

Meirong
Mijue



美容 秘 诀

学术书刊出版社

Meirong
mifan



美容 秘 诀

中华书局出版

美容秘诀

西科尔斯卡娅

〔苏〕别利琴科 著
拉普京娜

王先睿 译

学术书刊出版社

(1990年·北京)

美容秘诀

西科尔斯卡娅

〔苏〕别利琴科 著

拉普京娜

王先睿 译

学术书刊出版社出版（北京海淀区魏公村白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京大兴兴红印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 字数：100千字

1990年5月第一版 1990年5月第一次印刷

印数：1—5600册 定价：2.50元

ISBN 7-80045-514-9/R·57

目 录

一	“人都是可以成为仙子，只在精诚与热心” …	(1)
二	合理的营养 ……	(7)
	食物的基本成分——蛋白质、脂肪、碳水	
	化合物 ……	(8)
	维生素 ……	(14)
	矿物质 ……	(19)
	饮料 ……	(22)
	吃什么、什么时候吃及怎样吃法? ……	(25)
	保持体重正常 ……	(29)
	饮食制 ……	(34)
三	体育运动 ……	(38)
	从走路开始 ……	(38)
	在生活的所有场合进行锻炼 ……	(40)
	到浴场去 ……	(44)
	冬季休养 ……	(46)
	自我控制的艺术 ……	(47)
	“睡眠呵，我的仁慈的保护者” ……	(48)
四	“永恒的荣耀归于水” ……	(51)
	关于浴疗种种 ……	(51)
	洗淋浴 ……	(55)
	在澡塘里 ……	(55)
五	保护面部的皮肤 ……	(59)

洗脸	(60)
深入地净化皮肤的方法	(63)
敷疗和面膜	(65)
面部和颈部的按摩和体操	(67)
雀斑	(72)
毛细管扩张	(74)
六 家庭美容	(75)
用草药为健美服务	(75)
用园圃的产品美容	(81)
七 香脂	(85)
万能香脂	(87)
三十岁上下年龄的妇女用的香脂	(90)
油性皮肤用的香脂	(93)
稀乳液香脂	(95)
香脂和太阳	(96)
怎样保存香脂	(97)
八 眼闪秋波，顾盼生神	(98)
九 唇绽樱桃，皓齿含香	(102)
十 保护手	(104)
保护手的方法	(104)
修指甲	(107)
十一 保护脚	(111)
穿鞋	(111)
保护脚的方法	(113)
修脚	(114)
十二 保护头发	(116)

保护头皮和头发的制剂·····	(116)
洗头 and 理发·····	(118)
健强头发的制剂·····	(119)
什么样的相貌留什么样的发式·····	(121)
十三 碧玉妆成笼秀色 ·····	(125)
化妆品·····	(126)
化妆的基本规则和方法·····	(130)
不同年龄的化妆, 平时和节日的化妆·····	(135)
卸妆·····	(138)
十四 麝兰馥郁含氤氲 ·····	(140)
香气的来源·····	(141)
怎样制造香水·····	(144)
香水的选择·····	(147)

一 “人都可以成为仙子， 只在精诚与热心”

我们大家都想博得周围人们的喜欢，虽说并不是个个都爽快地供认这一点，而且也不是个个都有本事做到这一点。自从开辟鸿蒙，美色绵绵不绝地引起好感和情爱。外表，这东西好象我们拜客时投出的名片，在我们还没有来得及认识人家和说出第一句话之前，对方总是首先根据它来掂量我们，尽管以貌取人可能失之偏颇。大概这就是为什么老老少少的妇女，总想让人看起来显得年轻漂亮的最大的原因。

如果丽人缺乏其他各种高贵的人品——慧淑、温柔、善良、才分，迷人的外貌固然没有多大意味；但倘若妇女不讲求外貌，生活肯定将会给她报复。妻子失去诱惑力，在家里不修边幅地趑来趑去，以致逐渐引起争吵，甚至可能酿成家庭中的悲剧，这种事情是常常发生的。

“人都可以成为仙子，只在精诚与热心”，这样看来似乎可以一步登天。然而，沦为一个不堪入眼、不合时宜的女人，毋宁说要来得简单容易；想要自己出落得令人一顾倾城，心醉神驰，如果不采取具体的行动去付诸实现，那就只是一种愿望而已。当然，除非具备某些美容知识，掌握各种——即使不是全部——美容的奥秘，才能懂得怎样使自己的体质和气质相得益彰，美妙升华。

什么是美容呢？美容是一种艺术，一门科学，它经历了漫长的发展道路。早在古希腊，就已经存在“美容师”的职业。美容师帮助妇女化妆勾脸，修饰面容的美中不足之处。他提出各种建议，教妇女怎样历久不衰地保持青春和美丽，这同现代美容医室的活动大致相仿佛。

