

美的奥秘

(原苏) C.B. 西科斯卡娅

孟继贤 译



中国医药科技出版社

美的奥秘

[原苏联] C·B·西科斯卡娅

孟继贤 编译

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书系原苏联美容学家、医学博士 C·B·西科斯卡娅所著,自 1986 年出版以来深受读者欢迎,迄今已出版两版。本书译自 1989 年第 2 版。

该书从膳食营养,体育锻炼,日常洗浴以及皮肤保护等方面揭示美的奥秘,从对面部皮肤、手足、头发和唇齿的保护,阐述如何经久不衰地保持美的魅力,书中向读者介绍了许多鲜为人知,而又简便易行的美容护肤方法。其中包括根据不同皮肤特点和需要自行调制各种美容护肤的简易方法,这在当今美容化妆品价格昂贵的今天,可供许多中青年女读者一试。该书内容新颖,语言生动,富有时代气息,并有极大实用价值,可读范围十分广泛,不但可供初中以上文化广大读者以及美容专业工作者阅读应用,而且可供美容化妆品研究、生产和销售人员参考。

书后附有彩照插图 8 页,共 13 幅。

美 的 奥 秘

〔原苏联〕C·B·西科斯卡娅

孟继贤 编译

*

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

太阳商务图文部 照排

玉田印机彩印厂印刷

新华书店北京发行所 发行

开本 787×1092mm 1/32 印张 6.375 插页 4

字数 128 千字 印数 1—6000

1993 年 6 月第 1 版 1993 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0641-5/R·0570

登记证号:(京)075 号 定价:6.30 元

译者序

当今,人们正在越来越强烈地追求着美,追求着人的形体美……。但是,美,到底是什么?

美,是一种崇高的精神境界;

美,是一座玫瑰多彩的艺术殿堂;

美,也是一个永远值得不断探究的奥秘……。

我们奉献给广大读者的这本书,就是一本探索美的奥秘的书。她将教给您如何保证合理的营养,积极的体育锻炼,科学合理的沐浴,以及如何保护好您的肌肤、秀发、双眸、朱唇、玉齿及玉手足,并介绍给您在五光十色,令人眼花缭乱的化妆品柜台前,如何选择最适合您使用的护肤护发美容化妆品,直到如何利用您身边的鸡蛋、牛奶、蜂蜜、果汁和菜汁家庭自制廉价有效的护肤美容化妆品,而书的最后称之为“美的最后一道工序”的章节,则是向您介绍如何使用浓淡适宜的化妆技巧,使您已有的健美姿变得更加妩媚动人,青春焕发。

这本书不同于其它健美和美容书之处,在于她将健与美融为一体,引导人们步入积极向上的健康的生活方式,赋予人们自然的美,而不是单纯追求“搽胭抹粉”、“涂唇描眉”的小技;在于她不但介绍了健美和美容众多而新颖的方法与技巧,而且告诉了我们许许多多美的知识,美的传说和有关美的必要的医学知识,把您引向了美的更新更高的台阶……。因此,

这本书的本身也是美的。

本书以 1989 年俄文版 C·B·西科斯卡娅所著同名书为兰本编译而成,该书为前苏联畅销书,在短短三年中出版两次,共发行 30 余万册。现在我们编译并奉献给我国广大读者。

本书在编译和出版过程中,受到中国医药科技出版社李书祯副总编等人的关心、指导和支持,谨此深表谢意。

当然,本书也有许多不尽完美之处,例如,书中在介绍有关美容护肤用品常识时,引进了许多国外产品的品名,而对国内产品缺于介绍。所有这些都有待于再版时予以修订补充。由于编译水平有限,错误之处难免,敬请有关专家和广大读者予以批评指正。

最后,衷心祝愿广大读者从这本探索美的奥秘的书中得到美的启迪,并通过您的努力而成功地到达您所追求的美的彼岸!

