



# 纤体美人

XIANTY MEIREN

陈其伟◎著

瘦脸·丰胸·提臀·缩小腹  
全方位塑身计划+完美造型设计  
把你的缺陷统统变不见！

**图书在版编目(CIP)数据**

纤体美人/陈其伟著 - 北京: 人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2385-6

I. 纤… II. 陈… III. 女性—形象—设计

IV. B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第093790号

**版 权 声 明**

原书出版者: 台湾青新出版有限公司

本书由台湾青新出版有限公司正式授权出版

版权所有 不得翻印

图字: 01—2002—5198号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32开本 8.25印张 200千字  
2003年3月第1版 2003年3月第1次印刷  
印数: 1—8,100册

ISBN 7-5009-2385-6/G·2284

定价: 28.00元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 纤体美人

陈其伟◎著

新

新

生

活

EASY LIFE 017





常有学生和朋友问我：“做了十六年的造型工作不累吗？”其实这个问题我也曾在心里自问自答过很多次，尤其是面对低潮的时候，总是会回顾一下这一段长长的路，真的很辛苦，也几度想放弃，但让我舍不得的是那满满的喜悦与成就感。

因为职业的关系，常常有人问我要怎么穿才漂亮，说真的，造型的学问可大了，我可以用高深的词句来解释，但这不能解决大家心头的疑问，真正最好的答案就是了解自己、看清自己、穿出自己！简单地讲，因为人总是不太能够坦然接受自己的缺点，不太肯



尝试改变习惯的色彩及穿衣风格，不太愿意接受别人的建议，所以才总是在问：“我要怎么穿才好看？”就因为如此，我在提笔写这本书的时候，不断地思索到底该写什么才能让女人更了解自己、更看清自己、更能穿出自己的风格呢？人们总是爱听奉承的词句，书中毫不客气地谈起“罗圈腿”“大臀部”“双下巴”……虽然这些名词看起来有点太直接，但仔细想想，这些问题都是各位美人儿真正关心的，不是吗？

形象包装及服装搭配对我而言是得心应手的事，除了专业的养成，更是多年宝贵经验累积的结果，但并不是只有造型师才需要懂得造型，也不一定非得花很多的工夫和金钱才能做好造型，一般人只要肯多用一点心，肯多多尝试，也能够好好地包装自己。俗话说：“天下没有丑女人，只有懒女人。”就是这个道理。

相信没人愿意承认自己是丑女人或懒女人，或许从来没有人会在你面前直言你的缺点，才让你有借口将缺点暴露出来，或者心里明白缺点在哪里，也不知道如何改善，现在我将借此书，跟你分享你的美与丑，让你懂得如何隐藏缺点、表现优点。

将上天赋予的天分与大家分享，是我不断写书的动力。走出一段忧郁的日子，我深知自己仍是那么热爱这份工作的，一直期许自己成为一个快乐的时尚造型顾问，而不是高贵的造型师，希望能为每位朋友的美丽加分！

