

时尚1000系列

你是完美女人④

与优雅运动一生

Refined Behavior Through Calisthenics

编著 □ 秦孝成



不是水晶椅上的静坐；
不是城堡闺阁里的凝望；
不是名画里的落寞的景色；
而是……

时尚1000系列

你是完美女人④

与优雅运动一生

编著 □ 秦孝成 湖南人民出版社



你是完美女人④

与优雅运动一生

出版人：周艺文

责任编辑：廖铁 李思远 虢剑 陈欣

编著：赵海燕 钱华场 王妮娜 郭宏 秦孝成 吴志虎

全案策划：万卷（香港）文化有限公司
湖南艺文出版策划有限公司

视觉设计：www.coyocd.com DESIGN
视觉设计



出版发行：湖南人民出版社

（长沙市展览馆路66号 邮编：410005）

经销：湖南省新华书店

印刷：湖南东方速印科技股份有限公司

印次：2004年4月 第1版 2004年4月 第1次印刷

开本：880×1240 1/32

印张：25

字数：300,000

印数：1-10,000

书号：ISBN7-5438-3584-3/TS·8

定价：全套：125.00元（本册25.00元）

目录

COTENTS



001

前言

优雅在运动中成就



005

王者的运动

马背上奔驰的自信→马术

剑尖上舞动的智慧→击剑

C O T E N T S



028

入水上天·····

泛动水波的性感→游泳、潜水
掣风驾浪的勇敢→帆船、冲浪
冬季童话里的浪漫→滑雪、滑冰
坠落云端的自然→滑翔、跳伞



079

经典的气质·····

凝神之间的稳重→台球
沉浸在绿色和阳光里的谦和→高尔夫
白色短裙爆发的力量→网球
那一甩手的洒脱→保龄球

C O T E N T S



127

如风似花的肢体··

印度飘来的温柔→瑜伽

西伯利亚考验的健康→舍宾



151

后记 ·····

永不凋落的玫瑰

