

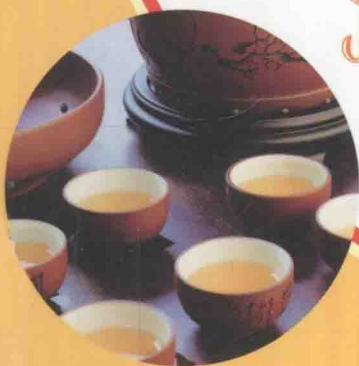
转移农村劳动力技能培训丛书

茶艺师 基本技能培训

Chayishi

Jibenjinengpeixun

孟建华 主编



中央民族大学出版社

zhong yang min zu da xue chu ban she

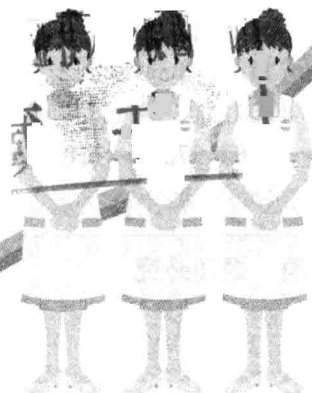
转移农村劳动力技能培训丛书

茶艺师 基本技能培训

Chayishi

Jibenjinengpeixun

孟建华 主编



中央民族大学出版社
zhong yang min zu da xue chu ban she

图书在版编目 (CIP) 数据

茶艺师基本技能培训/ 孟建华主编. — 北京 :
中央民族大学出版社, 2010. 9
(转移农村劳动力技能培训丛书)
ISBN 978-7-81108-920-2

I. ①茶… II. ①孟… III. ①茶—文化 IV.
①TS971
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 185264 号

茶艺师基本技能培训

主 编	孟建华		
责任编辑	木 子		
封面设计	靖宝庆		
出 版 者	中央民族大学出版社 北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081 电话: 68472815 (发行部) 传真: 68932751 (发行部) 68932218 (总编室) 68932447 (办公室)		
发 行 者	全国各地新华书店		
印 刷 厂	北京市艺辉印刷有限公司		
开 本	710×1000 (毫米)	1/16	印张: 8
字 数	130 千字		
版 次	2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷		
书 号	ISBN 978-7-81108-920-2		
定 价	15.00 元		

版权所有 翻印必究

前 言

中国茶文化是一部博大精深的经典，有着非常丰富的内涵。茶艺馆的经营宗旨、灵魂是弘扬中国茶文化，所以在市场定位上，一定要有鲜明的经营特色，坚持以茶文化为中心，围绕茶文化做文章。在装修设计上，无论是豪华或简朴，都以传统的民族文化为基调，融合民族传统的美学、建筑学、民俗学，创造一个浓郁的传统文化氛围。在装潢布置上，诗、书、琴、画，用具器皿要处处显示传统文化特色。茶艺馆的每一个角落，都要给客人一个强烈的感觉：未品香茗，已闻茶香；未读茶经，已识茶道。

中国人既然把饮茶看做是一种艺术，那么，饮茶的环境便要十分讲究。

品茗喝茶，除了要有好的茶叶、好的茶具、好的水、好的泡茶技艺之外，品茗环境的布置也是重要的一环。

茶艺馆的布置、陈列要讲求情调。有道是，赏花须结韵友，登山须结逸友，泛舟须结旷友，对月须结冷友，踏雪须结艳友，饮酒须结豪友，品茶须结静友。茶室是为恬静的伴侣而设的。茶将人带到对人生沉思默想的境界，茶象征着纯洁，令人有飘飘欲仙之感。因此，品茶的厅堂陈设通常讲究古朴、雅致、简洁、气氛悠闲，富于文化气息，芬芳满室，清雅宜人。来到茶室，则进入宁静而安逸的境地，超凡脱俗，高雅闲适。在竞争激烈的社会环境中，茶艺馆是难得的清静之所。

