

中国美女标准粉皮书系列

XIAOMEI TALKING ABOUT

SHAPING

晓梅说美体

张晓梅 著

中国青年出版社

晓梅说美体

张晓梅 / 著

Talking About Shaping
SHAPING



中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

晓梅说美体/张晓梅著. —北京:中国青年出版社, 2008

(中国美女标准粉皮书系列)

ISBN 978-7-5006-8424-4

I.晓... II.张... III.女性-人体美-基本知识 IV.B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第142283号

*

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 84014085 门市部电话: (010) 84039659

中青印刷厂印刷 新华书店经销

*

720×1000 1/16 14印张 2插页 200千字

2009年5月北京第1版 2009年6月北京第2次印刷

印数: 10001-20000册 定价: 29.00 元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: (010)84047104

每个女人从这里开始

哲学家克尔凯郭尔说：“每个美女都是美的造物，又是一个美的整体。明媚的笑，淘气的眼神，期待的目光，沉思的头，丰盈的意志，忧悒的情绪，撩人的眉宇，疑惑的樱唇，神秘的额头，野趣的行为，茂盛的睫毛，起伏的胸脯，丰满的臀，小巧的脚，纤细的腰，天使的纯洁，如梦的渴望，空灵的优雅，不可言语的叹息，羞涩的谦柔。这个美女是上天唯一造就的美女。”

美女是人类文明用之不竭的思想灵性的源泉。美俘获人的心灵，魅惑人的思想。不过，即便是哲学家笔下如此诱人的美女，多半以上的美并不是天造的。因此，我主张女人的美是可以修炼的，修炼的美才会进化获得女人长久美的魅力。

近年来，我作为全国妇联女性素质培训的指定专家，在全国各地做了大量演讲。在与各地女性的接触中我发现，不少中国女性还是存在一种根深蒂固的意识，尽管她们否定美丽等于魅力，但却不能确定自己的魅力，当问及是否拥有魅力时，她们眼中多会显得茫然和缺少自信。这表明，不少女性并不认识魅力，她们会以为假如没有常人认定的美丽和妙龄，便远离了魅力，这是一个很大的误区。

很多女性朋友喜欢听我的讲座、读我的书，原因在于可以让她们确认魅力是可以提升的，这给了她们希望和信心。她们同时也表示，渴望得到提升魅力更多的知识和具体的方法。为此，我开始规划系列魅力实用丛书，第一本从今年初的《晓梅说礼仪》开始了。

说实话，礼仪无论怎么说，都是单调而枯燥的，市面上这类书藉也有不少，不过，出版社的销售信息反馈出，这本礼仪书是同类书最畅销的。我知道，畅销的原因是因为书中实践着这套魅力丛书的基本原则：让每个女人能够由此改变和进步！为此，这套丛书必然要做到更实用，更细节，更正确。

时隔大半年，丛书的第二本《晓梅说美容》和第三本《晓梅说美体》同时出稿了，这两本书源自我和我的团队八年来的大量深入调查和研究成果。书中运用了大量美学、文学、医学、营养学、色彩学和心理学等专业知识，第一次系统地总结和论述了中国美

女标准和内涵。这些标准涵盖了女性容貌和身体美的方方面面，告诉人们什么是中国女人最美的脸形，轮廓，嘴形，鼻高，身形，肌肤，发质，指甲等等。

有人提出，美是没有标准的。之前，我也持有同样的观点，直到完成这项研究后，我确认，美是有相对标准的。事实上，国际时尚界早有90:60:90的三围标准，天下女人并不都会为这标准寻死觅活。在我看来，美的标准更像一把有魔力的尺子和一面光亮的镜子，它能比照出人的长处和不足。每个女人美的天赋是有限的，假如你都不知什么是美，又如何谈改变和增进呢？

《晓梅说美容》和《晓梅说美体》两本书抛开绝对美女标准，细说容貌和身体的美，并更注重女人该如何打造这种种的美。外形美是女人美的第一视点，外形美有很强的可塑性，女性更是如此。遗憾的是，很多女人一生总在悲伤不完美的相貌，身高或体形，还会在年龄增长后放弃改进，这是错误的。其实，以我的研究和切身体验，人对自体美的驾驭力和改造性是超乎寻常的，而对大多数女性来说，这种能力尚未开发。为此，你该了解中国女人的美感特点，并得到浅显易懂，简便实用的美丽方法。