前言

优雅，

不是水晶椅上的

不是城堡闺阁里的

凝望，

不是名画里的落寞的

景色，

而是一种在言行举止间

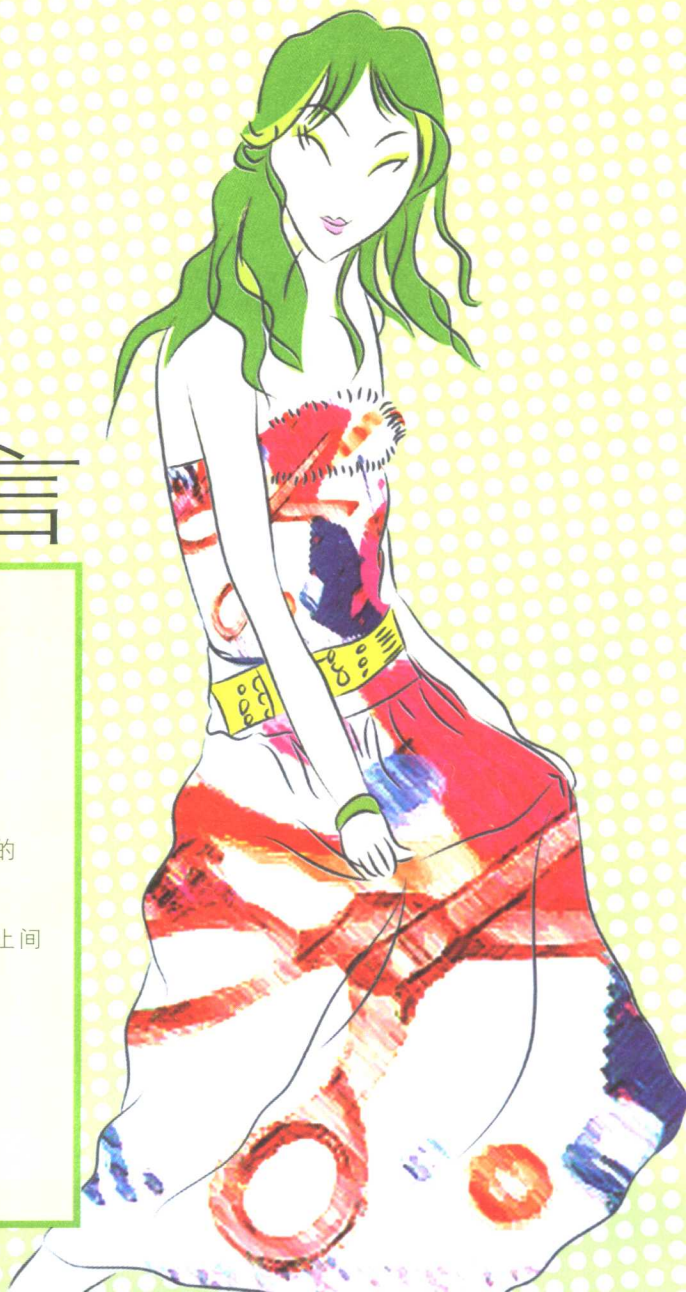
透露的**自然**，

而是一种经得起

岁月潮退的**经典**，

而是一种在运动中

成就的**永恒**。





优雅在运动中成就

季节总是这样，风一般的来了又去了，把许多曾经的美丽和快乐变成了回忆。感伤的女人总在回忆的这头，心怀怅然，挥不去那些埋没阳光和烂漫花香的灰色，挥不去那些弥漫在欢乐和自由上的迷雾。你是感伤的女人吗？你习惯临窗望着窗外明媚的阳光静坐吗？你是否一直想冲破忧伤而未果？

不管你怎么挽留，美丽的容颜总会在岁月无声无息流过中褪色，如果你为此忧郁在心难以排遣，那皱纹和忧愁开始爬上你成熟的躯体，驱散你内心的自信和率性。你也一定意识到容颜上的美丽让你觉得生命脆弱短暂，单纯容颜上的美丽让你觉得自己的肤浅和困顿。我们都需要一种畅快自然

的美，一种足以长存的美。对此，每个人都想到了优雅。优雅的女人最能经得起品味，最能经得起时间的磨炼。

对于优雅，我们一直在误读。我们把带着贵族气息的拘谨和局促当成了优雅，那是劳心累力的一种压抑，那是一种昂贵的做作，身体和精神都得不到真正的放松和自由。我们需要的优雅应该是这样的，就如优雅的典范奥黛丽·赫本一样以一种坦然的态度、一种自然的流露面对沧桑变幻，即使时光流逝，容颜不再，也紧握着美丽的脉搏。

奥黛丽·赫本各个时期的美丽是有目共睹的。这个一生都光芒四射的女人之所以被人认为是优雅的典范，是因为她一生都不曾矫揉造作，而是顺其

自然地接受年龄给她各个时期的变化，不曾惊慌，不曾忧郁感伤。时光、年龄固然残酷，但她坦然接受的态度让人动容，让我们折服钦佩。我们不曾看见她的言行、举止、衣着上有什么差池。当这个美人迟暮的时候，我们还惊奇地发现：她惊心动魄的优雅散发着越来越凝练自然的美。

