

■ 天津科学技术出版社 ■ 颜小玉 编译

姑娘生活 小顾问

美容·保健·服飾·旅遊

美容·保健·服饰·旅游

姑娘生活小顾问

天津科学技术出版社

颜小玉 编译



津新登字(90)003号

责任编辑: 黄立民

美容·保健·服饰·旅游
姑娘生活小顾问

颜小玉 编译

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷一厂印刷
新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张3.375 袖页1 字数69 000

1991年12月第1版

1991年12月第1次印刷

印数: 1—16 000

ISBN 7-5308-0995-4/Z·58 定价: 1.75元

前 言

本书是以70年代末英国出版的《二十世纪的姑娘》一书，结合我国国情改编而成。

本书简单明了地介绍了作为现代生活中的姑娘应该具有的举止、修养及必要的卫生、生活常识。本书不同于国内已发行的化妆、修饰等生活丛书，它文字不多，但概括性很强，涉及面很广。从衣食住行，到旅游外出，应有尽有。语言生动形象，通俗易懂，愿此书能成为姑娘们的好伙伴。

本书翻译过程中得到了尊师吕逸华先生的指点，在此表示衷心的感谢。由于本人水平有限，书中错误和缺点在所难免，敬请广大读者批评指正。

颜小玉

1990年12月

目 录

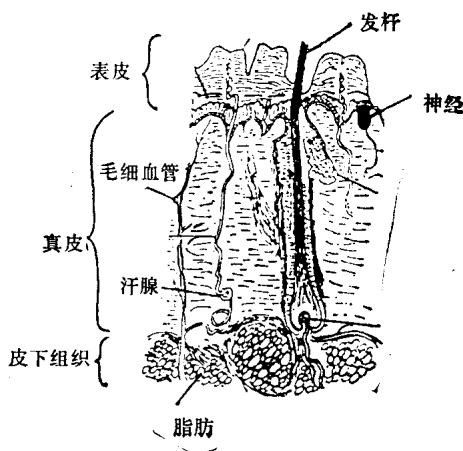
第 一 章	怎样保持身体的清洁·····	(1)
第 二 章	内衣的特性·····	(4)
第 三 章	营养与形体·····	(6)
第 四 章	怎样才能有一双动人的手 ·····	(11)
第 五 章	脚和腿·····	(16)
第 六 章	牙齿的保护·····	(20)
第 七 章	眼睛的保护·····	(23)
第 八 章	脸部的保养·····	(29)
第 九 章	型体的比例·····	(38)
第 十 章	服装的款式要适合形体·····	(43)
第 十 一 章	如何挑选服装的颜色和面料 ·····	(49)
第 十 二 章	服装附件的选择·····	(56)
第 十 三 章	服饰的存放·····	(63)
第 十 四 章	头发的保护·····	(66)
第 十 五 章	发型的确定·····	(70)
第 十 六 章	假期旅行·····	(75)
第 十 七 章	旅行之必备·····	(78)

第十八章	怎样安排好自己的房间……	(83)
第十九章	怎样渡过青春期……	(88)
第二十章	生涯的开端……	(92)
第二十一章	对宝宝的看护……	(97)

第一章 怎样保持身体的清洁

如果我们一个月没有洗澡，就会感到全身刺痒难忍。不仅长出疹子似的东西，而且还会出现黑头粉刺，不好的气味也随之产生。时间久了，贴身衣服的纤维组织就要受到破坏，出现一个个被侵蚀的小洞洞。这一切都是为什么呢？

原来，我们的身体象一台机器，处于良好的运行中。它把食物变成能量来维持人的生命。同时它还要排泄水份和分泌物。排泄是由皮肤来承担的。皮肤象不知疲倦的蜜蜂，时时刻刻地进行着这种工作。这是为了及时清除身上的汗渍和



