

TS 974/3
30033

女性美容技巧

轻工业出版社

邱忠谦 译 周文范 校

【苏】斯·维·西柯尔斯卡娅 著



女性美容技巧

〔苏〕斯·维·西柯尔斯卡娅等

邝忠谦 译

周文范 校

轻工业出版社

内 容 简 介

美容技巧是什么？这是每一个女性非常关心并迫切需要了解的知识。

本书从美容手段方法与健康积极的生活方式的结合上回答了这个问题。从生理、心理等内在因素到医药、营养、生活环境等外在条件，比较系统地介绍了美容理论知识和美容方法。

本书主要内容有：合理的饮食，体育活动，控制自身的艺术，水浴，面部皮肤的保养，眼睛的保护，头发的保护，发型与脸型，美容与年龄的关系等。为进一步增强美容的信心，书中还开列了在苏联享有盛誉的家庭化妆品配方。

Секреты Красоты

(据 Минск《Полюмя》1986年版译书本)

女 性 美 容 技 巧

〔苏〕斯·维·西柯尔斯卡娅等

邝忠谦 译

周文范 校

轻 工 业 出 版 社 出 版

(北京广安门南滨河路25号)

北七家印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米^{1/32}印张：4.75字数：101 千字

1989年3月 第一版第一次印刷

印数：1—20,000定价：1.75元

ISBN7—5019—0496—0/Ts·0341

科技新书目：186—187

目 录

想美，就美吧！	(1)
合理的膳食	(6)
食物的主要成份 —— 蛋白质、脂肪、	
碳水化合物	(7)
维生素	(12)
矿物质	(16)
饮料	(19)
吃什么，何时吃和怎样吃？	(22)
保持标准体重	(25)
定食制	(29)
体力活动	(33)
从步行做起	(33)
利用生活中一切机会进行锻炼	(35)
到海滨浴场去	(38)
冬日休假	(40)
控制自身的艺术	(41)
保证充足的睡眠	(42)
人永远离不开水	(45)
一切在浴盆中	(45)
和淋浴交朋友	(48)
在浴室里	(49)
面部皮肤的保养	(52)

洗脸·····	(53)
洗净皮肤的方法·····	(56)
敷面与面膜·····	(58)
面部和颈部的按摩与体操·····	(59)
假如你有雀斑·····	(64)
血管扩张·····	(65)
家庭美容·····	(67)
美容药用植物·····	(67)
园子里采集的化妆品·····	(72)
美容护肤品·····	(77)
多用护肤品·····	(79)
30岁以上人用的护肤品·····	(81)
油性皮肤人用的护肤品·····	(86)
液态乳状护肤品·····	(88)
护肤品与阳光·····	(89)
怎样保存护肤品·····	(90)
眼睛象星星一样明亮·····	(92)
最好的面部修饰·····	(96)
手的保养·····	(98)
修指甲·····	(100)
脚的保养·····	(104)
修脚·····	(107)
头发的保养·····	(108)
保护头皮和头发的用品·····	(108)
头发的洗理·····	(110)
防止脱发的制剂·····	(111)
染发·····	(113)

· 发型与脸型·····	(116)
美容化妆的一般原则和方法·····	(120)
美容化妆用品·····	(121)
化妆的基本规则和方法·····	(125)
美容：年龄、平日与假日·····	(129)
卸妆·····	(132)
气味的和谐·····	(134)
芳香来源·····	(135)
香水是怎样配制的·····	(138)
选购问题·····	(141)

想美，就美吧！

我们大家都希望周围的人喜欢自己，尽管不是所有的人都承认这一点，也不是所有的人都会这样做。自古以来，美总是引起人们的好感和爱慕。外表好比人的名片。在我们作自我介绍，说第一句话之前，人们首先根据外表来评价你。尽管根据外表评价一个人是不公平的，但是，这可能恰恰正是任何年龄的妇女愿意打扮得年轻漂亮的最主要动因。

如果一个人只有动人的外表，而不具备其他高贵的人类品德——善良和聪颖，那是没有多大意义的。但是，生活往往也会给不注意外表的妇女以报复。有这样的情况，妻子失去了魅力，邋里邋遢，不爱整洁，成了家庭纠纷的开端……

看来，比较简单的办法是——“想美，就美吧！”不过，不讲究美和不赶时髦是比较简单比较容易做到的。为了实现美的理想，需要不少辛苦。如果不采取任何具体行动的话，希望变得动人往往只不过是一种愿望而已。当然，需要掌握美容方面的某些知识，那怕不是美的全部奥秘。

