

閨中密友叢書

GLMY

容者己悅爲女

(附 中年婦女的二度青春)



江出版社

紅柳 編著

闺中密友丛书之四

女为悦己者容

——含中年妇女的二度青春

红 柳 编著

女为悦己者容
——含中年妇女的二度青春
红 柳 编著

鹭江出版社出版
(厦门市莲花新村观远里19号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 11印张 234千

1989年7月第1版

1989年7月第1次印刷

印数：1—20 000

ISBN 7—80533—193—6

C·13 定价：4.10元

目 录

第 一 部

女为悦己者容

- 一、女为悦己者容.....(3)
- 美化你自己.....(3)
- 青春永驻的学问.....(7)
- 健康美容的指压法.....(9)
- 最新健康美容指压法.....(15)
- 怎样使你更美丽.....(28)
- 二、冰肌玉肤话保养.....(34)
- 美容的要素.....(34)
- 美容三大法.....(38)
- 脸部疾病的处理.....(42)
- 四季皮肤保养法.....(45)
- 如何防止皮肤老化和干裂.....(49)
- 三、浓妆淡抹总相宜.....(59)

化妆前的准备.....	(59)
脸部的化妆.....	(74)
春夏秋冬四季化妆法.....	(87)
特殊化妆及整容.....	(89)
怎样保护与梳理头发.....	(105)
四、仪态万千.....	(132)
培养优美的仪态.....	(132)
美的焦点.....	(141)
做一个永远出众的女人.....	(152)
穿的艺术.....	(157)
五、保持你的身段美.....	(164)
美姿运动.....	(164)
怎样吃才能保持你优美的身段.....	(169)

第 二 部

中年妇女的二度青春

一、中年妇女的二度青春.....	(187)
中年是女性美好的时代.....	(187)
思想与身体产生了变化.....	(189)
中年女性应正视保健之道.....	(199)
二、中年妇女新的婚姻生活.....	(208)
仔细检查婚姻关系.....	(209)
设法突破社交的局限性.....	(223)
三、中年妇女与儿孙的问题.....	(227)

永远存在的亲属关系·····	(227)
当了祖母之后·····	(232)
四、认识幼儿·管教幼儿·····	(236)
孩子在游戏中学习·····	(236)
管教要得法·····	(238)
怎样选择幼儿园·····	(254)
五、如何评估孩子的智力·····	(264)
你的孩子是“石头”还是“玉”·····	(264)
六、爱之过深足以害之·····	(277)
不要让孩子成为学习机器·····	(277)
培养孩子的创造力·····	(281)
七、中老年妇女常见病及保健·····	(295)
月经异常及常见的妇科病·····	(296)
女性的大敌——妇癌·····	(318)
不孕症的新希望·····	(335)
性病的预防及治疗·····	(338)

部 一 第

女为悦己者容

策

一

暗

文
氏
對
口
香
容

一、女为悦己者容

美化你自己

美的观念，在人类生活中占极重要价值。而美与丑对于一个女人来说，重要得几乎可以控制她一生的命运。但天下没有十全十美的天生丽质，只要专心研读本篇，加以反复练习，必能使你日渐娇媚动人。这样不但可以增强自信心与自尊心，甚至于影响到家庭的幸福与自己的事业前途。试想，谁不愿做一位人见人爱的女人呢？即使是位一切美满、与世无争的女人，但生活在高度文明的今天，所追求的，岂止是平淡的生活而已？而如何使生活更艺术化、更多彩多姿，本篇便能使你达到这个理想。

美的内涵

“美”是一个无法肯定下断语的抽象名词，但却可以利用巧妙的化妆术和优雅的仪态，加以具体的表现出来。而表现的动人与否，却在于个人对“美”的修养和认识的程度如何而定了。

有些人喜欢浓艳的妆扮，夸张的举止；有些人却喜欢薄施脂粉，含蓄的言谈和拘谨的动作。这些，在她们立场都没有错，只是观念的不同而已。事实上，“美”的表现是最

困难的艺术，尤其表现在女人的身上，更是见仁见智。

有些自以为天生丽质的女性，往往忽略了继续维持美或者使自己更美的方法，这是非常遗憾的，千万不要以为天生丽质就可不必加以修饰和注重仪态。有着美丽外表的人，更应该注意仪态，而仪态优雅的人，就要往化妆术上多下功夫，这两者是不可分的。

化妆术是可以在技巧上多琢磨的，而仪态却包括了日常生活中活动的一切，诸如：站立的姿态、走路的姿态、步伐的大小、坐的姿势、说话的语气、谈话的神态和内容、对人的态度和面部的表情等等。这一切，综合了个人身体的动态和品行修养。对于这些都有了相当的认识和研究后，再配合着适当的化妆，必能予人深刻的印象。

