



三联文库·形象系列



自然美容法

[德] 马高特·海尔姆西 著

● 陆 新 译



上海三联书店

SHANGHAI SANLIAN WENKU
XINGXIANG XILIE
ZIRAN MEIRONGFA



三联·形象系列

自然美容法

[德] 马高特·海尔姆西 著
● 陆 新 译



上海三联书店

Published originally under the title *Natürlich Schönsein*
by Grafe und Unzer Verlag GmbH, München
© 1993 by Grafe und Unzer Verlag GmbH, München

自然美容法

著 者/[德]马高特·海尔姆西
译 者/陆 新

责任编辑/汪 宇
装帧设计/乔 青
责任制作/钱震华

出 版/上海三联书店
(200233) 中国上海市钦州南路81号
发 行/新华书店上海发行所
上海三联书店
印 刷/东莞新扬印刷有限公司

版 次/1998年9月第1版
印 次/1999年1月第2次印刷
开 本/787×1092 1/18
字 数/240千字
印 张/12.5
印 数/12001—20000

ISBN7-5426-1141-0
G·298 定价 39.00元

几分钟美容



你肯定有过这样的经历：意想不到地受到邀请，时间很紧迫，你想要很快做一下头发，换衣服并重新化一下妆。《几分钟美容》这个小程序使你能在短时间内重新显得漂亮和整洁。

几分钟美容

如果你偶尔没有时间为一次邀请或一次重要的约会作充分的修饰，这个程序能对你有所帮助。

通过四个步骤你可以很快变得精神焕发和美丽，这些步骤的顺序可以互相调整，使你可以充分利用大约三十分钟的时间梳理好头发，换好衣服和重新化好妆，如果你没有这么多时间，你可以省掉一个或两个步骤——也许你的头发还整齐，或许你不需要换衣服。

这个程序虽然是为晚上考虑的，但稍加改变后你也可以在早上进行。

如果你在碰到你必须为之精心修饰的情况之前已经读过这个指导，一定会有帮助的。

在做什么之前，先“充实”你自己：简短地想一下你现在想要做的事，如果你能顺利和镇静地使用这些方法，你就不会忙乱和不安，你就能及时完成这些步骤并能带着对你自己外表的自信走出家门。

1 滋补剂

• 蜂蜜或“大学生食物”

一茶匙蜂蜜或一些葡萄干和果仁(大学生食物)能解除极度的饥饿而且不会造成负担。

• 黑色醋栗汁

一杯黑色醋栗汁能升高血压,果汁中含有的葡萄糖很快能产生能量。

• 香槟酒

醋栗汁外的其他选择:一口香槟酒可以刺激循环和提高情绪(对酒精感觉疲劳的人最好不要喝)

• 冷水

在穿衣和化妆前恢复精神:让冷水从肘处向下顺着手臂冲洗,或简短淋浴和用冷水浇一下。

2 发式

• 洗头

如果头发没有问题,用冲洗方式洗头,然后吹干。

• 把头发盘起来

如果你是长头发且有必要的经验,为了把有脂肪的发际掩盖起来,要将头发盘起。

或者将头发扎成马尾,额前的发缕要另外抹点发胶,将头发向后梳。

• 卷发

将头发用水润湿,并将其用卷发筒卷紧,一络头发越粗,发卷或波浪就越大。在穿好衣服和化好妆后再将卷发筒取下,用一把粗齿的梳子将头发小心梳理一遍,或者你用卷发杆在头发上快速做几个波浪。

