

美化你的生活

MEIHUANIDESHENGHUO



插图：左汉中 郭天民 华 民

美化你的生活

本社编

责任编辑：徐晓鹤

*

湖南科学技术出版社出版

(长沙市展览馆路14号)

湖南省新华书店发行 湖南省新华印刷二厂印刷

*

1982年10月第1版 1983年7月第2次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：14.5 字数：330,000

印数：186,001—224,100

统一书号：17204·33 定价：1.25元



S018692B

前 言

爱美之心，人皆有之。人们总是希望自己的生活美好充实，丰富多彩。但是什么叫美？我们怎样从美的角度认识生活和改造生活呢？这恐怕就不是每一个人都能回答和解决的问题了。

生活中的美有两个方面，一是精神方面，二是物质方面，这两个方面又往往是紧密联系在一起。人们如果要运用科学的原理来美化生活，仅仅提高自己的美学修养及审美趣味还不够，还应该掌握一定的具体的方法才能奏效。常常有这种情况：有些年轻的朋友不知如何培养和塑造自己的美好性格；有些新婚夫妇布置新房时拿不定主意，究竟什么地方放柜、什么地方安床才舒适方便？窗帘选用什么样的布？怎样布置阳台和走廊？又比方，平时家里来了客人，该怎样教育小孩注意礼貌？节假日怎样配置一席色、香、味俱佳的家庭便宴？再比方，我们怎样锻炼和保持健美的体型容颜？怎样根据各人的年龄、职业、形体特征选择合适的装束？这些日常生活中经常遇到的问题都是很具体、很实在的。为了帮助读者解决这些实际问题，我们编辑了《美化你的生活》这本家庭美学参考书。

全书以五讲四美为核心，以实用为主旨，共分为九个部分：（一）生活中的美学，（二）心灵·性格美，（三）语言·行为美，（四）家庭·环境美，（五）容颜·形体美，（六）服装·饰物

DN65/109

美，（七）营养·饮食美，（八）爱好·情趣美，（九）艺术的欣赏。其中（一）、（二）、（三）、（九）部分主要谈精神生活的美化，（四）、（五）、（六）、（七）部分侧重谈物质生活的美化，（八）部分则是二者并重。本书在编写过程中，力避空谈，讲求实效，基本上做到深入浅出，通俗易懂，并注意了内容的严肃性、科学性和实用性，既阐明道理，又讲清方法，使之成为一本雅俗共赏而又颇具情趣的读物。

本书主要编写者为：陈望衡、潘运告、李艾芳、钱海源、贺晓彤、何立伟、杨念兹、王平、寇丹等。本书适当参考了部分报刊上发表的有关文章，在此谨表谢意！

编 者

一九八二年四月

目 录

生活中的美学

- 2 什么是美
- 5 美和真善
- 9 美与功利
- 12 “时髦”与美
- 14 环境美与生活
- 17 美感与快感
- 21 美感与修养
- 25 美感与想象
- 28 人的美
- 31 色彩与美
- 34 圆的美
- 36 “黄金分割律”与美
- 38 千差万别的审美观

心灵·性格美

- 43 理想与事业
- 46 美好性格的塑造
- 48 高尚的生活情操
- 50 对子女的情操的

培养

- 52 珍贵的友谊
- 55 爱情与道德
- 58 摆脱失恋的痛苦
- 60 志同道合的伴侣
- 63 建立和睦的新家庭
- 66 和周围同志相处的
艺术
- 68 欲望与节制
- 71 成功与失败
- 74 好奇与求新
- 76 情绪的控制
- 79 意志力的锻炼
- 81 幽默与修养

语言·行为美

- 86 语言——心灵的泉
水
- 88 同义词与语言美
- 90 尊称和谦称种种

- 93 年龄称谓的讲究
- 95 说话要注意避讳
- 97 学会话中藏趣
- 99 祖国的美称
- 101 书信和礼貌
- 104 公共秩序与社会公德
- 106 礼貌ABC
- 112 舞场上的礼貌
- 114 对客友贵在什么
- 116 握手、作揖、下跪及其他
- 118 笑的艺术
- 121 矫健轻盈的步伐
- 123 谈“坐有坐相”
- 125 哪种睡姿最理想

