

MAKEUP OF  
LADIES

叶兰香

马桂荣

龚春红

新如

新

女性葆春术

# 新女性葆春术

叶兰香 马桂荣 龚春红 叶新如

编 译

天津科技翻译出版公司

新女性丛书

叶兰香 马桂荣 龚睿红 叶新如

---

天津科技翻译出版公司出版

(天津市河西区吴家窑大街22号)

新华书店天津发行所发行

石家庄市中原印刷厂印刷

---

开本 787 × 1092 1 / 32 印张 5 字数 100 千字

1989年5月第一版 1989年5月第一次印刷

印数 1 — 7000 册 定价: 2.20元

ISBN 7 - 5433 - 0075 - 3 / Z · 32

## 内容介绍

本书科学地介绍了最新的美容化妆知识,是为不同年龄、不同职业的广大女性掌握美目、修眉、涂唇、敷面、护发等技巧而编写的。

这本书综合了国内外美容、外科、营养和内分泌专家所提供的既科学又简单易行的美容化妆方法:详细地介绍了护理身体各个部位,防止衰老及保护体形健美的各种锻炼计划和正确的饮食制度。

# 目 录

## 一、青春与衰老

- (一) 如何防止衰老..... ( 1 )
- (二) 怎样保持面部和身躯的青春美..... ( 7 )
- (三) 水、阳光、空气与青春..... ( 13 )
- (四) 注意合理的饮食..... ( 18 )

## 二、卫生与护肤

- (一) 熟悉自己的皮肤..... ( 32 )
- (二) 如何保护皮肤..... ( 34 )
- (三) 永葆面部的青春美..... ( 37 )
- (四) 面部按摩术..... ( 41 )
- (五) 怎样保护双手..... ( 43 )
- (六) 怎样保护双脚..... ( 46 )
- (七) 仪表美和精神爽..... ( 50 )

## 三、体形与健美

- (一) 身体的姿式很重要..... ( 52 )
- (二) 如何使体形更健美..... ( 57 )
- (三) 面部和颈部的健美操..... ( 59 )
- (四) 预防眼睛的衰老..... ( 61 )

|                    |        |
|--------------------|--------|
| (五) 怎样保护乳房.....    | ( 63 ) |
| (六) 腹部和腰部的曲线美..... | ( 66 ) |
| (七) 手臂的健美术.....    | ( 68 ) |
| (八) 保持双腿的匀称优美..... | ( 69 ) |
| (九) 预防腿部的静脉曲张..... | ( 71 ) |
| (十) 必要的整容术.....    | ( 72 ) |

#### 四、美容修饰

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| (一) 女性的魅力何来.....      | ( 74 ) |
| (二) 怎样使你更年轻.....      | ( 77 ) |
| (三) 恰如其分的化妆.....      | ( 81 ) |
| (四) 眼睛的化妆术.....       | ( 83 ) |
| (五) 嘴唇和口红.....        | ( 88 ) |
| (六) 头发和发型.....        | ( 92 ) |
| (七) 特殊的晚妆.....        | (101 ) |
| (八) 怎样戴首饰.....        | (103 ) |
| (九) 多余汗毛的处理.....      | (105 ) |
| (十) 青春期美容术.....       | (106 ) |
| (十一) 婚礼前后新娘的美容化妆..... | (112 ) |

#### 五、少女健美术

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| (一) 妙龄少女的青春美.....       | (114 ) |
| (二) 体形健美——外貌美的首要条件..... | (116 ) |
| (三) 娇嫩的皮肤要倍加爱护.....     | (126 ) |
| (四) 密发是最珍贵的自然装饰.....    | (130 ) |
| (五) 珍惜心灵之窗——眼睛.....     | (132 ) |

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| (六) 莫负青春大好时光.....       | ( 135 ) |
| (七) 健壮的体魄需要合理的膳食营养..... | ( 139 ) |
| (八) 青春期要讲究个人卫生.....     | ( 141 ) |

