

你的魅力

莊美妮
編著



妳的魅力

莊美妮編著

妳的魅力

版 權 所 有	編 著	莊 美 妮	翻 印 必 究
	出 版 社	大 方 文 化 事 業 公 司	
	社 址	台 北 縣 新 店 市 三 民 路 117 巷 八 弄 十 八 號	
	電 話	九 一 一 一 六 八 八	
	印 刷 者	大 方 文 化 事 業 公 司 印 刷 部	
	地 址	台 北 縣 新 店 市 三 民 路 117 巷 八 弄 十 八 號	
	定 價	新 台 幣 一 百 一 拾 元 港 幣 貳 拾 貳 元	

告 读 者

台、港编译的书，其中会有不符合我们观点的内容甚至错误之处，请读者在使用时注意分析批判。

广州 516 邮政信箱

目錄

美膚篇

最不受歡迎的面貌	二
洗澡是最佳的美容時刻	一〇
適合各種皮膚的化粧品	一四
檸檬美容十法	一六
正確的美腿方法	二一
熱天的皮膚美容三要點	二八
黑斑的成因及消除方法	三二
冬季的橄欖油美肤法	三六
廚房化粧品美容秘訣	四〇
皮膚粗糙的保肤方法	四七
蜂蜜美肤的秘訣	五四
眼部皮膚的保肤法	五六
美容保養四十八問	六〇

化粧篇

淡粧濃粧的十個步驟	七六
戴眼鏡的眼睛化粧法	八〇

美髮篇

指甲的化粧和保養法.....	八二
嘴唇的化粧與臉型的配合.....	八四
睫毛膏美化粧睛的方法.....	九一
年輕十歲的化粧法.....	九四
強調個性美的化粧法.....	九六
少女應具備的化粧常識.....	一〇二

減肥篇

自己檢查頭发的性質.....	一一二
清潔頭发的三個重點.....	一一八
不正常頭髮的處理.....	一二〇
頭髮美麗的飲食方法.....	一二四
改善髮質的三種方法.....	一二八
天然藥物治療頭髮秘訣.....	一三二
為乾枯頭髮增添光采.....	一三四
髮型必須搭配服飾.....	一三七
頭髮隨著年齡改變.....	一四四
風行全球的九種減肥法.....	一五二
最新簡易指壓減肥法.....	一六三

服裝篇

節食減肥的成功訣要.....	一六六
瘦女孩變豐滿的方法.....	一七四
雞蛋減肥新法.....	一八〇
耳針法減肥術.....	一八六
幫助你節食減肥的食物.....	一九二
利用幻想的心理減肥法.....	一九八
室內跑步減肥器苗條法.....	二〇五
消除全身贅肉的最新方法.....	二〇八

美儀篇

衣著的顏色比身裁更重要.....	二一六
高大豐滿女孩的裝扮法.....	二二七
嬌小女孩的穿著方法.....	二三〇
束褲和胸罩表現出曲線美.....	二三二
服裝搭配調和的新技巧.....	二三六
掩飾身裁缺點的服裝.....	二四六

妳的曲線是否合乎標準.....	二六〇
-----------------	-----

魅力篇

美化胸部和腿部曲线的秘诀.....	二六四
使胃腹变平坦的方法.....	二七四
女学生校内美容操.....	二八四

發揮魅力的二十個秘訣.....	二八八
利用香水增加魅力.....	二九五
糾正姿勢可增加身高.....	二九八
美麗的笑臉彌補了缺點.....	三〇三
特殊体味能吸引異性.....	三〇八
訓練妳的女性魅力.....	三一二
一舉一動都是美.....	三一六
發揮聲音的魅力.....	三二二

美膚篇

最不受歡迎的面皰

到了春天，大約三、四月間開始，年輕人臉上就會長出面皰，到了夏天，滿臉的青春痘，更是欣欣向榮。因為天氣一暖和，皮膚的血液循環特別順暢，皮膚的脂肪（皮脂）分泌也因此增加了。

皮脂是從毛孔的皮脂腺中分泌出來的，而脂肪在皮脂腺內是流動性的，但一分泌出來，就成為固體的脂肪，容易將毛孔塞住，於是就在毛孔裏面堆積起來，演變成白白的膨脹狀態，我們稱之為面皰。

