



# 漂亮女人什么样

## 高颧骨

很多西方美人都是高鼻梁、高颧骨、深眼窝，五官轮廓分明，更具魅力。英国美容整形外科医师协会主席拉吉夫·格罗弗研究发现，下巴中心和颧骨的连线，与水平面呈 81 度，是最理想的角度。东方人略有不同，多以柔和为美，从侧面看颧颊（大笑时脸部隆起的位置）时弧线优美即可。中华医学会整形外科专科分会副主任、北京大学第三医院教授李健宁解释，东方人如果颧骨过于突出，会造成面部过宽，影响整体美感，建议通过化妆来修饰。

## 大眼睛

眼睛一向被看作心灵的窗口，大眼睛、长睫毛利于表达感情，增加女性魅力。日本研究发现，眼睛大、有卧蚕的人，容易让人产生亲近感，更讨人喜欢。迟毓凯说，从进化角度讲，大眼睛采光量充足，视力相对好些；大眼睛暗示着年轻、有活力，更容易激发人的保护欲，例如哺乳动物幼崽的眼睛普遍比成年的大，就有这个作用。眼睛较小的人不用灰心，要想让眼睛显大、有神，就应保证充足的睡眠，避免出现黑眼圈；每天早晚各做一次眼保健操；睡前可以用中指和无名指按摩太阳穴。

## 挺拔的鼻子

鼻子被称作“颜面之王”，在五官美感中十分重要，漂亮的鼻子应该小巧、鼻梁高挺。美国纽约大学研究发现，女性鼻子漂亮的标准是 5.1 厘米左右长，侧面看时鼻小柱与人中呈 95~100 度。美国《发现》杂志刊登的研究显示，鼻子端正、挺拔是身体健康的标志，因此喜欢鼻梁端正不仅是爱美的表现，更是“自然选择”的结果。李健宁建议，不要经常用手抠鼻子，避免鼻孔变大，平时可以用食指和中指夹住鼻头向上抬，可使鼻子看起来更挺拔。

## 对称的面孔

面部对称、轮廓清晰、比例协调，是衡量女性年轻活力和健康程度的标准。英国斯特林大学研究发现，面部对称的女性更具阴柔之美，抗病、抗压能力更强，更长寿。李建宁建议，要注意睡姿，最好不要经常偏向某一侧睡；吃

饭时尽量用两侧牙齿交替咀嚼；改掉歪嘴笑的习惯。

## 甜美的微笑

笑是人类的本能，是天赐的正能量，它能表达善意，拉近人与人之间的距离，化解矛盾，甚至对抗衰老。英国曼彻斯特城市大学研究发现，嘴巴宽度为脸宽的一半，双唇约 4~5 厘米长、1~2 厘米宽，嘴唇外翻，是最美的嘴唇形状。微笑时，嘴唇宽度为 1.05~1.15 厘米，露出门牙最迷人。迟毓凯解释，从进化角度来讲，嘴唇外翻体现了女人在两性欢愉时高潮的美，容易勾起男性繁衍后代的欲望。研究还发现，经常微笑能减压、提高免疫力、延长寿命等。我们不妨时时保持笑容，哪怕是假笑和被迫笑，也可以扩展胸腹，放松肌肉，促进血液循环，有益健康。

## 丰满的胸部

乳房的美学标准是丰满、圆润、挺拔且富有弹性，两侧乳房大小、形状、位置基本对称，乳头为粉红色、圆柱形且略向上翘。乳房丰满、挺拔意味着女性身体健康，易于哺育后代。李健宁称，国际上衡量乳房比例的标准是上胸围（软尺放在乳头位置，绕身体一周的长度）除以身高。中国女性的“黄金比值”为 0.53，越接近这一数值，说明乳房大小越合适。英国皇家自由大学研究表明，除大小适中外，乳头所处水平线以上的胸部占总体比例的 45%，乳头向上倾斜 20 度，是完美的胸型。要想使胸部丰满、圆润，应保证蛋白质摄入；平时以乳头为中心，轻柔地向外顺时针旋转按摩，每次 15 分钟，能够促进血液循环，保持乳房健康。

## 流线型的背部

李健宁介绍，美背的标准是宽窄适中，腰部起伏、脊柱沟明显。如果太胖，会显得虎背熊腰，缺乏惹人怜惜的感觉；如果太瘦，肩胛骨突出，线条僵硬，也会失去美感。《进化与人类行为》杂志刊登的一项研究显示，站立时脊柱与臀部呈 45.5 度，会显得身材曼妙，是最吸引人的背部曲线。流线型的背部是健康的标志，意味着女性年轻有活力、适于生养。李健宁建议，要想保持背部挺拔优美，就应维持正常体重，

减轻脊柱受力；坐着时，膝盖应稍高于臀部，以减少脊柱压力；站立时，保持脊柱端正，避免驼背或脊柱歪曲。

## 沙漏型身材

恰到好处的腰臀比，会让女性更加迷人。《进化心理学》刊登的研究发现，腰臀比为 0.7 的沙漏型身材，更容易获得男性青睐。沙漏型身材会释放“生育能力强”这一信号，更易生出健康的后代。美国哈佛大学研究证实，身体曲线优美的女性更聪明，有关生育的激素水平更高。李健宁建议，平时应多吃新鲜果蔬及高纤维食物；每两天做 30 个仰卧起坐，配合腹式呼吸法，训练腰腹部肌群，美化腰部线条，塑造沙漏型身材。

## 修长的腿

一双紧实、修长的美腿，可以提升女性气质，对异性有很大的吸引力。波兰弗罗茨瓦夫大学研究认为，美腿的第一标准是挺直，其次是脂肪匀称，即双腿并拢时，只有大腿中部、膝关节、小腿肚和脚踝相触，外侧脂肪约 3 厘米厚，内侧为 2.5 厘米。腿占身体的比例也是判断美腿的指标，以肚脐为界，上下身的黄金比例为 5 比 8。此外，美腿还应该无松弛肌肉，皮肤有弹性。李健宁建议，走路时应该从臀部开始迈步，使大腿得到充分运动，有助塑造美腿；平时要多做腿部拉伸运动；还可以用手指的第二关节按摩双腿，柔化腿部线条。

## 正常的体重

在以瘦为美的当代社会，很多女性认为身材纤细才有吸引力。英国圣安德鲁斯大学教授大卫·佩雷特的研究结果却与这一观点背道而驰，他认为，完美女性的身体质量指数（BMI）在 20 到 21 之间。对于大多数男性而言，营养不良型的瘦弱女性并不是他们的理想伴侣，相比之下，肌肉紧致、体重正常的女性更讨人喜欢。维持正常的体重，要合理安排三餐，多吃新鲜果蔬，少吃辛辣刺激的食物，避免暴饮暴食；饭后不要马上坐下，可以散散步，促进消化，避免脂肪堆积；保证充足的睡眠，维持身体正常代谢水平。

（时报）