# 一、青春与衰老

## (一) 如何防止衰老

从远古时期到现在，在很长的岁月里，人类一直在探讨着一个重要的课题：如何延长青春，以及如何防止衰老。人们都不愿意自己变得老态龙钟，希望自己的容貌长久保持着青春的美丽。为此，她们借助护肤膏、香粉和其它的化妆品，或者不厌其烦地进行各种按摩及做保健操。通过这些积极的锻炼和保养，人们赢得了光洁的皮肤、柔韧的腰身、充沛的精力、灵巧的举止和健壮的体格。这青春的美，为人们所羡慕，所赞叹。

遗憾的是，时光流逝不止，不知不觉地带走了人们风华正茂的青春年华。随着时间的流逝，人体内部发生了许多变化，皮肤会失去以往的润滑和光泽，出现皱纹；体形开始发胖，变得不如以前苗条了。然而，这些自然的变化并未影响人们要求青春永驻的决心。由于科学技术的不断进步，人们更加有能力去减弱和延缓岁月的影响，更加持久地保持青春和健美。实际上，真正的青春和健美并不仅仅属于年轻人。它存在于人生中的每个阶段。每个阶段都有其特殊的美，如同自然界中的阳春、盛夏、金秋、银冬一样，各具不同的韵味和美感。一个热爱生活，关心周围事物的人，也同样会关心自己的青春，珍惜它的存在，紧紧地拥抱它，不让它离你而去。

有这样一些人，他们很少保养自己的肌肤，常常疲劳过

度，不善于调养自己和调节精神生活，不愿意经常在室外散步和呼吸新鲜空气；他们长期睡眠不足，饮食也不合理，运动量不足，而且还养成许多不良的爱好，如吸烟、饮酒等。所有这些生活上的不协调和不良习惯，造成了他们过早地衰老，使他们丧失了健美的体形、青春的容貌和特有的气质，从而也丧失了全部的青春和精力。这些人属于对自己、对生活漠不关心的人。

衰老是一个漫长的、不断变化的生理过程，身体内部的器官机能也是在漫长的过程中衰变。直到现在，我们还没有找到一个可以确切划分衰老的定义或范围的标准。因此，划分生理的衰老和早衰的界限是十分复杂的课题。它属于老年学的范畴，是一门研究生物机体老化的专门学科。

身体内部出现早衰迹象，取决于内部和外部因素，取决于它们制约生理衰老的作用。生理机能的老化，决定了衰老的全部过程。

导致早衰的原因是多方面的，如：遗传、病变、感染、刺激、饮食等。

随着年龄的增长，一个人的外貌总会有所改变：嘴唇和眼睛周围的弹性纤维失去弹性，出现皱纹，皮肤也松弛下来，坠成“皮囊”。有时，这些变化也会在年轻人的容貌上显露出来。

专家们认为，容貌的衰老变化，并不仅仅同年龄有关。环境的影响，如风吹、日晒和不正确的护肤方法等，同样会成为促使衰老的主要原因。

事实上，皮肤表层随着年龄的增长，会变得更薄，很松散。这对皮肤的保护和防止阳光的辐射产生不良的影响。皮

肤的底层在阳光的辐射作用下，会受到损害，发生一系列的变化。长时间的日晒会使皮肤变得粗糙起来，并蒙上一层细碎的皱纹。

有些妇女醉心于日光浴。她们舒展开自己的身体，在阳光下暴晒着。由于没有美容护肤的措施，使皮肤受到了灼伤。这样便破坏了肌体结构的平衡，加速了皮肤的衰老过程。应该避免经常受到暴晒，风吹或其它不良的刺激，这会使皮肤的毛细血管扩张开来，形成并加重色素沉着，使之显得很不均匀。

经常光顾美容院的，多数是早衰的女性。在她们的身上最常见的早衰现象是皮肤失去应有的弹性。其原因分为先天不足和后天护理不当两种。属后一原因的有，内部器官、神经系统和内分泌系统的病变，尤其是皮肤受到了不良的外部影响，如粗劣的美容手段，不正确的治疗方法等。这些都造成了皮肤的粗糙和过早的衰老。

由于皮肤失去了弹性，面部汗毛孔变大，在鼻子、面颊和额头部分尤为明显。为此，人们想出各种方法来减少和阻止上述衰老现象的发生。其中最简便，最常用的方法是减少使用热水洗脸的次数，或者只使用温水洗脸。

