

列系香之書

方妙小容美

亮漂人動・粧化奇神

著編華綺王



列系香之書

方妙小容美

亮漂人動・粧化奇神

著編華綺王



社版出 馨乃康



實充的活生享安

義意的存生認確

悅喜的命生悟體

美容小妙方

王綺華編譯



目錄

美容小百科

王靜華編著



女學生洗臉須知.....	一〇
洗臉的要訣.....	一三
美髮的保持方法.....	一五
學習自己做頭髮.....	一七
使用染髮劑的方法.....	一九
面型和髮型的配合.....	二一
保持髮波防止落髮.....	二三
晚粧的技巧.....	二五
皮膚的健美方法.....	二七
皮膚與美容.....	三〇
怎樣使皮膚細嫩.....	三三
預防皺紋的七個訣竅.....	三七
美膚的十項妙法.....	三九
動人的化粧法.....	四一
快捷的化粧法.....	四三

目錄

立體化粧法.....	四四
塗敷美容法.....	四七
經期的美容.....	四九
孕婦的美容.....	五一
病榻上的美容.....	五三
產後如何美容.....	五六
美容一得.....	五八
美容的十二步驟.....	五九
胃腸與美容的關係.....	六一
從睡眠得美容.....	六三
美容瑣談.....	六五
選購化粧品的常識.....	六八
不同皮膚的人要用不同的化粧品.....	七一
不需花錢的美容劑.....	七四
美容的妙品——檸檬.....	七六

目錄

幫助美容的食物.....	七八
游泳的美容價值.....	八〇
睡眠與健美.....	八二
怎樣使眼睛美麗.....	八四
美化妳的睫毛.....	八六
夏天怎樣美容.....	八八
秋日美膚法.....	九一
指甲油的塗法.....	九四
游泳前的化粧.....	九六
化粧的基本打底.....	九八
怎樣化粧眼睛.....	一〇〇
月經期的沐浴.....	一〇二
青春常駐的沐浴法.....	一〇四
怎樣選擇泳裝.....	一〇六
腳的保護.....	一〇八

目錄

玉手的修飾.....	一〇
腎肥怎麼辦？.....	一二
偷懶的健身法.....	一三
怎樣使妳的腿消瘦.....	一四
深呼吸使你健美.....	一六
曲線美的保持.....	一八
妳的體型標準嗎？.....	二〇
可怕的束腰.....	二一
理想的腰圍.....	二四
健美的標準.....	二六
怎樣使用手帕？.....	二八
怎樣使用香水.....	三〇
認識香水.....	三一
戒指的戴法.....	三三
怎樣收藏珠寶鑽石首飾.....	三五

目錄

耳朵的美化及耳環·····	一三九
怎樣佩帶飾物·····	一四一
少女怎樣購飾物·····	一四三
如何表現服裝美·····	一四五
如何使媚眼迷人·····	一四八
如何更有魅力·····	一五〇
動人的風度·····	一五二
小心曬黑·····	一五四
長了青春痘怎麼辦？·····	一五六
雀斑的形成與治療·····	一五七
青春長駐之法·····	一五九

永遠生活在 美麗中



衰老是生命難免的過程，卻是人們不願面對的事實，尤其是女性，誰不想永遠姣美、青春？所以自古以來，就有不少人絞盡腦汁，冀望由物理的乃至化學的方法來延長人的青春、留住美貌，而現代的人類，不只科技速進，就是生活上的一些小節，也連帶的都加快了腳步，屬於人類的青春之夢，似乎也一步步的將要實現，科學家努力延長人的壽命、防止衰老，美容專家也找出許多的方法來使大家更美麗，從每一根秀髮到腳根處，都可展現它們的魅力，如果您注意照顧它、愛護它的話；即使是天生的美人，如果不善加養護也不能是永久的美人，這本書提供您一些小妙方，告訴您如何更富有魅力，使您青春常駐，永遠美麗！

女學生 洗臉須知



一般女學生因為功課作業很忙，而且又要參

加露營、旅行、運動大會、體育課目等等的戶外活動，所以根本無法把太多的時間，用於化粧，同時即使她有充份的時間化粧，在她们天真活潑的年齡上，也不適合。因為年華雙十或二八佳人的女學生，正值青春時期，而青春就是一種美，故女學生無須濃粧豔抹。

但一個年輕的女學生，雖然不需要濃豔的化粧，卻要懂得淡雅的化粧。

女學生在她既有的健康基礎上，已經有了少女的自然美、健康美。現在她要做的整容工作，就是應該用一切可能的辦法，使自己「清爽宜人」，就可以使自己的美麗發揮到最高程度了。

