

●美的向往 ●美的追求 ●美的愉悦 ●

生活美的艺术

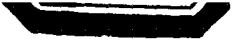
生活美的艺术

洪涛主编

● 陶冶您的情操  
● 启迪您的生活  
● 塑造您的形象



旅游教育出版社



主 编 洪 涛

编 委 陆 克 黄伟民 弘 扬

林斯文 余 森 姚勇青

# 生活美的艺术

---

---

旅游教育出版社

(京)新登字168号

生活美的艺术

主编：洪 涛

\*

旅游教育出版社出版

(北京市朝阳区定福庄1号)

北京市朝阳区小红门印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

规格：787×1092毫米1/32 11.5 印张210千字

1993年5月第1版 1993年5月第1次印刷

印数：1—6000册 定价：5.70元

ISBN7-5637-0363-2/Z·013

# 目 录

---

一 形体美.....	1
健美的标准.....	1
怎样美化你自己.....	2
怎样做才有魅力.....	3
怎样具有风度美.....	4
硬派小生与风度美.....	6
出色女性的优雅风度.....	7
人体的自然美.....	9
人体的修饰美.....	10
女性何时最美丽.....	11
男性美的体现.....	12
女性的体型美.....	13
脂肪与体型美.....	14
怎样塑造协调和谐的形体美.....	15
颜色可美化身材.....	16
两种身型的穿着法.....	17
讲究点步态美.....	17
步行错误姿势五种.....	18
伏案工作要讲究美.....	19
骑车要注意姿态美.....	20

有损形体美的六种不良习惯.....	21	化妆应在何种光线下进行.....	47
手部健美法.....	22	健齿七法.....	47
怎样使指(趾)甲更健美.....	23	怎样保护自己的眼睛.....	48
女青年束胸有害处.....	24	眼神与健美.....	49
腰的健美方法.....	25	选择眼影与造影的艺术.....	51
怎样保持女子胸部和乳房的健美.....	25	哪些单眼皮的人适合做双眼皮美容.....	53
怎样使臀部线条美.....	26	眉清目才秀.....	53
产后如何保持体型美.....	27	眉的功用和表情.....	54
哺乳可促进母体健美.....	27	拔眉求美不可取.....	56
瘦人如何变胖.....	28	怎样美化睫毛.....	56
减肥的误区.....	29	拔胡子的习惯应改正.....	58
多种多样的健美锻炼方法.....	31	头发秀美的标准.....	59
二 仪容美.....	32	头发的类型.....	59
五官美的标准.....	32	各种发型的特点.....	60
养成良好的美容习惯.....	34	如何选择发型.....	61
不利于面部健美的小动作.....	35	现代发式造型的发展趋势.....	62
怎样掩饰面容的先天不足.....	36	脸型与发型.....	63
快速化妆四法.....	38	依体型选发型.....	65
不同脸型的化妆法.....	39	夏季如何根据服装选择发型.....	66
眼镜架与脸型美.....	41	如何使用电脑选择您的最佳发型.....	67
戴眼镜者的化妆.....	42	不宜留长发的人.....	68
不同场合的美容化妆.....	44	使烫好的头发不变形的方法.....	69
新娘新郎的化妆.....	45	不同季节的护发方法.....	69
男子的美容化妆.....	46		

化妆品的种类及用途·····	71	童装的美化和实用·····	95
皮肤对化妆品过敏怎么 办·····	73	孕妇的服饰美·····	96
化妆品的美中不足·····	74	乳罩与健美·····	96
唱歌、咀嚼与美容·····	75	服装的色彩与健美·····	97
睡眠与美容·····	76	如何打扮最具少女魅力·····	100
按摩与美容·····	76	男子汉的衣着打扮·····	101
蓄胡须与美容·····	77	各种身型的打扮法·····	102
什么肤色更具有魅力·····	78	冬季该怎么打扮·····	103
不同类型皮肤健美法·····	79	夏日如何装饰美·····	104
怎样使皮肤长期保持弹性·····	80	随意穿着创风格·····	105
<b>三 服饰美</b> ·····	82	服饰与场合·····	106
时髦与美·····	82	领子的造型与人体·····	106
服装的色彩美·····	83	脸型与衣领·····	108
服装的和谐美·····	84	男子汉的衣着配色·····	108
服装的蒙胧美·····	85	少女衣着与色彩的最佳 选择·····	110
时装的造型美·····	86	时装与化妆的色彩搭配·····	112
蓝印花时装美·····	86	穿裙子美在何处·····	113
男装的独特美·····	87	你适合穿哪种牛仔裤·····	114
女衬衫的装饰美·····	88	穿西装的讲究·····	115
衣服装饰配套美·····	89	女西装如何配裙子和裤 子·····	116
女性胸饰美·····	89	西装领带有什么讲究·····	117
西装领带的配色美·····	90	腰带——时装的彩虹·····	119
西装短裤配套美·····	91	怎样穿着结婚礼服·····	120
过时衣服翻新美·····	91	鞋与服装的搭配艺术·····	121
超短裙与体型美·····	92	皮鞋五忌·····	122
垫肩的质感美·····	93	如何选择帽子·····	122
姑娘围巾的装饰美·····	94	女性打扮禁忌·····	123
纽扣的点缀美·····	94		

