

申爱莲 杨黎 马湘城 编著

永葆女性迷人的魅力



当代中国出版社

序 言

随着我国改革开放的不断深入和人民文化物质生活水平的日益提高，美的享受、美的欣赏……已经成为我国人民群众，尤其是亿万青年女性共同追求的目标。然而，作为审美客体的人，则是一个复杂、丰富的系统，它不仅要内在美(即心灵美)，而且还应作到外在美(即形体美)。车尔尼雪夫斯基说过：“生命是美丽的，对人来说，美丽不可能与人体的健康分开”；“民歌中关于美人的描写，没有一个美的特征不表现着旺盛的健康和匀称的体格”。

爱美之心，人皆有之。对青年女性来说尤其突出。但是，如何去实现人的整体美，特别是人的形体美，确又是广大青年女性的不解之谜。郑州大学三位体育专业教师，在总结了他们多年来从事教学、训练以及丰富实践经验的基础上，经过了无数次的反复研讨和论证，终于编写出版了《永葆女性迷人的魅力》一书。

该书从女子生理和心理特点出发，科学、系统地论述了女子形体美的标准、训练方法，以及营养、饮

食减肥等等。它集知识性、趣味性于一体。内容丰富、深入浅出、图文并茂、文字精炼、动作设计新颖、节奏明快流畅，不论是单个动作，或是成套动作，在动作的力度、速度，完成的次数、时间等方面都有明确的要求。

该书的另一特点是不仅详尽解答了广大女性在从事形体锻炼方面的各种知识、方法、标准和途径，而且还还可因人制宜，灵活采用。对于不同年龄，不同健康状况的人来说，都可以从书中找到适合自己的锻炼方法与内容。只要大家能够作到循序渐进、持之以恒，则都会收到令你满意的效果。

《永葆女性迷人的魅力》一书，不仅是广大女性的良师益友，而且也是广大体育教师、教练员、体育爱好者不可多得的参考书。让我们祝贺它的问世，预祝它在女子形体美的锻炼热潮中，注入新的活力！

齐国瑞

1994年10月

目 录

序 言	1
第一章 展示当代女性的形体美	1
一、美与时代	1
二、女性形体美的标准	3
三、仪态、气质、风度的美	5
四、自我评价	13
第二章 创造一个完美的形体	18
一、正确的姿态——使人亭亭玉立，与众不同	18
(一)站——使您气质非凡，楚楚动人	18
(二)行——使您举止潇洒，风度翩翩	21
(三)坐——使您端庄大方，文静优雅	37
二、基本动作训练——产生惊人的效果	38
(一)头颈训练——创造一个秀美的颈部	38
(二)肩部训练——培养富有女人味的肩膀线条	42
(三)胸部训练——使您风韵大增，妩媚动人	46
(四)腰部训练——使您腰部柔软，曲线优美	48
(五)上肢训练——使您手臂圆润，更具魅力	52
(六)髋部训练——塑造灵活健美迷人的髋部	63
(七)腿部训练——创造有魅力的腿部	67
三、针对性肌肉训练	79
(一)颈部肌肉锻炼法	79
(二)肩部肌肉锻炼法	80

(三)臂部肌肉锻炼法	82
(四)胸部肌肉锻炼法	83
(五)腰背肌肉锻炼法	85
(六)腹部肌肉锻炼法	86
(七)臀部肌肉锻炼法	87
(八)腿部肌肉锻炼法	88
第三章 追求更加完美的风采	90
一、把杆形体操——塑造自然美	90
(一)扶把的方法	90
(二)脚的基本部位	91
(三)手臂的基本部位	92
(四)把杆形体操	93
二、节奏形体操——创造灵活协调健美的风姿	122
三、形体爵士操——强劲的节拍——创造您生命的活力	159
四、垫上形体操——优美的曲线——再现您青春的活力	186
(一)垫上基本姿态	186
(二)垫上形体操 I	187
(三)垫上形体操 II	200
五、柔软放松操	211
第四章 饮食减肥良法	226
一、肥胖的原因	226
(一)遗传	226
(二)肥胖症	226
(三)缺乏锻炼	227
(四)心理因素	227
(五)脂肪细胞	228
二、理想的减肥方法	228
(一)调整饮食结构	228
(二)节食之弊	229

