现代
家庭生活教室
吴勉，编著

前　言

现代生活日新月异，人们在商品经济大潮中搏击之余，越来越注重家庭生活的质量，然而现代生活的快节奏往往令人们疲惫不堪，他们对家庭、对孩子既想多关心多改进，却又心有余而力不足，针对这种现象和需求，我们编选了这本《现代家庭生活教室》，力图让它适应快节奏下的每个家庭，并希望成为每一个现代家庭的好参谋和好助手。

在选编过程中，我们力求做到家庭生活之必备及之必需，并在常识和技巧上下功夫，力争做到精益求精，讲究实用。

孩子，作为一个家庭重要组成部分，家长最为关心的就是孩子的健康成长，除去学校、社会的群体活动之外，孩子在家庭中的生活尤为重要，许多父母因为工作的疲惫、生活的繁累，往往容易忽略孩子的家庭教育，每每遇到孩子心理上的障碍，不是采取简单粗暴方式呵斥训教，就是苦恼烦躁无良方可寻，特别是遇到孩子不大方、自私、孤独、爱撒谎、害羞、早恋、爱骂人等等一系列心理问题时，许多父母就束手无策了，本书的第一课“教你如何培养孩子”就可帮助读者轻松愉快地解答有关孩子教育的一系列问题。

夫妻生活是家庭生活又一个重要组织部分、和谐、幸福、美满的象征，就是夫妻之间的心心相应，互为理解、尊重、关心和支持。在家庭生活中夫妻之间难免产生矛盾或误解，如何勾通、如何理解，本书第二课“教你如何建立和谐的夫妻生活”以问答的方式从“怎样避免因家务劳动闹夫妻矛盾、怎样对待爱交际、爱吃醋的妻子、怎样对待爱猜疑、脾气坏的丈夫”到“怎样克服爱情厌倦心理”及夫妻生活的和谐美满等方面一一着手，提出疑问、解答疑问，令忙于工作的夫妻在有限的时间里学到无限的夫妻生活知识，让起伏在商品经济大潮中的伊甸园安宁稳定充满和谐快乐。

穿着打扮亦是家庭生活中一项重要的组织部分。爱美之心人皆有之，但往往会出现化了许多钱买回的服饰，装扮自己时却并不那么美丽，这其中就有常识与技巧的问题了，加之现代快节奏的生活，往往使许多人们在每天早晨出门之前为穿什么服饰而苦恼，如果装扮不适当，甚至会影响整天的情绪，本书第三课“教你如何穿着打扮”用浅显易懂实用的方法让喜爱穿着打扮的人们从“如何认识色彩魅力、如何把服装配色融化于四季中、如何选择适合你的颜色，如何穿出个性穿出品味、如何让自己更加靓丽、如何把穿着与体型融为一体”等内容中选择合适于自己的服饰，让美丽天天陪伴你，并为整理和收藏服装而苦恼的人们提供了良方。

随着人们生活水平的提高，如何美化养护自己又成了现代家庭生活的重要一课。如何护肤美容化妆的学问既深又浅，关键在于你如何掌握。美容既能增添家庭生活的快乐，又能产生苦恼甚至于痛苦，这其中的原因大多是缺少美化自己的常识和技巧，本书第四课“教你如何护肤美容化妆”就能令每一位爱美化自己的读者得到满意而实用的常识和技巧，如何养护皮肤、如何选择化妆品、如何美容化妆、如何化多姿多彩的美容妆、如何发现和认识周边生活与美容的关系等一系列读者最为关心和渴望知道的问题都有答案，并能让读者迅速掌握。

健康是现代家庭生活尤为重要的一部份，没有健康，就难以享到家庭生活的乐趣。如何做好一个家庭医生，在平时的家庭生活中如何注重养护自己就尤为重要，本书第五课“教你如何做个家庭医生”

就能让更多的读者学会如何配备家庭药箱，注意家庭安全用药，认识药物的属性而如何吃药、服药、备药，让读者们在家庭生活中有备无患，减少烦恼，让家庭生活中的每一位成员都能健康成长。

家庭生活的内容远远不止上述五个部分，譬如健美、养生、养性、食疗、保健等一系列问题读者一样关心和需求，因篇幅所囿，讫望读者谅解。

编者 1997 年 8 月

现代家庭生活教室

第一课教你如何培养孩子

怎样增进孩子心理健康？

儿童时期是人一生身心发育最迅速、最关键的时期。搞好儿童心理卫生，对于促进儿童健康成长，培养他们良好的性格和行为具有十分重要的意义。特别是在我国目前提倡一对夫妇只生一个孩子的情况下，独主子女的心理品质与多子女常有明显不同。主要表现在：由于“独”字的优势，他们的身体素质、智力发育比较好，有较强的进取心和自豪感；但也由于“独”字的特殊地位，尤其是父母过于溺爱，他们以我为中心的观念强，而且比较自私、孤僻、懒散、生活自理能力低。为了确保独生子女的身心健康，在心理卫生方面应特别注意以下几点：

母麦勿过度儿童的最大心理需要是母爱。充分发挥母爱的教育作用，对增进儿童的心理健康具有重要意义。但母爱过度，变成娇宠溺爱，姑息纵容，则容易使儿童形成种种不健康心理，如依赖、撒娇、任性、固执、骄横、缺乏自制力、适应能力差等。母爱忽冷忽热，容易使儿童情绪不稳定，过敏多疑。

教育要得法父母不可因“望子成龙”心切，要求过高、过严，否则会使孩子的心理负担过重，欲速则不达，反而阻碍孩子的智力和个性发展。如果经常苛责、训斥、打骂和体罚。容易使孩子形成自卑、胆怯、畏缩、逃避等不良性格，或造成孩子说谎、反抗、逃学、吸烟、偷窃、离家出走等异常行为。

多让儿童参加集体活动家长应打破家庭的封闭小环境，鼓励孩子多与别的孩子交往。多参加集体活动，有利于培养孩子良好的性格，增强集体感，防止他们产生孤僻，不合群的性格和孤独、羞怯感。西方国家常见的“孤儿院病”，使儿童的自我发展停滞不前，其原因之一就是儿童生活天地狭小，与社会接触太少。

注意培养孩子的独立意识从婴幼儿起，就应该根据儿童的身心特点，从玩耍、学习走路到吃饭穿衣、使用物品，尽量让孩子自己动手、动脑，发展他们的独立意识和生活自理能力，为将来适应社会打下基础。如果父母事事包办代替、娇生惯养，只会助长孩子的依赖、无能、好逸恶劳等不良个性的发展。及时纠正孩子的不良习惯和行为　儿童期是不健康心理的“孕育期”，如不及时纠正，到了青春期就可能发展成为心理疾病以至犯罪行为，父母要特别注意教育和纠正孩子的说谎、斗殴、逃学、偷窃、吸烟、对性过分关注等不良行为，防止其滋长发展。否则，将来难以教育挽救。同时，家长还应该纠正孩子的不良习惯，教育孩子从小养成良好的卫生习惯、饮食习惯、睡眠习惯、劳动习惯、锻炼身体的习惯和文明礼貌的习惯。重视品德教育　品德是人的心理行为的支柱和灵魂。父母应从小对孩子进行爱祖国、爱人民、爱科学、爱劳动、爱护公共财物的“五爱”教育和诚实、朴素、礼貌、勇敢、守纪律等优良品德教育，以塑造孩子美好的灵魂，将来成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

怎样对孩子进行早期教育？

早期教育应该引起家长的重视，因为儿童早期是身心发展的最佳时期，抓住这个有利时机，为其今后的成长奠定坚实的基础并使其成才，具有重要意义。

早期教育不单纯是智力开发，而是包括人格的培养、素质的提高以及劳动、审美、生活各方面能力的发展。早期教育的方式大致有以下几种：

游戏儿童的主要活动是游戏，通过游戏使孩子认识世界，开发智力，培养兴趣，促进身心发展。但是，父母应当懂得怎样选择游戏，如何挑选玩具，根据孩子不同时期和心理特点，让孩子在游戏中受到教育，获得启迪，激发情绪，提高能力。

游玩孩子从小在家，不知道外面的世界如何精彩，当他们具备旅游、逛公园的基础条件时，父母应当有目的地组织孩子参加这样的活动。通过这些活动，激起孩子爱国精神。

听音乐和画画　用音乐与美术陶冶孩子的心灵。每个孩子都有爱唱爱跳、爱画爱看的特点，孩子的好奇与求知，促使他们的身心不断发展，对此家长不能熟视无睹，要因势利导，培养他们的兴趣与爱好，在从事有意义的艺术活动之中，得到了很好的锻炼，身心也会随之而健康地成长。

讲故事　这是丰富孩子知识，扩大孩子的视野，从中懂得真、善、美，认识假、恶、丑，明白怎样做一个合格的人才的意义。

培养良好品质　有意识地培养孩子的顽强精神和坚强的意志，培养关心他人和集体以及助人为乐的良好品质。通过让孩子参加力所能及的劳动，是非常有效的途径。

家长要注意自己的言行　身教胜于言教。孩子具有根强的模仿能力，父母在孩子面前一定要注意自己的举止言行，这样才能在他们幼小的心灵中，打上深刻的烙印，这个影响有时是孩子终生难忘的。

怎样促进孩子智力发展？

智力，是指一个人有目的的行为、合理的思维以及有效的适应环境的综合能力。通俗他说，智力就是聪明才智，它包括注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力、创造力等等。人的智力高低，虽与先天因素有一定关系，但后天条件尤其是早期教育起决定性作用。人生最初几年，是智力发展的关键时期，如能在“摇篮期”就开始进行智力教育，就能使孩子更聪明，并且一直影响人的一生。一旦错过时机，其损失难以弥补。至于有人担心早期教育会使孩子“早衰”、“短命”、是没有科学根据的。如何对孩子进行早期智力教育？对于家长来说，至少应该做到以下几点：

培养孩子的感知觉能力　耳、眼、鼻、手等感知觉，是人类认识世界、掌握知识、从事活动的基础。父母应通过多看、多听、多模仿、多闻和多接触大自然等方式，让孩子从小接受智力刺激，开阔眼界，增长知识，启迪智慧。

培养孩子的动手能力　俗话说：“心灵手巧”。双手的动作灵敏程度，是小儿时期大脑发育程度的重要标志之一。父母应创造条件，提供各种机会，从游戏、作手工到日常生活，让孩子多动手，培养和发展他们操作和自理的能力。

培养孩子的语言表达能力　语言是人类交流思想的工具，是思维的武器。2—3 岁和 4—5 岁，分别是儿童语言发展和学习书面语言的最佳时机，应通过让孩子早听和多听成人讲话，鼓励孩子大胆说话与识字、复述简单故事、背诵儿歌和诗词等措施，发展孩子的语言表达能力和记忆力。

培养孩子的好奇心和思维能力　好奇是知识之门，思维是智力的核心。好奇、爱发问是是二、三岁幼儿的重要心理特征。家长应通过做游戏、看图片、看展览、旅游、启发提问等方式，保护培养孩子的好奇心，激发、锻炼他们的观察力，想象力和独立思考的能力，扩大孩子的领域。

培养孩子的绘画、舞蹈和音乐能力　孩子从小接受绘画、舞蹈、音乐教育，对发展孩子的智力、陶冶美的情趣和美的心灵，具有特殊的效果。

创造家庭智力气氛　父母是孩子最早的启蒙老师，家庭是教育的天然学校。父母好读书、爱学习、勤动脑，孩子从小生活在这一良好的家庭智力气氛中，对于孩子的智力发展和将来成才，必然起到潜移默化的作用。

对婴幼儿进行早期智力教育，父母应掌握八个原则：一是进行多方面的智力刺激；二是通过知识教育发展智力；三是注意幼儿思想的直观、形象的特点；四是启发诱导，忌强迫灌输；五是寓教于乐，不脱离幼儿的生活；六是适应幼儿的知识和智力水平；七是循序渐进，不拔苗助长；八是德、智、体、美、劳全面发展。

怎样培养孩子善良品性？

如果你的孩子被电视节目引得哗哗流泪了，千万不要笑话他软弱，在困难和挫折面前流泪才是软弱，理解和同情别人的痛苦，那叫善良，这可是一种好品性。善良的人一般性格温和，乐于助人，由于能够理解体谅别人的痛苦，较少计较自己的得失，反而显得坚强、开朗，容易保持心理平衡。冷漠狭隘的人患得患失，终日琢摸别人，弄得自己心神不安。古语说：“ 人之初，性本善。性相近，习相远。 ”孩子天性是善良的，但后天的教育非常重要，善良的品性可以。

在游戏中激发孩子们喜欢在游戏中为自己设计一个角色，你不妨为孩子设计一些游戏来激发他们善良的天性，比如孩子用积木搭了一座迷宫，你说请他把迷路的小白兔送回家。你自己也不妨经常“ 生病 ”、 ”丢东西了 ”，请孩子当小医生和小警察。但你别忘了，得到帮助要向他道谢。这样孩子就会乐于帮助别人，从中获得一种特殊的精神愉悦，保持积极的生活情趣。

在生活中培养在生活中培养，说明白点，就是要让孩子知道生活中有善良。一是对孩子要爱之得法，文学家高尔基曾经用通俗的语言说出了一个深刻的道理：爱孩子，这是连母鸡也会的事情，关键是怎样去爱。对孩子娇宠放纵，从来没有好结果。与其对孩子物质上关怀备至，不如从精神上体贴入微。得到理解、关怀和尊重（不是迁就）的人，才会用同样的感情去对待别人。独生子女普遍物质供养过剩，精神关怀不足。以至他们也就不知“ 理解 ”为何物了。其二是让孩子多参加这样的实践。家庭里探望病人，慰问邻居，帮助朋友，都可以带孩子一同前往，让孩子习惯于助人之举。

给孩子一颗善良的心这就让他避免很多不必要的烦恼，这会使你的孩子成长得更出色。

如何培养孩子良好的行为习惯？

习惯是人们在客观环境影响下，通过一定的心理活动加以练习而形成的。孩子的行为习惯是他们思想品德的具体反映，也是他们有效地从事其他学习和活动的重要条件之一。

孩子正值长身体、长知识之际，其身心正处于变化发展状态，爱新奇、爱尝试、爱突破，因而他们在生活上没有一定的常规。诸如：书写时本子斜身歪，在书本上乱涂乱画；在衣着上，穿衣好敞领，不注意清洁和礼仪；在交际方面，往往忽视社会公德，有的以“抢先”为荣，上下车争先，购物争先，出入公共场所争先。所有这些，在当今的孩子中是屡见不鲜的。这些对孩子道德规范的形成和智能的发展均有负效应。为此，家长有必要注意孩子日常行为习惯的培养，为其将来的成长奠定良好的基础。

如何培养孩子良好的日常行为习惯？

提高孩子辨别是非的能力孩子总是在其周围生活环境中自觉或不自觉地模仿、练习和创造而形成日常行为习惯的。这种习惯的变更性很大，可以朝行暮改，也可以昨是今非，往往以错为新，以奇为美。所以，家长要抓紧时机，依据孩子可塑性大的特点，针对孩子的行为表现，如举止、衣着、说话、仪表等进行说理教育，让其明辨是非和美丑，以激起孩子爱美的愿望，自觉养成良好的行为习惯。

让孩子有明确的行为准则孩子的不良行为习惯，是客观环境的影响和主观好奇相结合的产物。因此，用“准则”来养其行、矫其习是非常重要的。当然，《小学生守则》和《中学生守则》是孩子行为习惯的依据，但还必须结合家庭的实际，加以具体化。这就要求家长可从孩子的起床、睡觉、盥洗、进餐、游戏到待人接物等制订出家规或制度。正常的生活秩序是孩子健康成长的保证，可使孩子养成良好的行为习惯和品质。

给孩子树立榜样孩子好奇心盛，爱模仿，家长一定要以身作则，自己的思想言行要给孩子树立良好的榜样，不希望孩子做的事自己首先不要做。例如：要孩子举止文雅，自己就不能翘首架足；要孩子穿着整洁，自己就不能衣冠不整；要孩子起居有律，自己就不能贪睡晚起；要孩子礼貌待人，自己就不能待人粗俗无礼；要孩子书写规范，自己就不能字迹潦草。孩子在家长身教的潜移默化的教育和影响下，方能自觉地建立起良好的行为习惯。

调查成因，多方处置孩子在家中的行为习惯，往往是在学校的行为习惯的延续，是接触社会环境的反应，所以，家长必须走出家门，走进孩子生活的学校与社会环境之中，与教师一起深入调查、分析孩子不良习惯的成困。属于学校因素的，要与教师统一认识和要求；属于社会因素的，要劝导孩子避开不良的场所，摒绝不好的伴友。此外，家长还应指导孩子正确阅读课外读物，正确对待传奇、言情、侠义的书刊，以便让孩子的情趣和习惯朝着正确的方向发展。

总之，孩子的思想处于尚未完全成熟的阶段，虽然独立性开始增强，但判断是非能力不稳，易冲动，易受外界影响。如果家长不及时加以引导，在孩子的日常行为习惯上任其自流，必将造成长久之”症”。当然，行为习惯是逐渐养成的，不能急于求成。家长对孩子要晓之以理，导之以行，除个别恶习之外，要和风细拂，春雨轻润；要防微杜渐，注重萌芽状态；要尊重孩子个性特点，决不可一律套框框。既要有收，又要有放。收其不正，不能收

其不顺；放其所爱，不能放其所偏。从日常小事抓起，才能真正培养起孩子文明行为习惯。

怎样培养孩子积极的情绪？

良好、积极的情绪，是有助于人们身心健康成长的一种内驱力，它是任何药物和饮食不能取代的。成年人如此，孩子的健康成长更是如此。幼儿积极的情绪有助于形成其良好的行为习惯。幼儿期是人各种良好行为习惯形成的开始时期。情绪经常处在良好状态的孩子，对家长的教诲一般都乐于接受，这样就有益于孩子的健康成长，形成团结友爱、遵守纪律、独立活动等良好的行为习惯。反之，不利于孩子形成良好的行为习惯。因此，家长要培养孩子从小具有乐观开朗的性格，积极向上的情绪，怎样才能做到这一点呢？

要保持家庭中和睦愉快的气氛为此，家里每个人在谈话时都应有和蔼可亲的态度，尤其是父母对孩子谈话时，更要和颜悦色，使孩子感到可亲可敬，心情舒畅。不要经常厉声厉色地斥责孩子，恶语恶言地责骂孩子，以免孩子对父母望而生畏，心情总处于不舒展的紧张状态。这就要求，家长在教育孩子时，必须从尊重的愿望出发，以理服人，要让他们自然滋生积极的情绪。

在家庭生活中应该经常有孩子所喜爱的琴、棋、书、画以及备种文娱体育活动孩子经常处于愉快的精神气氛之中，有助于养成其活泼、开朗、乐观的良好情绪。如吃饭时，睡觉前全家人听听轻音乐；茶余饭后带孩子散散步，与孩子一起讲讲故事，唱唱歌；节假日可带孩子搞一些手工劳动，开展一些游泳、打球、下棋之类的体育活动，或去公园、爬山、郊游等。这样，家庭生活中时时处处都充满着欢乐的情绪，可促成孩子养成积极良好的情绪。

要经常引导孩子去完成力所能及的任务，使其体验“ 成功 ”的欢乐家长不要让孩子仅仅在满足于吃、穿、用时才产生愉快、喜悦的情绪，应同时让孩子在完成学习和劳动任务中，或在游戏活动中体验到“ 成功 ”的欢乐心情，尤其对于年龄较大的孩子，更要注意到这一点。家长让孩子经常和小伙伴玩，帮助家长干些简单的家条劳动，孩子的生活充实了，而在完成各种任务过程中获得了极大的满足欲与愉快感，孩子形成了积极的情绪。

孩子一旦有了不愉快的事情，家长要设法尽快消除他们这种情绪，恢复他们愉快的心境俗话说：“ 悲伤心，怒伤肝，不悲不怒活神仙。 ”如果孩子长期处于不良情绪，就很可能引起某种神经性病变。因而，家长一定要设法使孩子经常保持良好的情绪，以利于身心健康。假如，孩子做错了事情，是要严肃地对其进行批评教育，但要速战速决。当孩子认识了错误并表示要改正时，家长应马上收起严肃的面孔，使孩子尽快恢复正常的情绪。又如，当孩子受到什么委屈而很不高兴时，家长应设法转移孩子的情绪，即用一种孩子喜欢的事物去吸引他，使孩子注意这一事物，而忘掉不高兴的事情，转忧为喜，恢复良好的情绪状态。

怎样培养孩子的快乐性格？

快乐是一种心情，也是一种性格。快乐的心情有起有伏，而快乐的性格则较为稳定。快乐的性格是可以培养的，要把孩子培养成为一名乐天派，心理学家向父母们提出了一些十分中肯的建议。

让孩子自己做主　一般来说，能主宰自己命运的人是快乐的。然而在现实生活中，一些父母不征求孩子的意见，武断地替孩子拿主意，这样一来，孩子容易产生一种“无能为力”的感觉，任人摆布，心中自然不高兴。当然，父母在重大事情上应该为孩子策划、作主，但是有些小事情不妨让孩子自己来决定。例如，由孩子自己决定穿哪一件衣服去上学，或者从父母允许看的电视节目中，让他们自己挑选一个频道。

教会孩子与人和睦相处　融洽人际关系也是人生的一门艺术。父母要创建良好的家庭氛围，与孩子建立温馨美好的感情，在这种心境的熏陶下，孩子能与他人相处得快乐而融洽。此外，父母还要安排孩子经常与其他小朋友一起玩耍，并随时欢迎他们到家里作客，让孩子们在游戏中，既玩得开心又学会了交往艺术。

别给孩子太多　平时父母应少给孩子一些物质的享受，否则孩子会误解以为获得物质越多者是人生的快乐，心理学家约翰罗斯蒙发现，当拿走孩子大部分玩具后，他们反而变得更会动脑筋，而且玩得也更有乐趣，这种减少玩具的教育方式对孩子十 分有利，可以帮助孩子善于思考的创造。