美容是什么意思？美容是艺术和科学，它经历了漫长的发展道路。在古希腊就已有了“美容师”职业。美容师帮助妇女们修去脸部的缺陷，他们也出主意，告诉人们如何比较长久地保持年轻美貌，这很象现今美容厅里所开展的许多活动。

虽然美容作为艺术已经是很古老的了，但美容术作为一

一门科学却非常年轻。它在医学、生物学、化学等学科的接合部发展，并且利用了轰动一时的当代发明，如激光技术。

美容术习惯分为医疗美容和外科整容。前者专门医治脸部和身体的缺陷。而后者则专门去除掉不能接受治疗 的缺陷。医疗美容和外科整容属于医生业务范围，属于美容诊所和美容研究所的活动领域。只有有这类美容性质问题的人，即需要治疗皮肤、头发，需要消除缺陷的人才去光顾那里。

卫生美容或预防美容，这是日常保养健康皮肤、脸、头发的“庄重”的叫法。这种保养是所有的人在不同程度上都要做的。

最后，装饰美容，这是美容竞赛的皇后，胭脂和口红的魔术师，眼影粉和睫毛膏的仙女。正是它们被召来修饰面部微小的不足，突出其优点，把“灰姑娘”变成美丽的公主。

本书介绍的是卫生美容和装饰美容。本书不是为专业人员而作，但也可借鉴。因此装饰美容中某些狭窄的、专业性的问题本书未予讨论，倒是花了很大篇幅讨论饮食和化妆品的问题。

“美丽”和“健康”这两个词经常被相提并论，也不单单是因为“不美的人”常常会出现综合症、神经官能症等这些对他的心理健康不利的因素。我们时代健美的人就是修长的、运动员体态的人。奥林匹克标准非常符合当今世界的要求。任何等级的体育比赛不论对于参加者还是观众，都是青春，力量，优美，也就是美的光辉的放射。因此在《女性美容技巧》这本书中也就可能没有身体锻炼，体育方面的章节。

皮肤对于面部的美具有很大意义。当它光滑、富有弹性的时候，是令人愉快的。睡眠不足、营养不良、生活方式平

痛，会反映到所有机体，当然也反映到皮肤上来。

从外表看，皮肤似乎非常简单，但这个印象是虚假的。其实它是一个重要的、复杂的器官。它保护内部器官不受微生物的侵袭和周围环境——机械的、化学的和光的不利影响。

皮肤帮助我们呼吸，一昼夜排出 800 克水汽，比肺多两倍。皮肤渗出汗水，使机体排除新陈代谢产生的有害物和随饮料、食品以及空气而来的有毒物质。皮肤还是我们随身携带的调节器。大脑是通过调节出汗量和皮肤热量来保证冬天和夏天体温不变—— 36.6°C 。我们的皮肤比最精确的仪器更能反映我们的健康状况。因此，应该象对待灵敏、准确的仪器一样对待它，它是不能更换也不能送去修理的。从广义上讲，美容一词，所有想要长久保持健康皮肤的人都应该研究它。而且应该尽早地开始系统地保养皮肤。

许多妇女把随着年龄增长而起皱纹和面部失去滋润看成理所当然的事。根据美容师们的意见，这种看法是极其错误的。有时一个妇女没有看到化妆带来立竿见影的效果就停止面部皮肤的保养。但是应该记住，只有一贯坚持的人，才能保证获得成功。我们的皮肤接受能力很强，容易见成效，但是需要耐心和经常的保养。

为了正确地保养皮肤，需要知道它属于哪种类型。皮肤分为中性的、油性的、干性的和综合性的 4 种。这种分法是约定俗成的。请看《医学美容手册》是怎样划分皮肤类型的。

中性皮肤色调均匀、光滑、富有弹性、清洁并且滋润，没有大汗孔、粉刺等缺陷。它能经得起香皂水洗脸、各种化妆品和修饰性美容。这种皮肤相当少见。

干性皮肤很常见，要求特别巧妙和精心的保养，因为它对不良影响非常敏感，易于老化。皮肤干燥是由于皮脂腺活动不够，表面水份排出过量造成的。年轻妇女的干性皮肤是细嫩的、清秀的，光滑而无光泽。以后，特别是保养不够或不正确时，干性皮肤脱皮，失去弹性。这种皮肤起皱较早。

油性皮肤看起来厚厚的，粗糙、发亮。有时从表面看上去使人想起橙子皮。由于过剩而析出的皮脂与脱落的皮肤鳞片及灰尘结合在一起，在皮脂腺的孔中形成栓——“黑点”。油性皮肤通常是在青年期，35~40岁以前。油性皮肤出现皱纹的时间比干性皮肤晚得多。