茶艺馆外观装修追求典雅别致，内部装潢和桌椅摆设力求幽静、雅致，四壁或柱上悬挂书画或雕刻，在适当的位置摆放盆景、插花以及古玩和工艺品，还可以摆放书籍、文房四宝以及乐器和音响。

总结古今经验，品茶环境追求一个“幽”字。幽静雅致的环境，是品茶的最佳选择。品茶环境要求清洁、幽静、雅致，是重要也是基本的要求。杂乱、喧闹、不洁之地，则领略不到品茶的真情趣。

通过规范的泡茶程序，我们最终得到一杯香茗，但要想真享受这杯茶汤的真香灵味则茶艺师还要讲究正确的品饮方法。适当的品茗方式不仅可以满足人们生理上的需要，更可以获得精神上的满足，通过细细品啜，徐徐体味，从茶汤美妙的色、香、味、形中得到审美的愉悦，引发联想，从不同角度抒发自己的情感。唐代诗人皎然在《饮茶歌》中就描写了他在品茶时的美妙感受：“一饮涤昏寐，情思爽朗满天地。再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘。三饮便得道，何须苦心破烦恼。”卢仝的《走笔谢孟谏议寄新茶》中也描写了喝七碗茶的不同感受。这些都是典型品茶感受的例子。当然，我们品茶未必都能达到他们那种境界，只要注重品饮艺术，不断提高对茶叶的鉴赏能力，是完全可以从中获得真趣的。

本书从强化培养操作技能，掌握一门实用技术的角度出发，较好地体现了本职业当前最新的实用知识与操作技术，对于提高从业人员基本素质，掌握茶艺的核心内容与方法有直接的帮助和指导作用。

目 录

第一章 行茶礼仪与茶事服务	1
第一节 茶艺师的化妆技巧	1
第二节 茶艺师服务的姿态训练	7
第三节 茶艺服务的常用礼节	13
第四节 茶艺服务的礼仪规范	18
第二章 茶叶的识别	25
第一节 品茶的基本程序	25
第二节 认识绿茶	31
第三节 认识红茶	35
第四节 认识黄茶	41
第五节 认识白茶	43
第六节 认识乌龙茶	47
第七节 认识黑茶及压制茶	51
第八节 认识花茶	55
第三章 品茗环境	60
第一节 经营性茶馆的选址	60
第二节 经营性茶馆的设计与布置	65
第三节 居家饮茶的场所设计	71

第四章	茶器具的选配	74
第一节	茶器具专用化、细分化的由来	74
第二节	茶器具的分类	81
第三节	茶器具与茶的关系	84
第四节	茶器具组合的一般范例	89
第五章	泡茶技艺	95
第一节	各因素在泡茶中的作用与表现	95
第二节	泡茶用水的选择	99
第三节	各类茶品的冲泡与辨析	102
第四节	茶艺表演的形象及气质要求	108
第五节	茶艺表演的环境及相关要求	110
第六节	调和茶的原理及实例学习	116

第一章 行茶礼仪与茶事服务

第一节 茶艺师的化妆技巧

化妆是运用色彩、线条、层次感创造美感的一种方法和艺术。正确、准确、精致、和谐是化妆的四大要素。“正确”指的是化妆的部位、色彩搭配及表达目的一定正确，要遵循化妆的基本原则；“准确”强调的是化妆操作技巧，落笔要娴熟，要能够准确地将化妆理论性的原则在个体身上得到准确的表现；“精致”是女人品质极有代表性的一种表现形式；“和谐”是化妆的最高境界，和谐这个要素还包含三个层面，一是妆面的和谐，表现在各个部位的妆面在风格上、色彩上都要和谐，二是妆面与整体形象的和谐，也就是妆面与发型、服饰、佩饰等的和谐，三是与外界环境的和谐。

