高炳安

少女優美儀態

少女出席社交場合，如果沒有優美大方的儀態，不僅看來不雅觀，同時還會妨害健康。現在讓我們談談怎樣的姿態才是優美的：

站立姿勢

站立的正確姿勢是頭擺得平正。下顎向裏收，胸部挺出，肩部不要聳起，腹部不要前向前突出，膝部不要彎曲，兩脚平行直立，距離大約兩三寸，這種筆挺的站立姿態，不但合乎人體的自然結構，並且有益於健康。

平穩坐姿

其次談到坐，坐時不要坐在椅子的邊沿，要坐在整個椅子或櫈子上，讓大腿分擔妳身體的重量，同時櫈子不宜過高，致使兩脚碰不到地面，脚沒辦法得到休息。如果妳要讀書或寫字，身體需要向前時，應該從臀部向前面彎，千萬不可駝轉著脊骨，有些人在寫字時，也喜歡扭斜身子寫，這都是不好的，因爲久而久之，都會影响到骨骼的正常發育。



站立自然輕鬆，才能表現優美的姿勢。（阿丰攝）

自然走法

至於走路，應該兩脚在地上互相平行，脚趾不可向外，一向外就變成平常我們所說的八字脚了，但脚趾向內也不是自然的步法。在脚著地時，要很輕鬆很自然的把脚底同時著地，對於脚掌內隆起的部份，我們可以不管，因爲它屬於人的自然構造。

這些，看起來嚕嘛，但是，一個少女必須具備這些，才會使人覺得優雅。