## 《纤体美人》——目录 2 ◎前言

### 初级班 学前练习



### 进阶班 局部缺陷 大改造

#### 9 ◎ LESSON1 彻底了解自己

10 ◎了解自己的肤色

14 ◎了解自己的身材

#### 20 ◎ LESSON2 穿出色彩的美丽

#### 30 ◎ LESSON1 脸型

31 ◎ 美颜大作战——了解脸型

32 ◎ 美颜大作战——脸型vs. 发型

36 ◎ 美颜大作战——脸型vs. 镜框

38 ◎ 美颜大作战——脸型vs. 眉形

46 ◎ 美颜大作战——脸型vs. 唇形

54 ◎ 美颜大作战——脸型vs. 服饰

55 \* 向V领挑战

56 \* 向高领挑战

58 \* 向圆领挑战

60 \* 向衬衫领挑战

62 \* 各种脸形和上半身的速配know how

64 ◎ 左三圈右三圈，从此不再脸圆圆

#### 68 ◎ LESSON2 肩形

69 ◎ 了解肩形

70 \* 向洋装挑战

72 \* 向衬衫挑战

74 \* 向上衣挑战

76 \* 向外套挑战

78 ◎ 宽肩美人儿完全塑型+绝对修饰运动

82 ◎ 窄肩美人儿完全塑型

84 ◎ 削肩美人儿完全塑型+绝对修饰运动

88 ◎ 垂肩美人儿完全塑型+绝对修饰运动

92 ◎ 耸肩美人儿完全塑型+绝对修饰运动

## 97 ◎ LESSON3 胸形

98 ◎ 了解胸形

100 \* 向洋装挑战

102 \* 向衬衫挑战

104 \* 向上衣挑战

106 \* 向外套挑战

108 ◎ 大波波美人儿完全塑型+绝对修饰运动

112 ◎ 中波波美人儿完全塑型+绝对修饰运动

116 ◎ 小波波美人儿完全塑型+绝对修饰运动

120 ◎ 传说中的水疗健胸法

122 ◎ 让波波美丽的丰胸大补帖

## 124 ◎ LESSON4 腰形

125 ◎ 了解腰形

126 \* 向洋装挑战

127 \* 向上衣挑战

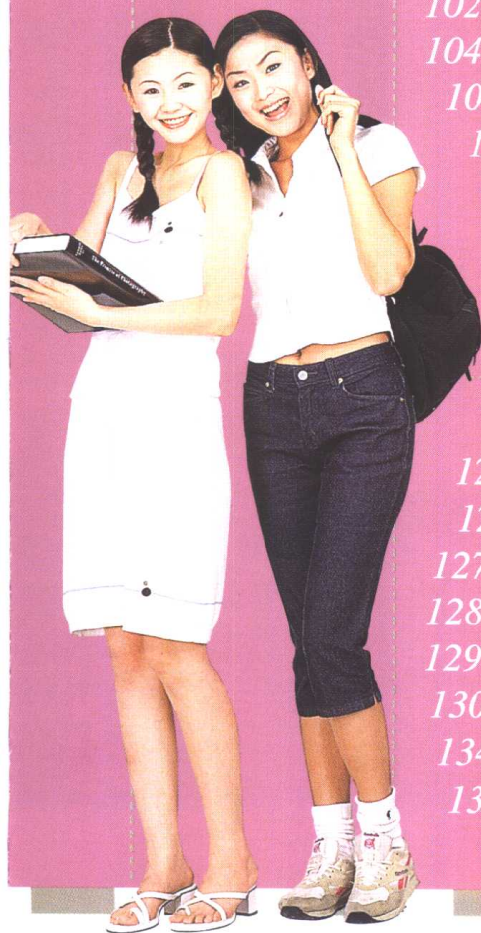
128 \* 向裤子挑战

129 \* 向裙子挑战

130 ◎ 直腰美人儿完全塑型+绝对修饰运动

134 ◎ 小腹凸凸美人儿完全塑型+绝对修饰运动

138 ◎ 6种最流行的减肥秘方大公开





## 141 ◎ LESSON5 臀形

142 \* 向洋装挑战

144 \* 向上衣挑战

146 \* 向裤子挑战

148 \* 向裙子挑战

150 ◎ 丰臀美人儿完全塑型+绝对修饰运动

154 ◎ 平臀美人儿完全塑型+绝对修饰运动

158 ◎ 垂臀美人儿完全塑型+绝对修饰运动

163 ◎ 拯救臀臀危机

## 171 ◎ LESSON6 腿形

172 ◎ 什么是“理想腿”?

177 \* 向裤子挑战

178 \* 向裙子挑战

179 ◎ 美腿与鞋子的亲密关系

186 ◎ 大腿粗美人儿完全塑型+绝对修饰运动

190 ◎ 小腿粗美人儿完全塑型+绝对修饰运动

194 ◎ 短腿美人儿完全塑型

196 ◎ 美足保养

198 ◎ 15种吃了会让腿变瘦、变美的食物!

## 201 ◎ LESSON7

找寻你的瘦身牛仔裤

## 208 ◎ LESSON8

热量大公开



# 高级班

## 问题形体 完全雕塑 & 穿衣秘诀



# 总复习

## 215 ◎ LESSON1

倒三角形身材的美人儿+完美小运动

## 220 ◎ LESSON2

直筒形身材的美人儿+完美小运动

## 226 ◎ LESSON3

椭圆形身材的美人儿+完美小运动

## 232 ◎ LESSON4

葫芦形身材的美人儿+完美小运动

## 238 ◎ LESSON5

圆筒形身材的美人儿+完美小运动

## 245 ◎ LESSON1

由流行服装图片中找出自己的穿衣风格

## 252 ◎ LESSON2

苗条看得见——星座塑型

## 259 ◎ LESSON3

21世纪美女新标准

# 初级班 学前练习

常听人说：“女人看自己是永远都不会满意的。”想想美人儿最关切的问题是什么呢？相信除了哪里好吃、昨天买了什么衣服、男朋友怎么了外，身材、皮肤问题更是每个美人儿永远都聊不完的共同话题吧！

