

史 琳

怎样获得动人的风姿

生活美化技巧



人的一切都应该是美的：面貌、
衣裳、心灵、思想。

——契柯夫

前 言

随着我国社会主义物质文明建设和精神文明建设的逐步发展和深入，人们对美化自身表现出日益强烈的愿望。这是我们社会文明和进步的一种标志，值得一庆。

爱美、追求美，创造美，是人类的一种美好的天性；没有了这爱、这追求、这创造，社会将一片晦暗，人生也将索然无味了。

然而，就美化自身而言，什么样是美、怎样修饰才更美，也许并不是每个爱美者都清楚的。应当说，真正善于美化自身的人，必定有深厚的文化素养和良好的艺术熏陶；而真正美的人，则只能是形与神的统一者。

不过，在生活中掌握一些有关美化自身的科学和技巧，仍旧是十分必要和有益的。为此，笔者收集了大量有关文献，并结合自己的多年体会和认识编写了这本生活科普通俗读物，以飧广大爱美者。

本书希望从美育入手，并力求博引广证，以期给广大的爱美者以健康的启迪。

本书着眼于现代生活的情趣和动态，积极捕捉最新的有关信息和实用技巧，奉献给读者。

本书还着意穿插了一些古今中外的有关趣闻和传说，试图在诙谐中寓真情，让人们在轻松愉快的笔触中、汲取有益的知识，开阔视野、陶冶情怀。笔者热忱希望融知识性、趣味性和实用性于一体，使广大爱美者借助知识的光芒，学到一些切实可行的美化自身的学问，从而使自身更美、生活更美、社会更美！

为慎重起见，本书的有关章节曾专门请西安市第一人民医院皮肤科主任张忠祥同志亲自作了校阅和指正，在此表示衷心的感谢！

这是一本尝试性的小册子，内中的问题和错漏之处一定不少，敬请广大读者提出宝贵意见，不胜感激。

假如这本小册子为您的生活增添了新的、美好的气息，那么，笔者将感到最大的欣慰。

编 者

目 录

美在大千世界	(1)
古埃及的化妆品	(2)
古希腊的健美	(3)
我国古代妇女的靓妆	(4)
慈禧太后化妆术拾零	(5)
现代美容一瞥	(6)
●健身舞与健身屋风靡全球 ●男人们对服装愈来愈挑剔 ●运动衫和旅游鞋之热	(7)
未来服装畅想	(13)
21世纪末的美男和美女	(14)
美容的含义	(16)
容颜美的标准	(16)
古美人与容颜美	(17)

面部器官的风度	(19)
●眼睛的奥妙 ●鼻子的庄重	(20)
●唇舌的分寸 ●眉毛的风采	
迷人的形体美	
妙趣横生的形体美标准	(26)
我国男性的形体特征	(27)
话说时装模特儿	(32)
胖与瘦之争	(33)
●桑嘉之死和“嗜瘦症”与“贪食症”	(34)
●三餐与胖瘦 ●标准体重的计算	(35)
美妙的女子曲线	
●女子身材各部位标准数据 ●世界著名影星的“三围”	(40)
世界女子健美的两大派别	(40)
洗澡风情	(44)
●桑那浴同形体美	(45)
中国茶——刮油茶	
女青年的“立”、“坐”、“走”	(48)
三相与形体美	(49)
●正确的立相 ●正确的坐相 ●正确的走相	

斯科舞——形体美的佳朋 (51)

怎样着装才能得益彰 (53)

服饰美入门 (54)

●服装的民族风格 ●西方人的色

彩 ●胡服骑射和服装的生命力

●服装变化的周期 ●什么是流行

色 ●普通的日本家庭服装量窥探

穿着的技巧

●皮肤与服装色彩 ●身材与服装 (62)

色彩 ●身材与服装款式 ●脸型

与领口款式

穿西装的考究(主要以男西装为 (69)
例)

●神秘的领带 ●迎人的西装衬衣

●一眼见分晓的西装钮扣 ●不容

忽视的鞋和袜 ●西装的保养

●世界西装的三大流派

结婚礼服、晚礼服、睡衣初探 (84)

●结婚礼服●晚礼服●睡衣

高跟鞋的秘密和鞋的潮流 (87)

选择袜子有方 (90)

莫明其妙的“太阳镜综合症” (92)

怎样佩戴首饰才光华流溢	(93)
千奇百怪话首饰	(94)
金首饰揖要	(97)
●金首饰的成色 ●金首饰的款式 与环境 ●金首饰的保养 ●金首 饰的风行国	
珍珠项连的鉴别	(103)
首饰的款式与年龄、脸型、脖颈	(106)
啼笑皆非的首饰病	(107)
戒指的暗示	(109)
怎样能芳颜永驻	(111)
美肤之谜	(111)
皮肤的“属相”	(115)
护肤营养谱	(118)
●健康皮肤者的饮食谱 ●皮肤病 患者的饮食谱	
皮肤与水	(122)
洗脸的科学	(124)
●冷——热水交替洗脸法 ●肥皂 的功过 ●肥皂的选择 ●毛巾的 质地 ●护肤品的使用和保管	