出版这两本新书得到了很多友人的支持和众多读者的关注，他们给予了我最大的热情和动力。还要感谢我的精英团队刘晓琴、梁春燕、马玉珂等配合出色；同时特别感谢中国青年出版社的独到眼光和执着，正是他们苛求完美的追求和全力配合，才成就这套书的诞生。

“我该做什么？我该如何做？”针对女人这最直接的需求，接下来，这套实用的丛书还会不断地丰富下去。希望或温柔恬静、或乖巧聪明、或活泼可爱的你，从现在开始，点点滴滴，把增进美而不仅是追求美融入生活中，与魅力牵手，优雅、从容地生活，获得自信的美。

张晓梅 2008年8月28日 北京

鸣 谢

统 筹 梁春燕 刘晓琴

特约编辑 马玉珂 梁春燕 刘晓琴 陈 磊 张 翔 孙琪楠

摄 影 夏 莉 张维平 唐庆华 阿 辉 蔡萍萍 东方伊甸园视觉艺术

插图绘制 倪 娜

图片处理 何小波 张维平

模 特 辜艳君 王子秋 张 曦 毛 毛 小 艺

封面造型 钟晓琴(ADA)造型工作室 申丽萍

图片提供 潘婷 自然堂 OLAY 悠莱 羽西 Marie France Bodyline TISSOT 冯氏出品
百代EMI 嘉魅儿 AUPRES 百代唱片 欧莱雅 吉米造型 美宝莲 COVERGIRL
ILLME 马来西亚旅游局 周伟 中国美容时尚(画)报 莱特妮丝 BEAUTYLEG



PART1 颈之美 [012]

一 颈之美标准 [014]

1. 颈的形态美
2. 颈的比例美
3. 颈的外观美

二 服饰修饰美颈高招 [016]

1. 过长颈的修饰
2. 短颈的修饰

三 颈部皱纹产生的原因 [018]

四 赶走颈部细纹的N个小魔法 [019]

1. 点穴美颈按摩篇
2. 生活习惯篇
3. 运动美颈篇

五 对抗颈部脂肪的小妙招 [024]

1. 日常护理篇
2. 瑜伽瘦颈篇

六 专业美颈进行时 [028]

1. 秀色美颈护理
2. 嫩白收紧美颈护理
3. 专业护理流程大公开

七 居家美颈护理DIY [030]

PART2 肩之美 [032]

一 肩之美标准 [034]



1. 肩的对称美
2. 肩的曲线美
3. 肩的质地美

二 宽肩的拯救方略 [038]

1. 穿衣改善肩形
2. 运动改善肩形

三 窄肩的拯救方略 [040]

1. 穿衣改善肩形
2. 运动改善肩形

四 削肩的拯救方略 [042]

1. 穿衣改善肩形
2. 运动改善肩形

五 垂肩的拯救方略 [043]

1. 穿衣改善肩形
2. 运动改善肩形

六 耸肩的拯救方略 [044]

1. 穿衣改善肩形
2. 运动改善肩形

七 居家美肩DIY [046]

八 披肩为你添风采 [046]

九 五个细节让肩露得更美 [048]

1. 选双好鞋，塑造健美肩膀
2. 日常养护美肩
3. 妆点肩部无瑕肤质



4. 特色衣饰为美肩增色

5. 指压自塑诱人香肩

十 打造美背招招看 [052]

1. 背部肌肤护理

2. 锻炼打造背部曲线

3. 巧穿露背装

PART3 胸之美 [058]

一 胸之美标准 [060]

1. 乳房的部位美

2. 乳房的形态美

3. 乳房的皮肤美

二 认识你的胸形 [062]

1. 乳房的形态类型

2. 乳房的形态缺陷

三 美胸进行时 [064]

1. 专业美胸护理

2. 居家自我美胸DIY

3. 食疗丰胸妙方

4. 锻炼美胸方略

5. 借文胸美化胸形

6. 巧借穿衣美化胸部曲线

PART4 臂之美 [086]

一 臂之美标准 [088]



1. 臂的形态美

2. 臂的肌肤美

3. 臂的比例美

二 专业护臂进行时 [090]

1. 祛除臂部斑痕及橘皮纹疗程

2. 美臂减脂疗程

3. 手臂净毛护理

三 粗臂的拯救方略 [094]

1. 运动篇

2. 生活习惯篇

3. 饮食篇

4. 穿衣篇

四 细臂的拯救方略 [099]

1. 运动篇

2. 生活习惯篇

3. 穿衣篇

五 为美臂祛瑕 [103]

