

揭开 **美姿美质** 的秘密  
打造完美女人

附赠  
光盘

meizimeizhi

# 美姿美质

打造气质美女

于晓红 胡晓华 / 主编



 军事医学科学出版社

# 美姿美质

打造气质美女



主 编 于晓红 胡晓华

副主编 宋殿兴 董 菲

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

## 内容简介

随着生活水平的不断提高,人们对自身的要求也不断的提高,拥有健康的身体、美丽的外形和高贵的气质成为人们的一种渴望。内外兼修、高雅气质与秀美身材的完美结合是人们对美丽的诠释与追求的终极目标。

美丽是天生的,但姿态与气质通过后天修炼是可以改造的,本书将以人体生理科学为理论依据、人体保健学为基础,以美化身体姿态、培养高雅气质、增加可塑性为目的,教你如何凭借健康、自信、优雅与内涵,展现超凡脱俗,成为人人瞩目的姿质双料美女。

---

## 图书在版编目(CIP)数据

美姿美质:打造气质美女 / 于晓红,胡晓华主编.

—北京:军事医学科学出版社,2012.1

ISBN 978-7-80245-820-8

I. ①美… II. ①于…②胡… III. ①女性—气质—通俗读物  
IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第194810号

---

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路27号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,63821166

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行:新华书店

---

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:8

字 数:118千字

版 次:2012年1月第1版

印 次:2012年1月第1次

定 价:26.00元

---

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换



## 前言

很高兴您能打开《美姿美质——打造气质美女》这本书。美丽是永不凋谢的时尚，是万千女性追逐的目标。当您需要真正的美姿美质时，不妨把一颗信任的心交给我们，我们将带您走入时尚的殿堂，去尝试用淡泊的心境解读风雨雷电、看万紫千红；体会用理智坚强面对人情冷暖、世间沧桑。我们将毫无保留地与您分享塑造形体的深刻内涵、透视气质女人的潜心修炼、体验运动带来的风采。

拥有健康的身体、高雅的气质、玲珑的身材是每位女性的共同心愿。我们希望广大的女性朋友，不但健康美丽、乐观进取，更希望她们拥有一颗和善的、友好的平和心态。

随着生活水平的不断提高，人们对自身的要求也不断的提高，拥有健康的身体、美丽的外形和高贵的气质成为人们的一种渴望。内外兼修、高雅气质与秀美身材的完美结合是人们对美丽的诠释与追求的终极目标。

相貌是天生的，但姿态与气质通过后天修炼是可以改造的，本书将以人体生理科学为理论依据、人体保健学为基础，以美化身体姿态、培养高雅气质、增加可塑性为目的，教你如何凭借健康、自信、优雅与内



# 美姿美活

打造气质美女

涵，展现超凡脱俗，成为人人瞩目的姿质双料美女。

本书理论与实践相结合，分为四个部分，第一篇靓姿与气质，人类永恒的主题；第二篇礼仪修养，气质女人的名片；第三篇运动为美丽增添光彩；第四篇瞬间的永恒，精彩POSE演示。

作者在编写过程中得到了北京工业大学现代化教育中心和唐山花样年华人像摄影空间的友情支持，在此，向他们表示深深的感谢！

编者

2011年12月



# 目录

## 第一篇

### 靓姿与气质——人类永恒的主题

#### 形体塑造——人类永恒的主题////2

- 一、什么是形体塑造////2
- 二、形体塑造训练的特点与作用////3
  - (一) 形体塑造的特点////3
  - (二) 形体塑造训练的作用////5
  - (三) 形体美的评价////6
  - (四) 健康的形体与肥胖体型////13



