

# 图说中医

## 美容美体技术

TUSHUO ZHONGYI

MEIRONG

MEITI JISHU

主  
编  
任  
旭



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 图说中医



## 美容美体技术

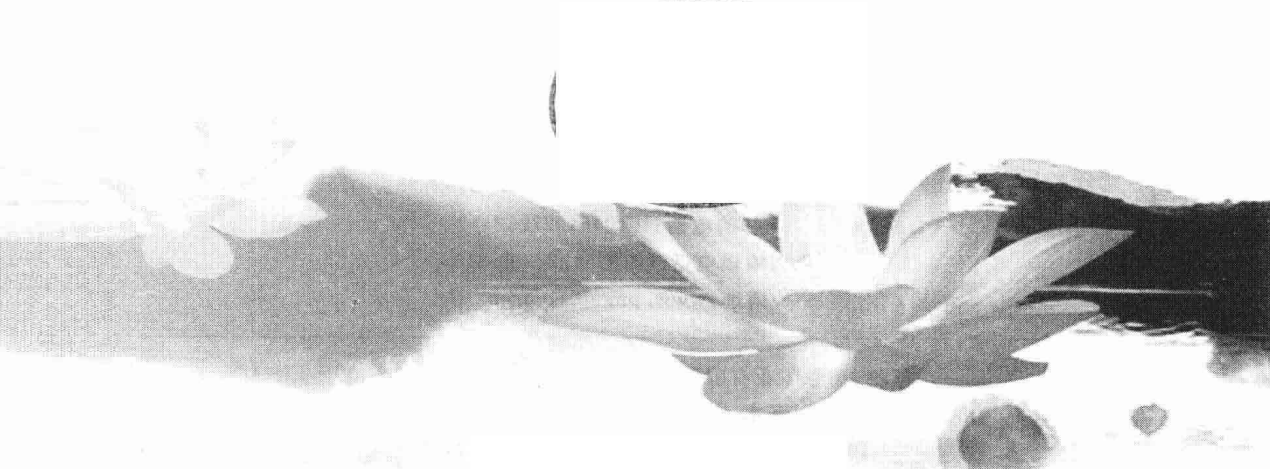
TUSHUO ZHONGYI MEIRONG MEITI JISHU

主 编 任 旭

作 者 (以姓氏笔画为序)

王光涛 任 旭 刘学春

沈 建 张平凡



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

图说中医美容美体技术/任旭主编. —北京:人民军医出版社,2011.4  
ISBN 978-7-5091-4527-2

I. ①图… II. ①任… III. ①美容—中医学②中医学—保健  
IV. ①R275②TS974.1③R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 256699 号

中医美容美体技术以其自然、无创的方法深受欢迎。本书共分 5 章,系统地介绍了中医美容美体技术的基本理论,中药美容美体技术,针灸、推拿、经络梳理、洗浴、芳香疗法等中医美容保健技术,饮食药膳美容技术,中医身心调养技术等,重点介绍了中医美容养生传世妙法。本书图文并茂、内容实用、操作具体,是美容美体专业人士学习参考的良师益友,也是美容美体爱好者美容、保健、养生的理想参考书。

---

策划编辑:郭颖 文字编辑:伦踪启 责任审读:余满松

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8153

网址:www.pmmp.com.cn

---

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:16.25 彩页:4 面 字数:299 千字

版、印次:2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

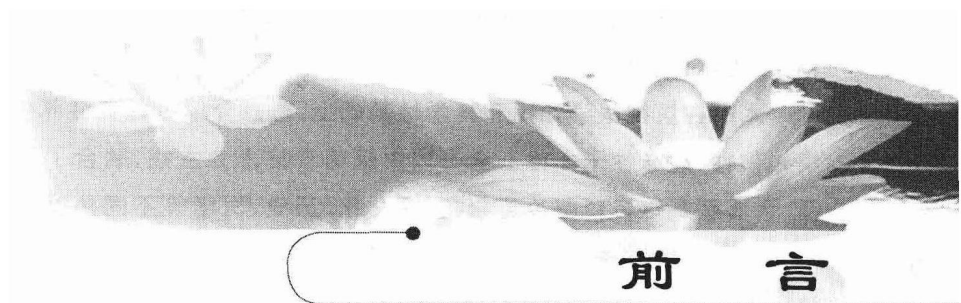
印数:0001~4000

定价:39.80 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



## 前 言

爱美是人类的天性,也是社会文明和进步的表现。我国作为四大文明古国,追求美的历史源远流长。在长期的社会实践中,我国人民创造了多种美容美体方法,形成了独特的中医美容美体技术。

