

美丽女人书系

寻找美丽

马妮和形体梳理

马妮 著



国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

寻找美丽：马妮和形体梳理/马妮著. —北京：
中国妇女出版社，2002

ISBN 7 - 80131 - 649 - 5

I. 寻... II. 马... III. 马妮 - 自传
IV. K825.76

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 015652 号

寻找美丽 ——马妮和形体梳理 马妮 著

中国妇女出版社出版发行
北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码：100010

各地新华书店经销

北京华正印刷厂印刷

850×1168 1/32 11.5 印张 250 千字 插页 8

2002 年 6 月北京第二版 2002 年 6 月第三次印刷

印数：10001 - 15000 册

ISBN7—80131—649—5 /R·61

定价：23.00 元

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，萎顿的，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

马妮

序/

言/

1



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，天然都是美丽的。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，我们的心情里更多地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》。

马妮

2000年12月8日



寻找美丽

目 录



挺起你的脖子（代序） 毕淑敏（1）

开 头（1）

目/

第一部分 我的观念

录/

• 体态与减肥（5）

体态是你最好的“装饰品”（5）

胖有胖的风采，瘦有瘦的魅力 …（10）

要想不发胖，先把脖子拉长（18）

吃饱饭再减肥（22）

减肥最终靠自己（30）

把家里的秤换成镜子（38）

“停”字很重要（43）

要有好形体需有好身体（53）



- 身心的梳理 (58)
 - 要有好体态需有好心态 (58)
 - 梳理形体 (70)

第二部分 我的故事

- 梳理前 (75)
 - 芭蕾给我光彩 (75)
 - 保胎好辛苦 (79)
 - 乳腺炎开三个刀口 (87)
 - 减肥更辛苦 (90)
 - 自信心一败涂地 (94)
 - 支持丈夫的事业 (98)
 - 留守女士 (102)
 - 北京之行 (113)
 - 学健美操 (119)
 - 观察人与动物 (127)
 - 初练气功 (133)
 - 揉成自己的东西 (137)
- 梳理后 (149)
 - 我的春天又来了 (149)

把乳房重新健起来	(153)
低烧的折磨	(157)
函大苦读	(162)
又有了自信	(167)
第一个“形体梳理”班	(170)
开始办讲座	(178)
给歌厅小姐上课	(188)
朋友的鼓励	(197)
喜悦与挫折	(202)
女部长班	(216)
当成事业做	(220)

第三部分 她的故事

• 做美丽的好女人	(231)
内在美是永恒不变的财富	(231)
顽强而美丽的生命	(235)
美没有年龄界限	(240)
找到做妻子的感觉	(244)
面对感情危机	(258)
爱的学问	(269)



个性的美	(279)
• 形体与服饰	(286)
得体就是美	(286)
无声的交流语言	(299)

第四部分 我的方法

• 概念与动作	(305)
几个概念	(305)
外部肢体梳理	(308)
内部气息疏通	(331)
化繁为简	(335)
“形体梳理”要点归纳	(336)
• “正产品”与“副产品”	(339)
来自训练场的报告	(340)
梳理的心得	(350)
前面的路	(353)
附：人体穴位图	(354)
结 尾	(357)

开 头

曾经拥有过美丽，失去了，我要把它找回来，我走上了一条寻找的路。

这一路上，我经历了曲折、艰辛，还有喜悦，终于找到了一个东西，我叫它“形体梳理法”。就是它，帮助我重新找回了美丽和自信。

虽然我也会一年一年地老去，但是，“形体梳理”却可以让我身心的感觉永远年轻。

“形体梳理”要说的和要做的，是关于“美”的事情。

“美”是一个很大的题目，是一个充满哲理性的题目。许多的哲学家、思想家们给“美”下了无数的定义，但都不能表尽“美”的内涵，因为“美”太深厚太广博。“美”存在于天地间，更存在于每个人的心里。不同的时代、不同的国度、不同的民族、不同的人群有着各自不同的美的标准，美的理想，美的追求，美的创造。

尤其是说到我们女人的“美”，它又可以体现一个时代、一个社会、一个国家、一个民族的气质和风貌。

“美”是属于我们人类的。人类经过漫长的艰苦卓绝、永不停息的实践，不断获得了发现美、认识美、创造美的巨大能力，从而使自己成为宇宙间最智慧最伟大的生命——宇宙的精华，万物的灵长。