## 第二篇

### 礼仪修养——气质女人的名片

#### 高贵气质——舞动个性美////18

- 一、气质美与完美体态////18



(一) 迷人的颈部////18

(二) 纤细的手臂////20

(三) 丰挺的胸部////21

(四) 抚媚的背部////22

(五) 平坦的腹部////23

(六) 迷人的腰部////25

(七) 上翘的臀部////27

(八) 修长的腿部////28



## 二、气质美——流动的风景线////29

### 三、气质美的肢体表现////30

(一) 婷婷玉立的站姿////30

(二) 行云流水的步态////35

(三) 温文尔雅的坐姿////39

(四) 恰到好处的蹲姿////42

(五) 明媚的眼神////45

(六) 盈盈的微笑////47

(七) 手势的妙用////49



## 气质女人的标准////53

一、自信——令女人美丽////53

二、宽容——令女人可敬////53

三、温柔——令女人优雅////54

四、智慧——令女人卓越////54



## 礼仪让优雅定格////55

### 一、握手礼////55

(一) 握手的顺序////55

(二) 握手的方法////56

(三) 女士握手礼仪////56



(四) 双手握手法/////57

二、鞠躬礼/////57

三、电梯间的礼仪/////59

四、为自己赢得人气/////59

## 礼仪和修养尽显女性风采/////60

### 第三篇

## 运动为美丽增添光彩

### 矜持含蓄、高雅大方的形体舞姿/////63

一、把杆练习/////63

(一) 把上基础动作练习/////63

(二) 把上柔韧练习/////68

(三) 把杆表现力组合/////70

二、舞姿组合练习/////73

(一) 基本站立/////73

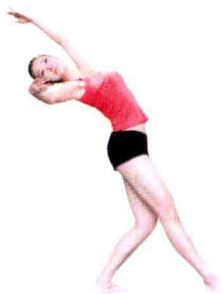
(二) 手、脚的基本动作/////73

(三) 头的基本位置/////74

(四) 基本手位/////75

(五) 几种躯干姿态/////75

(六) 舞姿组合/////77



### 形体塑造—灵动随意 率性自然的时尚舞蹈/////80

一、时尚爵士舞蹈训练/////80

(一) 爵士舞蹈的特点/////80

(二) 基本动作/////81

(三) 舞蹈要求/////81





(四) 爵士舞对专项素质的要求/////82

(五) 爵士舞动作组合/////83

## 二、普拉提训练/////91

(一) 普拉提的特点/////91

(二) 普拉提的练习原则/////91

(三) 普拉提的功效/////92

(四) 双人普拉提体位训练/////92

## 三、轻器械形体训练/////105

(一) 轻器械训练的注意事项/////105

(二) 轻器械形体训练的好处/////105

(三) 轻器械的种类/////106

(四) 轻器械训练方法/////106



## 第四篇

# 瞬间的永恒——精彩pose演示

## 瞬间的永恒-精彩pose的演示/////111

### 一、摆出好pose的基本原则/////112

(一) 重心平稳/////112

(二) 以腰为轴的身体转动/////112

(三) 挺胸收小腹/////112

(四) 上体微前倾/////113

### 二、变成瓜子脸的秘密/////114

### 三、蹲的漂亮 坐的美丽 站的潇洒 跳的可爱

### ——经典pose展示/////115



第一篇

# 靓姿与气质

人类永恒的主题





## 形体塑造——人类永恒的主题



随着生活水平的不断提高，全球经济的快速发展，科技进步日新月异，人们对自身的要求也不断的提高，拥有美好的内心世界和高贵的气质成为对美的一种渴望，内外兼修，高洁心灵与秀美身材的完美结合是人们对美丽的诠释与追求的终极目标。

### 一、什么是形体塑造

形体是指人体结构的外在表现，它包括肢体表现、表情和动作。塑造则是指以特有创造方式、方法塑造身体。形体塑造是以人体科学理论为基础，以美化身体姿态、培养高雅气质、增加可塑性为目的，通过徒手或持轻器械进行的形体塑造训练。形体塑造训练既能通过人体的外在表现形式展现出形体美，也能通过艺术表现手段，培养人的高雅气质以及精神世界的细腻情感，陶冶美的情操，创造出可被人感知的美的形象。在美妙的音乐中舒展身体，使练习者身心得到健康全面的发展，使塑身训练更具有感染力，进而得到健美的身形和精神的升华。

