

R

UHE ZENGJIA

NIDE MEILI

如何增加你的

魅力



索菲亚·文德罗夫斯卡 著 韩正译

译者的话

本书在波兰出过三版，在苏联出过四版，受到读者的普遍欢迎，成了广大妇女的案头必备书。

本书是为每一位姑娘和各种年龄的女子而写的。它告诉读者，女子不仅要关心自己的健康状况、生活方式，而且要注意自己的仪表美。这便是书中提出的许多好建议的目的之所在。

本书与其他谈健美的图书的不同之处，在于它所谈的首先是动作美的自我培养，以及女子应该做些什么才能感觉到自己是美的。

女子的健美与四季密切相关。书中介绍了女子在各个季节所应注意的问题。这也是本书的特点之一。

作者对人体卫生、生活方式、美容方法等做了详细介绍。同时，又尽量圆满地回答了许多女性最感兴趣的一些问题。如：怎样才能有个苗条的腰身，怎样才能使又细又瘦的大腿和小腿变得挺秀，反之，怎样才能使过大的臀部和过粗的大腿变得小而匀称，想有个漂亮的身段和丰满的胸脯都需要进行哪些锻炼等等。

女子既要完成社会工作，又要操劳家务。如何才能保持旺盛的精力？如何才能防止过早的衰老？书中作了明确的

回答。

我们相信，本书必将会给年轻的姑娘和各种年龄的妇女带来意料不到的益处。

建议男性公民们也不要错过购买此书的机会，因为它是送给各种年龄女子的最好的礼物。

目 录

译者的话	1
春天来了	1
会见	1
走路要漂亮而合乎标准很不容易	5
早晨，起床之前	10
5分钟健与美	11
你的军需库	13
美离不开香皂、刷子和水	15
怎样洗脸、洗脖子	16
怎样使用护肤霜	17
蒸汽浴	19
如果你想有个漂亮的身段	19
如果你必须长时间地坐着	21
颈部肌肉操	21
伸直脊背的体操	24
腹肌操	27
腿操	31
如果你整天站着	32
平足	33
静脉曲张	36

春天里要办的事.....	37
蜂蜜椴树花汤.....	37
草药假面化妆.....	38
杨梅假面化妆.....	39
不要用香粉.....	39
体操可以解决一切问题.....	40
如果你的大腿太细.....	40
如果你的小腿肚太细.....	42
如果你大腿太粗.....	43
再谈谈大腿.....	43
再谈几句腿.....	46
如果你想有个苗条的身腰.....	49
烈日炎炎.....	51
“我的白脸妹妹”.....	51
我的日晒步骤.....	53
阳光灼伤.....	55
中暑和晕厥.....	56
若无其事（海滨浴场操）.....	59
重要的不是形状，而是状态.....	61
手臂的力量练习.....	62
如果你想有个漂亮的胸脯.....	63
虽然很小，但很重要的建议.....	66
再回头谈谈游泳.....	67
如何游蛙泳.....	70

“黑色的眸子，迷人的眼睛”	72
如何避免眼下浮肿	74
谈谈阳光灼伤	74
睫毛和眉毛要不要描？	75
月亮女神和你	75
越野跑	77
当蚊叮虫咬之后	79
返回大自然	80
白百合花汁	81
还是水、水、水	82
如何消除不良气味	83
什么叫皮肤	83
如何保护皮肤	84
如何洗脸、洗澡	85
擦身	86
皮肤的湿润	87
专门浴	88
如芦苇迎风	90

秋天并不总是黄金季节	95
秋天到了	95
蛋黄蜂蜜膏	96
迷迭香浸酒	96
葡萄汁	97
休息，完全放松	97

30 分钟休息	98
脖子会暴露你的年龄	99
对镜操	100
○——u—— 	100
冷热敷	101
拍打下巴	101
敷半小时	102
身高与体重	102
“我吃是为了活着，而不是活着为了吃”	104
维生素	105
便秘	107
三条有益的建议	107
瑞士节食法	109
法式健美沙拉	110
美式健美沙拉	111
节前节食法	112
我祖母的节食法	112
神奇的字眼“卡路里”	113
低热量长期节食	118
小心！别摔倒！	124
平衡操	124
我们来跳一跳！	128
跳跃	129
跳绳	131
管与女性	133

雪地在召唤	133
滑雪操	134
腿部练习操	135
手臂操 (增强力量)	136
腹肌操	137
平衡操	137
晚安, 亲爱的	138
失眠	138
您为什么长时间睡不着呢?	139
象我这样做	140
但等寒冬来到时	141
草药汤	142
自制樟脑膏	143
凝乳假面化装	144
酵母假面化装	144
雪敷	144
你的头发喜欢	146
草药浸酒	147
啤酒花汤	147
牙齿就象一颗颗杏仁	148
要找出自己的风格	150
如果你想变得优雅	151
凡事都应有一定的办法	154
平常的一天	156