分泌物，否则会导致汗毛孔的堵塞，引起刺痒、感染，甚至发炎。贴身衣服也会受到损坏。

当你看完人的皮肤断面图示后，会对皮肤的组织结构有一个大致的了解。先看表皮，表皮是由许多层组成的。里面几层是活细胞构成，最外层是角质的、易脱落的。外层脱落后，紧挨着的那一层取而代之，形成新的外层。表皮既没有神经组织，也没有毛细血管。如果不信你可以在表皮穿过一根针，一定不会感到疼痛，也不会出血。

表皮下面是真皮（真皮介于表皮与皮下组织之间）。从图中我们可以看出，真皮象是一个起绉的纸板，并呈现纹路。这就是我们所看到的皮肤纹络。

在真皮的组织结构中，汗腺象盘绕的“小管儿”，它通过真皮延伸到表皮之外。真皮有供血的器官——小的毛细血管。这些毛细血管分布在汗腺附近部位。皮肤的分泌器官——汗毛孔能够散发汗液、排泄废物。身体有些部位如：腋下和阴部空气不易流通，细菌很容易作怪，产生异味、侵蚀皮肤、损坏衣服。

皮下组织位于真皮下面，含脂肪较多，质地疏松，其中有血管、淋巴管、神经等。皮下组织能保持体温。当人们剧烈运动后，全身骤然产生很多的热量，使体温增高。这时皮下组织可以自行调节，除少量水份跟随血液消耗外，汗腺开始了排泄工作，将水份散发到表皮之外，使之蒸发。这样身体便可以恢复到正常温度。此时，往往由于汗水很快地从皮肤表面蒸发，马上会感到寒意。遇到这种情况，要迅速穿好衣服，避免受凉生病。

我们都知道，由于汗液的侵蚀会影响贴身衣服的舒适和

美观。羊毛或其它纯毛上衣的腋下部被汗水浸渍后，会变得又厚又硬，纯棉和丝绸类衣服被汗水侵蚀后，会出现黄色的斑迹。所以我们一方面要及时清洗衣服；另一方面要经常清洗身上的汗水（特别是腋下部）。如果想彻底解决腋下容易出汗的问题，最好除掉腋下的毛发。方法是：先把肥皂涂在腋下，用刮刀刮去毛发，然后擦上除味剂。另外还可使用“除汗剂”、“防汗霜”，它的作用是减缓汗腺的分泌、消除异味。

应该记住：除非毛发除掉，否则再好的除味剂、防汗霜也不会确保全“除”的效果。

市场上有很多种去毛剂、除汗剂，选择哪一种要因人而异。注意上面的说明文字，有的有效期为24小时，有的仅几个小时。超过了有效期的时间，这些“膏”或“剂”就不能再起作用了，需要继续涂抹。待“膏”或“剂”完全干却后，再穿衣服，以免将衣服弄脏。

还可以擦些爽身粉，使皮肤滑润清爽、香气怡人。假如你的汗液很多，产生了不好的气味，那最好买除味爽身粉使用效果会更好些。



第二章 内衣的特性

日常生活中很容易出汗，尤其是当人们活动、做家务时更是汗流浹背。这样汗液浸留在皮肤表面，很不舒服。为了对付这种情况，必须挑选吸湿性很强的面料制成的内衣。当今新型的化学纤维品种繁多，为服装衣料的选择开辟了广阔的天地。

怎样挑选内衣面料呢？首先要易于吸汗；另外有的面料吸收了汗水后，会变得很坚硬，挨在身上很不舒服，所以应挑选浸了汗之后，仍具有柔软感的面料。兼备这两种特性的面料有：纯羊毛、混纺、丝、棉、棉毛混纺、尼龙等等。很多混纺面料经过表面处理，既具有羊毛、丝棉织物的渗汗、透气的优点，还有非常优美的外观。

衣服穿在身上后，不会完全贴在皮肤上，它们之间有一层气流。这气流能保持体温的正常；也能通过衣服释放体热。如遇到冷的天气，不想使气流散失掉，保持体温，就要多穿几件衣服阻挡气流的散失。两层薄的衣服要比一层厚的衣服暖和（相对而言）。冬季，天气的气温比人的体温低得多，要选用松散的、绒毛似的织物制成的衣服。这些织物能将暖气流容藏在它的组织结构中，达到阻止暖气流散失的效果。