皮肤与睡眠

(138)

●夜幕下的皮肤 ●睡姿与皱纹

皮肤与面部表情

(142)

皮肤与日光浴

(144)

皮肤与吸烟

(146)

皮肤与运动

(147)

●面部运动减皱操 ●口香糖与细嚼慢咽

皮肤与按摩

●面部按摩总要领 ●简易按摩法和孕妇美容按摩法 ●男性刮脸的

(151)

优越性

实用美容偏方、验方

(159)

●使面部增白、变光的偏方、验方

●使粗黑皮肤变白、变细的偏方、

验方 ●消除面部皱纹的偏方、验

方 ●祛雀斑的偏方、验方 ●防

治痤疮的偏方、验方 ●治疗黄褐

斑的偏方、验方

实用美容面膜

(161)

●美容面膜的主要作用 ●美容面膜的质量 ●涂面膜的总要领

●对症施用的美容面膜 ●美容面

膜与年龄和皮肤病

怎样有一头秀发

(171)

秀发探幽

(171)

●黑发与金发之高低 ●头发的数量和颜色 ●秀发的同胞——美须 ●

须发之最

护发须知

(177)

●头发与健康相映 ●头发与营养相依 ●头发与季节相关 ●秃发

与性别和血型相连 ●洗发的学问

●美发的问题 ●头发的更新换代

女子发型与年龄、脸型、体型

(194)

请为自己的头发打分

(198)

神奇的化妆术

(202)

淡妆和浓妆孰好

(203)

生活化妆的基本步骤(以淡妆为基础)

(204)

)

化妆之忌

(216)

清丽、含蓄的姑娘首次约会妆

(217)

俊逸、健美的新郎妆

(219)

请你为消除疲劳化妆

(221)

嗅觉与香味有奇缘	(222)
巧识变质化妆品	(223)
整容见闻	(224)
爱美悲剧和双眼皮重建术	(225)
皮肤磨削术(皮肤磨平术)的威力	(227)
冷冻疗法的奇迹	(229)
激光美容的潜力	(231)
硅橡胶的神通	(232)
纹眉术以假乱真	(233)
附录一	(235)
常用食物营养成份表	(235)
附录二	(247)
我国正常成人的身长与体重表	

●美在大千世界

假如走进历史博物馆，我们将会惊讶地发现：在大森林中风餐露宿的原始人类，尽管食不裹腹、衣不蔽体，而且时时面临毒虫猛兽的侵袭，但他们竟没有忘记用一支美丽的羽毛或一串精心琢磨的兽骨点缀自己！

这轻柔的羽毛、拙朴的兽骨，向我们展示出人类祖先热爱大自然、勇于生存的乐观精神；他们那童稚般的爱美天趣，为人类遥远生息的岁月蒙上了梦幻般的浪漫纱幕；为绵延的子孙留下了无尽的探索。

美，就从远古人类的心灵中萌生……

古埃及的化妆品

由考古发掘中证明，古埃及人大概是发明和使用化妆品的鼻祖。据说，早在几千年前，古埃及人

就善于用硫酸铅和孔雀石描画眼睛。的确，经这样修饰过的双目，不独大而明亮，并且显得分外凝神动人。这或许就是“画眼睛”这种美容术流传至今的奥妙所在吧。尤其令人惊叹的是，古埃及人之所以酷爱用这两种矿物美目，还在于他们已深谙这两种矿物的“药性”。我们知道，“砂眼”在今天绝算不得什么大疾，但在四、五年前的古埃及，可叫人苦不堪言了。正是聪明的古埃及人觅到了“砂眼”的天敌——硫酸铅和孔雀石，从此古埃及人不分男女，人人都喜欢用它们“画眼睛”了。因此，古埃及人亦是发明“药用化妆品”的先师。

古埃及人还有洁身沐浴的“癖好”。在他们心目中，健康的躯体同美容是相辅相成的，这是极高明的见解。古埃及人的沐浴很考究，焚香，并在浴后用香水或香油“涂身”。几千年前化妆品即是古埃及人生活中的组成部份。

古希腊的健美

历史的长河奔腾不息，后来者居上。众所公认，古希腊人是历史的骄子，他们聪明睿智，是绝不肯在美容方面甘为古埃及人后的。事实上，古希腊的妇女们个个都更会打扮。诸如胭脂、口红、香水、染发剂等等，在她们身上随处可见。不过，令人遗憾

的是，她们抹脸的白铅粉、涂唇的朱砂等，却都是有毒性的，据说，这些化妆术后来又被古罗马人发扬光大，致使许多不幸的古罗马人大受其毒，甚至为此早夭、丧生。这不能不说是美容史上惨痛的一页。