随着年龄的增长，皮肤会变得干枯、萎缩，这就比较容易长出老年性赘瘤，如角化病、角质层病、乳头状瘤等。

每个成年人都懂得，衰老意味着什么。人的内脏器官不可能永恒不变，但是任何人都不希望自己过早地衰老。

经验证明，青春之美能够保持多久，这关键还在于我们自己。谁也不会比我们自己更关心个人的容貌了。但是要真正地做到这一点，则需要有耐心，不仅要经常进行美容、护

说，还应该经常进行体育锻炼，养成合理的饮食习惯。每个人都有自己的美容潜力，问题是如何充分地利用它。一切良好的效果都取决于持之以恒。

在许多文学作品的描述中，每当描写到主人公因遭受到沉重的打击或受到心理创伤时，总是用“头发变白”、“皮肤蜡黄”之类的词句去形容他们生理上的变化。的确，心理状态是可以在外表上反应出来的。

沉重的心理打击，频繁而强烈的刺激，不稳定的情绪，用脑过度等，这一切都会导致神经系统的损伤，导致身体过早地衰老，还可能产生高血压、更年期提前等。心理上的创伤会引起血管痉挛，破坏营养纤维，使皮肤出现鱼尾纹，使汗腺和皮脂腺受到压迫，造成皮肤干枯，显出灰绿的肤色，也就是我们平常说的一句“脸色难看”。

现代医学认为，神经系统的锻炼是预防早衰及各种疾病，延缓衰老的最有力的措施。应避免过度的悲伤，也要避免过度的欢乐。总之，过于强烈的激动情绪对身体是没有好处的。

随着年龄的增长，神经系统的功能逐渐地减弱了。强烈的机体反应，如体力消耗，疲劳过度，酒精中毒等，都会使神经系统缺乏或丧失柔韧性，造成功能系统不协调，不利于抑制兴奋，促使早衰的产生，甚导致致精神上的病变。

要学会尽快地从沉重的精神负担中解放出来，努力使自己摆脱掉郁闷的心情，以恢复正常。这就是我们所说的，“尽快恢复被破坏的平衡”。健康的神经反应，可以加速内分泌腺的活动，有利于机体。造成对神经系统功能的平衡或不平衡，在一定程度上恰恰都取决于我们自身。

每个人都应锻炼和保护自己的神经系统，都应学会在十分不利的环境中求得合理的解脱，将心中的苦闷驱逐出去，不让自己陷入沉闷和懊丧之中。此外，还应善于在自己的生活环境——工作单位或家庭中，建立起愉快而美好的天地。要学会关心朋友、热爱生活，使自己的性格更加开朗、情绪更加沉稳。这些良好的因素对神经系统非常有益，既可以放松全身的紧张度，又可以减弱衰老的速度。

科学家们通过对长寿老人的研究，发现长寿的人多数是精神愉快，喜爱交往，性格活泼，很少有难以发泄的郁闷情绪。他们都有一个共同的优点，那就是能够很快地从恶劣的心境中恢复心理常态。

愉快活泼的人，永远也不会被忧郁征服。他们看上去总是显得相当年轻。和这样的人一起生活和工作，无疑是十分令人愉快的事情。

也许你会发现，另外有些人在上了年纪之后，仍然十分漂亮，而有些人则变得越来越难看了。这是什么原因呢？是劳动和情绪。一个人如果直到晚年仍不间断地从事一些力所能及的劳动，并对生活抱乐观积极的态度，那么，他往往会有许多良好的情趣，包括待人亲切和蔼。这样的人，即使脸上出现了皱纹，也会反映着他高尚的气质、蓬勃的朝气和心灵的美好。这是一种正常的自然衰老，有人将其称之为“美好幸福的老年”。

相反地，假若你性格孤僻，生活淡漠，对人对己，对周围的事物过早地失去了兴趣，那时你便会陷入“忧郁苦闷的晚年”。你将会被一连串糟糕的现象死死缠住：机体过早地衰老，心理活动、工作能力和效率都出现了早衰的特征，生

