

ZI WO HU FU FA

ZI WO HU FU FA

ZI WO HU FU FA

- 形体美
- 仪态美
- 礼仪美



千禧年  
美女手册丛书

侯红杰 编著

# 自我**美**姿**法**

中国纺织大学出版社

千禧年美女手册丛书

自我美姿法

侯红杰 编著

中国纺织大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

自我美姿法 / 侯红杰编著. —上海: 中国纺织大学出版社, 1999.10

ISBN 7-81038-250-0

I. 自… II. 侯… III. 礼仪 - 基本知识  
IV. K891

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 48786 号

责任编辑: 杜亚玲

版式设计: 周 新

封面设计: 周 新

### 自我美姿法

侯红杰 编著

中国纺织大学出版社出版

(上海市延安西路 1882 号 邮政编码: 200051)

新华书店上海发行所发行 中国纺织大学印刷厂印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 3 字数: 8 万

2001 年 10 月第 2 次印刷

印数: 5 001 ~ 9 000

ISBN 7 - 81038 - 250 - 0/J · 35

定价: 12.00 元

培根曾经说过：“形体之美胜于颜色之美，而优雅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、高尚文明的言行、适度大方的修饰、还具有本人特点的仪态的女士就体现了内外统一的整体美和个性美，是形体美中最具魅力的。所以女性的魅力，不在于浓妆艳抹，不在于搔首弄姿，装模作样，也不在于千方百计把自己弄成“时髦人”，而在于美的心灵和美的形体。一个具有魅力的现代女性，应该具有健康美好的形体，并体现出她的内在气质和不凡的精神风貌，这样不管她走到哪里，总会成为男人关注的焦点、女人羡慕的对象。

形体和礼仪是形影不离的一对姐妹，优美协调的形体，具有迷人的魅力；而礼仪之美会使形体美的女性增添风采。如果不熟悉各种场合的礼仪，你的谈吐、举止将会显得粗俗无知，从而减少对你的信任和尊敬。形体美失去礼仪，犹如绢花，虽美却无生命，没有活力，缺乏生动和亲切之感。因此，形体美的女性欲使自己的内在美和外形美更加统一，学习礼仪十分重要，不断提高自身各方面修养，努力使之与自身的形体美趋同起来。如此，温柔妩媚、彬彬有礼的女性，能使其形体之美焕发出一种特殊的魅力。

# 第一部分 形体篇

## ① 呵护娇体 5

### 护理指导 5

- 颈部
- 胸部
  - 手臂与手
  - 腹部与腰部
  - 臀部与大腿
  - 足部

### 饮食与健美 16

- 减肥食物
- 去斑食物
- 润肤食物
- 养颜食物
- 排毒食物

## ② 挺拔站姿 20

### 站姿要领 20

### 站姿方式 22

- 礼节站姿
- 随意站姿
- 装扮站姿

### 站姿训练 23

### 站姿禁忌 24

## ③ 端庄坐姿 25

### 坐姿要领 25

### 坐姿方式 27

- 沙发坐姿
- 曲线坐姿
- 进退坐姿
- 礼节坐姿

### 坐姿训练 29

### 坐姿禁忌 29

## ④ 洒脱走姿 30

### 走姿要领 30

### 走姿方式 31

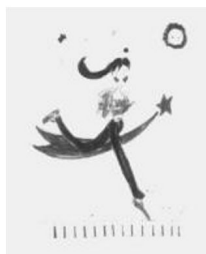
- 直线步姿
- 高跟步姿
- 舞台步姿

### 走姿训练 34

### 走姿禁忌 34



① 日常礼仪	36
仪表礼仪	36
服饰礼仪	39
○服饰的 TPO 原则	
○日常服饰 (休闲装、运动装、家居服)	
举止礼仪	49
○眼神	
○微笑	
谈吐礼仪	52
送礼谢赠	54
② 公务礼仪	56
办公室礼仪	56
电话礼仪	58
介绍礼仪	60
会议礼仪	61
商务洽谈礼仪	61
办公室着装	64
③ 场合礼仪	70
婚礼礼仪	70
拜访礼仪	77
待客礼仪	79
宴请礼仪	80
舞会礼仪	83
④ 涉外礼仪	85
见面礼节	85
交谈礼节	87
通常习俗	88
习俗忌讳	90



