

家庭生活之友丛书



家庭美学知识



《生活之友》丛书编委会主编

湖北科学技术出版社



家庭生活之友丛书

家庭美学知识

《家庭生活之友丛书》编委会编

湖北科学技术出版社

新

家庭生活之友丛书

家庭美学知识

《家庭生活之友丛书》编委会编

湖北科学技术出版社出版 新华书店湖北发行所发行

湖北科学技术出版社黄冈印刷厂印刷

187×109.2毫米32开本 10,876印张 233,000字

1985年3月第1版 1986年3月第1次印刷

印数 1—8,000

统一书号: 17304 94 定价: 1.80元

序 言

“对于人，什么是可爱的呢？生活，因为我们的一切欢乐，我们的一切幸福，我们的一切希望，只与生活联系。”这是俄国唯物主义哲学家车尔尼雪夫斯基的一句名言。生活的确是可爱的，特别是在祖国日益现代化的时代，我们的生活将越来越美好，越来越可爱。

然而，对于每个人来说，热爱生活不等于会生活。生活是一种艺术，也是一门科学。会生活的人会得到更多的愉快和欢乐，即使在物质条件不充裕时，他也会有自己的幸福和希望；不会生活的人则不然，哪怕是蓄资百万，也不一定生活得很美好。由此可见，人们在热爱生活的同时，还应当讲究生活的艺术，掌握必要的生活知识。只有这样，才会使生活变得更加美好，更加可爱，更加充实。

“生活”在文字上是一个名词，也可以当动词用。与人联系在一起的生活，包含着千变万化、丰富多彩等许多动的含义，生活无论对每个人或是对整个人类来说，都处在向前运动的不断变化之中。在科学技术飞速发展和精神、物质条件日益改善的今天，人们的生活具有很明显的时代节奏感。新时代的人不会认为裹脚布包出来的“三寸金莲”很美，也不会以为“老婆孩子热炕头”的家庭生活是最大的幸福，而是在执着地追求社会主义祖国的现代化，人民生活的现代化。

为了让热爱生活的人们，讲究生活的艺术，掌握必要的生活科学知识，从而生活得更美好，我们撰写了这套《家庭生活之友丛书》。

本丛书在广泛收集古今中外的文献和资料的基础上，精选对现代家庭生活有指导意义并合乎时代潮流的生活科学知识，按一定的专题用通俗易懂的文字编成不同的分册。丛书几乎涉及到现代家庭生活各方面的知识，具有“家用百科全书”的性质，既是每个家庭用得着的工具，又是建设幸福家庭的

良师益友。

值得说明的是，尽管我们在编写本丛书的过程中十分强调知识的科学性、资料的可靠性，以及实用性和趣味性，但由于内容涉及到各个生活科学的领域，加上撰编者知识的深度和广度有限，缺点和错误在所难免，恳切希望读者批评指正。

“生活是知识的源泉，知识是生活的明灯。”但愿《家庭生活之友丛书》中有益的知识，成为一盏布景的灯具，象美化舞台一样美化每个家庭。

愿《丛书》的读者生活得更美好。

家庭生活之友丛书编委会

一九八五年五月

前 言

人世间，有谁不爱美呢？凡是热爱生活的人，无一不充满了对美的渴望和追求，他们一方面按照美的规律不断创造绚丽多彩的物质，来美化自己的生活；另一方面用美的标准来陶冶性情，匡正行为，健全体质，美化自己本身。

事实上，人生离不开美。缺少美的生活就会枯燥、乏味，毫无情趣。

爱美，追求美好的事物，是人生积极向上的表现，这是不难理解的道理。然而，如何爱美和怎样追求美，却涉及到一门诱人的边缘科学——美学。虽然，世界上的美姹紫嫣红、景象万千，但研究美的学术园地还需要人们去开拓和耕耘。随着“五讲四美”活动的逐步开展，美学园地的新蕾乐果日益繁茂和增多。我们将有关的美学资料编成《家庭美学知识》，算是从美学大观园里采摘的一篮花果献给大家，以期这些花果对美化人们的生活有所帮助。由于我们的水平有限，书中的缺点和错误一定不少，希望读者批评、指正。书中所引资料，没有一一注明出处，请有关出版者和作者原谅。