让孩子避开消极的情绪影响　父母也有七情六欲，时而优愁抑郁，时而大发雷霆，时而伤心哭泣。每每出现激烈情绪变化时，父母应尽量避开孩子，不要对着他们发泄。此外，看电视时也要回避那些“哭哭啼啼”、“凶杀厮打”的场面。不要让孩子幼小的心灵过早地体验忧伤、惊恐等不良情绪，而应该让孩子经常看到父母的微笑和欢乐，这样才有利于孩子养成乐观的心境。

帮助孩子调整情绪　人人都有快乐的时刻，也有情绪低落的时候。父母要正确引导孩子，遇到困难、挫折不要灰心丧气，并且告诉孩子一些自我放松的方法，如听音乐、看书、下棋、骑车、与知心朋友交谈等，让不良情绪能尽快得到调整。

身教重于言教、父母要先从自身做起，成为一时快乐型的父母。同时，父母要把快乐的事情告诉孩子，这不仅让孩子明白快乐是我们所追求的目标，而且要让他们知道如何去创造和珍惜快乐。

怎样培养孩子勇敢品质？

父母们都希望自己的孩子具备勇敢的品质，但有些孩子胆子却很小。比如有些孩子每当父母不在身边时就往往会感到害怕，有的孩子怕黑，有的孩子怕”鬼怪”等等。长期下来，这会影响到孩子的个性发展，缺乏独立性，甚至会导致某些心理障碍及性格病态的发生。

有些父母往往会在这种情况下训斥孩子，说孩子是“胆小鬼”，甚至给以处罚。这些都会对孩子的自尊心造成极大伤害。这不仅改变了孩子的胆小状况，反而可能使孩子的惧怕心理加重。一位儿童心理学家说过：“儿童产生惧怕心理的原因与成年人一样，关键的问题是成年人懂得如何去应付恐惧，而孩子们却还不知道。”因此，父母应细心观察，找出孩子产生恐惧的原因，并帮助他们消除恐惧，从而培养孩子的自信心和勇敢的品质。这应从以下几个方面着手进行：

不要强迫孩子否认令他们感到害怕的事物及掩盖他们的恐惧感心理学家认为只有当孩子感到你承认他们害怕的东西是客观存在的时候，他才会相信你对解除他的害怕所做的解释。做父母的要正确对待孩子所害怕的事物。一种非常有效的方法是教给孩子关于某些事物。一种非常有效的方法是教给孩子关于某些事物的知识，如有的孩子害怕猫、狗等小动物，父母就可以给孩子讲有关这些动物的小故事，并告诉他们这些动物一般不会伤害人，但要学会与它们相处的方法。这样，就可以帮助孩子增强安全感。

要注重父母的榜样力量　孩子特别爱模仿自己父母的言行，因而，父母的榜样作用对孩子影响极大。父母应该以自己无所畏惧的形象来影响孩子。另外，父母还应该坦率地承认自己也曾害怕过某些东西，但现在已经不再害怕它们了。这样，孩子就会明白，他并不是世界上唯一害怕这些事物的人。从你的身上他可以知道，这些事物并不那么可怕，是可以被征服的，恐惧的心理便会得到克服。

要按照孩子的方式消除他们的惧怕心理　孩子们从小便从小人书和童话故事里知道了鬼怪的故事，因而惧怕鬼怪，这时给他们讲唯物论是无用的。有效的办法是对孩子说他是勇敢的孩子，当他在屋里时鬼怪是不敢进来的，或者说鬼怪怕好孩子等。这样，孩子便很容易接受你的话，并消除惧怕心理。

要了解孩子真正害怕的事　孩子们往往言行不一地掩盖他们真正所害怕的事情。如一些孩子每当父母要外出时总是哭闹不止，不让父母出去，而实际上他是怕一个人呆在屋子里。因此，要细心观察孩子的日常言行，了解他真正害怕的事情，然后对症下药加以解决。要注意从小就培养孩子的独立性，树立他们的自信心　要鼓励孩子自己去面对困难，克服其依赖性，使他们感到自己有能力、有办法应付遇到的问题和困难。不要对孩子过分袒护，要相信他们自己能够做到很多我们认为他们能以做到的事情。总之，要培养出勇敢的孩子，父母们就要从自身做起，并经常与孩子进行沟通，了解他们的真实想法，有意识地锻炼他们的独立性。坚持下去，你就会发现自己的孩子正渐渐成为一个勇于面对困难的勇敢的孩子！

如何培养孩子克服困难的能力？

在众多的家庭中孩子想得到什么就能得到什么，很少尝到困难、挫折的滋味儿，其实这并不是好事。当今怯懦、怕吃苦和娇气的儿童数量显著增多，这与他们的生活“百依百顺”有关。许多年轻的父母还不甚懂得孩子的成长也需要困难。没有困难的存在，或不敢迎接困难的挑战，就会有意志的形成和发展。意志薄弱者很难成材的。因此，有见识的父母就应该有意识，有目的地为孩子们制造或设置一些困难，让他们在不断克服困难的过程中茁壮成长。

要人为地为他们制造或设置一些困难，是一门学问。首先，因难的性质和程度必须从孩子本身的实际情况出发，因人而异，不能想当然。原则是应该给他们制造或设置那些经过努力可以克服的困难，或在大人指导和启发下能够解决的难题。这样，会使他们感受到成功的喜悦，从而坚定信心，提高勇气，培养意志。同时，应该认真分析孩子的身体和心理素质的特点和弱点，他们最缺乏什么；应该心中有数。比如，有的孩子胆小不敢见生人，就应想方设法让他（她）多见生人，鼓励他（她）却独立办事；有的孩子懒散，不爱干活儿，就要严格要求，给他（她）规定出作息时间表和每天必须做的家务活儿，在这方面为他（她）出难题。诚然，在解决困难的过程中，需要父母的帮助和科学的指导。为孩子设置的困难应该从小到大，循序渐进。同时，在孩子解决困难的过程中，切不可急于却解围，应该给他们自己克服困难的时间，但又要把握好指导和帮助他们解决困难的机会。另外，给孩子出难题还要考虑到孩子的兴趣。难为孩子要与鼓励相结合，在他们经过努力解决难题获得成功之时，应该给予肯定，赞扬或奖赏；即使失败了，也要多鼓励。父母的表率作用十分重要，应该在这方面给孩子做出榜样，即首先自己就是不怕困难、不断排队困难的勇者。在为孩子出难题时，一定要取得家中老人的理解、支持与合作。许多祖父母或外祖父母心疼孩子，怕难坏了孩子，会对此项工作进行干预。因此，取得他们的理解与支持是十分重要的。

怎样帮助孩子正确对待挫折？

父母都疼爱自己的孩子，绝大部分父母都全力以赴地为孩子创造良好、安宁的生活环境，和谐、温暖的家庭气氛。但是，孩子不只在父母身旁活动，他们还要到社会中去（包括幼儿园、学校街道、公共场所）。除双亲外，儿童要和各种各样的人打交道，参加活动。在与同龄伙伴、与成人的交往中，总会遇到数不清的麻烦和苦恼。儿童或者没有达到预想的目的，或者在竞争中失败了，或者自己的合理愿望和正当利益被侵犯被剥夺了，就会伤心、痛苦、悲哀、紧张、焦虑。但这些挫折是不可避免的。因此，为了让孩子茁壮成长，提高他们适应社会生活的能力，父母就要帮助儿童增强克服困难的信心，增强对挫折的耐受力。特别是从小就要教育孩子，对挫折要有精神准备，敢于正视挫折，敢于对付挫折。这道理虽然是深奥的，做起来却是简单易行。父母要做有心人，要耐心地帮助孩子。

父母与子女之间坦率诚恳的交谈，有助于孩子克服困难孩子从小就要养成乐于和父母谈话的习惯。每天都要用一些时间，在轻松自如的气氛中，推心置腹地谈论生活、愿望，让孩子不加掩饰地谈论自己遇到的困难、遭受的挫折，有很多好处。通过两代人的沟通，使孩子感到了父母对自己的信任和支持，从而增加了自信心；孩子的遭遇能及时得到双亲的同情，帮助，这样孩子便能够大胆地发表自己的意见和见解，乐于交谈，敢于正视困难、对付挫折。

和谐的家庭气氛有利于孩子鼓起勇气，正视面前的困难父母的抚摸和拥抱，可以使他们紧张的情绪得以松弛；父母的疼爱和信任，可以使他们增强战胜困难的信心。父母通过与子女的身体接触，把爱传递给孩子，使他们得到莫大的安慰和力量。相反，家庭气氛的冷漠，会使孩子感到孤独。缺少慈爱和友情的孩子，心灵是空虚的、软弱的，稍有不顺心，不如意、不满足、不成功，便会萎靡不振。

父母的爱心、关怀和同情，能够帮助孩子度过难关发现儿童眼中充满惊恐和疑虑，出现莫名的冲动、神色慌张，千万不要大声喝斥或粗暴责问，应该创造一种轻松的气氛，和孩子坐在一起，说东道西，若无其事。片刻之后，孩子会主动诉说自己的不幸，不快或委屈。只要父母认真地听其倾诉，困扰孩子的恐惧和痛苦就会减轻；父母恰如其分的同情和开导，将能激起儿童的自尊心和自信心。

要教孩子学会控制和调节情绪　要从小训练儿童自我暗示（以自我命令为形式）、自我放松、自我开导、自我安慰，从小就要学会自我克制、主动转移活动场所和内容，使孩子在没有父母帮助时，也能尽快摆脱不愉快的情绪，使自己投入到高高兴兴的活动中去。

怎样增强孩子的社交能力？

加拿大心理学家海布曾做过一个“与世隔绝”的心理实验，他用很高的酬金雇了一批自愿受试者，然后把这些人单独送入同外界安全隔绝的暗室，保证适宜的温度，供给充足的食物，按小时计酬。7 天以后，所有受试者无一例外全部自动退出实验，并出现程度不同的心理疾患，如情绪不稳、思维迟钝、注意力涣散，甚至轻度精神失常。心理学上把这种与世隔绝叫做感觉剥夺，感觉剥夺的结果是使人得不到正常的信息刺激，而无法维持正常的意识活动。国外有一所医院曾用机器给新生儿喂奶，结果孩子发育缓慢，死亡率高，改由于人工喂养后情况就改观了，说明人生来就是需要交往的，这在哲学上叫做人的社会性。在现代社会中，不仅是维持心理健康所必不可少的，社交更作为一种能力在生活中发挥重要作用。我们这里所说的社交，不是庸俗的拉帮结派、裙带关系，而是指一个人与社会的相容性。在少儿阶段，主要是处理好伙伴之间的关系，成年以后则主要指如何让自己进入社会，投身于社会生活。那种的闭于“象牙塔”中的所谓学问家是很难成就事业的。

怎样才能增强孩子的社交能力呢？

养成良好的行为习惯社会是人与人之间的交往，如果一个人的言谈举止让人反感，交往是难以进行的。培养社交能力，对儿童来说最基本的要求是养成良好的行为习惯。一是生活习惯要好，包括爱整洁，勤梳洗，着装整洁大方。二是语言习惯耍好，主要是说话文明礼貌，不讲粗话，不恶语伤人。三是行为习惯要好，那些为主人不懂得倒茶让座，为客乱翻人家东西，随意闯入人家卧室的人，一定会让人退避三舍。古人有“行如风，坐如钟，站如松，睡如弓”之说，讲的就是行为举止应规矩有度。很多学校的校纪校规里都有专门的行为规范，实在是很有必要的。随着年龄的增长，好的行为习惯要发展为加强自身各方面的修养，形成高雅的气质风度，这是社交成功的一个重要因素。

多参加社会活动有些家长为了让孩子多读书，总不想让孩子参加学校活动，如运动会、郊游、义务劳动等，这是很不明智的。社会活动可以开阔生活面，本身就是一种社交锻炼，同时可以在活动中获得多方面的社会知识，也就增强了社交能力。另外应让孩子参与家庭的迎来送往，探亲访友等活动也应尽量带着孩子。当然，朋友间的事务性正式拜访就不宜带孩子了。参与家庭交往的同时，要教给孩子基本的礼仪知识，区别对待长辈和同辈，学会使用尊称。如果外出旅游，要懂得一些民俗民风，这样才便于同他人交往。

如何让孩子适应社会？

不管多乖的孩子，总有长大成人小鸟离窠的一天。家长对孩子百般爱护，精心培养，无非也是希望孩子健康成长，去开辟自己的生活天地。但往往也有十几年精心培养后，孩子却不能顺利进入社会的。曾经有一位大学毕业生考上了公费留学，想到远离国土，再不能像过去一样每学期把脏被单寄给妈妈洗，只好放弃了留学机会。这种才智和能力严重不平衡已经不是个别现象了。家里的乖孩子，课堂上的好学生，却难以适应社会生活，说明了教育的失误。现代社会对人才的要求越来越高，做父母的不要忘了，孩子最后是要走向社会，因此有必要让孩子具有一定的适应能力，所以：

不要过分娇生惯养科学研究表明，人体不论是智力还是体力都还具有很大的潜力，那些时刻怕自己孩子累坏的父母实在是庸人自扰，一颗绿豆在温室里只会长成脆嫩的豆芽，在泥土里、风雨中就能长成茁壮的豆苗开花结籽。孩子的长成也需要一定的锻炼，只要有科学的生活方法，正常的家务，适度的劳动，既能调节脑力，又能锻炼意志。我们无法预见孩子 10 年、20 年后的生活道路，有坚强的意志的人，就会努力发掘自己的潜能去适应环境，脆弱者就会对环境变化束手无策，好心的父母们，千万不要用自己的爱束缚了孩子的发展。

要懂得“学无止境”父母督促孩子学习，似乎都有一个统一的目标——读大学。确实，大学已算是知识领域的高层次了，但从社会适应能力看，满足于读大学是远远不够的。一方面，随着社会的发展，知识会逐渐老化，不更新知识必然落伍。另一方面社会需要复合型的人才，走出大学课堂不一定就完全适应社会需要。要想找到自己满意的适合位置，就得不断充实和完善自己。

怎样教孩子慷慨待人？

“小气”是一种不良的性格特征，由于它的存在比较普遍，所以往往不被人们重视，但是，这种不良的性格特征，不但表现在全部的生活过程中，影响正常行为的效果，而且对人的认识水平与心理的健康发展都有很大的制约作用。由此看来，及早防止与纠正孩子的“小气”性格特征，是父母早期教育的重要任务。

那么，让我们先来看看“小气”的儿童都有什么表现。

儿童心理学家们研究指出，”小气”的儿童，除了具有“食物不肯给别人吃”、“玩具与学习用具等不愿借别人用”的最直接特点外，还具有如下主要特征：

做事斤斤计较，爱讲条件；自我牺牲与奉献精神较差；自私自利，个人主意比较严重；思想比较保守，缺乏探索精神；不善交往，不太合群；缺乏同情心和义务感；适应能力较差；心胸狭窄；嫉妒心强；做事比较犹豫、多疑，缺乏果断性。

孩子为什么会形成“小气”的性格呢？这主要是因为：

孩子身边人员的“小气”行为与不良教育的影响。如父母或家庭成员过于贪图钱财，与人共事斤斤计较；常常叮瞩孩子自己的东西不给别人吃，玩具不许别人玩等。

父母及家人过于溺爱孩子，使孩子养成了独食、独玩等不良行为习惯。

孩子缺乏交往，没有机会体验到与人分享的快乐。

有的家庭经济状况不佳，孩子食与物方面的一般要求不易满足也是一个重要原因。因为慷慨往往是在需要获得满足之后才会诞生的。

怎样培养孩子慷慨待人？

为孩子树立良好的榜样　父母的榜样行为对孩子有着最直接、最持久的影响作用，所以为孩子树立学习与模仿的榜样，是父母的首要任务。在日常生活中，父母应首先做到慷慨待人。如肯把东西借给邻居使用，能主动把好吃的食品拿出来让别人吃，乐意把自己心爱的物品转让给别人等。

在孩子熟悉的人群中寻找慷慨共事的榜样　让孩子多与这类儿童或成人交往，在长期的交往过程中，孩子便会不知不觉地学着别人那样慷慨待人。利用电影、电视、童话、故事等文学作品中的慷慨形象教育孩子、熏陶孩子。在各种榜样行为的影响下，孩子便会逐渐产生慷慨待人的意识，为慷慨品格的形成奠定良好的基础。

给孩子提供练习分享行为的机会　慷慨待人的品格是在实践活动中形成的，所以父母在日常生活中应尽量为孩子提供一些机会，让孩子的分享行为得到练习。如买回糖果等孩子好吃的东西后，不要全部留给孩子吃，要让孩子亲自把糖果分给家庭成员，与家人共同享受；玩耍时，诱导孩子把自己心爱的积木、玩等分一些给小朋友玩。

在这种练习中，家长应及时称赞孩子的慷慨之举，使孩子得到快慰的心理体验，促进孩子慷慨行为的进一步发展。在孩子与小伙伴的交往过程中，家长还可以指导孩子相互交换玩具进行玩耍，在反复交换玩具的过程中，孩子就会逐渐明白礼尚往来的必要性与相互帮助、支持的重要性。这对孩子慷慨品格的养成也有着重要的意义。

鼓励孩子帮助困难者在我们的周围和生活中，常常遇到一些需要帮助的贫困者与受难者。家长应鼓励孩子解襄相助。如把自己的玩具或食物送给家庭贫困的孩子，把自己的压岁钱捐给受灾的地区或需钱治病的人们，也可以让孩子帮助困难者作一些力所能及的事情以减轻其负担。孩子在反复领略慷慨、助人的乐趣之后，就会把这种乐趣做为一种强烈的精神需要，从而，学会去输出、去追求，最后形成稳固的慷慨待人的性格特征。

怎样支持孩子结交朋友？

结交朋友是孩子的需要，小孩子总是需要与伙伴们在游戏中交流各种初级的知识和培养合作的精神，如果一个孩子从没有机会与人交往，那么他的知识将少于同龄的孩子，并且性格孤僻，这对他的成长是十分不利的。因此，家长应支持孩子结交朋友。

这种支持主要表现在家长能够善待孩子的朋友，也就是说，只有真正善待孩子的朋友，才能使孩子感到他交朋友是受家长保护和支持的。

那么，如何善待孩子的朋友呢？

孩子的朋友切不可以貌取人，诸如发型、穿着打扮或是对音乐的选择。

对这些事情的评论是很可能会使你的孩子断然站在朋友一边，为他们辩护。你应该尽量从孩子的角度来看他（她）的朋友。

如果你的孩子与朋友不能总是友好相处，不要大惊小怪。

注意你表达厌恶某位朋友的方式。

请记住：用笼统的语言批评孩子很少见效，也许会适得其反，如“ 他不是那种你应该交往的孩子 ”。

为孩子创造结交新朋友的机会。

请记住：对于孩子的成长来说，具体的每一位朋友远没有友谊这个概念来得重要。仅仅动员孩子不要与某人交往很少会产生效果，特别是孩子的朋友寥寥无几的时候。

当然，作为家长自身，也要克服一些性格上的缺点，比如，孤僻、喜好寂静、猜疑、小题大做、沉闷等，一个开朗的性格、一张欢快的笑脸，都是孩子与朋友交往的心理依靠。

怎样使孩子心灵手巧？

一切望子成龙的家长们，当你们千方百计为孩子寻求“聪明药”的时候，其实一种最简便而有效的益智方法就在你自己手中，那就是给孩子一双灵巧的手。从生理分析看，面部肌肉和手的活动在脑部的投射区域最广。手的活动功能与脑活的关系相当密切，所以有人说手的活动就是脑的智慧活动，不是有“心灵手巧”之说吗？明白了这个道理，相信你不会忽视孩子双手的锻炼。

不要限制幼儿手的活动手是孩子们认识事物的一种有效工具。5 个月龄的幼儿就有了一定的抓握能力，6 个月以后就喜欢扔东西了，而且多次反复，不厌其烦，7 个月以后就喜欢弄出响声，像摇晃铃铛，敲击物体，而且双手有了一定的协调能力，所以七、八个月的孩子很喜欢撕纸。这些在家长们看来是“捣乱”的行为，其实正对孩子的智力发育产生非常积极的作用。有些家长为图省事，尽量限制孩子的活动，老人们更是用长长的衣袖关住孩子的小手，这真叫人婉惜。你的孩子还不满周岁的话，不管穿多少衣服也别把孩子的手套住。需要你特别费心的只是看好孩子别出危险，收拾好你的贵重物品。让孩子有一个适宜的活动环境做他力所能及的事情，是一种健体益脑的好方法。

让孩子自己照顾自己在长辈的眼里，现在的孩子永远长不大。孩子们不光是不分担家庭义务，就连自己的日常生活也不要费心，上中学的小伙子了，饭桌上不用自己夹菜，自有父母送到碗里来，全是餐桌上最好的。好心的父母别忘了，生物发展的规律是用进废退啊。事事都有父母代劳，终日无所用心，怎么能期待他有过人的才能？想想你自己是什么时候学会照顾自己的呢？你的孩子不会晚于这个年龄。3 岁的孩子要自己洗手绢，你不必拒绝，虽然这会浪费些肥皂，弄湿一身衣服，但让孩子早日学会自理还是值得的。人的一切活动和感觉都是由脑指挥的，多动手必然多用脑，管理日常生活需要综合思维，这对孩子是一种很好的锻炼。当然，家长不要忘了对孩子的生活情趣要加以引导，过早讲究享乐会误了一生。

如何爱护孩子的好奇心？

你的孩子把一件高档玩具弄得肢离破碎了，你生气好还是不生气好？这要看孩子本人的态度。如果孩子在努力想组合复原，那他可能是想弄清一个所以然，你不妨压压火去帮他一把。如果孩子只是一时兴起，一拆了之，那你尽可以教训他一顿。

尽管不少心理学家认为，家长生气会压抑孩子的好奇心，使孩子变得谨小慎微，不敢探索。其实这种说法带有片面性。对孩子的探索精神确实要鼓励，但是也必须给予必要的引导，那就是使孩子的好奇心与正确的学习方法结合起来。盲目的好奇心往往带有破坏性和危险性。比如曾经有孩子砸碎电视机屏幕，说是要找电视机里的孩子。还有想看看枪子弹是如何出膛的，结果弄瞎了自己的眼睛。低龄幼儿知识积累甚少，凡事都凭一个人一时冲动盲目动手，往往后果不堪设想，像煤气开关和电源开关，那是由不得孩子产生好奇心的。

