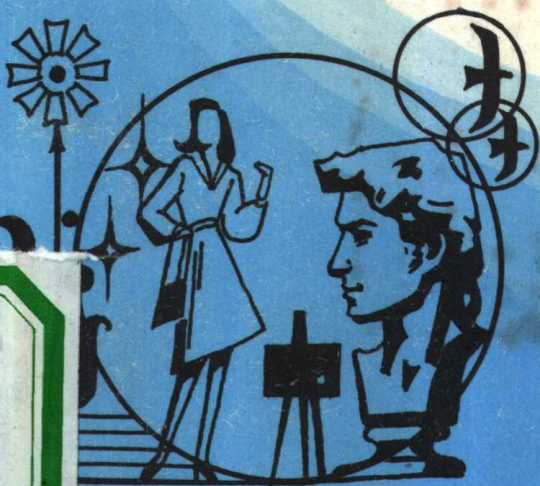


◆ 《智慧之星》丛书

美哉！ 少男少女



中国文史出版社

151290

《智慧之星》丛书



2 032 8318 8

美哉！少男少女

王东霞 编著



中国文史出版社

责任编辑：张炳礼
插图作者：邵宗彦

《智慧之星》丛书

美哉！少男少女

王东霞 编著

中国文史出版社出版

（北京太平桥大街23号）

新华书店经销

昌平北七家印刷厂印刷

杨庄小学装订厂装订

1990年10月第一版·1990年10月第一次印刷

开本：787×1092毫米1/32印张：4.0625 字数：83千字

印数：1—10000册

ISBN7—5034—0090—0/G·03

定价：2.20元

前 言

爱美是人的天性，青少年就更爱美。为了美，你们会不知疲倦地流连于海滨沙滩，捡拾五光十色的彩贝，串成项链；你们会不畏艰辛地攀登到高高的山崖，采摘色彩缤纷的鲜花，编成花环；如果有可能，你们会大胆地扯下天上绚丽的彩霞，做成衣衫……

但是，有些青少年朋友们经常感到迷惘。美，究竟在哪儿呢？法国艺术大师罗丹告诉我们：“美到处都有的，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”愿青少年朋友们主动地去寻觅和发现美，去领略令人陶醉的自然美；去欣赏愉悦心灵的艺术美；去追寻艺术大师们创造美的足迹；去感受日常生活中的情趣美；去探讨如何塑造万美之首——自己的容颜、形体、风度的美……

你会惊喜地发现，生活原来就是色彩斑斓的大画卷，到处充满着美。你可以尽情地汲取，滋润你那渴求美的心田

……

《智慧之星》丛书

顾问: 韩作黎 陶西平

主编: 赵 恒 启

《智慧之星》丛书简介

本丛书以亿万中学生和青年人为读者对象。为了丰富广大青年一代的精神生活,开拓视野,启迪思维,增长智慧,陶冶情趣,从而具有聪慧的大脑,健康的心理,我们邀请有丰富经验的教育工作者、特级教师、中学高级教师和专家编写了这套丛书。全套丛书共计130万字,包括《天南地北集锦》、《生活、遐想、物理》、《物理学的千奇百怪》、《在化学世界中遨游》、《生物的奥秘》、《中国古代历史知识杂谈》、《语文拾趣》、《音乐火花》、《英语天地》、《中学生心理漫话》、《数学,启迪智慧》、《奇妙的类比》、《美哉!少男少女》等13册。

本丛书有两个显著特点。在内容选取上,它是本书知识的补充与延伸,重视科学性与知识性。在写法上采取问答形式,重视趣味性与可读性,并配有插图,适合青年人独立阅读。因此,本丛书不仅对青年人开卷有益,也是广大中小学教师的极好参考资料。

青年时代是人生的黄金时代,愿这套丛书为青少年朋友带来智慧和力量。

开 拓 视 野

启 迪 思 维

陶 冶 情 操

培 养 智 慧

陶 冶 情 操
89. 4. 6.