春天来了

会 见

人行道的路面，楼房的墙壁，川流不息的车辆——一切都在明媚的阳光下闪耀着光辉。路边的小货摊上“绽开”了报春的花朵，商店的橱窗上扯起了艳丽的遮阳布。

安娜步履轻盈，姗姗而行。她很喜欢这初春温暖的阳光、这缝制精美的衣裙和——有什么好掩饰的呢——男人们很感兴趣地盯着她那匀称而又优美的身材的目光。别在西服翻领上的几朵紫罗兰散发着淡淡的清香。

在匆匆过往的人流中，一位脚步沉重的妇女引起了安娜的注意。深色的墨镜，在脑后随便打了个卷儿的毫无光泽的头发。大衣象麻袋似的又宽又大。安娜本已从她身边走了过去，可是突然……

“安娜！”陌生人叫了她一声。

安娜停住脚步。

“你不认识我啦？大概是因为我戴着副墨镜吧，”说着，她随手把眼镜摘了下来。

安娜窘住了。她怎么也想不起这位模样难看和——安娜

觉得——年龄难辨的女人是誰？但从这位妇人激动的样子来看，她们是很熟悉的。

多么尴尬的场面呀！

安娜随机应变地微微一笑，扬声说道：“哪儿的话！我一眼就认出是你了。”接着马上转入进攻：“你近来怎么样？现在住哪儿？你们一家人怎么样，都好吧？”（现在有些东西得弄清楚才行。）

陌生人苦笑了笑。

“唉，我这日子过得毫无意思。我和丈夫、孩子住在华沙。安娜，你可是一点儿没变啊。要知道，这一晃多少年过去啦……我们最后一次见面是在你论文答辩之后。这已经是十年前的事了。我记得，你当时穿着一件漂亮的蓝色连衣裙。不久前，我在卡托维茨见到了巴尔巴拉·奥琳斯卡娅，我们还一起谈起过你呢。”

巴尔巴拉——这是大学时代的女友啊。安娜逐一想起了同年级的三十五位姑娘。

她们慢步行走在乌雅兹多夫林荫路上。安娜猛然想了起来。叶琳娜！没错，是叶琳娜。可是，她这是怎么啦？这十年中她竟老了二十来岁呀。

“咱们能见面，我真高兴！你好好跟我说说自己的情况吧。你有了个女儿还是儿子？你丈夫在哪儿工作？你有空吗？让我们在温暖的阳光下踮踮，好好聊聊吧。你知道吧，我非常喜欢太阳。”安娜想用自己的兴奋和亲热来抵消最初的尴尬和不安。最近一段时间，安娜碰到同学够多的，可是她们谁也没有变得这么厉害。安娜觉得叶琳娜很可怜。在这明媚的

春光里，她显得特别平淡和忧郁。

“我自己的情况，有什么好说的呢？我的生活里没有任何有意思的东西。”叶琳娜显然想给安娜的热情泼盆冷水。“我有个六岁的儿子。我们住房条件不错。我不工作。因为烧茶做饭、扫地抹桌、浆浆洗洗都不叫工作。虽然有时我也打点字挣几个钱，可这只是块儿八毛的事，因为，第一，我不喜欢打字，第二，家务活占去我的时间非常多，而所打的材料人人都要得很急。”

“喂，你听我说，亲爱的，你的生活简直太美了！想必你是非常幸福的。你往周围看看吧！春天来啦！华沙多美呀……”

“知道吗，安娜，我的生活并没让我觉得那么美。真无聊啊！每天都那个样……”

“你怎么能这样说呢？”安娜扬声说道。“尤其是在今天这样的日子里！你看阳光多好，多暖和啊！我就象喝醉了酒似的，脑袋晕晕乎乎。真想拥抱整个世界。不，我一定要使你振作起来，你等着瞧吧！”

叶琳娜怀疑地微微一笑。

“你想让我振作起来？为什么？”她耸了耸肩膀。“我已经不再指望从生活中得到什么乐趣了，我觉得我是个疲倦的老女人了。”

“老女人？这可真是新闻。我不懂这个定义。我觉得我们女性似乎分为姑娘、妇人和老太婆三类。我想你不会把自己列为后一种人吧？我想，是你自己把自己弄成这种样子的。不，我亲爱的，象你这个年龄，你根本没有权利这样说。