中医美容美体技术,几千年来为中华民族的兴旺发达、健康长寿作出了贡献。中医美容美体技术,不仅有丰富的中医中药治疗技术,还包括许多非药物技术,其注重人体功能的调节和自然康复能力,内调外养,美容养颜,强身健体,符合“以人为本”的健康理念。

随着社会文明和经济发展,美容已经不是个人生活的小问题,而是关乎社会礼仪和文明,关乎民族健康和风貌的基本生活需求。人们在社会生活和工作中,不仅要发挥聪明智慧和才干,还要展示个人魅力和品位。美容可以使少男少女靓丽多姿,活力四射;可以使中年男女光彩照人,气韵非凡;还可以让老年朋友青春焕发,健康长寿。中医美容技术可以维护、修复、改善和塑造人的形神美,提升人的自信心,可以在人生路上为你加油,助你成功。

近 20 年来中医美容事业发展迅速,受到社会各界的欢迎和重视。为了使中医美容美体技术能够发扬光大,更好地为社会服务,本书作者在系统研究总结中医美容美体理论和技术的基础上,选择临床和实际生活中最常用的方法和技术,编著成书。本书共分为五章,第一章介绍中医美容简史和中医美容基本理论;第二章中药美容美体技术,包括 90 余种美容常用中药,内服美容方 33 个、外用美容方 48 个等;第三章为中医美容保健技术,包括针刺、艾灸、推拿、刮痧、拔罐、洗浴、芳香等技术;第四章是饮食药膳美容技术,精选了 100 多种食品和 80 多个食疗药膳方,并介

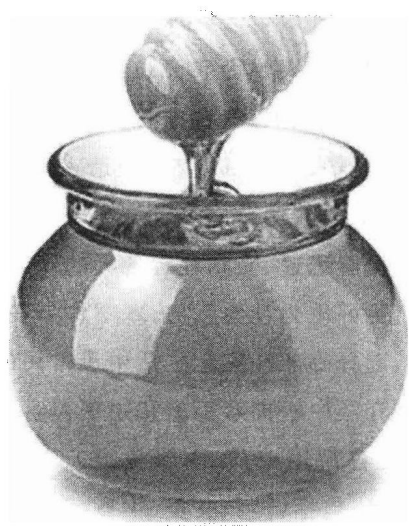
绍了鲜花的食用法；第五章是中医身心调养技术，涉及心理、艺术、太极拳与八段锦、传统体育等疗法。

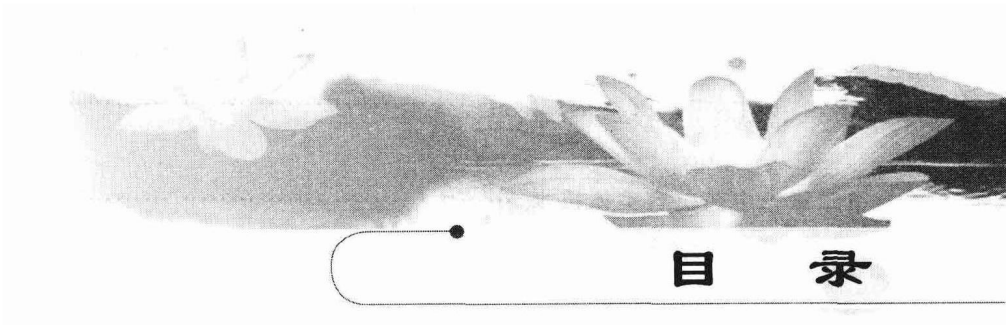
本书在重视医学知识和科学性基础上，重点介绍中医美容养生传世妙方妙法，集知识性、趣味性于一体。全书以中医美容技术为主线，融合了珍贵文物、古代绘画、古典医籍等资料图片百余幅，从文化、历史、医学等不同角度，介绍中医美容技术和养生保健方法。在发掘古代美容养生经验的同时，深入发掘蕴藏在中医美容技术中的民族智慧和文化瑰宝。书中图片与文字相互映衬，使读者在阅读和欣赏中，了解中医美容医学的知识，感悟中国传统文化的博大精深。本书力求全面介绍中医美容美体实用技术方法。书中介绍的美容美体技术和方法，大多安全、有效，长期使用，可以达到内调气血，外养肌肤，美容美体的效果。

