

最新
實驗



美容秘術



序

嘗讀英國生物學大家達爾文氏之進化論。有雌雄淘汰之一例。其說謂動物界中。上自脊椎動物之哺乳類。下迄於節肢動物之昆蟲類。凡欲求得配偶。以圖繁衍其種族者。莫不需具有美麗觸目之色采。或睨睨悅耳之鳴聲。以誘致同類中之異性者。使之暱就。久而久之。遂因種性之遺傳。令美者愈美。而不美者遂漸歸淘汰之列。關於此類之適例。在進化論中。言之甚詳。茲姑不遑一一枚舉。僅舉獸類中之獅虎與鳥類中之孔雀雌雉。即可以例其餘。苦獅與虎。孔雀與雌雉。凡屬雄者。其羽毛之文采。必較雌者美而且脩。苟非同類中之相擇。又曷爲而必需此種條件耶。從可知愛美之性。爲凡有知覺之生物所共有。固不僅吾儕人類爲然也。夫天之生人。不能有妍而無媿。又不能令妍者永保其天然之姿態而不致毀壞。故失世之青年男女。凡破題兒第一次兩性戀愛之發生。要不得不有賴於姿態之美麗。庶足以引動對方者之羨慕。而欲令不美者變而爲美。與夫美者。則永保其美。尤不得不藉人工之補救與保護。此美容所以在今世爲人人必需之一種常識也。我國舊時關於此類之記載。素無專書。即或有之。亦多散見於各方書中。大抵擇焉而不精。語焉而不詳。讀者病焉。不佞負笈海外。專攻皮膚病學。深有見於美容之學。爲今日青年男女交際社會所必不可缺

之常識。故於業務少暇。卽從事涉獵東西方書。刺取其關於美容之法。輯成專書。名曰實驗美容秘術。書中所記。一一本之於學理。證之以實驗。與舊時之摭集聞見者。全屬二致。殺青後郵示國內同學。僉以爲體例完善。取材新穎。足供祖國男女界言裝飾者之南針。慫恿付諸剞劂。以公同好。鑄板既竟。爲畧迷美容術之必要。以作序言。若夫世之頭腦陳舊者。猶固執冶容誨淫之舊說以相詰難。則非不佞所敢知矣。

民國廿三年仲冬之月潘若安自序於千葉專門醫學校之宿舍

男女
必攜
實 驗 美 容 秘 術 目 次

第一 緒論章

第一節 美容術之價值

第二節 美容術之起源

第三節 美容術與地理之關係

第四節 美容術與氣候之關係

第五節 美容術與年齡之關係

第六節 美容術與處境之關係

第七節 美容術與食物之關係

第八節 美容術與嗜好品之關係

第九節 美容術與起居之關係

第十節 美容術與運動之關係

第十一節 美容術與入浴之關係

第十二節 美容術與疾病之關係

第十三節 美容術與妊娠之關係

第二 關於全身之美容術

第一節 姿勢之注意

第二節 體長增加法

第三節 曲背與彎腰矯正法

第四節 胸廓開展法

第五節 瘦體增肥法

第六節 肥體減瘦法

第三 關於皮膚之美容術

第一節 入浴之注意

第二節 皮膚增色法

第十節 蛇體皮處置法

第十一節 濕疹處置法

目 次

目 次

第四章

關於顏面之美容術

- 第三節 皮脂漏處置法
- 第四節 皮膚乾燥處置法
- 第五節 汗疹處置法
- 第六節 疥癬處置法
- 第七節 乾癬處置法
- 第八節 頑癬處置法
- 第九節 鱗癬處置法
- 第十二節 座瘡處置法
- 第十三節 毛囊角質增殖處法
- 第十四節 血管擴張症處置法
- 第十五節 皮膚溢膚症處置法
- 第十六節 贅疣處置法
- 第十七節 腋臭處置法
- 第十八節 多汗症處置法

第五章

關於毛髮之美容術

- 第一節 洗面時之注意
- 第二節 剃面時之注時
- 第三節 皺紋除去法
- 第四節 母斑除去法
- 第五節 黑痣除去法
- 第六節 雀斑除去法
- 第七節 夏日斑除去法
- 第八節 肝斑除去法
- 第九節 白斑除去法
- 第十節 白癬風除去法
- 第十一節 白屑風除去法
- 第十二節 粟粒疹除去法
- 第十三節 面皰除去法
- 第十四節 癬痕除去法
- 第十五節 黧黑除去法
- 第一節 髮少增多法
- 第十節 髮硬變柔法