孩子过分好奇，一有风吹草动就想看个究竟，今后很难静下心来学习。所以有必要将孩子的好奇心引导到学习上来，变成不止的求知欲。养成这种好习惯，平时要注意：

给孩子提问的机会孩子最早的知识一般得之于父母，但更多的知识靠自己去获取。在子女教育上，家长授之以鱼，不如教其退而结网，不必把自己肚子里的东西都填鸭式地灌给孩子，那样会抑制孩子的好奇心，不去探索自己好奇心人皆有之。明智的家长应该因势利导，引发孩子自己发现问题。比如你希望孩子不要临车横路，与其对他下禁令“ 不准 ”，不如叫孩子观察马路上行与汽车各行其道的规律,引发孩子的‘ 为什么 ”。让孩子自己找答案　富于责任感的父母们已经听说了这样一条育儿经验：耐心回答的每一个“ 为什么 ”。其实这并不能算作成功的经验。如果把这句话换为：教会孩子自己去找出每一个为什么。那你就是比较高明的父母了。如果孩子的每一个问题都能从父母这里得到答案短时间内你的孩子确实会积累较多的知识。但时间长了，就会把孩子的好奇心变为一种依赖他人的惰性；甚至做完作业也要父母来检查校对一遍。看看你周围的家庭，好多父母的业余时间就是被孩子拴在书桌旁，替他们解答问题，甚至是报出作业题的答案。因此，对孩子知识能力范围的问题，你一概不回答，好奇心会帮助孩子去找答案的。

怎样培养孩子的自尊心？

自尊是自我意识中自我体验的核心。孩子的自我意识发展过程中，父母的态度与评价常是他作自我评价的主要依据，当孩子确定自己得到父母的爱抚与尊重时，就会建立自尊心，相信自己的个人价值。所以，尊重不是宠爱，许多孩子可以从父母处得到宠爱，他（她）能感受到父母愿意为自己舍弃一切，但也能感到父母总是不相信他（她）的能力。如在与客人谈话时，常能感到父母为怕他（她）说傻话而紧张不安，经常要插嘴来帮助解释。

父母在议论孩子时切忌笼统地下结论，因为孩子就在你的身边，你们对一件具体的行为作出评价是有助孩子学习和改正缺点的，但若从一件事而概括地为孩子下结论，说他（她）笨，则会伤害孩子的自尊心。除此之外。父母还应该抽出一定时间，与孩子作一些平等的交谈，一起做游戏，倾听他（她）们的幼稚的意见，有些家务也可以征求孩子们的意见。这些方式都有助于使孩子感受到尊重。

不要“哪壶不开提哪壶”，总是去揭孩子的“短”，有时尽管你是逗孩子玩，但谈多了，就会使孩子产生“我就是这样一个有短处的人”的自我形象。长此以往，当然会损害孩子的自尊心。

努力发现你的孩子的长处，并帮助他（她）发扬长处。当孩子沮丧时应予以鼓励，遇到威胁时应消除其焦虑，并帮助孩子越过障碍。而扬长避短就有助于孩子利用自己的力量克服弱点越过障碍。父母的责任就是帮助他（她）找到自身的力量。看看孩子是否有点音乐才能，看看他是否具备很强的动手能力，或擅长舞蹈，或喜欢打球。最好能在小学初中交界期之间找到孩子的长处。让孩子在进入中学时，有一项值得自豪的才能。当然这要父母先了解孩子的能力，然后为他们选择一项技能，并帮他创造条件，使之取得成功。如果发现观察结果不当，可及时更换，另选一项，从头开始。

帮助孩子学会竞争，只有竞争才能赢得尊敬。要鼓励成绩一般的孩子在某一项目上胜过同学。孩子在学习中可能会陷入困境，你应该帮助解脱，并一直作为孩子奋斗道路上最可靠的盟友。在帮助孩子竞争时，要教会他（她）热爱生活。

对孩子不要过分地保护，宠爱往往由此作为起点，尽量早些让孩子自己照顾自己，开始的缓慢与笨拙决不能成为父母插手的理由。惩罚对于一些累犯错误的孩子并非不能使用，但是，要尽量避免当众惩罚孩子，因为惩罚是为了教育孩子，而不是为了使他当众出丑，更不是故意伤害他的自尊心。

切勿对孩子有不合实际的过高期望，让孩子在力所不能及的任务面丢丑与让孩子独立完成一件力所能及的工作，在自尊心的培养方面是完全相反的效应。

许多研究表明，父母的关心对儿童自尊心的养成是至关重要的。对小学生的研究以及对宇航员的调查表明，民主平等的亲子关系，和谐协商的家庭气氛是个体自尊心形成的滋润的土壤。

怎样使孩子听话？

管教孩子是颇费神思的，有的家长由于工作紧张，便无暇顾及孩子，或者常把自己的不如意迁怒于孩子，打骂并施。其结果都很难使孩子听话。、美国著名心理学家肯尼斯道奇说，许多受打骂的儿童会表现出极强的感情恢复力，他们比其他孩子更具感情缺陷和社会孤独感。

由此可见，家教很有学问，孩子是否听话，取决于家长是否教导有方。如果试图以打骂来强迫孩子“就范”，“听话”，必然会事与愿违。那么怎样做既不伤害孩子又能使他们听话呢？

爱是前提在凝聚力很强的家庭内，爱的触觉是沟通家长和孩子思想感情的桥梁。即使一时存以矛盾分歧或抵触情绪，爱的情怀终归会消除隔阂、化解怨恨。

心平气和大人一时激动，很容易讲出一些随后自己也追悔莫及的话。所以，如果你在气头上，可先压一压，待情绪稳定后再慢慢给孩子讲道理。家长们往往对自己的同事及同龄人并不轻易发火，为什么不也对孩子一视同仁呢？

尊重孩子在有些事情上，父母应该坚持原则，然而这决不意味着必须让孩子受。要尊重孩子，使他们以和家长平等的身份共同商讨事情，并有发言权。

耐心倾听孩子有话让他说完，不妨把他的主要意思复述一遍，弄清究竟，然后提出建议。即使孩子的话对大人毫无意义，家长也要有足够的耐心，当一个忠实的听众，让孩子觉得你可以亲近，当你同孩子讲话时，他自然也就会认真听了。

掌握时机就寝前和进餐时是家长和孩子交流的最佳时机，在融洽的气氛中给孩子讲道理，更易为孩子们接受。

怎样表扬孩子？

表扬你的孩子，听起来很简单，做起来并不容易。表扬孩子的意义很深刻，它不仅使孩子对自己产生肯定的态度，而且在肯定自我价值的同时，成为塑造他一生幸福的要素。那么究竟怎样表扬孩子呢？懂得在什么样的情况下表扬孩子这其实是怎样善于抓住时机进行教育，取得满意的效果的问题。所谓合适的时机就是可教性高的时刻，即当孩子做了合乎父母要求的行为而得到表扬后，立即加强他会重复这种行为，并形成固定的行为模式，由此可见，在可教性高的时刻教导孩子，是树立儿童行为准绳的一把钥匙。家长必须学会使用它。只有这样，才能为孩子良好行为的培养撒下种子，并发芽茁壮成长，直到挺立不拔。

要掌握表扬的方法表扬孩子的方法非常简单，它的步骤是：①注意在孩子的行为中找到上进的一面；②告诉孩子做了一件令父母高兴的事；③抓住可教性高的时刻。上述过程均是以自然的说话方式实现的。

注意表扬的方式父母必须做到表扬时的态度要真诚，表扬要适度。只有这样才能收效。应当指出，表扬效果的体现并不在于立刻改变某种行为，重要的是使孩子建立了自尊心和价值感，尤其是使孩子的气质得到改变，使他们更加成熟、更加友善、更加负责。这是非常可贵的。

怎样奖励孩子？

奖励是教育儿童的一种必要手段，使用得当可以激励孩子上进，有助于培养优秀品质。然而，如果滥用，只会适得其反。

许多家庭对孩子设奖的项目过多，不管做什么都给奖。诸如考一次较好的成绩给奖；帮助父母干一次活儿给奖；在客人面前背一首唐诗给奖；甚至按时起床、放学后不在外面玩、准时回家都给奖。奖的名堂五花八门，什么学习进步奖、劳动奖、文娱奖、体育奖、节约奖等等，有些家庭，在一个月内孩子能获奖 10 多次。甚至在一天内就能得 3—4 次，这样的奖过频了。

近几年家长鼓励的规格越来越高，并互相攀比，愈演愈烈，奖品从文具、图书、零食、几角钱，发展到鞋帽服装、电子玩具，有的甚至奖现金几十元！而且，百元以上的电子游戏机、袖珍录音机、自行车等也成了奖品，奖码简直高得惊人！

本来，奖励是为激发上进，目的应该十分明确，可是许多家庭把奖当成一种酬劳或诱饵，或交换条件，使奖励失去了意义。比如，孩子帮父母于点家务，这本来是应该的，但给了奖励，将物质刺激和劳动连在一起，不仅失去了劳动的意义，而且会使孩子觉得这本不是自己该做的，干活儿就应该得到什么。这种奖励，只能培养孩子一切向钱看的思想，百害而无一益。

对孩子的奖励应以精神为主，物质之辅。当孩子做一件好事，取得一次好成绩时；父母当众夸奖、鼓励一番，或是投以赞许的目光，给以亲切的微笑，都会温暖孩子幼小的心灵，激发孩子继续上进。这比奖几块钱或一样东西要有意义得多。从心理学角度分析；物质奖励只能满足孩子的物质欲，而精神奖励却能满足其荣誉感和自尊的需要，对培养儿童的自信、自强和荣辱感十 分必要。

那么，在奖励孩子时应该特别注意哪些问题呢？

奖励的目的必须明确，它只能是肯定孩子的好行为、好思想，激发其继续上进。切不可把奖励当成酬劳和诱饵，更不能在设奖时讨价还价，使奖励庸俗化、商品化。

奖励的条件不能订得过低，它应该是经过努力才能达到的，而不是孩子轻易就能够做到的，更不是孩子平时应做的事情。否则就失去了奖励的意义。

物质奖励只限于文体用品或孩子喜欢的其它小物件。一般不宜奖衣服鞋帽，更不适合奖电子游戏机、照相机、收音机和自行车等高价物品。奖码过重，会把孩子胃口吊得越来越大，期望值越来越高，甚至贪得无厌，养成奢侈浪费的不良品质。

在奖励时父母的认识和做法必须保持一致，同步进行。有些家庭，父母的一方单独设奖或背地奖励，另一方持不同意见，有时甚至为此夫妻发生争吵，闹家庭矛盾，这会给孩子带来精神上的伤害。如果父母保持一致，密切配合，则奖励会收到更好的效果。

不能只讲奖，不讲惩，更不能只讲惩，不讲奖。奖惩都是教育孩子的重要手段，如果配合得当，可以相辅相成，相得益彰。当然，对孩子应以奖励为主，惩罚为辅。其实，对儿童的“ 惩罚 ”也只能是教育和批评。

如何避免对孩子过度教育？

所谓过度教育，就是父母不顾孩子的实际情况，盲目地，过多地照顾孩子，任意地干涉他们的小天地，给孩子拼命地进行填鸭式教育。他们不让孩子跑，不让孩子跳，不让交小朋友。损害了孩子的身心健康。结果出现了与父母愿望完全相反的情况。

首先是视力减退和体质下降。学前儿童是生长发育的旺盛时期，也是心理活动最活跃的时期，由于长时间地从事阅读和写字，坐姿与执笔又不正确，引起视疲劳，导致视力减退。学习占去了必要的游戏和活动时间，心肺功能得不到锻炼，影响了全身各种器官的发育成长，造成免疫功能降低，容易引起传染病的发生。

更为重要的问题是，过度教育影响了儿童的心理发育。受到父母称赞过多的孩子，容易滋长骄傲自满情绪，上学以后觉得课程早已学过，对老师的教导感到厌烦，容易养成做小动作的习惯，影响学习成绩的提高。

同时，由于过度的照顾和教育，潜移默化地使孩子觉得，劳动不是自己份内事，只要学习好，就是好孩子，促使他们变成饭来张口，衣来伸手的“ 小少爷 ” 和 ” 娇小姐 ” 。

受到过多责备的孩子，看到大人就紧张，拿起本子就打哈欠，对学习逐渐失去了兴趣，变成动作缓慢，感觉迟钝，精神懈怠，缺少上进心的人。严重的还可引起胃痛、厌食、便秘，腹泻、贫血、遗尿等心身疾病。

过度教育的结果，孩子的思维活动受到大人的限制，宝贵的求知欲和创造性被大人给掠夺，逐渐形成对母亲的依赖，成为意志薄弱的儿童。

当然，反对过度教育，并不是对孩子放任自流，撒手不管，而是要从自己孩子的实际情况出发，进行适当的教育。据联合国科教文组织 1979 年提供的材料，父母对学前儿童可按不同的年龄，提出不同的要求，采取不同的方法。

1 岁前的孩子，重点是教他们发音，说话，使孩子听懂别人说的词义。

1—3 岁的孩子，可给他们讲故事，看图画，和他们谈话，并可作简单的解释。

4—5 岁时，母亲要听孩子说话、讲故事，回答孩子提出的问题，并要求孩子数东西、认颜色。

6—7 岁时可准许孩子观察东西，让他们自己描述情况。大人要回答孩子提出的所有问题，即使有些问题令人难堪，也要巧妙地回答。

学前儿童的教育要自始自终地按着在游戏中学习的原则，从玩水、沙、球、娃娃等简单的现成游戏，逐渐发展到剪纸、做模型、弹乐器等比较复杂的创造式游戏。每天游戏的时间不得少于 2 个小时，但也不宜超过 4 小时，因为游戏时间太长也会带来不良后果。

总之，要尽量少对孩子进行强制教育，尽量让孩子走在自己的前面，而自己跟在孩子的后面，让孩子在自然状态下进行活动，帮助孩子形成健全的体格，养成良好的习惯，在生理上和心理上为入学打好坚实的基础。

怎样使孩子变得敏捷？

反应迟钝的孩子能变得敏捷吗？这是一些家长关心的问题。据心理学研究，孩子的高级神经活动类型，大体可分为“强型”和”弱型”两种，前者往往表现出容易兴奋和灵活的特点，而后者多表现得迟缓和拘谨，即所谓的反应迟钝，这种类型的孩子约占孩子总数的 10%以上。心理学家通过研究发现，不论是哪种类型的孩子，都具有巨大的发展潜力，只要能针对他们的特点采取有效的方法进行训练，孩子的智力就会逐步发展起来，由迟钝变为敏捷。心理学家们认为，神经类型的差异主要与遗传素质有关，但作为一个未成年的孩子，又具有很强的可塑性，这就为我们的培养、塑造工作提供了极大的可能性。

那么应该怎样使反应迟钝的孩子变得敏捷呢？

适当增加信息刺激量，逐步提高孩子的反应速度人脑具有巨大的潜力，在一般情况下，人脑的 140 亿个神经细胞只被动用了 10%—25%。特别是孩子，大脑的潜力更大。合理数量的信息刺激会促进孩子大脑细胞的发育成熟，提高思维反应速度。使孩子变得更加聪明。难怪有人把有意识薄弱的信息刺激称为“大脑神经细胞的健美操”，这对发展孩子的感知、观察、记忆、思维，想象和创造能力都具有重要意义。

启发孩子的兴趣和好奇心据心理学家观察，学龄前儿童平均每天向大人提 7—8 个问题，如果此时家长善于鼓励孩子好奇多问，孩子的好奇心就会越来越强。强烈的兴趣和好奇，必然把孩子的注意力吸引到所从事的活动上来，有了注意力做智力活动的保证，兴趣和好奇心就会变成孩子采取积极行动的巨大动力，驱使孩子津律有味地去从事自己的活动。有了兴趣和好奇心.也才能“寓教于乐”：和“寓效率于乐”，使孩子的智力水平迅速提高。

善于用竞争机制充实孩子的生活竞争能使孩子产生积极行动的动机，激励孩子增加单位时间的工作量，提高反应速度和工作效率，这是孩子的思维和行动由慢变快的推动力。活生生的事例说明，只要把竞争机制恰当地引进孩子的生活，使孩子在有张有弛的节奏中积极追求效率，在条件允许和力所能及的情况下，更快地说、看、读、写、算、想、做，孩子的大脑神经细胞间就能更迅速地沟通和传递信息，这样反复锻炼和实践，就容易建立起新的、良好的动力定型，即建立新的高效的学习、工作方式，孩子的反应就自然而然地逐渐变快了。

及时反馈成功的信息孩子都有好胜和爱听表扬的特点，这是孩子自尊心的具体体现。家长应了解孩子的需要，及时而明确地肯定孩子在学习生活中取得的成绩和进步，并通过满意、称赞、表扬等方式把成功的信息反馈给孩子，使他不断受到刺激和鼓舞，这样，孩子争取进步的信心和愿望就会进一步加强，进而更加积极地去实践，去锻炼，达到不断提高反应速度的目的。

综上所述，我们可以得出这样的结论：只要针对孩子的年龄特征和心理特点。采取有效的科学的训练方法，在启发兴趣和好奇心的基础上循循善诱，楔而不舍，及时给予鼓励和表扬，反应迟钝的孩子一定会逐步变得敏捷，成为全面发展的聪明孩子。

怎样教育倔强的孩子？

教育倔强的孩子，对家长来说确是一件麻烦事。但应该看到，倔强的孩子往往有他独立的见解和个人的意志。孩子能坚持自己的意见主张，即表示孩子具有强烈的自我意识，是为了加强和发展自己地位的表现。若以粗暴的态度对待之，他们就会跟你“顶牛”；倘若听之任之，则更助长其“犟脾气”。因此，教育倔强的孩子，应多动动脑筋、多想想办法才行。

充分讲清道理孩子往往只知道他“想做什么”和“不想做什么”，而不明白他“为什么要这么做”和“为什么不应该这么做”的道理。因此，随着孩子智能的发展，逐渐有了自主的意识，应该提出充分的理由，告诉孩子什么事情能做，什么事情不能做，有了判断是非的标准，孩子便能自己处理事情。但相反的，如果父母只简单地命令道：“我说这么做你就得这么做。”只是强迫孩子无条件服从自己，孩子往往会由于不明是非更固执己见。

态度必须明朗要孩子接受意见，态度必须明朗坚决，孩子就会知道自己再任性蛮吵也不会接受。千万不能说：“求求你，听妈妈的话吧！”这句话，表示了父母无能。父母采取低姿态向子女哀求、屈服，只能使孩子愈发任性。

制定纪律规则爱是至上的，但不能没有纪律。给孩子订立一些明确的行为准则，比如自己收拾好玩具，晚上几点钟必须关掉电视上床睡觉，吃零食的标准等。同时，你应当让孩子明白你对他合情合理的限制是真正的爱护和关心。

不要承认例外要使教育发生功效，就得确立一个原则，不管发生什么事，都一定要遵守已制订的规则。孩子违反了规则，不能有时责备，有时原谅。这样的例外与口俱增，例外变为平常，父母以后再如何努力教育孩子也变得事倍功半了。

制止任性行为　要矫正孩子的任性，有时父母须采取强制的手段。有位儿童心理学家主张纠正孩子偏食的方法，是在正餐的时间内给孩子吃父母所做好的食物。如果孩子不吃，就收回，到下一餐之前，即使孩子哭叫吵闹，也不要给他任何东西吃，不出 3 天，孩子就会接受父母所给的食物，不再偏食。在这种情形中，不迁就孩子的任性而达到了教育的目的。

适当的惩戒　但不要伤害自尊心。孩子故意捣蛋而不听劝戒，有时也可采取适当的惩罚。如果完全不采取惩罚，也会助长孩子的任性。他可能觉得父母在鼓励他重犯，往后将有过之而无不及。不过，惩罚应适度，针对孩子所做的错事，而不能伤害他的人格。

如何对待孩子的冒险行为？

这几年，我国心理学家发现，孩子们的心理发展有明显的超前现象。十来岁的孩子，想出去闯荡，想发大财，这种超前心理；加上思维方法不成熟、简单化，一有诱因，便容易导出冒险活动，演出一幕幕叫世人惊骇的悲喜剧来。

为了衡量人类活动的危险程度，社会行为学家把冒险行为分成 6 个级别，称为“ 冒险级数 ”。绝对没有危险的活动称为 0 级；危险占 2 成、安全占 6 成的是一级；危险占 4 成、安全占 6 成的是二级；危险和安全各占一半的是三级，余可类推。到了 6 级是绝对危险，例如不带降落伞便从高空飞行的飞机上往下跳，跳 100 个摔死 100 个，绝无逃生希望。

两个人素质不同，从事同一种冒险活动，素质好的人遇到的危险要小得多。这方面起作用的因素称为“ 冒险系数 ”。能力的大小可称为“ 能力系数 ”。心理素质的优劣可称为“ 心理系数 ”，等等。

有了冒险级数加冒险系数，就可以较准确地衡量某活动的危险程度了。也可以用以衡量孩子们的冒险心理和冒险行为，知道哪些冒险行为我们可以处之泰然，哪些应引起警惕，哪些应严加禁止。也可以据此科学地引导他们，教育他们，预防重大的突发的冒险行为发生。下面是这方面的一些建议。

让孩子了解冒险行为的性质。有些活动是小冒险，有大人指导，玩玩可以；有些是大冒险，将来可参加，现在不行，绝对不闹着玩。应该告诉孩子，冒险有理智的和盲目的两种，盲目性越大，危险也越大。盲目冒险还可能走上歧途，被坏人勾引，干出犯法的事。对孩子讲清这些是绝对必要的。

应让孩子知道，有些有风险的工作、事业，如登山、航天、探险，是需要特殊训练的。炒股票做买卖也需要一定的学习和实际股炼。应先搞好学习，练好身体，培养起良好的思想、心理素质，才有可能将来从事风险大的事业。不能道听途说，现在就贸然纵身“ 下海 ”。

