



● 王长国、杭志高

编译

苏·C·B·西科尔斯卡娅 等著

养生·健身·美容

养生·健身·美容

〔苏〕C. B. 西科尔斯卡娅等著

王长国 杭志高 编译

工 人 出 版 社

内 容 提 要

身心健康, 年轻美丽, 延年益寿, 是当代人们的共同愿望。在这方面, 各国科学家不断取得新的成就。1986年苏联出版的这本书, 在体貌健美、美容打扮、运动健身、合理饮食、水疗学问、生活习惯与身心健康等方面, 介绍了许多实用有效的方法, 现结合我国实际情况编译出版。书中介绍的养生健身美容之道, 适合广大群众需要。

Секреты красоты
Сикорская С. В. И др.
Минск-Польша 1986

根据明斯克火焰出版社1986年版译出

养生·健身·美容

王长国 杭志高 编译

工人出版社出版 (北京安外六铺炕)

新华书店北京发行所发行

北京昌平长城印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张: 4.125 字数: 77000

1988年6月第1版 1988年6月北京第1次印刷

印数: 1—21,540册

ISBN 7-5008-0125-4/R·5 定价: 0.95元

编译者的话

身心健康，年轻美丽，延年益寿，是当代人们的共同愿望。在这方面，千百年来人们积累了丰富的经验，近代各国科学家经过不断探索，又取得了新的成就。为了满足我国人民借鉴学习的愿望，我们编译了苏联1986年出版的《生活·健身·美容》一书。作者在体貌健美、美容打扮、运动健身、合理饮食、水疗学问、生活习惯与身心健康等方面，向读者介绍了大量的实用有效的方法。考虑到我国的实际情况，我们对原著在结构上做了较大调整，并删去了有关香水、香皂和香脂的部分内容。在编译过程中，我们得到了清华大学的张瑞华、陈杰瑜同志的大力支持，在此表示衷心感谢。

目 录

爱美则美

一、体貌健美

脸部皮肤养护 (9) 洗脸水与洗脸效果 (10) 怎样使用香皂和去污剂 (11) 怎样深洗皮肤 (12) 湿敷压布的妙用 (14) 面膜使皮肤细嫩 (15) 按摩可防治皱纹 (16) 勤做防皱操, 年老面不老 (19) 您忌讳雀斑吗 (20) 如何防治毛细血管扩张 (21)

愿您的眼睛清澈明亮 (22) 眼睛的保护 (22) 使用眼睛应该注意些什么 (23) 各种眼疾的自我护理 (24) 假如您的眼睛真的近视了 (25)

牙齿的保护 (26) 牙膏的选用 (27)

嘴唇的保护 (27)

头发的秀丽在于护理 (28) 洗头剂的选用 (28) 洗头与梳发 (29) 护发品的使用 (30) 脱发与营养 (31) 染发的技巧 (32) 发式与脸型 (35)

手——健康状况的说明书 (37) 天不冷也须戴手套 (38) 搽护肤品要恰到好处 (38) 怎样做手活动操 (40) 怎样修指甲 (40)

穿鞋应注意什么 (42) 脚的清洗与保健操 (44) 怎样修脚 (45)

二、美容与化妆品

美容品的选用 (49) 香水及其使用 (50) 怎样用药

用植物来美容 (50) 自制瓜果菜蔬美容品 (55) 怎样选用香脂 (58) 怎样保存香脂 (59)

化妆是一门艺术 (60) 化妆品的选用 (60) 化妆的基本原则和方法 (62) 不同年龄、平日与节假日的化妆 (66) 怎样去掉化妆品 (68)

三、运动与健身

坐车好, 步行更好 (73) 赤足行走好处多 (75) 人人都能做的保健操 (75) 户外活动其乐无穷 (77) 浴场的吸引力 (78) 冬天应怎样锻炼身体 (79) 早晨锻炼有利也有弊 (80)