中年女性穿衣十忌·····	124	产后头几天的饮食保健·····	149
矮个女性如何打扮·····	125	乳汁与食物·····	150
哪些姑娘不宜穿健美裤·····	126	产后的汤饮选择·····	151
哪些人不宜穿茄克衫·····	126	青年人要多吃一些脂肪·····	152
服装美化与健康·····	127	成年人怎样饮食·····	154
鉴别黄金制品的要领·····	129	可使皮肤健美的饮食·····	155
佩戴饰物的艺术·····	129	竹笋烧海参,清热美肤色·····	156
男用首饰的戴法·····	131	多吃肉皮可减少皱纹·····	157
发夹的点缀美·····	131	哪些饮食能消除蝴蝶斑·····	157
耳环的协调美·····	132	少女的饮食与减肥·····	158
胸花的装饰美·····	133	要健美多喝水·····	159
怎样使金银饰品恢复光 泽·····	133	土产食物可美容·····	160
<b>四 饮食美</b> ·····	135	美齿饮食·····	161
科学烹调保营养·····	135	改善视力的特效食品·····	162
配菜的艺术·····	137	健脑食品·····	163
五味调和百味香·····	138	抗老防癌的美味·····	165
怎样为佳肴增添美的色 彩·····	139	<b>五 居室美</b> ·····	167
怎样熬汤味道更鲜·····	140	居室节奏与整体美·····	167
怎样用膳才算合理·····	140	室内布置的基本原则·····	168
进餐时的气氛与食欲·····	142	居室的色调·····	170
吃饭九忌·····	144	居室布置中的色彩美学·····	171
用筷十忌·····	145	灯具的配置艺术·····	171
“伤食”怎么办·····	145	花卉巧点缀,居室可生 辉·····	172
夏季如何“培养”食欲·····	146	室内美化妙招·····	174
职业与膳食·····	147	家庭挂画的艺术美·····	174
儿童不宜多吃动物肝肾·····	147	形式多样的格架·····	176
人工流产后的饮食调理·····	148	绚丽多姿的镜屏·····	177
		巧用装饰织物美化居室·····	177

如何使狭窄的居室得到		常态和变态心理·····	207
改善·····	178	少男的烦恼和少女的羞	
如何巧用屋角·····	179	涩·····	208
家具的摆放艺术·····	180	女性的打扮心理·····	209
家具保护八法·····	181	男性在生活中的五大心	
桌布装饰美·····	182	理恐惧·····	209
窗帘的选用·····	183	贪得无厌有害健康·····	210
生活中的最佳高度·····	184	人的自虐心理及表现·····	211
怎样创造良好的睡眠环		“自我保护心理”及其表现··	212
境·····	185	怎样培养自己的竞争心	
怎样防止居室污染·····	186	理·····	213
怎样合理使用楼房卫生		彼此吸引与心理报偿·····	214
设备·····	187	学会摆脱生活中的压力·····	216
阳台和窗台的美化艺术·····	188	人还是自我欣赏的好·····	216
庭院环境布置的美学原		要让内心发出微笑·····	217
则·····	189	保持愉快的八种法则·····	218
六 心理美·····	191	情绪成熟的标准·····	219
怎样做到心理美·····	191	调节情绪七法·····	219
审美的个性差异·····	193	怎样避免思想情绪过敏·····	221
涵养与风度·····	194	怎样走出失败的困惑·····	222
气质与健美·····	195	逆境取胜八诀·····	223
人的素质有哪些·····	197	人怎样发挥创造性·····	224
人应培养哪些意志品质·····	198	怎样建立你的自信心·····	225
人有教养的特征·····	199	怎样培养你的果断力·····	227
女性的性格特征·····	200	如何使自己坚忍·····	230
成功女性应具备的品格·····	200	克服完美至上的方法·····	230
怎样给人留下一个好印		怎样克服虚荣心·····	234
象·····	201	如何克服抑郁·····	236
青春期的心理健康标准·····	203	怎样克服火爆脾气·····	238



