

[苏]P·A·弗里德曼著

女性美 怎样保持

云南教育出版社



怎样保持女性美

孙光成 夏树人 郝跃昌

译

孙光成

校

云南教育出版社

责任编辑：林 逸

封面设计：王玉辉

怎样保持女性美

[苏]P. A. 弗里德曼著
孙光成 夏树人 郝跃昌译

云南教育出版社出版
(昆明市书林街100号)

云南新华印刷厂印装 云南省新华书店发行

开本：787×1092 1/32 印张：4.625 字数：94,000
1986年8月第一版 1986年8月第一次印刷
印数：1—5,500

统一书号：14468·1

定价：0.70 元



〔苏〕 P·A·弗里德曼著

内 容 提 要

本书揭示了长期保持女性美和青春的秘密。从书中，女性们能够获得关于保持正确优美的姿态、轻盈的步伐，以及免除各种容貌方面的不足的知识和方法。

作者以通俗易懂的形式阐述了自然因素对人的外貌和健康的影响；介绍了面部、手、皮肤及头发的保护方法和各种保护剂。此外，作者还介绍了有关美容、美容品方面的新的有益的和自制美容品的方法。

从书中可以找到帮助自己形成良好的仪表、良好的气质、轻盈的步伐的方法，有效地克服容貌方面的某些不足。

本书作者以通俗的形式阐述了自然因素对人的外貌和健康的影响，针对具体情况介绍了各种保护皮肤、脸、手、头发的方法，讲述了人在不同时间和不同环境中所应采取的修饰方法和应具有的仪表。还介绍了各种美容新产品、新技术、新资料，并附有化妆流程图和健美体操图。

本书内容新颖，内容实用，十分注意将保持身体健康与保持女性美貌有机地结合起来。相信会受到广大妇女读者的欢迎，也可供美容品生产人员和销售人员参考。

译者的话

随着社会主义物质文明和精神文明建设的高涨，我国人民日益注意衣着打扮，讲究仪表美。为了满足广大读者需要，我们选译了此书。

本书是苏联一九八二年新版的畅销书。它揭示了妇女长期保持女性美和青春的秘诀，妇女们从书中可以找到帮助自己养成正确的姿态、良好的气质、轻盈的步伐的方法，有效地克服容貌方面的某些不足。

本书作者以通俗的形式阐述了自然因素对人的外貌和健康的影响，针对具体情况介绍了各种保护皮肤、脸、手、头发的方法，讲述了人在不同时间和不同环境中所应采用的修饰方法和应具有的情绪，还介绍了各种美容新产品、新技术、新资料，并附有生动的插图和健美体操图。

本书情趣高雅，方法具体实用，十分注意将保持身体健康与保持女性美紧密结合起来。相信会受到广大妇女读者的欢迎，亦可供美容品生产人员和销售人员参考。

由于国情不同，原著中介绍到的某些美容品及其原料，我国读者不太熟悉，有些内容还有重复之处。为此，我们适当作了一些注释和删简。

参加本书翻译工作的有夏树人（译第3、4部分）、郝跃昌（译第8部分）、孙光成（译第1、2、5、6、7、9、10部分）；全文由孙光成校，夏树人整理。

在本书翻译、出版过程中，我们一直得到云南教育出版社编辑同志的热情鼓励和指导，谨此表示衷心的感谢！

由于译者水平有限，对有关美容知识的学习、研究更是刚才起步，译文中难免有不少缺点。敬请读者、专家们不吝指教。

译者

1985年5月

目 录

1. 关于女性美	1
2. 姿态	5
你的姿态正确吗?	5
锻炼正确姿态的体操	9
使身体保持健美而匀称的体操	14
你的步伐	21
善坐	24
胸部美	27
3. 化妆简史	28
4. 关于现代美容	39
美容的实质和目的	39
皮肤及其生理活动	43
干燥和正常皮肤的保护	48
适用于干燥和正常皮肤的美容膏	51
油脂性皮肤的保护	53

适用于油性皮肤的美容膏	54
防多汗症药剂	56
5. 大自然赐与的美	59
太阳光及其对健康和美的作用	59
空气对皮肤的作用	62
水和水浴疗法	63
6. 克服容貌的几种缺点	72
皮肤皱纹和皮肤衰老	72
粉刺	86
面部多毛	88
7. 面部美容和手的保护	90
眼睛	90
嘴唇	94
脸的美容	101
手的保护和美容	107
8. 头发的护理	112
油脂性头发的护理和油脂性头屑的治疗	116
干燥型头发的护理和干燥型头屑的治疗	117
头发染色	120
用指甲花洗发油治疗	122
用指甲花颜料美容	123
化学染料染发	124
灰头发的染色	126
使头发变柔软、固形和保持美的发式的药剂	127
9. 谈谈香料	129
气味	129