中学生的身心都处于迅速发展时期。这个阶段，是他们锻炼身体、奠定知识基础、形成世界观的特别重要阶段。这套丛书的编著和出版，就正是为了扩大中学生的课外知识，帮助他们健康成长。它的知识性、科学性、趣味性和教育性融为一体。这真是智多星编出《智慧之星》，广大的中学生和中小学教师阅读它、参考它，将会成为千千万万的智多星。

韩以黎



一九八九年
四月十日

目 录

美的生活篇——

- (1) 保护好你花一般的面容
- (4) 好看不过素打扮
- (5) 模仿,打扮的天敌
- (7) 丑是五美之一
- (9) 谈谈发式
- (11) 健美杂谈
- (13) 关于风度美的对话
- (16) 服装美在哪里?
- (18) 为什么会对服装色彩产生偏爱?
- (19) 居室幽雅怡身心
- (22) 乐而忘返旅游情
- (25) 赏心悦目风筝乐
- (27) 弈棋乐,乐无穷
- (29) 读书自有读书乐
- (31) 小小贺年片,有情也有乐
- (33) 情趣高雅的集邮活动
- (35) 留下美好的瞬间

美的知识篇——

- (38) 京剧漫谈
- (42) 关于“奥斯卡”
- (44) 喜剧大师卓别林
- (47) 形形色色的欧美影星
- (53) 美的特使——时装模特儿
- (55) 中国书画与四的缘份
- (57) 中国诗与中国画
- (59) 千姿百态的书法美
- (61) 闲话“黑色”
- (64) 古今中外服装色彩趣谈
- (66) 服装文化古今谈
- (68) 奇妙的根雕艺术
- (69) 搬过家的壁画——永乐宫壁画
- (71) 工艺美术百花园
- (74) 从远古走向现代的壁画艺术
- (77) 东方的艺术明珠
- (79) 藏书章与藏书票
- (81) 孩子们的伟大发现
- (83) 维纳斯和她的故乡
- (85) 中国绘画与日本的浮世绘
- (86) 别具一格的陵墓
- (88) 数学与美

美的足迹篇——

- (90) 青绿山水——《游春图》
- (92) 梁楷和《太白行吟图》
- (93) 一幅名画的不平凡经历
- (95) 陈洪绶和《屈子行吟图》
- (96) 画圣——吴道子
- (98) 帝王中的书画家
- (100) 马远和他的浑号“马一角”
- (102) 画坛伯乐徐悲鸿
- (104) 他永远是个农民——法国画家米勒
- (107) 印象派画家莫奈和《日出·印象》
- (108) 天才的画家——凡·高
- (111) 马蒂斯和“野兽派”
- (113) 大街的主人

——记法国时装设计大师伊夫·圣——

洛朗

美的生活篇——

美要靠我们去创造。只有积极创造的人，才能享受到美的甘甜……



保护好你花一般的面容

皮肤是人体表面最大的器官，因而皮肤美就成为人体美

、 1 、

最重要的组成部分。人们常说“一白遮十丑”就是这个道理。其实用现代的审美观来看，无论皮肤是白色的、黄色的，或是古铜色的、黑色的，只要光洁柔润，富有弹性，都会给人以青春的美感，就像盛开的鲜花一样光彩照人。

爱美之心人皆有之。古往今来，人们为了使自己的皮肤美丽动人，真可谓煞费苦心。远在古代的时候，就有返老还童的美容配方；古罗马时的贵妇人不顾中毒的危险擦用有毒的化妆品；英国女王伊丽莎白一世，竟然做出了空前绝后的“美容壮举”——让使女在她的面部涂上厚厚的白粉，然后画上假的血管，制造出一副白里透红的青春面颊；我国从周朝就有妇女使用锌粉擦脸的记载，到了秦朝又有了胭脂；慈禧太后注重美容，使用清宫秘方“祛风润面药方”；各国都发明了形形色色的“容颜不老方”“抗皱美容霜”、“增白霜”等等。尽管人们经过种种努力，要想使中年人红颜不衰，老年人返老还童，恢复昔日的妩媚，却都见效甚微。因为真正健美的皮肤只属于青年人。只有从青春期时就注意皮肤的保健和锻炼，才能保持皮肤的细腻、滑润、光泽和弹性。

皮肤美是人体内部充满青春活力的表现。没有一个健康的身体，就不可能有健美的皮肤。要积极参加体育锻炼，特别是户外的体育活动，阳光可以促进表皮细胞的繁殖，使表皮形成一层抵御有害物质的天然屏障，还可以使皮肤变得红润。但并不是说阳光晒得越多越好，因为过量的日晒也会对皮肤产生慢性损伤。日晒要适当，日晒时还可以涂上一些防晒霜。冷的空气和水都可以强化皮肤的适应性，提高皮肤的抵抗能力，所以冷水浴和冬天的室外活动，既锻炼身体又锻炼皮肤。