第二節

髮之潤澤法

第三節

髮之洗滌法

第四節

頭垢除去法

第五節

髮脫防止法

第六節

禿頭瘡治療法

第七節

鬼舐頭治療法

第八節

白禿風治療法

第九節

咬髮癬治療法

第十一節

髮脆變韌法

第十二節

髮臭除去法

第十三節

裂毛預防法

第十四節

黃髮染黑法

第十五節

黑髮染黃法

第十六節

白髮染黑法

第十七節

毛髮脫除法

第十八節

毛髮捲曲法

第六章

關於眼部之美容術

第一節

眼部清潔法

第二節

粟粒腫治療法

第三節

麥粒腫治療法

第四節

風火眼治療法

第五節

角膜翳治療法

第六節

眼瞼緣炎治療法

第七節

眼瞼莖攀治療法

第八節

眼鏡選擇法

第七章

關於眉部之美容術

第一節

眉之修飾法

第二節

眉之洗刷法

第一節

眉脫復生法

第八章

關於鼻部之美容術

目次

目 次

第一節 酒渣鼻治療法

第二節 狼瘡治療法

第三節 鼻淵治療法

第四節 西洋隆鼻法

第九章 關於耳部之美容術

第一節 耳之修飾法

第二節 耳殼凍瘡治療法

第十章 關於口部之美容術

第一節 口臭除去法

第二節 口唇皮裂治療法

第三節 口唇生水疱治療法

第四節 口唇生濕疹治療法

第五節 兔唇補救法

第六節 唇之着色法

第十一章 關於齒部之美容術

第一節 齒牙保護法

第二節 齒齦炎治療法

第三節 齒齦息肉治療法

第四節 齒齦治療法

第五節 齒痛治療法

第六節 齒質強固法

第七節 齒質潔白法

第八節 齒列整齊法

第九節 衛生牙粉自製法

第十節 消毒牙膏自製法

第十二章 關於手足部之美容術

第一節 手黑令白法

第七節 指甲發光法

第十三章 按摩術與美容之關係

- 第二節 手皺預防法
- 第三節 手繭那去法
- 第四節 手荒治療法
- 第五節 凍瘡治療法
- 第六節 指甲修剪法
- 第八節 硬質指甲變軟法
- 第九節 軟質指甲變硬法
- 第十節 指甲上白斑除去法
- 第十一節 足部雞眼消除法

- 第一節 美容按摩術之目的
- 第二節 美容按摩術需用之器械
- 第三節 施行按摩術時應注意之事項
- 第四節 施行按摩術時應需要之期間
- 第五節 美容按摩術之實施法

第十四章 化粧法之類別

- 第一節 今昔化粧法之不同
- 第二節 厚化粧法之研究
- 第三節 淺化粧法之研究
- 第四節 天然化粧法之研究
- 第五節 四時間化粧法之區別
- 第六節 日夜間化粧法之區別
- 第七節 顏面部圓形者之化粧法
- 第八節 顏面部狹長者之化粧法
- 第九節 額部化粧法
- 第十節 眉毛化粧法
- 第十一節 眼部化粧法
- 第十二節 鼻部化粧法
- 第十三節 化粧時必備之器具