(三)坚持锻炼	230
(四)几种有益的建议	231
三、食物减肥疗法	233
(一)蔬菜类	234
(二)其他食物类	239
(三)药膳	241
四、西药减肥疗法	245
五、如何使消瘦者丰满	247
(一)消瘦的原因	247
(二)怎样才能使瘦人变胖	248
(三)消瘦者的三种类型及治疗方法	249
第五章 健康、健美与食物	255
一、食物营养与健康	255
(一)肉禽蛋类	256
(二)蔬菜类	261
(三)谷豆干果类	267
(四)水鲜果类	272
(五)水海产类	279
二、锻炼与饮食安排	283
(一)合理安排营养	283
(二)锻炼前后的饮食安排	286
后 记	288
附: 常用食物成份表	289

第一章 展示当代女性的形体美

美，是人类文明的象征。热爱美，追求美是人类共同的愿望，是人类的天性，更是女性的特点。

以美来塑造个体形象，向往形体美，追求形体美，是人类不断发展进步的象征，是国家昌盛，社会文明，民族繁荣的具体表现。罗丹说：“在任何民族中，没有比人体的美更能激起富有感官的柔情了。”有些年轻的女性对美的追求十分强烈。但往往有些偏颇。她们有的过多地注重服饰美、容貌美，然而忽略了形体美，以致缺乏完美的动态美、静态美，缺乏女性迷人的魅力。从人体美学的角度说，女性身体的形态能给人以温柔、优雅的感觉；而女性因特定的生理和心理特性所导致的母性的美，又使人感到圣洁、崇高和伟大。从某种意义上说，女性的全部魅力，也是以健康优美的形态展现为主要内容的，女性的形体美，又是容颜、身材、服饰、文化修养、审美情趣等等的综合反映。

爱美、追求美，并不一定能得到美，只有你真正领会了美的奥秘，切实掌握了美的技巧，美才会在你的身上体现，使你从精神上获得更大的满足。才能实现自己美好的愿望，成为一名漂亮而富有魅力的女性。

一、美与时代

纵观我国几千年的历史，从古人类生活过的洞穴中发掘出的大量贝类、骨类、石类制的装饰品；在石崖壁、陶器上发掘整理所见到的各种人体图案等，都说明了从人类诞生之日起，就懂得

去追求美和如何装饰自己的美了。随着人类社会的进化，女性人体美的内容和形式也发生了变化。我国最早的诗歌总集《诗经》中描绘的美女的形象是“硕而长兮”，“硕人其硕”等。硕者，大也；硕者，长也。即体态丰腴，高大而壮实。《后汉书》中曰：“楚王好细腰，宫中多饿女。”我国古代敦煌绘画中的女子就是形态硕长，细细的腰肢，长长的手臂，骨骼纤细，肌肉圆滑，胸部发达。三国时魏国的著名诗人曹植在《洛神赋》中描写洛神的形体美时说：“秣纤得衷，修短合适，肩若削成，腰如束素。”是说不胖不瘦，不高不矮，肩膀鲜明而圆滑，腰肢纤细而柔软。我国盛唐时期，随着生产力的发展，则以丰满体胖为美。清代学者把女性美概括为：肌肤要白、眉目清秀、指要尖、脚要小、弱不经风，还要有一种娇羞的媚态。与我国古代相比，2700年前的古希腊的审美观则更具魅力。雕塑《掷铁饼者》早已把希腊人健美的肌体、强悍的性格展现得淋漓尽致。他们热烈推崇人类自身的健康美。现代风靡东西方的健美运动，更多的是承袭了古希腊之精华。1820年出土于米罗的爱与美之神维纳斯的大理石雕像就是女性美的化身。她半裸着丰满匀称的身躯，蕴藏着美妙的节奏和被节制的热情，表现出高尚和健康的艺术情调。恰如罗丹在《艺术论》中所说，人体大都有一种“委婉的运动”，“全身稳静优美”，表现出“人生的幸福、安宁；优美、平衡和理性”。

世界各地对人体的审美观念也不尽相同。英国的皇室贵族以显示自己的地位而表现出的昂首挺胸，不屑一顾的神态为美。汤加人以胖为美。关于颈圈加长颈部、纹身、穿鼻、割大嘴唇为美的习俗可谓无奇不有。由此可见，在历史的发展过程中，不同时期、不同民族、不同区域、不同阶层、不同地位、不同的生活条件，在不同的人身上有着不同的审美观点。

