

女
身
男
心



almost a successful revolution

女身男心

——美的人生與實踐法

almost a successful revolution

總策劃：潘耀明
執行策劃：李尤嫻、陳少荃

女 身 男 心

——美的人生與實踐法

作 者：張天愛

責任編輯：李尤嫻

美術設計：集團美術

出 版：明窗出版社有限公司

發 行：明窗出版社有限公司

香港柴灣嘉業街 18 號明報工業中心 A 座 15 樓

電話：2595 3215 傳真：2898 2646

明報網址：<http://www.mingpao.com>

E-mail：mpp@mingpao.com

新加坡、馬來西亞總代理

——商務印書館新加坡分館

版 次：一九九七年七月初版

ISBN：962-357-979-9

承 印：亨泰印刷有限公司

地 址：香港柴灣利眾街 27 號德景工業大廈 10 樓 1-2 座

電話：2896 3687 傳真：2558 1902

版權所有・翻印必究

前言

女身男心

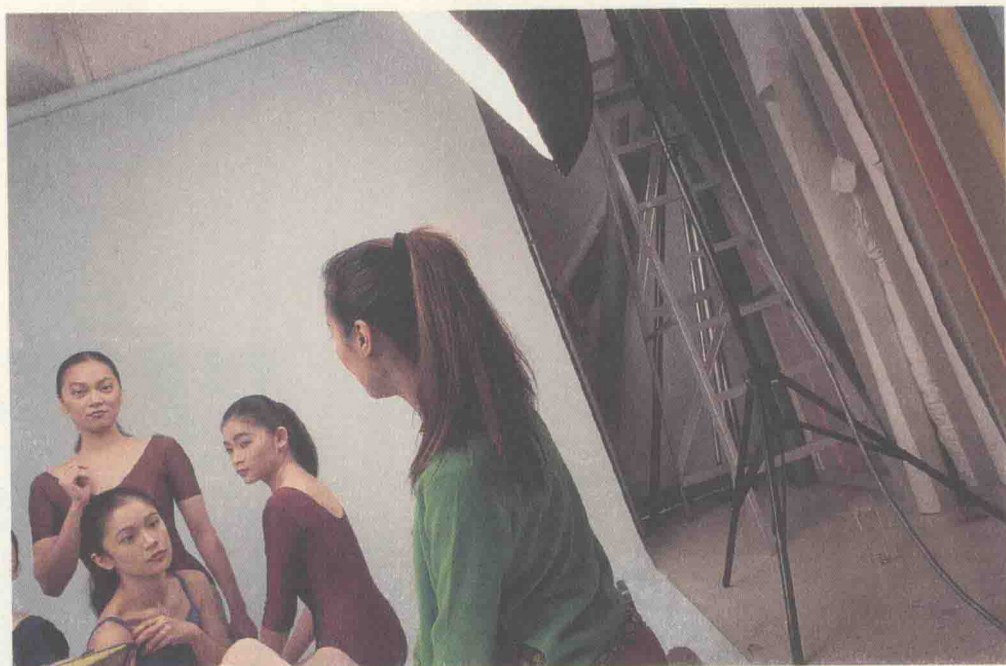
— 美的人生與實踐法

almost a successful revolution



我希望通過我自己的經驗，來跟大家一起分享生活中的樂趣，我寫這二本書是獻給跟我一樣，常常處於繁忙的工作和緊張生活中的女士們（包括家庭主婦和上班族的女士）。本書每一段都有一些專業知識，我自己就是用了這些知識來保護和延長自己的健康，若希望擁有健康強壯的身體來適應生活，我們有必要考慮採用以下這些專業的知識。我希望女士們能用一點耐心來讀這本書。我清楚知道，單靠一些強烈的減肥運動或單調的饑餓方法，來改變自己的外表，會令人反感和失望。同時，我也發現，單找一些新的深奧的治療方法，往往不但令人們失去信心和自信，而且不能堅持下去。這麼多年來，我吸收並分析了人們的生活習慣和習性後感到，若採用最自然、原始的方法則具有長久性，這是平衡內在心態和外在美的最好的美容方法。後來，我進一步發現用最簡單的方法，可以調整生活中的不良習慣和習性。如正確的呼吸姿態；避開強烈的陽光照射；合理的飲食；適量的運動；必要的放鬆及按摩；充足的睡眠等等，不但可以保護自己免於消耗過多的精力和體力，而且還可以延長自己的生命。





