



马妮 / 著

文化部中国美业华表奖“行业最具影响力人物”
全国妇联2008“中国女性和谐贡献奖”
北京奥运礼仪形体培训大师



寻找美丽

XUNZHAO MEILI

马 妮 和 形 体 梳 理

中国妇女出版社



中国出版协会妇女读书工作委员会
中央电视台“健康之路”栏目

强力推荐

馬
妮





为准新娘开设“新娘班”



培训奥运会升旗手





挺起你的脖子

(代序)

读马妮的书《寻找美丽》，你不由得会伸长了脖子。这不但是因为马妮的书好看，有哲理、有故事、有理论、有方法……让你生出好奇与感叹，更因为马妮要求你伸长脖子。作者在书中反复强调——一个美丽的女人，她首先应该是自信的，是昂首挺胸的，所以，你想美丽吗？请伸长你的脖子。

在这里，马妮所指的“脖子”，就不单是生理上的脖子了，而是一种精神上的“脖子”。马妮在书中说：“脖子的长短，当然是先天的因素决定的，要说真把脖子拉长，是不实际的。我所说的拉长……其实并不只是拉脖子，而是首先从拉脖子开始，颈椎向上牵引，喉头找头顶的百会，同时也就引导胸椎、腰椎、尾椎都处在一个正确的状态，牵一发而动全身……”

脖子是头颅和躯体的链接之处。如果它是软弱的，低垂的，委顿的，畸形的（先天和外伤者除外），那么，你很难设想，在这其上的头颅，是智慧和昂扬的；在这之下的身体，是健康和充满活力的。

于是，脖子就成了一个人精神状态的窗口。

在阅读马妮的文字过程中，不管你是一个天生丽质的女人，还是一个姿色平平的女人，你都会被这本书感动，在这本书里找到让你更加美丽的方法。

我这里说“更加美丽”，有人可能嫌比较武断。因为在这句话里，隐藏着一个大前提——这就是表明我一厢情愿地认定——世界上所有的女人，天然是美丽的。我猜：一定有人会反驳这种观点，其数量一定还不少。有的男人会说，美丽的女人？嗯，很少喔，满大街找找，也没几个啊！我一眼就能看出女人的缺陷，不是这儿长了，就是那儿短了，毛病多极了，你怎么敢说普天下的女人都是美丽的呢？我还猜：我的这个观点还一定会受到很多女人的批评。她们会说，别的女人美丽不美丽，我不敢说，但我知道自己就不美丽，比如我的个子不够高，身材不够优美，五官不够端正，肤色不够白皙……总之，缺憾甚多。

我承认这些人说得都有部分正确，女人天生是有美丑之分的。但我词汇中的美丽，并不只是一个生理层面的词汇，它涵盖了精神气质的范畴。当我们说一个女人是美丽的时候，我们的心情里更多的是感受到她的温暖亲切美好快乐，她接受并喜欢自己的性别，她是自信坚定自爱和爱他人的。正是因为这些精神元素的濡养，她才焕发出光彩，如同一道跌宕的飞瀑——既有水的柔美，也有力的迸射。

我相信，当每一个女人是小女孩的时候，都是美丽的。

但是，在女人成长的过程中，很多人把美丽遗失了。在环境的重压下，在文化的塑造下，在一系列的打击和风雨中，被动地或是主动地遗失了自己的美丽。

马妮也是持这种观点的。她认为任何年纪的女人都是可以重新寻找到

美丽。也就是说，美丽可以失去，也会复来。每一个人都可以拥有，无论年纪、肤色、种族、文化和地位……

至于怎样找回我们的美丽，这是给女人们一道永远的题。生理层面的，心理层面的……需要艰苦细致持之以恒的自我锻炼。马妮为此做了很深入的研究，在本书中，列出了一些行之有效的方法，各位期望自己美丽的女性，可以细细阅读，恕我就不一一列举了。