追求人体的健康美丽，保持身心和谐愉快，弘扬中国传统文化，普及中医养生保健知识，是我们编写本书的目的。我们真诚地希望更多的朋友有一个健康美丽的人生，也希望本书能为每一位读者的美容养生保健提供参考。

任 旭

2010 年秋于北京





<b>第一章 形神兼顾的中医美容术</b> .....	1
<b>第一节 自然和谐的中医美容</b> .....	1
一、中医的健美标准 .....	1
二、中医美学思想 .....	3
三、中医人体审美理论 .....	4
<b>第二节 中医美容养生源流</b> .....	8
一、中医美容技术起源与发展 .....	8
二、中医美容技术的繁荣.....	16
三、宫廷美容养生技术.....	22
四、化妆品生产.....	24
五、现代中医美容学的发展.....	25
<b>第三节 中医美容学理论</b> .....	26
一、中医美容理论体系特点.....	26
二、阴阳五行学说.....	27
三、脏腑学说.....	30
四、气血津液学说.....	35
五、经络腧穴学说.....	37
六、体质学说.....	40
七、损美性疾病的病因病机.....	42

八、中医诊法·····	46
九、中医辨证·····	48
十、中医美容养生原则·····	49
<b>第二章 中药美容美体技术</b> ·····	<b>50</b>
<b>第一节 中药美容理论</b> ·····	<b>50</b>
一、中药特性·····	50
二、美容中药的分类·····	52
三、中医美容外用药·····	55
四、减肥降脂中药·····	56
<b>第二节 常用美容中药</b> ·····	<b>57</b>
一、清热解毒,祛风止痒药·····	57
二、健脾利湿,化痰散结药·····	63
三、益气滋阴,温里补虚药·····	66
四、理气舒郁,活血化瘀药·····	72
五、外用中药·····	76
<b>第三节 中药美容化妆品</b> ·····	<b>78</b>
一、中药外用剂型·····	78
二、传统中药化妆品·····	79
三、现代中药化妆品·····	80
<b>第四节 古代传世外用美容方</b> ·····	<b>83</b>
一、清洁滋养类·····	83
二、祛皱化斑类·····	85
三、芳香除臭类·····	88
四、洗发护发类·····	89
五、染发乌发类·····	90
六、其他类·····	91
<b>第五节 古代传世内服美容方</b> ·····	<b>92</b>
一、补益延年益寿方·····	92
二、美颜香身护发方·····	96

<b>第三章 中医美容保健技术</b> .....	100
<b>第一节 针刺技术</b> .....	100
一、针刺美容机制 .....	100
二、影响针刺技术的因素和注意事项 .....	102
三、美容美体常用经络腧穴 .....	103
<b>第二节 耳针技术</b> .....	107
一、耳穴 .....	107
二、美容美体经验耳穴 .....	109
三、耳针治疗损形性疾病 .....	109
四、耳针治疗损容性疾病 .....	109
<b>第三节 艾灸疗法</b> .....	110
一、艾灸美容机制 .....	110
二、灸法的原料和工具 .....	110
三、艾灸疗法的注意事项 .....	111
四、常用灸法 .....	111
<b>第四节 推拿按摩疗法</b> .....	113
一、推拿按摩美容机制 .....	113
二、推拿按摩的美容作用 .....	114
三、推拿按摩注意事项 .....	115
四、推拿按摩手法 .....	116
五、美容美体常用按摩 .....	119
<b>第五节 经络梳理技术</b> .....	129
一、刮痧 .....	130
二、拔罐 .....	132
三、淋巴穴位排毒 .....	134
<b>第六节 洗浴疗法</b> .....	135
一、中药浴 .....	135
二、常用中药洗浴方 .....	136
三、水浴疗法 .....	140
四、其他保健浴法 .....	144
<b>第七节 芳香疗法</b> .....	145
一、芳香精油疗法 .....	147
二、常用芳香精油 .....	148