化妆工具：海绵扑、粉扑、粉刷、小毛巾、大小眼影刷、睫毛夹、斜角刷、眉刷、眉钳、剃眉刀、小剪刀、唇刷、大腮红刷等。

化妆品：肤色修改液、粉底霜、粉条、粉饼、散粉、眼影粉、眼线笔、眼线液、睫毛膏、眉笔、眉粉、唇线笔、润唇膏、唇彩、口红、腮红等。

妆容应讲究，手法要洁净、自然、生动，走线精细、色彩淡雅，既要适于工作场合近距离的接触与交流，也要能够表达自己的品味。要尝试着调整出最适应自己肤色和在特定光源下的妆容效果。

步 骤	操 作 标 准
妆前准备	①洗净双手并擦干 ②将面部用清水洗后，保持微湿状态 ③选择适合自己皮肤特点的洗面用品 ④将洁面乳或洗面奶在手心中搓揉开，然后均匀涂抹在整个面部，特别注意额头、T部位 ①1~2分钟后，将面部洗面剂清洗干净 ⑥洗脸的重点是要用温水双手掬水拍打在脸上，利用溅起的水花彻底冲掉脸上所附泡沫 ⑦除了鼻子以外，脸部其他地方皆可轻轻地洗，鼻子周围要直接用手去抚摩才洗得干净

续表

步 骤	操 作 标 准
妆前准备	⑧洗脸后别马上用毛巾擦脸，先用双手拍脸，然后用毛巾吸干水分 ⑨不要用摩擦的方式，而是用毛巾轻压脸部 ⑩用爽肤水轻拍全脸，再抹上护肤液，最后涂上隔离保护霜使肌肤表面滋润并形成薄膜，有效隔离紫外线及化妆品粉垢
粉底	①选择与自己肤色接近的粉底液，将粉底液倒在手背上，用八分干两分湿的海绵沾上粉底液后，再慢慢由上往下在全脸、耳朵及脖子上均匀涂抹 ②程序为：从脸颊内侧涂到脸颊外侧至眼睑部位的涂抹鼻梁下及唇部四周及下巴（另一边亦相同）→额头部分由下往上朝发际方向涂抹→用海绵修饰发际及下颚边→最后以海绵轻拍整个脸部粉底 ③抹上粉底液后，再依两颊、额头、鼻子、下巴的顺序用粉扑扑上粉，轻拍各部位，量要均匀，令妆容持久不易脱落 ④用修面刷（必须用大刷）刷均匀，特别是额头、发际也要刷几下才行，浓淡不均会使整个脸部失调 ⑤眉行可用眉刷清一下，刷掉多余的粉底霜和粉 ⑥扑完粉后，要上下仔细瞧瞧，看看是否完整无遗
眉妆	①眉毛太粗或太乱的人先对眉形加以修整 ②画眉前先用小眉刷由眉头到眉梢，由下往上对眉毛进行梳理 ③用眉刷蘸灰色眼影，涂在眉上，可以形成自然的眉形 ④选择与发色相近或稍浅颜色的眉笔，用眉笔的笔尖顺着眉毛生长的方向逐笔描画，画眉时动作要轻，力度要一致，通过笔画的疏密来控制眉色的深浅 ⑤由眉头处开始到眉峰处为止是渐渐上升的，到眉峰达到最高，再由眉峰处至眉梢处下降，眉形自然变细，注意色彩均匀，眉头最浅，眉尾次深，但由深至浅不要有明显的痕迹，这样眉毛才自然、立体 ⑥眉行淡者宜先涂淡淡的棕色眼影，再用眉笔描绘 ⑦画完后，用螺旋形的眉刷或是斜角眉刷沿眉形将眉毛和描画的颜色充分融合在一起 ⑧最后可以刷上适量的睫毛膏以增强立体感