3 化妆

• 化妆具体步骤

在化晚妆时你尽可以比白天大胆一些,人工光线能够调和浓艳的,轮廓清楚的化妆,最重要的是,请你使用金色的或银色的眼影膏。

清洁

用洁面奶将白天的化妆清除,但是睫毛膏不要去掉——因为清洁可能会刺激眼睛。

润肤

完成清洁后在脸上抹上日用润肤膏,让润肤膏稍稍渗入进去一会,用纸面巾将剩余的润肤膏擦掉。

底霜/粉妆

在不光洁的皮肤部位,细微的皮肤部分和眼圈处抹上底霜;随后抹上粉妆。

服 装

• 事先备好或快速决定

如果有可能,在早晨就准备好晚上要穿着的服装,在意外邀请的情况下,在回家的路上就考虑好,你应该穿什么衣服。

• 小心: 化妆品痕迹

在穿衣服时要注意你的外衣上不要沾上化妆品的痕迹。

眼影膏

将眼影膏涂在眼脸上,在下眼皮,要让颜色涂在睫毛下,并在外眼角向外延伸一些;用小棉条将其轻轻抹匀。

眼线

直接在上眼皮睫毛上用眼线笔或液体眼线画一条很细的线,并轻轻地用手指将其抹匀;然后在眼睑的里面和外面画出眼线。

睫毛膏

在睫毛上浓浓地刷上睫毛膏,用睫毛刷将粘在一起的睫毛刷开。

眉毛

(用睫毛刷或旧牙刷)将眉毛梳理成形;然后用一支眉笔从里向外画上虚线。

补粉妆

用松散的粉在脸上补妆,包括嘴唇—这样以后能使唇膏更牢固。

胭脂

用小刷子从脸颊中间向太阳穴抹胭脂,剩余的胭脂抹在发际。

唇膏

用唇线笔先画出唇线,然后用唇膏刷抹上唇膏;用一张纸巾在嘴唇上抿一下;再一次抹上颜色。

牙齿上有颜色吗?

在镜子中检查一下,唇膏颜色是否涂到牙齿上。

• 指甲

如果必要的话,小心挫修指甲,如果指甲是上指甲油的,而指甲油稍许有些脱落,再涂一层。

• 香水

在耳朵后面、脖子上和手腕上滴一点香水。

内容概要

前言 8



关于美的种种 11

- 什么是美? 12
- 随时代变迁的美 14
 - 古埃及的预防保健 14
 - 古希腊的贤妻良母 16
 - 古罗马的成熟美容 17
- 中世纪时高度的沐浴文化 18
- 18世纪粉取代了水 20
- 19世纪时的举止风度和整洁 22
- 美 - 是一个类型问题 25
 - 四色类型 25
 - 这样来认识你的类型 27
- 春天型 28
- 秋天型 29
- 夏天型 30
- 冬天型 31
- “美容” - 协调的艺术 32

自然的身体护理 35

- 全身 36
 - 我们的皮肤 36
 - 淋浴 39
 - 浸浴 40
 - 沐浴添加物 42
 - 沐浴添加物表 45
 - 涂抹润肤膏, 润肤油 46
 - 干刷按摩 47
- 头发 48
 - 头发到底是什么? 48
 - 头发的正确护理 49
 - 洗发 50
 - 漂洗 51
 - 湿敷和治疗 51
 - 吹干 52
 - 自然染色或上色 52
 - 化学染色或上色 54
 - 烫发 54
 - 头发的问题 55
 - 关于头发的有益建议 57
- 眼睛 58
 - 眼睛的护理 59
 - 眼睛操 61
- 牙齿 62



牙齿的护理 64

口臭 65

手和指甲 66

护理 68

对手的有益建议 70

乳房 72

乳房的护理 73

阴部 75

护理 75

月经 75

美丽的腿 76

腿的护理 77

腿部的汗毛 78

腿的问题 79

脚 82

脚的护理 83

对脚的有益建议 85

你的脸部皮肤需要哪些护理? 88

自然脸部 护理 86

皮肤类型及其护理 89

“分析”你的皮肤类型 89

自我美容 91

正常的皮肤 92

你的皮肤形象 92

护理 92

配方 94

干性皮肤 95

你的皮肤形象 95

油—干性皮肤 95

护理 95

配方 97

水干性皮肤 98

护理 98

配方 100

油性皮肤 102

你的皮肤形象 102

护理 102

配方 105

混合性皮肤 106

护理 106

配方 108

老化的皮肤 109

你的皮肤形象 109

护理 109

配方 112

敏感性皮肤 113

你的皮肤形象 113

护理 113

配方 115

不光洁的皮肤 116
 你的皮肤形象 116
 护理 116
 配方 118
保护皮肤不受环境影响 119
 对付风和寒冷的影响 119
 对付太阳照射的影响 120
对小“问题”的建议 121