<b>第四章 饮食药膳美容技术</b> .....	149
<b>第一节 中医饮食药膳美容</b> .....	149
一、饮食美容的物质基础 .....	149
二、药膳的营养保健双重作用 .....	154
三、食品性味与四季养生 .....	156
四、饮食芳香吐气如兰 .....	158
五、安全食疗注意禁忌 .....	160
<b>第二节 常用美容食品</b> .....	162
一、禽肉类 .....	162
二、海味水产类 .....	165
三、蔬菜类 .....	168
四、干鲜果类 .....	173
五、其他食品类 .....	178
<b>第三节 鲜花赏心悦目美颜色</b> .....	183
一、鲜花食疗形式 .....	183
二、常用鲜花功效 .....	188
三、鲜花食用妙法 .....	192
<b>第四节 美容美体实用药膳</b> .....	195
一、药膳主食 .....	195
二、粥类 .....	197
三、药膳菜肴 .....	200
四、药膳汤羹 .....	204
五、药茶和药饮 .....	206
六、药膳酒类 .....	210
<b>第五章 中医身心调养技术</b> .....	212
<b>第一节 心理疗法</b> .....	212
一、容貌反映心理健康状态 .....	212
二、中医心理疗法 .....	214
三、现代心理疗法 .....	217
四、心理疗法的注意事项 .....	218
<b>第二节 艺术疗法</b> .....	219
一、绘画疗法 .....	219
二、音乐疗法 .....	221
三、舞蹈疗法 .....	224

第三节 太极拳与八段锦·····	226
一、太极拳·····	226
二、八段锦·····	227
第四节 古代传统体育运动·····	229
一、蹴鞠——古代足球·····	229
二、骑射——古代的马术·····	232
三、马球·····	236
四、捶丸——古代高尔夫球·····	238
五、射箭与投壶·····	241
六、冰嬉——古代花样滑冰·····	244
七、赛龙舟·····	246
参考文献·····	249
彩图·····	251



## 第一章

# 形神兼顾的中医美容术

美是人类永恒的追求,长寿是世界经久不衰的话题。中医美容美体以人体健美长寿为目的,以中医理论为指导,运用丰富的中医理论和技术方法,数千年来为中华民族留下了无数美丽传说和卓有成效的养生财富。

## 第一节 自然和谐的中医美容

中医美容包括对人的颜面、须发、形体、四肢、精神、情绪以及心灵等全身心的美化和修饰。中医美容美体技术是具有东方神韵,形神兼顾的美容养生术。

### 一、中医的健美标准

中医美容学是将美学与中医学相结合,在中医基本理论指导下,研究和运用中医方法维护、修复、改善与塑造人的形、神、美的理论、技能及其规律,以预防和治疗损美性疾病,养生健身,抗衰驻颜,追求健康美丽为目的的一门学科。

中医美容美体技术分为治疗和保健两大部分。美容美体治疗技术是运用中医药技术,以治疗各种损美性疾病,以消除疾病所致的容貌、形体方面的缺陷为目的;美容美体保健技术是通过中医自我调养或养生保健等方法,达到防衰、抗老、驻颜和美容的目的。中医美容的核心内容是维护人的形神美,主张身心和谐健康是人体形神美的基础。

中医美容养生研究的对象是人体形神的健美和使人体健美的中医理论和技术。“健”指人体的身心健康;“美”包括了人的形体神韵。“形”指人的形体、形象和容貌;“神”指人的神态、气色和情绪;这些都是人体生命活力的外在展现。美而寿是中医美容养生追求的目的。