现代女性应该具备健康美好的体型，并体现出她的内在气质

和不凡的精神风貌。我们常常发现两位身材容颜都差不多，但给人的美的感受却不一样，差异大都是因为她们所表现出的气质、风度、精神风貌不同。这说明了内在美的重要性。内在的美往往可以通过外在的美得到体现；而外在的美，并不是完整的美。只有内在的美和外在美的结合，才能称得上“真美”、“完美”。外在的美如体型、仪表可以通过锻炼来改善，而内在的美也可以通过学习和实践而不断提高，而且内在的美可以弥补外在美的不足。

二、女性形体美的标准

形体美主要指人体外形的匀称、和谐、健美。因此，身体的整体指数与比例要适度。形体美基本上是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定，并受肤色、姿态、动作、风度及服饰和化妆等因素的影响。对中国女性形体美的要求，应突出“健美”加“柔美”。因为我国女性的骨骼细小，肌肉平滑，躯干和颈部修长，体型上自然呈现出明显的胸线、腰线、臀线的曲线美。女性如果过分肥胖或过分细瘦，不仅形象不雅，而且容易受到疾病的侵袭。

究竟身高体重、四肢与躯干等各部位的比例为多少才合乎人体美的标准呢？根据我国女子身体的特点，参照国内外有关资料现提供如下测量标准，仅供读者参考。

当今运用最广泛的首推“黄金分割”定律。古希腊的哲学家和数学家毕达哥拉斯认为“零点六一八比一”是最完美、最巧妙、最理想的比例关系。这种比例关系是：整体与最大部分之比等于较大部分与较小部分之比。比如以 c 表示整体，以 a 表示较大部分， b 表示较小部分，则这种比例关系为 $c:a = a:b$ ，即 $1.618:1 = 1:0.618$ 。由于它有极大的审美价值和实用价值，故被称为“黄金分割”。

艺术巨匠达·芬奇运用自然科学知识和解剖实验的统计数据，

指出了研究身体美的客观标准，即：两臂侧伸的宽度等于身長；头长为身长的 $1/8$ ；肩宽为身长的 $1/4$ ；大腿正面的厚度等于脸宽；乳部与肩胛骨下缘在同一水平面上；人跪姿时高度减少 $1/4$ ；卧倒时仅剩 $1/9$ 。

1. 标准体重

身高〔厘米〕 $-100 \times 0.85 =$ 〔公斤〕，若身高是 160 厘米，那么体重是 51 公斤。

2. 上下身比例

以肚脐为界，上下身之比为 5:8。

3. 胸围

先吸一口气，吸到最饱和时，测量胸部最扩张的状态。由腋下沿胸的上方穿过乳房最高峰处测量，胸围的标准数据应为身高的一半，若身高为 160 厘米，胸围在 80 厘米左右为宜。