在翻译本书的过程中,苏联已解体,因此,凡是原书没有的即后加的“苏联”的前面,我们都加了“原”字,而原稿中的“苏联”,为尊重历史,予以保留。

译 者

1992 年元月 21 日

于甘肃洛门铁路疗养院

序——你想美，你就美吧

谁不愿意以自己健美的身姿和俏丽的仪容而受人青睐，并博得众多人们的喜爱！自古以来，好美之心人皆有之。人的外表就象是人的名片，给人留下最初的，而且往往也是最为深刻的印象，而尽管根据人的外表看待人是很不公正的。但也许正是这个原因，不管多大年龄的女性都希望自己看上去能够更年轻和更漂亮一些。

当然，如果虽有“闭月羞花之容，沉鱼落雁之美”，而缺乏人的其他高贵品格，诸如聪明、善良等等，那么这种外表再好也并不值得敬慕。但是生活往往又是对那些不善修饰、不施粉黛的女性的报复。可以遇到这种情况，即当妻子失去魅力的时候，家里也就开始变得杂乱无章，邋里邋遢了……。

“你想美，你就美吧！”似乎，这个问题很简单。但是，美，时髦，却不是那么简单和容易办到的事。为了使自己对美的追求付诸实际，是需要下一番功夫的。如果你希望自己有一幅绰绰动人的仪表而又不为之付出任何具体的努力，那么这种希望也往往只不过是一种希望罢了。为此，当然必须具备美容方面的知识，哪怕这还不是全部的美的奥秘。

在人类历史中，作为艺术和科学的美容是源远流长的。早在古希腊时代，就有了美容这种职业。从那时起，美容就通过化妆修饰帮助妇女掩盖面部的缺陷，并告诉人们怎样才能保

持年轻和美貌，因此古代的美容与现代美容在不少方面都有酷似之处。

尽管美容的技艺算得上“耄耋之年”，但作为一门科学的美容学则是很年轻的。她是在医学、生物学、化学的结合处发展起来的，并采用了象激光这类新的科学技术。

美容学通常可分为医疗性美容，外科性美容，卫生学美容和修饰性美容。医疗性美容主要是医治和去除面部和身体有碍美观的瑕疵和缺陷，而外科性美容则是通过手术的方法去除和纠正美容方面的缺陷。医疗美容和外科美容是具备医生资格的专家所从事的一种业务，是美容诊所的业务范围。那些存在着美容上的难题，需要对皮肤、毛发进行医治，需要清除瑕疵的人，就是求助于这种医疗美容和外科美容的。

卫生学美容或预防性美容是对健康皮肤、面部和头发的一种“奢侈性”的日常护理，现在人们都在一定程度上进行这种美容。

当然，还有修饰性美容，她被誉为“美的竞争的王后”是“胭脂和口红的魔术师”，是“油彩和墨汁的仙女”。正是这种美容掩盖了脸上的细小缺陷，突出了面部的妩媚之处，使“灰姑娘”变成了美公主。

这是一本有关卫生学美容和修饰性美容的书。但这本书不是为专业人员写的，因此书中并未阐述有关修饰性美容的过于狭窄的专业性问题。

“美”和“健康”这两个词是经常联系在一起的。这是因为“美”往往是一种整体概念，一个心理状态不太健康的人就不会给人留下“美”的印象，今天，美意味着整洁的仪表，健康的体魄。奥林匹克精神与现代生活是如此和谐，运动员的形象无

论在运动参加者的心目中还是在众多观众的印象里,都是年轻、力量和健美的象征,都意味着美。因此,在介绍美的奥秘的这本书中,必须对体育锻炼进行专门的阐述。

皮肤在面部美容中至关重要。谁不希望自己的皮肤光滑、健康而富有弹性。而睡眠不足,营养失调,缺乏锻炼就会在整个肌体上,当然也必然会在皮肤上反映出来。读者应该掌握书中所介绍的保护皮肤的各种美容方法。这些方法在没有专业人员帮助时也不难掌握,同时能在家庭条件下单独使用。

为了有效地保护面部和身体的皮肤,重要的是需了解有关化妆品方面的知识。因为,当今只有选择合适的化妆品,才能更好地发挥美容的效果,并避免给身体带来不应有的损害。为此,作者对用以保护、营养、清洁和滋润皮肤的化妆品的成分、特点和用途,做了详细的叙述。

如果对营养重视不够,也很难使皮肤保持健康和完好。应该指出,合理的营养对于保持良好的身材和体态也是必不可少的。为此,本书向读者介绍了合理的营养,介绍了保持健美的饮食方式……。