形体塑造训练是指以一定的特有标准，有目标地对人的体型、体态进行修饰的过程，以达到对人的形体、气质和心灵培养的目的。

人体的形象美包括两大方面，即静态美和动态美。静态主要是指人的容貌和形体。容貌是与生俱来的，我们无从改变，而形体是人体最突出和重要的因素，可以通过有效的方法去修饰、改造，使之更趋于完美。通过科学的训练使身体均匀协调、肌肉发达匀称、皮下脂肪适度、胸部丰挺、腰部适中、腹部平坦、腿部矫健、肤色健康，给人以朝气蓬勃、生机盎然的健美形象。而动态是指动作姿态，这种动态搭配出世间一道道靓丽流动的风景线。美丽的形体是在动态中诠释出来的，因此，坐、站、走、卧无时无刻地展露着一个人的身体语言。一个天生丽质但举手投足不雅的人，会使美丽的形象大打折扣，反之，相貌平平但举止得体的人，则尽显魅力。因此，动态美是人体形象追求的精华要素，反映和表现着人的心态。优雅、健康、敏捷、英姿飒爽是人的青春魅力所在，是气质美的一种展现。形体的动态美除了先天

的赋予，主要是依靠后天的训练与塑造，形体塑造在于通过科学的健美训练，塑造人的形体美和姿态美，进而影响到人的气质美。

## 二、形体塑造训练的特点与作用

### （一）形体塑造的特点

形体塑造是一门新兴的学科，它集舞蹈、健康、心理等多种学科为一体，具有极其鲜明的特性。首先，是它的塑造性，主要表现为在形体训练中，静态或动态的形体姿态通过科学的训练后，以完美的肢体语言表现出来。其二，是它的可塑性，即被塑造的对象的形体仪态有被改造和上升的空间。其三，是它的目的性，也就是说任何形体的塑造是根据个体自身特点来虚构较为完美的形体形象，然后围绕着这一目标进行的各种有效的形体塑造训练，从而接近或达到目标。形体塑造训练具有很强的目的性和结果性，而结果在此显得更为突出。其四，是它的普遍性，主要体现为适应范围、适应场合、适合对象的普遍性。对于个人的形体塑造随时随地都可以进行，因此，它具有通俗容易掌握的特点。其五，是它的相对性，即被塑造的对象不是绝对完美，而是指经过塑造的形象与自己过去的形象比较时可能相对完美。其六，是它的发展性，形体塑造追求的是一种结果，这个结果不是一成不变的，而是不断发展的，是不断优化美化的过程。由于人的不同时期的审美不同，对美感的认知也就不同，因此，形体塑造也具有延续性、变化性和发展性。





健康是形体塑造训练的基础，只有拥有健康才有可能朝气蓬勃，充满活力，才能拥有形体美、姿态美、气质美，因此，形体塑造训练还具有以下特点。

## 1. 以自然性动作为基础节奏动作

自然性动作是指人体在自然状态下的运动规律和人体在运动中遵循的自然法则所进行的运动。形体塑造是以人体自然性活动为主要形式的练习。在练习时，是以胸、腰、腹人体的中心能量区开始发力，传递到各个部位完成动作，每个动作节奏、用力都有各自的起点和止点。形体塑造训练的基本表现形式和节奏是通过摆动、波浪、弹动等形式表现出来的，他表现在肌肉的张弛、节奏的强弱快慢与幅度大小变化的有机结合上。

## 2. 全面性和针对性

形体塑造训练内容丰富，变化多样，各类动作的编排都是以达到人体匀称、和谐、健美为目的。通过合理的内容选择，全面的增强人体各器官系统的功能，促进身体素质与身体能力的全面发展。形体塑造训练最主要的特点在于具有较强的针对性，运动量和动作的难易度可根据自身条件自由调节，可以有针对性地进行身体局部的重点训练，以达到改善体型体态的效果，使身体得到全面的发展。

## 3. 优美性和艺术性

形体塑造训练是一种内外兼修、和谐统一的训练，是在符合人体生理解剖学的基础上，在训练学、心理学、美学、艺术塑造学等科学指导下进行的优美艺术的人体工程塑造。他的动作展示具有舒展、协调、力度等优美性和艺术性。这种特性不仅能够提高练习者的兴趣，而且还能发展练习者的创造力和表现力，培养他们良好的韵律感，促进身心的全面发展，使形体塑造训练更富感染力，从而塑造出具有完美形体的艺术整体。

## 4. 内容的丰富性和普及性

形体塑造训练动作内容简单易行，练习形式多样，不同的年龄、不同的身体素质、不同的练习目的，可根据自己的需要选择不同的练习内容、方法，有针对性地进行练习，以达到增强体质、促进健康美、塑造形体美的目的。