续表

步 骤	操 作 标 准
眼 妆	眼影 ①刷子蘸上眼影后,在手背上刷掉多余的眼影,然后再涂在上眼睑上 ②选用比自己的肤色暗2~3度的眼影,用稍小眼影刷沾上眼影,从内眼角向眼尾方向均匀涂抹(靠近眼睫毛处) ③接下来是眉下部分提亮,选用比肤色亮的颜色或白色,用稍大眼影刷从眼尾向内眼角方向涂抹 ④为了使眼睛更富有立体感,在上眼睑涂上白色眼影 ⑤最后用刷子刷匀
	眼线 ①初学者最好用眼线笔画眼线,也可使用眼线液,但要格外小心地画。必须慢慢沿着睫毛根侧描绘 ②画下眼线时,左手轻轻地按住下眼睑,右手握笔,慢慢地从睫毛边侧画起 ③将重点放在眼角上,水平式或微翘式都无所谓,眼线画完后,将外眼角重复涂上棕色或茶色眼影,这样会让你更加明艳动人
	睫毛 ①先用睫毛刷把睫毛刷出清晰的睫毛层次,把脸部稍稍抬起,用干净的睫毛夹顺势夹住睫毛,稍稍用力晃动两三下,使平直的睫毛微微向上翘起 ②将睫毛夹卷后涂上睫毛膏。先涂睫毛上侧,而且需自根涂起,再涂睫毛下侧,宜涂少些,才会显得自然,然后靠眼尾部分涂一次 ③涂下睫毛时。将睫毛膏棒竖起横方涂抹,较容易上染 ④用眉梳梳除多余的睫毛膏,切忌用手
唇 妆	①涂上唇部专用的美容液或润唇膏打底,为唇部肌肤做最基本的保护 ②用唇线笔勾画唇线,先画上嘴唇的轮廓,由嘴唇中央往上以弧线画出唇峰,再向嘴角延伸 ③左右两边唇线必须对称 ④接着画下嘴唇唇线,张开嘴画嘴角轮廓,上下嘴唇间的连接应自然、清晰 ⑤拉直下巴,嘴角稍微抿紧,做出微笑状,用唇刷蘸取唇膏或直接用唇膏由唇部中心向嘴角开始涂抹,均匀的涂满整个嘴唇,注意不能越出唇线 ⑥用面巾纸吸走多余色彩,再重复涂抹唇膏 ⑦最后加上透明唇彩增添双唇的色彩

续表

步 骤	操 作 标 准
腮红	①确定腮红的基本范围：先做微笑状态，从下眼线处空出一个食指的宽度，找出颧骨的位置，此为上限；然后以眼球为中心向下找垂直线，与鼻端平行线正交，此为下限；上、下限之间再与耳垂、太阳穴两点形成的扇形区域最为恰当 ②用大胭脂刷均匀蘸些胭脂，以打圈方式沿着下限位置向太阳穴方向刷即可 ③扑上干粉，可修饰过量的腮红，同时能锁定妆容；或者用棉片抹去过量的胭脂即可
整理	检查化妆的整体效果，并进行必要的补充
清洁工具	清洁化妆工具

1. 认识脸形与化妆

一般所说的脸形修饰，是将脸形修饰成标准的“蛋形脸”。不过由于每一个人的脸形都各有不同，所以在修饰的重点也不一样。以下针对 6 种脸形，依据基本彩妆的步骤来进行必要的修饰。

(1) 标准脸

标准脸的颧骨比较不明显，脸形长短宽窄配合最适宜，其彩妆法如下：

粉底：打上肤色粉底，在两颊加上深色粉底即可使脸形显出立体感。

眉毛：适合任何眉形。

口红：适合标准唇形。

腮红：两颊轻轻刷上椭圆形的腮红或标准腮红。

发型：适合任何发型。

(2) 长形脸

长形脸的脸部较长，有的是额头长，有的是下巴长，给人脸长而不柔和的感觉，在脸上打好均匀肤色粉底，在两腮和下巴部位加上深色粉底，使脸不会显得太长，看起来比较秀气。其修饰重点是脸形加宽，上下缩短。其彩妆法如下：