本书用相当篇幅介绍了沐浴的方法。专家们令人信服地说明,沐浴不仅使人们更加疏远疾病和痛苦,而且使人们变得更加年轻健美,并给人带来极大的欢乐;为肌体注入强大的精神活力。

在本书中读者可以找到怎样保护头发、眼睛和唇的有益介绍,以及用于手、脚健美的保护方法。

精心保护的秀发,漂亮大方的发型可使人显得格外妩媚。尽管发型首先是个人的爱好,然而也存在着选择发型时应该遵循的一定规则。为此,书中用一个篇章做了阐述。

众所周知,某种气味能够影响感情。P·柯甫林克曾写道:“气味较之声音或形象更能引起心弦的震颤。”不言而喻,如果不涉及香料,不谈及怎样选择香水并能正确地使用它,这本关于广义的美容的书,就会有失充实和完整。

修饰性美容是本书的一个重要部分。这部分向读者介绍了修饰性美容的化妆用品,实施化妆的技术和勾划面部线条的方法。

在医学和美容中,来源于植物的天然制剂和生物活性物质引人注目,并得到了日益广泛的应用。它们对于预防和治疗有碍美容的瑕疵具有良好效果,能有效地激发皮肤的代谢过程,防止周围环境对皮肤的不良作用。例如,在洗发膏中的植物浸出物就优于以往致今还未能预见到其副作用的化学合成物质。尽管现代化学拥有不计其数的化学合成物质,但在令人眼花缭乱的众多美容化妆品中,优质美容化妆品首先使用的仍是天然物质,诸如天然植物油,动物脂肪,水果汁和蔬菜汁,鸡蛋、蜂蜜、乳制品和花草。

使用天然原料,可自行调制面膜、浸液、美容霜和润肤液。但是实施这种旨在使人显得年轻和美丽的技艺,需要特别的耐心和细致,以免有损于自己的健康。为此,我们向读者提供了可靠有效的自制家庭美容化妆品的配方。

十分遗憾的是,在美容学中迄今还未发现能够使女性永保青春和美丽的仙水。而能够做到这点的,仅仅是与健康而积极的生活方式相结合的综合手段。这就是美的奥秘的根本所在。在这方面,合理的作息制度,正确的饮食营养,积极的体育锻炼,经常进行沐浴,保持正常的体重等诸多因素是十分重要的。

青春美，这是人生的馈赠。而毕生保持健美，则是坚持不懈进行努力的结果。对“没有生来就美的，而有生来就是幸运的”这句谚语的深刻含意给以应有的解释，我们必然会对那些平时总是仪容整洁，修饰得体，而在衣着上又具良好审美观，以致从外表看来显得比自己的年龄年轻得多的女性产生敬意。望着我们这些同代人怎能不想起一位叫做谢克比洛夫斯基的哲人说过的一段生动的話：“美丽的人这么多！人多么希望美！而有着这些人的新世界又是多么美好！”

目 录

第一章 积极的体育锻炼·····	(1)
第一节 从步行开始·····	(1)
第二节 锻炼,可随时随地进行·····	(3)
第三节 使人充满活力的慢跑·····	(7)
第四节 韵律健身操·····	(10)
第五节 到海滨浴场去·····	(12)
第六节 锻炼在冬天·····	(15)
第七节 控制自己的技巧·····	(18)
第八节 “睡眠,健美的护神”·····	(19)
第二章 合理的膳食营养·····	(22)
第一节 食物的基本成分——蛋白质、脂肪和糖·····	(23)
第二节 维生素——生命活动的催化剂·····	(29)
第三节 进入体内的矿物质·····	(34)
第四节 谈谈饮料·····	(36)
第五节 吃——什么食物,什么时间,什么方法·····	(40)
第六节 怎样保持正常的体重·····	(44)
第七节 用以减肥的饮食配方·····	(48)
第三章 水的不朽功绩·····	(54)
第一节 从沐浴说起·····	(54)

