

当代外国妇女生活小丛书

怎样保持女性美

远 航编译

辽宁人民出版社

怎样保持女性美

辽宁人民出



TS974

9

当代外国妇女生活小丛书

怎样保持女性美

远 航 编译

辽 宁 人 民 出 版 社

一九八六年·沈阳

怎样保持女性美

Zenyang Baochi Nüxingmei

远航 编译

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 抚顺日报印刷厂印刷

字数: 66,000 开本: 787×960 1/32 印张: 3½ 插页: 1
印数: 1—26,000

1986年5月第1版 1986年5月第1次印刷

责任编辑: 韩春勉 责任校对: 张金英
封面设计: 李国盛

统一书号: 17090 · 65 定价: 1.10元

前 言

为了加增国际文化交流，增进我国妇女同各国妇女之间的友谊，丰富和美化人民生活，我们参照日本最近出版的《当代妇女生活百科》及国外其他有关书刊资料，编译了这套当代外国妇女生活小丛书。原书共十八册，内容丰富、资料详实、文字活泼、图片生动，出版后受到各国妇女读者的热烈欢迎。

这套小丛书，在保持原书丰富内容、生动活泼形式的基础上，结合我国具体情况，分为以下几个部分：怎样保持女性美、妇女卫生与健康、职业妇女与家庭主妇、家庭和睦与子女相处、旅行与娱乐活动。每部分均配有形象生动的照片。

编译外国大型丛书，是一项新的工作归纳压缩改写的难度较大，取舍增删未必妥当。现在丛书的第一册《怎样保持女性美》已问世，希望广大读者，特别是妇女读者阅后提出宝贵意见。

编译者

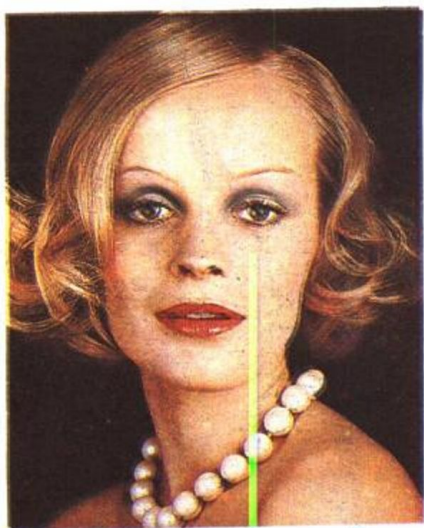
一九八五年五月三十一日



1. 时装模特是妇女时装的典型，她们以高超的化妆技巧，摆出一幅美丽动人的姿态，面向摄像机。



2. 好莱坞影星拉卡维尔·维尔契，以其简便装束，表现出女性的曲线美。



3. 化妆应随着季节气候的变化而有所不同。晚间化妆要体现新鲜的自然肤色，白天化妆则要色调明快些。



4. 涂红嘴唇大概是非常古老的化妆方法，唇膏的色调要与皮肤的颜色协调。

目 次

怎样保持女性美	1
不同时代的女性美 (1)	
女性美与不断变化的时装 (3)	
从光彩夺目的秀发看发型的变化 (4)	
美容修饰与美的姿态 (6)	
创造赋予个性美的形象 (7)	
一、实现女性美的愿望在哪里?	9
西方妇女追求美的心理 (9)	
不应该否定自己 (11)	
赞美中年女性 (13)	
二、脸是心灵的镜子	15
要保护好皮肤 (16)	
护肤保健及其他 (19)	
面部肌肉运动 (22)	
三、化妆的魅力	25
美的探索与追求 (26)	
化妆的规则 (28)	
眼睛的化妆及其他 (32)	

四、美发与修饰 39

头发的常识 (41)

修饰、造型与染发 (48)

五、洗澡——快慰与保养 53

科学的洗澡方法 (54)

洗澡与卫生保健 (57)

六、神话般的“限量饮食法” 60

低脂肪低热量食品 (63)

用食物疗法减肥 (66)

七、为健美而奋斗 70

关键在于锻炼身体 (72)

运动的科学 (73)

健美体操 (77)

八、时装与变化 83

流行时装的根本性突破 (84)

选择服装的诀窍 (86)

款式和色调 (88)