活朝气明显地下降了。你的脸上会显现出一道道裸露着的深深的皱纹，就连你的目光都将充满昏暗的神色……

因此，我们需要予以重视，从各方面做起：保持心境愉快，从事青春健美锻炼，合理安排生活、学习和工作，从而预防衰老的过早来临。

早衰的主要原因还有某些不良习惯。坏的习惯会使你的机体衰弱，降低身体对疾病的抵抗力，缩短青春的生命。吸烟便是导致早衰的一种因素，尼古丁侵害了呼吸器官、神经系统、肝脏、心脏和血管。尤其危险的是：在尼古丁的作用下，心血管和脑血管会变得脆弱。它破坏了纤维组织的营养，使之失去柔韧性。它导致皮肤出现灰色和皱纹。吸烟成癖，会形成尼古丁瘾，从而引起种种病态，有时甚至会导致致命的恶果。例如，吸烟者和不吸烟者相比，他们患心绞痛的比例是16:1，患心肌梗塞的比例是12:1，患胃溃疡的比例是10:1。每20个死于肺癌的人，其中有19人有长期的吸烟史。

将你手中的烟扔掉，下决心戒烟是十分必要的。假如你感到戒烟是一件无法忍受的痛苦，最好还是求助于医生。现代医疗中，有各种各样的设备，如催眠疗法，这是一种自我暗示和条件反射相配合的疗法。此外，还有许多十分有效的戒烟药品。

大量的饮酒对身体十分有害。它导致酒精中毒。酒精中毒的症状如同神经衰弱一样，使人昏昏沉沉，睡意不断。多数饮酒者不会想到这种感觉是一种中毒症状。然而，就在这昏沉之际，衰老便悄悄地降临了。

尽管人们都知道酒对健康的危害不浅，然而，不少人还

是嗜酒如命。即使酒精破坏了他们的心脏和神经，进而导致机体的脑中枢病变也在所不惜。也许他们还未受到疾患的折磨，无视医生的警告：长期的酒精中毒，不论是急性的还是慢性的，都可能引起神经官能症的发展。嗜酒成癖的人，他们的神经极不稳定，甚至会逐渐地丧失工作能力，失掉自身的社会价值，成为精神状态沮丧、身体衰虚和意志颓废的人。

当然，戒除多年养成的不良习惯不是一件轻而易举的事情。这只能取决于自己的愿望和意志。有了强烈的愿望和坚强的意志就一定能够克服困难，戒除不良习惯。

## （二）怎样保持面部和身躯的青春美

对于年轻的妇女来说，如若在镜子里发现自己美丽的脸庞上出现了皱纹，恐怕要比发现自己患了某种疾病引起的紧张不安程度还要大。

年龄能使人体内部发生物理和化学的变化。这变化能反应到皮肤的神经、血管、皮下脂肪组织以及肌肉和骨骼上。于是，出现了令人不安的衰老现象。

皮肤的构成物质里有一种叫“胶原蛋白”的东西。它的数量和质量的变化使弹性纤维的拉力松弛。这样就形成了皱纹。退化的纤维组织增多，使得皱纹变得又深又长。

尤其是那些长期在户外工作的人，风吹日晒的皮质变化与年龄的皮肤变化相加，导致皮肤衰老更加明显。

皮肤衰老的过程是：最初，皮肤变得粗糙起来，面颊、额头和嘴角上都出现了细细的皱纹。这些皱纹逐渐地布满了面部和颈部。皮肤弹性的丧失导致纤维组织疲劳和松弛，汗毛

孔明显地疏松。皱纹通常被认为是机体衰老的第一个信号。

皱纹刚出现时是很细小的，只有在工作之后感觉十分疲劳时或心情不佳时才能看得见。但是，随着岁月的流逝，皱纹逐渐地加深了。开始时，皱纹先是出现在眼角周围，笑的时候更为明显。25—30岁时，眼角的皱纹是横向的，到了45—50岁时，皱纹便延长到鬓角。随后就会出现衰老的第二个迹象，即面部毛细血管扩张开来，出现红肿现象。

软组织的衰竭使嘴角，上唇和下巴的皱纹出现，并且逐渐加深。35—50岁之间的女性，她们的脸上出现垂直的皱纹。这就说明脸部软组织在退化，脸上有酒窝的女性也不能幸免。30岁之前，在酒窝的周围便形成了皱纹。30岁之后，这些皱纹可能从两边向下部发展，形成了或多或少的细纹路。