四、合理饮食

食物的主要成分——蛋白、脂肪、碳水化合物 (86) 维生素 (90) 矿物质 (94) 喝水的学问 (94) 吃什么, 什么时候吃和怎样吃 (97) 怎样保持标准体重 (100) 介绍几种饮食减肥法 (103)

五、水疗的学问

盆浴的医疗作用 (109) 淋浴治气喘和头疼 (112) 长盛不衰的蒸汽浴 (112)

六、生活修养与青春常驻

吸烟不仅损害容貌美 (117) 酗酒会使您营养不良 (118) 喝茶能使人思维敏捷 (118) 当您发怒的时候 (119) 人贵在自我解脱 (120) 中年人要警觉 (121) 怎样保持头脑年轻 (122) 如何延缓衰老的进程 (122) 言谈举止中的衰老 (123) 睡姿与体形美 (124) 要想睡好觉应当注意什么 (124)

▼ 爱美则美





爱美则美

我们每个人都希望自己的体貌让人喜欢，只是有些人不愿公开承认这一点，而有些人没有意识到罢了。早在远古时代，俊美就受到人们的喜爱。外表是人的名片，在我们开口自我介绍之前，外貌已经印入对方的脑海。虽说以貌取人是不那么公正，但美貌也许正是妇女们显得年轻漂亮的重要原因。

一个人，如果不具备人类的高贵品质——诚实和聪慧，外表再美也是没有意义的，但生活却常常对不注重外表的女性施行报复。夫妻不和往往就是由于妻子因忙家务缺少修饰打扮而失去了风韵。

什么是美容？美容作为一门艺术和科学，经过了漫长的发展道路。早在古希腊就有“修容”业。修容师帮助妇女用化妆来掩盖脸上的缺陷，还向妇女传授保持年轻漂亮的经验，这很象当今美容店的工作。

虽说美容艺术是一门古老的艺术，但美容作为一门科学却很年轻，美容学集医学、生物学、化学而发展，还用上了当代伟大的发明——激光。

卫生美容分为医疗美容和外科美容。医疗美容主要指医治颜面和身体的缺陷，外科美容包括切除和修整医疗美容不能医治的缺陷。现在，各地设有美容诊室和美容研究所，为您解答美容方面的问题，治疗皮肤和头发，还能修整生理缺陷。

此外还有装饰美容，用胭脂、口红、眼影、睫毛油膏等等，来掩盖脸部的细小缺陷，突出自己的优点，将“灰姑娘”变成“白雪公主”。

本书就是介绍卫生美容和装饰美容。本书的对象不包括专业工作者，因此，有些非大众化的装饰美容问题，我们就不去论及了。

健与美常常密不可分。体态端庄、喜爱运动就是美。奥林匹克的理想就是当代世界的精神，任何级别的体育竞赛，无论是对运动员，还是对观众，都是青春、力量、优雅和美的节目。因此，既然要写美，就不能不写体育锻炼。

皮肤对脸的健美至关重要，如果皮肤光滑，柔软，有弹性，人们会为之感到自豪。而睡眠不足，进食不合理，活动少，其结果就会在全身，当然也会在皮肤上反映出来。

皮肤看起来很简单，其实不然，这是一个重要而又复杂的器官。它保护内部器官不受微生物以及外界（机械、化学用品和光）的不良影响。皮肤帮助我们呼吸，它每昼夜排出水蒸汽800克，比肺多1倍。皮肤分泌汗液，将新陈代谢产生的有害物质以及随饮食和空气进入人体的有毒物质排出体外。皮肤还是我们身体的调节器。大脑调节着汗分泌和皮肤散热，使表皮温度一年四季均保持在 36.5°C 左右。皮肤能反映我们的健康状况，在这一点上它能超过最准确的仪器。所以，对待皮肤就要象对待无法替代、不可送修的精密仪器一

