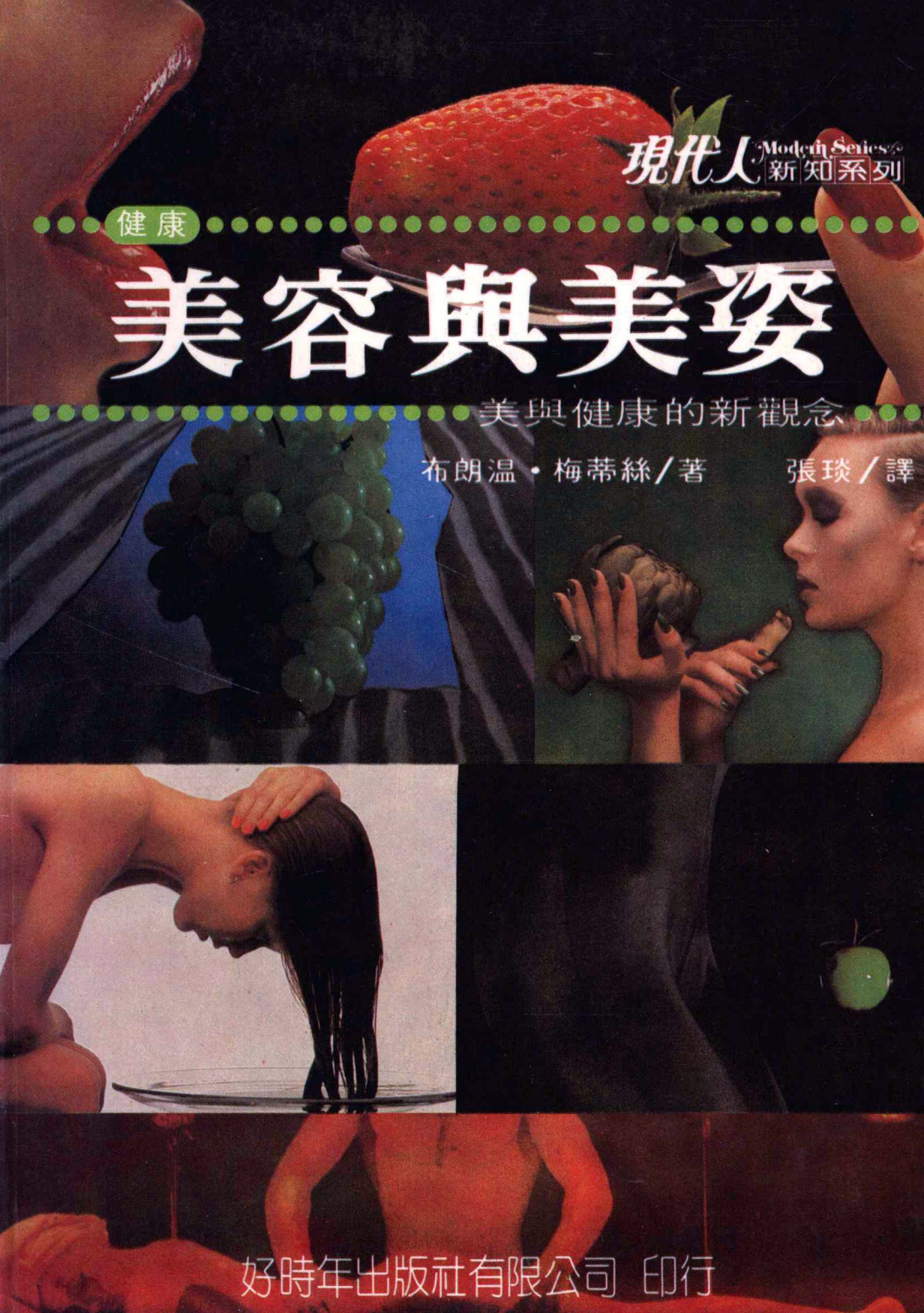




現代人 Modern Series
新知系列

健康

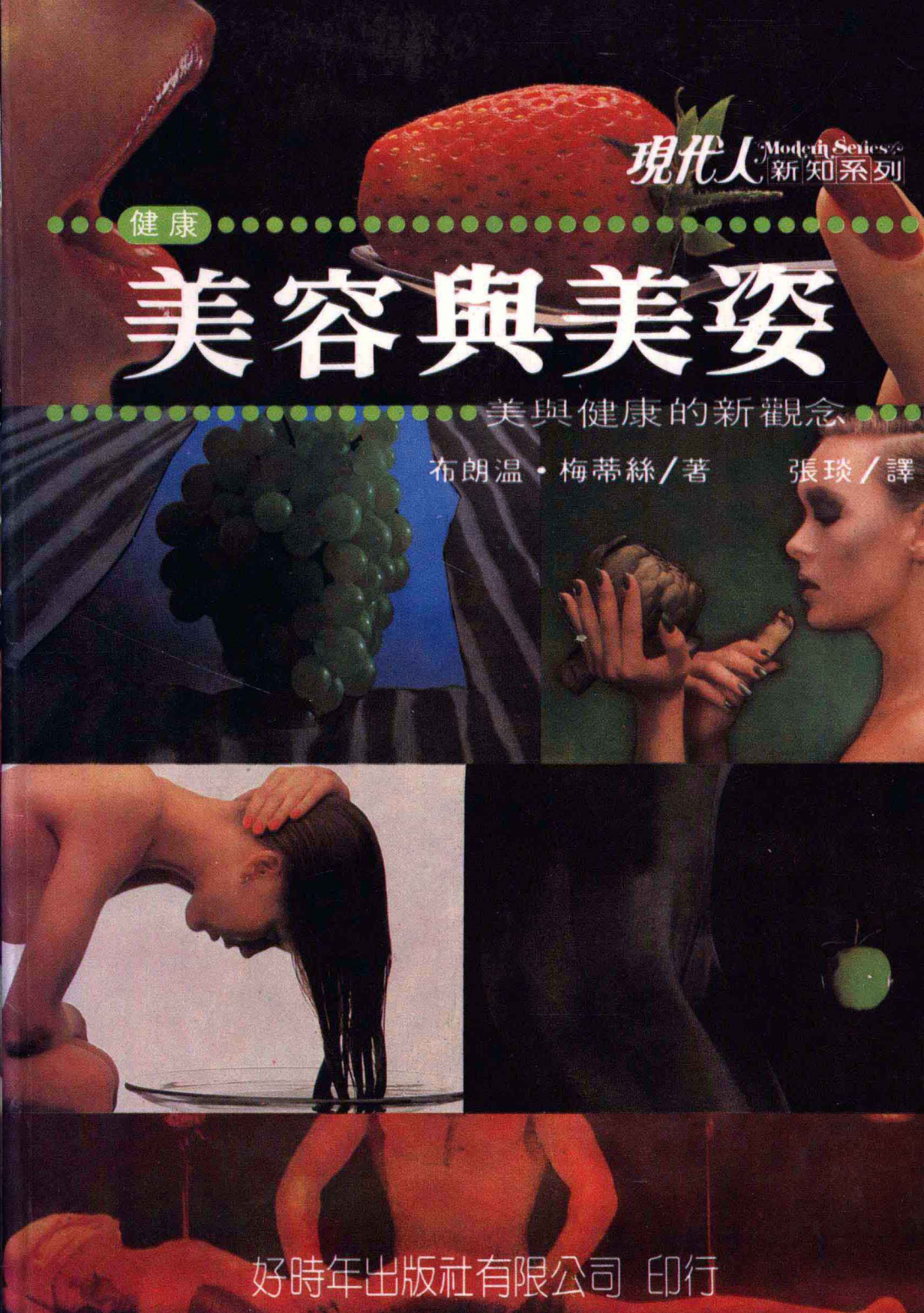
美容與美姿

美與健康的新觀念

布朗溫・梅蒂絲／著

張琰／譯

好時年出版社有限公司 印行



現代人 Modern Series
新知系列