让我们科学地、合理地、耐心地引导教育孩子，让他们顺利地走出冒险心理的危险区，成长为聪明而勇敢的孩子。

怎样矫正孩子撒泼行为？

在现代小家庭中，绝大多数都只有一个孩子，他们享受着过去的孩子所享受不到的良好的生活条件，娇气任性，由于一些家长过分的溺爱和迁就，使这些小宝贝不同程度地滋生了好发脾气。对于这些不良行为，必须及时加以矫正，以确保孩子的顺利发展。

其矫正的根本措施就是要彻底改变家长过分溺爱和迁就孩子的态度，消除他自己是“小太阳”、”小皇帝”的优越感。假如孩子已形成了撒泼习惯，并且通过一般的说服方法已不能见效时。请不妨按下列方法去试试。

当孩子撒泼时，父母暂且不要理睬；也不要流露出迁就或怜悯之情，更不要站在旁边说赌气话：“哭嘛，看你哭得了多久……。”此时的父母可以适当收掉一些孩子撒泼时可能碰坏的东西，然后关上门离开，让他独自表演。要注意教育的一致性，此时切莫让他人（如爷爷、奶奶）心肝宝贝地去护着孩子，更不能当着孩子的面责骂孩子的爷爷奶奶或拿出好东西给孩子。不然，就会强化孩子的不良行为，使孩　子觉得自己有后盾，今后还可以故技重演，越演越烈。

父母要有点”狠心”，不能半道易辙，成为孩子泪水的俘虏，向孩子检讨求和：“妈妈的不好啊，宝贝不要哭了，一切都……。”细心的父母只要留意观察一下就可以发现，此时的哭闹撒泼具有鲜明的表演性，如果家长不理他，让他去哭闹，过不了多久，当孩子透过泪水发现屋里没人时，他就会很快地停止表演，但是，如果家长马上出现在他面前，或听到附近有人活动、说话时，他往往又会很快地进入角色，大哭大闹起来。

在撒泼的气氛淡化后，孩子也不哭打滚时，可以给孩子讲好孩子不应该这么做而应该怎样做之类的道理。使孩子感到父母并不是不喜欢自己，而是不喜欢自己撒泼。这样，就可以防止孩子产生情感错觉，把父母看成凶狠的人。对于爱撒泼的孩子，父母只要认真地、坚持不懈地按照上述方法去做，使孩子感到用那一套办法既费力又不管用时，就不愁他们不改这个坏习惯了。

孩子爱顶嘴怎么办？

随着年龄的增大，大概到了 7—8 岁，孩子和爸爸妈妈顶嘴的事多起来了，特别是和妈妈顶嘴。11—12 岁，有的孩子几乎天天和妈妈顶嘴。

孩子为什么容易和大人顶嘴？人们可以举出例子来看看孩子什么时候最爱顶嘴。

孩子做错事，但对父母的批评不服气时。

孩子没做错事，父母冤枉了他时。

孩子做错事，他感到处理不公时。

有些事孩子不想马上做，父母逼着他去做时。

大人心情不好时，拿孩子出气时。

以上这些情况，不一定孩子会对，但父母确实做得不太妥当，这时孩子顶嘴不是什么坏事，可以让父母头脑清醒点，反思一下。当前不是提倡家庭民主吗？让孩子在家里有说话权利，这便是一种民主。

顶嘴当然不是解决问题的好方式，因为顶嘴是一种出气的方式，带有挑战性，除非家长有涵养，否则很难容忍，也就容易激化矛盾。同时，一旦孩子习惯成自然，他就不善于用合适的方法解决人际中的问题，会发展到在学校顶撞老师，在工作岗位顶撞上司，在公共场合冒犯公安晃警等执勤人员，变得不懂礼貌目中无人，甚至藐视法规。发展至这个地步就贻害无穷了。因此，对孩子的顶嘴，我们一是不要害怕，二是要教育引导。这件事，首先要从家长自身做起。

不要轻易责备批评孩子动辄批评孩子，这是一些年轻父母的通病。处在做父母的地位。容易居高临下看待孩子的一切，孩子一有什么差错，他似乎看一眼就已洞悉一切，张口便批评，有时话还很重。孩子有自尊心，哪受得了，不顶嘴才怪。所以要先问清缘由，再决定处治的方法。需要批评时，也要有分寸；需要惩罚时，也要说清道理，让孩子被罚得心甘情愿，记取教训。要能这样，孩子还有什么理由顶你的嘴呢？

要树立榜样孩子顶嘴的习惯往往是父母带出来的。有些年轻父母常爱和老一辈父母顶嘴，也常轻易就批评老人。有样学样，该轮到孩子顶他们的嘴了。怎样切断这种恶性循环，是不言自明的。有些人有种错误心理，以为都是一家人，在家里那么礼貌干什么。因此他们对老一辈说话很随便，顶老一辈的嘴是家常便饭，恶劣的还呵斥老人，冲老人发火，礼貌决不是做出样子结人看的。它是一种行为规范，核心是提倡互尊互爱。我们不搞繁文缛节，但基本的，日常的礼节不能缺。在家里讲礼貌，尊敬老一辈，光凭身教，孩子就会尊敬你，孩子也就不会轻易和你顶嘴。

引导孩子说理，为自己申辨首先要允许孩子申辨，鼓励孩子申辩。既你批评孩子，就应允许孩子有这种权利。这样有好处，让孩子感到无论做什么，有理才能站稳脚根，对发展孩子个性很有利。孩子有时也会文过饰非或狡辩，不用担心，有你的引导嘛。然后就可以告诉他们申辩的方法，例如要敢于摆出真相，要充分说出自己做某事的理由、根据。摆真相有时孩子会有顾虑，怕新帐未了，旧帐又翻出来。父母应声明，能摆出来，有认识，既往不咎，让孩子放心。摆道理，孩子可能有，但只要劝他摆，总得摆出来。这是一种锻炼，可以使孩子学会从各种困境中摆脱出来，炼就坚强的性格。压制孩子，让他把委屈吞进肚子里，只能造就委曲求全或满怀忧愤的性格。两者对比，

孰优孰劣不是一目了然吗？

孩子做错了事怎么办？

孩子是天真而又淘气的。在生活中，由于好奇心的驱使，他们常常会犯些错误。那么，当他们做错了事，家长该如何去教育呢？应及时教育，事过境迁再进行教育，会使孩子失去身临其境的感觉。

应避免多次重复教育。如父亲说了，母亲又接着说，今天说了，明天又接着说，这样会使孩子产生逆反心理。在进行教百时，必须晓之以理，使孩子明白所做的事为什么不对，错在哪里。

能在家里进行教育的，不必拿到外面去。有的父母吓唬孩子说：“ 明天我到学校去告诉你的班主任。 ”这样使孩子产生恐惧或不信任感。但这并不是说孩子的情况都不能同老师交流。

教育必须保持一贯性，切忌在自己心情好的时候，见孩子做事出了大错也不进行教育，心情不好时连小错也进行责备。另外，教育还应保持一致性。如果孩子做了一件事，母亲说对，父亲说错；今天说错，明天又说对，以致使孩子无所适从，难辨是非了。教育方式因人而异。对性格开朗、乐观、幽默、活泼的孩子可稍加严厉，但要注意分寸。对性格内向，自尊心强的孩子应慎重。家长应准确地掌握表扬与批评、奖励和惩罚手段。这样会使孩子对自己正确的行为产生愉快。向往的内心体验；对错误行为产生厌烦，悔恨的内心感受。

总之，孩子做错了事，只要家长教育得当，就会使孩子在认识错误的同时吸取教训，这有利于孩子更健康的成长。

孩子撒谎怎么办？

孩子撒谎是每位家长非常关注的事，要杜绝撒谎井非易事。这里介绍几条对待孩子撒谎的方法：

行动比说教复有效发现小孩撒谎，家长应首先检查自己。研究表明，撒谎儿童最有可能来自父母有此行为的家庭。要培养诚实的孩子，自己就不应撒谎。

尊重孩子的隐私导致父母与子女关系紧张的原因之一是孩子日渐增强的独立性与家长对孩子的约束，不幸的是，许多家长很少想到应当了解孩子生活中的哪些内容，如孩子的闲暇在哪儿消磨，作业完成没有，在校表现如何等。随着孩子的长大，家长应帮助孩子发展独立性，给孩子提供一块属于他的小天地，如房间、电话、信件。

认识孩子的朋友研究证明，撒谎的孩子通常有撒谎的朋友。孩子一旦入学，极有可能交上家长并不喜欢但又无法控制的朋友。有时他们把这种朋友关系看得比父子关系还重要。因此，家长应了解孩子的朋友，并有权告诉孩子，他们不赞同某个朋友，但必须拿出这个朋友不良行为的证据。要使孩子与坏朋友决裂，家长必须作好充分的思想准备。采取恰当的方式，如介绍规矩的新朋友，开展有益活动，甚至转学。

要有对付说谎的策略通常，强迫孩子但白是最糟糕的办法，虽然你“成功”地证明孩子是说谎者，但在道德品质上给了他什么教训呢？有经验的家长会查找说谎的原因，防止说谎再次发生。如果说孩子的撒谎是一个警钟，那么应对孩子讲明这个警钟的重要性。

相信孩子也许家长培养讲真话的孩子最重要的贡献莫过　于发展一种相互信任的关系。如果家长经常对孩子表示信任，不论多大的孩子都会感到自豪。在法庭上，被告未被证明有罪之前都是清白的，但在家里却不同，年幼的“被告”一开始就被认为是有罪的。即使发现孩子撒了谎，对他们的信任也不应结束。可以告诉孩子，一个谎言可以饶恕，但如果谎言继续发生，就可能像喊“狼来了”那个男孩子那样失去了人们的信任。

家长们须牢记，对撒谎这个普天之下深感棘手的问题，从未有过容易的答案，尽管我们想尽千方百计，到头来仍发现孩子说谎，因此，在家长与孩子之间必须建立起相互信任的关系。作为一个家长，开始时受到孩子的信任，随着孩子的长大，家长必须尽力争得这种信任。

怎样对待孩子的过失？

孩子有过失是十分正常，可是怎样对待和处理这个问题，却 十分有意义，处理不好会遗憾终生；处理得好，会激励孩子上进，坏事变好事。下面提出几点注意的问题：

理解孩子过失首先父母要理解，理解的着眼点不是包庇，更不是溺爱，而是要耐心地寻求孩子主观上的因素，从心理发展上看待过失的产生。比如，女孩子收到男孩子的纸条，然后赴约。这本身不能一味地怪罪女孩子也不能立刻指责男孩。因为这件事本身与这个年龄的心理发展有关。因此要很好处理，分清是非，肯定对的，否定错的。千万不要青红不分，羞辱责骂，那会把事情弄得更糟。

因势利导当孩子在说明过失产生的原委后，父母要做好客观调查，用孩子的心理水平，结合成人的经验做出合适的选择，既不主观，也不偏信。与孩子进行心理沟通后，定会找出合适的解决方法，结果在孩子醒悟的基础上纠正过失，才是成功的。

谈心父母与子女谈心，其实质是心理沟通，要解决家长与子女之间的‘ 代沟 ”，最好是互相填补心理的空白，不能以家长的权威，否定孩子的一切，结果使两代之间的隔阂越发扩大。当到了不可收拾的地步时，孩子会走向反面，对诚恳的教育产生逆反心理，那是最糟糕的。

调查与观察当孩子过失发生后，要调查事情的全过程，同时要客观地评价。当有了解决方案后，要给孩子机会，观察其行动，进步要及时鼓励，有新问题要及时指出并批评，这样才能保证教育有效。切忌旧事重提孩子的过失已经发生，当解决后，这一页就掀过去了，不能再翻过来，尤其是唠叨不休，将刺激孩子旧错重犯，或者感到父母不信任与失望，这是要特别注意的。

孩子爱和老师做对怎么办？

心理学家认为，挫折就是指人的行为或需要受到阻力不能实现时所产生的情绪状态。是否能经得起挫折的打击、是否能摆脱困境的耐受能力就叫容忍力。生活并非对人人都是一帆风顺的，也并非人人想得到什么就是什么，想有什么就有什么，因此，挫折几乎是与生活紧密相关的。在遇到挫折的时候。有的人就能够意志坚强，合理地去调适自己的心理，平安地度过挫折期；而另外一些人则意志软弱，不能正确地认识挫折、接爱挫折并在挫折中奋起，却一步一步地颓废下去。儿童的人生观和世界观都还没有形成，对各种事物的认识能力和分析能力也相对较低，因此很容易产生挫折感。有时，甚至一件极小极小的事，也容易使他们如同大难降临般感到无法承受。孩子之所以有那些对老师不恭敬的行为。主要是由于意志软弱、承受挫折的容忍力比较低的缘故。正因为他不能承受挫折，老师一批评他就会觉得受不了，从而产生严重的情绪反应。这种情绪反应的一个突出表现，就是行为中带有攻击性和敌意性。发现了孩子的这种不正常心理，家长要尽快帮助孩子解除挫折所带来的重压。下面几种办法供您参考：

加强孩子的韧性，发展孩子对挫折的容忍力　人的一生中要遇到的挫折是多方面的。如果心理素质过于脆弱，不堪一击，那么他在未来的生活中必然是个失败者。所以，家长要多方面培养孩子承受挫折的能力。尤其现在的孩子多是独生子女，总是被父母、长辈捧着爱着，他们几乎很少遇到大的挫折，因此才在遇到一点点小问题时，便像天塌下来一样诚惶诚恐。多给孩子一点儿挫折教育，他的内心才会更坚强。

降低对孩子的要求，教会孩子正确认识自己　有的时候，家长对孩子过于严厉的要求，很容易使孩子产生挫折感，适当地降低对孩子的要求，根据孩子的实际情况要求孩子、评判孩子，会减少孩子的挫折感。另外，家长还要教会孩子正确认识自己、正确评价自己。只要一个人尽了最大努力，即使失败了也不必内疚、失落，而不必去追求那些力所不能及的高目标。

培养孩子坚强刚毅的性格　意志的软弱是不能承受挫折的主要原因，这就需要家长能在平日的生活中多培养孩子的刚强性格，不要事事都为他们做，而要让孩子独立地去完成应该完成的事情，养成独立生活的习惯。只有这样，他才会在遭遇挫折时坚毅果断，而不致于萎靡消沉。

孩子爱害羞怎么办？

从心理学的角度来看、害羞是一种典型内向的性格特征，它是人的先天因素和后天环境共同作用的结果。不过天生就害羞的人是极少数，大部分人是因为受到早期家庭教育模式以及周围环境的影响而形成的。

如何帮助儿童克服害羞感呢？

大多数孩子，只要通过父母的帮助，逐渐培养自信心，改善人际关系，就会克服害羞心理的。具体方法如下：

家长要善于发现儿童的害羞心理有的儿童，害羞心理表现得不很明显，他们甚至习惯掩饰自己购羞怯心理。掩饰的方式是多种多样的，或逃避课堂讨论，或在集体活动时装着有一道习题要急于解出来，这样他们就可以心安理得地躲在一边了。另外，家长和老师常常爱把注意力放在调皮捣蛋的孩子身上，而忽视了害羞儿童的潜在问题，以为这些儿童都比较好管理，很听话。如果因此而忽略了对这些儿童的教育、引导，任其发展下去，就会影响儿童的一生。所以，家长和教师要努力去发现儿童的害羞感，并帮助孩子去克服。

多鼓励儿童，少批评他们害羞的孩子最怕听到责难。然而，他们几乎时时刻刻在听到指责声，这些声音大多并不是来自于父母或老师，而是来自于儿童本人。因为害羞的孩子多爱求全责备，常常为一点儿小事就后悔不已。对于这样的孩子，家长应多给予鼓励。例如，发现儿童的优点，要及时赞扬；经常对孩子露出微笑；鼓励孩子多与交流，哪怕通过写信的方式也可以……

提高孩子的自信心害羞的儿童大多比较自卑，家长和教师要善于发现儿童的长处，为他们提供发扬长处的机会，以提高他们的自信心，减轻他们的自卑心理。为孩子提供与人交往的机会家长最好能和老师配合，让老师在课堂上多为孩子创造发言的机会，并督促儿童参加班里的一些讨论或活动。在家里，父母也可以让孩子去邻居家借东西、外出购物、打电话、捎口信等等，这样会锻炼他们待人接物的能力。不要给孩子起绰号，或当众指出孩子的缺陷过去，人们常爱说“ 当面教子，背后教妻 ”，意思是要当着众人的面儿教育孩子，在无人的时候才指出爱人的缺点。事实上，“ 当面教子 ”也是不科学的，当众批评孩子会起到事与愿违的作用，从而更加重儿童的羞怯感。

活动之前先练习一下　当孩子要参加重大活动时，家长最好能帮助孩子“ 演习 ”或“ 排练 ”。害羞的孩子在遇到大活动时，往往会有一种“ 被冻僵了 ”的感觉，不知该说什么好，也不知手脚往哪里放。所以，家长若能在这些活动之前帮助孩子先练习一下，或让他们自己在镜子前演习一下，这样有所准备地参加活动，就会减少儿童的害羞感。

孩子不大方怎么办？

当父母带着孩子走亲访友或路遇父母的朋友时，一些孩子常　常会依偎或躲在父母的身边，不愿与客人打招呼，抑或拒绝他人馈赠，这样的孩子常令父母十分尴尬。于是，家长当着客人的面数落打甚至骂孩子，其结果自然不能达到理想的教育效果。从儿童心理学的角度来分析，这是孩子对自己所处的特定环境缺乏安全感和应变能力，是心理平衡失调整的表现。

那么，怎样引导孩子在客人面前落落大方呢？

要给予孩子在陌生环境中的安全感。当孩子处在陌生的环境中时，心理上容易产生焦虑和恐惧感，尤其是初来刚到新环境或第一次遇见陌主人，绝大多数孩子均有畏畏缩缩的表现，依偎在父母身边，寸步不离。实际上，孩子的这些行为是一种保护性的本能反应。因此，父母准备带孩子进入一个新的环境和接触新的人群之前，事先应该告诉孩子。有可能的话，可以向孩子作简单的介绍。如进托儿所、幼儿园、小学之前，家长要先介绍那里的情况，让孩子对将要接触的新环境和新人群有一个初步的了解。如果是到朋友家中做客，家长可以将客人家中最吸引人的内容告诉他，使孩子在思想上、心理上有所准备。一旦当孩子步人　一个薪的环境或接触陌生人时，他能够胸有成竹地应付所面临的一切，而不会表现出局促不安或畏畏缩缩。

让孩子学习并掌握社会交往的方法。由于成人在交往过程过往往注重于礼节、客套，而孩子年幼元知，根本不懂这一套。因此，当孩子遇到陌生的环境或人时，他不知该如何应付这一场面。遇到这种情况，父母应以身作则，教会孩子具体的交往方式，让他逐渐掌握人际交往的礼节、规范。如果孩子不愿回答或打招呼，家长切不能埋怨或责备。理智的做法是岔开活题，帮助孩子解脱难堪的处境，让孩子先熟悉一下所处的环境和人群。在道别时，大多数孩子会自觉自愿地学着父母的样子说声“ 再见 ”。或者事后对孩子讲道理，告诉他懂礼貌的孩子是人人都喜欢的，并以孩子生活中的伙伴为例，让孩子愉快地接受教育。

孩子胆怯怕生怎么办？

孩子胆怯、怕生，做什么事都不能独立完成，这是什么原因　造成的？对这些孩子应怎样进行教育？

我们知道，孩子出生以后，不是生活在真空里，而是生活在一个复杂的社会环境中，是需要与别人交往的，这就是一个人的社会化过程。研究表明，首先与孩子交往的是他的母亲和父亲，然后扩大到亲友、邻居和小伙伴，孩子在这些活动中逐渐产生出和别人交往的欲望，因此，组织合理的社会生活非常重要。如果家长不注意满足孩子这种欲望，整天把他夫在房间里，不让与周围的人和事接触，那么这种社会交往的欲望，整天把他关在房间里，不让与周围的人和事接触，那么这种社会交往性的萌芽就会萎缩，就会影响孩子心理正常发展。可以说，孩子胆怯、怕生，做什么事都不能独立完成，正是缺乏社会交往能力的表现。

孩子自主性没有得到发展，是造成胆怯，怕生的另一个原因。心理学的研究表明，孩子从出生 8 个月到 3 岁之间，是实现自主性的关键期。这个时期的孩子学会了走路、说话，生活范围更加扩大，表现出心理的能动性，如爱提问，爱模仿，爱做游戏，并产生了最初的自我意识。在行为特点上，喜欢争着去做自己的事情，而且要按自己的想法去做，表现得顽皮、不听话，这是自主性发展的表现，也是儿童心理发展过程中“ 第一个反抗期 ”。如果家长不认识这一特点，总是不让孩子去做一些自己力所能及的事，使他怀疑自己的能力，形成胆怯心理。

孩子的胆怯也可能是由于家长的一些不恰当的批评和指责造成的。比如，孩子主动擦桌子，由于人矮力小，可能擦不干净，如果家长任意指责，不首先肯定孩子积极性的一面，也会造成孩子怀疑自己的能力而变得胆怯。

还有一种情况是，对孩子一些生理上的毛病或不良行为习惯，家长不从爱护的角度去关心和帮助孩子，而采取责备和取笑的方法，也会挫伤其自尊心，使他们形成胆怯心理。

要克服孩子的胆怯、怕生的心理，要根据不同原因，采取针对性措施：

提高认识，明确教育是关键。对孩子自主性的需要，既不能一味满足，以免造成任性的执拗；若过多限制，会挫伤孩子的自尊心，从而变得顺从和依赖，缺乏独立自主能力。为了发挥教育的作用，对孩子的行为，应从孩子的角度去评价，并肯定他们做得好的地方。但要孩子不能做的事情加以控制和限制。以免发生意外，站在成人的角度，孩子的许多行为都可以找到不少问题，如果因此而事事包办，处处代劳，就不利于孩子自主性的发展。

要扩大孩子的社会生活圈子。例如，鼓励孩子与小朋友一道玩，让孩子接待客人，做一些力所能及的招待活动，比如送茶水，送糖果、抬椅子等，鼓励孩子从事简单的社会交往，到商店买东西时，要孩子自己告诉售货员买的东西后向售货员表示感谢、告别等。