综合性（混合型）皮肤最常见。青年和中年妇女在易出油的部位（前额、鼻子、下巴）皮肤通常是油性的。在太阳穴、脸颊和颈部，特别是眼睛周围是干性的。混合型皮肤要求对面部不同部位用不同的方法进行保养。

要确定你是哪一种皮肤——油性的或是干性的，可在洗脸后二至三小时用纸餐巾“打湿”面部皮肤的不同部位，如果出现了油亮点，这个部位的皮肤是油性的。黄发女子的皮肤通常比黑发女子干燥，90%成年妇女显现出皮肤干燥的趋势。

美容专家能帮助你准确确定皮肤类型并提出保养皮肤的建议。

在医学和美容中，天然产品和源于植物的生物活性物质被越来越广泛地采用。它们对于预防和治疗美容缺陷有很高的效率，能很好地促进皮肤的代谢过程，预防周围环境的不良影响。例如洗发液中的植物浸膏，被头发吸收比合成物质要好，合成物质的副作用不是总能预见到的。虽然现代化学拥有大量的合成物质，生产产品种类繁多的高效化妆品的我国工

业却主要是利用天然资源：天然植物油、动物油、果汁和蔬菜汁、禽蛋、蜂蜜、奶制品以及药用草。所有制剂——国产的和进口的——都要经过全面的检验并经卫生部门同意后方可投入市场。在一个保护健康权利被写入国家基本法规的国度里不可能有其他做法。

利用天然原料就完全可以制备面膜、润肤膏、浸液和润肤乳液。不过，在不断提高美容技巧、保持年轻美丽的時候，一定要小心谨慎，不要让自己受到损害。因此我们开列了配制家庭化妆品的配方，它们是经过时间考验的。

遗憾的是，美容术暂时还思不出具有神效的甘香油剂，能够把妇女变得年轻美貌。只有把手段方法与健康积极的生活方式结合起来才有可能做到这一点。这是美的主要奥秘。重要之点有许多：合理的作息制度、正确的膳食、体育锻炼、水疗、保持标准体重……。

美丽和年轻，这是命运的馈赠。在整个一生中能保持美丽，这是坚持不懈的有目的的劳动结晶。谚语说得好：“不要生来美丽，而要生来幸福。”毕竟不可以不尊敬那些总是束紧身段，梳理整齐、穿戴考究，看起来比本身年龄年轻得多的妇女。看着我们的这些同龄人，怎能不记起莎士比亚的诗句：“俊俏的面庞知多少！人类多美好！有这样的人装点新世界多妖娆！”

合 理 的 膳 食

“——喂，布尔赫利娅·伊凡诺夫娜，也许该吃点东西了吧？——吃点什么好呢，阿凡纳西·伊万诺维奇？也许吃点油煎饼，或者罂粟籽馅饼，要不吃点腌松乳菇。”

想起华美的果戈里散文中的这段对话了吗？

从学生时代起我们就熟悉它。主人公们讲什么呢？讲吃。真的，在别的书里也以某种另外的方式描写这一点。但是不管怎样，膳食是人类生存的基本条件之一。食品的数量、质量、花色品种，所吃食物的现代化程度和调配，对人的健康和劳动能力有决定的影响。合理的膳食是匀称的体型，健康的皮肤，令人愉快的脸色，发亮的、有弹性的头发等等，也就是美的最重要条件之一。

我们对吃什么和怎样吃的态度，为什么比较喜欢某些菜肴，这些取决于许多因素，如感情的，心理的，习惯的和家庭传统以致于儿童时期的印象等。当然，没有一种食品可以被无条件地推荐给任何人。在每一种具体情况下，推荐合理的膳食必须严格针对每个人。必须考虑年龄、劳动和日常生活条件。如果一个人不很健康，那么只有治病的医生才有权规定他的食谱。

本章只谈及我们食品的主要成份，某些食品和饮食制的组成及含热量，我们今天的膳食应该是怎样的等问题。说今天，是因为最近25年来我们对于饮食问题的认识有了很大变

化。60年代至80年代生物学中发生的革命，使人们得以深入探讨在人的机体中最重要的生物化学过程的秘密，获得关于食物组成的知识，以及在活细胞水平上准确确定食物对人的机体的最重要机能的影响。这进一步说明，饮食问题的研究在某些方面也改变了我们对食品卫生学的认识，使我们有可能以新的眼光看待与人类膳食有关的问题。