家庭·环境美

- 128 美化生活环境
- 131 家庭的陈设
- 136 房间的粉刷与油漆
- 138 家庭空间的利用
- 141 家具的式样与色调
- 144 家庭的室内装饰美
- 146 使家庭安静的办法
- 148 房间的照明和灯具
- 151 窗帘和窗纱
- 153 门帘与屏风

- 154 裱糊的知识
- 158 阳台、走廊和窗台的美化
- 160 庭院美化
- 162 公共场所的美化
- 164 卫生香
- 166 厕所的除臭

容颜·形体美

- 168 健美的标准
- 170 健美与体重
- 172 男性美
- 175 女性姿态的健美
- 179 皮肤美
- 181 优美的嗓音
- 182 发型与美
- 184 腿部的健美
- 185 肌肉的锻炼
- 188 减肥体操
- 193 怎样矫治不良体态
- 198 面部按摩
- 202 化妆品与美容
- 204 乳房的保健
- 206 健康老人的外观征象
- 208 拔胡子的习惯不好
- 209 少年白头是怎么回事

- | | | | |
|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 210 | 关于脱发 | 258 | 围巾的围法 |
| 212 | 牙齿的保护 | 260 | 花式绒线 |
| 214 | 假牙的选择 | 262 | 布棉鞋的选择 |
| 216 | 青春蕾的防治 | 264 | 皮鞋的作用及选择与保养 |
| 218 | 鼻子畸形和“红鼻头”的防治 | 266 | 高跟鞋与健美 |
| 220 | 醋和美容 | 268 | 眼镜的选择与健美 |
| 220 | 姑娘与“蝴蝶斑” | 270 | 扇子与伞 |
| 221 | 国外的健美比赛 | 272 | 贴布绣枕套 |
| 服装·饰物美 | | 275 | 我国的四大绣种 |
| 223 | 服装与风度 | 276 | 布料的选购 |
| 225 | 形体与服装美 | 279 | 衣服的洗、晒、烫、藏 |
| 227 | 服装造型的统一 | | 附：衣服怎样除污去斑 |
| 230 | 衣着的色泽 | 营养·饮食美 | |
| 233 | 漫话西装 | 285 | 我国地方菜的特点 |
| 234 | 长裤的式样变化 | 287 | 中国菜好吃的奥妙 |
| 236 | 传统女装旗袍 | 288 | 调味的艺术 |
| 239 | 夏令女装与连衣裙 | 292 | 烹调与芳香 |
| 241 | 姑娘们的春节服装 | 295 | 菜点的美术工艺 |
| 243 | 夏季童装 | 299 | 花色菜的艺术 |
| 244 | 能大能小的童装 | 300 | 家常菜佐料的使用方法 |
| 246 | 衣领的选择与领圈装饰 | 304 | 脑力劳动者的膳食营养 |
| 248 | 服装口袋的今昔 | 306 | 体力劳动者的饮食 |
| 250 | 服装的袂与坎肩 | | |
| 253 | 毛衣上的绣花 | | |
| 255 | 核桃纽和盘花扣 | | |

- 309 早餐好 中餐饱
晚餐少
- 311 品茶
- 316 中国的名酒
- 320 饮酒·醉酒·解酒
- 324 吃水果的学问
- 328 吃西餐的礼仪和餐
具用法
- 330 西餐点菜
- 332 素食与健美
- 335 冬令补品

爱好·情趣美

- 340 马克思一家爱好
- 344 恩格斯骑马
- 346 列宁打猎
- 348 科学家和艺术家的
业余爱好
- 351 有趣的笔记
- 353 藏书、读书与借书
- 356 “文房四宝”之宝
- 358 集邮的乐趣
- 361 金鱼的观赏
- 363 养鸟
- 366 赏花
- 368 千姿百态的盆景
- 370 风筝
- 373 舞剑

- 375 太极拳与气功
- 378 交谊舞
- 380 音乐与陶情冶性
- 383 生活中的歌声
- 385 生活照片的情趣
- 387 春季踏青
- 389 中秋赏月
- 392 重阳登高
- 394 春节的习俗
- 397 儿童与玩具
- 399 家庭郊外游戏