人自身，就是天地间最美妙的造化，在整个自然界呈现出的千姿百态的美当中，人体美是最高级的美，无与伦比。

这样的大话，是我从一些学问家那里搬过来的。但我觉



开

头

1



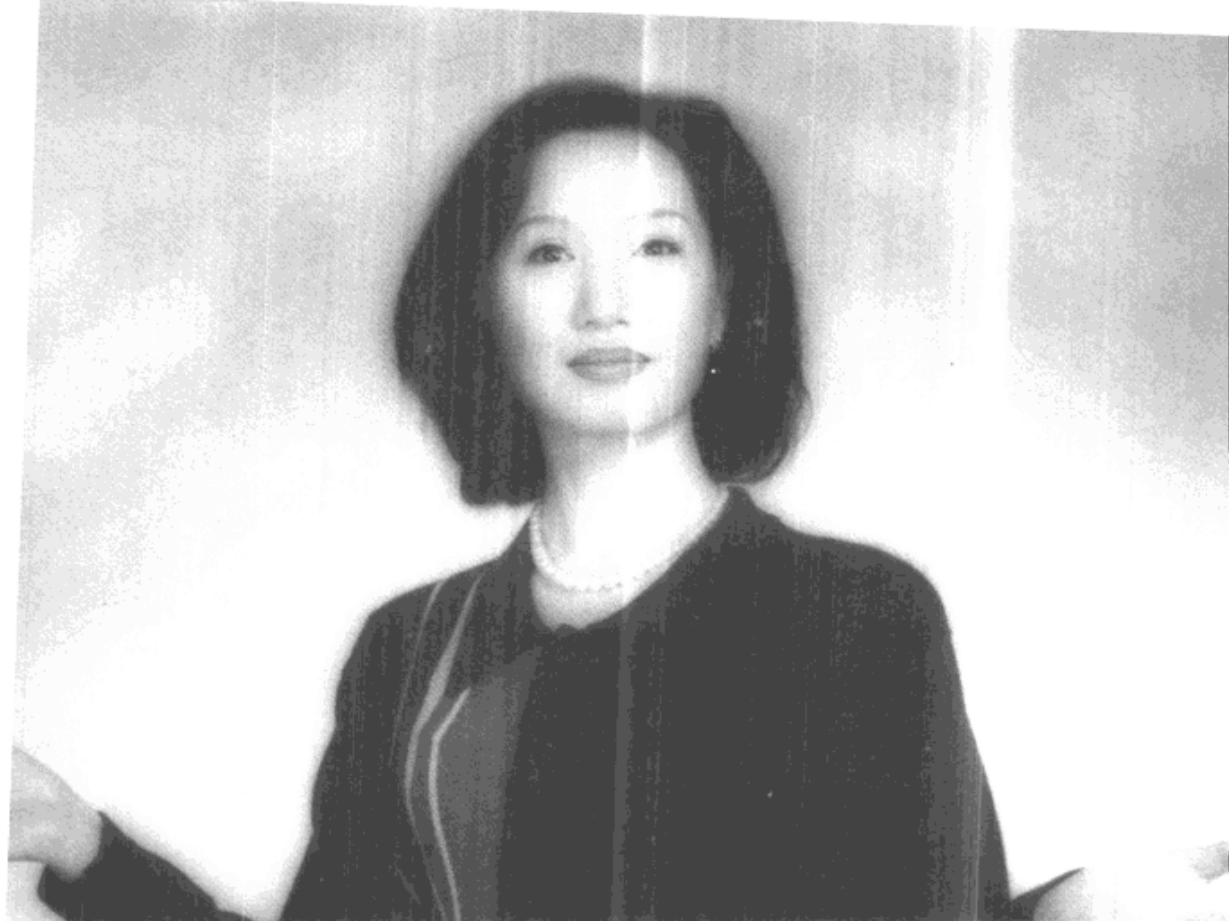
得，从这样的大话里，我们可以感受到作为人的伟大、自豪和美好。这样，我们的心胸就会显得无比的宽畅。我想，拥有这样宽畅的心胸来谈我们自己的“美”，可以帮助我们更准确地认识自己。

美，是一种自信。

美，是一种心态。

让我们一起来思考：女人，怎么才能生活得更美好？





寻找美丽

美丽

我的观念

形体问题困扰着众多爱美的女性，其中减肥最折磨人。

今天的女人们，太关心自己的“胖”和“瘦”了。其实，女人的美与不美，又怎么能只以“胖”、“瘦”而论呢？

五彩缤纷的世界会让人眼花缭乱，会让人在寻求“美”的路途中盲目追随。我们需要清醒地去寻找属于自己的美丽。



寻找美丽

MAN!