食物的主要成份——蛋白质、脂肪、碳水化合物

让我们从众所周知的问题谈起。食品在进入我们的机体时被消化。这时它的成份——蛋白质、脂肪和碳水化合物在唾液和胃液中酶的作用下被分解，被肠壁吸收，进入血液。血液把它们运送到全身所有组织中，换句话说，滋养它们。接受了食物，我们把“建筑材料”供给器官和组织，去恢复被破坏的细胞并诞生新的细胞，供给它们能量，以便执行它们的特殊使命。由此不难得出结论，食品应该以必要的比例关系供给机体所需要的营养物质。

现在谈谈热能，不久前它还被认为是食品价值的重要标准。勿容置疑，肌肉、心脏、肝、胃、肾……的正常工作，需要能量。甚至在我们睡眠的时候，每公斤体重每小时也需要一大卡。据认为，20~40岁的妇女每昼夜消耗2200~2400卡。这个数字是平均值，它可以随劳动的性质和条件而改变。如果是体力劳动，尤其是在室外，所需能量要多一些，从事脑力劳动的妇女所需热量就少一些。自然，为了保持健康，机体消耗多少热量，就应该从食物中摄取多少。碳水化合物，其中包括食糖，起着肌肉主要燃料源的作用。虽然碳水化合物的能量比脂肪低得多，但它很快就被分解并迅速进

入血液。然而，当机体中糖份过剩时，它就可能变成脂肪并贮存在皮下细胞中、腹腔中和靠近某些内部器官的地方，形成肥胖甚至肥胖病。饭后吃甜食、糖块，往茶里加多余的一勺糖的时候，特别是那些偏于肥胖的人，应该记住这一点。100克糖果点心按发热量计算几乎占整个一昼夜食量的1/5。100克糖块的热量为362千卡，巧克力为547千卡。

实验表明，日吃100克糖的人，在其血液中胆固醇的含量比吃同等数量碳水化合物（以淀粉的形式）的人要高得多。问题在于，主要由糖分组成的蔗糖，一部分在生物化学反应过程中变成了胆固醇。它的过剩可能引起心血管病。英国生物化学家兼食品专家约翰·尤特金认为，这种病症的常见性随糖分消耗量的增长而增加。日摄入糖量为150克的人与日摄入糖量为75克的人相比，得这种病的机率高5倍。按照美容师的观点，容易长疙瘩和粉刺的油性皮肤的人，不希望过多地吃糖和甜面食。保持健康和美丽的可靠办法是减少蔗糖摄入量。要做到这一点并不难，那就是不吃甜的食品和饮料。应该限制吃过量的面包，因为面包中40~50%是碳水化合物（淀粉、糊精）。不要忘记，吃粗面粉和黑麦面粉烤制的面包更有益，那里面有较多的维生素，必需的矿物质和纤维质。

就在不久以前还认为纤维质是无用的，因为在肠内不消化，机体也不吸收。但是，虽然组成纤维质的纤维素和果胶实际不溶于水也不消化，它们却在消化过程中起着极重要的作用。纤维素帮助排除多余的脂肪酸，这对于预防动脉粥样硬化和缺血性心脏病十分重要。成熟的水果、甜菜、萝卜、胡萝卜、小红萝卜中含量极大的果胶能很好地粘合并排除机体中多余的胆酸，能防止胆囊结石的形成。食品中纤维质和果

酸不足会引起对龋齿和糖尿病敏感的人得这些病。对于所有的人，无一例外，植物纤维对食物消化过程有良好的影响。

碳水化合物和纤维素的最好来源是新鲜蔬菜和水果，各种植物性食物。根据营养学家们的意见，这些食物应组成日食量的65%。蔬菜、水果、绿莴苣富含维生素和矿物盐，这些物质对正常的新陈代谢有良好的影响，并有助于消化和吸收营养。食物中有蔬菜时分泌的胃液比只吃面包、肉、鱼和鸡蛋时要多1倍。有些当佐料用的蔬菜（蒜、葱、水萝卜）具有所谓杀菌力，即带治病特性的物质。古希腊医师基欧斯科科德用大蒜治疗咳嗽、虚弱和腹泻，可以改善胃口。大蒜成了现代复合药品的成份。举例来说，阿洛霍尔是肝和胆囊的忠实助手。这类药片中含有动物肝脏、荨麻浸膏、活性炭和干大蒜浸膏。蔬菜和水果的好处很多，要把它们都列举出来是不可能的。