面皰有時被稱為是青春的象徵，乃是因為它與荷爾蒙有關。一到青春期，男性荷爾蒙就開始活動，會使脂肪的分泌特別旺盛。古代宮裏的太監，就絕對不會長面皰，因為，他們身上不會分泌男性荷爾蒙。同時經期前的女性，也容易長面皰，因為那時候，會分泌一種類似男性荷爾蒙的黃體荷爾蒙。

身心疲倦時也容易長面皰，因為要恢復疲勞，血液會暢順，於是脂肪的分泌也跟着增加。

也有些女性，在學生時代沒長面皰，可是一開始做事，就滿面青春，一顆顆的痘子都冒出來了。那是因為做事以後，難免要化妝粧，把粉撲到臉上時，毛孔就會阻塞，這樣也會長出面皰。儘管脂肪的分泌正常，毛孔一堵塞，一樣會長面皰。

長面皰，最要注意的是化妝。因為會化妝的面皰，一定會留下疤痕。所以，絕對不要用手指擠破。有些人時常愛用手指尖輕摸面孔，這就是造成面皰化妝的禍根，千萬要避免，並且臉上有化妝品的時間，不宜太長。

若洗臉洗得太過分，表面的皮膚就會變得乾而粗糙，這樣的皮膚，再不停的以肥皂刺激它，就會引起發炎。

總之，臉部的皮膚，是身體中最敏感的部份，所以只能用手在臉上輕柔的按摩，才會收到保養皮膚的效果。

常聽人說，胃腸消化不良，容易長出面皰，其實，只有暴飲暴食時才會引起面皰。

面皰與食物的關係十分密切，若營養過於豐富，皮膚的血行就會順暢，相對的脂肪的分泌就更多，結果就引起了面皰。

雖然在衆多的食物中，我們應該均衡攝取養分，不要養成偏食的習慣，但是爲了面皰妳必須做個選擇。在日常飲食方面請多吃含豐富維他命A及B₁的食物，如：水果、青菜、牛奶、蘋果、豆腐、菠菜、牡蠣、工蘿蔔、多攝取水，這些都是面皰肌肤者的最佳食物。

月經前後最易長面皰

在我們的全身，除了手掌與腳底以外，到處都長滿着體毛，在毛囊中就含有皮脂腺，會不停的分泌脂肪。它會流到皮膚的表面，所以我們的皮膚，經常被脂肪覆蓋着。

當然，脂肪的分泌量，到達了一定量以後，就會自動調節，不會過量的流出來。如果失去了這種調節作用，皮膚就變成粘粘答答的脂漏狀態。

脂漏有兩種，一到疲勞時，皮膚就會亮亮的，稱爲油性脂漏；另外一種則爲乾性脂漏，面皰就是乾性脂漏造成的。這時膚屑會增多，跟着來的就是面皰。

肝臟疲勞時，脂肪的新陳代謝機能衰退，於是就會在嘴巴周圍、下巴下面，長出面皰。油性脂漏也是肝臟疲勞所造成，這種面皰是長在太陽穴附近。

會引起乾性脂漏的人，膚色較白皙，而油性脂漏的人，膚色較黑，也容易長面皰，年齡逐漸增加時，皮膚就會完全改觀。

要想知道自己到底是乾性還是油性皮膚，可用肥皂洗臉，把臉上的脂肪洗掉，大約隔三十分至一小時後，臉上的油脂應該會恢復原狀，如果皮膚依舊乾巴巴的話，那就是屬於乾性皮膚。乾性皮膚，如果不塗些面霜，就會不大好受。但若塗得太多，又會因脂肪過多而長面皰。這種面皰，是不會發紅的面皰。

假如細菌在面皰內繁殖，會引起發炎而成爲紅腫的面皰。因爲在毛孔裏，常有無數的細菌，這種細菌非常喜歡脂肪，討厭空氣。所以，如果毛孔被堵塞，空氣不流通時，就會冒出面皰。到了疲倦的時候，就長得更多。通宵熬夜後，鼻子兩側的鼻翼上常有很多細菌附著，因此產生發紅的症狀，這就是面皰要來的信號。

此外，女性在生理期間，由於增加皮脂分泌的黃體荷爾蒙較抑制皮脂分泌的卵胞荷爾蒙過多，所以許多女性到了月經期間，常會突然的出現面皰。因此，原本就生長面皰的人，到了生理期，面皰就會惡化，但也有少數人則是在經期之後面皰才開始惡化的。不論如何，我們可以確定月經多少會影響面皰的生長。