化妆美容 122

正确的化妆 124
 化妆时应该注意什么 125
 化妆品的保存时间 125
 化妆时需要这些 126
 各种年龄的化妆 126



颜面 127
 底妆 127
 胭脂 128
 粉 129
 对四种
 色彩类型的建议 131



嘴 140
 对四种颜色类型的建议 143
卸妆 144
专家的化妆建议 145
正确的香水 147
闪电式化妆计划 148

眼睛 132
 睫毛膏 133
 眼影 135
 眼线 136
 对四种
 色彩类型的建议 139

内在美 150

美——一种生活
 感觉的表达 152
 “脚步轻快”
 还是忧伤? 153
 你的“盘点” 154
健康的饮食 156
 蛋白质、脂肪和碳水化合物 157
 粗纤维 158
 维生素 159
 表格：从维生素
 获得的美 160
 矿物质 160



正常的运动 169

从头到脚的体操 170

健康的睡眠是

“美容睡眠” 174

身体和精神的休养 174

睡眠是怎样

“起作用”的? 175

对付睡眠障碍能做什么? 176

通过放松美容 177

放松方法 179

理性的生活方式 182

克奈普学说 183

克奈普方法 184

桑拿 186

护理计划—在家里安排的美容周末 188

表格：从矿物质

获得的美 161

你喝得足够多吗? 162

调整饮食 162

表格：吃得

美丽和健康 163

清渣—解毒 164

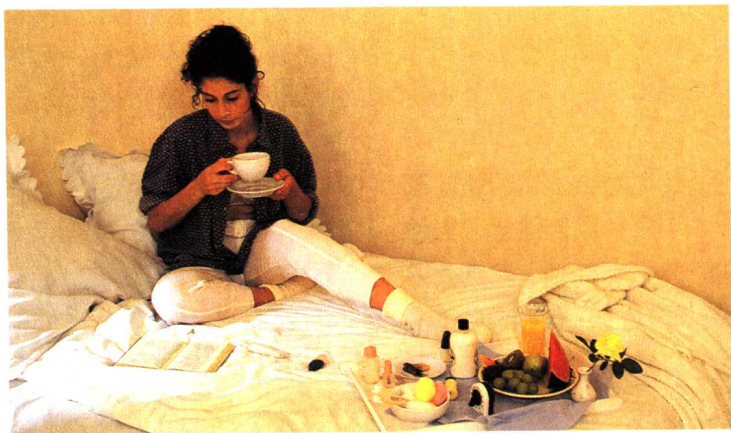
你的减轻负担日 164

关于减肥饮食 166

关于嗜好品 167

酒精 167

尼古丁 168



这样来安排你的美容日 190

星期五 192

星期六 194

星期天 196

供查阅 198

专业概念 200

重要提示

在这本指导书中所说明的应用方法、配方、练习和建议仅是针对健康人的。要求每个女读者自己来判断，所建议的方法是否和在多大程度上是有益的—尤其是要判断，所推荐的化妆品是否会引起你的皮肤不适应，过敏或其他健康障碍，在不清楚的情况下请不要使用这些方法或中断使用这些方法，并请教医生。

请你仔细地遵照指导，并注意本提示。

前言

当你把维护你的外部形象 and 保持健康“当回事”来考虑的话，你总会得到致力于美容的时间和闲心。

你是不是会时常照照镜子并考虑，如果能到妇女美容疗养所去做两个星期的充分护理该有多好？

在经过训练的专业人员手下通过美容护理治疗如身体湿敷、去除老皮、按摩、修脚、修指甲、脸部护理使你能在短短几天内变成一个“新人”；适合你的规定饮食能使你消除多余的体重；在有经验的教练的指导下你可以每天进行运动，如做体操，很快使身体状态变得良好；你可以学习瑜伽功和太极拳，这样你可以真正放松自己，另外还有新的发式，新的化妆—两星期后镜子中显示出的将是一个健康的、美丽的和有魅力的女士。

