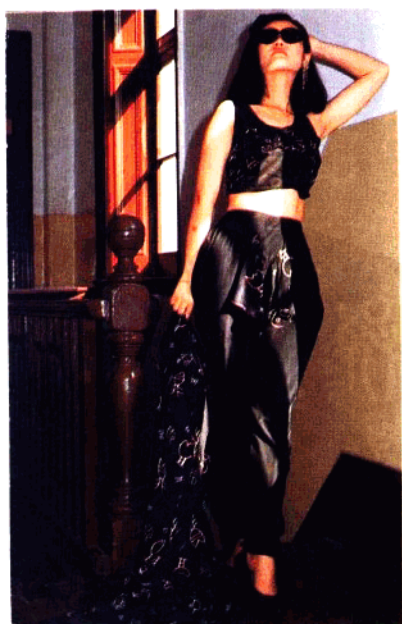


人体美与服装模特训练

文化艺术出版社











▼ 经过训练的北京中老年服装模特在88年全国“新新杯”中老年服装设计大奖赛中表演获得成功。

▲ 北京市服装模特表演队青年模特在表演。





1. 涂底色



2. 涂腮红



3. 涂鼻眼影



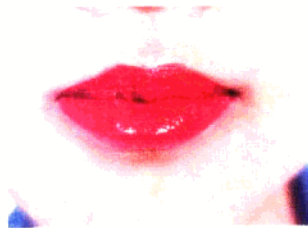
4. 涂上眼睑



5. 涂上下眼影、眼线



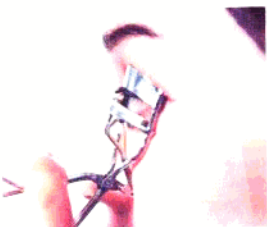
6. 画眉毛



7. 涂口红



8. 上睫毛膏



9. 夹睫毛



10. 贴假睫毛



11. 贴好假睫毛的眼睛



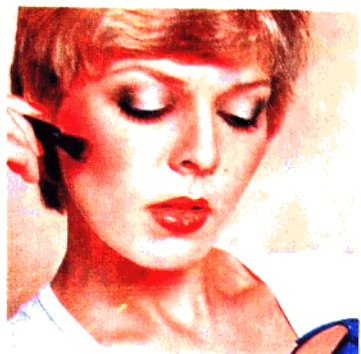
12. 贴好假睫毛的侧面眼睛



15. 浓妆的正面效果



13. 正妆的正面效果

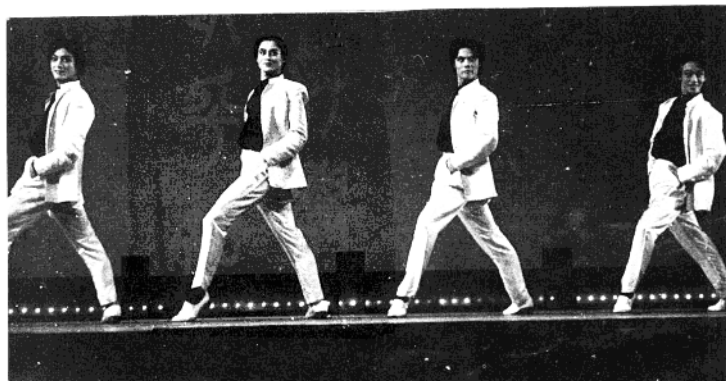


14. 快妆的正面效果





金舞银饰





目 录

- 让生活更充实更美好(代序).....冯双白(1)
- 发展人体艺术有积极社会意义.....芙若诚(6)
- 人体美·人体文化·服装模特.....隆荫培(8)
- 时装表演与时装模特.....刘海茹(23)
- 舞蹈艺术与服装模特的表演.....李桂芳(32)
- 服装模特训练基本教材(一).....徐川(48)
- 服装模特训练基本教材(二).....刘海茹(131)
- 皮肤的美容与保健.....于秀兰(157)
- 怎样化生活美容妆.....廉可钦(172)