艺术的欣赏

- 402 小说的阅读和欣赏
- 405 读古诗举要
- 408 诗歌的吟诵
- 413 京剧的欣赏
- 416 电影艺术的特点
- 420 芭蕾舞的欣赏
- 423 音乐的欣赏
- 426 中国画的艺术
- 429 油画欣赏
- 432 书法的玩味
- 434 壁画艺术欣赏
- 437 雕塑艺术欣赏
- 441 建筑艺术欣赏
- 445 古迹的观赏
- 448 山水美的欣赏



什 么 是 美

在我们的日常生活中，美的事物真是太普遍了：姑娘们头上漂亮的发夹是美；小伙子擦得鲜亮的单车是美；春天到田野走一走，那绿茵茵的秧苗是美；正在田间辛勤耕作的农民更是美……

美是如此广泛，又如此神奇。俄国革命民主主义者车尔尼雪夫斯基说：“美是生活”。的确，美就存在我们的社会生活之中。但是，生活是纷繁复杂的，并非一切生活都是美的，那么，哪一种生活才够得上美呢？车尔尼雪夫斯基的回答是：“任何事物，我们在那里看得见依照我们理解应当如此的生活，那就是美的”。这话似乎也说得过于含糊，每个人对生活都有各自的理解，也就有各自不同的美了。那么，美究竟还有没有客观标准？有没有大家都认可的美呢？应该是有的。

我们还是先从美感谈起吧！所谓美感就是美的事物给我们带来的一种精神的愉悦：车尔尼雪夫斯基说，“美的事物在人心中所唤起的感受，是类似我们当着亲爱的人面前时洋溢于我们心中的那种愉悦。我们无私地爱美，我们欣赏它，喜欢它，如同喜欢我们亲爱的人一样。”说得多么好啊！美感就是这样一种洋溢着爱的喜悦的情感。那么什么样的事物才能给我们带来美感？或者说，事物要具备什么样的性质才美呢？

首先，美不是抽象的概念，而是具体的形象。我们常说花是美的，实际上指的是具体的花，或者是牡丹花，或者是桃花、李花、杜鹃花。抽象的概念的花谁见过？当然也谈不上美。这里需得指出的是，我们说的具体形象不只是视觉形象，还有其他感觉器官可以感知的形象，如听觉形象。因此，动人的音乐也有美。视觉形象、听觉形象是美的两种主要的形象。艺术的特点是美，它是最讲究形象性的。所谓“惟妙惟肖”、“栩栩如生”、“如见其人，如闻其声”，都是人们用来赞赏艺术形象的话。那些概念化、光说道理、喊口号的文艺作品为什么缺乏艺术魅力，不使人感到美，不就是因为它缺乏形象性吗？我们日常生活中，讲人的心灵美。这心灵美也不是抽象的、概念的，它必须通过具体的语言、行动表现出来。不表现为具体可感的形象，又何以见得心灵美呢？

第二、美的东西，它的客观属性中应该有某种引起我们爱慕和喜悦的东西。美感是一种情感。不能引起人感情上的波澜，那事物就谈不上美。艺术之所以美，除了它的形象性外，就是它的情感性。《红楼梦》中林黛玉听《牡丹亭》，开始是“侧耳细听”，后则是“十分感慨缠绵”；从“原来是姹紫嫣红开遍，似这般都付与断井残垣……”到“如花美眷，似水流年。”最后，听着，听着，不免人都痴了，竟深叹起“世人只看戏，未必能领会其中趣味”，因而哭了起来。这是什么力量？情感的力量，美的力量。美育既是形象的教育，也是情感的教育。人的心理功能，按传统的说法，分知、意、情三点。研究人“知”的心理功能，属认识论；研究人“意”的心理功能，则属伦理学；而研究人的感情活动，则属美学。

美的力量表现为情的力量，这在我们日常生活中处处可见。一张富有艺术价值的广告画与一张仅只介绍商品的普通广告

画，其高下之别也在这里，前者因具备某种艺术性，故能动人以情。它把要说明、要介绍的内容不是概念地简单地灌输到人的脑海中去，而是伴随着感情渗透到人们的心灵中去。顾客不仅不以看这样的广告为苦，而且不自觉地为其的艺术魅力所吸引，以欣赏它为乐。后者由于缺乏动人以情的东西，也就缺乏美的力量了。