样仔细。凡是想尽可能长远地保持健美皮肤的人，都应该进行广义上的美容，而且系统护理皮肤要尽早开始。

许多妇女认为，随着年龄增长，身上出现皱纹和脸部皮肤变粗糙是自然规律，而美容专家却认为，这种观点是错误的。有的女性常常刚美容3天就急着见效，要是一时看不到效果就不再护理脸部皮肤了。请记住，只有坚持不懈才会有效果，必须系统护理，要有耐心。

为了正确护理皮肤，首先要知道皮肤的类型。人们将皮肤分为正常型、干性型、油性型和复合性型。这种划分是人为的。

正常皮肤肤色均匀，光洁，有弹性，细嫩，无汗孔过大和粉刺等缺陷，能承受皂水清洗，对各种美容品和装饰品都能接受。这种皮肤较为少见。

干性皮肤很常见，它对外界刺激很敏感，很容易老化，因此需要特别精心的护理。皮肤干燥是由于皮脂腺分泌缓慢，皮肤表面水分蒸发过快引起的。女青年干性皮肤的特征是细嫩，光滑，无光泽。这种皮肤如果护理不够或方法不正确，就会脱皮，失去弹性。这种皮肤容易比其它类型早出现皱纹。

油性皮肤外表丰厚，粗糙，光亮，有时象橙子皮。大量皮脂与皮屑和灰尘结合在一起就会在皮脂腺口形成栓塞——小黑点。油性皮肤易长粉刺和小疙瘩，而且容易发炎。油性皮肤在35~40岁之前的青年人中居多。油性皮肤比干性皮肤皱纹起得晚。

复合性皮肤即混合性皮肤，这种皮肤最为常见。大部分中青年妇女的脂液分泌旺盛部位（前额、鼻子、下巴）是油性皮肤，而鬓角、面颊、脖子，尤其是眼周围是干性皮肤。

对混合型皮肤要区别护理。

为了确定您的皮肤是干性还是油性，可在洗脸2~3小时后用纸巾“吸”脸，如果有油点，那这个部位就是油性皮肤。淡黄色头发的人比黑色头发的人的皮肤干燥，90%的成年人的皮肤有变干的趋势。

要想准确确定皮肤类型并学会护理方法，可向美容专家请教。

天然产物和有生物活性的植物在医疗和美容上有着越来越广的用途，这些物质在预防和医治美容缺陷方面效果很好，能促进皮肤的代谢过程，保护皮肤不受外界的不良影响。用植物汁液制成洗头剂洗头，就比合成物质效果好，因为后者的副作用未必能预见到。虽说当今工业部门拥有大量化学合成物质，但生产各种高效美容品主要还是利用天然物质，如植物油、动物油、水果汁、蔬菜汁、蛋、蜜、奶制品和药草等。

如果我们有天然原料，可以自己制作面膜、润肤液、护肤膏和各种浸液。但是要慎重从事，以免给自己造成危害。在这方面，我们将向您介绍一些经过时间考验的自制美容品处方。

遗憾的是，美容学目前还没发现一种能使妇女年轻漂亮的奇效配剂，只有通过一系列美容方法加上积极健康的生活方式才能做到这一点。健美的要诀主要是劳逸适度，正确饮食，体育运动，水疗健身，保持体重……

青春美是天赋，要想终身保持健美，就应进行不懈努力！

● 体貌健美



1913

1913

一、体貌健美

美容的方法多种多样，有的可以自己进行，有的则需要去美容店。不管使用哪种方法，都是为了维持皮细胞的更新过程。为此，要经常清洗皮肤，使其保持湿润和足够的营养，促进其新陈代谢。青春常在的关键就在这里。