皮肤的健美需要营养。因为只有足够的皮下脂肪，才能

使皮肤滋润，富有弹性和光泽。那种单纯靠节食进行减肥的方法，对皮肤的健美很不利，会使人变得“面黄肌瘦”。

皮肤很娇嫩，任何不科学的外部刺激都会使它受到损伤。青年人在青春期时，新陈代谢加快，皮脂分泌增多，容易长粉刺。这时，只要注意面部清洁卫生，适当擦一点“粉刺霜”，很快就会好。可是有很多青年人用手挤粉刺，以为挤出白汁就会好了，殊不知指甲里的细菌会乘机而入，发生感染，留下瘢痕和色素沉着，反而更糟了。

有人觉得自己皮肤不够白，拼命地擦各种“增白霜”和“香粉”，这样做事与愿违。任何化妆品都含有一定量的化学物质，这些化学物质对皮肤都有刺激作用。青少年时期皮肤薄、嫩，对刺激非常敏感，擦增白霜后皮肤有可能变白一些，但会变得粗糙，失去光泽，甚至于过早的衰老，失去青春的美。

当然，不是所有化妆品都不能使用，而是要选用合适，用得适量。人的皮肤有三种。一种为干性皮肤，比较细嫩，不易出油，干净美观，但一晒就灼痛、发红，易起皱。这种皮肤不适宜用任何有刺激性的化妆品，冬天要擦一些香脂，夏天淡淡地敷一点润面霜就可以了，另一种为油脂性皮肤，比较粗糙，容易出油。这种皮肤只能擦水制的化妆品，而且越少越好，否则堵塞汗毛孔油脂不能分泌，就要长粉刺、暗疮。还有一种中性皮肤，介于以上两种之间。是比较理想的皮肤。青年人要根据自己皮肤的特点，科学地选用化妆品。但无论什么样的化妆品都要少用。因为青年人的皮肤本来就具有健美的优势，擦一些润面的化妆品只是为了保护皮肤，擦多了反而弄巧成拙。

青少年时期是保护皮肤，使皮肤健美的最好时期，抓住

这个时期保护好皮肤，会使人一生受益。

好看不过素打扮

现代生活注重美，不仅注重心灵的美，言谈举止的美，也同样注重仪表的美。

特别是在竞争社会之中，人与人交往频繁。在接触中，美的外表会产生一种优势。它可以吸引别人，使周围的人愿意和你接近。它可以使你去掉自卑感，增强自信心，即使是在陌生人面前，你也会落落大方，谈话时口齿伶俐，辩论问题时思路敏捷。所以，现在各大饭店招聘服务员时，各大公司招聘公关小姐时，首先就要面试。然而人的长相又不都尽如人意，要想美就得靠打扮，俗话说，“三分长相，七分打扮。”打扮，可以对人的美起决定性作用。

我们经常看到，有些青年男女，本来长相还可以，但由于打扮得不伦不类，男的显得流里流气，女的显得俗不可耐。看来，打扮得不好，不仅不美，反而变丑。

究竟应该怎样打扮，才能使人显得更美呢？我国有一句古老而富有哲理性的审美名言——“好看不过素打扮”。它告诉人们，在打扮时一定要素雅，才能产生最好的美容效果。“男要俏一身皂，女要俏一身孝”，也是告诉我们这个道理。素色衣饰不仅能使人显得端庄文雅，而且能更充分地显示出容颜的魅力。反之，过于花俏的衣服，会掩盖人的容颜，产生只见衣服不见人的感觉，而失去服饰对人的美化作用。

化妆就是扬长避短，巧妙地掩饰面孔上的缺点，或化丑为美。最高明的化妆，应该是既看着漂亮，又几乎不露人工

痕迹。所以化妆上更应该轻淡素雅。特别是年轻人，在化妆时一定要略施脂粉、轻描眉黛、微擦唇膏，巧涂眼影，只要使五官清晰，脸庞润泽就可以了。浓妆艳抹，会使你失去青年人自身具备的青春美、自然美，也许会使别人产生误解。

“可能在浓厚的脂粉下，掩藏了一副丑面孔吧”，这不就弄巧成拙了吗？

曾经有过这样一件事：法国著名时装大师皮尔·卡丹来中国挑选模特儿，这对于想走向世界时装舞台的中国姑娘们，可是件大事。她们各个精心打扮，前去应试。一位叫祝琰的模特儿也在其中，她身着普通的白色衣裙，脚穿白色凉鞋，脸上微施粉黛，她没有幻想过自己被挑上，只是去看看而已。没想到皮尔·卡丹一眼便看中了她。在众多妆扮艳丽的姑娘中间，她犹如一株亭亭玉立的白莲，显得格外纯真自然。看来是淡雅的打扮帮了她的忙，把她内在的高雅含蓄的东方韵味充分显示出来。这个例子清楚地证明了“好看不过素打扮”这句古老的审美名言的价值。