从小培养孩子生活自主的能力习惯，鼓励孩子做力所能及的事情，如自己穿衣裤，自己洗手洗脸，扫地，整理玩具、图书等。孩子做这些事时，家长要做方法上的指导。对孩子认真做事的态度要表扬，对孩子做得不大好的事，除告诉孩子应当怎样做以外，还应鼓励孩子下次做好，增强下次做好的自信心。

把帮助孩子克服胆怯、怕生与帮助纠正孩子不良行为习惯相结合。对孩

子不良行为习惯不能只批评指责，更不能讽刺讥笑，这样会损伤孩子自信心和自尊心。纠正孩子不良行为习惯，可由成人控制，逐渐纠正。也要为孩子提供正确行为的条件，例如，孩子大小便的习惯，可以由成人按时控制提醒，到逐渐养成自己解便的习惯。又如，准备手帕，不让孩子发生随地吐痰的不良行为等。

中国有句浴话：“猪圈里养不出千里马，花盘里栽不出万年松”。对孩子的培养教育，要从小抓起，从点点滴滴做起，要持之以恒才能做出成效。另一方面，也不要因孩子有某些缺点而对孩子的发展丧失信心，甚至放弃教育。

孩子厌烦父母说教怎么办？

生活中常常可以看到这样一幕：一边是父母对孩子喋喋不休的教训，指责“就数你做功课最慢，磨磨蹭蹭的”，“叫你考试仔细些就是不听”；一边是孩子对此的反应，抑或胆颤心惊、情绪低落，仰或充耳不闻、我行我素，甚至与父母发生顶撞……其结果是可想而知的。

传统的教育观认为，要教育好孩子没有一张“婆婆嘴”是不行的。然而，那种近似于“录音机”式的说教方法正受到新教育观的挑战。一位儿童教育工作者指出：家长时时处处的嘱咐和催促声，是孩子滋生厌烦心理的条件之一，也是助长孩于办事拖拉的外在原因。专家们呼吁：在家庭教育中，家长应待“多一点安宁，少一点话语”的态度。

相信孩子，允许孩子尝试错误　天真好奇却又无知冲动是所有孩子的特性，这种特性伴随着孩子由幼稚走向成熟，由冲动走向理智。对孩子来说，每次失败既是一次挫折，也是一次积累经验、增长才干的实践活动，这种体验是不可缺少的。但是有些父母对孩子的指责、唠叨、警告多于鼓励的话语，这元疑会挫伤孩子的个性发展，损害孩子的自尊与自爱，容易使孩子与父母之间产生情感上的对立和心理上的隔阂。由此看来，父母要相信孩子，只要孩子的行为不损人利己，就应该允许孩子尝试错误。不过，当孩子误入迷宫时，家长要及时指点迷津。

揣摸孩子的心理，加强情感教育　在家庭教育中，揣摸孩子的心理，进行情感教育是关键的问题。尊重孩子并不是指对孩子百依百顺，而要求父母与孩子处于平等地位，达到心理的沟通与默契。学龄前儿童年小幼稚，他们更渴望得到父母的爱。当孩子犯了错误，经批评之后，家长可给以一个表示亲呢的动作，以示父母仍认为他是个好孩子，这种教育效果大大优于连篇累牍的指责、训话。学龄儿童具有一定的理解能力，表现出独立的倾向，希望得到人们的理解与肯定，父母不妨采用谈心式的教育方法。有时给孩子递上一个眼神，传达一种表情，往往更能引起孩子的深思、反省，产生”此时元声胜有声”的效果，达到教育目的。

怎样给孩子零花钱？

家长从小就给孩子们接触经济问题，逐步培养他们的经济意识，对他们的成长是有益的。因为孩子能否养成良好的经济意识和合理支金钱的心惯，对其今后能否幸福地生活是至关重要　的。

一般来说，给孩子零用钱至少具有以三大作用：一是能满足孩子合理的经济需要。二是能培养孩子作出决定的能力。三是能引导孩子懂得钱的价值和功能。

那么，如何培养孩子的经济意识，又怎样助孩子管理和使用零用钱呢？

在家庭经济生活中直接培养孩子的经济思想。如让孩子参 与家政管理，和家长一起进行家庭收支记帐、核算，了解家庭的收入支出状况及现金余缺等。孩子用的物品应逐步让他自己去买，从而使其了解一些商品知识和购物常识，懂得如何挑选、购　买、付款找零等。这样，既培养了孩子的经济意识，又锻炼了他　们的社交能力。

给孩子的零用钱要适度,要考虑孩子的年龄差异最好在孩　子六七岁时（进入小学后）开始给零用钱。原则是宜少不宜多。　随着年龄的增长和需要的扩大，可以适当增加零用钱的数量，但也不能过多，否则其作用将会适得其反。孩子的年龄越小，零用　钱就越要分多次给。开始每两三天给一次，以后可以每周给一 次，再后每半月或每月给一次，以培养孩子计划用钱。

当你给孩子零用钱时,要强调不应乱花要鼓励他们节约一　部分零用钱积蓄起来，用到最需要的地方。学校班级有小储全会的，可以鼓励孩子积极参加，这些带有竞赛气氛的储蓄活动，孩子们一定很感兴趣。家庭小储蓄箱也是较为方便的一种储蓄方法。当母亲的最好能经常检查一下孩子的储蓄情况，鼓励孩子坚持下去。特别是节假日，如孩子的生日、春节，孩子会获得不少的压岁钱。应教育孩子把压岁钱存入银行，给孩子单独立户，写上他的名字，让他自己记帐，做到存取心中有数。这样可从小培养孩子勤俭持家的本领和好习惯，幢得积少成多支援国家建设的道理。

在给孩子一定的零用钱的同时，应让孩子记帐自我监督。孩子开始使用零用钱会欠考虑，甚至会出错，不要立即批评，要正确引导要让孩子自己决定如何计划花零用钱。不要强迫孩子将零用钱买这买那，不要指令孩子如何使用零用钱。

不要把零用钱与干家务活、学习成绩联系起来。否则孩子会养成不给钱就不干家务活和不好好学习的不良倾向。

此外，发现孩子，特别是年龄大的孩子不正当使用零用钱时，要给以说理教育，但不要以没收、扣除或不再继续给零用钱作为惩罚的手段。

如何帮助孩子学习？

学习书本知识是儿童与青少年的主要任务。目前，许多学校仍片面追求升学率、高考率，许多家长在这样的环境、气氛影响下，加上他们自身“望子成龙”心切，因而只关心孩子作业和分数，往往忽视了孩子的需要、兴趣、能力、情绪和健康。有的家长，在孩子出现某些学习上的问题时，不耐心开导，而是粗暴对待，使一些孩子产生心理上的不平衡。

那么孩子放学回家，家长如何对他们的书本学习继续进行指导，如何帮助他们，才能更有成效呢？

家长必须明确教育的目标是要让孩子在德、智、体、美、劳各个方面，都得到全面发展。学习书本知识，只是儿童和青少年接受教育的一项主要任务，而不是唯一的任务。所以，家长一定要根据孩子的生理与心理发展的特点，按教育的原则和规律指导孩子的学习。家长要帮助孩子培养兴趣　学习兴趣在激发学习积极性上起着巨大的作用。虽然，每个儿童青少年的学习兴趣不完全相同，但一般说来，他们有共同的特征。如初入学的儿童读写算都同样感兴趣。其所以对某一学科兴趣不稳定，很大程度上决定于学习成绩的好坏。培养学习能力即要让阴谋诡计把学习和游戏区分开来，把学习变成自己的独立活动。家长可以根据学校的要求，教会孩子来完成学习任务的方法，包括怎样听讲、观察、抄写和完成作业等等，使他们及早地熟练掌握学习技巧，以提高学习。质量孩子的学习能力有差异，家长应当了解自己的孩子在智力、上学习上的特点，对其提出恰如其分的要求，千万不要抱有不切实际的希望。

要创造一个愉快、宽松向上的家庭气氛　因为愉快和宽松对一个人的潜能和创造性的发挥具有十分重要的意义。孩子整天生活在枯燥乏味、责骂不休或以矛盾重重的家庭气氛里，他们不仅不能安心学习，而且心灵还会受压抑、折磨和痛苦，容易产生悲观、失望等消极情绪。如果家长了解孩子相互交流感情，共同分享家庭的快乐，这会激励孩子向上的心理。

家长应当重视孩子的心理卫生如放学后，安排一定的作业时间。晚饭后，全家欢聚一起搞点娱乐活动，劳逸结合，轻松活泼。要特别注意孩子的大脑生理卫生，让他们每天有充足的睡眠时间。在孩子出现困扰的时候，要及时帮助他们排忧解难。必要时还可以陪他们去做心理咨询，确保其身健康。

怎样使孩子专心致志？

有一则小童话，说的是一只猴子三天挖了三口井。可没找到一滴水。后来一只小熊在猴子挖过的井口里每个挖三下，一天就挖成了三口井。这则童话非常形象他说明了凡事贵在坚持，学习也不例外。幼年的孩子一般缺乏把握自己的能力，很容易受环境影响，似乎对什么都有兴趣，但是很难持久。有的家长本身也犯有幼稚病，东家孩子钢琴得了奖，就给自家孩子买钢琴；西家孩子书法出了名，就叫自己的孩子临帖习字，最后孩子精疲力尽却一事无成。所以孩子应该从小养成专心致志的好习惯，不要像那只挖井猴子功亏一篑。家长要注意：不要随意打扰孩子的活动　不论什么个性的孩子，总会有专心致志的时候，只要是灭当的活动，家长不要轻易去打断孩子的思路，使孩子从小习惯于善始善终。入学后的孩子功课负担部比较重，大多数还兼有一门课外学习，好心的家长常常在孩子做功课时送吃送喝，以为这样补充营养，可以提高学习效率，其实，专心致志的好习惯这样“吃”没了。因为这样不光打断思路，还使孩子在娇惯中意志薄弱，不愿意刻苦钻研。

不要将孩子带人成人娱乐场所幼年孩子纯洁天真，童年的熏陶常常会留下很深的烙印，古代孟母三迁，为的是给孩子找一个好环境。为了让孩子把主要精力用在学习上，家长不要过早将幼儿带人成人娱乐场所，如歌舞厅、游戏室等，因为幼儿还没有能力分辨什么是生活的主流，还难以理解，这些娱乐场所只是成年人生活的一种调剂。过早接触，会使他们错误地理解主活，失去学习的兴趣，与此同理，家庭应该成为孩子学习的场所，既便于学习功课，也学习家长良好的生活态度，家里天天设牌局、行酒令，聪明的孩子也成不了才。

如何对孩子进行惩罚？

教育孩子的一个重要基点是尊重孩子，并创造一个平等、和谐的家庭气氛。几乎所有的儿童教育专家和教育学理论都一再告诫父母和教育者：不要对孩子进行打骂，而要对孩子进行正面教育，要多对孩子进行鼓励和褒奖。那么惩罚呢？该不该和如何对孩子进行惩罚呢？

对第一个问题的答案是肯定的。惩罚不等于打骂，打骂也不意味着惩罚。任何事情都具有两面性，教育也不例外，惩罚作为褒奖的补充和辅助，是必不可少的一种教育手段。因此，提倡对孩子进行正面教育，提倡对孩子进行鼓励和褒奖，并不就是要禁止惩罚。褒奖是从正面强化被肯定的品德和行为，并且使这种品德和行为在褒奖的刺激下增加再现的频率；以逐步养成良好的习惯和作风。惩罚则是一种反向和强化刺激。在这种刺激下，力图降低和抑制不良品德行为再现的频率，以达到教育的目的。

许多家长往往低估了孩子们对事物的是非判断能力，从而使孩子轻易地躲避了应受惩罚。事实上，大多数孩于（指学龄后）并非完全不知道自己的言行是错误的，但他们缺乏对自己的控制力，抵制不了错误言行带来的既得利益的诱惑。因此，必要而及时的惩罚，不但可以抵消他的既得利益，而且从外部帮助孩子增强的自制力。惩罚既是必要的，那么又该如何进行惩罚呢？这里向你提出几条建议。

迅速了解事情真像明确无误地向孩子指出错误所在，并且告诉他，由于他做了错事，因此要受到惩罚。但这种惩罚对事不对人，应该使孩子懂得，父母正是因为爱他才给予他惩罚。

尽快地确定惩罚的方式并付诸实施　惩罚的方式以轻度惩罚为宜，打骂、不让吃饭等体罚的形式应避免，最好是“以其人之道还治其人之身”，如因看电视误了做功课，则禁止孩子在一段时间内看电视。不论采用何种惩罚方式，都要由制定惩罚方式的人亲自实施。

惩罚要及时而不要拖延　及时的惩罚可以抵消孩子因错误言行而得到的利益所带来的兴奋，并对惩罚留下深刻的印象。

惩罚实施时要全家一致如家中其他亲人（如爷爷、奶奶）是以有力劝阻惩罚实施，则不如不进行惩罚，而采用其他方式。因为有头有无尾的惩罚只会使惩罚者本人陷入进退两难的境地。并且使孩子不再畏惧惩罚，从而助长了其错误言行。

一事一罚惩罚结束，就不再唠叨此事。

怎样减轻孩子的精神压力？

有一些人受错误观点支配，认为小孩子亦应及早进入成年人的世界。他们甚至全盘否定儿童应拥有他们自己世界的重要性，其实，这种过早“帮助”孩子成熟的恶果，会令孩子们失去了童年的乐趣，长大后没有快乐的回忆，从而失去面对精神压力的能力。

还有一些人，除了留在心理上强迫孩子早熟外，更普遍的问题就是在智能上的“催谷”问题，大多的父母都强迫孩子接受过多或过早的技能训练和智力训练，须知每个孩子的智能发育快慢不同，不能见别的孩子能做这些那些，回家也强迫自家的孩子去学，孩子若力所不及，就会变得迷惑和暴躁。

心理上的压力，可以造成生理上的疾病，最普遍的是腹痛和头痛，此外就是神经衰弱，如情绪低落、冷漠、自卑等，有的甚至有自毁倾向。

其实，在这个充满各种压力的社会里，即使我们不额外地增加孩子们的负担，他们所要面对的压力也够重的。那么，怎样减轻孩子的精神压力呢？

让孩子每天能有一段时间玩耍和发“白日梦”，有些自己忙碌的父母，最看不惯孩子呆在那无所事事，其实，即使成年人，跟孩子讲民主，样样事与他们商议，征求他们的意见，甚至向他们倾诉心事，会伤父母的自尊。其实，据调查研究所得，在家庭民主中长大的孩子，处事能力都较佳。

孩子们需要朋友，他们也需要长辈，太严厉固然不好，太平等亦有问题，其实，孩子亦需要对他严谨教导的父母，他们需要指导、依归和保护。

虐打或经常斥骂孩子的父母,通常都是因为他们过分的高估孩子的成熟程度，不了解自己的孩子仍然是一个正在生长发育中、需要帮助、需要照顾及能力有限的小孩。

另一个导致父母经常打骂孩子的原因，当然就是孩子本身的确顽皮，使父母实在难禁心头怒火。

但儿童心理学家对这类父母的忠告是：怒火难禁亦要禁，父母教导孩子亦应有耐性，孩子即使顽皮、执拗、不听话，但这些缺点总在他日渐长大后都会自然改正，问题是要正确引导，而不逼吓。

划清儿童世界和成人世界的界限。“儿童不宜”不单只是电影广告的注释用词，而应用到日常生活中，成年人间的争执，父母间过分亲热的动作，色情书报，不良的电视节目和电影，其他成年人的嗜好，好酒，玩牌等，都应该避免让孩子沾染，因为这一切都是他们“不需要”的，他们需要的是玩具、童话和棒棒糖。

父母们回忆一下自己的童年，你自己经历就是孩子今天的生活，当年你最害怕的是什么——父母的争吵？大人们对自己的愿望漠然不顾？父母没有诚意来听你倾诉？或他们经

常让你单独留在家中？

如何克服孩子的自私心理？

自私心理就是以自我为中心的心理。有这种心理的孩子不关心别人，只顾及自己的利益，不管什么东西一到自己手，别人就要不出来，久而久之就变得孤僻和自私了。独生子女在家长的过分保护下，最容易有这种现象。

家长不要一味迁就孩子的自私不是天生带来的，而是后天形成的。造成自私心理的根源是家庭的娇惯和溺爱。对孩子的要求百依百顺，真是要星星不敢给月亮，自然而然地养成了任性和自私的毛病。俗语说“解铃还得系铃人”，因此，克服自私心理的关键是消除家庭对孩子的过分支持、过分保护和“唯儿是从”的现象。正确的家庭教育是有原则的，绝不能迁就与溺爱。孩子合理的要求就要满足，不合理的就一定不予满足，不论是购买玩具、吃东西、就餐都要从客观实际出发，所有家庭成员平等相待，让孩子懂得他在家庭中的地位不是“小霸王”，只是其中一员，不能有什么特殊。

经常教育关心他人要经常教育他关心别人，帮助别人，当他有助人为乐的表现时要及时表扬。吃东西时有意识地让他先给长辈送去，最后留给自己，讲一些典型范例，让他学习。

不要把自私传给孩子一些父母本身就有自私心理，他们把自己的生活模式无保留地传给孩子，孩子也一点不少地照章行事，这是非常危险的。因此，在培养孩子的同时也锻炼了家长自己。这是对克服孩子自私心理不可缺少的条件。

孩子早恋怎么办？

近年来，早恋现象越来越严重。据调查，高中生恋爱，近年来比例颇高；初中生恋爱也大幅度增加，甚至有些小学生也已经谈恋爱了。

早恋问题不仅困扰着孩子们，也极大地困扰着家长和老师们。那么，怎样从心理学角度对早恋儿童进行科学干预呢？

首先，必须有一个正确的态度。正确的态反来源于对早恋的正确认识。早恋不是品质恶劣，思想落后，不是邪恶之事，而是少年儿童成长过程中的现象。青少年随着性生理发育成熟，出现性欲冲动。初期的性欲一般都非常强烈；孩子就会寻找相应的行动加以发泄，通常采用自淫、白日梦、性梦及冲动性行为等加以发泄，部分孩子会采取早恋的形式，极少数儿童性罪错形式加以发泄。

另外，这一阶段儿童的性心理发育已从同性依恋期进入性器依恋期，对异性发生兴趣，男女之间接触也随之增多，在学生中会出现互相或单向表示亲热和倾慕的感情，说悄悄话，写情书等，甚至约会，发生接吻、拥抱，直至性体验。由于他们心理发育尚不成熟；对自己的生理要求和行为还缺乏较好的控制能力，使他们容易陷入早恋。

除此之外，家庭对孩子的溺爱、纵容，学校和社会环境中色情影响的增加，少年儿童较强的从众心理和虚荣心理，以及家庭教育、学校，尤其是儿童性教育的失误等，都对少年儿童早恋的发生有促进作用。

但是，早恋现象是有害的。早恋具有朦胧性、单纯性和不稳定性的特点。现实生话中罕见有早恋而成眷属者。同时，这种情感是很真实的，也是非常强烈的。它的强烈性足以使恋爱者按照对方的要求改造自己的个性和人格特点。也正是由于这种感情的强烈性，可能导致消极的作用，一旦失恋，会形成心理上的强烈反差，导致严重的失落感和不正常心态。它对人的情感影响可能是旷日持久的，可能会像一个驱不散、抹不去的阴影一样，影响着早恋者日后的爱情生活。这无疑提醒父母和老师们，对待孩子的早恋，一定要采取科学方法，以免给他们的心灵造成伤害。

注意儿童早恋的早期心理表现、及早进行正确干预。干预得早，孩子的感情投入少，伤害也小。早朗干预最重要的是早期发现孩子早恋的迹象。主要有：

情绪突然变化，例如原来比较活泼好动，突然变得比较安静、沉默老成，原来性情比较温和，突然变得比较暴躁，不愿与父母接触、亲近等；

突然变得爱打扮，爱穿着，非常注意自己的发型、服饰，喜欢购买化妆品，购买衣服等，服饰成年化；

生活规律可能发生变化，行为上也可能发生变化，行为上也可能有改变，常喜欢一个人独处，写信、看信、写日记等处处显得谨慎小心、察颜观色，有时为了达到自己的目的，学会讨好父母；

对影视剧中的爱情镜头较感兴趣，尤对异性明星有崇拜心理，喜欢谈论名人艳事，对亲戚，朋友和同学中的婚恋之事也表现出特殊兴趣：

喜欢参与同龄朋友（同学）的聚会，与异性交往兴致更高；

学习成绩可有明显下降等；尊重孩子的感情，耐心教育和正确引导。对待孩子的早恋迹象和早恋行为，都必须进行耐心的教育。要告诉他们早恋的感情虽然可贵，但早恋是不成熟的，无结果的，对他们是有害的，是家庭和

社会所不允许的。这种感情应该受到控制。要让他们知道什么是真正的爱情，以后怎样去追求真正的爱情。要尊重孩子的感情，耐心规劝和教育，积极引导他们处理好理智和冲动的关系、高尚和庸俗的关系、现实和未来的关系等。通过耐心教育，还应该让孩子懂得，人类的性成熟，不仅表现在是否已经具备了生殖机能，而且还体现在人格、精神等各个方面。要教育他们正确处理性冲动和爱情以及其他一切与性有关的各种问题，努力把原始的性欲冲动引导转化为学习的动力、事业的进取心和更高更美的追求。家庭、学校、社会共同努力，为孩子们提供良好的环境影响。社会风气影响学校风气，也影响每个家庭。父母、老师和社会各界应协同努力，为孩子提供净化的向上的环境影响和科学教育条件。

孩子爱骂人怎么办？

孩子骂人总是很讨厌的。对此，应当采取适当的措施，矫正这个不良的行为。

孩子讲话的用词、语气和腔调多是模仿周围的成人或电视里的人，可以肯定他说，孩子骂人与环境的关系十分密切。在进入幼儿园接触到家庭以外的人之后，这些社会性接触中，常常能听到别人用粗鲁的语言讲话，用骂人来表达情绪反应，就自然地会模仿和学习，其实孩子并不能了解这些脏话的意义。有的家长在初次听到自己的孩子骂人，觉得惊奇或有趣，甚至为了开心故意引逗孩子骂人。再有，一些父母自己也经常骂人，这些都会使孩子染上骂人的习惯。

