

优质生活丛书

经典美丽情诗选

真优美

育文 编译



TS974
11

030590

优质生活丛书

真优美

健康美丽精神好

莎利·沃克 著 育文 编译



农村读物出版社

1987年·北京

真优美——健康美丽精神好

莎利·沃克 著

育 文 编译

*

农村读物出版社 出版

新华书店首都发行所 发行

石家庄铁道学院印刷厂 印刷

开本787×1092毫米 5.75印张 119千字

1987年10月第1版 1987年10月北京第1次印刷

印数：1—20,000

ISBN 7-5048-026X-4 Z·15

书号：1267·35 定价：1.90元





内 容 提 要

这是一本探讨妇女美容护理、身心健康的经典之作。它将美丽、活力和健康融为一体，把妇女的美丽由内而外，由幼及长，由浅至深，由抽象到具体，作了既严肃又幽默的探讨分析。它将理论与实际相结合，提出了一系列简易可行的办法，让读者自己动手动脑，增添自己的美丽，焕发活力和容光。

目 录

健康美丽精神好.....	1
怎样使皮肤好看.....	10
饮食与美容.....	22
头发与美容.....	35
牙齿与美容.....	77
注意乳房的护理.....	85
不要忽略手、膝盖和臀部.....	91
寻求足下美.....	101
保持工作与活动之美.....	107
准备做妈妈的人照样美.....	124
出门在外依然美.....	133
悠闲自得的香车美人.....	141
不花分文仍能美容.....	145
巧妙掩饰创造美.....	161

健康美丽精神好

美丽、活力和健康必为一体。当前许多人热衷于健康的生活（如运动、吃保健食品、过充分的性生活等），这些只要不流于表面化，还是十分有益的。

但若在健康上出了问题，如过度紧张，荷尔蒙激素失调或精神抑郁等，这样不论你在早餐前跑了多少里，你仍会觉得萎靡不振。

不幸的是，我们常常等到自己的健康状况实在差极了才去找医生，而医生的错误指导和马虎诊断更会给我们增添烦恼。如果不花时间和下功夫去了解自己的身体状况，并把自己有关的情况告诉医生，那样就难怪医生总给你服镇定剂。

不过，并非所有涉及健康的美容问题都得找专家处理。如月经之类的问题只要具有有一点有关常识就可迎刃面解。下面则讲述一些妇女常见的健康美容的疑难问题及其治疗方法。

经前经后要善待自己

月经来潮前，大多数人都会有轻微的经前紧张和腹胀，只是有些人程度严重些。许多人肚子会鼓起来（这期间我们的体重会比平时增加2到7磅，这足以证明腹胀之说并非女人的虚构想象），而且很容易发脾气。如果你一直服用避孕药，易怒的现象也许没有那么明显，但腹胀的情况就比较严

重。

在来潮的一个星期当中，不妨实施低盐分的节食计划，也许你会感到消瘦了一点，但不必担心，你的体重不会有较大的减少。这时将精神放轻松点，多搞些美容措施，诸如做头发、按摩、参加专门的化妆课程，或进行面部修饰等，偶而为之的一点点奢侈享受，最能使人感觉惬意轻松。

如果你忍受不了来潮时的不适，那就看医生。道尔敦博士（Dr. Katharina Dalton）是治疗经前紧张的专家，由于他的先驱研究，医生们如今都承认经前紧张是一种激素失调所致，而不是什么女人命中注定要受的罪。他们常让这类患者服用维生素 B₆ 和一种叫做 dydrogesterone 的激素（即脱氢（逆）孕酮）。

如果经血量特别多（使用避孕环的妇女经常发生这种现象），那一定要在经期和其后几天多摄取铁剂，以免晕眩、苍白和无精打采，从面使你显得难看。可以到药房买些铁剂。每天若吃鱼肝、肾、绿色蔬菜，或喝上半升鲜啤酒，效果会更好些。

妇女得开朗、伶俐、有艺术修养；但也不可过于重视外表。如果一天能洗上两次澡会使得你显得更加清爽有力，而晚上读本好书会使你心旷神怡。

经期切勿放弃你的节食或禁食计划，有条件的话每餐最好吃一个桔子，维生素 C 有助于身体吸收铁质。经期这几天要对自己好一点，不要对自己太苛刻。

你的精神压力有多大？

适度的压力对你有益，能使你奋发向上，精神抖擞，自

觉有所事事。生活在步调快速、压力巨大和竞争激烈的现代社会里，我们常常过度紧张，这样往往会危及健康、耗费精力和干扰内心的平和。在这种情况下根本寻不着美容的秘方！

诺丁汉大学研究精神压力的小组发现：单调、重复的工作比要求高而富于挑战的工作更能造成精神上的压力，而一连串鸡毛蒜皮的不愉快的经历累积起来，如搬家、换工作、或是跟别人发生口角等，也许要比单一深受伤害的感受（如家人去世或离婚）更易引起精神上的压力。