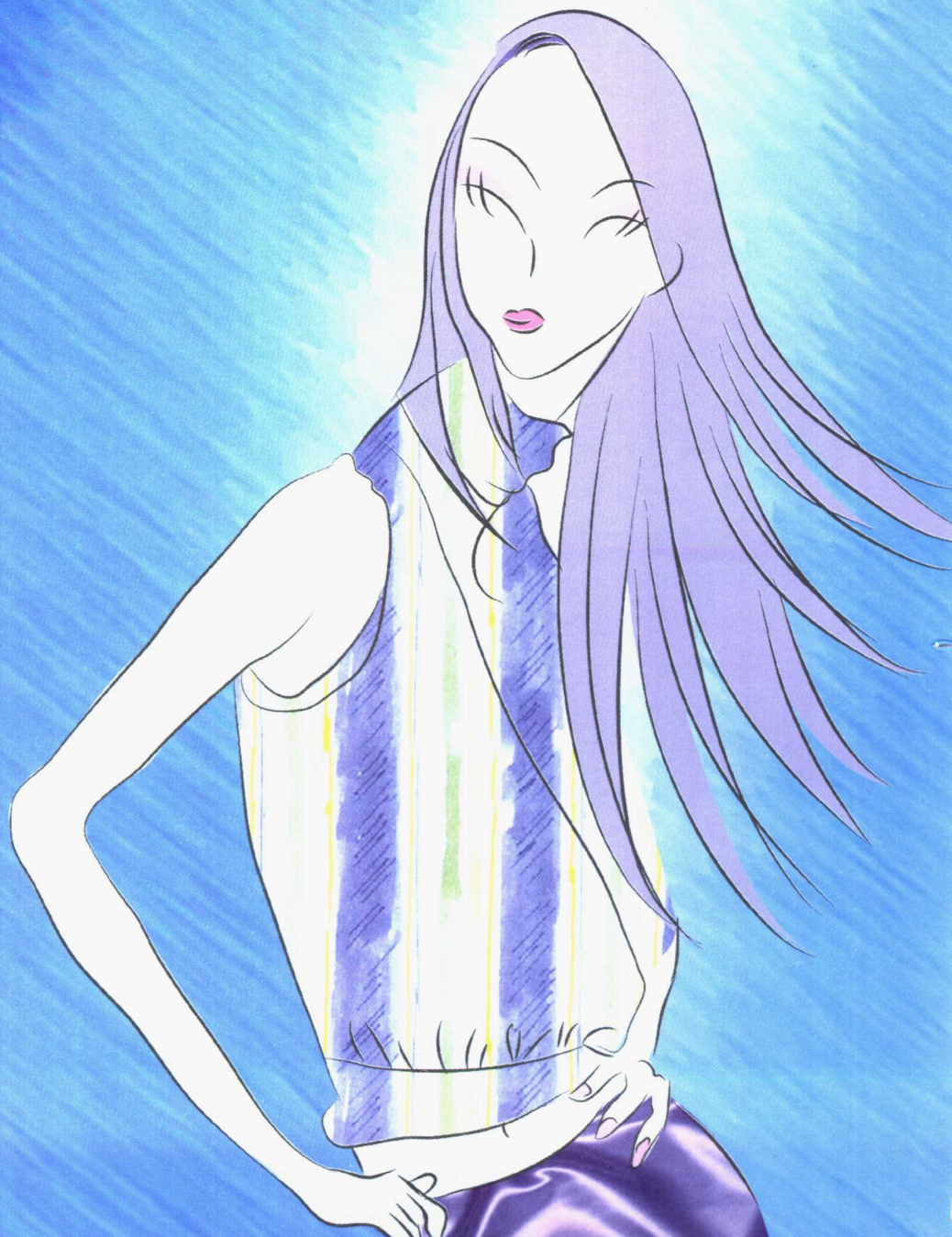
坦然地面对容颜日益苍老的自己，并不是每一个女人都能做到的。让自然的精神和要义在自己的一言一行间一一呈现，更不是每一个女人所能做到的。你首先须懂得放开自己的身体解放自己的精神，在阳光下宣泄力量。这，就需要我们把自己的身体投入到运动中来。

运动是生命存在的根本，生命的美丽一直都在运动中绽放。水流动所以不腐，有微波，有波澜；树摇曳所以不

枯，有春天，有秋天。我们生命的美丽一样是在运动中绽放，有激情，有优雅。人生命的魅力，包括优雅在内都需要在运动中尽情地表露呈现。脱离了运动，人的身体只是一张静止的纸，即使有色彩，也不能称之为风景，苍白无力；运动中的身体，就如一张空白的纸上有了色彩，有了风景，有了令人感动难以忘记的生命原色。运动成就了生命，当然也成就了我们身体的优雅。

时尚的女人，让优雅成为握在你手中的利剑，随意刺破岁月的来袭。当与优雅一起运动成为你身体的本能，一种卓尔不凡如涓涓的溪流从你的一言一行之中缓缓的流淌出来：你美丽的容颜将披上一层可以恒久的温柔和高贵，任何时候你的身上都绽放出令人惊心动魄的美丽。





王者的运动

奔
驰
而
来
自
信
马
术

005

能为王者的，必然是拥有超凡气质和本色的。我们审视世界历史，凡是能成为让人景仰钦佩的非凡人物都胸怀强烈的自信，拥有超人的智慧。当然这一切都建立在一个强健的体魄之上，一个在运动中保持清醒和强大的身体之上。

真正的王者并不是我们想象的那样高坐在巍峨冷寂的宫殿里沉思或是在花天酒地里沉醉，他们孔武有力，他们运筹帷幄。他们在人群中已经超然近乎天神，就因为他们没有抛弃作为王者的真正威严。他们在风风雨雨中历练，他们在刀光剑影中锻炼。即使平静安逸之中他们也没有遗忘运动自己的身体，也没有遗忘挖掘自己的智慧，他们把历练和锻炼带到了生活中的休闲和娱乐之