目次

第十五章 重要化粧品之製作法

第一節 白粉製作法

第二節 撲粉製作法

第三節 美顏水製作法

第四節 斑瑰香蜜製作法

第五節

第六節

第七節

第八節

雪花膏製作法

生髮油製作法

花露水製作法

巴黎香水製作法

第十六章 各種化粧品之選擇法

第一節 化粧肥皂選擇法

第二節 化粧白粉選擇法

第三節 牙粉選擇法

第四節 面膏選擇法

第五節

第六節

第七節

香蜜選擇法

生髮油選擇法

香水選擇法

實 驗 美 容 秘 術

男女必携 實驗美容秘術

第一章 緒論

▲第一節 美容術之價值

人生於世。不能離羣而索居也。於是乃有交際晉接之事。夫既有交際晉接。則必使人之樂於近我。乃能互道其傾慕之私。而達其交際之目的。此令人樂於近我之第一條件。果爲何物乎。則不待言而知爲品貌與姿態爲必不可少者矣。試觀同一男子也。何以在普通人之心理一見夫品貌嫺雅豐神俊逸者。輒發生一種仰慕之誠。樂與周旋。否則雖才如澹臺滅明。而孔子猶有以貌取人。失之子羽之歎。從可知容貌之有關係於一生命運之否泰。誠非淺鮮也。至於女子一生之幸福。更與其品貌姿態。有密切之關係。西諺云。美者。婦人唯一之生命也。故女子不幸或生而爲嫖母無鹽。倘加以櫛沐。或亦可稍掩其醜陋。苦一任其亂頭粗服不事修飾。則人之見之者。必且視爲牛鬼蛇神。避之未恐不遠。苟非有黃帝與齊宣。其孰能賞識於牝牡驪黃之外哉。夫所謂美容術者。初非謂其有改頭換面之能力也。要在於發揮其天然之美而已。蓋人類自初生以迄於長成。莫不各具有一種天然之美。惟當草昧時代。人智未啓。不惟不知美容之術。且往往爲風雨所凌鑠。日光所熏灼。以致人生天然之美麗。反爲之湮沒而不彰。故夫所謂蓬頭鬢耳。斷唇歷齒。旁行踽僂又疥且瘠者。非其人生而爲此醜陋也。殆亦由於不事洗濯。不知保護。有以致之歟。俗諺有云。三分顏色七分粧。彼夫自古以來。享有艷名之女子。如西子王嬙。玉環飛燕。雖天生麗質不容湮沒。然亦因其能裝飾入時。巧爲點綴。乃能博萬衆之歡迎。爲後世所傳誦耳。否則雖美如西子。苟蒙以不潔。則人亦將掩鼻而過之。矧其人美不及西子。又復面垢不洗。衣

垢不辭。則人之過而見之者。夫焉得不畏避而恐後哉。顧今之頑固者流。苟有人話以美容之術者。輒挾其治容誨淫之說。以相抵制。以爲女子而孜孜於美容之事。不惟費時耗資。且又足爲傷風敗俗之先機。若在男子而亦從事於美容術。則更爲社會所嘲笑。以爲將自於比變童與優伶之列。抑知審美之情。人所同具。初無間於男女。況在今世物質文明。日趨於進步時代。則人類之審美性。亦有繼長增高之勢。故無論其交際社會。或爲同性。或爲異性。倘男女對於個人之禮貌。不修飾。則其人必爲人所輕視。詎爲未開化之人類。由是言之。則知美容之術。實爲今日社交上所必需之一種科學。彼不解其真相者。乃誣指爲男女互相取悅之具。誠未免淺乎視美容術矣。

第二節 美容術之起源

古雖無美容術之名。然實則地無間東西。族無分文野。其美容之術。自太古時即已有之。茲姑舍東西各國之美容術而不論。僅就我國之所謂美容術者。而一溯其起源焉。考女子敷粉之起源。傳說不一。如墨子則謂始於夏禹。張華博物志。則謂紂燒鉛錫作粉。則是敷粉之法。在三代時已有之。其後秦穆公之婿蕭史復燒水銀作粉。令弄玉塗之。名曰飛雪丹。(見崔豹古今注 趙飛燕作露華百英粉。(見飛燕外傳) 于是粉之品類。日益加多。至於漢惠帝時。侍中皆傅脂粉。魏何晏之粉白不去手。是又男子敷粉之濫觴於。又施朱之法。其起源亦甚古。二儀錄謂燕脂起自紂。以紅藍花汁。凝作脂。以爲桃花妝。蓋燕國所出。故曰燕脂。妝臺記云。美人妝面既敷粉。復以燕脂調勻掌中。施之兩頰。濃者爲酒暈妝。淺者爲桃花妝。薄薄施朱。以粉罩之。爲飛霞妝。此外如口脂面脂。以及澤髮之膏。畫眉之黛。見於秦漢以前之載籍者。不勝枚舉。可知審美之情。時無間古今。固爲人類所同具也。惟古時所謂美容術。往往有矯揉造作。而失其天然之美者。甚有不惜殘毀其肢體。以博之一顧者。其有背於衛生之原則。殊不下於野蠻人種之刺面與文身耳。