在美国的国会博物馆里，保存着一本手抄的《礼貌行为准则》。它的主人是乔治·华盛顿，200年前的一位德高望重的美国总统。

总统为什么要手抄这小册子呢？这本书是16世纪90年代法国耶稣传教士集体编撰的，供年轻绅士遵循的守则，共有110条。它被广泛地译成了多种语言，在世界各地传布。华盛顿把它如同法律文件一样地抄在笔记本上，用意是在抄写的过程中，加深印象，把它默记下来。

这是一本告诉你怎样走路、怎样谈话、怎样穿衣、怎样吃饭的书……华盛顿熟读了它，牢记在心，身体力行。它在某种程度上，使华盛顿总统的一生都充满了非凡的魅力。

我不敢说，马妮的书目前就具有了《礼貌行为准则》这样的权威和实用性，但我想说，它已经有了可喜的雏形。期待着马妮，将自己的研究成果进一步发扬光大，有朝一日，写一部东方女性的《美丽准则》。

毕燕敏

马妮

目 录 Contents

1/ 挺起你的脖子(代序)/ 毕淑敏

1/ 开 头

第一部分 我的观念

4/ 体态与减肥 TI TAI YU JIAN FEI

4/ 不同时代对美的概念

5/ 体态是你最好的“装饰品”

8/ 形体的最佳状态

9/ 爱美女性的苦恼

12/ 减肥是女人们热衷的话题

13/ 胖有胖的风采, 瘦有瘦的魅力

15/ 寻找属于自己的最佳状态

16/ 减肥不是孤立的问题

18/ 要想不发胖, 先把脖子拉长

20/ 谈“胖”色变的女人们

22/ 减肥等于自我摧残

24/ 吃饱饭再减肥

26/ 一定要把减肥药停下来

- 27 减肥最终靠自己
- 30 把复杂问题简单化
- 32 生产减肥茶的老板不让妻子减肥
- 33 冷静地看待减肥市场
- 34 运动减肥
- 36 减肥不等于减重
- 39 把家里的秤换成镜子
- 41 形体要靠综合梳理
- 42 “停”字很重要
- 45 “主动参与”还是“被动参与”
- 47 只追求结果，结果未必能有
- 49 关键在于肢体对位
- 51 要有好形体需有好身体
- 53 好身体需要补充，需要保养

56/ 身心的梳理 SHEN XIN DE SHU LI

- 56/ 要有好体态需有好心态
- 57/ 面呈“五”字
- 59/ 弯了几十年的腰直了
- 61/ 创造良好的训练气氛
- 63/ 你应该练成你自己的样子
- 65/ 心态是无形的，能量很大
- 66/ 疏通任脉和督脉
- 67/ 开创“形体梳理”

第二部分 我的故事

70/ 梳理前 SHU LI QIAN

- 70/ 芭蕾给我光彩
- 73/ 我是“白毛女”
- 74/ 保胎好辛苦
- 76/ 超负荷运转的后果
- 77/ 准妈妈们讥笑
- 78/ 儿子的嘴咬人像把钳子
- 80/ 乳腺炎开三个刀口
- 82/ 减肥更辛苦
- 83/ “你变成老树皮，我也爱你”
- 85/ 我离开了文工团
- 86/ 自信心一败涂地
- 88/ “你怎么不是个独眼龙呢”
- 89/ 全力支持丈夫考中戏
- 91/ 自卑心理依然作怪
- 93/ 思念之苦
- 95/ 我和儿子倒计时
- 97/ 一分钱掰成两半儿花
- 98/ “扛”不动也得咬着牙
- 102/ “那两年半”
- 103/ 北京之行
- 105/ 来到艺术的殿堂
- 107/ “导演系的人都像呆子”