如果你想成为一个风姿绰约的女子，仪态是你必须关注的焦点，一个女性的仪态、形象，包括了日常活动的全部。如站立的姿势、坐的姿态及走路的步态等等，都列入仪态之中。有人说最受人尊敬的女性，往往不是最美丽的女性，而是仪态最佳的女性。因此，在社交活动中，注意自己的形体，了解仪态的要求是很重要的。

# ① 呵护娇体

身体健康，身材窈窕，容光焕发，才能充分显示女性美好的神韵与活力。为达此目的，日常生活中有许多健美锻炼的方法，只要持之以恒，坚持锻炼，一定能够达到令人满意的健美效果。

## 护理指导 HULI ZHIDAO

谁都想拥有如芭蕾舞演员般的身材，这不但要坚持健美运动，还得从日常生活做起。单调的例行生活往往会使你的身体失去平衡，而持之以恒的运动可以令肌肉组织保持柔韧，具有弹性。接下来我们一起来看看身体的护理指导。



### ● 颈部

颈部不仅是人体美的重要部位，而且还能反映人的心理状态。抬头、抑头、缩头、转动等动作和心理状态是一致的。所以，颈部的不良姿势会影响人的精神状态和自然风度。

#### ○ 护理方法

优美的颈部靠平时的护理，有些女性在平时只顾洗脸，而不洗颈项，由于颈项的皮脂分泌通常比面孔多，特别容易污秽，再受阳光照射，易于变黑。因此在平时要经常清洁、护理及防范阳光。在入浴或按摩颈项以后，用鸡蛋与面粉搅拌成的糊状物涂抹颈部，15~20分钟后洗去。常用此法，能使颈项回复白皙。平时洗脸别忘了洗颈项，同时涂抹爽肤水及润肤露。别忘了颈项也是美的重要部位。





## ○ 训练方法

可以通过训练来克服颈部缺陷。如低头、抬头、转头、绕头等和自我按摩。只要经常加以锻炼，颈部灵活有力，就会显现出健美的形象。

## ● 胸部

乳房是女性曲线美的象征，健美的乳房使你充满自信和魅力。过分束胸易阻碍乳房的生长机能，以致破坏乳房独有的形态。在平时经常注意抬头挺胸，微驼的背部难以使乳房生得健美，更难以显示女性的魅力。清洁乳房也相当重要，特别是哺乳期，因为不注意清洁会引起种种疾患，美更无从谈起。

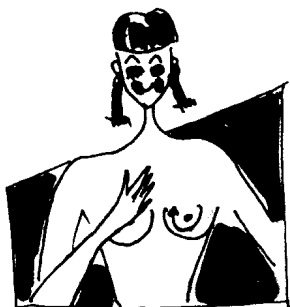
## ○ 训练方法

早上醒来先别急着起床，躺在床上将双手双脚努力往上、往下伸长，充分拉直腋下胸部到肺部的肌肉，刺激乳房，拉高胸部曲线。

将手肘伸直，成直线撑在桌面上，将重心放低，身体慢慢向下仰持续5分钟，然后放松下来，背部稍稍弓起，松弛刚刚紧绷的肌肉，重复5~6次。

利用游泳运动，使胸部肌肉发达，蝶式和自由式尤为有效。

## 胸部按摩训练



用指腹轻轻按摩乳房，由外向内由下向上 20 次，可促进新陈代谢。



用双手轻向内推乳房两侧 20 次，使乳房具有弹性而显现女性之曲线美。



各用 4 根手指由下往上按摩 20 次，颈部到胸部的线条是女性美感的象征，需细心呵护。

## ● 手臂与手

手臂的线条优美与否很大程度上取决于手的形状。合理、准确的手姿形态，能增加人体的形体美。在社交活动中，握手为礼，成为一种极普遍的礼节，一双美丽的手能增加可爱之感，否则反之。