关于蛋白是食物的最主要成份这一点说得不少了。食物中蛋白不足时皮肤没有弹性，过早出现皱纹，头发渐渐稀少，变薄，失去光泽，变得干燥和容易折断。

有趣的是，蛋白本身机体并不需要。而且在吃进食物以后蛋白只能保留几分钟。在胃里酶把蛋白分解成氨基酸。氨基酸又是合成新细胞，替换在组织代谢过程中死去的细胞最重要的建筑材料。重要的是要知道，在正常条件下成年人的机体是不贮存蛋白的，因此他必须经常获取必需氨基酸。现已查明，总共有200多种氨基酸。最有价值的有22种，其中9种不在机体中合成，而只能从食物中获取。科学家们还查明，蛋白的消耗应与能量的消耗成一定比例。大约85克蛋白（或总食量的11—13%）就能完全保证机体对必需的氨基酸的需求量。而且动物蛋白和植物蛋白的比例应为1:1。只

有这样才能达到较高的食物营养价值。不过，随着年龄的增长，应该多吃植物蛋白，因为它容易被机体吸收。

牛奶和奶制品是必需氨基酸的良好来源。牛奶中有足够数量必需氨基酸。对于中年和老年人来说，牛奶是预防动脉粥样硬化的手段。维生素C和E，胆碱和蛋氨酸的氨基酸使牛奶具有这样的特性，即奶制品中虽含有一定量的胆固醇，却没有在机体中存积的危险，因为牛奶含有它的对立物——卵磷脂。酸奶制品比鲜牛奶更有益。在酸奶菌的作用下，蛋白部份地分解，这就改善和加速了机体对氨基酸的吸收。此外，在血清中积蓄乳酸，可以抑制腐烂性微生物在肠道内的发展并使肠道中有益细菌的数量大大增加。

在氨基酸成分方面最能保持平衡的蛋白食品是乳渣。乳渣实际进入各种定食制绝非偶然。乳渣作为制成食品是许多世纪以来任何餐桌上都受欢迎的一道菜。在戈默的《奥基塞》一书中提到了关于乳渣最古老的制作配方：取一半白色牛奶，发一会儿酵，立即压出并放入编得很密实的篮子中……。”聪明的奥基塞当然不懂得什么乳酸，但深知乳渣的药性性质。可以说所有各种乳渣的主要特点都是氨基酸含量特别高，尤其是蛋氨酸。蛋氨酸参加合成另一种氨基酸——胆碱。它首先是活动量小的人和上年纪的人所必需的。它能防止肝脂肪浸润。乳渣中含的其他氨基酸参加血红蛋白的形成，人缺少血红蛋白可能引起恶性贫血。此外，还调节肾和甲状腺的活动。机体中赖氨酸（乳渣中也有不少）不足可能减少血液必需的红血球，而色氨酸缺乏则可能引起忧郁症。

各种干酪作为蛋白产品也有巨大价值。所以，如果你再养成每天吃干酪的习惯，那么你就可以确信，在你的机体中有了足够的容易消化的蛋白。

肉和鱼是动物性蛋白的极好来源，它们从最古老的年代起就在人的膳食中起了最重要的作用。除蛋白质外，肉和鱼中还含有其他对机体有营养和保护作用的化合物、矿物质和维生素。但是，希望中年人和老年人只吃禽和动物的瘦肉。牛肉、猪肉和羊肉的脂肪应该完全去掉（割掉）。最好也不吃肥肉罐头和香肠。

也可以来谈谈鱼。刚刚加工好的瘦鱼肉与猪肉等肉类相比，机体消化要快得多，而且几乎完全吸收。鱼肉中含有维生素A、B₁₂和必需的微量元素。含有不少碘的海鱼尤为有益。但是吃肥鱼（沙丁鱼、西鲱鱼）时，中老年人应该限量，因为含胆固醇高。蛋白质极好的来源是各种海产品——枪乌贼、小虾、壳菜、“海洋”糊等等。植物性食品中也有蛋白质，食盐、核桃、葵花籽、土豆等含有不少蛋白质。

单独谈谈蘑菇，它是蛋白质的极好来源。用蘑菇制成的食品既味香可口，又有营养价值。蘑菇比蔬菜热量大，含氨基酸的平衡成分，富含碳水化合物、有机酸和矿物质。例如，论磷的含量，香菇不比鱼类差。新鲜的、渍的、干的，什么形式的都有营养。

许多菜都要用油炒。油不但使菜肴美观，增加它的热量，而且在机体中执行重要的动力功能。研究饮食问题的专家们确定，在喂养幼小（实验）动物的食品中完全没有油脂的情况下，其中一半在实验中夭折，余下的得了病。油脂是所有神经组织必不可少的成份，它构成活机体任何细胞的组成部份。请记住，维生素A、D、E、K是溶油的。如果妇女不吃黄油和植物油，皮肤的天然润滑油脂的质量就会被破坏，这种油脂比任何美容润肤膏都好。

一切油脂的基础是甘油和脂酸，后者又分为饱和的和非