根据医学健康和美学标准,人的五官颜面、须发爪甲、肤色肌肉、形体姿态、精

神面貌、气质风度等都属于美容养生范畴。一个人只有身体健康,脏腑功能正常,才能肌肉丰满,形体健美,动作灵敏,给人一种外在的形体美感。同样只有心理健康,才能精神愉快,情绪稳定,思维敏捷,性格开朗,豁达宽容,给人一种气质魅力。

中医美容学在人体自然美的基础上,以有血、有肉、有思维和语言功能的人体为载体,以人体身心健康为基础,重视人体形态整体的协调、平衡和均匀,追求人体最佳生理和心理状态为特征的人体形神美。仅有容貌和形体的漂亮,不是美的最高境界。我们看到奥运会体育比赛,全世界都为运动员的精彩表演而疯狂。体育精神所以动人心魄,是因为运动员在比赛中以人体最佳的心身状态,展示出精神和生命的奇异力量。他们因为健康而美丽,因为美丽而动人。这正是重视身心健美的中医美容学的突出特点和优势。

通过中医技术,维护正常人体生理(美容护理、保健、养生)、修复人体病理损伤(损容性疾病诊治)、改善不良生理状况(修饰、掩饰容貌缺陷或瑕疵)、塑造理想人体形象(美容整形术、塑身、减肥、增重、矫形等)等是中医美容美体技术的4种作用方式。

中医美容美体应用的技术方法主要有中药(中药内服、外用、化妆品等)、针灸、推拿按摩、食疗药膳、养生保健和体育运动。

- (1)中药:包括辨证论治中药内服药、外用中药、药浴、特殊用途化妆品等。
- (2)针灸:体针、耳针、电针、灸法。
- (3)推拿按摩:分为头面部、腹部、四肢、全身保健按摩、足底按摩等。
- (4)食疗药膳:营养食疗、保健药膳。
- (5)养生保健:饮食起居、情志心理。
- (6)体育运动:十二经络导引功、太极功夫、八段锦等。

近年来根据中医技术的演变和临床医学的发展,经络梳理的概念已经在美容界十分流行。经络梳理主要涉及的技术是:刮痧、拔罐和淋巴穴位排毒等。

中医美容源于临床实践,又在实践中不断发展。中医美容理论和技术特点表现如下。

1. 以中医整体观念和辨证施治为指导思想 中医美容以中医整体观念和辨证论治为指导原则,以中医的诊疗技术为基本方法,对人体形神美进行维护、修复、改善与塑造,具有治疗和保健的双重作用。中医美容强调人体形神美的完整协调和表里统一性,重视“有诸内必形于外”的病因病机理论,治疗讲究理法方药,选经配穴,创立了内病外治、外病内治和内外兼治的治疗方法,在治疗和养护皮肤、毛发、形体上有独到的有效经验。

2. 技术丰富安全长效 中医美容技术的突出特点是技术方法丰富多彩,作用安全持久,毒副作用小,病人舒适度较高。经过长期的医学实践,中医美容形成了以中药、针灸、推拿按摩、食疗药膳、养生保健等多种行之有效的美容方法。其方法之丰富,技术之多样,作用之广泛,非现代医学整形技术可比。中医美容方法不仅

种类繁多,而且大部分属于自然疗法范畴,具有安全有效的特点。如中药以植物草药为主,毒副作用相对较小;针灸、推拿按摩等方法以其独特的调整全身气血,疏通经络的作用而可以达到治病强身的效果;食疗等方法以其标本兼治,明显的安全性和舒适性受到社会的青睐。

在今天医源性和药源性疾病肆虐,化学合成药物的毒副作用日趋严重的情况下,世界回归自然的潮流使人们更加青睐技术丰富、安全长效的中医美容技术。

3. 治疗与保健双重作用 中医美容技术有扶正祛邪,防治并举,延缓衰老,保持健康,消除致病因素,健康长寿的作用。如:使用中医推拿按摩技术,可以促进局部血液循环,改善局部新陈代谢,治疗黄褐斑、雀斑等皮肤疾病。同时还可以使皮肤细腻光泽,肌肤丰满有弹性,使人容光焕发,青春靓丽。