内衣尽可能一天一换。这是为了使织物保持一定的拉伸强度，保持织物的柔软感。日常生活中我们都有一种体会，总穿一件衣服坏得很快，而几件衣服倒替穿，相对来讲就不容易坏。这就是因为，衣服在倒替之中得到了“休息”、“调整”、“恢复”的原故。

女性的内衣，现在多用于维纶、尼龙、涤纶等混合织物制成。这种内衣重量轻、易洗快干、美观平整、不用熨烫。

多数的尼龙混纺织物不易燃烧。在强烈的热作用下，尼龙纱线扭曲、熔化形成坚硬的小珠子。因此，晚间人们喜欢穿用尼龙织物制成的睡衣，既美观迷人，又确保安全。

第三章 营养与形体

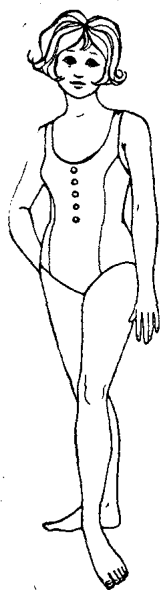
每个姑娘都希望有一个非常优美的形体。胸围、腰围、臀围、身高、体重等等都恰到好处。但是，不注意饮食、营养不良，既不可能达到上述理想的标准；还会出现体重过轻

或过重、心情烦躁、头发没有活力、脸上出现斑点等等连锁反应。有甚者疾病就会乘虚而入，兴风作浪。

人的身体如同一辆现代化的、正在急驶中的高速汽车。它需要燃料来保持良好的运动状态。人吃的食物就象注入油箱里的汽油，体力劳动或运动锻炼就象加速器，将食物变成能量维持人的生命。也就是说：发动机需要汽油和空气；人需要水和食物，这样通过新陈代谢使生命延续。

我们吃的食物主要包括三部分：碳水化合物、脂肪和蛋白质。

碳水化合物是人体内产生热量的主要物质，如葡萄糖、蔗糖、淀



粉等。日常生活所食用的面包、土豆里含有很多淀粉；水果、蛋糕、甜菜等含有大量的糖分。

脂肪是储存热能最高的食物，能供给人体中所需的大量热能。脂肪有固体的，如：黄油、人造黄油；也有液体的，如橄榄油、棉籽油、豆油、菜籽油、花生油等。

蛋白质是生命的基础。含量最多的是：肉类、蛋类、鱼类和奶类。

以上三种部分是维持人生命所必需的食物。它们以各自不同的途径，携手并肩为人提供生存的能量。这三部分缺一不可。另外还有一些成份，也是人的健康所必需的。

盐和矿物质。其中铁用来造血、钙用来健骨、健齿。

维生素。维生素有很多种，每种都有不同的作用，它们是人的生长和代谢所必需的微量有机物。

1. 维生素A 溶于脂肪。动物肝脏中维生素含量很高，鱼肝油含量尤多，奶油和蛋黄含量也多。缺少维生素A 时引起发育不良、抗病能力减低。

2. 维生素B₁ 和维生素B₂ 存在于大米麦麸、瘦猪肉、花生、大豆、酵母、绿叶菜、肝、蛋、奶等食物中。注意减少食物烹调加工中的损失。

3. 维生素C 能增强人体抵抗力，保护微血管、预防坏血病。维生素C 存在于新鲜的蔬菜和水果里。

4. 维生素D 能促进体内钙和磷的吸收，对骨骼发育，健齿不可缺少。鱼肝油含量最多。

5. 维生素E 广泛存于绿色植物中。长期缺乏维生素E，会使生育力减低。

至今科学家已发现20多种维生素。



水是不可缺少的原生质部分，它是人体内部流动所需要的。每天，从汗液、小便还有呼吸中失掉人体中很多水份。所以每天应多喝水，以弥补失掉的那一部分。

通过以上所讲述的，我们可以看出，人们每天吃的东西要包括：碳水化合物、脂肪、蛋白质、盐、矿物质、维生素和水等。你根据这些，可以订出一段时间的饭谱和菜单。看看能不能达到好的效果。