是的，古希腊时代是人类历史上一个极其光辉的学术时代；它为人类的文学、艺术、哲学、科学等方面树立了一系列的宏伟丰碑。在美容方面，古希腊人同样有光辉的建树。据考，早在公元前1500年前，古希腊人就写出了有关美容方面的洋洋大观的文献专著。这恐怕要算是最早的美容典籍了。

不过，要说古希腊人对美化自身方面的最独到的贡献，那该是，他们为今日波及全球的健美运动开启了先河。当然，假如深究起来，还是古埃及人重视躯体健康的观念，为古希腊的健美播下了种子。

在古希腊人看来，人体是最完美的；而强劲、健美的形体往往令古希腊人倾倒，乃至以毕生精力去追求。

为了使躯体高度协调和健美，古希腊人明智而积极地倡导用体育运动和按摩法来改善形体；而且，这在20世纪的今天，仍备受推崇。众所周知，闻名于世的奥林匹亚竞技就曾盛行于古希腊，并成

为今天奥林匹克运动会的雏形。黑格尔曾惊叹奥林匹亚竞技中胜利者们的健美躯体：“仿佛都是从一个熔炉中熔炼出来的不同的艺术作品，象一些不朽的神巍然挺立，时光和死亡对他们都毫无影响。”不是吗？古希腊的憾世之作，断臂维纳斯，就正是以她那出类拔萃的健美形体，为千秋万代留下了不灭的美……

是啊，现代健美运动正是从远古的希腊滚滚而来。

我国古代妇女的靓妆

我国古代妇女的装束之美，一向很受世人称扬。据考，我国先秦时的妇女就很懂化妆之妙了。她们不仅善于涂脂抹粉，而且对佩戴各类饰物别有灵窍。例如，当时她们的头饰多取金制品或翡翠制品，耳坠则喜欢用美玉制做。因此，用“珠光宝器”形容先秦时的妇女，已不为过分。这么算来，我国妇女美化自身的技艺，至少也有三千多年的历史了。

汉代以后，化妆更为普遍，特别是一些有产阶级的妇女们，更是把标新立异的化妆视为乐事。在这些妇女们争奇斗妍的“化妆赛”中，“妆靛妆”应运而生，风行一时。据说这“妆靛妆”须将脸上绘上彩纹或贴上一些珠翠等，这倒颇似印第安人的妆

粉呢！不过，有一点可以肯定，这种妆面必定华丽无比。

史传，南北朝时，宋武帝的女儿寿阳公主曾因梅花落于额头而显得非常美，从此便有个“梅花妆”问世。当时，先宫女、后民妇，大家争相效仿，于是这“梅花妆”声名大噪，居然历经隋唐五代而不衰。

唐代是我国封建社会的全盛时期，国富民强、百业兴旺。因此，化妆或美容更成了妇女们，乃至男士们的时尚。为了把自己装扮得高人一筹，妇女们可算是挖空心思、绞尽脑汁了。无怪唐代的靓妆术名目百出，什么催红妆、红妆、晓妆、醉妆、泪妆等等，应有尽有，为大唐盛世平添了光采，亦给后世留下了美谈。

慈禧太后化妆术拾零

清代的慈禧太后，可谓是集化妆术之大成者。她上至发尖，下至指端、足靴等，无一不尽修饰之能事。对此，连当时众多的中外显贵们也瞠目结舌，自愧莫如。

对于慈禧太后的化妆品，最贴切的形容恐怕只有“琳琅满目”、“堆积如山”了。据说，仅外国香水、香皂等，就多到以“打”计算的地步。她的

指甲戴有3寸长的金护指，当列为“世界之最”；就连她的鞋，也缀满了珠络和宝石。单是一件祝寿大氅，就耗去白银360多两，花费能工巧匠四、五百人之多！慈禧太后的衣服、衣料、首饰、鞋子等，居然派出6个太监专管，可见量之大、物之精了。

现代美容一瞥

现代科学技术的高速发展和日新月异，为美容术开拓了广阔的前景。如今，美容已成为一门现代科学。

目下，五光十色的化妆品使人目不暇接，几乎令人无所适从。例如，各种药性化妆品，营养化妆品、美容化妆品等，正以“系列化”上市；技艺高超的各类美容术层出不穷，大有为人类创造永驻的青春之势。已知的美容术如：运动美容法、营养美容法、按摩美容法、淋浴美容法、针灸美容法、药物腐蚀美容法、植毛术、植皮术、电解刺激美容法、放射疗法、冷冻疗法以及近年来的激光美容法等等，真可谓“八仙过海，各显神通”。

然而，以古希腊精神为主力军的健美热，却在这美容热浪中雄踞高峰。这股热浪也同时波及了我们这片古老的土地，1985年11月，我国也加入进世