## 二、中医美学思想

中医美学思想深受中国古代哲学思想和传统美学的影响。古代天人合一思想,整体恒动观,阴阳平衡观、五行生克观,自然协调观,形神统一观和“至善至美”等思想,对中医美容学的形成和发展有重要意义。中医审美思想表现为追求美丽长寿和自然和谐。

1. 对自然美的崇尚和追求 中医天人合一的学说体现了遵循自然规律,崇尚自然。中医学对人体美的追求和维护,崇尚自然美、协调美和平衡美。在养生保健、补虚益损和抗衰驻颜方面,重视“安五脏,资气血”以“悦颜爽志”和饮食后天调养。养生保健中医主张内实五脏,外御病邪,追求健康自然的气质美和神韵美。这与我国传统文化中“清水出芙蓉,天然去雕饰”的美学思想一脉相承。

2. 对人体认识的和谐统一 中医认为人体至尊至贵,贵如千金。人体结构形态美和功能神韵美是一个统一和谐的整体。人体四肢百骸,左右对称;五脏六腑,表里相合;经脉腧穴,沟通联络;气血津液,循环濡养。如此阴阳平衡,神清气爽,才能体健形美,神韵动人。中医美容养生始终贯穿着“和”的思想。如顺应自然的天人和;和调情志的身心和;谨和五味的饮食和;合于术数的形体和等,反映了中医对人体认识的和谐统一。

3. 中医医学实践的形式美 中医的医疗实践包括临床技术操作方法、医疗环境、医务人员语言行为等,体现了医疗实践的形式美。如阴平阳秘是中医临床治疗追求的审美目标,中医养生保健追求的也是“以平为期”。中医在医疗手段与医疗环境方面追求舒适、清洁和温馨;在临床疗效和技术效果方面,力求驱邪而不伤正;在选择治疗材质上,芳香美丽的植物花草给人视觉和嗅觉上的美感;在医生职业道德水准和道德实践方面,自古就有孙思邈大医精诚,尽善尽美的楷模。

中医的药名和药方中蕴藏着美的智慧和艺术的魅力。如:临床常用的药方药物组成有青皮、陈皮、赤茯苓、紫苏叶、白豆蔻、白茅根、黄菊花、绿豆衣、鸭跖草(蓝花

菜)、山栀子、紫丹参、甘草。

这是一个清热解毒利水的药方,药名色彩缤纷,五颜六色,红、黄、绿、青、蓝、紫、黑、白、粉,煞是好看。处方配合医家行云流水般的书法,和三三排列,是一副绝妙的书法佳作。处方的诗情画意体现了中医实践的形式美。

4. 中医理论体系的结构美 中医理论的完整性和系统性反映了中医理论体系的结构美。在中医理论中阴阳消长,体现了平衡美;五行相生相克表现了协调美;四诊合参,显示了辨证美;遣方用药的理法方药反映了协同美。在中药理论中七情合和的药物配伍原则和君臣佐使的组方原则反映了中医理论的结构美。治疗疾病因时、因地、因人制宜的治疗原则,反映了人与天地自然统一和谐的整体美。

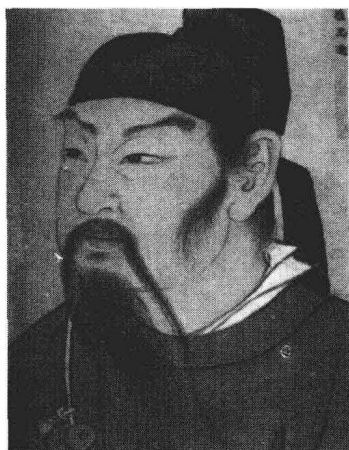


图 1-1 唐代医家孙思邈画像  
(清人绘,中国历史博物馆藏)

### 三、中医人体审美理论

中医人体的审美理论十分丰富,具有代表性的是:面部“三停五眼”定位法、体型的异方分型法和体察形色法。中医的审美理论虽然没有关于女性美的专门论述,但是在我国古代文学作品中中和许多临床医学著作中有丰富的记载。