## （二）形体塑造训练的作用

### 1. 增进健康，促进身体素质的提高

身体健康是形体美的前提，是指人的精神面貌和良好的体力状态，表现在精神状态、气度和风度上。形体塑造训练是一门素质教育、培养综合能力和塑造优美体态的必修课。它是以人体科学为基础，改善人体动作状态，提高灵活性、协调性、增强可塑性为目的的形体塑身基础训练课程。形体塑造训练是在发展身体，有利于健康的同时，强调人的身体能力的提高和体质的增强，以及健康体态，心理品质的协调统一。形体塑造训练的特点内容，可有效地、全面地锻炼身体，增进健康，促进骨骼肌肉以及内脏器官的正常发育和发展，同时还有助于形成正确的身体姿态，提高身体素质，对培养良好的气质有重要的促进作用。

### 2. 塑造健美形体

人体外形匀称、和谐给人以美感，我们称之为健美，即健康的美丽。形体塑造训练是一种高级的艺术化运动，是经过提炼、组织、美化的人体动态造型组合编排而成的一系列动作，练习者在优美音乐的伴奏下，充分展示自我，感受形体美、韵律美和力量美；感受自我的存在和生命力的强大，这是一种内情外化的运动，在这过程中，身心合一、内外交融，既美化了身体又净化了心灵。

### 3. 陶冶情操，培养正确的审美观

形体塑造训练兼备了美育教育的一种特殊作用，它把美的气质融入体育之中，使体育和美育完美的结合。在这种追求美、塑造美的同时，对提高自身艺术修养，追求高尚的情操和审美情趣发挥着重要的作用。休闲健身、塑造形体已经成为社会时尚，在运动中，人们内心的美好情感、身心的愉悦和审美的感受淋漓尽致地展现出来，激发他们向往





# 美姿美盾

打造气质美女

更高更好的境界，引导他们追求崇高的理想，这种审美的感受在人们的社会实践和社会生活中起着巨大的作用。可以激发人们对美的追求和艺术的兴趣，提高对美的鉴赏能力，实现形体美与精神美的和谐统一。

## 4. 纠正性格缺陷，提高心理健康水平

在形体塑造训练中，人们会感受到力量美、韵律美和柔姿美的存在，愿意去接受这种美的表现形式，从而去体会运动所带来的洒脱、奔放，以及从身体里迸溢而发的勃勃生机和活力。在锻炼身体的同时，陶冶了情操，开阔了胸怀，激发了自信心和进取心，形成豁达、乐观、开朗的心境。

在当今急速发展的社会中，人们重负着极大的压力，释放自己、调节心情、创造美好的个人形象是成功的必要条件。每个人都应该按照自然美的形态和发展的规律，集中提炼符合自己的优美动作元素组合，通过多种手段在个体造型和内在气质上进行训练，以充分展示每个人独特的个性、内在素质和外在形象。

## （三）形体美的评价

形体美不能一概而论，随着不同年龄、时间、地点、环境和风俗的变化，人们的审美观也不同，但被公认的健美体形条件是不可改变的，那就是身体各部位比例适度、匀称，发达完美的肌肉，健康的肤色。具体而言，形体美就是人体曲线美。

### 1. 形体美的基本要素

形体美不但要展现体型美、姿态美、动作美，还要充分展现精神美。形体美是自然的美，比较集中地表现在比例均衡、对称、和谐等形式上。女性以柔美和秀美的曲线为美，男性以粗犷强壮和威严为美。形体健美是健力美的有机结合，形体美的基本要素是均衡、对称、比例、曲线、韵律。

（1）均衡：均衡是身体各部分发育符合一定的比例，表现在身体的协调方面。这种协调不仅包含人体各部分长度，也包含头发、皮肤的色彩与光泽、人体的姿态动作和神情气韵之间的彼此协调。