結婚能治好面皰，這是事實。很多女孩結了婚以後，大約只經過一星期左右，臉上的面皰就自然消失了。這與荷爾蒙的分泌有關係。因爲，在結婚後，女性荷爾蒙的分泌非常順當，於是面皰就消失了。

但是也有些人，婚前根本沒有面皰，結婚後却長了滿臉，所以這個毛病實在很麻煩。也有人在生過孩子後才長面皰的。

肝臟是治療面皰最佳食物

從食物方面來說，對付面皰最好的食物是肝臟，多吃肝類能促進皮膚的健康，任何補肝的藥品，都比不上肝臟。怕吃肝臟的人，可購買肝粉來補充。其他只要是良質的蛋白質，也都有好處。

如果年紀輕而脂肪分泌又多，可服用維他命B₂與B₆，因爲它能通過脂肪等的代謝，而有調節皮脂腺機能的作用。每日服用三片，決不會有害，儘可安心服用。同時應多吃蔬菜水果，以防便秘。



青春痘惡化及消失的時候

有些女性認為，跟另一個長痘子的人接觸——接吻，或同睡一個枕頭，用同條毛巾——會傳染到青春痘，事實上，痘子是沒有傳染性的。

接吻，或同睡一個枕頭，用同條毛巾——會傳染到青春痘，事實

但不能補充女性荷爾蒙，會使經期紊亂。如果過了二十五歲，還長又大又紅甚至發膿的面胞，就得看醫生。醫生會檢查肝臟的機能，以及面胞中的細菌，這時或許要使用紫外線來治療。

含細菌性的紅面胞，如果不用抗生物質來消滅細菌，就很難治愈。不過，有些抗生素會影響肝臟，非經醫師的指導，不可使用。

要防止面胞很不容易，因為它與遺傳亦有密切關係。消腫的防止方法，就是要瞭解自己的皮膚是屬於乾性還是油性，然後細心保護。

另外要保持充分的睡眠，做適當的運動，就能減少面胞。

如果妳過度地清洗或摩擦皮膚，就會使青春痘加劇。所以，嚴重性面皰者，不可按摩臉部，以免肌肽發炎。

在保養化粧方面，應選擇①不含刺激性作用的化粧品，②能夠消毒、殺菌的保養品，③油分較少的保養品，④能夠抑制皮脂分泌之荷爾蒙成份的保養品。

因此，面皰性肌肽不宜化粧，尤其是油性化粧品，對痘子最為不利。然而臉部油脂分泌最少的地方，如眼睛和嘴巴四周，可選用最清淡的潤肤劑塗抹之。

夏天爲了避免皮膚表面的油脂和污垢混合，更刺激了青春痘，更應保持臉部的清爽，不妨改用水粉餅來化粧，以避免油膩。此外，粉撲亦要勤加清洗，以免滋生細菌而感染發炎。

熱度和濕度會引起所謂的熱帶性青春痘。如果妳搬到經年累月都很熱的地方，剛開始幾天，只用一点点潤肤劑（或是不用），稍微刷一點修容餅。集中化粧妳的唇部和眼睛。不要用油性的防晒膏；防晒露比較好。當妳的皮膚能夠適應天氣的改變時，再恢復原來的化粧方法。

日晒、皮膚和青春痘有著連帶的關係。少許的日晒，因爲能使表面的死皮膚剝落，毛孔不致阻塞而發炎，對痘子有益，所以，日光照射治療面皰法目前亦非常流行，而且陽光中的紫外線還擁有殺菌力，不過必須在有限度下使用，否則會傷到肌肽。尤其我們東方人皮膚較黃，亦應避免晒得太黑，反而有損美觀。

長青春痘沒有一定的期限，男人、女人，思春期到中年，甚至年紀再大一點，都可能出現。當然，它大都發生在思春期，和二十歲出頭之際，大約在二十至二十五歲之間會慢慢消失。

另外，在特定年齡中，臉上的痘子也會長在一定的地方。成年人的青春痘，通常長在臉頰和下巴之處，十幾歲的孩子則通常長在額頭上。

總之，長了青春痘，就表示妳的皮膚型態如此，妳無法使痘子突然消失，只能使它不再變多。那就是清潔第一，不要用手去摸、擠妳的臉。心情放輕鬆，到時候，「它」自然就不見了。