然而这往往只是个想象；大部分妇女都无法将其付诸实施，但这果真是那样令人遗憾吗？你可以继续编织你的有关妇女美容疗养所的梦：你在两个星期后重新回到家里，而家庭、职业、你的日常义务和任务又重新要求你“作出牺牲”，这样不久也许你又重新要向镜子投去审视的目光并自问，你的美容“成果”都到哪里去了。

因此使自己美丽和更要紧的保持美丽，对你的要求远胜于去美容疗养所呆上两个星期，这更需要你经常专心致力于美化你的外表形象，致力于日复一日地保持你的健康，当然，你已经在这样做了！然而不是吗，你的日常生活—至少根据你自己的估计—不能给你用于美容，或者说用于做使你感到满意的美容和使你真正感到自己的美丽和魅力的时间和闲心？

如果你把自己的美容“当回事”来做的话，就自会有必要的时间和闲心，你将会发现，你的美丽不仅仅与外表美有关，你会越来越领会到美的“质量”，你对自己及你的生活方式的态度对你的美是最主要的，在本书中你可以获得这



有规律地应用简单的方法就足以使你保持或增进你的美。

样一些知识：用一些简单的方法——既有外表的又有内在的应用方法——使你能每天有效地护理和保持你的美，其中有些方法可能你已经知道；而另一些也许会使你感到惊奇。例如你可能知道，每星期两次用蜂蜜奶浸浴对于干性皮肤是有效的方法（42页）；如果在淋浴前身上涂一种润肤油可以使你的皮肤光滑和柔软（40页）；你自己可以配制一种防冻膏，使你的脸在冬天防止干燥并因此而防止早生皱纹（115页）；你作为近视眼镜佩戴者在化妆时应该用浅色的眼影，浅色的眼线笔和很黑的睫毛膏，因为这样能使你的眼睛看上去大一些（132页）。

或者你已经想到过，你属于哪种颜色类型（27页）？你感觉自己哪里是美的并知道怎样才能突出显示这种美（153页）？你的营养缺陷是否可能是你指甲易碎的原因（67页）？学会一种放松方法是否对你的内心安宁和情绪稳定会有一定的帮助（179页）？

如果你不再把自己的外表和光彩看作是客观存在的，不再想对自己不满意，如果你想发现和维护你自己的美，这本书将对你有所帮助，然而成功的前提是你自己的行动！



关于美的种种

你在本章可以读到下列内容：

- 了解和启发：从古埃及到现在对美的看法发生了有趣而令人惊异的变化。
- 解释和指导你如何根据四色类型学说来确定你自己的类型。

许多人不知道，是他们自己掩盖了自己的自然美，因为他们不承认自己，因为他们追随了错误的美的观点，因为他们适应了与他们的需求不相应的生活条件。(Margit Sereny-Limmer)

也许美是一种出自本能的优雅，一个眼神，一举手，一投足，都是无意之中的动作——却突然有人说：“你是美丽的”。(Doethe Binkert)

我们并不准确知道我们什么地方是美丽的，我们不知道——更不必说在事先——在什么时候别人感觉我们是美丽的，但是我们能够将为美“邀请”到我们身上而做一切：

首先让我们设想一下，我们怎样会喜欢一个人，我们就是这个人，此外——而这肯定是较简单的，因为我们能够去做——通过对身体细心的护理，通过对我们的外表有意识的美化修饰，但也通过我们生活方式的逐渐改变，通过对生活有意的美化，我们将从里到外散发出协调的光彩。

用自然方法美容，我们中的每个人都可以做，你将会知道，这是一条行动之路，实践将使你达到你的目标。

本书通过丰富的信息，大量的应用方法，推荐和建议能够伴随你走这条路——至少是这条路上的一段距离，简短地回顾一下人们是怎样来看待美的，美在其他时期，其他时代受到什么样的重视，可以使你首先理解和明白：只有出自内在的美才是真正的美。

什么是美？

对这个问题似乎不能给出一个统一的回答，美——几乎可以是一切：一个人——无论是女人，男人或孩子，一朵花，一块石头，一种风景；情景也可以是美的，一次日出，一场音乐会，一次丰盛的晚餐。