但是你了解自己哪里真的太胖、太瘦、太宽吗？千万别急！在雕塑完美形象前，让我和你一起来好好看看自己、量量自己吧！

**走吧！上课罗！**





# Lesson 1

## 彻底了解自己

相信你每天都会照镜子，  
也许你已好久没有好好的看看自己了。  
今天好好爱自己一下吧！

# 了解自己的肤色——

## 不是只有“白雪公主”才有美美的权利！

肤色可是决定颜色的重要关键喔！所以你必须“先知道自己的肤色调”，最简单的判断方法就是观察你的“脸色”。你可以在家中素净着一张脸，心平气和地揽镜自照，仔细观察自己像肤色试纸上的哪种肤色（最好避免在身体状况不好、皮肤情况差及运动过后脸色红润时做观察）。

### 利用肤色试纸的方法

右页附有肤色试纸，你可以取下对比着看。

1. 在每一个色块中间将白色的部分剪掉（测试的部位包括额头、脸颊和下颔）。
2. 测试时请素净着一张脸，并选择在窗口等自然光照射得到的地方。
3. 肤色试纸将肤色分为A、B、C、D四种（东方人的肤色大致都会偏黄）：



肤色A1——橘色调的白

肤色C1——白

肤色A2——橘色调的自然

肤色C2——灰黄色

肤色A3——橘色调的暗

肤色C3——黄暗沉

肤色B1——黄色调的白

肤色D1——粉色调的白

肤色B2——黄色调的自然

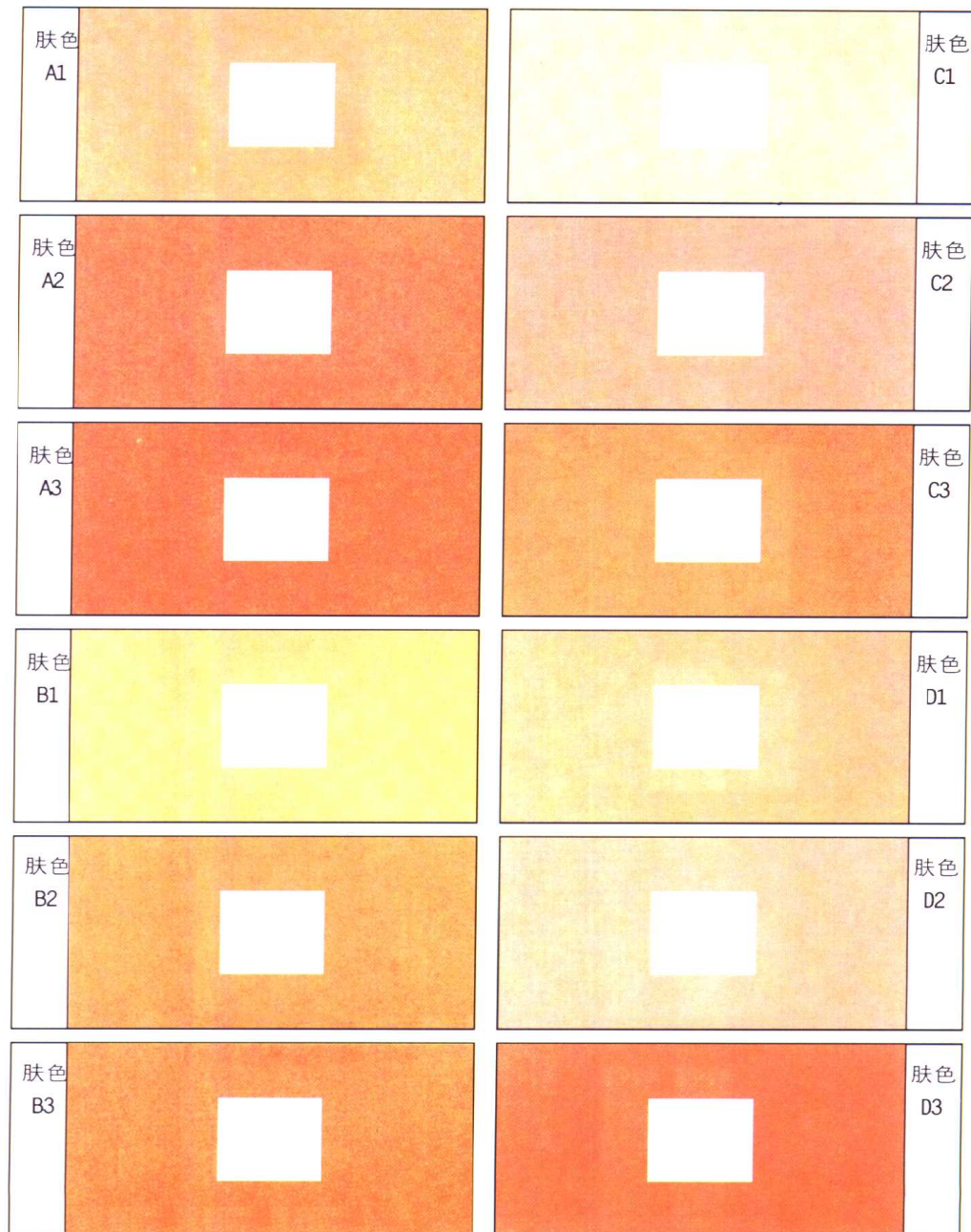
肤色D2——粉色调的自然

肤色B3——黄色调的暗

肤色D3——粉红色的暗

在了解自己的肤色后，不论你喜不喜欢、满不满意，都别急！虽然有人说：“一白遮百丑。”但幸运的你生长在21世纪，不管是巧克力公主、香蕉公主、红苹果公主，还是橘子公主，只要找到属于自己的色彩，都会让与生俱来的肤色发出光芒，谁说只有“白雪公主”才有美美的权利！

# 肤色试纸





# 各种肤色适合的颜色

## A型

以暗色系为主,如褐色系、淡灰黄色和苔绿色等,偏向民族色调和地域色系(土色)。

**色彩形象=富裕、自然、时髦。**

## B型

包含许多明亮、活泼(鲜艳)和温暖的色彩,例如淡黄色调,整体上的感觉比A型要明亮。

**色彩形象=活泼、华美、浪漫、俏丽。**

## C型

以单色(黑、白、灰)为中心,多半是蓝色系、粉红色系、鲜色调、粉色调、暗色调等清楚而强烈的色彩。

**色彩形象=现代、前卫、动人。**

## D型

多半是浅灰色、灰色、中间色等柔软、清淡的颜色,整体的感觉比C型典雅。