花露水和香水	131
10. 附录	132
有益的美容资料和方法简介	132
自制头发美容剂	136

1. 关于女性美

自古以来，各民族都颂扬女性美；她保留在各个世纪著名画家的优秀作品和雕塑家们的雕塑品中，她反映在作曲家们美妙的乐曲中；学者们也努力地探索美的本质，艺术家阿·谢尔登耶夫这样描写过美：美是无限的，又是特殊的。其无限性在于——无论人类生存多久，对美的认识任何时候都不会重复，每一个时代都有自己美的标志，具有自己的独特性和新奇性。其特殊性是——美的标准、模式，决不是一种奇怪而空洞，而是人的各种特点的体现。美的本身就体现着协调的概念，但不能仅仅认为是人外形的协调，她还包含着内在的、精神上的协调——精神上的美；也可以这样说，精神上的美——简、优雅、严谨，可以给外表美增添光彩，使体形更加协调。

伟大诗人普希金，是美的崇拜者，他高度评价美：“在诗人的美人的眼中就这样写道：

她的一切都和造化美。

1. 关于女性美

自古以来，各民族都颂扬女性美！她保留在各个世纪著名画家的优秀作品和雕塑家们的雕塑品中；她反映在作曲家们美妙的乐曲中！学者们也努力地探索美的本质！艺术家阿·谢尔盖耶夫这样描写过美：美是无限的，又是特殊的。其无限性在于——无论人类生存多久，对美的认识任何时候都不会重复，每一个时代都有自己美的标志，具有自己的独特性和新奇性。其特殊性是——美的标准、模式，决不是一种奇怪的念头，而是人的个性特点的体现。美的本身就体现着协调的概念，但不能仅仅认为是人外貌的协调，她还包含着内在的、精神上的协调——精神上的美！也可以这样说，精神上的气质、优雅、纯洁、严整，可以给外表美增添光彩，使体形更加协调。

伟大诗人普希金，是美的崇拜者，他高度赞颂美！在诗歌《美人》中他这样写道：

她的一切都和谐优美，

一切都超出尘世的热情，
在她庄严的美丽中，
含着羞怯和文静。

.....

你一见她就会脸红心跳，
身不由主地突然停住脚，
并怀着虔诚的崇拜之心，
来景仰这美中的神圣。

世世代代赞颂美的例子很多……。

女性美的标准总是具有民族风格的。人们把体格健壮、
体型匀称、生气勃勃、充分显示出青春活力，作为美的基本
标志。

古代雕塑家在自己的作品中，把男性美表现为魁伟而有
力量，而对女性美则赋予轻盈、灵巧、挺拔和严整的特点。

虽然审美标准不同，但古代艺术家们都把身体的匀称作
为美与协调的标准。甚至到今天，维纳斯塑像仍然是女性美
的典范。

向来，健康、清洁、柔软、润滑的皮肤，美丽而健康的
牙齿和头发，剪得整整齐齐的指甲，这不仅是自己内心喜悦
的源泉，而且也是周围的人产生美感的源泉。

现代女性美，很多决定于其内在品格的智慧、博学、诚
恳、谦逊，等等。美丽的外貌，匀称的体格、整齐的穿戴，
也是很重要的，它们可以使体态更显得挺拔、匀称，弥补某
些身体姿态的不足与缺点。恰当的美容、漂亮的发式，能使
人的外貌更加美丽、诱人。无疑，精力充沛、高尚的品格和
温柔是每个女性产生魅力的真正原因。

K·洛米阿在自己的《四行诗》中写道：钻石——世间贵重戒指之冠，
但女性，只有高尚的心灵加上一副美丽的外貌，
才称得上美中之仙！

美观大方的衣着穿戴，固然能给人以美感，然而体态不健美，弯腰驼背、歪着脖子斜着肩，皮肤不健康，恐怕不论是裁缝师和理发师的技艺多么高、穿的鞋多么时髦，也很难达到理想中的美。