九、关于美容整形的问答 91

怎样保持女性美

不同时代的女性美

由于时代、国别和生活环境的不同，所得出的女性美的概念也不尽相同，就是在今天也是如此，因为女性的美，是不能用某种统一的形式固定下来的。三千多年前古代埃及女王的端庄仪容，成为当时流行的标准女性美。欧洲文艺复兴时期的意大利妇女，为了把自己打扮成潇洒漂亮的金发女郎，竟将满头乌丝染成金发。世界到了今天，所谓流行的美，已经超越人种和国界，显



图 1 公元前古代埃及尼法齐齐女王的端庄仪容，成为当时社会妇女崇尚的女性美。



图 2 欧洲文艺复兴时期的意大利妇女，以金发女郎为美的标准。

示出现代女性的个性美（见图 1、图 2）。

现以非洲的部族为例，看看他们所标榜的女性美。这里崇尚的女性美，是把珠翠宝石的各种装饰系满全身。玛沙族的妇女们喜欢戴上数不清的项链、手镯、耳环，以显示她们的美丽和富有。进入二十世纪后半期，在高雅文明的人类社会里，成千上万的妇女已经创造出众所公认的妇女个性美。正如东西方文化艺术界里众多的女性佼佼者和风姿绰约的女明星们一样，她们都以其自己的传统文化、民族风情，在时代的浪潮中闪耀出美的光彩。

可以说现代社会具有个性美的女性，当该是



图 3 非洲玛沙族部落妇女，只有戴满宝石饰物的项链、头饰、手镯，才配称美丽富有。



图 4 现代女性的理想形象，是健康充满活力与自信，表现出生气勃勃的自然美。

健康、具有活力和充满自信的女性，不仅容貌美丽动人，而且有着生气勃勃的自然美（见图3、图4）。

女性美与不断变化的时装

妇女时装的更迭，是随着每个时期有关美的概念而变化的。在时装穿着上追求的任何美，都要适应这种变化。由于时代的不同，社会上流行的时装和与人们审美观念相适应的理想的衣着体态紧密地联系在一起，即使同一时期的时装，也有其多种多样的美。

古希腊著名雕塑家米罗的维纳斯，真正体现了与自然相结合的古代希腊理想的古典美。十七世纪的西班牙，为了显示当时社会上流行的妇女丰满的臀部的时装，特意把礼服的下摆做得又肥又大。到了十九世纪，法国名画家安格尔的作品，则着重刻画妇女丰满的胸部和紧身胸衣，把美感集中表现在人体的上半部。十九世纪末，



图5 本世纪六十年代起流行的超短裙，成为妇女喜爱的时装。

人们所关注的审美点，又从服装的前面转移到后面。在妇女裙子的背后隆起了不少褶襞，并且让裙脚拖地伸展开来，供人欣赏。

人类社会进入二十世纪二十年代，当时的摩登女郎认为紧身胸衣已落后于时代，否定过去所强调的女性曲线美，鼓吹理想的妇女穿着，是窈窕身材的平胸式男性服装，认为这才是妇女最美的形象。进入二十世纪六十年代以后，欧洲妇女流行超短裙，尽量裸露出腿和脚，这种流行时装引起人们的广泛注意，赢得更多女性和男性的欢心（见图5）。

从光彩夺目的秀发看 发型的变化

自古以来，女性秀美多姿的发型就富有无穷的魅力。女性的发型总是千变万化的。欧洲文艺复兴时期，在画家包蒂利的笔下，自由飘逸着的美发是青年妇女丰采多姿的最美形象，体现了人的自然美。还有一位文艺复兴时期的艺术大师莱奥纳多·达芬奇，他在《蒙娜丽莎·佐贡多夫人像》这幅画中，完美地描绘了女性朴素高雅的隽美秀发。十八世纪出现在欧洲社交场合的一些贵

妇人，喜爱高冠式发型，她们在自己的头发中掺入假发，经过精心梳理，周围扎上彩带、羽毛和花朵，认为这是最美丽的形象。到了十九世纪中期，贵族社会最时髦的妇女，追求柔软的长卷发式，她们以其多愁善感的温柔风姿出现在社交活动之中（见图6、图7）。