第二节	要和淋浴交朋友	(59)
第三节	神奇美妙的蒸汽浴	(60)
第四章	对皮肤的保护	(64)
第一节	皮肤是人体重要而复杂的器官	(65)
第二节	皮肤是健康的镜子	(67)
第三节	学会科学合理地洗脸	(69)
第四节	怎样进行皮肤深层的清洁	(74)
第五节	美容湿敷和护肤面膜	(77)
第六节	面部、颈部的按摩和体操	(79)
第七节	如果您有雀斑	(84)
第八节	面部毛细血管扩张	(86)
第五章	自己动手制作美容化妆品	(87)
第一节	全是来自身边之物	(87)
第二节	蜂蜜——带翅膀的朋友对美容的奉献	(92)
第三节	油脂——比埃及金字塔更古老的美容品	(94)
第四节	用于美容的药用植物	(95)
第五节	用蔬菜、水果制备美容化妆品	(103)
第六章	五光十色的美容霜	(109)
第一节	四季皆宜的普通美容霜	(111)
第二节	用于中老年女性的美容霜	(112)
第三节	用于脂性皮肤的美容霜	(114)
第四节	液体美容护肤乳	(115)
第五节	防晒美容霜	(116)
第六节	怎样使用美容霜	(117)
第七节	怎样存放美容霜	(120)

第七章	让眼睛象星星一样明亮而迷人·····	(121)
第八章	朱唇玉齿人才美·····	(129)
第九章	对手的保护·····	(132)
第十章	对脚的保护·····	(138)
第十一章	对头发的保护·····	(144)
第一节	头发的清洗和梳理·····	(144)
第二节	怎样选购和自制护发固发制剂·····	(146)
第三节	染发·····	(149)
第四节	您应该选择什么样式的发型·····	(153)
第十二章	美的最后一道工序——化妆·····	(162)
第一节	修饰性化妆用品·····	(163)
第二节	化妆的基本原则和方法·····	(167)
第三节	卸妆·····	(172)
第四节	不同类型皮肤的日常美容护理·····	(175)
第五节	不同年龄的美容化妆和晚会妆·····	(179)
第十三章	芳香的乐章——谈谈香水·····	(183)
第一节	从香水的原料说起·····	(185)
第二节	现代香水的香型和分类·····	(187)
第三节	怎样选购称心如意的香水·····	(189)

第一章 积极的体育锻炼

现代科学证明,积极的体育锻炼是用以增强机体防御能力和工作能力的最实用的方法。各种体育活动都能使人精神振奋,心情愉快,在业余时间里从事体育活动更会给人带来极大的乐趣。进而言之,体育活动不仅是增进健康,增强体质和智力的强大动力,而且也是使人变得容貌俏丽,体态潇洒,青春焕发并充满魅力的“灵丹妙药”。

请看,那些经常与体育锻炼打交道的女性,她们显得多么年轻和健美。你注意一下吧,女舞蹈家在舞台上,在街道上,在商店里是怎样站着的。她们是以所谓第三态的姿势站立着——左足后跟对着右足的中部,足尖外展。而您如果也要这样站着,您就会感到挺胸、抬头都不是那么从容不迫,而那幅样子就好象刚刚跑完百米赛。而实际上,您什么也没干。如果不善于运动自己的身体,楚楚动人的仪表是不会自然而然的产生的。通向健与美的源泉是体育。

第一节 从步行开始

有许许多多增进身体健康的方式方法。比如做操,游泳,

骑自行车,滑冰,从古代的瑜伽到现代流行的韵律健身操,还有赢得人们普遍欢迎的慢跑……。但是,必须要这样跑吗?进行散步是否更好呢?因为不管是什么样的生活方式,步行总是可以办到的。比如外出会客,去电影院,去看戏剧,当然还有去上班,傍晚在住所附近散步。在日本,有一个举世闻名的个人习惯,那就是每天走一万步,而日本人又以他们特有的认真态度,自己每天总要走完这些里程。也许,这种慢步的习惯就是日本人寿命位居世界前茅的一个原因吧。散步最适宜的时间是在早晨,这时空气更新鲜,而且在清晨沿着上班的路走上两、三公里是很容易做到的。