虽然美容作为一种传统的艺术已经“天荒地老”，但作为一门精密的科学却很年轻。科学的美容术是在医学、生物学和化学相接合的基础上发展起来的，并且利用了象激光这样一些当今轰动世界的发明。

在美容术中，照例分出医疗美容和外科美容，前者治疗面部和躯体的缺陷，后者消除需要治疗的毛病。医疗性和外科性美容是持有医生证书的专家学以致用的一个天地，是美容门诊部和健美研究中心业务活动的一个领域。谁有美容性质的问题，需要治疗肤发，消除瑕疵，谁就应当到那里去求得帮助。

卫生美容或预防美容是一个“堂而皇之”的名称，指的是天天保护健康的皮肤、面孔、头发，这件事如今大家都不同程度地在做。

化妆美容——这是使妇女们争妍斗艳的春之神，是用神奇的魔力给她们涂脂傅粉的手段，是用浓淡相宜的黛色给她们描画眉睫的艺术。正是化妆美容给妇女整饬脸上的微疵，发挥脸上的优点，把“灰姑娘”变成公主。

本书论述卫生美容和装饰美容。它不是给职业美容师写的。因此，对化妆美容的某些偏狭的专门问题不拟考察，但对营养和香料问题则给以很大的注意。

人们往往把“美”和“健康”这两个词等量齐观。这不

单是因为在“丑陋的女人”身上，常常产生对于她们的心理健康有害的情绪，即患神经官能症。在今天，要够得上美，就要具有运动员的体型和特征，骨肉匀称，英姿飒爽，神态端庄。奥林匹克的理想，合乎现代世界的要求。任何等级的运动会，对于参加者和观众来说都是青春活力、袅娜多姿的节日，因而是美的节日。可见，一本论述美的秘诀的书，不能不拿出一章来讲讲体育锻炼、运动。

皮肤对面容的美意义重大，皮肤娇嫩、柔滑、光润，自然惹人喜爱。如果睡眠不充足，饮食不正确，很少活动，就会影响身体，当然也会影响容貌。

一个人讲述美容，首先要有美好的皮肤。皮肤处于人体表面，也是一个重要而复杂的器官。它保护内脏，使之不受微生物的侵蚀，不受周围环境的各种不良作用——机械的、化学的、光线的——所损害。

皮肤帮助我们呼吸，在一昼夜散发水蒸汽800克，比肺散发的多一倍。皮肤分泌汗液，把新陈代谢的有害产物以及同饮食、空气一起进入脏腑的毒物排出体外。皮肤还是为我们身上装置的调节器；脑调节皮肤发汗散热，从而保证体温冬夏恒定——摄氏36.6度。我们的皮肤反映我们的健康状况，比精确的仪器来得还要精确。因此，必须把皮肤视作不可代替和损坏的极其灵敏而精确的器官来对待。凡是想尽量长久地保持皮肤良好和健康的人，实际上从事广义的美容。而且，应当尽早开始经常地保护皮肤。

妇女们大都认为，随着年龄的增长，脸上逐渐出现皱纹而失去华彩，原是理所当然的事情。其实，按照美容专家的意见，这种看法是大错而特错的。也有这样的情形：

妇女看不到美容疗法有立竿见影的效果，便不再保护脸上的皮肤。要记住，成效只有循序渐进才能见出。我们的皮肤富于敏感，好好保护就会大为改观，但需要持之以恒，切莫操之过急。

要正确地保护皮肤，就得知道我们的皮肤属于哪种类型。皮肤分为中性的、干性的、油性的和混合的。《医疗美容便览》对皮肤的分类就是如此。

中性的皮肤（正常的皮肤）鲜艳、娇柔、润滑、光洁，颜色匀称，没有汗孔、粉刺等毛病。拿肥皂水洗，施行化妆美容，以及采用各种化妆品，都能很好地承受得住。这种皮肤相当罕见。

干性的皮肤较为常见。它要求特别内行的和精心的保护，因为它对不良的作用非常敏感，同时衰老得也快。皮肤之所以干涩，一是由于皮脂腺不够发达，再则由于水分从表皮蒸发过多。在年轻妇女身上，干性的皮肤柔滑、细腻、莹白。后来，特别是在保护不够或不得法的情况下，干性的皮肤就会脱皮，失去弹力。在这种皮肤上，皱纹出现较早。

油性的皮肤显得厚实、粗糙、发亮，有时样子象橙皮。过剩后分泌出来的皮脂同脱落的皮屑和灰尘结合在一起，形成阻塞皮脂腺孔的褐斑。在油性的皮肤上，容易出现粉刺，有时可能发炎。在青年期，通常在三十五岁至四十岁以前，这种皮肤较为常见。发皱比干性的皮肤来得要快。