健康

美容與美姿

美與健康的新觀念

布朗溫・梅蒂絲／著

張琰／譯

好時年出版社有限公司 印行

現代人 Modern Series
新知系列

美容與美姿

BODY AND BEAUTY BOOK

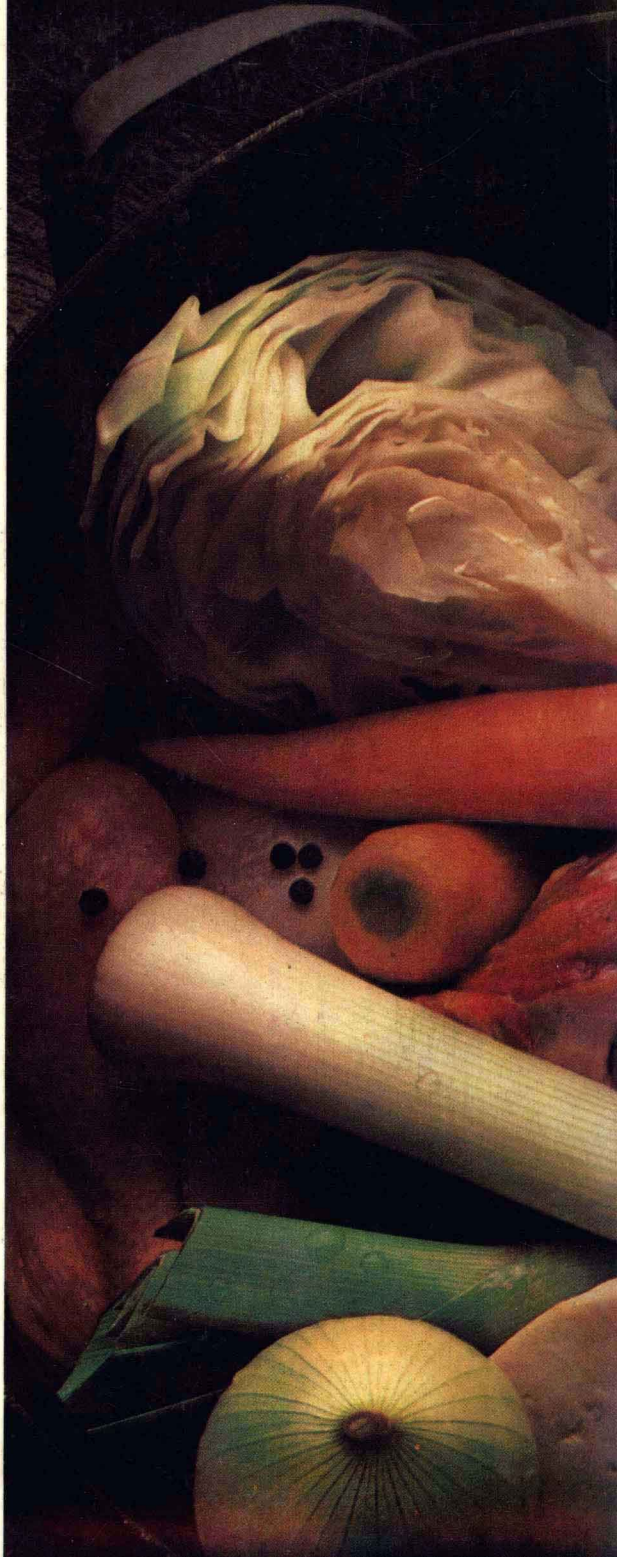
布朗溫·梅蒂絲 / 著

張琰 / 譯

美容的意義在激發自己身體原有的美的本質，世界上從來沒有完全不經修飾而能風華絕代的美人。因此，生就的美祇是良好的基礎，如何有技巧的表現美，才是女性最大的課題。

「美容與美姿」一書，是以談美的技巧而聞名的「時尚」雜誌 (VOGUE) 出版的美麗專書。內容包括飲食起居應注意的事項，如何長保青春活力以及化粧時，怎樣使用相同的材料而造就自己特有的美。而於優雅姿勢的表現和個性氣質的培養，也都有鉅細靡遺的談論。