另外，你这样一说，也使我这个同龄人变老了。我不能同意。我还年轻，并想使青春延续得越长越好。”

“你为什么和我比呢？你——是另一回事！你有个非常漂亮的身段、蓬松秀美的头发，身上穿的大概也是出自能工巧匠之手吧。说真的，很难说是衣服配您合适，还是您穿这身衣服合适。看你一眼，心里都觉得舒服，其实许多人都在愉快地这么做着。”

“好，好，好，叶琳娜，”安娜高兴地打断了她的话。“只要你愿意，你也会变得迷人的。我一定让你变成一个真正的女性。你瞧着吧！只要你答应绝对听话就行，”她开玩笑地用指头点了点她。“作为开头，一定要记住：最有效的武器就是微笑，妇女们用它战斗过许多世纪，而且无论是用来进攻，还是用来防守，它都同样很有效力。的确，许多人更常用的是眼泪，但我本人是反对这种办法的。第一，眼泪不能对每个暴君起作用，第二，很难使自己在需要哭的时候哭出来，第三，眼泪会给我们的美貌带来无法弥补的损失。

而微笑则完全是另一码事。微笑是那样的容易：脸部的某些肌肉稍一收缩，睫毛下温柔的目光一闪——这就行了，对方就会败下阵来。

微笑对所有人都起作用：对你的领导，对车上的售票员，对理发师，而最重要的——是对自己的丈夫。我敢拿脑袋担保，你最近对丈夫微笑得太少了。不应该。如果妻子不经常对丈夫微笑，到头来丈夫会忘记他是个男子汉的。”

叶琳娜格格地笑了起来。

“从今天起，我一定经常对我丈夫微笑。”她快活地说道。

然后她又叹了口气，说：“可就是我的身体近来一直不太好。腿疼。我不习惯多走路。再说，我这两条腿生得也不漂亮。”

“漂亮的腿？”安娜忍不住打断了女友的话。“女性可能会有一双不是最美的腿，但她应该关心它们，要给它们漂亮，要会用它们来走路，并要一般地懂得在什么情况应该拿它们怎么办。

现在我就来详详细细地给你讲一讲吧。”

走路要漂亮而合乎标准很不容易

她们在露天咖啡馆的小桌旁坐了下来。

“请告诉我，叶琳娜，依你看，什么是‘走路’呢？”安娜问道。

“走路？这不很简单嘛：走路——就是来回走呗：从这到那儿，再从那儿到这儿，用两条腿走啊。我不懂这有什么难的。”

“你错了，亲爱的。要想走得漂亮而合乎标准，很不容易。早在十六世纪初就出现了一些有关所谓人类步态力学的论文，而十六世纪末又出版了一部5卷本的长篇巨著《人类及其步态》。

别以为光是学者们从物理学、运动力学、解剖学和生理学角度对人类的步态问题进行过研究。还出过法国大作家奥诺雷·德·巴尔扎克写的名叫《人类步态理论计算法》的小册子呢。出版时间是1833年！

书写得很在行，很有幽默感。

巴尔扎克写道，天体运动的规律已经被发现，海洋的潮汐和潮落也上了书，然而几乎谁也不去研究人的步态这一有趣而重要的课题。

而咱俩是不会犯这种错误的。

你倒是看哪，看那些女人是怎样走路的！

你看见那个戴绿色帽子的姑娘了吗？她的头垂得很低，两只脚朝外撇，动作显得手忙脚乱的。穿的倒不赖，可无论如何也算不上优美。再比方说这位穿灰蓝色坎肩的黑发女子吧。你看她两只肩膀那副怪样子！她两只手臂甩来晃去的碰碰着行人，她的步子迈得多大呀！简直可怕。”

“幸亏我跟你在一张小桌旁坐着，没打旁边走过去。要不，不知道你会怎样说我呢！”叶琳娜一边说着，一边在圈椅里挪了挪身子，以便坐得更舒服些。

“不幸的是，你已经同我蹭过一阵儿了，因此我能把你步态上的缺点统统数落出来。你的手甩起来就象部风车，因为胳膊肘不打弯，所以才想出这个比喻来。”

“安娜，你能给我指出哪怕一个走路让你喜欢的女人吗？”叶琳娜打断了她的话。

“我认识这样的女性，而且你也碰见过其中的一个了，不是吗？”安娜调皮地微微一笑。“我想，你不会说我是个骄傲自大的人吧？”

叶琳娜格格地笑道：

“那当然，不会的。你是我的标准尺嘛，我对你的每个动作都赞赏不已。”