4. 腰围

测量腰的最细部位，腰围应较胸围小 20 厘米。若身高为 160 厘米的女性，腰宜在 60 厘米左右。

5. 髋围

测量体前耻骨平行于臀部最大部位，髋围应比胸围大出 4 厘米，若身高为 160 厘米的女性，髋围应为 84 厘米。

6. 大腿围

测量大腿的上部最粗部位，臀折线下。大腿围应较腰围小 10 厘米。

7. 小腿围

测量小腿最饱满处。小腿围较大腿围小 20 厘米。

8. 脚踝围

测量脚踝最细部位，脚踝围应比小腿围小 10 厘米。

9. 手腕围

测量手腕最细部位，手腕围应较脚踝围小 5 厘米。

10. 上臂围

测量肩关节与肘关节之间的中部，上臂围要等于大腿围的一半。

11. 颈围

测量颈中部最细处。颈围应与小腿围的数据相等。

12. 肩宽

两肩峰之间的距离应等于胸围的一半减 4 厘米。

13. 腿长

从臀部最高峰到地面的距离为身高的一半为标准，超过一半者为最好，显得体态更修长苗条。

14. 双腿围

双腿并拢时，直而且有弹性，双腿最粗的部位应小于臀围，才是最理想的。

15. 臀部

双腿并拢站直，如果从腰的最细处到臀部最高峰的距离越短，臀部就越挺翘。两腿也会显得修长，所以此间距最为理想的长度为 16—18 厘米之内。

16. 手臂

手臂与手腕是比较纤细的部位。上臂围应比颈围小 5 厘米最为理想。手臂纤细有力，更能突出乳房并衬托出优美的曲线。

三、仪态、气质、风度的美

(一) 仪态美

怎样才能从审美的角度去观察和衡量女性的仪态美呢？

培根说：“形体之美胜于颜色之美，而优雅的行为之美又胜于形体之美。”一个具有优雅端正的体态，敏捷协调的动作，优美的言语，适度大方的修饰，甜蜜的微笑和具有本人特色的仪态，会

给人留下美好的印象。

在日常生活中，常听老人们说“规矩”。这些规矩是在历史的不断演变和进化过程中，一些民族习惯和礼节等被人们视为是美的行为，并以此为尺度来衡量自己的一言一行。如果违背了这些规矩，即给人一种丑陋、庸俗的感觉。评价一个人美与不美，不完全只是看脸长得漂亮与否。脸长得漂亮，对整个形体来说，确实是它美的一个组成部分，但不是全部。有些姑娘尽管长相漂亮，衣着时髦，但是，站无站相，坐无坐相，举止扭捏，表情呆板，谈吐粗俗，使人感到整体的不协调，很难给人以美的感觉。由此看来，仪态美与脸部美一样更具吸引力。在别人的第一印象

中，吸引人的往往是人的整体仪表、气质和风度。

女性如何才能做到仪态美呢？

1. 站立的仪态

优雅自然的站立姿势，重点在脊背。站立应做到挺、直、高。在站立时，身体各主要部位应尽量舒展，两腿并膝直立，头不下垂，下颌微收，眼看正前方，胸不含，肩不耸，应沉肩，背不驼，髋膝不打弯，微收臀收腹，这样就会给人一种挺拔俊秀，精力充沛的感觉。如果哈腰驼背，腿髋打弯，腿摇，手臂乱舞，则会给人一种轻浮之感，而且也会影响身体健康。请多注意女舞蹈演员和女体操队员的站姿，并细细体会、练习。不久的将来，你也会发现自己的站姿会变得“亭亭玉立，优雅动人”了。

2. 坐的仪态

坐姿要做到端正、自然、大方。臀部是支撑点，而优美的坐姿取决于支点两侧的部位，取决于腿和上体姿势的配合与协调。坐在椅子上，腰部适度挺直，两腿自然并拢，也可以前后相掖，或收在椅下，或两腿并拢平行略前伸，两腿并拢后可正放或稍向侧斜。肩部要放松，双手交握放在膝关节上。与人交谈时，身体

要适当前倾，这样既可以听清对方讲话，又显得谦和有礼。坐沙发时，要注意两脚的摆放姿势，不要一直前伸，不要把头仰到沙发后面去。在社交和会议场合里，要正襟危坐，入座要轻盈，起座要稳当，不要急坐猛起，有失体面和礼貌。无论在什么场合，切忌两腿分开，特别是穿短裙时，以免使人尴尬，给人以轻浮的感觉。

3. 走路的仪态

走路用腰力，要有韵律感。走路时腰部松懈，会有吃重的感觉，给人以衰老之感；走路时疲疲沓沓、拖着脚走路更显得难看。走路的美感，在于下肢移动时与上体配合形成的一种协调、和谐、平衡对称的人体律动美。优雅的走路姿态是：以胸领动肩轴摆，立腰提髌小腿迈，小腿迈出臀摆动，跟落掌接趾推送，双眼平视肩放松。一般人如能注意并掌握以上基本要领，走路时就会给人一种稳定、矫健、轻盈、优雅的感觉。走路时，身体不要颠簸、摇摆，更不要摇头晃脑、左顾右盼。切忌迈八字步，如果有此毛病，请一定要注意纠正。要做到出步和落地时脚尖正对前方，抬头挺胸，迈步向前，穿裙子时要走成一条直线，穿裤装时要走成二条直线，步幅稍微加大，才显得生动活泼。