布朗溫·梅蒂斯是「時尚」雜誌的主筆，對美容有獨到的見解。這本書由她撰寫，已經列入八〇年代的暢銷書名單中，可見當代女性對本書的觀感。



現代人 Modern Series
新知系列

2

美容與美姿

BODY AND BEAUTY BOOK

美與健康的新觀念

布朗溫・梅蒂絲／著
Bronwen Meredith

張琰／譯



好時年出版社 印行

現代人 Modern Series
新知系列 2

美容與美姿

BODY AND BEAUTY BOOK

原著／布朗溫・梅蒂絲

譯者／張琰

主編／管 管

執行編輯／徐淑真 楊孟華 曾鈺淳

美術顧問／王士朝

美術編輯／林美滿

校對／黎惟東

發行人／蔡浪涯

印行／好時年出版社有限公司

地址／台北市和平西路2段8號5樓

電話／(02)3034917～9 郵政劃撥／18667

排版／其宗印刷廠有限公司 (02)3064937

製版／太子製版有限公司 (02)3057825

印刷／沈氏藝術印刷股份有限公司 (02)9556160～5

四版／中華民國七十五年十月

定價 普及版 180 元
珍藏本 220 元

目次

- 出版宗旨／8
- 原序／11

第一部 基礎篇

- 1 身體／16
骨骼、腦與神經、肌肉、呼吸系統、循環系統、消化系統、腺體、體型、姿勢、美姿運動
- 2 營養／27
食物的烹調、維他命、礦物質、素食、液體
- 3 減肥／47
質的控制節食法、量的控制節食法、速成節食法、斷食節食法、減肥輔助器
- 4 運動／73
非正式的活動與運動、按摩、健美操基本動作《初級、中級和高級》、棍棒健美操、啞鈴健美操、水中健美操、床上運動、雕像式、肌肉運動、瑜珈、現代改良健美操
- 5 性生理／99
乳房、乳癌、自我檢查、性器官及其疾病、月經、避孕、懷孕、墮胎
- 6 皮膚／115
皮膚類型、基本保養、清潔、清爽、滋潤、調養、刺激、去除剝落的皮、日晒、皮膚的缺陷、脫皮（換膚）

- 7 **臉部**／137
運動和控制、眼、耳部、牙齒
- 8 **四肢**／151
手臂、手掌、指甲、腳、腿部
- 9 **毛髮**／173
成份、髮質和調養、日常保養、梳髮和按摩、特殊保養、洗髮、頭皮屑、頭髮的問題、環境與頭髮、頭髮的破壞、脫髮、毛髮的去除

第二部 美容篇

- 1 **自然美容製品**／194
清潔、調養、其他補充品
- 2 **化妝**／199
護膚用品、化妝用品、化妝原則、基礎化妝、修正缺點、十分鐘美容術
- 3 **髮型**／213
髮質、改變髮性、拉直頭髮、改變髮色、髮型、剪髮、做髮、假髮
- 4 **沐浴**／227
器具、程序、水溫、水中運動、時間、不同目的的沐浴法、浴皂、流汗與體臭、其他配方
- 5 **香水**／239
香水的本質、現代感的香

第三部

1

味、東方風味的香味、草本植物、動物原料

科學篇

天然輔助品 / 246

植物的功效、蔬果 (蘋果、包心菜、胡蘿蔔、芹菜、黃瓜、無花果、大蒜、檸檬、萵苣、洋蔥、木瓜、馬鈴薯、草莓、蘆筍、蘿蔔、茴香)

2 藥草和草藥茶 / 257

採集、乾燥、貯藏、浸泡法、調配、草藥水製法、煮沸法、浸軟法、油膏和敷糊藥、月桂、甘菊、薄荷、荷蘭芹、迷迭香、鼠尾草、酢醬草、百里香

3 香精與鮮花 / 265

巴克療法、丁香、雛菊、蒲公英、油加利、茉莉、天竺葵、金盞菊、橘花、玫瑰、紫羅蘭

4 非正統的療法 / 271

針灸、脊椎指壓。同種療法、藥草學、整骨療法

5 神經過敏和緊張 / 278

鬆弛、冥想、睡眠

6 老化 / 283

預防、飲食、運動、更年期、態度、外表、更換荷爾蒙治療法、細胞治療法

出版宗旨

「現代人新知系列」，是一系列具有豐富知識的新書，是一個我們很久便想完成的心願。基於現代人面對知識爆炸的世界，而生活競爭又極其激烈的這一事實，希望以這一系列書籍的出版，解決現代人知識需求量增加，但求知時間却減少的問題。

誰都希望自己的先生忠厚老實，却不願意見他遇事木訥尷尬；誰都希望自己的太太賢淑有德，却也不肯讓她無才無知。而要想在這個時代，遇到什麼事都能應付裕如，不致發生尷尬，那就非具備較豐富的知識不可。現代人的本質是不斷的進取，不斷的更新，如果沒有這兩個特質，又怎能稱之為現代人？

當前社會競爭過於激烈，每個人的生活都侷限於日常接觸的事務，想多方涉獵，讓自己的知識，日新又新，似乎極為不易。而事實上，我們社會中汲汲於求知者的確大有人在。問題的癥結在於如何得其門而入，能否以最少的時間獲致最大的效果。世界在進步，求知的觀念，技巧和設備也必須迎頭趕上，否則面對這瀚海般的知識領域，難免要有「生也有涯，而學也無涯」的感歎。

「現代人新知系列」的推出，就針對上述「以最少的時間，達成最大的求知效果」的宗旨，做最佳的解決方案。這一系列的書籍，包含現代人必備的各種知識。現代人新知系列選書的角度很廣，舉凡音樂、藝術、文學、經濟、人

