



国际名模陈思璇美腿圣经

摇曳生姿的双腿最能展露性感女人香，不论先天条件如何，只要透过后天保养和训练，你也能拥有让人迷炫的美腿！



陈思璇◎著

随书附赠
完全足浴
手册

当代世界出版社



美腿女王

国际名模陈思璇美腿圣经



当模特儿后，最常被问到的几个问题就是：“你是怎么保养的？腿好美喔！”

“你走路好挺好有气质喔！是怎么走的啊？”“厚，Pose这样摆那样摆都美！我也做得到吗？”从头到脚趾头、从走姿到坐姿，处处都可以展现最佳女主角的仪态样貌！所以在大家的印象中，模特儿不但是美丽的代言人，也是美容美姿顾问专家。

其实，在先天条件之外，模特儿是要投入更多后天的努力，才能有出色完美的专业表现。出道十年，我

很认真地累积不同的经验，并发展出自己的一套独门功夫，把时间和空间做最有效的运用。把自己的身体当做是健身器材，在忙碌的行程中，随时随地都可以美美地做运动兼保养，床上、沙发、秀场、浴室等任何地方都可以是我的美容美姿圣地。

很高兴能藉着出书的机会，和姊姊妹妹们分享我的美丽养成宝典。我相信只要有心和多那么一点点的努力，每个人都可以拥有属于自己、无可取代的美！

Chapter1

我的纸上写真

从鸵鸟妹到名模.....	008
私密心事 & 排行榜.....	019

Chapter2

美腿美臀全攻略

美腿美臀魔术运动.....	032
1. 基本功夫第一式：让全腿放松的 L 型.....	034
2. 基本功夫第二式：拉正脊椎的平躺 D 型.....	035
3. 基本功夫第三式：全腿线条塑型.....	036
4. 基本功夫第四式：倒踩脚踏车.....	038
5. 进阶功夫一式：小腿塑型.....	040
6. 进阶功夫二式：大腿前侧塑型.....	042
7. 进阶功夫三式：大腿外侧塑型.....	044
8. 进阶功夫四式：大腿内侧塑型.....	046
9. 双效功夫：美臀及大腿后侧塑型 2 in 1.....	048
10. 瘦大腿速成班.....	056

Chapter3

打造美丽下半身

清洁按摩全套保养.....	060
下半身 119 独门急救秘方.....	077

Chapter4

美姿美仪训练宝典

挺丽站姿.....	085
美型走姿.....	090
上下楼梯.....	094
优雅坐姿.....	097
杀人微笑学园 Killer's Smiles.....	100

Chapter5

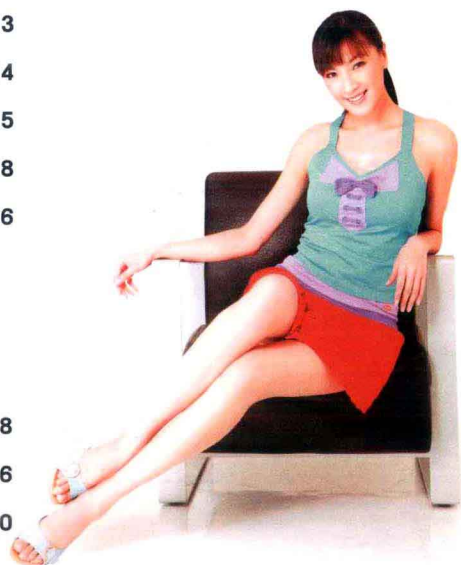
全身养护秘技大公开

上半身的魔术运动.....	106
1. 蛇腰美人.....	106
2. 恼人副乳不见了.....	112
3. 蝴蝶袖 Bye Bye.....	113
4. 我不要“带球走”.....	114
5. 全方位拯救上半身线条.....	115
模特儿饮食塑身法.....	118
仔细宝贝全身上下.....	126

Chapter6

上半身独门急救秘方

拒当红豆妹、白头鹰、黑头蝇.....	148
干妹妹特效药.....	156
赶走烦恼问题.....	160



Chapter

1



我的纸上写真

我的故事，是从两条长腿开始的……

从鸵鸟妹到名模

鸵鸟妹的飞毛腿童年

我们全家人都长得满高，三个哥哥中最高的185厘米，另一个179厘米，最矮的也有178厘米。爸爸虽然不是太高，大概172吧，不过妈妈就算当时满高的女生，有168厘米。每次我们全家人一起出门，都很风神，很像一组很厉害的保镖在逛大街，路人每每都会多看几眼，很有意思。