精神紧张松弛法·····	240	待客时的礼仪·····	269
信任与怀疑·····	241	送客时的礼仪·····	270
怎样摆脱恶梦的纠缠·····	242	挥手与背手·····	271
害羞的优势·····	245	语言艺术美·····	271
笑的魅力·····	246	求雅与避讳·····	272
颜色与生活·····	247	朴素与华丽·····	273
音乐爱好与人的性格·····	248	语言美的基本内容·····	274
收藏品与人的个性·····	249	少女应有的言谈·····	274
从旅游方式观察人的个 性·····	249	说话声调与女性美·····	275
赞美声中显性格·····	250	“介绍”的学问·····	276
七 言行美·····	253	“谢谢”的学问·····	277
少女应有的举止·····	253	交谈的神情观·····	278
不受欢迎的行为·····	254	不宜交谈的方式·····	279
社交谄言·····	255	恭维六诀·····	280
社交的策略·····	256	开玩笑的学问·····	281
交际也须讲“避讳”·····	256	幽默的力量·····	282
人际交往中的体态语言·····	257	赞美他人好处多·····	284
培养你的社交风度·····	258	结束谈话的技巧·····	284
怎样克服交往中的紧张 感·····	259	道歉的艺术·····	285
日常的礼貌与礼节·····	260	如何拒绝他人·····	287
赴宴须知·····	261	发表不同意见的艺术·····	287
怎样斟酒·····	262	劝架“五要”·····	288
舞场上的礼仪·····	262	安慰别人的几种方式·····	289
拜访时的风度和修养·····	263	串门的学问·····	290
送礼美学·····	265	聊天的学问·····	290
探望病人有学问·····	266	有求于人的诀窍·····	292
赠送鲜花的学问·····	267	请教别人的三种诀窍·····	293
		告辞的艺术·····	293
		八 情趣美·····	295

兴趣与志趣·····	295	怎样选购艺术陶瓷制品·····	319
兴趣动机与价值观念·····	296	家庭养鸟之乐·····	319
适合家庭进行的几种娱 乐活动·····	297	玩赏动物 有益健康·····	320
摄影构图美·····	298	陶情养性观金鱼·····	321
风景照片的拍摄要领·····	299	怎样欣赏篆刻章法·····	323
旅行中怎样抓拍瞬间照片···	300	怎样欣赏书法·····	324
怎么为儿童拍纪念照·····	300	怎样欣赏中国画·····	324
家中拍照不必都“笑一 笑”·····	301	怎样欣赏西洋画·····	327
怎样装裱照片·····	302	怎样欣赏雕塑·····	330
怎样存放彩照·····	304	怎样培养和提高文学欣 赏能力·····	330
怎样收藏书画·····	304	怎样观赏影视戏剧·····	332
集邮的趣与美·····	305	怎样欣赏音乐·····	333
谜语奥秘·····	307	怎样欣赏声乐曲·····	334
猜谜有诀窍·····	310	怎样欣赏艺术体操比赛·····	335
怎样收集信息·····	311	如何欣赏健美比赛·····	336
怎样演讲·····	312	怎样欣赏时装表演·····	337
培智育勇学围棋·····	313	旅游与爱情·····	339
室内盆景的陈设·····	314	家庭郊游情趣浓·····	341
怎样鉴赏树桩盆景·····	316	赏景四法·····	343
插花艺术美·····	316	怎样欣赏园林艺术·····	348
		山水风景多奇妙·····	349

# 一、形体美

---

## 健美的标准

1. 两眼大而有神,五官端正,与头部配合协调。
2. 骨骼发育正常,身体各部位比例匀称。
3. 男同志要肌肉发达、平衡,女同志应体态丰满,无肥胖臃肿感。
4. 双肩匀称,男宽女圆,微显下削。
5. 脊柱从背面看成直线,从侧面看又有正常的生理曲线,肩胛骨无翼状隆起。
6. 胸廓宽厚,比例协调。男同志胸肌圆隆,从正面看成倒梯形。女同志乳房丰满而不下垂,从侧面看具有明显的女性线条特征。

7. 腰细而有力，微呈圆柱形，腹部呈扁平。
8. 臀部圆满，男同志鼓实微显上翘，女同志不显下坠。
9. 下肢修长，小腿长而腓肠肌位置较高并稍突出。
10. 从整体看，没有比例失调的感觉。