▲第二節 美術容與地理之關係

美容術之主旨。雖在以人工之方法。而補救天生之缺憾。然亦有時為地理所限制。而不克達其目的者。例如住居於熱帶之民族。終年為日光所熏灼。其面目多屬醜陋。膚色皆異常黧黑。無論施以何種之美容術。必難期美滿之效果。且不特其土著為然。即在白哲人種。倘久居其地。亦不免漸失其天然之美麗。而變為黧黑。又如住居於寒帶之民族。因其全年得見日光之時期極為短促。致體中血色素。不能充分形成。故其面色多現慘白。望之一如無血色者。然惟之山間之民。其膚色多粗黑。水濱之民其膚色多白潤。凡此種種。皆所謂限於地理。雖有極優良之美容技師與美容藥劑。恐亦無所施其補救之法也。

▲第四節 美容術與氣候之關係

一年之中。氣候有寒燠之異。人類膚色。即不免隨之而變易。同時對於美容之方法。亦不得不因時制宜。施以適當之措置。例如方春和時。花明柳媚。草木鬱葱。此時人人心理中。亦盎然感有春意。故多屬容光煥發。神采奕奕。一年中之顏色。當以此時為最美。雖不施以美容術。亦自能顯其天然之美麗。迨由春而涉夏。則薰風南來。氣候漸溫。此時人身生理中。百體活動。血液流通。其現於皮膚表面之色澤。更有一種溫潤如玉之觀。惜其時陽光較春秋多三時為烈。苟非加意保護。則色素之增殖日多。久之遂不免漸現黧黑之狀。泊夫商風初授。天高氣清。金風瑟瑟。玉露零。此時草木零落。百卉俱腓。吾人之顏色。亦不免感受寒冷之故。漸次由腴潤而趨於乾澀枯燥之境。故此時而欲使顏面部之色澤。保有天然之美麗。非施以人工之條飾不可。若夫時際隆冬。朔風凜冽。利於并州之剪。則凡顏面部及與空氣相接觸之皮膚。一受其刺戟。即有破裂之虞。故其保護之方。宜視秋季更為周至。由是言之

○吾人之膚質。恆與氣候之寒暖。有密切之關係。大抵寒時多枯燥。而暖時多朗潤。善言美容術者。亦惟於此中加以適宜之斟酌可矣。

▲第五節 美容術與年齡之關係

美容之術。用之得當。固有返老還童。化媼研之效力。然有時亦有不能盡其功用者。則年齡之限制是已。蓋人當少年之時。如奇花之初胎。含苞未放。自具一種天然風致。有不待裝飾而自能動人憐愛者。及至壯年。則如花之盛開。雖容光煥發。然轉瞬即有萎枯之虞。故非加意修飾。則玉容易老。往往有年未三十。而已若四十以上者。若夫由壯而老。則兩鬢星星。皺紋疊疊。己如垂彫之木。縱令極意修飾。亦屬徒然。所謂鷄皮三少者。含夏姬外。恐更無第二人耳。雖然年齡之老少。固為吾人妍媸所由判。然苟能注意於平時。亦非無若干之效力。今試有二人於此。其一為平時工於美容術者。其一則非惟不知修飾。且從而毀傷之。則此二人者。其年齡雖無甚差異。然兩兩相較。其姿容之老稚。往往有相去如十餘年以上者。孰謂駐顏之術。古有而今無耶。惟當施用美容術時。必雖視其年齡之老少。加以適宜之斟酌。如少年時代。有少年時代之美容術。中年時代。有中年時代之美容術。老年時代。有老年時代之美容術。倘不解斯義。一味矯揉造作。以少年時代之美容術。施之於老年時代。則其不為人所竊笑者希。

▲第六節 美容術與處境之關係

人生處境。不能有豐亨而無困阨。大抵處豐亨之境者。則其人大都衣文繡。食必梁肉。故其膚色自不期豐潤而豐潤。所謂居能移氣。養能移體也。至於處困阨之境者。則其所居者。不外筆門圭竇。所食者不踰藜藿蔬菜。所衣者不過短褐敝裘。雖男如子都之姣。女如夷光之術。亦將形容枯槁。顏色憔悴。

實 驗 美 容 秘 術

悴。夫却其本來面目。更何與於美麗之選乎。况處境豐亨者。其心境必異常舒泰。畢生常在愉快之中。則其各種生理作用。如血液之循環。與新陳代謝之機能。皆各循其正當之軌道而進行。故雖不施以美容術。而膚體之充盈。自異於常人。若夫處困厄之境者。其心境必異常抑鬱。畢生在幽患之中。又加以終歲勤動。或奔走於衣食。不憚沐雪而櫛風。或日事於工作。不惜披星而戴月。試問更安得閑暇。以從容己事於美容之術耶。就有令愛好天然之男女。或不無偷得片刻之光陰。以稍稍致力於修飾者。然因其平時常工作於風日之下。故人工之補救終不敵天然之毀傷。此則誠出於無可如何耳。