当听到孩子骂人时，最好是装作没听见，使孩子的行为不因父母的强烈反应而加强，如果是骂了成人，也不要一般见识，更不应当责罚，这样会使他越发重复这种行为。当然也不是说置之不理。虽然骂人并不是什么特别坏的习惯，但是这种不礼貌的行为会影响他的人格发展，因此，还是要加以纠正的。发现孩子骂人时，应当平静地告诉他不要骂人，再三说服无效时，不妨用处罚方法纠正，但是要讲究方式，千万不可给孩子造成心理威胁。比如：告诉孩子“你再骂人，妈妈就不要你了”，“再骂人，警察就抓你来了”等，这些话的错误在于，孩子的错误是骂人的行为，而不应当不喜欢或不要他整个人。要处罚孩子不妨采用“剥夺孩子某种权益”的方法，比如警告他再骂人时，就不让他看今天的电视儿童节目。用这种具体的明确的权利处罚，比不给予抽象的爱来得具体，对他的震动也大。另外，要在孩子骂人后，立即执行处罚，剥夺的事物也要合理，不要孩子盼望已久的重要事物，因为骂一句人而取消了，这样有可能产生不满和抗拒，所以处罚也要适度。

孩子有拖拉毛病怎么办？

面对孩子拖拉的毛病怎么办，其实这种“怪病”在学生中并不罕见。最常见的“致病”原因是环境的压力，更具体的说，很可能是学业压力所致的心理问题。

当孩子正处于毕业临考的繁重学习任务下，而且家长对他的殷切期望都可能是种沉重的压力。而过份的压力是会令孩子承受不起的，也许他主观上不曾意识到，但他在潜意识的驱动下会出现逃避行为，比如用拖拉来暂时摆脱紧张的学习节奏，用做些简单琐事来避开费神吃力的学习作业。这是一种个体在无法负重的状态下自我保护的反应。

对于孩子拖拉的毛病试试以下的做法：

不要逼孩子做他难以完成的事，只要孩子确实不偷懒就不必太责备他，告诉他凡事只要尽力而为，做到问心元愧就行了。

帮助他订一张渐进的时间安排表，每天安排适量的作业让孩子完成，并告诉孩子拖拉是不可取的。若孩子能稍稍提高学习效率，就应及时鼓励。对于因效率提高而节省下来的时间，应让孩子自己处理，可以用作休息或娱乐，而不是逼孩子把时间全部投入学习，从而引导孩子一点点提高学习效率和减少拖拉。

如果孩子的拖拉过于严重而又实在无法帮助他改变，必要时可求助心理专家，他们定能帮助父母消除这种异常心理应激状态。

怎样消除孩子的恐惧反应？

由于受到不良刺激，如狗叫、闪电、雷鸣，或在孩子面前不适当的谈话，如讲鬼怪和令人害怕的事件等，常常引起恐惧反应。其表现有轻有重，轻者惊叫、哭喊、畏惧躲闪、出冷汗，重者可有吓昏、焦虑烦躁、食欲不佳、夜惊恶梦等表现。如果不及时矫正或治疗，可能导致心理疾病，因此，孩子的恐惧反应不容忽视。

怎样消除孩子的恐惧反应？首先，家长不要惊慌，要冷静地分析原因，从孩子的经历和生活中找出引起恐怖的直接原因，然后想办法给予纠正。通常采用下面几种办法：

说服教育孩子处于长身体长知识的阶段，对一些事物缺乏体验，如对强烈的雷鸣，不懂其发生的道理，故产生害怕心理；对有迷信色彩的事物不能正确认识，故有怕鬼怪、怕狐仙等表现。故家长要针对恐怖内容，做细致的解释和教育，让他们懂得事情的道理。也可以用比喻、实验等方法，让孩子打消恐怖观念。

现身说法采用实际教育与现身说法的方法，让孩子受到令其信服的启迪，由恐怖状态中解脱出来。比如孩子怕狗，可以先用玩具狗让他敢于接近，再与真狗接近，一点点就不害怕了。当然，具体实施时一定要注意一步步渐进式教育，不可急躁，否则会适得其反，收到相反的效果。

药物配合为了取得良好效果，也可配合药物，如服用小剂量安定剂等，最好在医生指导下，不要自作主张滥用药物，避免用药不当，产生不良后果。

孩子有攻击行为怎么办？

攻击行为在孩子的行为中最为常见。孩子为什么有攻击行为呢？心理学家认为这是学龄前儿童非常普遍的现象，攻击行为是孩子从大人那里学习和模仿而来的，假如父母对此并不在意或放纵，就更容易养成习惯。对于攻击性很强的孩子，应该怎么办呢？

查清原因要仔细观察，研究一下孩子在什么情况下发生攻击行为，然后把它去除。加以打人的方式抢别人的玩具，这时父母就要没收他抢来的东西，并让他还给别人，同时告诉他为什么这样做，这样使孩子的攻击行为得不到鼓励，自然就会减低攻击的动机。

减少孩子的挫折感因为有的孩子是在遭遇太多的挫折的情况下产生了攻击行为。当孩子受别人欺负时，父母的反应有这样几种情况：告诉孩子不要打架，也不要还手才是好孩子；有人打你，去告诉老师；父母出面干涉；教育孩子自己解决问题。这几种方法中，最后一种最佳。因为在孩子的团体中，难免互相发生争吵，告诉老师或家长，就会失掉一次学习的机会，孩子很难体会自己不高兴的事，不要加于别人身上的道理。所以当他受到别人欺负时，父母可以告诉孩子“为了保护自己，可以还手，但绝不能欺负别人”。从而使孩子明白在必要时应当反抗保护自己的道理。当孩子的攻击行为减少时，家长一定要给以鼓励，增加他的信心。

教育孩子搞好团结父母要经常告诉孩子怎样与人团结合作，以建立良好的行为方式对改正攻击行为也是十分必要的。

如何防止孩子孤独症？

小儿孤独症，在儿童中并非鲜见，世界上罹患孤独症的儿童约有数百万。国外流行病学有关资料表明，儿童孤独症的罹患率 5/1000—10/1000，男女比例为 4：1。我国近些年来才对儿童孤独症有所认识，据儿童心理卫生专家初步推算，我国约有 50 万儿童患孤独症。那么儿童孤独症的表现主要有哪些呢？

情感患这种孤独症的孩子对大人无远近亲疏之分，两岁以内谁抱都可以，生人逗，妈妈逗，难得一笑，你再喊他也休想看你一下，不子理睬。带他上街或去公共场所，对周围环境中的人和事”视而不见，听而不闻”，毫无反应。但对外界突然而来的刺激，如汽车喇叭声、狗吠、强光照射等，却会出现惊恐不安。患儿常是一人玩东西，不和小朋友们一起游玩，其他小朋友的喜怒哀乐难引起共鸣，缺乏同情心，很难与人沟通思想，无人际交往能力。

生活方式　患儿只能在刻板的环境中生活，要是稍一改变形成的生活方式或习惯，就会惊恐紧张或发脾气。有的患儿只喜爱某一玩具，连睡觉也抱着。要是不让他搂着睡，就会哭闹不休。吃饭用的碗盘颜色及大小，使的小勺或筷子，以及坐的位置，不能有丝毫改变，一变就不吃饭。有的患儿连用的便盆也不能更换，如果他发现不是原来模样，就不拉屎拉尿。

要想让孩子智力健全，父母在孕前及孕期不可吸烟酗酒，妊娠期应进行必要的“胎教”；出生后应进行科学的教育，有意识地训练视、听觉；多抚摸孩子，多和孩子交谈，以促进语言的发展。多让孩子和小朋友玩耍，常带孩子到户外活动，利用大自然恩赐的阳光、空气、水来锻炼身体。同时，从小让孩子养成有规律生活的习惯，保证睡眠充足。孩子心理精神发育健全，可减少和防止孤独症的发生。

对待儿童孤独症，贵在早发现早矫治。这需要家长、幼儿教师和心理医生密切配合，针对不同孤独症的表现，持之以恒地进行有关训练。譬如孩子理解语言方面有困难，可专门设计一些实物或书面的字画进行训练，加以引导，让孩子逐渐学会识别和辨认；表达方面有困难，可有意识地让孩子看着实物来回答简短的问题，循序渐进，由简到繁，重复学习，以加深记忆；语言交往障碍，父母和老师要多和孩子交谈，有意识地进行语言训练，提高会话能力；要让孩子多动脑多动手，可教孩子搭积木、洗手帕、洗碗筷、扫地、布置房间等，以培养自理能力。多带孩子到野外游玩，接受大自然的熏陶。灵山秀水、雨露霜雪、花鸟鱼虫……会给孩子以有益的启示。多让孩子接触生人，鼓励和小伙伴们一块儿玩耍，这样可培养他们认识事物分析事物以及归类综合的思维能力，与周围人建立感情，逐步改变缺陷性格和不良行为，增强社会交际的本领，只要对患儿进行不懈的引导训练和教育，就会使孩子走出孤独的沼泽。

如何矫正恋母症？

儿童依恋母亲这是人之天性，5 岁以前视为正常。6 岁以后为学龄期，在社会心理发展方面变得上进、勤勉、自信、合作，开始有独立意识。此时恋母太过则易造成心理障碍。

究其原因：除社会原因与居住条件不利以外，主要是母亲对独生子女过于溺爱。由于独生子女特殊地位，使许多父母变得神经质。

“ 恋母症 ” 的矫正方法是：

母亲首先要改变自己的变态心理，不要给孩子强化暗示，即表露出孩子的特殊性、重要性。感情 “ 粘合反 ” 要降低，不要被过去不幸的心理背景所左右，不能感情用事，过于迁就。6—13 岁属儿童的 “ 情感断乳期 ”，要及早培养孩子的独立性。

分床制 6—7 岁开始让孩子单独睡一个小床（有条件者可从幼小开始），这样也有助于提高母子睡眠效果。

培养独立性如 3 岁左右人幼儿园时开始延用园内习惯：自己吃饭，自己睡觉。小学开始规定新的独立生活内容及新的生活方式。利用孩子对新生活的向往，提出要求，便于孩子接受。

培养自信心对于生活中必要的自我照顾的小事，要让孩子自己去做，不要总怕做不好、有危险，一看孩子做错了就插手。要肯付出成长的代价和 “ 学费 ”。谁都不会喜欢一个生活能力极差的 “ 大小孩 ”，那样也会影响孩子的自尊心及交往愿望。

观察法带着孩子到有教养的亲朋好友、邻居家去拜访，利用其仿同性战胜自身弱点，又可以扩大孩子交往范围，转移和淡化 “ 依恋母亲 ” 的情感。与人交往是孩子的一种基本需要，千万不要扼杀这种需要，局限这种需要。

环境疗法把孩子的房间或小床布置得有儿童特色，有他喜爱的东西、伴物，使之喜自己的小天地。还有 “ 角色互换法 ”、“ 活泼脱敏法 ”、“ 厌恶疗法 ” 等方式帮助训练。

“ 恋母症 ” 有一定的 “ 粘合力 ”，母子难解难分，不下大决心，采取一定方法训练，是难以奏效的。在实际生活中要因人而异，坚持训练，不怕反复，直到形成独立性的新习惯。这也标志着母子心理健康与孩子的渐渐成长。

孩子患了口吃怎么办？

口吃又称“结巴”，是小儿中常见的毛病。婴儿咿呀学语时发音娇嫩，口齿不清是很可爱的，但是，到了三、四岁甚至五。六岁时，话语仍然不清，就不是有趣，而是令人感到困扰了。孩子患了口吃是能够治好的，家长不必忧虑。

一般来说，造成口吃有心理因素、习惯性、模仿等原因，由于口吃孩子在自言自语或唱歌时并不口吃，越是人多的场合越加重，因此，这纯粹是一种心理幢康问题。口吃可以矫正，不需要药物治疗。

不责怪，多鼓励要纠正孩子的口吃，首先不能责备他的口吃，更不要用口吃来刺激或讽刺他。当他说话进步时，要及时鼓励，并且给他平静他说话练习机会，如讲故事、朗读课文等。在这个时候，千万不要催促他快讲或打断他说活。

消除心理负担家长应当向口吃的孩子说明这不是疾病，不是自己发声器官造成的。消除孩子的顾虑，克服紧张的心理状态。排除心理障碍是矫正口吃的关键。树立自己的信心是治愈的基础。

语言训练进行语言的训练是最实际的矫正口吃的环节。训练包括语言放慢和节奏训练的内容，从新的发音说话的条件联系中，形成从容不迫和平稳的讲话习惯，也可以用模仿或创造新的发音方法，建立新的语言发音条件反射，这样就会逐渐摆脱和忘却由低级语言中枢控制的口吃习惯。

总之，只要不把口吃看作无法弥补的缺陷，慢慢地口吃毛病会自然消失。去除心理压力，口吃自然是不药而愈的。

孩子不想吃饭怎么办？

吃饭是孩子成长中的重要问题，当孩子不想吃饭的时候，应当怎样处理呢？

不要用逼迫的方法如果孩子实在不想吃，可以允许只吃一点点。但是，千万要把零食收起来，绝对不能用零食来弥补，以免养成孩子吃零食充饥的习惯。其实，孩子是不会让自己挨饿的，大人也不必操之过急，用强迫式的进食方法，往往会造成逆反心理，越让他吃越是不吃，岂不是更糟。

寻找不进食的原因　有的是因为活动少，体力没有消耗，当然不想吃饭。有的是身体有些不舒服，如感冒、发烧、惊吓。然后针对不同的原因，采用适当的方法来解决。比如多做些运动，到户外游戏、拍球、荡秋千等，体力消耗了，自然就想吃饭了。若是感冒，就应当用药，身体恢复了，也就想吃饭了。如果长期不爱吃饭，到医院检查一下是否有慢性疾病。

创造良好的进餐环境　应当为孩子创造良好的就食气氛，让孩子在轻松愉快的环境中进餐，如加强色、香、味的调配，做好主副食的配膳，调动孩子的食欲，这些都会使孩子实现正常进餐。这里值得着重提出的是，对孩子的饮食应当重质而不重量。只要营养够了，少吃一点也无何妨碍。

最后还需要明确一点，不要因为孩子不想吃饭，就打乱定时、定量的习惯，更不要用边吃饭边看图片看电视的方法，哄孩子进食。

孩子偏食怎么办？

据医学心理学研究，儿童可受环境心理因素的影响而发生偏食。一般从保健学方面强调而忽视了摄食的心理卫生。强调摄食心理卫生，就是在摄食方面要建立一个良好的环境、条件和心理因素，以达到完美地摄食，保证人体各种营养物质的充足供应，使人的生命活动和发育能健康地成长。

心理学家认为：父母、家庭气氛等环境心理因素，对孩子的人格、个性特征的形成有重要意义。同样，对于缺乏摄食心理卫生的家庭环境气氛，则可酿成孩子在摄食习惯方面的心理病态。如果母亲自己挑剔食物，或在孩子面前讲：这种食物不好吃，那种食物滋味不好，甚至盲目阻止孩子品尝某种辛辣食品，孩子就会直接受到影响，逐渐养成挑剔食物的习惯。尤其是在幼儿正要滋长偏食的萌芽阶段，如果母亲或家长出于溺爱，对孩子百依百顺，当他不吃某种食物时，就改换另一种食物，久而久之，也就养成了偏食的习惯。因此，说偏食的发生完全是环境心理因素造成的。最不讲究摄食心理卫生的结果。

偏食的矫正与治疗，往往使许多父母束手无策。其实，矫治偏食并不难。既然偏食是受环境心理因素的影响，是由学习中得来的，那么仍可通过新学习、积极进行心理治疗来矫正偏食行为。心理治疗方法有以下几种：

说教法父母或老师向儿童宣讲偏食的危害性，告诉孩子各种食物中含有人体最需要的营养成分，如果缺少就会影响身体的正常发育和健康，容易患各种疾病。说教要实事求是，要科学性，举例要生动，这样对学龄儿童或学龄前儿童才能取得较满意的矫正效果。

奖励法凡对孩子不吃的食物，经过劝导能少量进食时，应予奖励。这首先必须对孩子的需求心理要有充分了解，“ 最喜欢获得什么东西？ ”以便采取有针对性的奖励。然后进行劝说，指出他的缺点，并观察他的行动是否改正。如果改正的就给奖励。如买漂亮玩具给他，或带他到动物园去观看珍奇动物等等。

奖励一定要兑现，不能失信。

惩罚法父母要了解孩子的需求心理，对他不吃某种食物时，可以停止给他认为最有兴趣的活动，例如看动画片或逛动物园等，这样可使孩子为了不丧失自己最喜欢的活动，会勉强忍受不愿吃的食物，时间一久，就能达到克服偏食的习惯。有时还可分别扮成慈母严父的角色，父亲对孩子采取冷淡态度，或施加一定压力；母亲则从中劝说：“ 快吃吧！不然爸爸生气啦！ ”孩子为了衬爸爸的喜欢，只好吃了。这种方法对一些幼儿往往能收到改正的效果。但惩罚切忌打骂，否则会给幼儿造成心理创伤。

脱敏法即事前不让小儿知道，在他最喜欢的食物中掺入不吃的食物成分，如不吃牛肉、羊肉、虾米、姜、芹菜等，可切成碎末，拌在饺子馅中或其他菜里，开始少量，以后再逐渐增加，当虾增加到一定程度后，应自然而然地养成习惯了。此法对较顽固的偏食孩子，常能收到良好的改正效果。但施行时需要耐心，不可急躁，一旦获得改正，尚需不断强化巩固效果，否则，如果放弃约束，其偏食行为往往容易反复。

关于偏食的心理矫正和治疗，有时可采取综合方法，才能取得理想的矫正效果。

对于孩子的偏食，一定要及早注意预防，否则等孩子养成了偏食习惯，

再纠正过来就十分费劲了。应当有意识地、有步骤地培养、教育、训练孩子吃多种主副食品，如米面粗细粮兼做，各种肉类兼食，对各种蔬菜都应有计划地引导尝食。训练幼儿从小开始就喜欢吃各种滋味的主副食品。

在培养训练过程中，最关键的是母亲的语言、表情、姿态和行为，这对幼儿的影响非常重要。如果在摄食方面，母亲是个挑剔者，则幼儿多是个偏食者。因此，为了培养孩子不发生偏食的习惯，母亲必须对各样主副食品、蔬菜类要示范品尝，要给讲解各种食物的味道、营养价值等，以实际行动鼓励幼儿进食。当幼儿对某种菜开始不喜欢吃的时候，千万不能无原则顺从，否则有可能由不吃一种食物发展到多种，以致影响生长发育。

孩子厌食怎么办？

不少家长常常因孩子厌食而焦虑、发愁、惶惶不安，担心因此而影响孩子的体格生长和智力发育。其实，除了小部分厌食是小儿内脏疾病的一种表现外，绝大部分孩子厌食症都仅仅是一种轻微的良性病症，无须常去医院诊治，只要家长们懂得一些医学常识和合理干预方法，就可使孩子的厌食症痊愈。下面介绍的几种家庭干预方式简便有效，家长们不妨一试。

创遁轻松愉悦的进食氛围孩子应同家长一同进餐，以便营造一种全家和睦、其乐融融的进食氛围，让孩子在欢愉、轻松的情绪下进食，感到进食是一个愉快的过程。因为良性情绪有助于调节就餐者植物神经系统和大脑摄食中枢的功能，促进消化酶的分泌和活性的提高，从而大大提高孩子的食欲。但有些家长喜用玩具等逗孩子进食的方法却不足为取。这类不良习惯会使孩子形成一些不良的进食条件反射。

纠正不良饮食习惯不良的饮食习惯往往是造成孩子厌食的一个原因。如经常让孩子摄人巧克力、奶糖、果奶、蜜饯等高蛋白、高糖及高脂的浓缩饮食，会使孩子食欲下降，而多食梅子、果冻和虾条等零食也会损脾胃的消化功能，影响胃口，减低孩子对正常主食的食欲。偏食、饥饱失常和进餐不定时也会影响孩子食欲。因此，应减少孩子的零食，纠正其偏食、挑食的习惯，尽量保证主食的定时定量，做到饮食有节，饥饱有度，防止暴饮暴食，防止过食生冷油炸及高蛋白、高脂肪、高糖食物。

对孩子应鼓励关心切忌责骂或强迫进食，对孩子的厌食，家长应给予热情的关心与爱护，鼓励其进食，不要显得焦虑不安、忧心忡忡，也不必反复劝导孩子进食，以免给孩子造成思想压力和负性精神影响，更不能责骂孩子，强迫其进食或像“ 填鸭子 ”式地勉强喂食。这样不但会抑制孩子摄食中枢的兴奋，使其食欲无法启动，甚至会使孩子产生逆反心理，拒绝进食，加重其厌食症，久而久之会形成神经性厌食，即孩子一到就餐时就情绪低落、精神压仰、表情淡漠，或紧张焦虑，产生抵触情绪，仿佛要过关考试一般心事重重。这种厌食相当顽固，难以在短期内矫治成功。

有针对性地变换食物种类与品质有些家长因工作忙、时间紧，就图省事，常买些速冻的肉食品、快餐面或油炸食物供孩子就餐用，这类食品不但不新鲜，难以消化吸收，营养价值不高，且味道不可口，难以诱发孩子的进食兴趣和欲望。故家长可常包些应时新鲜蔬菜和鲜肉的馄饨、饺子与包子等面食，并适当增加孩子食谱中玉米、红薯等粗、杂食的比例，因为这些粗、杂食不仅可促进肠蠕动和正常排便，更重要的是还有助于提高孩子的食欲，促进其消化功能的发育和健全。所以，经常变换食物种类与品质，改进与提高烹调方法，注意菜肴的色、香、味，是激发孩子食欲，增加其食量的有效和科学的方法。

仔细观察孩子有无莫他病症　少部分孩子的厌食症状是体内某些内脏疾病的一种外在表现，对此家长们也不能掉以轻心，马马虎虎，而应做个“ 有心人 ”留神孩子有无其他病状。如孩子长期较顽固的厌食外。还伴有经常低热、消瘦、没精打采和易于疲劳、多汗，或常常腹泻、小便发黄、腹胀、恶心乏力等，则可能是孩子患有结核病和传染性肝炎的征兆，此时则应及时带宝宝去医院就诊，以免误事。