脸部皮肤养护

脸部皮肤养护最重要的一条就是要绝对清洁，因为灰尘、汗、皮脂腺分泌物和微菌会结层堵塞毛孔，使细胞呼吸和更新过程发生困难。

经常正确地清洗脸部皮肤可保持皮肤张力，防止出现拉伤、皱纹和其它有碍美容的缺陷。不正确或不用心洗脸，或使用不适当的工具会使脸部显得衰老无神。

我们从小就知道“要洗脸，要早晚洗脸”，但洗脸的学问未必每个人都知道，这里不妨介绍一下。简单地说，就是对不同的皮肤要用不同的洗脸方法。油性皮肤对灰尘和污物

的反应与正常皮肤就不一样。面部皮肤不仅随年龄增长发生变化，而且季节不同也会不一样。冬天，正常皮肤也容易干燥，而到夏天，脸就爱出油。这些都应在选择和使用润肤液、香皂、香脂和化妆品时加以考虑。

洗脸水与洗脸效果

洗脸最简单最常用的方法是用水洗。水能清除脸上的灰尘、皮脂腺和汗腺分泌物、蜕膜细胞、污垢和微菌。

水的温度要特别注意。一般说，洗脸水的水温分为热水 $37\sim45^{\circ}\text{C}$ ，温水 $28\sim37^{\circ}\text{C}$ ，凉水 $20\sim28^{\circ}\text{C}$ 和冷水 $12\sim20^{\circ}\text{C}$ 。

热水清洗皮肤的效果好，能促进血液循环。油性大的年轻人最好用热水。晚上最好用热水洗脸，这样可保证夜间血液正常循环，恢复皮肤自有的脂肪油垢。但热水会扩张血管和毛孔，加强皮脂腺和汗腺的活动，降低皮肤的张力。所以，用热水洗脸每周不要超过两次。洗完之后必须用凉水或冷水再洗一下。

温水对正常皮肤较为合适，但长时间和经常洗温水会降低皮肤和肌肉的张力。

凉水和冷水可提高皮肤张力，增强抵抗力。冷水洗脸可引起皮脉管收缩和扩张，延缓皮脂腺和汗腺的活动。但经常用冷水洗脸，不仅会导致皮肤干燥，还会引起郁滞，皮肤发红、发青等现象。

用温水和冷水交替洗脸会使您的面容显得年轻。

温水不能高于 45°C ，冷水不能低于 12°C 。分别用水温差别大的水洗脸，对汗孔扩张的油性皮肤十分有益。如果您脸

上毛细管扩张，美容专家是不会让您用热水洗脸的。

专家认为，洗脸水的水质很重要。一要干净，二要含有矿物质，但钙盐、镁、铁对皮肤是有害的，因此，含这些物质的硬水不宜用来洗脸。

长时间煮沸或加食碱、硼酸（半茶匙对1升水）能使硬水软化，但最好使用雨水或雪水。油性皮肤的洗脸水应加酸或盐，半茶匙盐或柠檬汁对半升水，干性皮肤则应用热水。洗脸水加草的汁液是十分有益的。

怎样使用香皂和去污剂

用香皂洗脸可大大提高去污效果。香皂的种类很多，但要用质量好的香皂，好香皂含有营养脂、羊毛脂、硼酸。

樟脑膏的效果也不错。樟脑膏可自己制作：准备一块香皂、10克甘油、3/4杯水、20克氯化铵水、25克樟脑酯、5克硼酸、100克3%的过氧化氢，在温水中加入甘油和碎肥皂，浸泡一夜，第二天早上加热调匀，再加上氯化铵水、樟脑酯，将硼酸化进两杯开水对人，待冷却后加上过氧化氢，用力搅拌，直至形成膏状。

如果您的皮肤一受到刺激就发痒，还可配制另一种樟脑膏：1小块香皂、半茶匙硼酸、1汤匙3%的过氧化氢、1汤匙樟脑油和2.5杯水，其调制法同前。樟脑油要等调制冷却后再加入，并搅成沫状。无论是从美容角度，还是从医学角度来看，任何香皂，即使是最好的香皂，多少总有些副作用。每天用香皂洗脸，即使是正常皮肤，也会干燥，尤其在冬季更是如此。有的人经常使用香皂还会出现瘙痒，脱皮和