伟大的无产阶级革命导师马克思曾经说过：“我们要以美的原则改造世界。”俄国文学家契诃夫说：“人应当一切都美，外貌、衣裳、灵魂、思想。”我们希望读者从这些名言中受到熏陶和启迪，并从《家庭美学知识》当中获得有

益的资料和方法，去美化家庭，美化社会，也美化自己。果真如此，那将是笔者莫大的欣慰。

祝愿本书的读者在追求和创造美的同时，获得愉快、进步和幸福；祝愿每个家庭美满快乐，人人幸福。

本书在编写过程中，得到武汉人民广播电台记者、作家薛其祥同志多方面的指导和在文字上的加工润色，使本书增添了许多光彩，特此致谢。

编 者

一九八四年八月于武汉

目 录

第一章 美学与家庭生活	(1)
一、什么是美学	(1)
二、什么是美	(2)
三、生活岂能缺少美	(4)
四、美在何方	(5)
五、怎样区别美与丑	(6)
六、用美的形式装饰家庭	(9)
七、家庭生活中的第一“美”	(12)
八、家庭美岂只给人以愉快	(14)
第二章 美与礼节	(17)
一、家庭礼貌	(17)
二、言谈中的礼貌和美学知识	(19)
三、待客与作客的礼节	(24)
四、家庭用礼品知识	(28)
五、家宴礼节	(31)
第三章 梳妆台前话美容	(35)
一、美丽的发型及其梳理方法	(35)
二、怎样使头发的色泽更美丽	(42)
三、眉、睫及眼神的美学知识	(45)
四、如何使面容更美	(48)
五、怎样使牙齿美观好看	(56)
第四章 衣着美	(64)

一、什么样的衣着最美	(64)
二、衣饰色调美	(67)
三、如何利用服饰来弥补体型的缺陷	(73)
四、怎样穿男式西装	(77)
第五章 美与装饰品	(81)
一、怎样选用装饰品	(81)
二、鞋、帽、扇、伞的美观	(86)
三、如何选配美观大方的眼镜	(92)
第六章 家庭环境美	(95)
一、梅、兰、菊、竹, 美不胜收	(95)
二、家庭养花知识	(101)
三、家庭色调美学知识	(111)
四、布置房间的艺术	(116)
五、家庭墙壁油漆、粉刷艺术	(123)
第七章 美味饮食	(127)
一、家用美味饮食知识	(127)
二、二十四种“美味”	(128)
三、国外佳肴及名菜	(140)
第八章 健美知识	(144)
一、什么体型最美	(144)
二、怎样使胸部健康美观	(152)
三、腰腹部的健美运动	(157)
四、臀部的美学知识	(159)
五、下肢的健美运动	(175)
六、怎样保持你的体姿优美	(185)
七、减肥方法集锦	(188)
八、影响美容的药物	(207)

第九章 有碍美容病症的治疗.....(209)

一、各种病态面色的防治.....(209)

二、头发变白的防治方法.....(214)

三、粉刺(痤疮)的防治.....(217)

四、“红鼻子”(酒渣鼻)的防治.....(219)

五、瘢痕疙瘩的防治.....(221)

六、色素痣的防治.....(223)

七、“狐臭”的治疗.....(224)

八、纠正驼背的方法.....(226)

九、脊柱侧弯的防治.....(232)

十、矫正X形腿和罗圈腿的运动.....(237)

十一、歪脖子的治疗.....(239)

十二、斑秃的防治.....(242)

十三、灰指甲的治疗.....(245)

第十章 家用美容及化妆品.....(248)

一、香水.....(248)

二、花露水.....(249)

三、修面整容水.....(250)

四、收敛性美容水.....(251)

五、古龙水.....(252)

六、雪花膏.....(253)

七、胭脂.....(255)

八、胭脂膏.....(259)

九、营养性润肤霜.....(260)

十、唇膏.....(266)

十一、眉笔.....(269)

十二、眼影膏及睫毛膏.....(271)