第三，美的事物应当反映人的本质力量。因为美的事物归根结底，是“人的本质力量的对象化”。这牵涉到美的起源了。马克思说：“劳动产生美。”美是劳动的产物。原始人最初的美感来自他的劳动成果。当原始人通过自己的劳动猎获了天上的飞鸟、地上的走兽，他高兴得很。因为这猎获的飞禽走兽身上体现他的聪明、才智和力量啊！原始人喜欢用羽毛、兽骨、兽爪作装饰品，也喜欢在洞穴的壁上画动物，就因为这是他灵巧、勇敢的象征。中国汉字“美”，目前有两种解释，其一说，“美”字由“羊”和“大”二字组成，按东汉文字学家许慎在《说文解字》里的解释，“美，甘也，从羊从大，羊在六畜，主给膳也。”这是我国古代对“美”的一种最朴素的解释。在商代以前，我国社会正处于原始社会向奴隶社会的过程阶段，生产力十分低下，羊长大了，羊肉可以充饥，羊皮可以御寒，于是，羊在当时的人们看来，就是美的代表了。又据最新出版的康殷释著《文字源流浅说》：“美”字乃是象征头上戴羽毛装饰物如雉尾之类的舞人之形。这两说谁对谁错，我们且不必去管它。不管“美”是“羊”、“大”二字的合体，还是头戴羽毛舞人的象征，都说明“美”是与人的生产实践密切相关的。它是生产实践的产物。它是因为体现了人的本质力量给人带来好处而具有价值的。因而，从根本上说，美是人的本质力量对象化，或者说是人的本质力量的感性显现。原始人制造的陶器、石斧、石镰之类工具，今

天看起来粗糙极了，为什么还令人感到兴趣，觉得它美呢？因为它显示了人类进步的一个不可少的阶梯，凝结着人的智慧、才能、创造力量。当然，人的本质力量有好、坏之分。美，只能是人的好的本质力量的形象表征。这“好”最根本的就是有利于人类的生存、进步和发展。历史上各个阶级在人类的发展史上起着不同的作用，因而他们的生活具有不同的美学意义。

总之，美是事物“有诸内”而“形诸外”的形象表征，是人类实践的产物，是人的本质力量对象化。它一方面具有鲜明的形象性，另一方面又具有社会功利性，它凝结着人类的智慧、才能、创造力量，具有有利于人类生存、进步发展的性质。它以其灿烂的光辉显示人类在奋斗中胜利前进的历史，又以其巨大的魅力吸引、鼓舞人们去创造更加美好的未来。



美 和 真 善

美和真善关系十分密切。它们既相互联系又相互区别。

美的事物首先应该是真的。所谓“真，”不只是指事物真实存在，而且指事物自身的规律性。我们说，美是人类实践的产物，人类怎样才能取得实践的成功呢？那就是认识、掌握客观世界的规律。只有按照客观事物的规律去从事实践，才能取得实践的成功，才能创造美。我们平常说，做每项工作都有窍门，窍门就是规律，就是“真”。美作为人改造世界的能动创造的生活表现，就其历史的发生和起源来看，以对于“真”的认识和掌握为前提。从原始人创造的简陋的陶器到我们现代的宇宙飞船，美的创造、发展是多么惊人啊！美，作为肯定人类实践的积极成果，其本身就熔铸着人对客观事物规律性的认识，美包

含了“真”。

美与真有着密不可分的联系，但“真”并不等于美。因为“真”，作为客观世界的规律性，是科学研究的对象，其本身无所谓美丑。只有当这个规律为人所认识、掌握，并运用它，创造出积极的成果的时候，真才具有美的意义。有些形式美，如整一、对称、均衡、光滑，与人的实践关系很密切。比如原始人使用的石斧、经过磨制后，大小、厚薄都适当，表面很光滑，这就比未磨制的石斧要好使得多。经过长期的历史积淀，这些为人们所认识、掌握的自然规律也就转化为美的规律了。社会生活也是如此。社会自有它本身的不以人的意志为转移的客观规律，只有认识、掌握并遵循这个规律去从事社会斗争，也才能使自己的实践活动和活动成果具有美的意义。从整个人类社会的发展来看，奴隶社会取代原始社会，封建社会取代奴隶社会，资本主义社会取代封建社会，社会主义社会取代资本主义社会，这是规律。只有按照这个规律去生活、斗争的人，他的生活才是美的生活；反过来，如果违背这个规律，企图给历史开倒车，他的实践活动也许可能取得暂时的成功，但终究要为历史所否定，从本质上来看，他的生活是丑的生活。高尔基说过：“生活只有两种形式：腐烂和燃烧。胆怯的与贪婪的人选取第一种形式，勇敢的与慷慨的人选取第二种形式，凡是最美的人，都明白什么是伟大”。高尔基这里说的腐烂的生活就是正在为社会前进的车轮所抛弃的生活，由于这种生活的前身曾经为现实肯定过，在它走向腐烂的时候，还暂时保留着表面繁华兴旺的假象，因而胆怯贪婪的人拚命追求它，吸吮它的剩汁。现代资产阶级的生活方式就是这样的生活。马雅可夫斯基在《青春的秘密》一诗中，尖锐地批评了那些嗜痂成癖的青年：

