

妳的麗美更造創

著 編 泥 雪 蔡

冊下)



蔡雪泥編著

創造更美麗的妳（下冊）

台灣新生報印行

臺灣新生報現代女性叢書

創造更美麗的妳

(下冊)

編著者：蔡雪泥

發行人：石永貴

出版者：臺灣新生報社
出版部

經銷者：臺灣新生報社

讀者服務部

地址：臺北市延平南路一二七號

電話：三八一三七九一

郵撥帳號：六二八八

印刷者：中外印刷廠

地址：臺北市天水路五一巷二二號

電話：五二七六二六三〇六二

行政院新聞局出版事業登記證

局版臺業字第〇二八二號

中華民國六十八年八月廿日初版

中華民國六十九年八月一日再版

訂價

新台幣一〇元二角
美金三元五角
港幣六十元

(上下冊合售)

批收—0123404—87/195—

創造更美麗的妳(下冊) 目錄

封面設計
楊震夷

美顏術的效果及組成.....	三
手技標準的順序.....	一七
敷面美容法.....	一〇一
中年人敏感性肌膚的特殊按摩.....	一一一
輕擦法中揉撫和打法振動的手技.....	一二七
結婚前一個月的保養.....	一三七
面皰、青春痘.....	一五五
太陽灼傷後的美容、保養.....	一七一
皺紋的預防和治療.....	一九〇

美顏術的效果及組成

按摩的效果

供給皮膚營養，我們會想到只塗營養霜、化粧水、特種藥品等，就會有效。

但是，這些只是供給皮膚表面的營養；只補給表面的水分或油脂；但卻無法供給皮膚深部組織的營養。

運動員們，經常做全身運動，促進體內血液循環，淋巴液的新陳代謝，並柔軟化筋肉及其他的機能。要特別注意！儘管你喝多少的營養劑或吃多少營養的食物，一旦運動間斷，你的機能低下，情況會變得相當壞，所以要經常的保持運動

，不斷地鍛鍊。

如果說，消化吸收好的營養劑之機能不良的話，這吸收的營養就會變成血液和肉，但，積蓄成脂肪的養分，就會增加內臟機能的負擔，也是疾病的原因，不用說其他各種的原因也很多。

臉部的皮膚也同理，給與過多的營養，減弱皮下組織的功能，使吸收遲鈍，反成爲廢物。

臉頰被冬天寒冷的風吹襲後，變成紫色。這是由於血管的擴大和縮小造成；血管的運動神經之作用，因受寒冷的刺激而麻痺，血管擴大時，血液滯流而變成紫色。

因此，回到溫暖的室內時，用兩手反覆地按摩之，便可回復原色。這是靠按摩刺激運動神經，使臉部氣色回復正常。

這只不過是一個例子而已，皮膚深部的組織機能失常，就容易產生皺紋；血色不好，肌膚就暗淡無色，結果會造成和年齡不符的肌膚。

那麼，要如何保持健康且具彈性的肌膚呢？內面要自食物中攝取平衡的養分，並直接地自外面靠按摩來刺激皮膚，這樣地內外呼應，其效果更佳。

美顏術的種類

美顏術和全身美容，大致分爲按摩法、敷面法、電氣應用法三種。

按摩是依自然的生理情況行之，敷面法是化學方法，電氣應用法是應用物理方法。

敷面法只是在臉上塗敷面料；這不但要有技術還必須具備有化學的知識。

其種類有：①整肌敷面②營養敷面③漂白敷面④脫脂敷面。爲使任何一種達到更好的效果，可和赤外線、電氣應用等併用。

但是，敷面法在塗敷面劑前，必須先清潔皮膚，並用按摩法使血液循環通暢，使吸收力提高，效果會更好。

按摩技術分爲六個基本手法：①輕擦法②強擦法③揉撚法④打法⑤振動法⑥壓迫法。

除六種基本手法外，還有七種補助手法分別插入各基本手法間，雖複雜但卻

是效果好、有系統的美顏術。

七種補助手法如下：①第一輕擦法手技②塗面霜的手技③預備按摩手技④吸鐘手技⑤振動器手技⑥蒸汽毛巾溫蒸法手技⑦清拭法。

這七種手技皆包含了基本手技，每一種都是單獨的技術，配合症狀而施行之，其效果更好。這七項手技皆是技術者的工作。

皮膚的診斷及其重要性

當醫生面對病患時，要好好詢問其病狀，從各種不同之角度去查明其原因，然後再給予適當的治療。

也就是這種檢查要注入和診療相當的時間和勞力，是早發現疾病並給予治療的近道。如診斷延誤，將會使人受害，這是身為一個醫生所要注意的。

此項美顏術，雖和人類的生命沒甚麼重大關係；但也是診斷人體上肌膚；因此，要仔細地觀察症狀，從與客人的對話中找尋原因，並給予適合症狀的治療或治理，是絕對必要的。

當客人來時，必先用專用的放大鏡觀察之，「毛孔內是否積有脂垢」、「肌膚的那一部份是乾性」、「面皰是否有惡化的情形」，就依症狀說明之，並加上各種的詢問。最後，以一位專門者的態度引導之，領導着顧客走入日後的治療，如此做起來方會得心應手。