粉底：额部和下巴都要打上深色粉底。

眉毛：眉毛 2/3 画直，眉峰不宜太高，也不要往下，画长一点（类似一字眉）。眉形幅度较小，或没角度的柳叶眉能让脸形因为眉毛的修饰而变得比较柔和。

眼线：画椭圆形。

口红：上唇不要画得太丰满，下唇可画得丰满些。

腮红：要往耳边擦，以横刷为佳。

发型：不适合中分，也不要梳得太高，前额留些刘海。

(3) 圆形脸

最可爱的脸形就是这种，缺点是脸形太圆太宽，而且下巴及发际都呈现圆形，缺乏立体感，最好能在两腮和额头两边加深色粉底，并且以长线条的方式刷染，强调纵向的线条，拉长脸形。下巴和额头中间则加上白色粉底，这样就会使圆脸显得修长立体。圆形脸的修饰重点是两颊及下巴，使脸形立体、修长。其彩妆法如下：

粉底：两腮加深色粉底，下巴和额头中间加白色粉底。

眉毛：眉峰 $1/2$ 带角度，眉毛画高点，两眉距离近点，眉梢向上，眉毛不宜过长，不要画太浓。在眉峰的位置要画出角度来，并且挑高眉骨，形状近似带点角度的柳叶眉，这种眉形对脸部的拉长效果较好。

眼线：适合长形的眼线。

口红：避免画成圆形，淡色较佳。

腮红：在两颊刷高些、长些。

发型：往上面梳，不要梳得太宽。

(4) 方形脸

方形脸线条较直，方方正正，额头宽面额也宽，下巴稍嫌狭小，缺乏温柔感。修饰方法是在宽大的两腮和额头两边加深色粉底，额头中间和下巴加白色粉底。另外，再强调眉和唇等部分的彩妆，这样方形的脸就会显得修长，表现出温和的气质。其修饰重点是用暗色粉底修饰出柔和感，并可以改变视觉上的效果，其彩妆法如下：

粉底：两腮和额头两边加深色粉底，下巴和额头中间加白色粉底。

眉毛：标准眉形或角度眉皆可，眉峰不宜太明显。

眼线：适合画圆形。

口红：上下嘴唇画圆些。

腮红：两颊颜色刷深、刷高或刷长。

发型：两颊头发不适合太短，宜往前面梳。

(5) 倒三角形脸

倒三角形脸比较尖，具有上宽下窄的特征，额头较宽，下巴较尖，会给人以忧愁的感觉。需在颧骨、下巴和额头两边着深色粉底造成暗影效果，脸

颊较瘦的两腮用白色或浅色粉底来修饰,使整个脸看起来较丰满、明朗,其修饰重点是眉眼重点修饰,需加强一字眉,强调眉形。其彩妆法如下:

粉底:在额头两边、下巴和颧骨部位加深色粉底,两腮加白色粉底。

眉毛:以细眉为主,眉头与眉尾平行,画法与标准眉形相同。

眼线:依眼睛形状来画,需明显些。

口红:唇形脸形画明显些。

腮红:颧骨部位颜色加深。

发型:前面头发往下梳。

(6) 正三角形脸

正三角形脸上窄下宽,额头窄小而两腮方大,给人沉着、大方又威严的感觉。可运用暖色调强调本身的沉着、大方、亲切。在两腮较宽部位加深色粉底,显得比较深凹,弥补下脸部宽大的缺点,在狭小额头和下巴加上白色粉底,让它突出饱满。修饰重点为太阳穴及两颊,使下巴显得均匀、立体、较宽,其彩妆法如下:

粉底:两腮加深色粉底,下巴和额头两边加白色粉底。

眉毛:以自然眉形画法,眉毛加粗,眉尾处比眉头稍高。

眼线:画椭圆形。

口红:可描丰满些,下嘴唇不宜画成圆形。

腮红:在两颊刷高些、长些,以斜刷为宜。

发型:发型以自然为宜,切忌往上梳。

2. 常见化妆工具的清洁方法

海绵:用溶于中性洗剂的温水洗泡,彻底清洁后阴干。

粉扑:用溶于中性洗剂的温水一按一放地洗,然后用干毛巾将水分吸干后再阴干。

毛刷:平时用完后,用面纸擦掉粉,每月用含有中性洗剂的温水清洗,用干毛巾吸干,然后理顺毛端后阴干。

唇笔:取少量洁面乳挤于掌心,然后将唇笔放在上面轻轻转动以洗脱唇膏,再用纸巾抹拭笔尖,最后用温水洗后,用纸巾吸干即可。

3. 部分化妆品的选择常识

(1) 怎样选择润唇膏

由于年龄的增长、环境气候的不利因素,嘴唇表皮本身不分泌油脂、缺乏黑色素、过于纤薄和人为的一些不良习惯等,都使我们的嘴唇急需养护和

帮助，涂抹润唇膏是极好的选择。

润唇膏的主要作用是为双唇锁住水分提供屏障，它的基本成分离不开凡士林和蜡质（所以使用时有一些糊的感觉），不过现在也有不含蜡质的新配方，还有含维生素 A、E 等抗氧化成分以及 SPF 防晒功能的，在选用时，请参照成分选择自己所需的产品。

润唇膏主要成分的具体功效如下：

凡士林：较滋润而不渗透，能长时间留在嘴唇上。

薄荷：一种香料，有清凉和消炎、止痒的作用。

樟脑：有消炎、镇痛和帮助伤口愈合的作用。

羊毛脂：一种很有效的润肤剂。

芦荟：有防晒、润肤、保湿和祛斑的功效。

维生素 E：可防止皮肤粗糙、开裂、出现斑疹、皱纹和粉刺等。

抹润唇膏的要点如下：

1) 嘴唇有硬皮时，不要用手硬撕，最好用热毛巾敷一会儿，令硬皮软化，除去后，再涂抹润唇膏。

2) 每晚临睡前，涂些润唇膏可以使润唇效果加倍；若唇部干裂，涂抹橄榄油效果更佳。

3) 饭后为防止嘴唇的油分影响唇膏效果，最好先用餐巾纸擦净唇部，再用润唇膏涂抹。

4) 使用润唇膏为口红打底，可以使口红的色泽更加娇艳。

(2) 巧辨口红含铅量

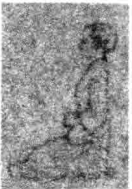
多数口红都含铅，铅对人体十分有害。那么，怎样才知道口红中的含铅量呢？这里有一种简单的方法：在购买口红时，将口红样品抹在手背上，然后用金戒指在上面摩擦，边摩擦边观察口红颜色的变化。口红变黑说明其中含铅，颜色越黑，含铅量越大。

第二节 茶艺师服务的姿态训练

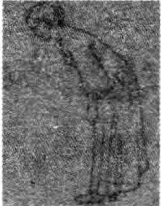
礼仪是以客人之礼相待，表示敬意、友好和善意的各种礼节、礼貌和仪式。而行茶礼仪是在茶事服务工作中形成的，并得到人们认可的一种礼节、礼貌和仪式。行茶礼仪不主张采用太夸张的动作及客套语言，而多采用含蓄、温和、谦逊、诚挚的礼仪动作，尽量用微笑、眼神、手势、姿势等传情达意。