凡是现代的女性，无论你是家庭主妇或职业妇女，都得懂巧妙的化妆术和完美的仪态，除此以外，更要保持精神充沛和愉快，有乐观向上的心，才会使你的美更加充实。

美丽就是你的财富

女人除了天生丽质外，大多数是需要化妆保养的；即使是天生丽质，往往也会因年龄的增长，姿色逐渐地衰退，所以化妆与保养几乎与女人脱离不了关系。既然如此，当一个女人的年龄到了某阶段的时候，就得在美容上面多下功夫，从皮肤保养、面部化妆，到健美运动、仪态训练，甚至于发型、服饰的搭配等等，都是不可忽略的课题。

从事皮肤保养的第一步，就是先认识自己皮肤的性质，然后对症下药。尤其洗脸的方法、按摩的方向、敷面的材料、化妆品的选择，对皮肤的保养都是非常非常重要。

面部化妆方面，首先要了解自己的脸形与个性。由于面

部化妆偏重于化妆品的色彩配合，所以决心学习化妆的人，最好先研究色彩，至少也应该懂得一些，这样对于化妆会有很多的帮助。

健美运动为的是保持健康均匀的身材，为了要有恒心，从事健美运动不必做得太多、太繁复，否则很难持之有恒，只消选择两三种有效而适合自己的运动就可以了。

所谓的仪态，只是平时的行走、坐立与应对而已。一个女人只要把这些基本仪态训练纯熟，就足够了。

至于发型、服饰的搭配方面，可以多参阅有关这方面的杂志书籍。但是有一个原则，必须适合自己的身份与年龄，超越自己年龄的打扮反倒不伦不类，吃力而不讨好。

前面所谈，是外在的美丽，如果要内外合一而完美，当然还得在学识上下功夫。或许你会说：做一个女人，追求美丽原来要花这么多的时间和代价！可是你要知道，美丽本是无价的，只花一些有限的时间与金钱，使你一生得到美丽充实，这不就是你的财富吗？而如此的付出，确实是值得的。

学习美容的条件

由于社会日益安定，国民生活水准的提高，我国的妇女们已经很注重自己的仪表了，这是一个可喜的现象。虽然青年是国家的栋梁，代表着国家的强盛，但是妇女们的妆扮也足以反映出这个国家的盛衰，大凡妇女们注重妆扮的国家，这个国家必定是安乐繁荣的。

我国的妇女们虽然幸运的能够有很好的环境学习美容，研究如何妆扮自己，但是却往往被保守的观念束缚着，而无法接受新的美容知识，这是阻挡进步的最大原因，甚至于有

部分妇女，虽然有着很好的学习环境和经济能力，却没有学习美容的心情。象这些没有求新的精神与爱美的心情的妇女朋友，是很难把自己打扮得很好的。以下几项是学习美容的先决条件，在此提供给你作参考。

1. 要有爱美的心情

爱美是天性，男女都一样的。但是有些妇女们，也许是怕别人取笑；有些妇女却又是自暴自弃，因而失去了爱美的心情，这是最可惜的事。其实，当你在被别人取笑的时候，也正是别人羡慕你的时候，因为有某些人往往以取笑来代替羡慕与赞美，所以，你千万不要在乎别人的反应。至于认为自己不美而自暴自弃的妇女们，更是大可不必灰心，即使化妆美容不能使你的外表改善，也可借助于整型手术。反正方法多的是，总是能使你更美的，这一切都在于你是否有爱美的心情。

2. 要有敏锐的时代感

时代在不断地变，审美的眼光也应该跟着时代改变，对于学习美容，千万不要墨守成规，应该时时吸收新的知识，虽然不一定实行，却要能接受，没有时代感就没有进步。

3. 要有好奇心

学习美容所应该具备的好奇心是“不耻下问”，对任何一个化妆的步骤都要问一个为什么？这样才会进步，学习才会迅速。

4. 要有恒心

美容是一种需要持之以恒的艺术，有恒心才能收到效果，事实上，这何尝不是做任何事情所需要具备的条件呢？

青春永驻的学问

“岁月不饶人”这句话，听起来虽然有些怵目惊心，但是，随着时间的消逝，人亦逐渐地老去，这也是无可奈何的事。

若要在这无可奈何中寻求弥补之道，抓住青春的脚步，也并非不可能的，但这可是一门学问，要想留住青春，但看你所下的功夫了。

脸部的按摩

皮肤的按摩是不分已婚或未婚的妇女。尤其在寒冬里更为重要。冬天的气候干燥，它具有蒸发的作用，把人体内的水分逐渐发挥，而使我们的皮肤干燥而易于老化。此时，不妨每天抽出一些时间来进行适当的按摩。按摩可以达到美容的效果，清除皱纹、防止肌肉的松弛，同时亦可收到消除疲劳、增进活力的功效。