1. 手臂皮肤粗糙暗沉怎么办

2. 皮肤上有像“鸡皮”的颗粒红点怎么办

3. 皮肤红肿怎么办

六 叮当佩饰，扮靓夏日玉臂 [105]

PART5 手之美 [106]

一 手之美标准 [108]

1. 手的长度美



2. 手的比例美

3. 手的形态美

二 专业护手进行时 [110]

1. 专业手部护理大公开

2. 美容专家帮你巧安排

三 让手部肌肤更柔软的小妙法 [112]

1. 用醋或淘米水洗手

2. 用牛奶或酸奶护手

3. 用鸡蛋清护手

4. 手指也“跳”健美操

四 美甲，指尖上的美丽 [113]

1. 测测看，你的指甲健康吗

2. 肤色与指甲油对号入座

3. 指甲护理要仔细

4. 指甲彩绘DIY

五 美甲10个小贴士 [117]

六 有型指甲磨出来 [118]

七 如何洗甲更安全 [119]

八 日常护手10个细节 [120]

九 玉手还需饰物衬 [121]

1. 手套怎样搭配衣服颜色

2. 如何选择合适的戒指款式

3. 戒指、手表、手链怎样搭配最出色

4. 戒指佩戴有讲究



十 饰品与指甲油怎样搭配 [124]

PART6 腰之美 [126]

一 腰之美标准 [128]

1. 腰的纤细美
2. 腰的柔韧美
3. 腰的形态美

二 腰部的美化 [131]

1. 运动，让腰更纤柔
2. 专业美体护理纤腰
3. 指压纤腰
4. 食物美腰
5. 快速瘦腰小妙招
6. 衣饰美腰魔法
7. 好习惯养出好腰身

PART7 臀之美 [146]

一 臀之美标准 [148]

1. 美臀衡量标准
2. 臀的美学评定标准

二 认清你的臀形 [150]

三 臀的美化 [151]

1. 运动美臀方略
2. 专业美臀护理



3. 吃对食物，美化臀形

4. 日常美臀小贴士

5. 影响美臀的生活习惯

6. 服饰美臀妙招

PART8 腿之美 [170]

一 腿之美标准 [172]

1. 腿的形态美

2. 腿的肌肤美

3. 腿的比例美

二 腿的测量和理想尺寸计算 [175]

1. 长短及粗细测量

2. 美腿理想尺寸计算

三 美腿进行时 [176]

1. 专业护理美腿

2. 日常居家护理小贴士

3. 运动美腿

4. 为美腿去瑕疵

5. 衣饰美腿高招

6. 恋上美腿食物

PART9 足之美 [204]

一 足之美标准 [206]

1. 足的触觉美

2. 足的嗅觉美



3. 足的动态美

4. 足的装饰美

二 足的分类 [209]

三 专业护足进行时 [210]

1. 一周一次：简单实惠

2. 一月一次：特色关怀

3. 美容院护足小贴士

四 居家美足DIY [212]

1. 保养足部皮肤

2. 美化、装点脚趾甲

五 趾甲油与凉鞋对号入座 [216]

1. 白色凉鞋如何搭配趾甲油

2. 色彩鲜艳的凉鞋如何搭配趾甲油

3. 珠光宝气的凉鞋如何搭配趾甲油

六 小饰物增添踝间风情 [218]

七 怎样正确选鞋、穿鞋 [219]

PART 1

颈之美





《诗经》中有一句“领如蝤蛴”，是中国最早谈到女人颈项美的文字。领是颈；蝤蛴（qiú qí），古书上指天牛的幼虫，乳白色，长而丰满。“领如蝤蛴”就是颈项如蝤蛴那样洁白圆润。女人的颈，洁净如象牙，光滑如天鹅绒，不宜太瘦和细长，稍稍丰盈一些，更富有性感。

一 颈之美标准

① 颈的形态美

女性颈部的美以两侧对称、比例适中、血管不显露、平坦、润滑、富有弹性、活动自如为基本要求。

颈部粗短，会给人笨拙之感；颈部过于纤细柔弱，则显有病态；若颈部筋骨毕露，则给人以火暴躁动之感；如颈部有脂肪堆积，则显得臃肿；火鸡脖则给人衰老体弱的印象；歪颈使人体失去平衡。这些都是颈部形态之大忌。



② 颈的比例美

人体美是人体整体结构所具有的美。因此，颈部不仅仅只有唯一的完美标