茶艺师的基本服务姿态训练动作如下表所示：

茶艺师基本技能培训

项 目	动 作 要 领	图 示
站姿	①姿势端正，两脚跟并拢，脚尖略分开，约呈 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ②双腿合拢直立，身体重心落在两脚中间，挺胸收腹，微收下颌 ③双臂自然下垂，双手自然交叉相握（右手在上，左手在下）摆放于腹前 ④两眼平视，嘴微闭，面带微笑	
坐姿	①坐姿端正，自然而挺直地坐在椅面的前 $1/3$ 部位，不要仰靠椅背伸直双腿，应双腿并拢，双手自然交叉相握摆放于腹前或手背向上四指自然合拢呈“八”字形放于茶台边 ②行茶时，挺胸收腹。头正肩平，肩部不可因操作动作改变而倾斜 ③表情自然，面带微笑	
走姿	①上身正直，眼睛平视，面带微笑；肩部放松，手指自然弯曲，双臂自然前后摆动，摆幅约 35 厘米，如果在狭小的空间及场地中行走，也可采取双手交叉相握于腹前的姿势 ②行走时身体重心略向前倾，两脚走路成直线，步幅以 20~30 厘米为宜。迈步要稳，切忌过急。步幅小，步子轻，不左右摇晃，用眼梢辨方向、找目标，是保持正确走姿的要领	
跪姿	①在站立姿势的基础上，右脚后错半步，双膝下弯，右膝先着地，右脚掌心向上；随之左膝着地，左脚掌心向上，直至双膝跪下 ②身体重心调整坐落在双脚跟上，上身保持挺直，双手自然交叉相握摆放于腹前 ③两眼平视，表情自然，面带微笑	

鞠躬礼动作训练

项 目	动 作 要 领	类 型 与 要 求	图 示
站式鞠躬礼	①左脚先向前，右脚靠上，左手在里，右手在外，四指合拢相握于腹前 ②缓缓弯腰，双臂自然下垂，手指自然合拢，双手呈“八”字形轻扶于双腿上 ③直起时目视脚尖，缓缓直起，面带微笑 ④俯下和起身速度一致，动作轻松，自然柔软	真礼：弯腰约 90°	
		行礼：弯腰约 45°	
		草礼：弯腰小于 45°	
坐式鞠躬礼	①在坐姿的基础上，头身前倾，双臂自然弯曲，手指自然合拢，双手掌心向下，自然平放于双膝上或双手呈“八”字形轻放于双腿后部位置 ②直起时目视双膝，缓缓直起，面带微笑 ③俯、起时的速度、动作要求同站式鞠躬礼	真礼：头身前倾约 45° ，双手平扶膝盖	
		行礼：头身前倾小于 45° ，双手呈“八”字形放于 $1/2$ 大腿处	
		草礼：头身略向前倾，双手呈“八”字形放于双腿后部位置	

续表

项 目	动 作 要 领	类 型 与 要 求	图 示
跪式鞠躬礼	①在跪坐姿式的基础上，头身前倾，双臂自然下垂，手指自然合拢，双手呈“八”字形，或掌心向下，或掌心向内，或平扶，或垂直放于地面双膝前位置 ②直起时目视指尖，缓缓直起，面带微笑 ③俯、起时的速度、动作要求同站式鞠躬礼	真礼：头身前倾约45°，双手掌心向下，平扶触地于双膝前位置	
		行礼：头身前倾小于45°，双手掌心向下，四指触地于双膝前位置	
		草礼：头身略向前倾，双手掌心向内，指尖触地于双膝前位置	

1. 相关辅助训练

(1) 贴壁练习

- 1) 背靠墙而立，让脚跟、小腿肚、臀部、肩膀、后脑和墙接触。
- 2) 在头上顶3本书，让书的一边和墙接触，走动离开墙，为了不让书掉落，人会本能地挺直脖子、下巴后收、胸脯挺起。
- 3) 每次维持20~30分钟，每天练习可防止驼背。

(2) 收腹练习

收腹训练可以使人的体型由凸腹的“d”形转为时髦的“s”形。常练习，不但有助于仪态美，同时有助于身材的优美，使腹部的肌肉紧缩而不会出现过多的脂肪。

- 1) 俯卧在地板上，手心平贴地板，下巴搁在手背上，脚面和小腿平贴地板上，膝盖向前拉，腰部弓起，收缩腹部的肌肉，然后膝盖向后缩，使身体平贴在地板上，再开始重复以上动作。

- 2) 躺下来，双臂左右伸开，双腿伸直平贴墙上，开始走路，两脚尽可能往墙的高处踩。