报刊文摘

- 人与美——人体艺术琐谈.....邵燕祥(183)
- 人体美·人体艺术·性意识.....陈醉(188)
- 展示美的旋律 焕发青春风采
——记北京中老年服装表演队.....梁颖捷(193)
- 索菲娅·罗兰论美与美容.....欧建平编译(195)

小知识

- 现代女性的三大宣言.....(200)
- 人体结构的黄金分割之美.....(201)
- 编后语.....徐尔充(202)

摄影：刘占军 人体图：吴军文 场记图：徐川

· 冯双白 ·

让生活更充实更美好

(代序)

有一位名叫莫里斯的牛津大学博士，在进行了数年的动物行为 and 人类行为的研究之后，充满惊讶地告诉我们，尽管当代文明社会比起原始人的生活来要丰富得无法几语道尽，但人体却在相当长的时间里没什么改变。他风趣地说：“如果四万年前的一个史前婴孩，穿越时间的隔阂而诞生于现代，并由一个现代家庭抚养长大，那么，根本不会有人注意到他和现代人有什么差异。”

这是一个建立在科学研究基础上的惊人的结论。

然而，四万年前的人类与当代大工业文明社会中的人类，所从事的具体活动毕竟大大不同了。即使是以文字的创用为标志的文明发端之时的人类，也有着与今人全然不同的行为方式。在文明长河闯过险滩危谷之后，人的行为模式和思维模式都发生了巨大变化。在乡村，电视天线俏傲地立于田地之上；在都市，渔猎变成了消遣；人类学博物馆中的展览柜里，珍贵地保存着出土的石斧、弓箭、图腾物、礼器……专家和学者们则在高速运转的计算机的帮助下对这些展品进行着极具现代意味的分析。

无疑地，当代人类的社会生活是充满科学智慧，充满各种现代化的工具的生活，是充分显示人脑力量的生活。但是，在取得文明进步的同时，我们是否丢掉了些什么呢？

当我们面对古希腊雕刻中那充分体现着完美的裸体艺术时，

当我们知道了这样的人体在雅典城邦里是普通人的追求时，返顾大机器堆中或充满纸张的现代办公室的今人，谁能说什么也没失去？

当我们驻足于印度寺庙，看那讲述佛经故事的歌舞，而被奇妙无比的身体姿态和千变万化的手语所吸引时，当我们沉浸在彼时彼地的神秘气氛中却常常不能用当代最新的语言传达自己心灵的感触时，谁能说什么也没失去？

当我们在非洲黑人歌舞中强烈地感受到原始生命力的跳动，当我们在中国云南的大山里看佤族人的祭祀之举，当我们在相比之下感慨自己身躯表现力的苍白，而只能以大脑思维的逻辑力量来自我安慰的时候，谁又能说什么也没失去？！

如此看来，我们的确在运用自己的身体语言上丢失了一些能力。在日常的生活中，我们会随着高兴而拍掌欢跳，随着悲伤而垂头叹泣，这些身体动作是自然性的反映。在当代社会生活中，我们几乎没有时间去更多地考虑运用自己的身体去表达更多的想法，几乎没有地方让我们去表达，我们也不能象祖先们那样有机会投身于狂烈而虔诚的、以人体为主要手段的歌舞祭祀活动中了。在今天，当人们做出重大的、关系到人们命运的决定时，大都采取“开会讨论和表决”的方式，在此期间，人的身体语言的表现力越来越少见。

那么，在当代和今后的人类社会生活中，还有没有人体自身语言的位置呢？“言谈举止”常被引用来观察人。人的发展过程难道是“举止”越来越黯然失色而“言谈”单独发展的过程吗？有人曾推测，在进化论的理论模式里，由于高度自动化的影响，人将进化为一种脑重量大幅度提高，容积增大，而躯体相对退化的高级生物。果真如此的话，人类不该悲哀吗？

全面发展，从思维能力到机体能力，从精神到肉体，从语言的表述到行为动作的表达，在上述各方面都获得平衡、和谐的发展，这就是当代社会对人提出的要求。在获得充分发展的物质文