### ○ 护理方法

一双美丽的手要经常保持清洁。当你发现你的手臂与手皮肤粗糙时，或为防止手臂与手皮肤粗糙，须用按摩的方法加以改善。用含有油质的肥皂与柔软的刷子来洗刷手臂与手，刷洗完毕用清水洗干净，涂上润肤油。每天睡前都这样做，让那些油质留在皮肤上，直到第二天早晨再洗去。

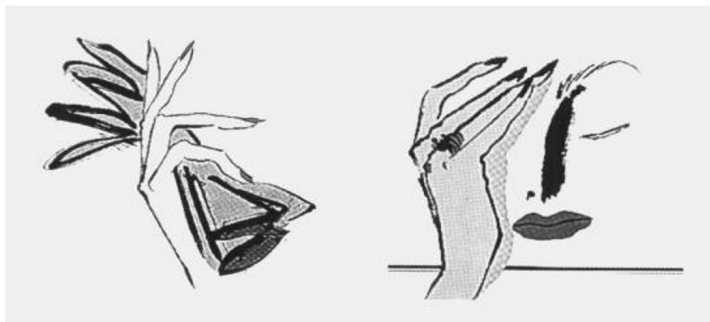
### ○ 训练方法

**手** 紧握拳头，然后把手指尽量一个一个地往后伸展，使手指变为扇形。

用一只手逐一地按摩另一手手指，并用力拉每个手指，两手相互交换。

五指松开，手腕放松，上下自然甩动，像打字或弹钢琴一样。

手的运动每天最少做一次，每次3分钟。持之以恒地坚持下去，可以使原来方大、短粗等不理想的手型美观而生动。





**手臂** 修长而有弹性的手臂，人见人爱；骨瘦如柴或肌肉松垂的手臂，则令人睹之生厌。因此手臂的保养和训练与身体的其他部位一样的重要。

如果你能经常按以下方法坚持运动双臂，则一定会拥有健美的双臂。

两臂伸直，以肩为支点，由前向后打圈。手势像拿着绳子跳绳一样，不过腿和身子均不动，每次做20下，每天1~2次。

一手臂向侧向伸直，然后曲起，手指碰着肩膀，曲起、伸直、再曲起、再伸直，这样连做30次，做完左手做右手。

## ● 腹部与腰部

纤细的腰姿，柔美的腰姿，长腿细腰等等这些常是作家笔下的苗条淑女，给人以形象思维上的美感。会使人联想到体态的美丽多姿。

腰是人体连接上下两部分的枢纽，也是人体做各方向运动的万能轴。

健美的腰部围径一般说来应该小于胸围和臀围，略微呈圆柱形，三围比例适度，形成女性特有的曲线。

但腰腹部是人体内脂肪的主要堆积处。人发胖，首先从腰腹部开始，女性要使自己腰部结实而苗条，必须通过健美运动和控制饮食来达到目的。

#### ○ 护理方法

控制食欲，并确立一套正确的饮食制度；

进行腹部按摩，做腹肌锻炼的体操；

坚持勤洗澡，同时用手按摩腹部，有助于肠胃蠕动，促进消化，防止脂肪堆积。

#### ○ 训练方法

面朝上躺在床上，双膝弯曲成直角，以双脚为支点，以双手为重心支撑在床上，将身体慢慢抬高再放下，连续10次。

接近中年，腹部的脂肪开始增多，可以在睡前仰卧床上，双脚并齐，脚尖朝上，将双脚同时举到头部或接近头部，然后缓缓放至离床一厘米处，切勿放于床上，每日可连续做10次，日久必然见效。