我小学毕业的时候就已经长到167厘米了，从小到大同学就很喜欢帮我取绰号，像“电线杆”、“长脚的”、“竹竿”等等。每次和我同学拍照，画面的基本构图，就是典型的“鹤立鸡群”真人搞笑版，看起来像是爱耍宝的老师，插花站在一堆小朋友里面。我是很乐观开朗的人，但也曾因为感觉身高像异类，有一点认同危机，所以在学校会有点驼背，让自己看起来不那么高，想给大家更多亲切感吧。

我超爱运动的，什么运动都很爱玩，也玩得满顺手的。又因为有两条飞毛腿，从小学四年级后，就一直是田径校队的不二人选。也因为“长腿爸妈的魔咒”，每次都拿冠军。国、高中的时候，更

是场场破纪录，拿奖学金拿到手软。有一次一个学妹很可爱，在我比赛时，用镜头特意捕捉我跑步时的定格动作。看了照片后，很讶异地发现，我的一步竟然是别人的两大步！而且别人是踩着地在跑，我却是好像用“飞”的在跑，两脚高高的腾空劈开！这时我才终于大彻大悟，并面对我成功背后的现实——我的两条腿实在是太长了！大家又因为我比赛的成就，把我拿来类比当时的田径前辈纪政，开始叫我“飞跃的羚羊”。我想如果是现在，恐怕会有人叫我田径场上的飞人乔丹吧！

从小也因为我的两条长腿，没有男同学敢追我，有的人还很怕我，因为会被我“打”哭。事情是这样的，记得当年我是“躲避球杀手”，每次打球，我在外围，每个人都吓得躲远远，完全不



敢挑衅。因为我太高，所以只要我一攻击，就会不小心砸到要害“人头”！有些男同学就是这样被我打哭的，其实也不是我愿意的，真的是很顺手的就发生了，总不能蹲在地上打球吧！这就是长腿的原罪，而老师最常给我的评语就是：“陈思璇，你太像男生啦！”

不过，我也不是一直那么吃得开的。在国中时，我有险被围殴的恐怖经验，那次是因为“脸蛋和头发”惹的祸！当时有一个洗发精广告很红，里面的女主角是个把玩浪漫的卷发混血儿。我因为发色本来就较浅，轮廓也比较立体，学校就开始把我当成话题人物似的谈论着。在风和日丽的某一天，一位同学转达说，学姊们想要请我到厕所聊聊天。当时的我不疑有他，心想应该没什么大事吧。没想到一进厕所，就被一大群学姊围起来，大家眼睛里好像都有把火在烧着似的，雪亮地盯着我看。最后一位大姊头站到我面前，吼一句：“听说你很像那个××洗发精广告里的混血儿啊！”接着一大巴掌在我脸上“刷卡”——错愕的我对后来发生了什么，说真的，也不太记得了，反正就是扎扎实实的被吓到，选择暂时性失忆吧！

立志当模特儿

到了国中后期，身高还是义无反顾地一路冲到172厘米！就在这个时候，开始有同学热情地肯定我的高度，常常对我耳提面命“长大去当空姐啦”、“你可以当模特儿耶”……希望我不要辜负了腿长的使命，那时我自己也直觉上认定自己将来要当模特儿。于是我开始每天自己在家玩用头顶着书走路的把戏。走在人行道上时，也不断往地上找有没有直线，就是想练习直走路的漂亮步法。虽然好像有点三八，也不是什么正规的操法，但总觉得自己玩得很开心，梦想好像不是那么遥不可及。

上了高中后，因为朋友打工店里的老板，觉得我条件不错，就介绍我去拍当时很流行的LD。也因着这个工作，认识了一些模特儿朋友，她们就介绍我到当时管理模特儿



经纪的传播公司打工。在那里遇到很多优质的模特儿前辈，像孟广美、詹元德等，她们对我都很好，加上公司的其他同事也建议我可以当模特儿试试看。就这样抱着既期待又兴奋的心情，开始接受公司的模特儿专业特训，包括化妆、基础摄影学和美姿美仪。

记得当时的我是公司签约模特儿中唯一的新人，每次训练都是和资深的模特儿一起上课。虽然会有怕自己不够好的压力和恐惧，但是我的个性很拼，斗志高昂，对自己认定的目标一定是“抛头颅、洒热血”的一派认真！面对老师们严格的要求和回家功课，我都会奉为圭臬，回家潜心研究、努力练功，完全不敢怠慢基本功夫的养成。我想对梦想和专业坚持的“态度”，是我有今天成就的主要功臣。