十三、指甲油·····	(275)
十四、清洁霜·····	(277)
十五、剃须膏·····	(280)
十六、“奶液”·····	(284)
十七、香粉·····	(288)
十八、粉底霜·····	(291)
十九、爽身粉·····	(293)
二十、润肤油、清洁油和按摩油·····	(294)
二十一、防晒油、防晒液和防晒霜·····	(297)
二十二、鬟发剂·····	(299)
二十三、亮发水及洗头水·····	(303)
二十四、头油和头蜡·····	(304)
二十五、营养性润发水·····	(306)
二十六、发乳·····	(310)
二十七、染发剂·····	(312)
二十八、拔毛剂·····	(321)
二十九、脱毛剂·····	(322)
三十、抑汗霜和抑汗化妆液·····	(324)
三十一、祛臭粉、祛臭液与祛臭霜·····	(326)
三十二、香波·····	(329)
三十三、婴幼儿护肤用品·····	(333)

第一章 美学与家庭生活

要使家庭生活过得美满幸福，应当学一点与家庭生活有关的美学知识。了解有关的美学知识，并且运用到实际生活中去，将使你的生活更加美好。

一、什么是美学

美学，是研究人对现实的审美关系的一门科学，由于人对现实的审美关系主要表现在艺术中，所以美学研究的对象主要是艺术，但是它不是研究艺术中的一般问题，而是研究艺术中的哲学问题，因此有人又把美学叫艺术哲学。在国外，美学叫做“Aesthetics”。然而，Aesthetics的本意却是感性知识的学问。那是在一七五〇年的时候，德国有一位名叫A·鲍姆嘉腾的哲学家在研究哲学时首次提出这一概念，并且将其作为哲学范畴里的一个组成部分，同“伦理学”、“逻辑学”等并列起来研究。后来，在我国和其他一些国家，将Aesthetics翻译成“美学”，于是美学这门科学的名词就产生了。

关于美学究竟是一门什么样的科学，在哲学上及其他方面的看法并不完全一样。有的人认为美学就是整个哲学系统的一个部分；另外有的人认为是“研究美的科学”，还有人说美学是一种“艺术哲学”。虽然美学的名词早在十八世纪就已经出现了，但关于美学的概念和定义至今尚未肯定下

来。

然而，有一点似乎是肯定的，美学绝对不仅仅是研究感性知识的“感性学”，它研究的对象包括美、美感、艺术、审美对象和审美活动等多方面的内容，而且与哲学、文艺学、心理学、社会学、伦理学、建筑学、医学等许多科学有着密切的关系。这样看来，我国的翻译家将 Aesthetics 不直译为“感性学”，而译为“美学”倒是有识之举。

其实，我国早就有学者论及美学的有关内容。公元前五百多年，我国教育学家、思想家孔子就明确地提出了“尽善尽美”的说法。公元前六世纪已经成书的《诗经》中，关于“窈窕淑女，君子好逑”和“说怿女美”的诗句，至今还能给人以美的享受。中华民族是一个爱美、讲究文明礼貌的民族，今天，生活在无限美好的国土上的炎黄子孙，比以往任何时候都向往美好的未来，在使物质生活和精神生活变得更加美好的同时，正努力振兴中华，使自己的祖国繁荣昌盛、美丽多姿。

俗话说：“好美之心，人皆有之。”但是，真正美好的东西却有待人们自己去创造。本书将激励人们向往美好的事物，并介绍创造美好事物的方法，去努力创造美好的一切，让大家生活得更美好。

二、什么是美

美学，顾名思义，是一种研究美的学问。美，是什么呢？有人就其“美”字进行了考证。“美”字在我国的甲骨文里，其上半部为“羊”字，下半部是个“大”字。东汉许慎在《说文解字》一书中解释道：“美，甘也。从羊，从

大。”就是说美是把羊养得肥大，味道很好，叫人高兴。如此说来，古人看到肥壮胖大的羊，产生了一种良好的富裕丰盛因而高兴的感觉，于是乎把“羊”字和“大”字一叠，得出一个“美”来。虽然这种解释有人在作进一步的考证，但是，时至今日，究竟什么是美，或者说美的本质是什么，却存在着一些不同的看法。

古希腊毕达哥拉斯学派用数学和声学的观点研究美，提出了“美就是和谐”的定义。苏格拉底从功利主义出发研究美，认为“有用就美，有害就丑”。柏拉图强调美是超感觉的东西。康德则认为美是架通真和善的桥梁。黑格尔提出“美是理念的感性显现”。车尔尼雪夫斯基提出了著名的“美是生活”的定义。

