

法美健的学科



天下書店印行

何秋英編著

何秋英編著

科學的健美法

天下書店印行

科學的健美法

(全一冊)

定價國幣

(外埠酌加郵匯費)

編著者 何 秋 英

出版者 天 下 書 店

桂林·太平路

版權所有
翻印必究

印刷者 天 下 印 刷 廠

代售者 全 國 各 大 書 局

民中華民國三十二年五月初版

科學的健美法目次

第一章 健美總說

第一章 健美總說

(一) 春情期以前的時候 (二) 身體變化的時期 (三) 青春的養護方法 (四) 青春變換時期的悲哀——即中年婦女 (五) 老年婦女的養護

第二章 健康美與姿態美

第三章 健美與母親的注意

第四章 健美與男子的注意

第五章 健美與少女的注意

第六章 現代美容術

(一) 藝術的建立 (二) 美容須知 (三) 日常的美容術 (四) 美容法的又一說

第七章 正當的姿態

(一) 姿勢與心身 (二) 如何預防並矯正不良的姿勢

第八章 體重失常的避免

(一) 概說 (二) 肥胖病的療法

第九章 皮膚與健美

七四

(一)美容與皮膚的衛生

(二)皮膚的粗糙

(三)皮膚的障礙——皮膚病

(四)皮膚與

洗面 (五)皮膚與洗浴

(六)皮膚與肥皂

(七)皮膚與按摩

(八)皮膚與腐蝕法

(九)皺肌的療治

第十章 毛髮與健美

九七

(一)毛髮的修養

(二)毛髮的攝生

第十一章 手部與健美

一〇七

(一)手的修養

(二)手部粗糙的治療

第十二章 足踝和腿的修養

一二三

第十三章 眼的修

一二六

(一)眼與健美的關係

(二)眼的攝生

第十四章 牙齒的保護

一〇九

第十五章 兩種最快樂的健身方法

一二四

第十六章 最普通的健身法

一三五

第十七章 牀上健身法

一四一

科學的健美法

第一章

健美總說

我們在未討論健美以前，必須先來研究人們出世以後的種種，因為在這個時期，對於將來的一生，即春期到中年期，所謂健美者，很有重大的關鍵。以下所述的，就是很關緊要的。此時，身體全體發育起來，身體肌肉骨骼鞏固，骨質。

春情期以前的時候

在婦女的一生中，說那一個時期最爲重要是不可能的。無論就那一個時期觀察起來，都可以說是最重要時期。但是兒童期入青年初期的時候，卻須特別注

意；因為管理這時期的兒童，必須使她能合於次後相繼而來的重要變化。我們當在下章說明，人體組織在春情和青年期內，係在不絕的變動狀態之中。自幼童未期起，到春情發動期的幾年，略舒一口氣的年代入後更迅速的長發。在這幾年軀體的長大繼續不息，發育也快；但就全體說起來，這時期是使身體鞏固的年代。春情期前有效的管理法，重在給女子以忍耐力，能緩和發育能力及異常激進，而弗使損害。論及限制女子青年初期活動的著作和教訓，已經很多，但只要記在心頭上，最好是只要預備使她的官體能適當這潮流；賢明的母親，自能勉力調整她的生活，以準備適應那橫在前面的困難的。

A 小孩的發育和長大 小孩的身體，在春情期的前幾年，雖有間隔停息，但其發育卻是一致的。在這時期長大快而發育較慢，小孩仍然還存着中性狀態——男孩和女孩，這時是沒有多大差別的。有一種有稜角和肢體瘦長的樣子；這時不是一個很惹起愛情的時代，女兒在這時候已失去幼年的圓滿和愛嬌的相貌，青年

的可愛的態度卻還沒有發生。在這幾年中，母親或保護人的事務是一種預備的工作，埋下一個健康上的堅實基礎，使小孩將來成結實的身體。她如要能盡她的職務，應當知道一點小孩身體的構造和官能。做母親的必須知道她的正在發育起來的小孩，並不是橫大的嬰兒，也不是小形的成人。如將一個正則的幼孩的照相放大到十歲或十二歲小孩的照相一樣大，並且和一個青年成人的照相一比較，便可以立刻看出，他們不特大小不同，體形和各部的長短比例也都不同。關於小孩身體的形狀和構造的改變，當於下章詳細說明。現在只要知道在春情期前幾年身體的大更改，不過是身體發生變遷的起頭罷了。也可以說對於將來的健美關係很是重大的。

B 智慧和精神的發達 這時候精神和智慧也都靜靜的長大發達起來，智慧發達得比前强健，所學的重要和意義也愈加能夠領解，但這時候還不能顯出優越的才能，這須到下一期纔行。這時候的女孩還和她的兄弟相像，不單是身體即心思