（2）对称：对称是指人的全身各个部位左右的和谐对应，从正面或背

面看身体左右侧要对称。在正常的站姿或坐姿时，人体的对称轴与地面垂直，除此之外两肩、两髋、两膝、两踝之间的连线要与地面保持平行。同时，面部器官和四肢也要对称。

（3）比例：比例美既是绝对的也是相对的。两种不同事物的比例关系可以显示它们之间的差异和互补，更凸显单一事物的完美性。如形体上的大与小、长与短、粗与细、屈与直，节奏上的快与慢、轻与重，行动上的动与静，都可以形成鲜明的反差，相互强调，相互辉映。人的形体也不例外，他是按照比对规律体现的，男子要符合阳刚之美，女子要符合阴柔之美。其他的还有躯干和四肢的比对、关节和肌肉的比对、上肢和下肢的比对等等。

（4）曲线：人体曲线含义大致有两种：第一是流畅、鲜明、简洁；第二是线条起伏恰到好处。男女身体曲线所显示的美是不同的，女子的曲线魅力应该是纤细连贯的阴柔之美，从整体看起伏较大，从局部看则是平滑流畅，显示出柔润之美；男子的曲线魅力应该是棱角突出的阳刚之美，从整体看起伏较小，从局部看肌肉隐现而隆起，显示出刚劲有力、粗犷豪放之美。

（5）韵律：韵律在形体表现中占十分重要的地位，如动作的刚与柔、缓与急、抒情与奔放等。形体美在静态中犹如雕塑，在动态中犹如舞蹈，动静辉映表现出的诗情画意令人神往。

## 2. 形体美的类型和标准

（1）形体美的类型。①力量型：表现特征是肌纤维特别粗壮，肌肉特别发达，线条轮廓明显。②体能型：表现特征是肌肉比较发达、比例匀称，是比较适合全方位运动的体型。③多姿型：主要表现特征是肌肉结实匀称，身体线条多姿，例如芭蕾舞演员、艺术体操运动员以及健身小姐等，多属于多姿型。④姿态型：表现特征是身体美与姿态美相结合，这是现代人所渴望的体型，这种体型除了采用一定手段进行各种身体练习外，





# 美姿美质

打造气质美女

还要较好地约束自己的一举一动，形成自己独特的风度和姿态。⑤适应型：表现特征是从实际情况出发，针对性地采用身体练习，使身体发展更协调。

(2) 形体美的标准。著名美学家朱光潜说：“人体以他生动、柔和的线条和轮廓，有力的体魄和匀称的形态，滋润、光泽、透明的色彩成为大自然中最美丽的一部分，标志着我们这个星球上最高级生命的尊严。”精辟的言语道破了人类追求形体美的价值所在。人体是大自然最精美的杰作，他的视觉效果能使人们在心里唤起强烈的青春和生命的意识。如果说健康是人体美的源泉和基础，那么，人的生命力之美则是以健康为前提的更高层次的人体美。人体不但要符合对称之美，还要达到比例协调之美。在这基础之上，人体从整体上才能达到和谐的美感。

形体美是人体健美的主要内容之一，形体的健美在很大程度上取决于身体各部位体围的尺度和相互间的比例。

形体的测量分为两种：一是目测，二是实体测量。

目测包括：①头型、脸型、五官端正轮廓清晰。②颈部舒展挺拔。③两肩对称，稍宽平。④上下肢肌肉有弹性。⑤手型优雅，手指纤细，圆滑而柔软，手腕处曲线起伏优美。⑥下肢修长挺拔，肌肉有弹性力度，线条流畅柔和，膝部稍突出，腿伸直并拢后缝隙要小。⑦脚型要端正。⑧胸挺、丰满不下垂。⑨腰纤细而有力，挺拔而刚柔，呈椭圆形，腰节不宜过长。⑩臀圆润而丰满，不下坠。除此之外，脊柱要有正常的生理弯曲，正面观要正而直，皮肤光洁有弹性。

形体测量包括：身高、体重、三围、肩宽、腿围、身体比例等。

头身比例：1/8~1/7。

三围比例：胸围与腰围差22~24cm。

臀围与胸围接近相等，或臀围比胸围大2~4cm。

上下身比例大致有三种测量方法：

第一种：从第7椎骨到臀褶线为上体长，从臀褶线到足底为下体长；上下体的差值为10cm左右。

第二种：以肚脐到足底的长度与身高的比值约为0.618。

第三种：坐高与身高比值一般为0.53。

大小腿长的比例接近相等或小腿稍长。