有些女性在中年期会出现扩展性的皱纹，先是上唇，后是下唇。尤其是有些人有说话装腔做势之类的不良习惯，就更加深了皱纹的出现。

颈部的皱纹也是在这个时期出现的。纤维组织的进一步萎缩，使耳朵部分也出现了皱纹。经常戴耳坠的女性，由于耳部血液循环遭到破坏，从而使耳部纤维组织衰老得更早些。

在所有人的脸上，无疑都会留下岁月的烙印。经过成千上万次脸部肌肉皮肤的运动，如笑、打呵欠、皱眉、吃惊等，沿着面部肌肉的方向形成了皱纹的纹路。当你年轻的时候，这些纹路很容易舒展平复，到了中老年，皮下细胞组织减少了，皮肤弹性降低了，即使面部表情明显减少，这些皱纹也不可能消失了。

使皱纹变深的另外一些原因是：缺乏锻炼，使肌肉变得

松弛无力、纤维的营养也被逐渐破坏了。

皱纹也不仅仅是因为护理上的不当，人的性格和生活经历也会造成很大影响。刚毅的性格能使肌肉富有弹性，使皮肤健康而光滑。经常洗蒸气浴及气候因素和工作特点也往往是导致过早出现皱纹的原因。

有时，20多岁的姑娘，脸部和颈部也可能出现细小的皱纹。这是由于表情过多和皮肤干燥所致。干性皮肤一般情况下比油质皮肤更容易老化。

当人们发现自己脸上出现皱纹时，往往会感到十分不安，希望寻求某种整容手段来消除皱纹。这种情况常常发生在中年人中间。这个年龄期正是机体开始老化的时期。因此，预防早衰的种种措施具有特殊的意义。

专家们认为，脸部和身体的护理开始得越早越好。应该使人们从小就学会护理自己的皮肤。

中年时的皮肤护理将是老年皮肤护理的基础。不要错误地认为，反正皮肤已经开始老化了，用不着再去护理了。相反，对衰老皮肤的护理会使容貌变得好起来。同时，它也是抵制皮肤进一步老化的有力因素。

预防早衰不仅需要美容措施，而且还需要合理的饮食习惯和制度，以及各种正确的生活方式，如：正确的学习和工作安排，充足的睡眠和适当的体育运动等。

运动使人健壮。不经常运动，不到室外去活动，血液循环和淋巴循环就会变坏，青春的红晕就会慢慢消失，皮肤也会变薄，面容显得疲惫和憔悴。

很久以前，人们就得出结论：要延缓衰老的速度，就必须加强补充动脉血液组织。“瑜伽术”是一种很好的预防衰

老手段。它是一种借助于特殊姿态来改善血液循环的运动。

现代的美容术吸收了前人的有价值的经验，同时也加进了丰富的当代科技成果。因此，如果你发现自己的皮肤有了皱纹以及其他的衰老迹象，请不要难过，要相信，当今的美容术一定会给你以理想的帮助。

预防软组织衰老的一个可行方法是：通过动脉，使软组织血液循环丰富起来。在美容措施中，常见的是用手按摩面部、颈部和全身，使其柔软。也可以用低温声振刺激的方法进行按摩。也可以用冷热反差较强的方法，以及药物洗浴法，或涂用各种护肤膏——滋润皮肤的、维生素的、激素的、刺激皮肤的等等。

物理疗法同样可以改善血液和淋巴系统的循环。它是预防和治疗面容衰老的方法之一。周身和局部的按摩在美容治疗面部和身体衰老中起着重大的作用。

按摩是以各种力度的刺激为基础。局部按摩可以反射扩散到整个机体系统。经过按摩后，大部分人的反应为：周身状况改善，睡眠正常，头痛减少，工作能力提高。按摩还可以改善物质新陈代谢的速度，对神经系统、血液循环和淋巴循环起很好的作用，并刺激各种器官的运动，防止软组织老化，使皮肤显示出健康的红晕。

美容方法有各种各样，如：使干燥皮肤柔软的卫生按摩法；改善皮肤松弛的振颤可塑按摩法；医治脂肪过多和面部痤疮的按摩法等等。

面部按摩的疗程可按不同的步骤进行，也可按定期反复的治疗方法——7—10天进行一次，当然也可征求美容师的意见。