图6 十八世纪的贵夫人，在自己的头发中掺入假发，梳成高冠式发型，炫耀自己的美丽。



图7 十九世纪中叶的时髦女性，以其披肩的卷发，显示出温文尔雅的风姿。

到了二十世纪二十年代，女性的发式起了根本性的变化，得风气之先的女性以剪短发为荣，并以此为争得妇女自由解放的社会象征。剪这种男式短发，在当时社会引起强烈反响，有的人喜欢，也有的人不喜欢，更多的人则是被这种飒爽英姿所吸引。

024369

千百年来，发式的流行趋势虽然不断变化，但是今天的女性却喜欢能够体现自然美的发型。这说明，女性发式又恢复到文艺复兴时期的理想美（见图8）。



图8 现代的西方妇女喜欢飘逸的散发，追求文艺复兴时期的理想美。

美容修饰与 美的姿态

人们常说爱美是人类的天性。无论任何时代，女人总是比男人爱美，更加注重于不可缺少的美容修饰。从公元前七世纪庞贝遗址出土的绘画中可以看出，早在两千多年以前，古代妇女就注意日常洗发与美容修饰。我们在博物馆里看到的从中世纪保存下来的精致的象牙雕刻梳子，也充分显示了古代妇女崇尚修饰的艺术造型。

涂红嘴唇，早已是古老的妇女化妆方法。早在几千年前，妇女在化妆时就往眼脸上涂擦颜色，描画眉毛，借以显露面容的美丽。染色的指甲油也是最古老的一种化妆品，至今仍在流传使用。还有的人喜欢把头发和皮肤染成自己喜爱的颜色，这也是历史传统遗留下来的美容习惯。世

界上某些地区的妇女，用染料把头发染成红褐色，伊斯兰教的某些国家，每逢祭祀的时候，妇女常把皮肤染上红褐色花纹，以显示她们民族的特有的美。

创造赋予个性美的形象

真正的女性美，表现为多种多样。正是由于有着各不相同的审美标准，在我们生活的形形色色的社会里，人们在不断地赏识、赞美、创造着各种不同形态的美。从少女时期进入青春时期的姑娘们，天真烂漫、纯洁无邪、富于感情，开始表现出趋于成熟的女性魅力。她们以其各自不同的姿态和风采，显示自己的信心和力量。居住于地球北极地区的爱斯基摩姑娘，从来不饰脂粉，保持着本民族女性的特色，具有明朗刚毅的女性豪爽气质。著称于世誉满美人之乡的欧洲斯堪的纳维亚地区的各族妇女，披散着引人注目的金发，以其潇洒飘逸的风姿，博得人们的青睐和喜爱。在西方欧美人看来，东方世界的女性别有其含蓄高雅的魅力。就以日本女性来说，那种彬彬有礼略带羞涩的风韵，确有别具一格的女性美。

至于早在公元前一千年左右居住在中西欧的部落民族，其后裔至今定居在爱尔兰等地的凯尔

特族红头发的姑娘，她们生活清苦、穿着寒酸、满脸雀斑、流露出一屑于社会的神态，这是漂泊异乡生活艰辛的痕迹，但也有其田野美女的资质和形象。

今天，处于二十世纪后半期的女性，与以往任何时代的妇女相比，都是最幸福最自由的。她们完全可以按照自己的意愿和志趣，来体现自己的个性美，并以社会生活所提倡和标榜的美的方式体现时代美。

一、实现女性美的 愿望在哪里？

虽然每位妇女的容貌、体态和风姿各不相同，但希望具备美好的形象和赋予魅力的仪容的这种心理是一样的。这当然是一般女性的想法，特别是青年女性的想法。希望成为具有女性美的人，不应有丝毫的自卑感。那么怎样才能实现女性美的愿望呢？

西方妇女追求美的心理

首先对追求女性美的心理稍做分析，大体上有三个方面的原因。第一、以自身的女性美博得人们的好感，以及异性的友谊和爱情；第二、女性美也与任何事物的美一样，是从比较与鉴赏中得出来的，往往在共同的社会生活中，在女性与女性、女性与男性的直接接触中，激发追求美的愿望；第三、这是最重要的一点，就是保持自身对女性美的信心，培养自己具有女性美的姿容和风度及个性美的特点。

当然追求女性美并把希望变成现实，毕竟不