第二部書分爲幾個章節，女士們可根據自己的需求而取之。書中每個段落開頭，我都從女士的心態、想法和看法來分析人生的各個階段的不同變化。我們已進入一個嶄新的、快節奏的新世紀。我們必須承認，我們因不能承受過多繁忙的工作，而使自己的態度變得急噪不安、麻漠不仁。我們沒有意識到我們心理上的感覺，抑制了內在生長的過程。我們必須利用一些技術來充實自己，平衡自己的心理狀態。

張天愛

一九九七年六月二十五日

序

張天愛小姐可稱得上是一位才華橫溢的博學之士；她既是一位舞蹈家，一位時裝設計師，同時亦是一位古典音樂家；此外她亦是一位雜誌作家、形象設計師和出色的模特兒。她更是城中名媛，活躍於各項慈善活動，同時亦是一位電視節目主持、珠寶設計師。更加為人所熟悉的，是她積極擔當傳揚中國文化藝術的角色。張天愛小姐可說是象徵了新一代的活潑爽朗的中國，她為中國的傳統文化重新注入新元素，令西方國家耳目一新。

她的這本書同樣亦是揉合了傳統與現代的精粹，書中的內容多樣化，從談香薰草藥、按摩健美，到探討個人內涵修養，以至介紹科學化的護膚養顏之道，皆有涉及。

這本趣味盎然、充滿生活智慧的書由張天愛小姐來執筆，絕對不作第二人想！



Nicholas Coleridge

Managing Director of British Cond'e Nast Magazine

Nicholas Coleridge

30 June 1997

目錄

前言 —— 張天愛 3

序 —— Nicholas Coleridge 9

皮膚 13

- 皮膚的構造和功能 16
- 美麗肌膚的基本條件 21
- 水份對皮膚的保養 23
- 皮膚大敵 — 陽光和睡眠不足 26
- 入睡良方 32
- 對消除壓力有效的內觀法 33
- 皮膚的營養 34
- 大自然賦予肌膚的營養 38
- 最有效攝取水果、蔬菜營養的方法 39
- 維他命與肌膚營養 44
- 雀斑和黑斑 46
- 皺紋 48
- 四季的皮膚護理 50

按摩 59

- 每周自我按摩法 62
- 左右腳按摩法 64

髮 67

- 秀髮護理 68
- 各類美髮用品及效用 72
- 面形與髮型 74
- 面形與性格 77

牙齒 87

- 健康牙齒應注意的事項 89
- 牙齒的美容與整容 90

健康呼吸法 95

- 基本呼吸法 100
- 為早晨起身而設的運動(初級階段) 102
- 為全身健美而設的運動(高難度) 115
- 為晚上臨睡前鬆弛神經而設的運動 128
- 為上班一族而設的運動 138
- 為防止駝背而設的運動 144
- 為減肥、健身而設的運動 147

香薰 159

- 消除壓力 160
- 沐浴 161
- 關於淋浴的知識 161
- 香薰精華油一覽表 162
- 芳香美容 166
- 效果甚佳的媒介油 168
- 香薰精華油與肌膚的關係 169
- 香薰的使用方法 170
- 香薰健胸及減肥法 172
- 星座與草藥 178



皮膚

如何保護我們的身體，這是一門藝術，不是我們在一般的學校或家裏可以學到的。我們目前處於一個高科技、高智力的社會裏，我們必須懂得如何保護自己。尤其對於那些瘋狂工作的女士來講，如果學會用不同方法來保護自己，不但可再添光輝，而且還可在某種程度上保護自己的供給資源，延長自己最重要的精華。

皮膚是人體面積最大的組織，它展露於人體的外表，包裝、保護着人體的其它組織和器官，是人體的重要組成部分。皮膚的好壞，直接影響到人體的健康和儀容，對於女性來說，就更為敏感、更為重要，因而也更受關注。

美容從護膚開始