**色彩形象=优雅、古典、温和、柔美。**

了解了适合自己的颜色之后,并不是限定非要你穿这些颜色的衣服不可,你不妨抱着终于找到速配颜色的愉快心情来试试看!

# 了解自己的身材

**你胖吗？胖在哪里？**

**感觉瘦了，是真瘦了吗？**

**你的肌肉是松软的还是结实的？**

**你的大腿是粗的还是细的？**

相信美人儿对这些问题都心知肚明，但要承认自己有这些缺点就有些难了，而要彻底改头换面更是难上加难！

人的肥胖是因为皮下脂肪的累积，而容易囤积这些脂肪的地方可是有顺序的呢！**首先是臀部及腰部，接下来是腹部（特别是肚脐以下），然后是乳房、大腿内外侧，再来是肩膀及手腕关节、膝盖周围，再慢慢扩散到其他部位。**

了解自己容易发胖的部位后，只要配合着运动或是均衡的饮食，拥有美好的身材并非遥不可及。然而你有没有发现，有的时候看起来好像是瘦了，称一称体重却没变？那是因为身上的肌肉松垮了，并不是真的瘦喔！所以为了能让自己保持最棒的身材，就要很清楚地了解自己身材的优缺点，有时自己如果看不出来，不妨找好姊妹一起来测量一下，旁观者清，说不定会有奇妙的发现喔！

**填填下面的表，你觉得自己有哪些缺点？**

请在对的项目打“○”：

|    | 脸 | 下巴 | 脖子 | 胸 | 肚子 | 腰 | 臀 | 大腿 | 小腿 | 脚踝 |
|----|---|----|----|---|----|---|---|----|----|----|
| 小  |   |    |    |   |    |   |   |    |    |    |
| 标准 |   |    |    |   |    |   |   |    |    |    |
| 胖  |   |    |    |   |    |   |   |    |    |    |
| 超胖 |   |    |    |   |    |   |   |    |    |    |





## 检视 自己身材 的特色

在了解自己身体的一些特质后，建议美人儿不妨在家裸身站在镜子前，好好审视一下自己的身体。再仔细想一想，自己最满意、最喜欢身体的哪一部位？最不满意、讨厌哪些地方呢？

其实任何人身上或多或少都会有一两处与生俱来的缺点，如腰比较粗、臀部比较大、胸部不够挺立或不够丰满等；当然也有的是因为年纪的关系，或者是懒得运动造成，如水桶腰、凸腹、垂臀等缺点，但美人儿可千万不要气馁，认为自己的身材无可救药！