第七節 美容術與食物之關係

吾人容色之美醜。在表面上觀之雖全恃人工之修飾。然其根本問題。實在於內部之顧養。所謂內部顧養者。即食物之攝取是也。苟不知於此注意。而惟斤斤於表面之裝飾點綴。則不揣其本。而齊其末。終不能發揮其天然之真容。通常吾人所攝取之食物。大抵可分為二種。曰植物性食物。曰動物性食物。論此二種食物。對於生體上營養之價值。雖各有優點。未容有所軒輊於其間。惟就美容上言之。則動物性食物。似不及植物性之食優良。何以言之。蓋動物性食物。如肉類與魚類等。其中雖含蛋白質與脂肪頗多。惟像能增加人體之筋肉。反發生體溫。而對於清潔血液之功用殊少。若夫植物性食物。如豆麥類則蛋白質脂肪。小粉等。其含量之豐富。不亞於肉類魚類。至於蔬菜類與各種果實類。其滋養分雖不及豆麥類之多。然其清潔血液之功。則遠過之。故為發生體溫與增加人體之筋肉計。雖不能廢除肉類而不用。然尚專恃此為養生之唯一要具。則其結果必致體質雖日增豐肥。而顏色則反有暗淡溷濁之象。反不如素食者。因其體中血液異常清潔。致皮膚表面之色轉覺潔白可愛也。至吾人日常所飲之水。其清潔與否。於美容術上。更有極大之關係。因人身內存積之廢物。必賴水之溶解。乃能運輸之而排泄於體外。故飲水不足。固足以使各種廢物。堆積於體中。久之仍為血液所溶解。達於皮膚

○使皮膚呈黑黯之色就令飲水異常充足然苟未能清潔。亦足以減却膚色之美麗。而失其天真。是亦研究美容者所不可不知之事項也。

第八節 美容術與嗜好品之關係

嗜好品者。指食物中之具有刺激性者而言。如芳香類中之茴香桂皮等。與夫辛辣品中之胡椒番椒等皆屬之。此外如興奮神經之烟草酒類茶及咖啡等。亦謂之嗜好品。此種嗜好品。無論男女。殆皆視若第二生命。而一日不可少者。抑知其貽害之烈。不獨有妨於衛生。即於美容術上。亦殊有非常之影響。蓋芳香類與辛辣品。雖能刺激消化神經。而增進其食慾。然食之過多。亦足使消化力減退。間接有妨於膚色之美麗。至於嗜酒之人。其關於衛生之事項。姑置不論。即就美容上論之。其最多發現者。爲酒渣鼻。患此者其鼻部之脈管擴張。發出瀰蔓性之紅斑。久之漸生小粒皮疹。皮膚爲之碩大。其初僅於飲食時或驟冷驟熱之時。患部甚爲潮紅。稍停即可消散。如是漸經時日。遂至平時亦呈紅赤色。再進而生鮮紅小疹。次乃皮脂脈擴張。遂引起皮膚之肥大。其狀恰與石榴子無異。甚者且分泌一種液汁。放出極惡之臭氣。遂至化膿。患者雖無甚痛苦。然試思顏面部上。着此污點。則其有妨於姿容之美麗。奚待贅言。若夫嗜煙之人。其害雖不若嗜酒者之甚。然以血液中混有一種毒質。故亦能令顏色上發現一種穢濁之容。况凡嗜吸煙草者。其人之手指。多現黃色。口中亦時時發出一種臭氣。與人交際時。易令人起一種厭惡之念。此外如茶與咖啡等飲料。固亦能令血液變濁。使膚色不華。故不如專用清水爲飲料之爲得也。