按摩，最好的时刻在临睡前。就寝前先以清洁霜或冷霜用按摩洗脸的方式把脸洗干净，然后再用毛巾热敷，使脸上的毛细孔张开，然后进行按摩保养的工作。

按摩的方法及步骤如下：

首先，在进行按摩之前，用冷霜遍涂前额、鼻尖、两颊与下额等处（用指尖把冷霜点于这些部位上，然后均匀的遍涂着），接着便开始进行按摩的工作，其步骤如下：

1. 额部按摩

将双手的手指并拢地按于前额，朝上面的方向按压上去，当双手指按至前额最上端时，再把手指放松，恢复到原来的部位，反复按摩5次。

2. 眼部的按摩

用两手的指端，分别沿着眼部周围，很柔和的按摩着，先由眼部靠近鼻梁的部份开始，逐渐按压过去，以至整个眼部周围附近的部份。大约按摩1—2分钟，感觉有舒适的现象，就可停止了。

3. 鼻子的按摩

用中指和无名指，由眼尾开始，往上绕过额头，再顺着鼻子下来，沿着鼻梁两侧做7小圈的按摩。

4. 脸颊的按摩

将手指的下端按于两颊的肌肉处，把两边合拢四手指按于两边颊骨最高处，以手指画小圆圈的动作进行按摩，由双颊最高处开始，朝两边的太阳穴方向移动，如此反复地按摩7次。

5. 唇的按摩

由人中开始沿着嘴唇上部，分别向两边做7小圈的按摩，但效果仅达到上唇部位。（同样的动作自嘴角向两边做按摩，可收到柔软嘴角肌肤的效果）。

6. 下额的按摩

用双手的一指同时按下额的中央，然后分别向左右两侧按压过去，这样反复地进行按摩3分钟左右即可。

7. 颈部的按摩

由颈窝向上按压，同时用手上下轻叩颈部，如此进行约两分钟左右即可停止。至此，按摩的工作便全部完毕了。

特别要提醒的是，你必要持之以恒、日积月累、耐心地做下去，相信会使你的面部光滑细嫩，人见人爱。

健康美容的指压法

用手指经常按压局部，血液便会向手指集中，脑中枢及其它地方不会淤血，血液循环更趋正常，因此细胞的新陈代谢更为活泼化，内脏也就强健，身体健康，心情自然愉快。

在沐浴之前施行指压，可提高指压的功效。而在沐浴中或沐浴后，亦可增进效果。但施行指压法时，要解除束缚，使血液便于疏通，促进荷尔蒙分泌。若能配合自己美容要点，早晚做3次，将使你更美丽。

消除鱼尾纹的指压法

鱼尾纹的形成，是因为眼角皮肤老化，失去弹性。指压可使眼角附近的细胞产生新陈代谢的作用，恢复活力、增加弹性，皱纹就自然消失。用3指依次按压1 2 3处，每一处有平行3点，每指压1点，每处各按压3—5秒，重复做3次。在每天早晚对镜按压。（图1）



图 1

使眼睛更富魅力的指压法

眼睛要有魅力，不外是灵活、晶莹、美丽，如同古人形容妇女眼睛迷人的“回眸一笑百媚生”“美目盼兮”。除了睡眠充足以外，当须施行下述眼窝指压法，用食指指纹部份，依次按压左眼上部1 2 3 4处，每处按压2—4秒，重复3次，上部按压完毕，用同法按压下部，左眼按压毕，用同法按压右眼（见图2）。然后同时用左、右手的食指、中指、无名指3指，按压左右眼的眼角3点，约10秒左右（见图3）。这种按压法，在每天早晨、午、晚各做1次，如此，新鲜血液可经常在眼睛部位流通，自然眼睛会如秋水般明媚动人。



图2



图3

消除酸痛的下颌指压法

颈部所产生酸软酸痛的原因，固然是由于转动太多而引起，有时却因睡觉时，睡过份熟，姿势不变，颈部肌肉受压力，导致萎缩的状态。要恢复常态，其实不难，指压运动产生的效果，便可促使事半功倍。

先将颈部分为两部份，前颈部、横颈部，各共有1 2 3 4点。指压前颈部，利用左手拇指腹部在颈左额下（颈动脉部分）锁骨对上之4点，一下一下指压，2秒时间内可做3

次运动。(图4)



图4

利用拇指在右边的前颈部指压，如此可使大动脉血液更畅通，减少贫血的机会。

后头部之横颈处，即肩胛上部之4部，先用左手拇指压右后头部，共做3次运动即可。

肩背指压法

有时，你会觉得肩胛骨的肌肉麻木和酸痛，那是因为运动较少的肌肉部分，逐渐地在退化。为此，内在的血液运行状态不好，时常会有肩膀疼痛，附带引起头痛。

但有时候却相反，由于过度疲劳的原故，也会使肩部肌肉的麻痛，可以用简单的指压方法和柔软体操。其主要指压的部份，如图5所指示的3部——肩胛骨、肩胛上部、肩胛间部。

1. 颈中两边的锁骨旁，是动脉必经之处，如果这里血液不畅通，最易引起疲倦。应用三指压的按捏方法，使肌肉麻木的感觉消失。

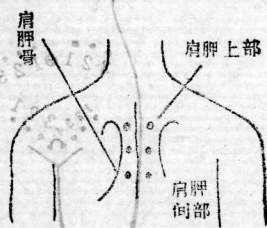


图5