和生命的概觀，也是相似的。如果她的遺傳性優良，而又生在優良的環境當中，到這時期她還是完全率真坦白，一點沒有隱藏，雖然愛情也許是熱而且深的，但是這面心的鏡上，還不會冒暈了熱情的呵汽。這時候大概還不太十分覺得景色的美，也不十分愛藝術。雖然有超越的小孩，在這年齡時，有顯現了音樂、繪畫或別種藝術的才能的。但一般的小孩，這時全是平安恬靜的。總括的說，兒童是很實在的，母親或保護人要詳細知道單純的小孩的天性，是比較安易的事。

在這預備年代，母親的最大任務是在助她的小孩收集能力和物質，以作第二期的準備。在精神方面，就許多例中，她可以看出，少女在這時期還是幼兒的單純和真實；她遇到事實還少有疑問，或竟不問怎樣或什麼理由，並且自覺即內省則更少了。春情期前和青年期間的差點是這樣，在從前，母親能一直看穿她的小孩的心，那小孩卻很少見到自己，在後則青年的人格極深的自覺，即在母親富於同情的眼前，也多少隱藏起來了。有些人說，性的感情和性意識，在極幼的時候

便起來了，在不正常的小孩，的確會這樣，是沒有發義的；但在健康而正常發育的兒童，性的感情和意識，即使並非沒有，但總是潛伏着的，男孩和女孩彼此聚集互相信託的，到醒覺以後，這舉動便不可能了。

二 身體變化的時期

A 骨格的變化

兒童在春情期和青年期之間。骨格的變化這樣的迅速而且顯著，這是和少年接近的人不會不被引起注意的；但這是很奇異的事，平常的觀者但見兒童的骨加長，其實這時候骨格的顯著的變化，是在頭和身體比例的變，頭是能長大的，但到幼兒期後，增大便極少了，後來到身體長大停止，大約占身體全長十二分之一。如果成人的頭仍照嬰兒時期的長大。則將成為怪物了，假日過去了，我們常聽得人對青年的女子說，「呵，你生的這麼長大了——至少長得二三寸了罷！」說這樣奇異的改變，原是誇大之詞，不過在青年期的長大確實是極

顯著的，但是肢體的比例和姿態的改變則還要大些呢。

女兒們中變化最大的是在骨盤，在小孩的時候和少年的早期，骨盤的骨形和角度男女是一樣的，到春期遂發生大變化，女子的骨盤變作輕薄而美，那腸骨的上部，漸向外擴大，使骨盤變為廣大。骨盤的直徑也同時改變，男子自幼到老，骨盤從前到後的直徑，和從左到右相同的，女子自幼年到春情期也是這樣；但自入春情期以後，從左到右的徑增加。同時骨盤的容量增大，恥骨也變闊。其角度差不多是直角了。在女孩和男子的角度，大約是六十到七十度。這類變化的起因，一部分在骨的本身的長發使然，但主要原因，卻在內部器官的變動，即子宮和其附屬器官的發育。如這類器官發育不良，骨盤也不復起大變化，直到老年，多少仍然留着男性的形狀；這事實可以證明的。

青年期中，別一種骨格的變化，是脊柱的彎屈——這變化在婦女比男子更顯著。這時，脊柱和荐骨交會間的角度增加，骨盤邊緣和平面的傾斜也增。女子的

脊柱和骨盆之有等改變，都於懷孕和生產有便利的。人類正則的嬰兒頭部的大小是和女子的骨盆相適合的，猶如人的手和手套相適合一般。女子的骨盆既加闊，大腿骨上端的着生處，相距雖自然也廣，腿骨上端相離最闊，下行則漸漸向內傾斜，當直立的時候，兩膝仍然相觸合的。婦女的大腿骨既然上部距離廣，向上則漸漸向內傾斜，因此婦女自有一種步態，自有她的美好，步行時身體震盪，步促而快，也因此而生了。筋肉也特別的變化，在腸骨間的筋肉，女子此男子發達，因此婦女下體也比較重而壯實了。

女子除骨格和筋肉的變化之外，入青年期後，一定生起脂肪來。照正則的情形說，足以滋長身體的美，不像男性體的作方形而有稜角，卻生成柔軟多弧形而美的姿態。

B 器官的變化 青年女子的各器官中，外部的變化最明顯的是胸部的發育。從出生以後，到春情期止，男女小孩的胸部，都平而小，並不發育，但春情期到

來，女孩的乳部便發生大變化，乳腺不單增大，構造也變為複雜。在有許多人的乳部，外觀常較內部組織的發達更顯著，這一部分是因脂肪的貯積，一部分因胸部肌肉的增大，遂使乳腺格外顯著了，乳頭和一輪乳暈，這時也顯明起來，這是表示女子的身體的外貌和構造已經變更，那些重要的變化成功，她便有為母親的可能了。

