

# “00后”超模 美丽心得

3位身材高挑的美女,在北城天街的街头随便一走,就走出了T台范儿……最近,这条视频火遍网络,点击量破百万,网友们直呼“美炸了”“超模感十足”。

记者了解到,视频中其中一位女孩本身就是一名屡屡斩获大奖的超模,名叫代羽昕,扎根重庆发展已2年有余。12日,面对《重庆晚报》风潮栏目,代羽昕独家分享了个人故事和美丽心得。

## 超模之路

### 东北女孩在渝斩获行业殊荣

12日,代羽昕穿着休闲短裤短袖,化着淡妆出现在记者眼前,形体舒展、挺拔。在代羽昕看来,随时随地保持绝佳的体态,是每位超模的基本功。

如何一步步成为超模的?这要从十余年前说起。代羽昕是黑龙江人,打从记事起就爱跳舞,喜欢跟着音乐律动。父母将女儿的爱好看眼里,为她报了舞蹈、形体班进行系统培训与学习。

“我只要上舞蹈和形体课,就觉得特别开心。”代羽昕说,很多孩子需要父母老师督促才肯好好学,但自己学起来非常积极、认真,丝毫不觉得苦。

坚持学舞多年,代羽昕不仅练就了扎实的舞蹈、形体功底,大学也如愿进入了江西服装学院的服装表演系就读。凭借着在学校屡次登台表演的优秀表现(舞台经验、艺术功底、台风拿捏等),代羽昕刚毕业就收到了重庆一家模特公司递来的橄榄枝,成为签约模特。2023年,代羽昕在重庆获得了人生中的第一个大奖——第71届环球小姐重庆赛区季军。

此后,代羽昕的事业发展道路也越走越顺,屡屡获得超模界的大奖。“我现在是自由模特,留在重庆发展。”代羽昕说,越发时尚、繁华的重庆,各种时尚比赛、品牌大秀云集,让自己收获不少机遇,也带来满满的职业信心。

## 美丽心得

### 女孩应该放下容貌焦虑

代羽昕说,若干年前,自己也有过容貌焦虑。她曾认为自己眼睛小、单眼皮……但后来进入模特界后发现,鲜明的特质何尝不是一种美丽和风格?

### 找到风格才能有效穿搭

很多朋友都会向代羽昕请教穿搭技巧,但她认为,这道题没有标准答案,因为每个人都有自己的风格。时尚不是盲目跟风,而是找准风格去搭配,才能搭出美感。

### 吃完饭可靠墙站15分钟

出于职业原因,代羽昕除了日常保持有氧和力量训练外,对饮食也很注意:少油少盐,每顿六七分饱,少食多餐。最重要的是,饭后不要立即坐躺,可靠墙站15分钟。

### 调整好体态是变美捷径

在代羽昕看来,好的体态直接让人的气质、观感提升一个美丽维度。日常中,多拉伸,保持良好的站姿、坐姿都是体态的加分神器。

### 多给皮肤素颜呼吸时间

好的皮肤同样重要。代羽昕说,重庆的水土养人,重庆妹子的皮肤本身就白净细腻。如果再做好“少熬夜、多补水、多防晒”等措施,以及多给皮肤素颜呼吸的时间,则会让皮肤更加健康白皙和亮泽。

重庆晚报-厢遇首席记者 王薇 记者 吴燕娜  
实习生 蒋达弘 雍晓雨 徐瑞鞠(受访者供图)

## 代羽昕

身高 175cm

体重 52kg

荣誉

- 2024SIUF国际超模大赛重庆赛区亚军;
- 第71届环球小姐重庆赛区季军;
- 2023环球生态小姐潼南区亚军;
- 2023国际时尚旅游小姐人气季军、最佳形象;
- 第24届全球国际小姐大赛十佳;
- 第61届国际小姐最佳才艺小姐奖等。