坚持锻炼、保持卫生、正确的作息时间、合理的营养、经常在清新的空气中散步，等等，都能帮助保持健康，使人愉快而精力充沛。

时代在发展变化，关于美的概念也在变化，因此，不同时代的人也就具有不同的审美观。就以美的表现之一——时装来说吧，也是在不断发展变化的。因为美的概念是与社会文明紧密相联系的。所以，我们的后代在美容方面肯定不同于我们现在，更不同于我们的前辈。这些变化，也是技术和文化进步的结果，是人类审美能力发展的结果。

但必须指出，不能认为“时髦”在任何时候对任何人都都是包罗万象的和适宜的。应该注意时髦，但不应该盲目地追求时髦。

经常有这种情况，在看了本国电影或外国杂志上宣传的“标准美”美容广告后，很多青年姑娘们都企图做出与电影、杂志上的“标准美”丝毫不差的“时髦”的外表来。

青春时期是极为重要的。要认识和加强美容的魔力的全部力量，但是，16—18岁的姑娘此时就不必涂口红、扑香

粉、染发、画眉和睫毛。因为，任何装饰品都不能代替青春的自然美。

不可否认，每一个成年人都有自己的特点、自己的要求，但是保护好外貌却是共同的，其基本原则是：健康、和谐、清洁、整齐、谦逊。

面部的美容（化妆）是很重要的，是现代女性美丽外貌的具有决定性的组成部分。为了使自己的外貌更年青和更具有魅力，需要一定的审美力，但不能过分地醉心于修饰，因为不恰当的装饰会使本来美的面貌变得难看。

有时，你会看到这样的女性，为了时髦，她们给自己装饰了大量的装饰品，但并无生气，而且丧失了自己的个性特点和自然的美！

嘴唇、面颊涂得过红，头发、皮肤的颜色染得过多，会降低艺术性，而且有些色彩鲜艳的颜料还有毒。追求虚伪的美，除了说明缺乏美学知识、无审美能力外，常常使自己的容貌变得更难看。

每个女性的美及美的魅力，都具有很大的特性！这种美最必须的条件——自然性！因此，应该懂得美的知识，选择那些适合你的性格、面貌特点、气质、风格的美容品和美容方法，这样才能保持永远健美！

2. 姿 态

你的姿态正确吗？

很多女性认为，外貌决定于美容师、缝衣师和理发师。当然，这是有一定道理的。但是，一个女性，如果发式很美，又善于修饰自己的面容，而姿势不好、步伐不相称的话，即使穿上最漂亮的衣服也不会显得很美。

正确的姿态是自然的，不是矫揉造作的。站时头要正、胸要挺、腹部要平、背和膝部要直，两手自然下垂。

对于现代女性，学会优美而正确的步伐很重要。要努力使自己的步伐更健美！走路——是最普遍的运动形式。走路时，人体的几乎全部肌肉都在运动，轻松地呼吸、血液循环加快，这实际上是工作前的早操。

研究查明，身体的姿态与人的外貌和内部器官（心脏、肺、肠等）有直接的依赖关系：姿态越正确，人的身体就越健康。不正确的姿态往往是由于一些坏习惯造成的，特别是在学校或工作时，不注意站、坐、走的姿势，容易养成坏的习惯。

图1
不正确的姿势



图2
手在腰部的位置——正确的姿势



应该怎样检查纠正自己的姿势呢？方法很多，例如：头要正直，使耳垂和肩形成一条直线。肩抬高，向后，放松，再垂下，这样肩就能保持正确的姿势。

如果胸部太凸出，脊背下面部分就会显得不美（见图1）。

站直，深呼吸，收腹，呼气放松，这样就能保持正确的姿势。

两手自然下垂，要是你对手的这种姿势不喜欢的话，可以这样做：把右手的大拇指放在左手掌里，或者下臂弯曲，自然地保持在腰部位置（见图2）。任何时候都不要把手交叉在胸前或胸前下方，这

图3 手交叉在胸前姿势不美



图4 手叉在腰两侧，腹部突出，不美



会显得不美（见图3）。更不要把手叉在腰两侧——这样会使腹部特别突出（见图4）。走路时，两手不要摆动太大。

为了检查你的姿态是否正确，可以这样做：离墙10厘米，背朝墙站立，这时头、肩和臀部刚刚碰上墙，要是骶骨和墙之间的距离大于5厘米，就意味着你的骨盆应向后，你的姿势应该纠正。

用白粉笔在一面大镜子上从上至下画一直线，距镜30厘米、侧面对着镜面站着，用手拿着另一面小镜子照着看，如果你的姿势正确，那么直线就将在踝骨之前、距离膝盖部位2.5厘米，而从正面，