体态与减肥

体态是你最好的“装饰品”

我们在这里要谈的“美”，是从一个最狭义最具体的角度来谈的，就是谈我们人的“形体美”。

人的形体怎么样算是美的呢？

有人经过大量的人体调查，计算出人的肚脐以下的长度与身高的比例是 0.618:1，就是说身体的比例接近于它就是标准的美人。这是中世纪意大利的一位数学家测算出来的，据说以这个比例为标准创作出来的人体绘画、雕塑，看上去最舒适，它是符合黄金分割线的。

这一点不必怀疑，但我觉得这种生硬的量化标准对我们意义不大。

古今中外，人们留下的许多关于人的，特别是关于女人的形体美的记载，我觉得对我们才更有意义。

比如，“窈窕淑女，君子好逑”；“楚王好细腰”。比如汉代以女子的形体小巧玲珑为美，传说赵飞燕就是身姿小

马
枪

我/
的/
观/
念/

巧，腰肢纤细，能在掌上跳舞。比如，到了唐代，则多以女性的丰满肥腴为美，据说杨贵妃就是这样的典范；而到宋、明、清又讲求女人的端丽、清秀，以至于溜肩、平胸、细腰、小脚等，这样的女子是美的。

再比如，古希腊人以女性体态修长为美；文艺复兴以后又以女性形体丰腴、肉感为美；《天方夜谭》里有对古代阿拉伯女性形体美的描写：颈项细长，腰部的曲线和缓适度，腹部光滑，丰润的大腿像雪花膏做成的圆柱，臀部浑圆像清澈的波浪……

还有许多人体的绘画、雕塑。在今天，电影、电视、图书、画报，各种媒体更是不厌其烦地向我们展示着关于形体美、关于女性形体美的多彩画面。

这些丰富多彩、数不胜数的东西深深地影响着我们，实际上也培养了我们对于人的形体美的概念。所以，要说什么样的形体是美的，我觉得每一个人都会有自己的标准。

其实，千百年来延续下来的对女性形体美的认识、判断并没有本质的变化，虽然对于形体美没有一个绝对的标准，但还是有很多共性，比如体质健康、身材匀称、肢体协调等等，应该是形体美永远不可缺少的条件。

有两个关于形体的问题大家比较敏感，特别是在今天，这就是“胖”和“瘦”的问题。

据我所知，历史上除了少有的几个时期崇尚女人胖为美，比如中国的唐朝，此外更多的时候，女人们都是希望自己有一个苗条清秀的形体，都是希望瘦一些的。

除了形体的胖瘦观念之外，还有与我们女性形体有关的，不断变换的美容美发、穿着打扮等等观念，也在影响着

我们，
引导着
我们。

今
天的世界真是
太精彩了。回
头看看



30年前或者20年前，那时候最重要的是吃饱穿暖，哪有条件去讲究“美”呀，而且谁要讲“美”，还怕有人说自己是资产阶级思想呢。今天不同了，物质生活水平已大大提高，社会文明了，进步了，人们追求“美”，实现自己“美”的愿望，可以表现得非常自由，人们越来越注意并且越来越懂得怎么打扮自己、美化自己了。

但是，五彩缤纷的世界往往会让人眼花缭乱，让人在寻求“美”的路途中盲目追随，在打扮自己的问题上顾此失彼或者本末倒置，有的会适得其反。

所以，我想对爱美的女性朋友提出一个观点，那就是：任何打扮都是身外之物，而实实在在的，任何东西都无法替代的是你的形体，你的体态。因此我说，“体态是你最好的装饰品”，体态是一个人具备什么样的气质风度和魅力的决定性因素，其他的都是“配件”。

我们可以想像一下，如果你有良好的体态，再配上得体的服饰，你就会散发出更靓丽的风采，这是锦上添花。但如果你的形体有许多毛病，比如，颈部错位、扣肩塌背、胸部

马
鞍

我/
的/
观/
念/

7