混合的皮肤最为常见。在中青年妇女身上，在皮脂分泌旺盛的部位（额、鼻、下颏），皮肤总是油性的。鬓角、面颊和颈部，特别是眼睛周围，皮肤通常是干性的。

混合型皮肤要求用不同的方法来保护脸上的不同部位。

为了弄清你的皮肤属于哪种类型，是油性的还是干性的，不妨在把脸洗干净以后过两三个小时，用纸餐巾“搦干”各个部位的皮肤。如果出现油斑，这个部位的皮肤就是油性的。淡黄发女子的皮肤，比黑发女子略为干涩；到成年期，百分之九十的女性，皮肤趋于干涩。

美容专家能够帮助你准确地查出皮肤的类型，并提出保护皮肤的建议。

许多天然物质和从植物中萃取的有生物学效用的物质，在医学和美容术中得到越来越广泛的应用。这些物质对于防治容貌上的瑕疵有显著的效果，可以良好地促进皮肤的代谢过程，预防皮肤蒙受周围环境的不良作用的影响。例如，用植物浸制的洗发精，同合成物质相比，能更好地为头发所承受；合成物质的副带现象并非总是可以预见。虽然现代化学拥有大量的合成物质，但我国工业在出产各色特效化妆品时，主要利用自然产物：天然的植物油、动物脂肪、果汁、蔬菜汁、鸡蛋、蜂蜜、乳品和草药。一切制品——国产的和进口的——除非在全面检验以后并经卫生部许可，否则不得进入商业网，因为在国家根本大法中明文规定了健康保护法。

利用天然原料，可以自行制造面膜、香脂、浸剂和润肤液。但在逐渐熟练地掌握永葆青春和美色的艺术的过程中，要持慎之又慎的态度，以免贻害自己。因此，我们将提供一些制造经得起时间考验的家用化妆品的方法。

可惜的是，美容术至今还没有制成一种其效如神的配剂，能使妇女变得年轻漂亮。只有靠一整套手段，加上积

极的健全的生活方式，才能办到这一点。美的秘诀根本一条就在于此。举其大要，有以下各端：合理的作息制度，标准的饮食，体育锻炼，水疗，以及保持体重正常，等等。

青春的魅力，这是天赋，是造化钟秀于女子的资质；在整个一生中保持魅力，这是人事，是专心致志地、锲而不舍地狠下功夫的结果。有句谚语颇能识破天机：“莫要生来最秀气，而要生来有福气”，对于钟灵毓秀的妇女——她们总是仪表端庄，举止娴雅，发髻妩媚，装束时髦，看起来显得比自己的岁数年轻得多——毕竟不能不令人深表敬重。见了这样的我们在生活中与之朝夕相处的同时代的妇女，怎能不记起莎士比亚的几行诗：

凝聚着神奇秀丽的人儿该有多少呵
她们是那樣的俊俏
庆幸人间有这样的尤物
这人间够多么美好

二 合理的营养

“——怎么样，普利赫里娅·伊凡诺芙娜，也许该吃点东西了吧？——现在想吃点什么呢？阿法纳西·伊凡诺维奇，荤油烙饼？罂粟籽馅饼？也许还是咸松乳蘑菇？”你可记得戈果里的优美散文里的这个对话？我们还在刚出中学校门时就熟悉这个对话。主人公在谈什么呢？谈吃。诚然，在其他许多书里，对吃这件事写法各有不同。无论如何，营养是人的基本生存条件之一。所需食物的数量、质量、种类，以及进食的及时和定时，对人的健康和工作能力有决定性的影响。正常的营养，是体格匀称、肌理细腻、皮肤健康、面色好看、头发光泽而柔滑的极其重要的条件之一，因而也是美的极其重要的条件之一。

我们吃什么以及怎样吃法，为什么比较喜欢某些菜肴和食品，这取决于情感、心理方面的诸多因素，取决于风俗习惯和家庭传统，甚至取决于幼年时的印象。当然，没有一种食物是可以无保留地建议任何人食用的。在每一具体场合，正常营养的建议必须严格地因人制宜，必须考虑到年龄、劳动条件和生活条件；而如果人不舒服，那就要由保健医生提出这种建议。

本章仅仅讲述食物的基本组成，某些食品的成分和热量，以及我们今天的营养应当如何。近二十多年来，我们在营养问题上的认识发生了很大的变化。六十年代至八十

年代发生的生物学革命，使我们能够洞悉机体内进行的一些最重要的生物化学过程的奥秘，获得关于各种食物的成分的知识，并且在活细胞的水平上确定各种食物对人体的最重要机能的影响。这就使我们在营养卫生学和营养生理学问题上的观念更加精确，有所改变，能够以新的眼光看待与人的营养有关的各种问题。