孩子怕看病怎么办？

小孩怕看医生，怕吃药、怕打针，是常见的现象。父母该怎样治疗孩子怕看病的“病”，不妨从以下三个方面下些功夫试试。

减轻孩子对医生的恐惧感作为家长，平时绝对要避免以“不乖就带你去看医生，去打针”之类的话恐吓孩子。如果孩子在平时误解了治疗的意义，那么生病时就更不会合作了。因此。尽可能定期带孩子去做健康检查。一方面可以知道孩子的健康状况，另一方面可以让孩子有机会了解医护人员并不只是给药、打针的可怕人物。当孩子两岁左右，就可以向他解说量身高、体重或听诊的目的，是在帮助大人知道孩子的健康情况。

克服孩子对服药的厌恶感小孩哪懂“良药苦口”。只知苦药难吃，每逢服药时，常会哭闹一番，因此，在给小孩子吃巧克力豆、球球糖时，不妨也冠以”药名”。即使真服药时，也力“到嘴到肚”，服完药后，用温开水漱口，尽量缩短药在口中停留的时间。时间长了，就会冲淡孩子对服药的厌恶感。

提高孩子对打针的适应能力　准备一些扮演医生的玩具，例如针头、针筒、盐水瓶、皮条等。和孩子做游戏，让孩子扮演医生、护士或假装生病。在这种游戏中，孩子会获得一些概念与了解，以后不管是去看医生或必须住院时，看到针头、体温表等，他们才容易接受。

孩子注意力不集中怎么办？

儿童多动症（MBD），也叫轻微脑功能障碍综合征，或叫脑功能轻微失调。这种毛病不仅会影响孩子本人，也给家长和教师造成很多麻烦。

MBD 的主要表现是注意力不易集中或集中时间很短，活动过多，从不安静，情绪极易冲动，行为常元目的，缺乏自控能力；上课不遵守纪律，说话，做小动作：好和别人打仗、吵闹，甚至不怕任何危险，破坏性强；不合群，在家长、教师面前不听话、不讲礼貌；理解别人说话能力和自己说话表达的能力都差；做各种动作不协调，尤其是稍精细一点的动作，如穿针、扣钮扣，用剪子等都不能顺利完成；学习很困难。但一般智能基本正常。患这种疾病的小儿，多数在婴幼儿期就有一些不被家长注意的表现，如容易兴奋，睡眠不好，不易养成定时大小便的习惯等。

这种病在小儿并不少见，据国外报导其发病率约 5%—10%；国内调查发病率在学龄儿童中约 1%—10%，男孩比女孩多。现在认为本病病因有：①在出生前，出生过程中或出生后，曾有轻微的脑损害；如难产、早产、颅内出血、出生时窒息、脑外伤等；②某些传染病影响；③中毒影响，如环境污染，不出现症状铅中毒，父母酒情中毒等；④遗传因素，如父母有病态人格等；⑤少数 MBD 病儿伴有癫痫，两者可能有一定关系。

对患 MBD 的小儿，家长和教师的教育和管理很重要。家长和教师要了解小儿的种种表现是疾病造成的，因而对病儿应以耐心、爱护和关怀的态度进行说服教育和管理。对病儿的不良行为及违法现象要进行正面的纪律教育，不能在精神上施加压力，更不应采取体罚责骂；要帮助病儿建立正常的生活制度，在学习上要多给具体的帮助；要使病儿自己增强信心，鼓励培养良好习惯等。

当然对 MBD 患儿光靠说服教育是很难见效的，要配合药物进行治疗。常用的药物有利他林、右旋苯丙胺、咖啡因等。但这些药物都要在医生的指导下使用，用药疗程，轻者要坚持服用 6 个月—1 年；重的要坚持服用 3～5 年。效果一般较好。

什么是独生子女溺爱综合症？

在现代家庭生活中，由于独生子女受到爸爸妈妈、爷爷奶奶和姥爷姥姥的宠爱，在家庭中形成了特殊的“四二一型小宝贝”局面。他们往往缺乏必要的竞争和家务劳动锻炼，被过分地娇生惯养，而容易产生任性、放纵、怪僻、偏食、自私、不合群、霸气等不良的性格。

独主子女最大的特点就是“独”。由于家长们不惜一切满足孩子的要求，各种现代玩具应有尽有，各式四季服装花色齐全，花样繁多的各种小食品时不离口……。久而久之，就形成了偏食挑食的习惯，喜欢吃零食不肯吃饭，结果孩子长不壮，体弱多病，出现营养不良、“0 形腿”、“鸡胸”、牙齿钙化不良、龋齿等疾病。而且好发脾气，对长辈不礼貌、与小伙伴不和睦，生活自理能力差，依赖性强，往往穿衣穿鞋、盛饭、上厕所等日常生活都需要别人帮助，不肯上托儿所或幼儿园，更不愿读书。

这是由于我国几千年“不孝有三，无后为大”，“传宗接代”等封建伦理在人们头脑里作祟，导致独生子女在家庭中“唯我独尊”，一家人都绕着小太阳的意志转。这样过分的溺爱、娇惯，助长了小儿”以我为中心”的倾向，逐渐产生自私自利，蛮横无理、养尊处优等性格上的缺陷。人们形象地称做“四二一溺爱综合症”。四是指祖父母和外祖父母四位老人，二是父母双亲，一是指独生子女本人，意思是：四位老人和双亲对独生子过分溺爱所养成的性格缺陷，也叫具有现代特征的溺爱综合症，或简称现代溺爱综合症。

孩子的性格缺陷决非先天的、固有的，而大多数是家庭教育不良所引起的。因此，要治疗现代溺爱综合症，首先要求家长和学校（幼儿园）统一思想并密切配合。病在孩子，根在家长，父母的爱抚可助长孩子的精神发育，但溺爱反可影响孩子的健康成长。

婴幼儿的心理发展是从模仿开始的，而模仿的最好对象是儿童伙伴，其作用是成人所代替不了的。许多教育家、心理学家很重视‘以儿童教育儿童”，儿童在同别的儿童交往中开始从“自我中心”的心理状态中解脱出来，逐步了解自己与他人的区别，学会共同协作、团结友爱、理解行为规范、认识各种游戏规则，体验胜利的喜悦和失败的苦恼。

所以把独生子女送入幼儿园、托儿所，有利于孩子克服自私、任性、娇骄、不合群、胆小、懦怯等不良心理，是治疗宠爱综合症的最好方法。

另一方面，通过孩子们的必要竞争，激发孩子的斗志，养成勤奋学习、吃苦耐劳的品性，以纠正娇、骄、懒、怠的习惯；鼓励他们参加体育活动，培养孩子强健的体格和勇敢的精神；应从小加入集体就餐的行列，以纠正偏食、挑食的不良习惯。把孩子培养成有文化、讲礼貌、朝气蓬勃、品德高尚的新一代青年。

什么是高楼综合症？

现代社会，高层住宅多是采用单元闭合式，这种单元闭合式住宅仅有腿尺阳台可作户外活动（且大多数阳台上堆满了东西或盆景），一家一户很少与左邻右舍来往，这些也会给人的心理和生理带来一些不良反应，尤其是对孩子影响更大。这种由于长期居住于高楼闭合式住宅缺少户外活动，缺少人际交往，缺少运动引起心理上或生理上的症状群称之为“高楼综合症”。

学龄前独生子女教育在我国还没有得到应有的重视，大中城市还存在着入托难、入园难的问题。如果家里有条件，年轻父母们不得不把自己的掌上明珠放在家里，由祖父母或外祖父母代管。这样，一是孩子从父母那里得到的教育少了，在有限的接触中，父母一味满足孩子的物质要求，以为只有这样才对得起孩子，心里也得到慰籍。

二是家庭里形成了独特的“老一小”接触及隔代人际关系。许多老年人文化素质不够高或尚缺乏正确教育孩子的知识，即使他们有能力教育孩子，但由于体力等原因，也难于完成这个任务。他们不可避免地要采取“限制”的管教办法，不让孩子“闹”，不让孩子到户外去（其实老人自己也很少到户外）；不让孩子去交朋友。

高层楼里的孩子不具备交往的条件，就是低层楼房以及平房里的孩子，被老人管得也是很严格的，他们出于”怕孩子出事”、“孩子出事没法交待”的心理，宁可管得严严的、死死的，也不让孩子出去“冒险”。这样，孩子被囿于高楼或房子里，很少交际，眼界狭窄，这无疑会阻滞正常的心理发育。看不到外面广阔的世界，看不到大自然里的青草绿树，使头脑木然，使视力过早衰退。

由于特殊的“老一小”人际关系，隔代人的心理差距，过多的限制、管教，加之父母回到家里的娇纵，结果使孩子逐渐形成依附心理，削弱了独立性的发展。时间愈久，孩子表现出的心理卫生问题愈多，如任性、自私、固执、娇气、胆怯、退缩、自卑、懦弱、紧张、抑郁、焦虑等。“高楼综合症”并不完全发生在居住高楼的孩子身上，某些低层楼、平房里的孩子也有发生。老人怕孩子跑到大街上发生危险，怕外出惹事生非，将他们严严封闭在家里。人身固然安全了，心理和精神上都会出现种种危机。

对于所谓“高楼综合症”的对策。最好的办法还是把孩子从高楼或封闭式的房子里解放出来。当然不是不建筑高楼，也不是非要拒绝去居住高楼，关键的问题是尽一切可能发展学前教育事业，让所有的孩子进入幼儿园、托儿所。

其次是父母要利用有限的时间，将孩子带人大自然，到公园去，到游乐场所玩耍。

让孩子广交朋友，接触孩子社会，活跃思维，鼓励他们的幻想和提问，开阔视野。最后，父母和老人都不要过分娇惯孩子。物质上的要求不可一味满足。有时不是孩子的要求，而是父母过多的”恩赐”。对孩子的差错也要适当地批评、教育。老人带孩子也不是不可以，但应留给孩子一点自由，在保证安全的前提下，不须限制过严，要允许到邻居家找小朋友玩耍。

什么是假期综合症？

一年一度的寒暑假，是学生消除脑力疲劳、恢复体力、养精蓄锐的良好时机，亦是学生健康成长的有机组成部分。但是，如果对学生假期生活关心重视不够，缺乏正确引导与科学管理，学生易患假期综合症，如有的学生体重猛增、体质下降（常见于寒假旨）；有的精神萎靡，面黄肌瘦，甚至带病返校学习（常见于暑假后）。

假期综合症的主要表现如下：

饮食不当学生在假期里，精神放松，看书、做作业等脑力劳动轻，体力劳动、体育运动等体力消耗少，多吃滋补品和高蛋白食品，会造成体内热量过剩生成脂肪储存于体内，使身体发胖体重猛增。也有的学生在假期不善于控制饮食、暴饮暴食，引起肠胃疾病，影响身体健康，体质必会随之下降。

起居无常有关资料表明，每日睡眠时间，幼儿园小朋友 11—12 小时，小学生 10 小时，中学生 9 小时，大学生 8 小时已经足够。多睡不仅无益反而有害，因为多睡打乱生活节律（生物钟）容易造成食欲减退或不思膳食、偏食，引起营养不良、精神不振和多种疾病。

迷恋电视观看时少运动，观看后因疲劳不想多运动，以至四肢长骨得不到足够的刺激，妨碍身高的增长。同时又因睡眠减少，导致与人体长高有密切关系的脑垂体分泌生长素不足，影响身高的增长。据统计，常看电视的儿童身高要比同龄儿童普遍矮上 1—3 厘米。

因此，预防学生假期综合症，必须做到假期生活合理安排，起居有序，营养适当，娱乐有节，让学生们过一个健康、快乐的假期。

第二课教你如何建立和谐的夫妻生活

和谐的性生活有哪些心理特点？

性生活的和谐与心理因素的关系尤为密切。夫妻之间平等相待、互敬互爱、互相体贴、互相配合是性生活和谐的心理条件。因为性生活的权利是平等的，不是某一方面的，所以男女之间不是一方从属于另一方。

夫妻之间和谐的性生活应当具备以下的心理特点。

性欲望或性冲动是双方都有的，而不是一方热烈，另一方漠然处之、不以为然。因此，要想求得夫妻性生活的和谐，首要一点是双方都有性交的要求，这是不可缺少的条件。

性交前夫妻互相有所表示或暗示。性行为开始后就要集中精力，不要去想与此无关的事，只有这样的性交才能使双方获得满意的效果。

愉快情绪应互相感染。性交时夫妻之间应当做到，把性活动中的兴奋、激动、愉快等感染给对方，不要有勉强接受或拒绝与为难及相互抱怨的事情发生。

性行为的结束应当是互相照顾、互相等待的。这一点尤其男方更应注意，根据性别特点，男方在射精后很快就结束了性兴奋，女方则滞后，并要很长时间才能平静，所以男方在获得性满足后，应当对女方有所等待，用抚摸、拥抱、接吻的方式表达自己爱慕之情，使女方获得满足，绝不要造成自己需要时就发生性行为，自己满足了便酣然而睡，久而久之就会使女方对性活动感到冷漠，甚至厌烦。

做到上面几点，夫妻性生活一定会和谐。

性生活心理卫生的原则是什么？

专家研究认为， 95%以上的性机能障碍是由心理因素造成的。因此遵守夫妻性生活心理卫生原则，对保持夫妻间和谐的性生活有十分重要的意义。

对性生活要有明确的认识。在夫妻性生活中，单方面不满意或双方满意程度下降及偶然出现的不满意是常有的事，不必大惊小怪。只要夫妻间积极纠正，增加双方的主动配合，性生活很快就得到恢复的。由此可知，一旦性生活失去和谐，或者一方出现障碍，切不可争吵、抱怨，甚至怀疑、侮辱对方。这样只能增加对方的心理负担。对解决问题毫无意义。这是原则之一。

对性生活要有正确的认识和充分的理解。不论男女，也不论青年、中年、老年，性要求与性行为都是正常的心理现象，这是人的权利和自然本性，也是家庭夫妻生活中的不可缺少的内容。因此不必回避，也用不着内疚和羞耻。这是原则之二。

夫妻关系中，在性生活方面也应破除“ 男尊女卑 ”的不平等观念，不管男方还是女方，都有表达性欲的权力，均可采取主动。如果女方在支配性生活中占有主动地位时，对双方获得满意的性生活很有益处。这是原则之三。

必须认识男女性别不同，在性反应的生理和心理上有所差异的现实。爱情是婚姻的基础，在爱情的范畴中，友谊也包含在内，它综合了同情、理解、尊重和支持，夫妻幸福相处的这些条件完美，也是性生活和谐的基础条件。

心理因素与性主活的和谐有密切关系。为此双方必须互敬互爱、平等相待、互相体贴、互相配合。只有这样才能保持双方都有性欲望与性冲动，在性生活中都把注意力高度集中在双方，没有其他杂念，不是应付了事。这是性生活和谐的基础。

如何度过婚后矛盾期？

甜蜜的新婚令人心旷神怡，然而它又可能带来感情的不适应。家庭学家称新婚 3 年为夫妻感情的“ 矛盾期 ”，不无道理。

夫妻双方来自不同的家庭，各自在原来的家里生活了二三十年，形成了一套习惯和个性。婚后随着新家庭的建立，相互关系从原先湖边柳下的罗曼蒂克，进入了治理新家的现实天地，这时双方都会觉得某些不适应，这是很自然的。

同时，由于共同生活的深入，相互也会暴露一些过去未发现的缺点，这更容易造成心理上的失望感，对这些矛盾和不适应，若不注意协调，夫妻感情的冷淡乃至恶化，并不是不可能的。

为了顺利度过婚后的矛盾期，为“ 百年永合 ”的伉俪生活打下良好的基础，家庭学家建议你注意以下四点：

正确适应对方的个性婚前的接触，为彼此个性的了解创造了一定的条件，但这种了解毕竟是比较局部，也是很难彻底的。再说，恋爱中的情侣，往往有一种审美错觉，以致个性的弱点方面常常被掩盖。婚后夫妻朝夕相处，彼此的了解深入到个性的各个方面。诸如此类的个性、习惯等的新发现，就有一个正确适应的要求。

一般说来，有两种适应方式。一种是“ 负适应 ”，又叫消极适应，亦即不论对方的个性、习惯、嗜好是优是劣，是好是坏，统统接受或一概排斥。这种适应效果不好，或者会怂恿对方的缺点，或者会引起对方的严重对立，实际上也很难做到。另一种是“ 正适应 ”，又叫积极适应，亦即尊重、照应对方好的或者中性的（即无所谓好坏）的个性、习惯、嗜好，但对其不好的方面，不是无条件地接受，而是努力说明并帮助对方改正，不过这里也需要讲究方式。

学会共同考虑问题夫妻间要学会商量办事，各行其事的效果往往不好。商量问题的时候，则不能只站在自己的立场上，只考虑自己的想法，也要主动为对方着想。这样，意见就比较容易统一了。

降低对爱人的期待值，提高对自己的要求。人们对一件事、一个人的心理感受，很大程度上取决于自己的期待值。恋爱中的情侣，由于审美错党的影响，容易把对方理想化。夫妻共同生活以后，显然不能用恋爱时的期待标准来要求对方，否则一定会因内心期待的难以满足而感到生活黯然失色。反之，对爱人的期待低一些，倒常常会发现对方比自己的要求好得多，这样，在心理上就会有一种满足感。

在互相适应中获得性生活的和谐　性生活是婚姻关系的重要特征。美满的婚姻需要甜蜜的性生活。美满和谐的夫妻性生活，是一个互相适应的微妙过程。绝大多数夫妻在初婚时，都会有这种那种不满足，这是不足为奇的。不要刚刚结婚，稍有问题，就作出强烈的反应，或勉强对方做自己希望的事情。在性生活方面，也要互相谅解。同时，也应破除不必要的羞涩感，可以通过掌握科学的性知识，双方合作解决碰到的问题，感到的欠缺，逐步达到圆满和谐。

怎样建立理想的夫妻关系？

有什么样的夫妻关系，就有什么样的家庭生活，这话看来是符合实际的。

天下夫妻万万千，各有各的特点，但从大的方面归类，又不外乎以下几种基本类型：

支配型这是又分两种：夫支配型与妻支配型。前者，家政大事由丈夫说了算；后者，则是妻子的权威明显大于丈夫。比较而言，丈夫支配型更多一些，尤其是在农村。这种支配型夫妻关系，反映了婚姻生活的不平等。

独立型夫妻双方经济是独立核算，互不干涉；生活上各自为政，互不支配；处事上独自抉择，互不影响；相互关系比较松散。

互相型夫妻双方平等互助、互相尊重，互相商量，互相支持。互助型只有自愿的一种，强迫的“互助”是不可能的。

上述三种基本夫妻类型，显然以互助型夫妻关系比较理想，它既建筑在爱情的基础上，也有利于爱情的巩固和发展。所以，“互助型”夫妻关系值得提倡。

怎样才能建立理想的夫妻关系呢？这里仅提出三个需要注意的方面。

不要有高人一等的想法互助型（包括支配）——互助型和独立——互助型夫妻关系是以平等为基础的，有高人一等的想法，就失去了平等的灵魂。其实，夫妻相处中可以自恃高人一等的东西很多。比如，工资、地位、家境、职务、能力、名声甚至相貌、身体等等，若赋之以不正确的评价，都可以成为高人一等的资本。然而，婚姻的基础只能是爱情，而爱情需要人格的彻底平等。夫妻双方的相处中，只要让高人一等的想法驻足，理想的夫妻关系也就必须成为泡影。

善于体察对方的心理人的性格和个性千差万别。在多数情况下，遇事互相商量，总会给人留下美好的感觉，但也有例外。有的丈夫有自己的爱好，不愿在生活“琐事”上花费很多的时间，家政一揽，妻子全权作主，他高兴；事事与他商量，他反而觉得噜苏。这时，建立“支配——互助”型夫妻关系，一般事由妻子说了算，大事方同丈夫商量商量，说不定纯一的“互助型”更能使夫妻双方心情舒畅。

注意彼此扬长避短长和短是相对的。每个人都有自己的长处和短处。夫妻间良好的互助合作，理应有利于双方的扬长避短。如丈夫适合“外交”，善于决断，妻子精于“治内”，功于细算，双方“内外”分工，有独立、有互助，这就很好。又比如，丈夫与妻子都好学上进，双双参加业余学习，但因天资、基础等原因，妻子成绩突出，很有发展前途，丈夫却读得很吃力；而且由于两人都忙于工作和学习，家务“欠债”很多，又使双方都有后顾之忧。这时，丈夫不妨读到一定程度就告一段落，而把精力用于本职工作和家务安排，做个“围裙丈夫”，让妻子一门心思在自学成才道路上发展。这比原先的双双都受影响，或者硬要妻子保丈夫“成才”，恐怕更利于夫妻感情的深化吧？

夫妻性格不合怎么办？

朋友之间，话不投机半句多；夫妻朝夕相处，生死与共。婚姻离异的缘由，说千道万，除了少数的是出自性障碍之外，绝大多数是源于性格不合。因此，要防备婚姻的裂变，应着眼于夫妻性格不合的矫治。

婚姻心理学认为，所谓夫妻性格不合，实质上是这一方没有使另一方如愿以偿。同样道理，所谓性格相合，情意相投，就是夫妻双方彼此都能获得满足。这种互相满足包括物质上的和精神上的，通过努力是可以做到的，因此，夫妻性格不合，即使已到了见到对方都感到是一种精神折磨的地步，还是不要轻易分道扬镳为好。与其束手待毙地哀叹与对方性格不合，不如身体力行，通过主观努力，在实现家庭职能中相需以沫，弥缝不合，摆脱困境。

如何摆脱夫妻性格不合的困境,进而弥合夫妻间的缝隙呢？最好是用‘ 异质整合 ” 的方法。夫妻性格的异质整合，一般要经过迁就、接纳、应心三个阶段。

迁就就是一方顺着另一方。夫妻之间，有各种各样分野，如一方要咸，一方要淡，一方爱音乐，一方好球类之类的兴趣爱好分野；一方当教师，一方当护士，一方当钳工，一方当营业员之类的职业所构成的生活方式分野；一方活泼好动，一方抑郁孤僻，一方急躁，一方沉着之类的气质分野等。有了分野，彼此难免产生不习惯、不适应现象。迁就，就是彼此宽容，面对现实，接受现实，彼此思想认同，行为顺着。