## 怎样美化你自己

要认可你自己的长相。你唯有先接受自己，别人才会接受你。世上绝大多数人没有电影明星那样的俊美长相，但这没关系——我们每个人都有自己的优点，只要充分发挥，自然会有吸引力。

穿你喜欢穿的衣服。时髦衣服并非人人皆适宜。你觉得好看的衣服，就是你该穿的。因为你以此会愉快、自信——这自然增添了自身的魅力。

不要经常发脾气。时常发脾气，人家就会防范你、躲避你、讨厌你；你的自我形象意识也将变得很糟。

要相信别人。不要总认为别人会伤害你、利用你。爱猜疑的人就不可能给人以温暖，而温暖和关怀是吸引力的要素。

不必隐瞒自己的感情。你觉得欣喜或悲伤就表现出来。如果总压抑自己的情绪，人家会认为你冷漠，缺乏情趣和吸引力。

要有幽默感。你若能适时微笑或给别人带来微笑，人家就会感到愉快，愿意和你交往。

讲究你的言谈举止。走路、坐姿须端正，与人交谈要正视对方，语气亲切，言词忌粗俗。

要能为别人着想。你若能常为别人设身处地考虑，别人会由衷信赖你、喜欢你。

找朋友帮助。这并非说明你软弱无能。你信任别人，适度地请朋友帮忙，会更显魅力。

## 怎样做才有魅力

这种美最迷人：魅力是一种无形的美，然而这种美最为迷人。尽管你衣着华贵、发式时髦，也尽管你身材苗条、美容有术，若没有迷人的魅力，你不过是个商店橱窗里的服装模特儿。

从前人们总以为魅力是天生的，其实，魅力可以通过姿势、神态、动作，体现出来。也就是说，魅力自有其技巧或艺术。

魅力出自于诚实：魅力需要诚实，它是自我的诚实表露。任何复制品都不具备原型那样的魅力。

不自量力地表现自己，只能令人厌烦。要了解自己的真实情况，只须听其表露，任其自然。腼腆的人不可在社交聚会上强出头，但如果你擅长歌唱，并以此自豪，那也不必掩饰。

独特的魅力：魅力似乎有些神秘，这种神秘感体现在言语未到之处。或是一个眼神，或是手轻轻一碰，或是给人一种感觉……魅力在不言处。

每个人都可能有自己独特的魅力。不妨了解一下自己有哪些与众不同的迷人之处，是你的欢声、你的笑脸，是你的仁慈、你的安祥，还是你视生活为趣事的态度。

热诚与幽默：也许魅力的关键是使人感到温暖。富于同情心、体贴别人的人才能给人以温暖。有些人害怕流露感情，因而不敢热忱待人，这是很可悲的。热诚待人不一定要求身体的接触或拥抱。一纸便条或一句表达谢意的话语足以温暖人心。如果有人为你做了什么事，你很感激，早点儿向他表示你的谢意，或及时写一纸短简要比事后送一件昂贵的礼物更能打动人心。幽默也是魅力的一部分。笑声给人美感，使人愉快。

### 怎样具有风度美

在美的百花园里，风度犹如一朵芳香四溢的奇葩，它引人注目，扣动人的心弦。特别是年轻人最向往美的风度，使青春更加闪光。可是什么是风度美？怎样去获取？有的年轻朋友未必十分清楚。

风度，顾名思义，就是人的风采、仪态的分寸尺度，是一个人的思想、情操、修养、气质、性格的外在体现，也是一个人的谈吐、举止、表情、神态的综合反映。由于每一个人的思想、情操、文化修养和性格、气质各不相同，也就自然形成了各具特色的风度。例如，有的人自然洒脱，有的人深沉坚毅，有的人温文尔雅，有的人豪放雄健，有的人雍容华贵，有的人质朴无华。这些不同美的风度，都博得了人们的好感、尊重和仰慕。

美的风度，不是靠一朝一夕模仿学来的，更不是靠装腔作势得来的，它完全是外在美和内在美自然真实的流露。但有的男女青年，为了想使自己风度翩翩、谈吐文雅，一言一

行、一举一动，便极力去模仿所崇拜的影视明星或歌星，结果常常显得矫揉造作，使人感到不自然、不舒服，象一个思想空虚、知识浅薄的人。一味去模仿优美的风度，只能是扭捏作态，给人留下“东施效颦”的笑柄。