青年朋友们，请记住这句话吧。打扮得淡雅一点，会显示出青春的魅力。

模仿，打扮的天敌

善于模仿是人的天性，它也确实给人带来过一些益处。然而在追求美的道路上，切记，不可模仿。否则不但不美，反而给人以滑稽可笑，不伦不类，甚至是丑陋的感觉。

有一次，我在街上见到一位盛装的年轻母亲推着一辆小车，小车里坐着一个三四岁的小女孩。小女孩打扮得与她的母亲一模一样，烫着卷曲的头发，画着浓浓的眉毛，涂着

闪光的眼影，抹着鲜红的嘴唇，耳垂上戴着大而长的耳坠。来往的行人们都向孩子投去异样的目光。我心里实在为这个孩子难过，小小的年纪就要经受烫头、打耳孔的痛苦，娇嫩的皮肤就要承受化妆品的刺激。但她的样子一点也没给人美的感觉，而是像一位呆板的“小妇人”，完全失去了孩子天真稚气的自然美。当然，这种模仿不能怪孩子，只能怪这位善良而糊涂的母亲。打扮是不能模仿的，不同的年龄应该有不同的打扮。

刚才这位年轻母亲，还有社会上一些青年女性，为了追求时髦，争相模仿外国人的打扮，在脸上浓装艳抹，走在我们朴实无华的街面上，显得格外刺目。她们可能不知道，外国妇女这样打扮，是为了适应她们所处的环境，在灯红酒绿的花花世界，妇女如果不化妆，面孔就会显得黯然失色。所以她们只好借助于脂粉使自己的脸色艳丽起来。特别是模仿西方人在眼皮上涂上厚厚的青蓝色眼膏，更弄巧成拙了。中国人眼窝较浅，眼皮本来就是凸出来的青蓝色的眼膏会使眼皮显得浮肿，会产生一种夜里失眠的疲惫感。

有些人看见别人的衣服穿在身上很美，自己也去买一件，结果穿起来完全不是那么回事，只好扔在衣柜里。有些人看见电视系列剧《神探亨特》中的麦考儿的发型特别漂亮，便也去烫，结果烫出来后令人啼笑皆非。一些好的服装设计师大曾不只一次告诫人们，在服饰上不可去追逐时髦，也千万不可观看了时装模特儿的表演，心情一激动便去购买服装。因为模特儿身材修长，很多衣服穿在他们身上都很漂亮，但穿在其他人身上的就不一定合适了。

爱美之心人皆有之，但通过模仿追求美，往往事与愿违。世界著名影星索菲娅·罗兰说：“我谁也不模仿，我不去

奴隶似地跟着时尚走，我只要看上去就像我自己，非我莫属。我认为要做到这一点，不能依靠奇形怪状的或追求时尚的整容，而只需把自己赋予我的一系列不规则的组合——高鼻、大嘴、瘦颊、高颧略加修饰就可以了。”

我们国家有着古老的文明，在审美上有着高明的见解。

“东施效颦”的成语，已经非常明确地告诉我们，模仿带来的不是美，而是更丑。让我们在美的追求中，彻底摒弃模仿心理。

丑是五美之一

公园的假山吸引着游人，不少人在它面前照相留念，人们都觉得它美。然而园艺师在选择假山的山石时，却有这样五条标准：一是怪，即形状要怪；二是皱，即石面要布满皱折；三是扭，即形体要有扭曲感；四是透，即石头上要有窟窿；五是丑，即石头样子要难看。这五条标准绝对没有任何美的因素，然而按着这五条标准选择的石头，堆起假山却非常美，美得独特，令人难忘，耐人寻味。于是，就有了“丑是五美之一”的说法。看来，“丑”不永远是丑的。

我们在观看马戏表演时，小丑的表演往往更能吸引人，他们奇形怪状的装束，滑稽幽默的表演，常常引得观众爆发出阵阵欢快的笑声，由于他们能给观众带来美好的享受，观众喜爱他们。在观众眼里，丑”角也是美的。

无论是在中国的京剧中，还是地方戏中，都有丑角。他们的鼻梁儿上抹一块白，样子滑稽可笑。这些丑角常常不畏强权，敢于戏弄、嘲笑那些貌似强大的统治者。他们生动的表演、诙谐的语言，揭示了人物的美好心灵。《七品芝麻官》