什么是标准的形体呢？不妨你可称一下你的体重、量一下你的身高，对照下列表格的数据，核对一下就可以清楚地知道了。

理想的体重：

身高(米)	1.42	1.47	1.52	1.57	1.62	1.67	1.72	1.77
重量(公斤)	45	48	52	56	59	62	66	69

这里是平均的数字。在这个标准基础上多 5 公斤或少 5 公斤也是正常的。

如果发现体重过重或过轻，就要检查一下你吃的食物，一定会有偏食或超量现象。姑娘们正处在年轻时期，应锻炼吃各种对身体有好处的食物，少吃含脂肪多的食物。

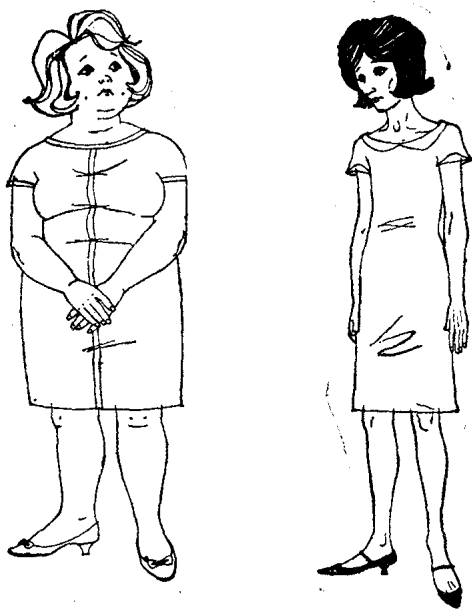
增强食欲问题，看来目前已被药物所解决，助消化、开胃的药很容易从药店买到，吃下后产生食欲。但是，同其他

药品一样，也有其副作用，只能起到急救效果，不是总受欢迎的。

减肥问题可用如下办法解决，如，吃一些高级饼干，喝一杯流食，这种方法是通过理想的甲醇纤维素吸收液体，膨胀入胃，达到减少食欲的目的。每餐中，吃大量的绿色蔬菜是可以采用的最简便方法（蔬菜中含有大量的纤维素）。粗劣食物可以充满胃口，因此要尽可能地吃些粗劣食物，会达到减肥的目的。

如果我们把重要的食物分成四组，那么它们是：

1. 鱼、肉、蛋；
2. 牛奶、奶酪；



3.水果、蔬菜；

4.黄油、人造黄油。

这四组食物将能供给我们必要的营养。如果你能每天吃0.5公斤牛奶，一些水果，再加些鱼、肉、蛋及足够的蔬菜等，身体就一定会结实，丰满、匀称。糖和淀粉是发胖的主要食物，所以胖人要少吃土豆、面包、饼干、巧克力等。

当然一些人无论她吃多少，也不会增加身体的重量。对引起这个问题的原因，营养学家们一直争论不休。

吃饭的时间要充裕，速度不要快。饭后坐一坐再活动。如果你很瘦，努力使全身部位放松。做事情的时候把节奏放慢，以走代跑。晚上最好能有充分的睡眠时间，以致使体内营养减少耗费。

姑娘们应该知道，饮食调节体重，锻炼助身高。所以不管体型胖或瘦，坚持有规律的饮食习惯，加强体育锻炼，就会有丰满的肌肉和能适应各种情况的健康体魄。你们想一想，这样的形体能不美吗？



第四章 怎样才能有一双动人的手

一双美丽漂亮的手能够“说话”，如果你的两只手保护得很好，就能够为主人——你自己增加光彩。

手的动作是人性格的表现。握手，挥手或者搅拌茶水，都是她自己内心的流露。我们知道一个电影演员或一个舞蹈家，都经过严格的形体训练。这种训练就包括怎样用手来表达他所塑造的人物性格。

姑娘，你希望有一双动人的手吗？对着镜子努力做以下练习，它将使手的动作变得优美文雅。