还有人认为，浓妆艳抹、打扮入时才有风度，才算美。这也是对风度的一种误解。单纯靠装束打扮，是不可能获得真正美的风度的。更何况“打扮洋气，思想俗气，说话粗气，行动流气”的人，“金玉其外，败絮其中”，根本不会表现出美的风度。当然，衣冠不整、蓬头垢面、邋邋遢遢，也难以给人美的印象；只有合身得体、新颖别致的衣着和素妆淡施，才能使本身美的风度更加光彩照人。正如法国著名学者卢梭所说：“一个女人可以用化妆品来使她一出风头，但要获得别人的喜爱，还要依赖她的人品……真正的美，是美在她本身能显出奕奕的神采。”

因此，要获得美的风度，没有什么捷径，只有靠长期不懈的自我培养。平时言谈举止，除了注意姿势、动作美外，最重要的还在于思想、文化的修养。因为美的风度常常赋予热爱生活，有理想、有道德、有知识、心灵美的人。俗语所说的“内秀外美”就是这个道理。

另外，风度还具有鲜明的个性，各种不同美的风度与一个人的性格、气质有密切的关系。例如，一个性格内向、安静、稳重的人，适合培养文静持重的风度，不必向潇洒奔放型靠拢；反之，性格外向，热情爽直的人，也不必去学文静典雅的风度。因此，当你在培养美的风度时，可别忽视这一点。

大凡杰出的政治家、社会活动家和艺术家，都以他们各

自特有的风度著称于世，赢得人们的称赞。如受人爱戴的周恩来总理，可谓是风度美的典范，他那俊美的仪表、深邃的目光、非凡的智慧、超人的口才、高尚的品格、潇洒的举止，深为人民所敬仰，敌人所折服。宋庆龄名誉主席的端庄典雅、和蔼可亲的风度，表现了中国女性传统的风度美。陈毅元帅，则以耿直豪爽、谈吐风趣幽默的儒将风度，传为佳话。彭德怀的刚直不阿、铮铮直言的风度，受到人们的赞扬。梅兰芳、卓别林等艺术家，也以他们的特有风度，赋予艺术极大的魅力。

青年人，应该树立远大的理想，在知识的海洋中吸取丰富的营养，在生活实践中千锤百炼，塑造各自的风度。

### 硬派小生与风度美

在文艺舞台上，“奶油小生”曾时髦了一阵子，现在取而代之的却是“硬派小生”。这种审美心理的变化，表明“男子汉”开始有了自我意识。在生活中，不少青年人开始摹仿“硬派小生”风度，出现了“硬派小生”热。摹仿原是青年人的天性，追求风度美也无可厚非。但是，由于一些青年人文化修养不高，审美素养很低，往往存有盲目摹仿、以丑为美的现象。有些人一味摹仿某某明星，以致失落了自己的个性，弄得不伦不类。更有甚者，以粗野为美，一身匪气，张口即骂，举手就打，不讲道理，缺乏感情，令人厌恶。

风度美是令人羡慕的，谁都想让自己有风度。什么是风度呢？什么样的风度才美呢？风度是气质、个性的表现，是言谈举止、待人接物和日常行为中个人所体现的一贯作风。



如果这种作风体现人的良好个性，而不是扭曲了人的个性，那么这就是风度。风度首先是个性化的，它不是某种单一机械的作风，而是丰富多采的风格，人的气质、个性各不相同，体现出来的风度也是独特的。有的粗犷，有的温柔；有的文静，有的活泼；有的高雅，有的平和……它们各有千秋，各具其美。对于我们每个人来讲，摹仿别人的风度是不足取的，应该从自己的个性中去发掘独特的风度美。美是不能摹仿的，它只能发自我个性的创造。我们应当根据自己的气质天性，创造自己特有的风度。只要合乎个性，什么样的风度都可以成为美，也都自有特殊的魅力。因此，奉劝青年朋友不要随波逐流、盲目摹仿。如果你不具有硬汉的气质，就不要去充“硬派小生”；外柔内刚，同样是一种风度美。如果人人都是“硬派小生”或人人都是“奶油小生”，那也未免太单调枯燥，这个世界应该展示出各式各样的风度美。

同时，风度美又不是自我放任，风度是加强修养的产物。对自己的思想、品格不加修养，对自己的形体不加修饰，就会导致个性扭曲，风度丧失。一些青年人之摹仿“硬派小生”不成，反而走上野蛮、粗俗的道路，就是因为他们没有自我升华。

### 出色女性的优雅风度

迷人的风度有赖培养，无意之间的一举一动，皆足以暴露你的性格和教养，训练的方法非常简单，首先在家里购置一面全身镜，没事的时候，可以在镜前照照自己走、坐、站及笑的各种样子，看看哪一种最美，不断练习改进。在街上