明的同时，追求人在精神文明领域中的充分发展，这就是时代的要求。

服装模特表演，正是一种很能体现人类在物质与精神两方面的追求的活动。它在当代社会中越来越流行，世界各地都能通过电视网看到时装模特们优雅的步伐和娉婷的身姿。在各大都市，时装表演会往往成为当地文化生活中的大事，举行时观者如潮，论说四散。很快地从服装样式到姑娘们的行走姿式都会发生模仿性的反映。

服装模特表演起源于商品化的社会经济活动中，初期的作用仅止于推销服装。但时至今日，它已成为一种既有鲜明的商业目的，又体现着当代人审美情趣、审美理想的活动之一。它是一种经济活动，又是一种高度精神化的活动，它集物质建设和精神导引于一身，兼具宣传物质美与人物（特别是女性）美的功能。在时装模特的表演空间里，人类文明在当代的最新发展和时代趋向都得到集中的展示。在面料、款式、做工、色彩的变化中，人类在物质技术和设计思想上的最新成果都得以体现。在模特的身姿、步履、造型、眼光、举止中，人类在综合了传统美和时代美后所形成的精神判别力也得以体现。模特表演中的一举手、一投足，都具有“标准”的意味，那是一种时代的标准，一种对日常平凡的举止所提出的高标准，一种超于现实、在梦幻般的气氛里预示了精神品格走向的标准。服装模特表演，是一种孕育着对日常生活举止进行美育力量的当代人类行为，是一种新鲜的人体语言。

今天，时装表演在我们的生活里还是件新鲜事。时装模特的训练也还是少数人的任务。然而其中所内含的对物质和精神的三重追求的意义却是非常明显的。正是在这一点上，它与每一个普通人的普通生活联系起来。

为什么这样说呢？

大家都知道，一个人的生命是短暂的，比之历史的长河仅是

一瞬间。但是，超越个体有限的生命是人类本能的冲动。这冲动通过繁衍子孙和创造更好的生存条件而实现。为此，人类必须认识客观事物的发展规律（真），使自己的行为合于规律（善），并在具体的行为中体现和肯定人类的创造力、智慧、激情和才能（美）。在文明史的进程中，人类对物质繁荣的追求与对真善美的追求是作为一个整体出现的。正象物质繁荣是人类种族延续的条件一样，真善美的追求也是人类种族延续的条件之一。实际上，精神文明的追求也深刻地体现出人类超越个体短暂生命的内在冲动，体现出人类寻找长久的生命价值的巨大动向。

简单地说，人类克服个体生命短暂的巨大动力实现于物质与精神的双重追求中。这是一个整体性的追求。作为我们每一个人来说，这双重追求就是一个全面发展的具体的生活目标，实现了它，你就可以当之无愧地说，你已经为超越个体生命的短暂而做出了选择和行动。

我们可以毫不犹豫地，无论一个人有没有这种追求，无论他（她）的追求是高还是低，都会表现在他（她）的生活行为中。不但通过他（她）的言谈表露，还会通过他（她）的举止显现。从人类对于美的追求来说，精神之美，超绝的风度，深刻的修养，高洁的气质，人对外形美的追求，都能极显明地体现在人的行为举止中。要知道，人的身体语言是很难撒谎的，除非你没有观察这种语言的分辨力。

对于一般人来说，他（她）的生活目标是自然地体现在日常的言谈举止中的。然而，我们的确又可以通过有意识地改变言谈举止去实现对某种生活目标的追求。同样，我们也可以有意识地学习运用“人体语言”，去实现在当代信息社会中的有效的人际交往。有趣的是，时装模特的表演训练，恰好是学用人体语言的有效的方法之一。