当年一面工作，一面求学，虽然并不容易，但是身边的同事、家人、朋友，甚至是摄影师工作伙伴的体谅和支持，让我能安心地兼顾学业及养成专业。到现在心里还是很感激一路上鼓励我的朋友们，我现在的成绩，是他们一起为我打造出来的！所以我对身边的人，不管是任何人，我都很尊重、虚心的对待和展现真诚。常有人说我很有礼貌，其实这是我认为待人处事应有的基本态度，也是不管到世界的哪一端都无往不利的国际语言。

在一面念书，一面工作的这段期间，还有许多令我到现在还回味无穷的记忆。

因为工作的关系，必须留长发，但学校规定只能留短发，所以当时我只能请公司写证明书，求训导主任的恩准。他大人是准了，不过后来他却常因此被其他同学抱怨说不公平。我也很识相，每次作完秀会先跑回家，把自己打理回素净的学生样，头发绑起来，再低调地上学去。不过，到现在都还是觉得对那位训导主任有点不好意思呢。

我因为身材和爱运动的天性，被选为学校的女垒校队的第四棒及一垒手。因为夜校的学生多是半工半读，可以聚在一起练习的时间并不多，我们那一队虽然阵仗看似惊人，但其实是花拳绣腿派！连带我们去参加全国性比赛的教练都觉得很丢脸，不敢与我们为伍。不过每次出赛我都很开心，因为可以把头发绑成两条辫子，穿看起来很“趴”的制服，一副觉得自己是专业运动员的样子，但心里清楚自己是那种配备和姿势一百分，但表现只是可以被勉强接受的半吊子！即便如此，我的臂力还是相当令学妹甚至让自己害怕，每次练球时，她们都不太敢接我的球，因为力道太大，一不小心接不够准K到额头，就害她们要昭告天下：我是垒球脸女王——垒球

表面纹路深深地印在额头上！不过大家却因此很喜欢找我帮忙按摩，因为力道很够，很舒服。

代表民族的荣誉感

我认为当一个专业的模特儿，必须具备国际经验，才可以跨出自己的小圈圈。有更多的学习，更广的视野，才会有不断的成长空间，最重要的是才能有更全面、更专业的完美表演！除了到国外工作外，平常在台湾，我也会努力地吸取新鲜的国际资讯。我很爱看国外摄影大师的人像作品，或国际名模的走秀演出，我觉得这些都是很好的自学教材，从中可以见识到别人练功后的成果精华。

我很幸运地拥有在不同国家和地区的工作经验，新加坡、日本、香港、泰国和大陆。工作内容很多元，有品牌走秀、品牌代言、广告、平面杂志、车展等，每每因为我的条件在东方模特儿中很有特色，可以得到许多难得的表演机会。其中在新加坡、泰国和大陆



得到的肯定最让我欣慰。

在新加坡我算是小有知名度的外地模特儿，跟我工作过的伙伴，对我的评价也很高。厂商不断的邀约肯定，更是激励我完美演出的最大动力！像之前关于公司帮我的长腿保险一千万的新闻话题，就是因为新加坡一个丝袜品牌请我当年度代言人。而前年大陆最大的模特儿经纪公司——新丝路

模特儿经纪公司，也在内地帮

我办了一场大型签约记者会，

要我代表台湾和大陆的模特

儿做两岸交流。他们

选中我的原因也

是因为我是台



湾的台步女王，而且在业界的专业工作态度很被肯定，所以希望我过去一阵子和当地的模特儿一起工作，给她们一个揣摩学习的榜样。最近令我最骄傲的一项成就是被 APEC（亚太经合会）邀请到泰国参与这场全亚洲的国际级会议，为泰国丝的推广作走秀演出。这场秀有 21 位来自 21 个亚洲国家和地区的顶尖模特儿，而且从去程的上飞机到当地接机、欢迎仪式、走秀演出到相关活动，都备受国宾级礼遇。不但有机场的快速通关，全程都有警车开道和保镖相伴，所有的接待人员和工作伙伴更是热情相待，真的是令人受宠若惊。当时的我觉得可以代表中国人，参加如此的国际盛会，真的很光荣！

关于美腿的小趣事

44.5 英寸的长腿被誉为全台湾比例最佳、最长最美的双腿，光小腿就有 21.5 英寸，再加上走台步的美姿被业界公认为至优之选，因此大家都叫我“台步女王”，至今走过上千场的时尚秀。

很多厂商都是冲着我的双腿而来的，某名牌有一季以迷你裙为设计主题，我就被选为巡回全省走秀的唯一模特儿。我大概估算一下，这先天资产“美腿企业王国”直接带进的收益大概 400 多万。