的确如此，要真正回答什么是美这一个问题，并不十分容易。一些专门研究美学的人，常常从美的起源、美的本质、美的特性等多方面去分析和研究。一般说来，美不是凭空产生的，也不是人类头脑里先天就有的东西，而是人类社会实践的产物。美总是对人类而言的，离开了人类社会生活，就无所谓美与不美了。因此，应该说美起源于社会生活。从美的本质而言，美是体现了社会发展的某些本质和理想的感性形象，是与人在社会实践中发展的感觉能力和理解能力的辩证统一。美是客观存在的，具有形象性、进步性、情感性几个方面的特征。美在阶级社会中，带有强烈的阶级色彩，而且具有民族特色；在不同历史时期，人们对美的创造和欣赏也不一样，从而具有历史性。这就要求人们用历史唯物主义的观点去看待美。

在日常生活和工作当中，有的人把人们对美的追求不当作一回事，甚至有某种“看不上眼”的感觉，原因是由于不

了解美学知识。我们每一个人，对于生活和一切社会活动，实在是不可不爱美，更不可不去追求美。

三、生活岂能缺少美

我们可以设想，如果一个家庭，在房舍的周围，到处是腐烂的杂草、垃圾，其间存积着发臭的污水，苍蝇、蚊子、臭虫、跳蚤和多种病源微生物孳生；在其房间里面，各种陈设零乱不堪，满布灰尘和蜘蛛网，象这样的家庭环境能生活得下去吗？即使没有美学知识的人也都会意识到，果真把一个家庭环境弄到如此糟糕的地步，不仅心情不会舒畅，精神不会愉快，而且由于疾病和种种有害因素的侵袭，生活下去也是相当困难的。

在我们的日常生活当中，虽然上述家庭环境是少见的，或者说根本就没有，但是，不十分清洁卫生的家庭却是很多的。此外，衣冠不整齐，垢面污手，懒于洗刷锅碗、整理内务的人也并不少见。表面上看来，不注意家庭整洁并不是一件了不起的大事，但是，如果透过现象去分析有关的细节，就可能发现，在不讲究家庭美观的后面存在着不热爱生活、懒惰、消极、不健康、家庭不和睦、缺乏进取心等这样或那样的情况存在。

对于一个民族、一个国家来说，讲究文明礼貌，注重人们的美学教育，是民族和国家兴旺发达的重要标志之一。我国唐代，曾经出现过一个时期的兴盛繁荣景象，所以唐代的人们也很讲究美。唐代的服装流传至今，闻名中外，其原因之一就是这种服式美观大方；唐代的诗歌，其所以脍炙人口，其重要原因是当时的人民讲求艺术美。

对于一个人、一个家庭又何尝不是如此呢？要使自己生活、工作得愉快，必要的家庭摆设、布置、整洁和美观是应当注意的；而家庭环境美，又可以使人们生活得幸福，并在一定程度上体现和激励着人们的上进和勤奋，积极地去创造美好的生活。由此可见，在生活中，不仅不可缺少美，而且需要各种各样的美。

党的十二大向我们提出在建设高度物质文明的同时，要努力建设高度的社会主义精神文明。随着我国“四个现代化”建设的日益发展，随着“五讲四美”活动在全国范围内开展，具有民族特色的讲文明、讲礼貌、讲卫生、讲秩序、讲道德和追求心灵美、语言美、行为美、环境美的风气越来越浓烈。在社会风气逐渐好转的今天，为了每个人、每个家庭和我们整个国家生活得更美好，让我们创造更多的美，美化我们的生活，美化我们的国家。

四、美在何方

美是生活，美可以供人们欣赏，但更可贵的是有一种吸引人们去追求的力量。在人类生活中，追求美好的事物可以说是一种生存的需要。人们通过对美的追求，在生活 and 工作中就会表现得积极向上，精力充沛，从而就会寻找到和创造出更多的“美”。

劳动创造了美。不难设想，如果一个人不爱美也不去追求美好的事物，将是一副什么样的模样。不爱美又不为美而努力的人，生活就会颓唐，工作也会懒散；如果走向美的反面，美与丑不分，或者视“丑恶”为“美妙”，从外表到灵魂深处都丑化了，那就更加可悲了。