食物的基本成分——蛋白质、脂肪、碳水化合物

让我们从大家知道的东西说起。食物进入人体，逐渐被消化。在这里，食物的各种成分——蛋白质、脂肪和碳水化合物（糖类），在唾液和胃液的各种酶的作用下经过分解，为肠壁所吸收，然后进入血液。血液把这些成分送到全身的所有器官和组织，使它们得到滋养。我们摄取食物，对器官和组织供给各种“建筑材料”来恢复被破坏了的细胞并制造新的细胞，同时供给能量来完成其专门的工作。因此，不难得出结论，食物应当按必要的比例含有人体所需要的一切营养物质。

现在来谈食物的热量。以卡路里（使一克水的温度升高摄氏一度所需要的热量，简称卡）为单位的能量，在不久前仍然算是衡量食物价值的主要标准。无疑，能量为维持肌肉和心、肝、胃、肾等脏器的正常工作所必需，即使在睡眠时，一公斤体重每小时也需要一大卡（即1000卡）的热能。据认为，20岁至40岁的妇女，在一昼夜消耗2200卡至2400卡的热能。这些数字是平均数字，依劳动的性质和条件不同而有变动。如果是体力劳动，尤其是在室外，

就需要更大的能量；而从事脑力劳动的妇女，所需的能量则较少。自然，人体消耗多少卡的热能，就必须从食物中摄取多少卡的热能，才能保持健康。碳水化合物，譬如糖，是肌肉的燃料的基本来源。虽然碳水化合物释放能量比脂肪低得多，但它们分解较快，从而进入血液也较快。在体内碳水化合物过剩的情况下，它们可以转变成脂肪，在脂膜和腹腔内以及某些内脏附近贮藏起来，从而使体貌丰盈乃至肥胖。在用甜点心、糖果时，给茶里多加上一勺糖时，妇女——特别是发胖的妇女——要记住这一点，100克糖果点心类食品，所含的热量几乎占全天饮食的五分之一。例如，100克夹心糖的热量为362大卡，而100克巧克力糖的热量为547大卡。

实验证明，一个人在一天内消费100克食糖，跟一个人消费同样数量的淀粉这种碳水化合物相比，血液内的胆固醇含量要大得多。原来，食糖基本上所由组成的蔗糖，有一部分在生物化学反应的过程中转变成胆固醇，而胆固醇过多，可以引起心血管疾病。英国生物化学家和营养领域的专家约翰·尤德金证明，这类病的普遍性，随着食糖消费的提高而增长。在一天内消费食糖150克以上者，得这类病的比消费75克以下者多5倍。依美容专家看来，食糖和面制甜食品，不宜建议有油性皮肤而爱长粉刺的妇女多吃。保持健康和美色的可靠方法是降低蔗糖的消费，而这点在戒掉甜饮食后不难做到。也不要过量地食用面包，因为面包有百分之四十至五十的成分是碳水化合物（淀粉和糊精）。同时不要忘记，用粗粉烤制的面包和黑麦面包更加有益。其中含维生素、必需的矿物质和细胞膜较多。

人们不久前还认为，细胞膜没有什么用处，因为在肠内不被分解，也不被人体所吸收。虽然细胞膜所由组成的纤维素和果胶的确不溶于水，也不被吸收，但它们在消化过程中起着很大的作用。纤维素有助于大量脂肪酸的分泌，这对预防动脉粥样硬化和心脏局部贫血非常重要。果胶把剩余的胆酸牢牢粘住并带出体外，从而预防胆囊结石，在熟果实、甜菜、萝卜、胡萝卜、四季萝卜里含量特别丰富。食物中缺少纤维素和果胶，会使有龋齿病和多尿病因素的人发生这些病。在所有的人身上，植物细胞膜对消化过程有良好的作用。

新鲜的蔬菜和水果，各种植物性食物，是碳水化合物和细胞膜的最佳来源。按照饮食营养家的意见，这些食品应占全天饮食的百分之六十五。蔬菜、水果以及用鲜茎叶等做成的冷盘，富于多种维生素和无机盐，对正常的新陈代谢有良好的影响，能帮助其他各种营养物质更好地消化和吸收。用有蔬菜的饭食时，胃液分泌比用光有面包、鱼、肉、蛋的饭食时多一倍。在用作调料的某些蔬菜（蒜、葱、四季萝卜）里，含有大量的植物杀菌素，即带药性的物质。还在古罗马医生狄奥斯科里德斯那时，就曾经开过服大蒜的处方，来增强由于咳嗽、胃紊乱、气血亏虚而消退的食欲。许多现代复方药品的成分中含有大蒜。让我们举营卫肝脏和胆囊的别胆烷为例。这种制剂的药片，由动物胆汁、荨麻浸膏、活性碳和大蒜干精组成。蔬菜和水果有益于健康的特性举不胜举。

蛋白质是食物的最主要的成分。在缺乏蛋白质的情况下，皮肤渐渐失去弹力，过早出现皱纹，头发渐渐失去光