治療青春痘的基本方法

有一點要切記的，如果你的青春痘非常嚴重，必須就醫時，妳一定要記住自己十年以來青春痘發病及持續的情形。

首先皮膚科醫生會診視臉部和上半身，看看是普通青春痘，還是因糖尿病引起的斑點。如果是青春痘，再仔細區別一下是尋常性或異常性青春痘，這一點是非常重要的。

如果是尋常性青春痘，則診察一下發病程度，輕微的就教教妳一般的治療方法，嚴重的就要繼續到醫院好好治療了。

那麼，一般外行人都能做的治療法是怎樣呢？第一點就是要保持清潔，不只是臉部的清潔，頭髮也要保持清潔，因為頭髮和臉部一樣，都是皮脂腺多的地方，所以一定要常常清洗，千萬不可忽略。

第二點就是要注意飲食，保持正常的飲食習慣，少吃糖質、脂肪以及——

◆刺激性食品——煙、酒、咖啡、濃茶、辣椒等。

◆脂肪較多的食品——牛油、乳酪、肥的牛豬肉、巧克力、堅果（如核桃之類）。

◆油炸的食品——炸馬鈴薯片、炸雞、甜甜餅等。

◆糖分多的食品——面包、米飯、點心或糖菓等等。

那麼，一天該洗臉多少次呢？這是因人因年齡而異的。年輕人臉上出油多就該多洗臉，不見得一定要多少次才正確。而且洗得過多，還會使皮膚乾燥。洗臉時應以臉中央線和額頭等皮脂分泌多的地方為重點來清洗，才是正確的洗臉方法，而且要用中性洗面皂和溫水洗才對。洗過臉後，可輕拍些柔軟性的化粧水。至於冷霜、粉底等又粘又濃的東西，絕不能使用。冬天如要塗油，也只能使用橄欖油之類的植物油。

醫生的治療法是先了解患者的生活習慣，予以指導改進。對面皰多的人，則使用角質剝離外用藥。很容易化膿的人，則使用抗生物質，有時也用一些女性荷爾蒙，依照各人病症下藥治療。

青春痘遺留的紅色疤痕，通常在半年或一年後顏色會漸淡或痊癒，許多治療青春痘疤痕的雜牌面霜，還是儘可能不要塗用。

萬一臉上留有凹凸不平的疤痕，因為細菌的侵蝕已傷害了皮膚，唯有耐心的保養與清潔，使其不再惡化，外出時可以蓋斑膏來掩飾。

現在有所謂的「換皮膚」可能暫時性的治療，不過這種治療法有時會留黑斑，還不是完全可靠的治法。

另外尚有凹點磨皮法，通常要磨很多次才能完成，而且只能收到百分之七十到八十的效果，要想磨得平滑，像原來的皮膚一樣則是不可能的事。

蘆薈治療面皰的特效



芦荟（上圖）在我國中藥史上是有名的藥材之一，它被譽為「治百病之藥」，對於美容當然也有十分之效了。芦荟中所含的成份，能促進皮膚的新陳代謝，而且不論油性或乾性皮膚都有效。

在植物學上，芦荟與大蒜同屬於多年生百合科，它的形狀有點像仙人掌，葉肉肥厚而多汁，表皮上有小刺。原產地為南非與地中海沿岸、西印度羣島等，乃是一種熱帶性植物。

芦荟的種類有兩百多種。一般中藥店把芦荟榨汁，並且熬成固體狀，做為一種很強的瀉劑，服用時必須有醫生的處方。民間所使用者

皮膚美化。

近來的面皰以葡萄球菌居多，生長於臉上，久久都不能消退，而蘆薈能中和葡萄球菌的毒素，可以說是面皰的剋星。使用兩三日以後，大部份的面皰均會消散。這時候，最好不要用化粧品。



爲天然的未加工物，在普通菜市場有售，有一片一片的零賣，也可整株購買。由於蘆薈沒有副作用，可放心使用。

到目前爲止，尚未分析出蘆薈爲什麼有如此大的功效。但是，自古以來就有很多愛用者，且用途廣泛。如燒傷、割傷、胃下垂等，只要把蘆薈汁抹於患處即可。在美容上，更有新陳代謝的作用，有不少人試過。

蘆薈對於毛髮的生長，也很具功效。

蘆薈的葉肉汁液很多，葉皮的養份也不少，使用時可連皮一起，比較經濟。把蘆薈切成適當長度，用擦碎黃瓜、蘿蔔的板，搓成碎塊，包在紗巾內，擠取它的汁液。然後用過濾器把渣濾掉。取一塊棉花沾其清澄的汁液，抹於臉上。

也可以如圖般將蘆薈切段煮熟後過濾擠出汁液飲用，能治便秘、胃腸病，使