因此，在今天，人的服装、饰物、化妆、举手投足、迈步转身、气度风韵，都具有了双重的意义，一是有实用的价值（如感

体、在交际中显示身份和个性等），二是体现了一个人的整体上的精神追求，体现了他（她）运用人体语言的能力。

这就是我们非常乐意将这本书推荐给青年和老年朋友的原因。它将给想当服装模特的人一些帮助，也会给想让自己的形象更美好的人一些帮助。

选一身合体称心的服装，漫步街上或园林，让你美好的心灵、良好的修养、渊博的学识、青春的活力或成熟的气度自然地流露，让自己和他人生活都更充实美好，这该是多么快乐的事！

· 英若诚 ·

发展人体艺术有积极社会意义

去年底至今年初，在中国美术馆举行了《油画人体艺术大展》。观众十分踊跃，同时，社会上也有不同反映。《北京日报》记者林为民为此采访了文化部副部长英若诚。英若诚同志除了谈到该画展的一些具体问题外，还宏观地就发展人体艺术发表了精辟的见解。下面就是他讲话的部分内容：

这次大展是中央美术学院教师自发组织的。文化部作为中央美院的领导机关，尊重他们的自主权。过去那种领导出题目，下面作文章的老规矩早该改变了，否则无法繁荣社会主义文艺。我对这个画展是支持的。

我一直认为人体艺术画展迟早要办。中国要实现现代化，首先要使人的观念现代化。就拿欧洲来说，14世纪至16世纪兴起的文艺复兴，是欧洲历史上一次重大的新兴资产阶级思想文化运动，它是新兴的资产阶级继承和利用希腊、罗马古典文化，在意识形态领域对封建主义和宗教神学发动的一场革命。比如，那个时期的莎士比亚名著《罗米欧与朱丽叶》，以歌颂两个青年恋人的忠贞爱情来控诉中世纪封建家庭的禁锢，激起人们对封建黑暗势力的痛恨。再比如，文艺复兴时期的意大利雕塑家米开朗琪罗，雕刻出不朽的人体艺术杰作——《大卫》雕像。他用准确细腻的刀法刻画了一个尚未发育成熟、但却充满生气的男性青年裸体，歌颂弱小的大卫战胜了代表黑暗势力的巨人哥利亚。从而告

诉人们：新兴的资产阶级最终将战胜貌似强大的封建宗教势力。欧洲的文艺复兴运动无疑为后来的工业革命奠定了思想基础。从这里可以看出，文化艺术对一个民族和一个时代的影响是巨大的，然而又是潜移默化的。

中国经历了几千年的封建社会，至今还有很多封建意识禁锢着人们的思想。这次油画人体艺术大展，无疑是对封建思想的冲击。使人们的思想更开放了。由于历史的原因，至今有些人视人体艺术为洪水猛兽，似乎一谈人体就是淫秽的。这种观念应改变。其实，高水平的人体艺术，不仅不会败坏社会风气，反而能引导人们追求崇高的艺术境界。几年前，健美比赛刚兴起时，有人怕这怕那，搞多了也就习以为常，很多青年就是因为看了健美比赛才积极投入健美运动的，我们希望青年们具有健康的、向上的审美观点。即使从发展艺术的角度来看，也离不开画人体。中国古代历来不重视画人体，只是在刻画衣纹上下功夫，崇尚弱不禁风的病态美，这可能是“筷子文化圈”的共同之处。以至过去在中国想找个人体模特都很难，记得50年代我还替中央美术学院的学生物色过临时模特。在设人体模特的问题上，毛主席也有过批示，提倡发展人体艺术。所以，从艺术的、科学的、教育的和开放的观点来看，举办人体艺术画展是有积极意义的，是很有必要的。

当然，我们也要注意另外一种倾向，那就是借发展人体艺术搞色情、淫秽的东西，以此来赚取利润，这是我们所不能允许的。

我认为这是一次高水平的画展，它展出了各种流派的人体艺术作品，有些画具有世界水平，反映了我们的油画艺术具有相当的实力。但也应该指出，许多作品在思想性和社会性上还有待进一步提高。说实话，有些结构主义、表现主义的作品我还看不大懂，但我和许多观众一样开了眼，认识了许多流派的风格。