一生中目不能見的內部器官，也有這樣大變更。子宮，自嬰兒期後只有少許的發育，而且來循環的血液也只有一點點，到這時期，方纔強大，血液流到的也更多了。子宮的體部——即將來妊娠時包容小孩的部分——增大，於是和子宮頸有分別了，——兩者本來是長短相等的。卵巢這時也長大而發育，有幾處原始的卵子，也擴大起來，因此遂微微突起於卵巢的上面。卵子每隔二十八日，有一粒成熟，進入輸卵管接近卵巢的一端，這卵子，即經過這管而到子宮。子宮內面的黏膜，跟着卵巢的變化，而變化，於是充血，這血溢出於外面，即見有定期的分

泌物出來——這便是所謂月經。

C 姿態的變化 青年女子，除胸部和臀部的發達外，容貌也很有顯著的變化。頭髮變為更有光澤，皮色也更光潔，使容貌格外嫵媚，兩眼也變為明朗而增長深沉的表現，於此足見靈魂和精神的變化了。

三 青春的養護方法

青年期中的少女，身體在很不穩定的狀態中，她的全體的各部分都正在長大，發育，變化，而且很快很容易入於病態，無論任何部分活動過甚，便會招致不幸的。在這時期中，少女的賢明有效的管理法，必須具有知識，先見，謹慎，並且管理人須和她富於同情。唉，但是對於青年期的各種情形有過充分的研究，而且能而賢明良好的方法，為她們的敏感而不穩定的青年女兒預備着的婦女，現在可說很少罷。少女在發育上的多變化和長大之速，與別種動物幼時的變化相似，

但智慧和精神的發育，不特爲別種動物所不能比例，並且身體也屢屢變化而進於精細。凡機械愈複雜愈精細，則愈容易毀壞，要使他能作最好的工作，自然也愈需要知識和經驗了。許多母親和保護人不會受過什麼訓練的，遇到管理她們的少女的時候，終於沒有什麼知識，這不是可痛可惜的事麼？

反對者也許可以這樣說，這世界已經許多千年過去了，各代的人民原是從青年期的女子過來的，在這一時代中，所得的損害似乎也不多罷。然而將過去的時期，加以反省審察，或回憶自己幼小時的情形，定可使我們相信過去的時代，實有着許多損害，並且這損害至今還存在，許多青年爲什麼會夭折的呢？許多人爲什麼會不能進於完全的呢？許多人爲什麼會畸形，發育不全的呢？我們見家庭間和學校生活裏，充滿着悲傷的歷史。或者我們知道的這些女子，是代表適者生存的，但如能適當養護，應當還有許多人生存，並且存在的應當比現在更進於高等的平面上去。

青春，這活潑的青春呀！我們應當怎樣善視與保護她。第一應當注意衛生，如衣，食，住，行，都得仔細，譬如吃的東西，須要容易消化的，富於營養的，必須要和乎，要寬暢，不使受過分的刺激，過分的思想，會使額上多生縐紋，現在一般人。爲彌補這缺陷起見，都拚命的用化粧品如雪花膏之類的東西，來滋養皮膚，雖然是能見功於一時，可是還不能說是永久的根本辦法。唯一的方法，是使心理多感到愉快，但要使心理愉快，的確不是一件容易的事，這全靠自己的控制力量如何了。其次，也許我的話，會受一般人反對的，我覺得愛青春的人，是不宜談愛情的，因爲眼前的社會，舊道德仍佈滿於人間，而新道德更沒有穩固的基礎，不僅爲了愛受到一部分人的惡的批評和諷刺，而談愛的也是一椿煞費苦心的事，尤其在這罪惡淵藪的大都會裏，最容易受到不良的對像。同時精神易受到刺激，正是最有力摧殘青春的勁敵。

運動，是青春積進的良法，體格的健全是最有益於青春了。但運動在我國，

還沒有整個的普及，不過，很容易辦到的。一個青年，能多見日光的照耀，或是室內多陳列一些怡情悅性的案件，也能給生理與精神方面莫大的助力。

不良的嗜好，亦足影響身體，烟，賭，酒等，應當摒絕，這些，都能使人精神衰弱與皮色的枯樵。總之，青春方面，不外乎精神修養與體格的健全，這可以說是科學的健美法，其不二法門。

末打聽關於青春保養方法，我總結幾句：1. 多與自然界接近，最好能做些栽花養鳥的勞作。2. 摒法不良嗜好，多運動。3. 多看有益書籍，得有純美健全的理智。4. 注意食物的選擇。5. 多行有益的運動。6. 注意休息與睡眠。7. 注意衣服的裝飾。8. 選擇職業。9. 生活的平衡。

現在我把擇要的詳述於下：

食物。各種生物最需要的是食物。如沒有分量和性質適合的食物，無論動物和植物都不能夠長久生存。所以對於兒童的食物的性質加以考慮，實在是很重