- 109 / 既想他好又怕他好
- 111 / 到北京学健美操
- 113 / 北上又西征
- 115 / 走上寻找“美”的路
- 117 / 在茫然中寻觅
- 119 / 观察动物
- 120 / 减肥没有灵丹妙药
- 122 / 初练气功
- 125 / 土洋结合
- 126 / 揉成自己的东西
- 127 / 用上了以前学过的知识
- 130 / 尝到了甜头
- 132 / 找回了腿的力量
- 134 / 幻想成真

137 / 梳理后 SHU LI HOU

- 137 / 我的春天又来了
- 139 / 保守住我的“小秘方”
- 141 / 又走火入魔了
- 142 / 把乳房重新健起来
- 144 / 低烧的折磨
- 148 / 我要出院
- 149 / 函大苦读
- 152 / 学习的苦与乐
- 154 / “这人神经病”
- 155 / 又有了自信

- 158 / 电台做嘉宾
- 159 / 第一个“形体梳理”班
- 161 / 16个话筒的传播
- 162 / 需要静下心来
- 164 / 有了一个名字
- 165 / 开始办讲座
- 168 / 感受学子们的热情
- 170 / 担心变成不担心
- 172 / 感慨女人的爱美之心
- 174 / 她找回了女人的体态
- 176 / 朋友鼓励我去北京
- 179 / 首都的第一次电台直播
- 181 / 喜悦与挫折
- 182 / 心力交瘁
- 184 / 朋友伸出援手
- 186 / 享受痛苦
- 187 / 逼上梁山
- 188 / 微笑着走进课堂
- 190 / 学员带给我温暖
- 193 / 给女部长当老师
- 195 / 她们跟普通老百姓一样
- 197 / 来自学员的感动
- 199 / 当成事业做

203 / 奥运的记忆 AO YUN DE JI YI

- 203 / 走近奥运



- 206 / 就在刘翔家那个区
- 207 / 艰苦的训练
- 208 / 微笑要从内心发出
- 210 / 最普遍的形体问题
- 213 / 第一次进奥运村
- 216 / 训练一群男子汉
- 219 / 容纳 300 多人的大蒸笼
- 221 / 队伍里的警花
- 222 / 破茧成蝶
- 225 / 奥运村正式开村

第三部分 她的故事

230 / 做美丽的女人 ZUO MEI LI DE NU REN

- 230 / 内在美是永恒不变的财富
- 232 / 丑陋与美好
- 234 / 她因自信而美丽
- 236 / 顽强而美丽的生命
- 238 / 美没有年龄界限
- 240 / 35 岁以后的美是自己给的
- 242 / 一个家庭也像一个企业
- 244 / 怎样经营好这个家
- 245 / 找到做妻子的感觉
- 247 / 女人要展示你的优雅气质
- 250 / 一个巴掌拍不响
- 251 / 舒展你的眉头

- 253 / 幸福不会从天降
- 255 / 面对感情危机
- 257 / 寻找生命的跳动
- 258 / 一次控诉大会
- 261 / 要有缝隙
- 263 / 聪明的女人
- 266 / 考问爱情观
- 268 / 挑选适合自己的鞋
- 270 / 魅力是独一无二的
- 272 / 学会经营自己
- 274 / 女人要多爱自己一分

276 / 形体与服饰 XING TI YU FU SHI

- 276 / 身材好不等于体态好
- 278 / 要学会设计自己
- 279 / 得体就是美
- 281 / 没有多功能的服装
- 284 / 符合“我”这个牌子
- 285 / 美丽没有年龄界限
- 286 / 恰到好处
- 288 / 仪态是无声的交流语言

第四部分 我的方法

292 / 概念与动作 GAI NIAN YU DONG ZUO

- 292 / 几个概念

295 / 外部肢体梳理

317 / 内部气息疏通

321 / 化繁为简

322 / “形体梳理”要点归纳

325 / “正产品”与“副产品” ZHENG CHAN PIN YU FU CHAN PIN

325 / 来自训练场的报告

335 / 前面的路

336 / 附：人体穴位图

339 / 结尾 JIE WEI