在走路时,步子要直,脚趾不要向外撇。着地时要先用脚后跟。这时脚趾应稍稍抬起一点。步子的大小应该适度,而与身高协调一致。在两腿伸直时,膝关节要绷紧。大腿上下摆动时,动作不要太大。腰背要挺直。头部要昂起,手臂在肘部要轻轻弯曲。步子要轻快而富有弹性,行走的速度要适中,而手要按照脚步的节奏进行摆动,并调节着呼吸。呼吸不要太慢,但也不要太快。最好,呼气比吸气的时间长些。可逐步增加步行的节奏和散步时间。当然,当您沿着林荫小路,寂静的公园小径以及小胡同散步,或是沿着大城市里繁华喧闹的大街走路,您会感到更加快乐。如果有可能,在去上班路上,尽量不要乘坐公共汽车或地铁。因为在大城市里公共汽车的行驶速度并不太快,因此最好不要等车,这样能走几站路。花在路上步行的时间不会太多,但对身体健康却有很大好处。特别是对那些经常坐着进行工作的人。如果以每小时4公里的速度步行,而这种速度正好是最适当的节奏,这时每分钟将消耗5千卡热量。也就是说散步40分钟可消耗400千卡左右的热量,而

一周时间最少也有 2000 千卡,相当于一个“减肥节食日”,可减轻体重 0.5~0.7 公斤。

当然,为了强健身体,一种步行是不够的。还需要有对腿部、手臂、腹部和背部肌肉的锻炼,以及增加关节灵活性的锻炼。需知,美国医生,“氧耗健身操”的发明者凯涅·库贝尔曾谈过这样的话:“从我们当代人生活的条件,使我们联想起农场主为了让牲畜吃得肥胖所建立的条件:丰富的营养,用圈栏来限制活动,这样,能量消耗之小是可想而知的。”

不要等待必须从星期一才开始做早操。不要等待还有什么特殊的促使你锻炼身体的灵感。请你尽快开始做早操吧!已经决定进行体育锻炼的人,往往不能决定到底从什么时候开始。你要看看周围的人,你要向运动员,向杂技演员,向附近的农村小伙子学习,看看他们是怎么活动的。你要拿来一些有关各种体操的杂志,把它们剪下来,放到桌子上的玻璃板下面,或是挂在墙上……

第二节 锻炼,可随时随地进行

对那些希望自己能有婀娜多姿的腰肢的人,进行侧弯、前后弯和用躯干做划圈运动是很有好处的。

那些希望保持胸部健康的人,请不要忘记进行肩部和两臂的划圈锻炼。而手要象学游泳时那样地活动。

对那些希望股部保持匀称秀美的人,应该避免肩部负重和两腿下蹲的锻炼。这时做两腿交叉锻炼和蹬车锻炼是有好

处的。进行蹬车动作，请把主要的支撑点放在股部肌肉上。要每天进行锻炼。开始时，每次做40次蹬车动作。以后逐渐增加节奏，一直到每回进行150次蹬车动作。一个月后，你就会见效。

如果你的股部过份纤细，有助消除这种不足的最好方法是从上学时就开始进行良好的锻炼，如下蹲、“剪子步”，肩部负重上坡。如果小腿消瘦纤细，做肩部负重行走，而腿半蹲，蹬车动作将是有益的。

在选择什么是适合自己的锻炼方式时，你要考虑到，对妇女来说，特别是老年妇女来说，最好有三分之二的锻炼方法是坐着、躺着或跪着进行的。

下述是在早晨还没有起床时可以进行的几种锻炼方法。

仰卧位，两腿伸直，两膝和两足用力伸平，用脚趾去触床铺的边缘。同时，双手在头的上方伸直，脚趾伸直并使劲绷紧。然后顺着身体放下双手，并尽量放松肌肉。这种锻炼进行3~4次。当您感到可以转到下步锻炼的时候，请向床沿稍微挪动一下，让头部悬垂。当您慢慢地默读到第4时，将头部前倾，并把头部放到胸部。然后再把头部慢慢地向后仰。我们建议那些试图预防和消除双下巴颏的人进行这种锻炼，最初每天3次，以后可达每天10次。

还有一种锻炼方法。请您取仰卧位，双手顺着身体自由下垂。慢慢地抬起左腿，膝关节稍稍弯曲，并将它放到伸直的右腿下面，在这之后放回原来的位置。每条腿要反复锻炼8次。

下面的锻炼是仰卧在床上进行的。抬起放在床上伸直的兩下肢，使两眼能看见脚尖，然后放回原来的位置。反复锻炼5次，然后将两脚随便向各个方向活动。心情会得到改善，精