文、保健、自然及各種生活常識，都在選擇之列，內容可謂包羅萬象。它的製作以文字為主，能夠滿足真正愛書人的求知慾，不同於時下以圖片為主，專供擺飾用的套書；但在必須圖片說明的時候，都使用最新的印刷技術，製作出最精美的圖片。另外值得一提的是「現代人新知系列」強調普及性：我們以一萬本為單位計算成本，所以售價只相當於同級書的三分之一。相信這是最新的趨勢，也是最符合潮流的做法。有了現代人新知系列，您可以在最短的時間內，取得各種必備知識的精華。

「學海無涯，唯勤是岸」這個說法，當然沒有錯，但是許多事實證明，光靠勤於求知並不能使自己獲得自己真正需要的知識。在這個事事講方法、求效率的時代，求知的基礎是要有完善的工具，好時年出版社願以這套具有工具效果，卻沒有工具書之枯燥的「現代人新知系列」，呈獻給讀者，以提昇現代人求知的層次，使現代人足以和時代潮流並駕齊驅。

最後，我們還必須說明，「現代人新知系列」將不斷分輯推出，每輯內容包含不同，都經過慎重的選擇和設計，務必要能符合讀者的需求，因此，我們也歡迎讀者不吝提供意見，使我們今後的內容更為充實，使我們的服務更為周全。這也是好時年一貫的宗旨。

原 序

「美」的追求，並不是一種自我陶醉的行爲，而是建立自信心最好的方法；一個人如果沒有自信，任何事都將無法完成。追求「美」的過程中也能帶來許多樂趣。今日的「美」，並不是一張完美無缺的臉孔或某方面的外觀——這種觀念早已過時了——現代的「美」來自女人如何「保護」、「表現」和「運用」她身體的潛能和精力。美應該美得有個性，美應該是叫人眼睛爲之一亮的健康和活潑，美應該是充分體認四周的環境而且永遠保持幹勁，美是科學也是技術；當然，美更應該是好看的容貌、完美無瑕的皮膚和勻稱動人的體態。現代的女性已不再追求速成的「遮醜效果」，她們已經開始研究如何才能使自己從內心裏感覺到自己很美，而且外表也使自己確信很美的長程計畫。「美容與美姿」就是作者積多年的經驗，提供給你的一套最理想的「健康及美容」計畫。它直截了當的指導你追求整體的健康和美麗的方法，並論及其運作的原理，同時也告訴你科學和醫學對身體的影響等相關的知識，將能幫助你對自己有個通盤的了解。「美容」已是一種科學，「美姿」更是科學加技術的成果，你的外表和體態要變成什麼樣子，應該由你自己負責，而翻開「美容與美姿」的第一頁就是最好的開始……

美容與美姿

Body and Beauty Book

第一部 基礎篇

1

身體

人體可分為七大系統：骨骼、腦與神經、肌肉、呼吸、循環、消化、腺體。這七大系統互相關聯，並且相互依賴，但是各個系統卻都有各自的運作組織。

骨骼

一般女性身上約有兩百零六塊骨骼，但這個數目並不是固定的，有時候也會多出一雙肋骨。嬰兒約有三百五十塊骨骼，這其中有許多在成長之際會結合起來。骨骼的成長和其最終的大小，多數是由遺傳基因所決定，不過環境和生活需要的要求也會有影響。女性約在十六歲便達到她最高的身高，不過生長並不因此而完全停止。在二十歲到三十歲之間，脊柱還會增加三到四公釐。過了五十歲以後，人的身高會稍減。

骨骼的功能有許多：使人體定形、支持人體，又能保護某些器官，給肌肉有個附着之處。我們可以移動脂肪，或改變肌肉，但是對骨骼這副基本的架構，卻無法動之分毫。

骨骼的最外層，是一片緊密的骨骼組織，呈淡紅色，其上有許多微小的開口，這些開口中間纏繞了神經、動脈、靜脈及結締體素。骨骼內部呈深紅色，是一種類似海綿物質的網，其中便包含了對生命非常重要的成份——骨髓。骨髓是由脂肪和能夠製造紅血球的組織構成的。骨髓也可以製造血液中其他的成份，最重要的是，它也是礦物質的貯藏處，這些礦物質不只對骨骼而言相當重要，對整個人體的健康也十分必要。其中主要的礦物質是鈣、磷、鎂、氟化物，氯化物等也