下列十个问题可以测验你精神受到压力的程度。你答的“是”若在六个以上，就有必要立刻对自己的生活重作评价。

一、夜里睡不好而（或）醒后仍觉疲倦。

二、无法听人一口气把话说完，中间必得打岔。

三、常常自言自语（偶而如此不算数）。

四、一星期不只一次抱怨别人不了解你。

五、不喜欢在商店里排队，宁可另换一家。

六、最近是否遭到下列任何三种令你深受伤害的经受：换工作？搬家？和人决裂？家人去世？降级？小孩出世？休假（专家说的休假常令人沮丧而并非轻松）？结婚？做结扎手术？发生意外？生病？

七、手里握着一张纸的时候，无法不抖动。

八、一星期自斟自饮的情形至少在三次以上。

九、别人的批评，即使反是微不足道，或莫须有的一句闲话，也会使你情绪变坏。

十、有没有什么习惯性的紧张动作？如扳手指？拽头发？磨牙齿？啃指甲？香烟一支支吸个不停？



重新评价自己的生活

重新评价自己的生活，说来容易，做起来难。有时，极其简单的一件事就能使你忘却旧时创伤，不再酗酒，能助你平复胸中忧烦。譬如，把汽车卖掉或许可使你生活得自在些，每天走路上班正好给自己片刻的休息和宁静。或者，上街买东西、洗衣服、理发、带狗看病，这些十分累人的事不要全凑在星期五一天解决，这一天的工作本来就已经够叫人焦头烂额的了。可试试对同事、孩子、丈夫或男友（切忌过分）说：“不”和“对不起”。

医生建议应尽量做短期休假，不要一休就是两、三个星期。也有的医生建议说，一星期只工作四天，但将每天的工作时间延长。采用这种制度的公司愈来愈多，以鼓励公司员工利用假期发展个人的爱好，如驾游艇、开飞机、或玩乐器等，使他们的生活多姿多彩，心情轻松开朗。

就我来说，知道自己不利落难看最使我耿耿于怀。有种方法可以立即消除心中这种疙疙瘩瘩不舒服的感觉：花两个小时到美容院去，或者坐在床上修指甲，一边慢慢品尝一杯用好酒、柠檬、蜂蜜和热开水混合冲成的饮料。

以下还有一些立竿见影的抗压妙计：到公园踢踢球、独自一人游游泳，连续一星期不看电视，找本通俗性的杂志来消遣，安静地做针线，洗洗车，在家附近慢跑几圈，听听古典吉他演奏，过性生活，到海边待几天，做做园艺、打打球、下下棋，找支笔涂写，或在雨中散散步。





更年期的妇女要多运动

近年来，不断有正、反两面的意见讨论荷尔蒙替换疗法对更年期病症，如躁热、阴道炎、骨骼易碎等症状治疗的得

失。医学界对于这种治疗的评价莫衷一是。但有证据表明，动情激素和黄体素两者兼施，对有些病人效果很好。如果你有上述症状，可请医生考虑采用这种方法。

与更年期有关的美容问题包括：皮肤干燥松弛，脸部长毛，脸、手及臂上生色斑，便秘，疲劳。对此请不必介意，其实，十来岁和三十几岁的妇女也会碰到同样的问题。

用新出品的高级滋养霜保养你的皮肤，特别注意皮脂腺分布较少、易于变干燥的颈部和上臂的皮肤。浴后向上轻轻按摩你那温暖而放松的皮肤，必有效果。

不要听任脸上的汗毛肆意生长，如果只是稀稀疏疏的，可用镊子一根根拔掉；若是长得密密麻麻，就用电针来次大扫除。人中部位的茸毛可擦药膏除去。色斑则用盖斑膏、水粉底和薄薄一层蜜粉来掩饰。

便秘和疲劳与激素变化关系不大，这多半是由于生活改变而引起的心理问题所致。不要服头痛药，要格外注意节食。谷物和生菜对治疗便秘很有帮助。多吃含维生素 B 和 C 的食物，如桔子类的水果、蔬菜和全麦面包等，可以消除疲劳。

处于更年期的妇女尤其需要多运动，舒展舒展筋骨。现在就去学习瑜珈功或类似的运动如健美操等，你会意想不到的觉得心情舒通，生活得更有朝气。

当然，工作是治疗更年期抑郁的灵丹妙药，它也是确保身体健康的秘方。屡试不爽！



怎样使皮肤好看

你全身的皮肤约有1.84平方米。

这层“包装”把你保护得好好的，它不仅是人体重要的器官，也是美丽的所在。

如果切下一块皮肤，可以发现它是由许多密切结合的层面构成。主要有三层：表皮层（外皮）、真皮层（位于表皮层之下）和皮下组织（位于真皮层之下）。

表皮层又分为五层：角质层、透明层、颗粒层、有棘层和基底层。

真皮层包括制造皮脂（或体油）的皮脂腺，汗腺，毛囊和神经末梢。

化妆品通常只能渗到表皮层，否则不算化妆品而成药品了。新的研究表明，面霜和化妆品的功效要比我们早些年所了解的显著得多。

皮肤的层次

下面则逐项介绍表皮五层各自的构造和功能：

一、角质层——它是皮肤最外面的一层，共有七层扁而薄的细胞构成。皮层细胞从基底层向上逐渐丢失水分，到了表面的角质层时，大约只含百分之十五的水分，因而使皮肤看来光滑柔嫩。