“请来两杯咖啡和果汁，”安娜对路过的女服务员微笑着说。“现在，我可以给你来个小小的讲座了。

对现代女性来说，学会漂亮和正确地走路是非常重要的。这一点我已经让你信服了，对吗？我们的空闲时间不多，所以走路是最可行的运动项目了。这就象是上班前的早操，因为我们中间大多数人都是坐着工作的。

在清新的空气中走一走是很舒服的，不是吗？而这对我们机体的好处有多大啊：几乎全身的肌肉都能活动，肺部能换换空气，血液循环还能够加快呢！我跟你说说我一天的作息时间表，想听吗？我一般在上班前20分钟出家门，尽量不坐车，这可以使自己免去排队等车的厌烦——爱护爱护神经也不错嘛。大衣上的扣子又掉不了，脚上的鞋子谁也踩不到。除此而外，我相信我上班不会迟到，因为这一趟我正好走20分钟。

你知道吗，这一趟路走下来，我一天精神特别好。

由此你可以得出一条结论：要尽量多走路。

现在我就来教你应该怎样走路吧。脚掌直着向前，脚尖几乎不朝外撇。先用后脚跟或鞋后跟着地，这时脚尖不要上翘，只是稍稍抬起来一点就行了。步子迈得要适中，不大也不小，和你的身材相适应。

你大概已经发现了，穿高跟鞋的女性走路时膝盖弯得很厉害，这样显得很难看。

走路时，大腿抬起和落下的动作要很小。大腿应该在重心正好从支撑腿上移过时稍稍抬起，在下一步脚跟着地时放下。身体两侧千万不要前后扭摆。

后背挺直，头高高抬起，两臂稍稍弯曲。

还要注意一个十分重要的问题。千万不要光用一只手拎东西，比如说拎装着食品的提包。这会使你的体形变得很难看：两肩高低不一，脊柱弯曲。这怎么避免呢？很简单：应该用两手多倒换着拎，最好是把东西平均分开，用两只手提。

还是回到我们说过的早晨散步上来吧。步子要轻，要有弹性。要相当快。建议你不要穿太高的高跟鞋，因为穿着这样的鞋子，腿总是处于一种不自然的状态。走长路的时候，建议你必须穿低跟鞋。

在家里，最好穿软便鞋，这不仅是出于对擦亮的地板的爱惜，而且也是为了让脚好好休息休息。

正确地经常养护双脚，同样具有很大的意义，对我们的步态也能起到良好的作用。

建议你每星期用相当热的水加专用溶液把脚泡洗20分钟。专用溶液在任何一个化妆品商店里都能买到。

用泡沫岩把变粗糙的地方擦一擦，往脚底上擦些油膏或普通的不含盐的油脂。

当你双脚特别疲劳的时候，只要这样做一回试试，你就会有种转世再生的轻松之感。

那么，现在就请用笔记下几节专门的保健操吧。这些体操能使你的步态轻盈而又优美。

1. 原地踏步，脚不离地（图1）。站立，双脚分开一脚宽。左脚跟抬起，脚尖不离地。第一拍，左脚跟落地。第二拍，右脚跟落地，左脚跟抬起。脚跟抬起的那条腿的膝关节屈起。另一条腿的膝部用力绷直。双臂肘关节弯曲，随着迈步的节

奏轻轻摆动。这节操做时速度要相当快。

2. 足部旋转运动。坐在椅子上，一条腿放在另一条腿上。上面那条不着地腿的脚掌做大圆周运动。4次向左，4次向右，然后换腿。

3. 头顶‘重物’。从房间走到厨房，或从一个房间走向另一个房间。头顶上可以放上一只自由夹（但绝不能放带有茶杯的托盘或汤盘），轮流用左手和右手将它扶住。当你学会掌握平



图 1

衡时，可以把手放开。练习时，后背要挺直，下巴要稍稍向上抬起。这是一种极好的练习。你试想一下东方的女性，她们头顶水罐走路，身材又细又直，就象一杆杆芦苇。正是头顶重物才使女性的身材变得那么优美而又匀称的。

4. 行走练习。这种练习可以在你摆桌子吃饭时或从房间去厨房的路上做。

a. 用脚跟走4步，然后用脚尖走4步（脚尽量踮得高一些），再正常走4步。

b. 用右脚跟触地并立即缩回（就象被烫着一样），抬起10~15厘米，然后脚尖触地，再让右脚整个脚掌着地。用左腿做同样的动作。在‘表示’走步时，膝关节一定要伸直。

c. 用右腿作相当长的滑步，然后左腿和右腿各向前跨2小步，如此等等，就象跳华尔兹——波士顿舞一样。

5. 一种很好的锻炼——用双脚摩擦镶木地板。打开录音