中。他们全身心地投入到足以代表王者的运动中，树立起坚定的自信，灵动自己的身体，延续王者的睿智。

脱离了腐朽的王者运动让王者恢复保持了往日的神圣和威严，当然也给了每一个人一分挑战，看其有没有信心成为王者，有没有智慧成为王者。





奔驰而来的自信→马术

>>>>

马术作为一种正式的运动，缘起于12世纪中叶欧洲王室。至今已有七百多年的历史，可说是历史相当悠久的一项传统运动。当时马术直接被称之为“王者的运动”，非王公贵族不得享受，可见当时马术运动是何等的高贵气派。由于马术运动的参赛者皆穿着高尚华丽的礼服出赛，加上马术观赏性十足，往往吸引大量观众，因此又被誉为“运动的王者”。

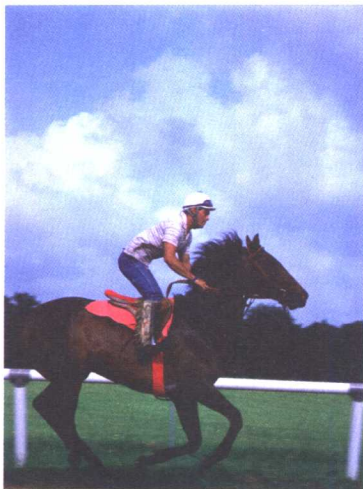
现代马术从贵族化的繁文缛节和过分地讲究服饰和佩带上脱胎出来，更多的讲究人与马的协调合一，把高贵优雅体现在人与马亲密无间的合作之

中。人依靠一种与马之间的默契，依靠一种驾驭自然和野性的自信，通过身体手、脚各个部位细微的暗示，指令马做出奔跑、腾越、停止等动作，组成马术中优美的运动全程。马术运动中，骑手借助对拥有高大优美身躯的马的高超驾驭，使其表演出各种令人称奇道好的动作和特技，把骑手的身姿表现得静动相宜，潇洒有度。如果所骑的马属于纯种，那种从马到马上的人表现出来的高贵气质是任何运动都无法比拟的。这也是马术的最大特点之一，始终让马上的人能激发出一种与自然亲近的自信。

小贴士

公元前1500年古埃及人已经开始了骑马竞赛活动。古罗

马时代，人们也在竞技场上开始把骑马竞赛作为一项娱乐。此后的古奥运会上就陆续出现了有马加入的竞赛项目。但是我们现在所熟悉的马术运动的雏形是在16世纪的欧洲出现的。直到18世纪末，马术才成为了一个独立的体育项目。



在我国悠久的历史上，马在人类生活、生产起到了重要作用，以至于在评价他人巨大功绩时比喻为“汗马功劳”。可见我国“马文化”在历史上的

丰厚程度。在中国，很早就有了马参与的运动，从“胡服骑射”到唐朝皇宫贵族沉湎的马球，中国人在马上的运动历史并不比外国人短。在辽阔的蒙古草原里，每年的那达慕会上依然保留这种传统的马上运动。我国的马匹数量居世界之首，但是真正能用马术运动的却不多，主要在于马术运动对于马匹的品种、训练和饲养都要求非常严格。马术运动中采用的马匹都是经过训马师长期的特殊饲养、调教出来的，没有了太多的野性，已经通晓人性。





小贴士

我国是世界上养马历史最悠久的国家之一，也是马文化发达的国家之一。早在5000多年前就已用马驾车，殷代即开始设立马政，是世界上最早的马政雏形。



女性参与马上运动的历史也很久远。唐朝杨贵妃就特别喜欢马球，经常组织宫女一起骑马嬉戏。马与女性的结合虽然没有男性那样高大雄壮的感觉，但温柔与速度的结合给人留下的是女性的高贵和高傲，女性的温柔也被换成一种灵动的方式最自信地诠释出来。

在马术运动中，女性的优雅与马的自然相得益彰。由于马的速度和高度，以及轻盈如风的步态和谐韵致的身体，女人从单纯的温柔中走出来，变得富有生气和魅力，身体散发着野性，但又不张狂。长期骑马

的女人比之其他人有一种难得的超越自然的自信，这种自信直接来自对马的驾驭，来自对马术运动的熟悉，来自对马术运动的沉涵。

马术运动不是简单地征服马、骑乘马，它需要女人更透彻的了解马，了解马的相关知识和马术运动中的艺术性。女性在马术运动中不单单会获得超然的自信，还会因为长期与马相处，对自然和动物有更多的了解和兴趣，也会激发内心里对于运动的热爱，当然也顺便学到了马术运动中相关的礼节和知识。既可陶冶性情，又