但是当我们发现一样东西或一个人的美时，我们会怎么样？美是什么？它激起我们如此愉快的感觉，这种感觉我们能尽情享受或梦想，它使一种日常的情景突然变成一种特别的情景。

几百年来艺术家、哲学家、心理学家和“美学专家”们都努力想对这个问题作出一个回答。

德国哲学家康德(1724-1804)是这样——也许经过了几年费力的思考——来回答这个问题的:

“美是没有概念的大家喜欢的东西”——没有概念,它关系到喜欢,关系到没有概念的感受;这是很难能用语言来表达的。

关于妇女,清代的剧作家李渔在1671年是这样写的:

“只有完美能使人着迷!但什么是一个妇女的‘完美’呢?这就是妩媚,很少人知道这一点。人们认为,完美就是美,人们不知道,外表美虽然是美,然而这只是外在的,但这怎么能使人着迷呢?只有加上妩媚,才是完美。

妩媚不仅使一个美丽的妇女更美丽,迷人的妇女更迷人,它也能使一个年老的妇女变年轻,丑陋的变美丽,一个妩媚但不太美丽的姑娘能使一个仅有美丽的姑娘相形见绌。”

对于德国诗人席勒(1759-1805)来说,美是与一个人能够获得的“表现的自由”相同的,因为不是统治的思想,而是活的个性赋予了一个人的美。

女美容师舒斯特也表示了相似的看法,“美在很大程度上与活力联系在一起,年轻人是美的,因为他们活泼和充满生气,老年人只有在丧失了生气和活力时才是不美的,而这种丧失绝不是生物方面的必然性,而是惰性和一种从来没有被质疑的思想习惯的结果。”

而美国女心理学家弗里德曼注意到“美不是绝对的,而是产生于比较之中。”

德国很著名的电视节目女主持人舒尔曼代表了下列一种观点:一个人如果本身不要美的话,他在别人眼里的美也不会长久。

也许你曾经考虑过美意味着什么,你可以提出你自己的尺度,这会帮助你认识你自己的美,接受自己的美和通过合适的照料和护理保持你的美。

尽管关于美有如此多的思想和“定理”,但始终有一种想法是新的和陌生的——这就是关于你自己的美的想法。

随时代变迁的美



威 伦多尔夫的维纳斯，
过度强调了用来表达
富饶的女性性别特征。

在每种文化形态，每个文化时代中，对一个人，尤其是一个女人怎样才算是美丽的，人们的看法是各不相同的。非洲有些土著部落的女孩认为只有戴唇饰物和耳柱才是美的；对古埃及的妇女来说，长的后脑勺和招风耳朵是魅力的象征；在鲁本斯时代妇女必须做填饲疗养，以使她们丰满美丽；而在洛可可时代，在男人眼里，妇女只有用粉将脸抹成苍白的才是值得崇拜的。

下面将要简短说明从古埃及到我们今天的时代对美的看法的变迁。

古埃及的预防保健

王后娜弗雷提蒂（公元前 1375 年生），国王阿孟霍特普四世的妻子，被当作美的集中体现：一个过长的“天鹅颈”，瘦削的脸化着浅色的妆，杏仁形的眼睛画上黑眼圈，眉毛完全剃掉，并用黑色的用碳制成的笔再描画出来，嘴唇抹成深红色并精确地画出轮廓。王后的头上戴着“蓝色王冠”，她要让头颅显得尽量地长——符合当时的时代鉴赏观点，在著名的石灰石半身雕像上——就是通过这个雕像我们对娜弗雷提蒂的外表知道得如此清楚——看不到这个埃及人的头发，也许她剃光了头发，并用漂亮的人发或动物毛发做的假发装饰她剃光了的头。

大家知道，埃及的男人的头发是剃光的，全身的毛发也都剃干净，为此他们要使用剃毛刀和大量的润肤膏，以及浮石，在剃光头发后要将头隐藏在用人发做成的假发套里，只有富裕的阶层才能买得起这样的假发套，而穷人只能满足于毡毛假发套。也许你会把这样的举动视为当时的一种狂