不，

那些人不是“青年”，
他们迷上了
草地和小舟，
又开始
喧嚣和胡闹，
用烧酒，
灌漱
咽喉。

不，
那些人不是“青年”，
他们
在春天的良夜里，
装模作样
摆弄时装，
让喇叭形的裙子
拖曳在
林荫道上。

不，
那些人不是“青年”，
他们感到血液里发痒，
但却在爱情里
浪费着
朝阳一般的
生命的火光。

难道
这是青春？
决不是！

光是十八岁

还远远不够。

这样的青年，他们选取的生活形式是“腐烂”的生活。在我们今天的社会，有没有这样的青年呢？是有的。但是，大多数青年懂得社会发展的规律，他们选取的是“燃烧”的生活形式。尽管我们所从事的社会主义事业目前还处在披荆斩棘的阶段，斗争十分艰巨，尽管我们这个社会主义祖国目前的生活水平还赶不上西方资本主义国家，但我们的事业是符合社会发展规律的，是有前途的，因而是美的。正是这种闪耀着灿烂光辉的美吸引、鼓舞着“勇敢的与慷慨的人”去英勇战斗。

美与善的关系同样是十分密切的。所谓善，通俗地说，就是在实践上符合人的目的的东西。凡是对人有利的好的东西，就是善的东西。美与善发生关系，首先也是建立在生产实践的基础上的。人的生产实践是有目的作指导的，这个目的就是要创造出某种对人有利的东西。人的实践成功了，善也就体现在实践的产物上。一件东西，譬如茶杯，就它满足人的饮水的需要，符合人的目的来看，它是善；就它是人辛勤劳动的成果，体现了人的创造性的本质力量，是美。

由于在人类社会，人是有阶级、民族之别的，不同的阶级、不同的民族有不同的善。因而不同的阶级、不同的民族有不同的美。又由于不同的阶级、不同的民族也有某种共同的善，所以又有共同的美。有些美的事物符合全体人类的利益，如自然美，某些工艺产品以及某些文艺作品，它可以成为全人类的审美对象。我国著名风景区桂林山水和杭州西湖，吸引成千上万的中外游客，我国传统的工艺精品湘绣、瓷器、象雕驰名海外，就是很好的例子。

美和善虽然关系很密切，但也有区别。善直接与人的功利

相联系，美则不一定与人的功利直接相联系。美以善为前提，但表现出来的往往是观赏的价值，不是功利的价值。虽然如此，美的最终目的还是善，这不仅因为它本身蕴含着善，而且因为它能通过美的欣赏唤起人们对生活的信心、热情和兴趣，推动人们更好地从事改造自然、改造社会的实践，去创造更多的有利人类进步、发展的财富。

真、善、美，这是人在自己的生活中努力追求的三大价值。这三者是缺一不可的。我们要美化生活，美化人生，就要向往真、善、美，追求真、善、美。

美 与 功 利

普列汉诺夫在《没有地址的信》中讲了这么几件很有趣味的事：

原始的部落——例如布什门人和澳洲土人，从不曾用花装饰自己。虽然他们住在遍地是花的地方，也熟视无睹。

赤道非洲巴托克族认为拔掉上门牙的人是美的，而没有拔掉上门牙的人是丑的。

这是什么原因呢？原来，原始部落如布什门人、澳洲土人还处在狩猎的生产发展阶段，他们食物的来源是动物，而不是植物。所以，植物对他们没有审美意义。他们感兴趣的是动物。动物在他们看来才是美的。至于巴托克族人拔掉上门牙，是因为他们把母牛和公牛几乎当神来崇拜。牛是反刍动物，拔掉上门牙