1. 面部“三停五眼”定位法 我国古代书画界广泛应用“三停五眼”面部器官定位法(图 1-2)。这种定位法对中医美容人体审美有一定影响。三停五眼的标准比例关系,出自我国古代论著《写真古诀》。这种定位法是将人的面部正面以眼睛的宽度为标准,分为 5 个眼宽,称为“五眼”;面部的垂直长度即从发际到眉间,眉间到鼻子下点,鼻下到下颌分为三分,称为“大三停”。如果人的五官端正匀称,一般三停是 3 个基本相同的等份。同样,五眼也是 5 个基本相同的等份。也就是说:人的面部正面从外耳孔至双眼外眦的宽度等于左右眼的宽度,也等于双眼内眦的距离。

符合这一定位标准的五官面容,会显现出匀称、和谐和美丽。这一定位方法不仅对中国古代审美观和中医美容有所影响,而且现代医学美容

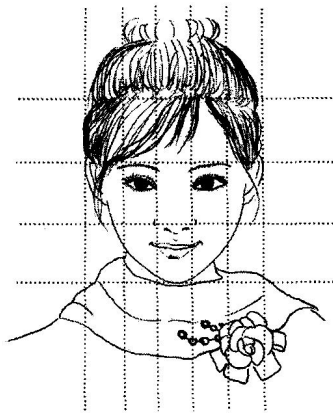


图 1-2 三停五眼定位法  
正面三停“长度三等份”,正面五眼“面宽五等份,五个眼裂宽度”

在做面部器官手术整形定位和术前设计时,也广泛应用这一定位方法。

2. 体型的异方分型法 中医学异方分型法(表 1-1)是在中医阴阳五行学说指导下,根据人们的健康状态和相貌特征,将中国东西南北中 5 个地区的人群,分为 5 大类型,即:“木型人”“金型人”“火型人”“水型人”“土型人”。又将各型人各分为 5 个形态,故称“阴阳二十五人”。

表 1-1 中医异方分型法

方位	分型	我国地区	形体特点	适应	不耐
东	木型人	东部	皮肤苍色、头小、面长、肩宽、直身、小手足	春夏生长之气	秋冬肃杀之气
西	金型人	西部	皮肤白色、颜面方正、头小、肩背较小、腹皮薄、手足小而坚实、足跟坚厚、骨骼劲实而行动快	秋冬寒凉之气	春夏温热之气
南	火型人	南部	皮肤赤色、肩背宽广、面瘦头小、肌肉丰满、发育匀称、手足小、步履稳重、行路身体摇摆	春夏温热之气	秋冬寒凉之气
北	水型人	北部	皮肤黑、颜面多皱纹、头大而颧颐清瘦、两肩狭小、腹部宽大、臀大	秋冬寒凉之气	春夏温热之气
中	土型人	中原	皮肤黄、圆面大头、肩背丰厚、腹部宽大、下肢肥厚结实、手足小、肌肉丰满、全身均匀	秋冬寒凉之气	春夏温热之气

这种分型指出了东西南北中 5 个地区的人群,由于地理环境、气候条件、物产种类和生活习惯不同,在人体形态特征、健康状况方面存在一定的差异。这对临床人体审美和预防疾病有一定指导意义。《灵枢阴阳二十五人篇》指出人的形体和肤色变化与人的气质、年龄、健康和气血有直接关系。

3. 体察形色法 体态和肤色都是人体美的要素,体察形色是中医诊断疾病的方法,也是中医审美的要求。体察形色法是中医观察皮肤的青、赤、黄、白、黑 5 色,以诊断内脏疾病的一种方法。皮肤色泽状况是人体审美的重要内容。中医四诊中望诊的重要内容之一就是望皮肤色泽变化,以诊查疾病。望诊的内容包括:面部肤色神气的变化,全身肤色的异常,舌质舌苔的改变,损容性疾病的局部病变,损形性疾病的形态变化,局部疮、疹、斑、癣、疥等的形态和颜色等。

五色与五脏的关系密切。《素问·痿论》云:“五色各见其部,察其沉浮,以知深

浅；察其泽夭，以观成敗；观其散搏，以知远近；视色上下，以知病处。”五官形态色泽反映了气血虚实情况。《灵枢·阴阳二十五人篇》有“美眉者，足太阳之脉气血多；恶眉者，气血少；其肥而泽者，血气有余；肥而不泽者，气有余血不足；瘦而无泽者，气血俱不足”记载。这些论述在临床实践中有十分重要的审美价值和疾病诊断意义。