有些朋友穿高跟鞋行走时腰挺不直，步迈不开，形成撅着屁股探着腰走路，很不雅观。正确的要领是：开步时强调立腰、提气，腰部用力，迈步的同时迅速调动小腿和脚背踝关节肌肉韧带力量，并迅速调整后背力量以支撑身体重心，膝关节伸直，由脚后跟先着地的滚动式支撑重心，步子的节奏加快一点，这样就会使你的步伐轻快稳健而富有节奏感。

4. 说话的仪态

说话，最能表现一个人的文化素质和修养。说话的仪态美主要表现在：（1）交谈时要大方，眼睛要自然地看着对方，这既表

示尊重对方，也可表现出女性的自信和心地的纯洁。(2)语调要优雅，吐字清楚，声音高低得当，语气柔和，面带笑容，自然会悦目优美。(3)专心听对方讲话，使对方感到自己的话被你听取后，才会专心致志地听你说话，并努力去理解你的意思，切忌不要随意打断别人的谈话或把目光转向别处。(4)不可脱离对方的观点，如有不同的观点和看法，想想再说，要心平气和地交谈。

5. 笑的仪态

笑，是七情中的一种情感，是心理健康的一个标志。对女性来说，笑也很有讲究，在日常生活中，常看到有些女性不注意修饰自己的笑容。拉起嘴角一端微笑，使人感到虚伪；吸着鼻子冷笑，使人感到阴沉；捂着嘴笑，给人以不大方的印象。“要想笑，嘴角翘”。这是公认的美的笑容。达·芬奇的名画《蒙娜丽莎》被誉为“永恒的微笑”。

美丽的笑容，犹如三月桃花，给人以温馨甜美的感觉，发自内心的笑是快乐的，切忌皮笑肉不笑，无节制的大笑、狂笑。经常大笑易使面部肌肉疲劳，滋生皱纹，狂笑会影响生理机能而致病。愿您讲究笑的艺术，修饰笑的仪容。

6. 骑车的姿态

骑自行车也要有一种美姿。女性骑车最好选用坤车，不但上下车方便，也符合女性生理特点。车座的高度要调整到能使腿伸直为宜，要用前脚掌踩在脚蹬子上，脚蹬转向前方时，脚、小腿、大腿能呈一线。要防止两膝外撇，因为这样姿态很不雅观。双臂伸直或稍有弯曲，不要把车座提得过高，车把降得很低，撅着屁股趴在车上骑。骑车时，头部要保持正直，两眼看向前下方15—20米处，下颌不要前探，身子不要摇晃，髋、膝、踝关节要依次协调用力，上下车时动作要协调敏捷，不宜过猛。忌与恋人骑车外出时勾肩搭背，夏日骑车时忌掂起裙角。

7. 做客的仪态

当您受到亲友的邀请去做客时，要注意打扮一下，这也是对亲友的尊敬，并要遵守时间尽可能提前一点到，如有急事耽搁，应打电话通知，免得使主人久等。如果是初交，最好不要带孩子去，即使带孩子去，也要告诉孩子懂礼貌、不乱翻东西。作客要恰如其分，举止有礼，谈吐高雅，最好有点幽默感，切勿喧宾夺主。饭后尽可能不要逗留太久，“客走主安”，适时告退，临别时别忘了向主人表示感谢。

8. 待客的仪态

在交往中，既要善于做客，也要善于待客。待客的关键在于真诚，要处处表现出热情诚挚的态度：(1)事先做好准备，把房子打扫干净，并摆好茶点、水果、饮料之类。(2)谈话要热情、真诚，要以诚相见，善于提出话题，活跃谈话气氛，增进感情。(3)留客吃饭要热忱、饭菜尽量丰盛、卫生，为女士准备些甜酒或饮料。并不时用公用筷子为客人挟菜。席间不要吵孩子。客人没有吃完饭不要急于收拾碗筷。(4)留客人住宿要准备好干净的卧具和洗脸、刷牙用具。(5)送客人时要热情，全家人都应出来打个招呼，主人要送客至门外或车站。