丰富了生活和情感。马术，是梦想成功的女人一生钟爱的运动。

女人骑马既可以作为运动健身，又可以保持体形，同时也是心理上一种难得的满足。骑马让女人丰富而敏感的思维得到纵情放纵。当你套上牛仔服，不徐不疾奔跑的时候，你很容易产生联想。你会觉得自己是一种主宰，然后想像一些浪漫的战争年代的爱情故事。骑马的女人看上去非同寻常，这完全得益于骑马这项运动。

从外部来讲，骑马本身是一项均衡的运动。一个成熟的骑手要用腰和背控制好马，长期骑马使腰变得灵活，肌肉也富有弹性。与此同时，骑马的体态强调四点一线，就是头顶、颈部、脊椎和脚后跟在一条线上。平日里，一般人很难总保持这样一种体态，但骑马可



以，所以长时间骑马的人臀部就会自然上翘，很符合现代对于女性体型的审美。

从内心来讲，与马接触，要有巧妙的心思，有情感，有爱心。当你内心的这些素质准备充分的时候，你才能和马融合在一体。那是你的内在素质透过外在的体态充分释放出来的结果。

女人骑的马，是马场上的纯种马，鬃毛鲜亮，肌肉健壮，体态匀称，而且训练有素，恭良温和。而骑马的女人，气质高雅，崇尚自然。这样的女人骑在这样的马上，挺拔中透出情调。





马术运动的独特魅力

马术运动有着无数顶闪亮的桂冠：奥运会比赛中惟一的一项由人与动物共同合作完成的项目；欧美公认的第一贵族运动……然而，它最令人痴迷的还是由此带来的心灵与身体的双重快感。

a. 马术运动所赋予的成就感。

这种成就感，并不仅仅是征服的快感。马会成为你生活中最忠实的伙伴，在驰骋时的默契配合，在相处时的惺惺相惜，都会唤起内心深处潜藏的自信，缓解孤独和压抑的情绪。和马建立的友谊以及开放的户外环境，让人心胸开阔，并增强对复杂环境的应变能力，胆小的人变得勇敢，莽撞的人变得克制。所有长期坚持骑马的人都会有一些共同的特

点：热情开朗、身型挺拔、气宇轩昂、精力充沛。

b. 马术运动附加的社会身份证明。

马是最具贵族气质的生灵，潇洒的外表、宁静的内心和勇于拼搏的精神，爱马的人必然也具备这样的素质。在西方国家，养马者一般为贵族阶层，成为知名骑士俱乐部的马主会员不仅是身份的象征，还能结交一些同样身份、地位的朋友，以扩大社交圈。此外，马术运动十分讲究仪表，一个骑士的装束，绝对能够反映出他的品位和身份。在马术运动中浸染久了，举手抬足间便透着由内而外的高贵气质。

c. 马术运动拥有让全身健美的魔法。

初次骑马后的浑身酸痛，说

明全身的肌肉都得到锻炼。可以说，在骑马运动时，全身所有骨骼和肌肉，以及内脏各器官全都不由自主地处于运动状态，消耗多余脂肪，强健肌肉。对丰胸、细腰、瘦腹臀部及大腿部减肥尤其明显。根据海外医学杂志介绍，马匹在行走时产生规律的韵律，与人类相仿，并可传导给骑手，产

生全身性的本体运动感觉，让平常无法运动的死角部位都能运动起来，也因此达到“骑马10分钟等于按摩10万次”的健康疗效，能改善腰酸背痛、头痛、脖子僵硬、肩膀肌肉紧张，对治疗植物神经、泌尿和生殖系统方面的慢性疾病也有显著的疗效。此外，骑马能增强能力也是公认的事实。

说说马

马在人类社会早期就被驯化为家畜，以其风的速度和温顺的习性受到人的偏爱。马与速度的结合给人一种超凡的气质，长期驾马以风的速度驰骋，获得的是前所未有的快感。而马术直接来源于人类长期在日常生活中对于马的使用。

马的个性和体形是令人惊叹的，特别是上乘马。品相好的

马几乎可以达到体形完美的程度。品相是指马的身体结构和肌肉饱满程度。

它们身量高挑骨肉均匀，脊背线超过高大男子的头顶，连头带尾有三米长，要是不经意间从你身边擦身而过，你必须转过目光才能一览它的全貌，站在哪里都如一叶在流水中搏击的独木舟。最可惊叹的是毫