用紙張製一圖表是必要的，如：家庭生活中應注意的事項，化粧品之選用，美顏術也列入。找到症狀後，列出美顏術的方法。本書內也有數例，是依症狀而定的美顏法。總之，臨機應變地給予客人適當的方法。

皮膚是千差萬別的，且極度敏感的。體內的疾病最先顯現於皮膚表面，所以不明的濕疹症狀、癢、疼痛，這些能自覺的症狀不得不加以注意。此項美顏術可能發現一些皮膚的症狀，提早治療，其結果將給各位帶來無數經驗的喜悅。

此項美顏術，是關係着人類的健康，是高度的專門職業；因此，隨時都要具有自覺性，日常不斷地用功研究，這番努力工夫是必要的。

按摩的秘訣及訓練法

美顏術不只是手部的工作。有時，也要配合全身的屈伸運動，肘的屈折、腕部的轉動、指部的動作等，用文詞說明也困難，是項複雜的作業。

而且，按摩是要以人類的生理作用為基礎，達到圓滿的目的；因此，必須要知道皮膚的構造，適用確切的學理將收到出奇的效果。

因此，技術者非擁有此專門知識不可，並且要熟練之成為一種專業。要想成為專業人才，不斷地努力和具有向上心是首要的條件。

★必熟記各手技的動作順序

按摩訓練的第一課，熟記各手技的順序，養成手部有韻律的動作。

彈琴時，音符一一記之是不能成曲的，必要熟記整個曲調，然後，才能表現出其韻律和感情。按摩的動作順序，其理也相同，觸摸的強弱也因部位的不同而異。

初學者，必須以模型爲對象，熟習臉部的筋肉、靜脈、動脈、毛細血管的分佈，使初學者獲得初步的知識。初學時不要急，注意手式的正確，再逐項學習。

★按摩的韻律

按摩時速度的快慢，都將影響客人的情緒。尤其觸摸特別敏感的臉部，一定的韻律、速度是必要的。技術者連續不斷有節奏的速度，將使顧客心情愉快，精神清爽。說到速度與脈搏同的 $\frac{1}{4}$ 拍擦摸之。

可能的話，在訓練時播放 $\frac{1}{4}$ 的音樂，隨着音樂的節拍按摩之。使用整個手掌時速度可緩些，使用指尖時動作可輕快些。

說到 $\frac{1}{4}$ 拍的節奏中，速度是可以變化的，隨着快慢的氣氛，可以促進血液的循環。

★手的重量

手能够有韻律地動作後，第二課是要視客人臉部而行之。此問題是針對着「按摩時手部施力多少」討論之！如：「強擦法時，施力多少？輕擦法時，施力多少？」

多少？」

依字面看，強擦要比輕擦的力量來得大，但是，按摩不只出力，且加上手的重量，自始至終給皮膚的感覺是相同的，若輕擦時，臉部有手觸摸的感覺，那麼強擦時，臉部就會感覺疼了。這樣地說，就無法使客人安定入眠。

手的重量，是技術者自熟練中獲得的經驗。又，熟練者當一張臉呈現在你面前，就能一一地指出其重點，並很快地記起秘訣。

在本書中例舉的計量器，可顯示測知各種手技所需的重量。那麼，依此方法，切身體驗實行之。

★化粧水噴霧器

使用酸素圓筒，化粧水以霧狀噴塗之。由於壓力很強極容易噴至臉上，如靠得太近，噴出之液會集於一點，所以剛開始前朝別的方向噴射，等速度調和後朝向臉噴射之。化粧水進入毛孔或氣孔，補給充分的水分，所以會使張開的毛孔或氣孔收縮，使肌膚光潔柔細。

★施術前的準備

客人進入美顏室後，首先寬鬆其上半身的服飾，打開鈕釦或領帶，且穿上寬鬆的長袍，使客人的肌膚、精神完全地放鬆。

然後，請客人坐上美顏椅子，椅子調整成臥牀式。高度的調節，技術者位於客人的頭部上方，肘橫張開，彎曲成直角，手的位置以能觸及客人臉部的自然高度為宜，椅子和身體的距離約一拳頭（十公分左右）。

這是站立時的情形。坐時其情形也相同。（足張開之距離如肩寬）。

客人的下半身，夏天時用毛巾，冬天時用毛毯等清潔遮蓋物蓋着，使客人的身體感覺舒適，腳自由的放置，儘量使其心情放鬆。

準備工作完成後，開始做美顏術前，技術者的手臂、手腕、手指都要用肥皂水洗乾淨，戴上口罩後，開始診斷和施術。

美顏術必備的器具

器具一套，隨時消毒整理得清潔乾淨以備用。毛巾清洗後宜浸放在軟化劑內以保持其柔軟度。器具如後：

1 清潔霜、按摩霜、敷面用杯子及小竹板、乳液、化粧水、紗布、棉花、手紙、吸鐘、振動器。

2 長毛巾兩條、頭巾或三角巾、浴巾兩條、眼罩。

3 化粧水噴霧器，把手蒸汽杯、托盤。

4 赤外線或紫外線。

把手蒸汽：

使用蒸汽溫蒸皮膚，使其溫度提高，氣孔、毛孔、皮脂腺、排泄孔得以暢開，有助於血液的循環，同時可清除其中的污垢。

因此，其作用和目的與蒸汽毛巾相似。但是，手把蒸汽自始至終溫度一致，