女學生也可以薄薄的搽一點點兒粉，而不需要把臉當作牆壁來塗。

女學生對於化粧是最沒有經驗的，要是媽媽和姐姐不教，那麼她就「暗自摸索」著不正確的化粧方法了。

女學生保持美麗的第一件事，不應該是把頭髮的型式變一個樣子，而是每天練習怎樣洗臉。

女同學們，妳們一定會問我：「現在高中都快畢業了，積十多年洗臉之經驗，難道還不會洗臉嗎？」

可是，妳的美麗問題，卻時常發生在洗臉。爲什麼呢？因爲一個女學生，臉上特別容易「髒」。

在學校裏，課外活動，或做各種遊戲和運動，當妳活躍於塵土飛揚運動場上，妳卻忽略了當時正有著無數塵埃落在妳的臉上，隨著妳的汗，沾入妳的毛細孔。

同時，上學、放學，在路上行走或等公共汽車，除灰塵外，每天要落好多噸的煤烟和工業塵埃，因此妳臉上、手上、腳上的毛細孔中，也分攤到了其中的一份。

因此之故，所以女學生毛細孔所沾的塵垢，常比一個坐在辦公室的女職員爲多。

長此以往，毛細孔被堵塞的結果，是皮脂腺分泌受到阻塞，臉上也就很難看了。

所以，女學生洗臉的方法和次數，就應該比一般女人更好、更多，那才可以保持她的美麗。

由於女學生臉上落的塵土比一般女人爲多，所以洗臉更要又厚又軟又多毛的毛巾，蘸著微溫的清水，輕輕的擦抹，使毛細孔中的灰粒，被毛巾的毛刷了出來，這樣，毛細孔即增加了「通風」的功能，皮膚營養之一的空氣，可以與皮膚發生正常聯繫。我們知道，空氣中是有濕度的，這濕度也有助皮膚的滋養。如此，則空氣、水份及毛巾的適度揉抹，都促進了皮膚脂肪腺的新陳代謝，皮脂的分佈均勻，也就大大的減少了臉上生長青春痘的可能性。使人一看，妳的臉上，清

清爽爽，妳自己也覺得臉上很舒服。這樣，妳的容貌不是已經夠健美了嗎？

到了冬天，如妳的臉皮屬於乾性肌，那麼因為灰塵太多的關係，臉上也只能薄薄的抹一層乳

膏。

液性的保養品，以保護皮膚，包括妳的頸部在內，也要抹到。尤其施薄粉之時，更要抹到頸部，以免臉白頸黑。

洗臉的要訣



洗臉是不分男女老幼的日常課題。有人認為洗臉最爲簡單不過，只需一盆水，一塊肥皂，加上毛巾隨便一洗就行了。其實，洗掉髒垢並不難，但要洗得恰到好處，不傷皮膚，增進臉部健康，保持嬌艷美麗的臉蛋，是不容易的。

洗臉水的溫度必須配合各人的皮膚。長滿面皰與「青春疙瘩」的油質皮膚，水溫應保持攝氏四十二度左右，中性皮膚且表皮抵抗力較強的人，宜用較此溫低的四十度熱水。皮膚乾燥且患有

過敏症的人，最好用與體溫相近的溫水，其溫度約爲三十八度。油質皮膚的人，洗好之後，需用冷水慢慢仔細地揉擦面部，使毛孔收縮。如果天氣燥熱，工作過度而面部不停地流汗，奉勸不要用熱水或其他的洗臉香皂，只要捧些冷水拍洗多次即可。這有雙重好處，既涼快且不致過份洗去油脂。

洗澡時不宜先洗臉。其順序應先從頸項洗起，前身、後背、手、下身，最後才是腳。所以，

在入浴前先塗些清潔用途的面霜，輕輕按摩揉擦。洗身體的一段時間，臉上皮膚的毛孔大開，最後洗臉時塵垢當可除盡，再用冷水收縮毛孔，大功就告成了。假如反其道而行，則毛孔未開，洗臉效果因之大減。

特殊皮膚用特殊的清潔劑，長滿面皰的人，儘量使用藥性肥皂。因為其中含殺菌劑，有抑止面皰惡化之效。對肥皂非常敏感者宜改用嬰孩用肥皂或含特殊成份的藥皂。

使用海水井泉水洗臉時的注意事項：上述各種水中多為硬水，不習慣的人則容易使面部皮膚變為粗糙。有人主張加入硼砂，加以軟化，但見仁見智，還不敢放心使用。不過夏季的天氣酷熱難當，不用水洗簡直是一種虐待，就從衛生的觀點來看，亦不應鼓勵。所以使用硬水洗臉時，先用手掬水輕洗面部，洗去汗水，然後擦些清潔

性面霜，再以毛巾溫水乾淨，最後纔使用化粧水。其他注意事項：除了春秋冬三季的每天三次外，夏天的洗臉次數必須加多，尤其是油性皮膚的人，更應常常洗。使用新面皂或肥皂時，最好先做試驗，沒有不良反應後始可使用。皮膚粗糙與中性皮膚的人，在夏天應用鹼性化粧水或乳液，油質皮膚的人要用酸性化粧水，過敏性皮膚的人不能用含香料的化粧水。



美髮的 保持方法



我們的頭髮長得又黑又長，它的壽命，長的約在三年至五年，每天如果脫落四、五十根，乃是正常的生理現象，但如在短暫的期間裏快速脫掉，則非正常現象。

要使頭髮經常保持黝黑、柔美和光澤，該怎麼辦呢？

①減少頭髮脫落的根本療法是首先須通頭皮的血液循環。這必須先用柔軟的髮刷，輕輕地擊打似的加以按摩，唯如用力過大，頭皮恐會受到傷

害，反而使血液的循環趨向惡劣。

②頭髮要經常保持清潔。每隔五至七天，用純質洗髮劑洗滌一次，但如流於過份頻繁，恐會把毛髮的油都給洗掉，失却了原來的光澤。

③一般人都用水洗頭髮，但因表皮冷卻，使血液的循環惡劣，進而停止對頭髮補給營養，終至脫髮。因此，必須在事後抹上一層潤髮油。

④洗髮後，油脂性頭髮的人，應抹以含有較多酒精的頭髮營養劑，乾燥性的人則抹以髮霜或橄

攪油，以補給營養。

⑤切忌熬夜大吃大喝、抽煙，否則都將功虧一簣。

⑥髮毛尖端所分歧的裂毛，乃是髮毛洗得太過份，或經常置於乾燥的狀態下，將來可能演變成

脫髮的原因，必須補給髮油。

⑦禿頭和白髮的形成原因，乃是細胞組織退化的緣故，應多吃海藻類、蛋、牛乳、肉類、肝臟等物。因為此中含有較多的鈣、硫磺、動物性蛋白質與維他命之類的成份。

美容書