第九節 美容術與起居之關係

人生於世。朝而作。夕而休。本有一定之常規。苟起居不時。微特精神爲之困頓。體力因而耗散。即

顏色亦不免漸趨於灰敗。故起居之有關於美容術。亦殊匪細故也。今之言衛生者。大都分配一日二十四時間從事於睡眠。然今之青年男女。實際上能依此分配者。殊不多觀。蓋就中勤於職業者。往往焚膏繼晷。遑且不休。而賦性怠惰者。則又終日偃臥牀褥。慵於操作。此二者一則失之太過。一則失之不及。而夷考其結果。終至因有背於衛生之原則。皆不免生美容之累則一。故凡欲研究美容術者。除施以人工修飾外。更宜時時注意其起居之有節制。即睡眠與操作游戲等。必使之為適當之分配。而不可有大過或不及也。蓋睡眠之目的。在於休養腦力。與體力。倘睡眠不足。固有引起精神困頓血液枯竭之患。反之如睡眠時間過多。亦有招致神思恍惚肌肉弛緩之虞。故二者有一於此。均足以令容華失其朗潤。至於操作之事。為人類衣食之源。故無論男女。苟無適當之職。對於社會。殊不免有愧色。雖然操作之時間。亦不可無一定之限制。倘操作過度。則全身之筋力。因而陷於困乏。欲恢復其原狀。勢不得不將各部之血液集中於用力之部。籍以補償其損失。則此時顏面部之血液。必至減少。故凡勞動家。其顏色多憔悴而無血澤。即此理也。若夫游戲之事。在衛生學上言之。實足以舒暢血脈。愉快精神。倘行之適宜。則血液周流於全身。其新陳代謝之機能。自較諸終日。墊坐斗室中者。更為活潑。如是則渣滓悉去。而清光大來。雖欲不求其顏容之腴潤得乎。

第十節 美容術與運動之關係

運動之有益於衛生。固夫人而知之矣。而抑知其對於美容術。亦有密切之關係乎。茲專就關係於美容上之頂略加以說明。為我國青年男女進一解焉。

第一運動能助血液之流通。血液在人體中唯一之功用。在運輸滋養料。及氫氣于各部。同時並將各部中之老廢物。排出之于體外。若血液留滯不行。則非特人體中新陳代謝之機能。遽爾停止。能引起種種疾病。即顏色亦必隨而失其光澤。若能適當運動其筋肉。則體中血液之流通。自能增加其速度。

以應此特別之要求。故血液中央不致堆積老廢物而顏色自日於清華朗潤矣。

第二運動能使各部之發育平均。所謂人體美者。非徒指膚色之白哲已也。尤在於各部骨肉之停勻。及姿態活潑有輕情流麗之致。始足以昭示其真美。欲達此目的。非事於運動不爲功。第運動之方法極多。其所注重之目的亦不一。有專注重於整齊畫一者。有專注重於增加體力者。有注重於精神上之娛樂者。有專注重於美容者。今專就美容上之運動而論。則其唯一之要點。端在於各部之筋肉。使之平均發達。及其運動時之姿態。異常活潑。否則其身體之一部分。極端發達。而其他各部。則極端不發達。又或行動過緩。姿態生硬。恍如木雕美人。則雖美亦奚足貴乎。至於美容上應採之運動法。似以柔軟體操與跳舞。最爲適當。因此二種運動法。實適合於此目的也。

第三運動能助食物之消化。如第七節所論。吾人顏色之中美惡。全視其食物之種類而判。雖然。食物佳矣。然苟攝入腹中後。其胃腸部之消化力。未能強盛。則不特有妨於吸收。不能達其滋養之目的。且因其積貯於胃腸中。時間過多。恐不免影響於容色。試觀凡患有慢性胃病之人。其容色常多枯槁。即其證也。而欲求食物之消化。莫如爲適宜之運動。因運動時則淋巴液之流動迅速。使淋巴系易竟其吸收已消化。食物之功用。因之使消化系中之境况較佳。而其中食物之消化於是得以較速。不致久滯於胃中。使顏色有陷枯槁之虞。

第四運動能助呼吸之增進。又吾人顏色之美麗。全在於血液之清潔。而欲求血液之清潔。不可不吸多量之空氣。同時並須將血中鬱積之炭酸氣。盡量排出於體外。司此作用者。全屬於呼吸器官。且呼吸作用既增進。則不特肺中之氣體。得以誤換較易。同時並可京淋巴液及血液之流動。增加其速度以應之。於是其滋養料。乃得易傳布於體之各部。而各部之廢物。亦得易於運去排除。如是則新陳代謝之機能。既非常迅速。而顏色之光潤。自不難操券而得矣。

▲第十一節 美容術與入浴之關係