#### ○ 简易腹部健美操

对于职业女性来说，由于长期伏案工作，腹部肌肉易增多，那么便应尽快多做运动，帮助血液循环和减少脂肪堆积。

(1) 双脚伸直，双手屈起提高至胸部，然后把腰部转向右侧转，直到双手手掌按到后面的墙上，跟着再向左转做同一动作。

(2) 手脚同时并做，直立身体，双手迅速向上提高，一只脚也随即向上屈曲，就像投篮一样。

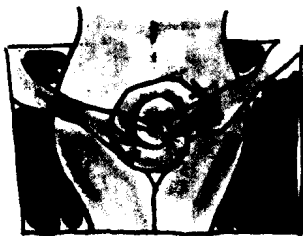
(3) 双脚成A字型，将身体向一侧弯低，直到双手手掌按到脚面，再向另一侧弯低。

以上方法只需十分钟，每天一次便可，是相当有效的，不信，你试试！

## 腰部臀部按摩训练



由上往下螺旋状按摩臀部，减少多余脂肪。



依顺时针按摩臀部促进血液循环。



由左向右螺旋按摩腰部增强减肥效果。

## ● 臀部与大腿

臀部和腿部过多的脂肪聚积会使皮肤出现橙皮现象。同时，女性皮肤底层有较大的脂肪细胞，它使一些废液被封闭在令人烦恼的脂肪团中，因此在每次沐浴前用刷子轻刷身体，可以促进淋巴系统的污物排出。

### ○ 护理方法

从大腿开始按摩，进而是臀部，再由上至下刷双臀，然后由肩部开始刷身体，先前胸前腹，再到背部腰部，如此这般，皮肤会感到很柔软，轻微按摩，会更好刺激体内血液循环。

每天用温水洗两次脚，然后再用冷水浸泡一下，洗后用毛巾擦干，特别是脚趾的缝隙不能留有水份，擦干后再涂上软化型雪花膏。为改善血液循环，减少充血和水肿，在睡觉时最好把脚垫高一些，还可以在睡前做几节脚手体操。

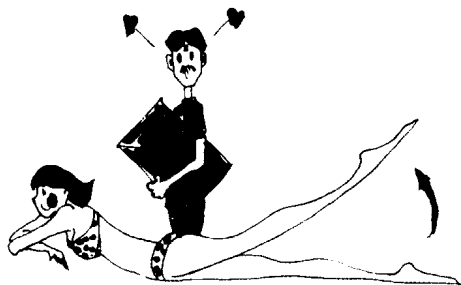
### ○ 训练方法

臀部减肥健美法：双手扶椅子靠背，一腿向后抬起离地约25厘米或更高些，然后用力向前踢，左右两脚轮流各做10次。

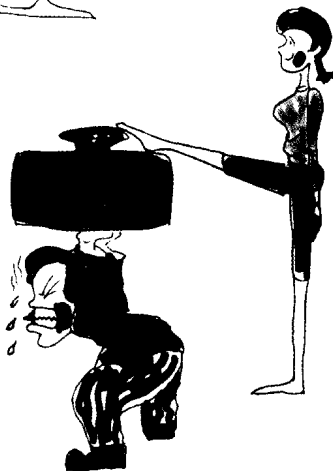
大腿减肥健美法：做蹲腿运动，双手背在后一站一蹲每日50次。

小腿减肥法：每日可做些跳绳动作，或提起脚跟静止5秒后放下，左右轮流提起，每腿要达到60次。



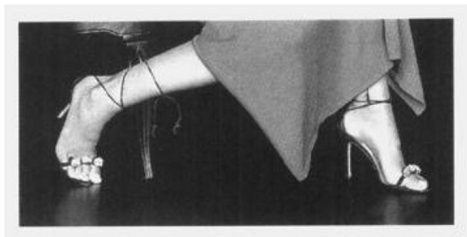


臀部与大腿的训练方法





## ● 足部



一般人往往会忽略足部及足踝的护理，以为它不会受人注意，其实不然，足部是整体的一部分，往往起着画龙点睛作用。

### ○ 护理方法

将双足浸润在盛有热水的水盆中 15 分钟，并且在水中加入杏仁油能改变足部的粗糙度。加入黄衣草、薄荷、橙、樟脑等精华油可使受伤的足部消痛。对于脚部的硬皮可刷去，这样使得绷紧的皮肤得到放松，硬化的皮肤变得柔软。

### ○ 训练方法



练习用脚趾头去捡铅笔、玩具或弹珠等东西；

用脚向外弯走 20 步，再朝内弯走 20 步，重复几遍。

抓住椅子，将一只脚的前半部站在电话簿上，脚跟悬空向地上踩。然后慢慢地提升，直到你是脚底圆球部分站立为止，反复练习几次。