9. 恋爱的仪态

仪态美是爱情的催化剂。注意仪表美，恋爱成功的系数就会增高。恋爱中要注意几个方面：(1)打扮要淡雅，在形象上要注意发型、服饰和化妆。发型要适当，给人以飘逸的感觉。衣着要美观大方，干净典雅，给人以雅而不俗、新而不奇、美而无华之感。(2)走、站、坐姿都要显示出高雅洒脱，绰约多姿，给人以美的感觉。既不要随随便便，毫不在乎，也不要缩手缩脚，拘泥小气。热恋后，要注意控制感情，在公共场合不可失态。(3)谈吐要文雅，特别是第一次与男友会面时谈话要自然轻松，彬彬有

礼，既不要过于紧张，也不要喜笑颜开，要做到含而不露、温而不热，给人以纯朴、忠诚之感。(4)约会时不要故意迟到。

(二)气质美

气质是指人相对稳定的个性特点、风格以及气度的心理特点的结合。它总是和一个人的情绪和活动的反映、强度、速度与表现的趋向相联系的。性格开朗，高雅大方，能显示出聪慧的气质；文质彬彬，风度温文尔雅能显露出高洁的气质；性格直爽，坚毅果断，能显露出刚强的气质；性格温柔，秀丽端庄，则表现为恬静、稳重大方的气质。女性真正的魅力主要表现在她的特有的气质上。这种气质无论是对异性，还是对同性同样有着吸引力。

在现实生活中，有许多女性只注意化妆及穿着打扮，并不怎么注意自己的气质是否合乎美的标准。诚然，俊美的面貌、入时的服装、精心的打扮，确实能给人以美的享受，使人精神愉快，给人留下美感。但这种外表的美总是最初的、静态的、肤浅的，似天空中的流星，倏忽即逝，没有生命力。一个人的容貌形体，外部装饰所表现出的美在整个人体美中只能占一部分，甚至是一小部分。而气质给人的美感是不受年龄、服饰和打扮的制约的。有许多女性并不是大美人，但在她们身上却溢露着夺目的气质美。科学工作者的认真、执着；教师的博学、聪慧、安详；作家、诗人的洒脱、敏锐；企业家的精明、干练；个体劳动者的顽强、自信；大学生的好学上进、朝气蓬勃……这才是真正的美、和谐统一的美。

人是有思想会说语言的高级动物，人通过思想有意识地支配自己的行为举止。形成一个人的仪表和风度，还包含着一个人的气质。人的气质是无形的，而仪态是有形的，无形的气质通过有形的仪态表现出来，让人感觉它的存在并赋予仪态一种精神内

涵。气质和仪态就是一个人的神和形的关系，也是一个人整个形态本质的特征。

气质美看似无形，实为有形。它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言语行为等表现出来的。女性独具的气质涉及到她深层的品质，它带有一种自发力和亲切力，可以净化心灵、温暖人心，使社会充满祥和、同情、友爱。女性独具的气质特征，是温柔、可爱、可亲。具备这种气质的女性，有人称之为有十足女人味的女性。她感情深沉，只有真诚，没有虚伪。她心胸宽大，总那么乐观，从不气馁。她豁达大度、善解人意，体谅别人，而没有抱怨。她遇到困扰不慌张，处事得体不过分，受到创伤、委曲不流泪。她总是自尊、自信、自强、自爱地抗拒干扰。她对人不苛求、不忌妒，不猜疑、不发火。她总是彬彬有礼，从不拒人于千里之外。她总是和颜悦色、内秀矜持、端庄贤淑、文雅安详。

理想是内心丰富的一个重要方面。因为理想是人生的动力和目标，没有理想和追求，内心空虚贫乏，是谈不上气质美的。品德是女性气质美的又一方面，为人诚恳，心地善良，善解人意，对爱情专一，是中国女性的传统美德，也是现代女性不可缺少的品德。有知识是当代女性立足社会之本，也是她们自身修养的一个重要方面。没有知识的女性不知道如何去尊重别人和被人尊重，无法去完成社会所赋予的任务，光靠其美丽的脸蛋，窈窕的身材，而胸无点墨，只能称之为“金玉其外，败絮其中”。气质美还表现在举止上。一举一行，待人接物的风度，均属此列。一步三摇，忸怩作态，自以为很美，其实不然。因此，女性要特别注意自己的举止，要热情而不轻浮，大方而不造作。女性内秀的气质，最能显示女性美中羞涩的气质美。茨威格说：“羞涩能透视一个人的灵魂与品质的某一部分。”羞涩像丽日下深藏在碧荷中的莲