4. 中国古代审美与四大美女 古代形容女子美貌，用沉鱼落雁闭月羞花来形容。

沉鱼说的是春秋战国时期，越国浣纱女子西施。她五官端正，粉面桃花，相貌过人。她在河边浣纱时，清彻的河水映照她俊俏的身影，使她显得更加美丽。这时，鱼儿看见她的倒影，忘记了游水，渐渐地沉到河底。从此，西施这个“沉鱼”的称号，就流传开来(图 1-3)。

闭月说的是三国时期貂蝉(图 1-4)。歌妓貂蝉是汉献帝的大臣司徒王允的养女。一天在后花园拜月时，忽然轻风吹来，一块浮云将皎洁的明月遮住。这时正好王允瞧见。此后王允逢人就说，我的女儿和月亮比美，月亮都比不过，躲在云彩后面。从此，貂蝉就被人们称为“闭月”了。



图 1-3 西施画像(清人绘,中国历史博物馆藏)



图 1-4 貂蝉

落雁说的是汉宫美女王昭君。汉元帝在位期间，南北交兵，边界不得安宁。汉元帝为安抚北匈奴，选昭君与单于结成姻缘，以保两国永远和好。在一个秋高气爽的日子里，昭君告别了故土，登程北去(图 1-5)。一路上，马嘶雁鸣，她肝肠寸断；悲切之感，使她心绪难平。她在坐骑之上，拨动琴弦，奏起悲壮的离别之曲。南飞的大雁听到这悦耳的琴声，看到马上的美女，忘记摆动翅膀，跌落地下。从此，昭君就得来“落雁”的代称。





图 1-5 昭君出塞壁画

羞花说的是唐朝美女杨玉环(图 1-6)。唐开元年间,年轻的杨玉环,被选入宫。一天,她到花园赏花散心,看见盛开的牡丹、月季,想自己在宫内,见不到亲人。不禁叹息,对着盛开的花伤感起来。她刚一摸花,花瓣立即收缩,绿叶卷起低下。这一情景被一宫女看见。于是,杨玉环和花比美,花儿都含羞低头的故事就传开了。从此杨玉环就有了“羞花”的称号。

古代曹植的《洛神赋》和宋玉的《神女赋》,都因描写古代美女的动人风采而流芳百世,同时也传递了古代审美的重要信息。美人要有尖尖下颌,纤纤楚腰,盈盈双眸,亭亭玉立,婀娜多姿。

5. 近代流行的女性人体审美标准 形体美在人体美中占有重要地位。理想的体型是不高不矮,不胖不瘦,身体各部分比例均匀,左右对称。古今中外关于人体美的标准有很多研究,但是由于时代不同,文化差异,人体美的标准并不一致。



图 1-6 杨玉环(清人绘,中国历史博物馆藏)

近代有世界流行的斯尔拉特齐人体美学标准。如女性形体应有如下特征:骨骼纤细,身体圆滑,胸部发育良好,头发密而长,骨盆宽,体毛少,头盖圆,颜面小,肩头高而细,颈圆润,手足各关节细小,锁骨正直,脐柔软等。

18 世纪法国艺术大师布南坦在创建了一套直观实用的女性选美标准。他提出一个标准,形体美必须具备以下标准(简称八个三)。三长:身材长,四肢长,秀发长;三短:耳朵短,牙齿短,脚板短;三白:皮肤白,牙齿白,手面白;三黑:眸子黑,眉毛黑,睫毛黑;三宽:胸前宽,眉间宽,额头宽;三窄:嘴巴窄,腰围窄,脚跟窄;三细:鼻子细,颈项细,指头细;三小:后胸小,鼻孔小,乳头小。

随着近年来世界选美活动和模特行业的走红,人体美越来越受到人们的重视。目前比较公认的现代女性美的标准,应该至少有以下 8 条:身体发育健康,骨骼肌