接纳　就是迁就的习惯化。如果说迁就是克己妥协和让步的勉强过程，那么，接纳就是勉强的解除，并渐趋自觉的过程。迁就时间久了，也就习惯了，不仅不觉得勉强，反而觉得非此不可。

应心　就是得心应手。夫妻经过接纳，性格、气质、习惯、作风等全面适应，互相熟悉，配合默契，臻于高度和和谐。

性格不合的夫妻进行异质整合，必须牢记：

异质整合从迁就到应心，是个潜移默化的过程，久久方得见功，它需要双方付出长期的努力；夫妻性格异质整合的基础是爱情，如果双方没有维护爱情，维护家庭的强烈愿望，一切的一切，都将是侈谈；

夫妻是个共同体，荣辱与共，性格的异质整合，不存在孰是孰非与孰优孰劣；各走极端既不必要，亦无意义。

怎样克服爱情厌倦心理？

许多人都有过这样的体验，人若长期接触同一事物或从事同一工作，就会产生疲劳感。即使是一幅很美的画、一首很动听的乐曲，如果反复看、反复听，原先的美感也会逐渐消失，而代之以单调乏味的感觉。同样，对于毫无变化、索然无味的婚姻生活也会产生这样的心理反应，这就是“爱情厌倦”心理。美国的婚姻问题专家加里斯莫里指出：孤独感、生活单调、缺乏情感交流和吸引力的消失是产生“爱情厌倦”心理的主要因素。孤独感常是产生“爱情厌倦”心理的主要原因。一个人如果没有人与他分享生活中的乐趣与感受，就会产生孤独感。由孤独感又转而成为对婚姻的失望乃至愤怒，原先的情感也就随之消失贻尽了。

长期单调贫乏的生活是促成“爱情厌倦”心理的第二个重要原因。家庭生活如果总是在同样的时间以同样的方式进行，就会失去乐趣。而外遇却能提供新鲜感和刺激性，并带有许多吸引人的冒险因素，这对于不甘单调的一方自然构成了巨大的诱惑，继　而对原有的婚姻更为不满和厌倦。而夫妻间若长期地缺乏感情交流是滋长“爱情厌倦”心理的 第三个因素。事实上，夫妻间的和谐关系是靠思想信息的交流而　形成并维护的。它包括互相的尊重与欣赏，夫妻若缺乏情感交 流，其隔阂便会浸渗到生活的各个方面，使双方渐渐疏远，由相　互看不惯直到相互厌倦，“爱情厌倦”心理便由此而生。

至于吸引力，这是夫妇双方保持相互爱慕所不可缺少的重要　因素。而不少做妻子的却认为，自己同丈夫一起生活多年，互相熟悉也无什么生理上的秘密可言，就无需保持端庄的仪态，因而　失去了女性特有的魁力，使丈夫逐渐产生厌倦心理。还有一些妇女则认为，只要自己有助于丈夫和家庭，丈夫就不会（至少从道　义上讲是不敢）嫌弃自己，从而不注意自身的修养和提高，使夫妻间拉大差距，造成情感的不和谐。此时，“爱情厌倦”心理也　就在所难免了。

所以，若要防止产生“爱情厌倦”心理，就要保持婚姻生活 的新鲜与活力：树立配偶第一的原则处理日常生活中的任何事情，都应 优先考虑配偶的正当感情需求。只有当你把夫妻情感看得重要时，生活中的各方面关系才会平衡稳固。

尽量使家庭生活丰富多彩　我们可以经常地举办一些诸如结婚纪念、生日纪念之类的活动，共同回忆初恋与新婚时的情景，以唤醒爱的柔意、加深夫妻间的感情。形式可以是家宴或野餐，也可以参加某项社交活动或外出旅游等等。同时，不断地了解对方和表达自己精神需求，及时进行爱的滋注，并使性生活成为有意义的示爱行为。这样，双方就会燃起对爱情、对生活的新的追求。

经常地赞美对方　不要认为丈夫的长处是应该具有的、短处却是不可容忍的，而要使他感到他在你的生活中占有重要的地位，以激起他使你幸福的愿望和行动。事实上，夫妻双方都是对方的精神支柱，都是对方获得幸福的源泉，交流情感为什么要吝啬赞美之辞呢？

努力提高自己备方面的修养　这是优质吸引力的重要手段。别林斯基说：“爱情是两个相似的天性无限感觉中和谐的交融”。夫妻既是一个共同生活整体，又是两个独立的人。它不会因为一方的提高而“带高”另一方，只有双方共同提高，才是婚姻稳固和谐的基础。

“第三者”插足怎么办？

所谓“第三者”，就是同有夫之妇或有妇之夫保持暧昧关系的异性。“第三者”插足家庭，是很不愉快的事情，它会给家庭带来不和、争吵甚至分裂。怎样对待“第三者”插足呢？

冷静“第三者”插足家庭是一个比较复杂的问题，唯有冷静分析，才能区分“第三者”以及“第三者”与你爱人之间关系的不同情况，同是和“第三者”来往，尚未发生同已经发生两性关系；不道德的关系刚开始同已经保持相当一段时间；主动引诱同经不起别人引诱，这些都有程度上的区别。

此外，还有性质上的不同：爱人同“第三者”保持不道德的关系，是出于精神上的空虚，还是对自己家庭的不满，抑或是喜新厌旧，意欲重组家庭？这些在性质上都是不一样。情况不同、性质不同，处理方法也应不同。

因此，发现爱人有了不轨之举后，首先应冷静地把情况搞清楚，否则不分清红皂白来个一锅煮，那就很难取得好的效果。

理智当一个人发现自己爱人背着自己同“第三者”发生不道德关系后，油然产生受骗心理，这是很自然的。于是，气恼、愤怒接踵而至，这也在情理之中。但是，愤怒本身于事并无多少裨益，相反，倒有可能做出失去理智的事情。因为大吵大闹并不能提高对方的觉悟，虽然说可能有一时的抑制作用，但却不能根本解决问题，弄不好，反使对方丧失对昔日感情的留恋和对 家庭前景的希望，来个“破罐子破摔”，使家庭关系搞得更僵。反思爱人有了外遇，给家庭关系带来损害，从当事人一方来说，应该认识错误，改弦易辙，并且不计较对方批评自己的态度。但对另一方来说，也应们心自问，过去对爱人究竟关心、帮助得怎样？一般爱情基础牢固，平时互相尊重、体贴、关心的夫妻，很少听到有“第三者”介入的事情，多是爱情有了裂缝，平时有了隔阂，又不及时修补，才易使“第三者”容易插足其间。所以，在你帮助爱人的时候，不能一味责怪对方，也应该看到自己的不足，开展必要的自我批评，这只会使对方受感动，更内疚，更利于问题的解决。

当然，如果你对爱人与“第三者”的不轨之举，进行上述处理方法后，他（她）还要一意孤行，执意不悔，那只有诉诸组织、舆论和法律了。

为什么会发生婚外恋？

婚外恋违背了我国传统的伦理道德观念，对个人、家庭和社会都会带来无法估量的危害。首先，危害本人身心健康，引起多种疾病。由于婚外性生活多在紧张、恐惧等不正常的心理状态下发生的，当事人总是提心吊胆，惴惴不安，有愧于自己的爱人和孩子。因此，精神长期处于紧张、内疚、恐惧之中，有一种无形的压力。持续时间一长，势必引起高血压、冠心病、消化性溃疡、神经官能症等病症。此外，婚外性在生活还易导致性传播疾病的发生。其次，危害家庭成员的心身健康。受婚外之害的是双方两个家庭。他们各自的爱人和子女，由于失去了真正的爱，甚至得到的是冷眼、冰霜和虐待。尤其是双方的爱人，内心充满痛苦，长期精神苦闷、忧郁、怨恨、不安，这种消极恶劣的心境是多种疾患的温床。再次，祸害社会，婚外恋常成为非常事件的罪魁祸首。国内外司法机关都有由于婚外恋而导致情杀（自杀、他杀）或者伤害犯罪案件屡屡发生的报道。因此，婚外恋不仅危害当事者本人、当事者两个家庭成员的心身健康，甚至会毁灭本人和有关人的生命，造成家破人亡。

然而，是什么原因导致婚外恋的发生呢？据近年来国内外一些婚姻问题专家通过大量调查研究和分析婚外恋有以下九大诱因：

生活寂寞，寻求慰藉当夫妻之间生活缺乏亲昵感时，就滋长了寂寞感，夫妻间一方未能给对方生活乐趣时，就会使对方感到寂寞。特别是一些长期分居的夫妻，看见别人成双成对、相依相偎，而自己却孤苦伶仃，独守空房，更容易触景生情。一些不甘寂寞的人便会支寻找能够重新弹起激情交响乐的第三根琴弦。

生活单调，寻求新奇夫妻结婚时间一久，新奇感和神秘感逐渐消失殆尽，夫妻生活成了一种惯例，感情就可能变谈了。

有的夫妻在婚后不注意更新爱情的内容和方式，婚后生活显得枯燥无味，平淡无奇。相反，婚外恋却带有某些新奇浪漫感，因此道德修养差的一方就会去寻找新刺激，频频与其他异性交往。

感情不和，寻求补偿感情是维系夫妻关系的基础。夫妻双方亲昵的关系是靠彼此间思想交流而获得和维持。如果夫妻之间感情不好，交流失调，就会带来巨大的烦恼和精神压力，双方都可能另辟溪径寻求补偿，导致婚外恋，以消除心理上的焦虑和精神上的痛苦。

志趣不一，寻觅知音志向、兴趣、爱好是夫妻感情基础的重要因素。有的夫妻由于志趣不同，又不能互相理解和体谅，容易产生隔阂。当各自在社交场合中遇到情投意合的异性，往往容易一诉衷肠，进而在思想上产生共鸣，大有“ 相见恨晚 ”之感，发展下去就会由友情变为恋情。

喜新厌旧，寻找刺激由于恋人之间婚前生活比较浪漫，婚后生活色彩发生了质的变化，原来浪漫的生活色彩会逐渐暗淡起来，再加上某一方的地位变化，夫妻之间条件相距较大，变化的一方会依照自己头脑中喜爱与不喜爱的模式去与异性交往，如果所接触的人是自己心目中非常喜欢的，这种喜新厌旧、见异思迁的心理是十分强烈的，这样就很难收住迸发的恋情，会不顾一切地去追寻新欢。

对方要求，不能满足进入婚姻的每一个人都不可能十全十美，因而都不可能完全满足对方的要求，而这便是婚姻中客观存在的缝隙。如果双方不能

有意识地去弥补不完美地方，不去刻意创造美满婚姻的条件，婚姻就会由原来的热烈走向平淡和乏味，在这种状况下，如果一方与婚外的异性交往的情感超越了已有婚姻的情爱，往往因失去理智而导致婚外恋的发生。

房事不谐，另寻新欢性生活是夫妻生活的重要内容，也是维持夫妻关系的纽带和润滑剂。如果性生活不和谐，特别当一方有性功能障碍时，很容易导致感情上的不融洽。随着时间的推移，另一方就会四面出击，另觅新欢，以填补这方面的缺憾。

知恩图报，以身相许在人生的旅途中，常常会发生许多意想不到的事情，当人们在关系到自己前途命运的关键时刻或危难之际，如果能得到异性的帮助或救援，或感情受创时得到异性的同情、抚慰，很自然会产生一种感激之情，投桃报李。再加上行为中的互相效应，这种感情就会强化，并逐渐升华，以致情意绵绵突破了友谊的界限而致婚外恋。

传播媒介，负面影响当今，大众传播媒介如影视和文学作品中众多的婚外恋形象以及大肆渲染的名人、明星婚外恋的经历，带给人们更多的是负面影响，这无疑对婚姻的解体起到了诱发和推波助澜的作用。

鉴于以上诱因，为防止婚外恋的发生和发展，有关专家提出以下建议，供夫妻参考：

凡事都要有轻重缓急之分不管你心理想的是工作、孩子或家庭，你与自己配偶的亲呢关系都必须优先考虑。

树立切合实际的目标如果你希望重获新婚期间的那种幸福，那你就会失望的。不能用你们当初共享乐趣的方法去衡量今天亲昵的标准，因为经过一段时间的共同生活，你们的关系已非同往昔，从某种意义上说或许比过去更充实了。

乐意变化夫妻之间的亲昵关系必须适当变化。开始彼此做些抚爱举动，留心对方的需要，随着感情上升，性生活也渐渐变得富有意义了。这时思想感情上的交换已变成爱的组成部分。

避开矛盾的焦点发现双方争论的焦点是“钱”时，就要避开，如果你能制止这种争论，那么你们夫妻之间就能保持思想感情上的交流和美满的亲昵关系。

白头到老，永不变心　这种彼此默认的誓约结合，永远以亲热的性结合为象征。

如何预防移情现象的发生？

移情者，转移感情也，它是外遇与婚外恋之间的关键转折点。一旦发生移情，婚姻便会出现危机。许多人是不愿看到此种结局的，因为人们心目中向来以“圆满”、“美好”为理想婚姻的注释。那么移情缘何而起？如何预防移情现象的发生？其实，这是一个问题的两个方面，一旦我们从心理学角度了解了移情发生的根源，也就能有效地预防其发生了。

心理学家们从大量的事例中归纳出导致移情的三个主要原因：寂寞、单调和不能沟通。如果在婚姻中出现了一个或一个以上这种危险的证兆，那就表明婚姻可能已有裂缝，移情的种子也就有可能趁隙发芽生长。

寂寞是移情主要原因。一个人如果在生活中无论大小事情都无人以与，他或她定会倍感孤独的。

单调是导致移情的又一原因。一般而言，结婚五六年后，原先的热情可能会冷却下来，日常生活也可能变成了惯例，而对比之下，移情就含有许多奇遇的成分：追求、新鲜、冒险以及浪漫等。

不能沟通亦是移情的一大原因。大多数夫妇都看不出他们婚姻生活中存在的破坏性的沟通方式，双方都将责任归于对方，愤怒和挫折渗人了他们生活中的每一方面。其实，夫妇夫系通过思想感情的沟通才能建立和维持。

也许挽救婚姻比结束婚姻要困难得多，而且时间也长。但如果下定决心建立更好的婚姻关系，那么不妨从以下几方面开始试试：

确定优先地位在工余和假日必须把和配偶的关系尽可能放在首位，时间和精力应先放在夫妇关系上，然后才分配到其他生活方面。

确定实际目标不能用过去所共同分享的一切来作为衡量现在关系的标准，这并非说浪漫爱情已一去不复返，而是双方都已有了改变，关系当然就不同了。因此应努力保持那些变得比以前更好的东西，重新确立那些已不适应现时情况的目标。

寻求改变配偶双方都必须愿意改变现状，开始彼此不妨做一点小小的关怀举动，并关心对方的需要，这样情爱就自然会随之增长，不过重建美好关系需要时间，这个过程可能会一直继续下去，这样自然双方都比以前更有爱心、耐心。

避免针锋相对夫妇之间的对话，可以有破坏性也可以有建设性，可以伤害也可增进自尊心，人们很容易在不知不觉中采取破坏方式，以致伤害对方的自尊心，从而也伤害了夫妻之间的感情，破坏了自己所希望培养的良好关系，这是需要努力避免的。

所以，无论有无移情，夫妻双方在婚姻中都应互相努力，使婚姻生活更加有质量。移情自然不攻自破，没得好移了。

怎样对待爱交际的妻子？

交际是社会交往的手段，是现代生活的添加剂，是人与人之间的润滑剂，也是家庭主活的一项内容。然而，交际有时会成为家庭生活的冲击波，使家庭产生震荡。有的妻子积极参加社交，却不为丈夫理解，遭到丈夫的阻拦、反对，造成了夫妻之间的矛盾，丈夫忧郁，妻子苦恼，对夫妻关系构成了威胁。

丈夫对待爱交际的妻子，采取不正确的态度，一般说来，往往由于下述的原因：

封建意识作祟几千年来封建札教，将我国家庭作了明确而严格的分工，即夫主外，妻主内。夫妻这种”分工”，恰恰建立在“男尊女卑”和“夫权至上”的基础上。当今虽然封建礼教已成历史陈迹，但在有的丈夫头脑中还残留陈腐观念，仍认为妻子除了工作，只能羁留在家，参加社交就是“不本份”，甚至视为轻浮、不正派；有的把妻子社交视为自己的耻辱，有损自己大丈夫的形象；而有的家庭的老偏见，也增加妻子步人社会的阻力。

担心妻子变心有的丈夫认为社交能为妻子喜新厌旧创造条件，在花花世界，能使意志薄弱、爱慕虚荣的人变心；遇到理想的男子汉，有共同语言的知音，会有嫌弃不理想丈夫的机会；如果原来夫妻关系本来就不大融洽，妻子的交际就有扩大夫妻裂痕的可能。

怕妻子上当受骗从小家庭走向社交场的大舞台，确能使人开拓眼界，接触到形形色色的人物，但其中也有专门诱惑、勾引和玩弄女性的浪荡公子。这伙人都有吸引女人的“魅力”，如果丧失警惕，轻易相信甜言蜜语，就会上当受骗。因此，有的丈夫对妻子交际总不放心，觉得她缺乏社会经验，不善于识别坏人。

怕影响家务有的丈夫虽然对妻子的社交还有正确的看法，但却担心妻子社交影响家庭，不如劝阻妻子留在家中，少些交际更好。

凡此种种，必然阻碍了妻子的正常交际，干涉了妻子的自由，招致了妻子的不满，甚至因此而引起了夫妻纠纷，伤害夫妇感情，导致了家庭危机。

那么，作为丈夫应怎样正确对待这问题呢？

端正认识家庭，仅仅是社会的一个小细胞，广泛的社会生活是人们不可缺少的重要内容。因此，家庭主活虽然是夫妻生活的主要内容。远离丰富多彩的社会生活，双方守在小家庭里，必然显得主活过于单调、乏味、孤独和寂寞。所以，参加社交，是夫妻双方的正当权利。作为丈夫，应当尊重妻子参加社交活动，进行正当的交际自由，让现代文明的阳光普照每个家庭。

信任妻子爱妻子首先要信任妻子，不论妻子守在自己身边，还是参加社交，都不能胡思乱想随意猜疑。诚然，进行社交是会接触异性，但与异性交往并不一定就会弃旧变心。尽管有的人在社交中存在喜新厌旧抛弃丈夫，但毕竟是少数，这样即使把她关在家里，同样会发生意外的。所以主要在于她的道德品质问题，并非社交的罪过。对于绝大多数妻子而言，社交不仅不会转移她们对丈夫的忠贞爱情，而且会加深夫妻双方生活美满、和谐。

积极引导社交场所毕竟不同于家庭，接触、来往的人十分复杂，对初涉社会的女姓，确实应提高警惕，防止上当受骗。作为丈夫，要积极引导，随时把社交中应注意的问题，耐心反复地向妻子说明，经常提醒妻子，提高妻子认识，使妻子在思想上筑起一道坚固自己的长城。

及时解决如发现妻子在社交中出现一些不良倾向时，丈夫要及时予以解决，把问题处理在萌芽状态，切不可等事情闹大了再处理。

怎样对待爱“吃醋”的妻子？

社会虽然已跨进了90年代，但当丈夫与异性交往，妻子心中就觉得酸溜溜的，像吃了醋一样，仍然骚扰家庭的安谧。这引起妻子总希望自己的丈夫坚守“男女授受不亲”的礼教，她们或因一时误会便盯梢、跟踪丈夫；或听信流言蜚语无端怀疑丈夫的社交；或不准丈夫与异性接近，限制其社交；或捕风捉影胡乱猜疑。

有的妻子见丈夫与异性交谈，便当场撒泼吵闹，诽谤侮辱女方；或回家后与丈夫使性，胡搅蛮缠，没完没了。遇上这样妻子确实令人头痛。但既然遇上了，怎么正确对待呢？

忠于妻子丈夫对爱情的忠贞行为，是消除妻子猜疑的最有效的“灵丹妙药”。妻子爱“吃醋”，对丈夫有些不放心。因此，丈夫一定要注意用自己的行动，加强妻子对自己的信任。要检点自己的作风，不可背着妻子做任何对不住妻子的事。丈夫心中只有妻子，永远忠于自己的爱情，丈夫的纯真行动，迟早会消除妻子心头上的一切疑云，妻子自然也就不再“吃醋”了。

消除误会有的妻子对丈夫的猜疑，由于没有及时地消除，使误会酿成了“醋”。所以，作为丈夫应细心观察了解妻子，弄清妻子“吃醋”的原因。

不避妻子丈夫参加社交是正常的事，与异性接触应大大方方。殊不知，越是隐蔽，妻子就越怀疑；越是不让妻子知道。妻子就越是认定里面有鬼。作为丈夫，若有可能，尽量让妻子陪自己一起参加一些社交，让妻子在社交场上对自己行为有了认识。同时，在结交异性朋友时，最好也让妻子知道，能请她们来家中作客，与妻子也交个朋友，那就更灯了。

讲明危害妻子爱“吃醋”，不仅使丈夫陷入家庭小圈子里，必然要把丈夫看得紧紧的，时时拴在自己身边，这样，生活单调乏味，而且也妨碍了丈夫的正常工作和社交。同时，由于凭空编造莫须有的“第三者”，往往会伤害她人，造成严重的后果。妻子爱“吃醋”，虽然是以爱丈夫为出发点，却以损害丈夫、伤害夫妻感情为归宿。因此，妻子切莫把爱“吃醋”视为“小事”。事实上，由于丈夫不堪妻子的猜疑而与妻子分手的悲剧，生活中并不少见。这告诫爱“吃醋”的妻子，使他们真正从思想上认识猜疑、嫉妒的危害，从而自觉改正。

正确理解妻子爱“吃醋”确实给丈夫带来一些苦头，但应从积极方面考虑，毕竟还是真心爱丈夫，怕失去丈夫，这一点应该肯定。从这个角度去看待妻子，火气就会消失，丈夫就能冷静下来，认真地帮助妻子克服这一缺点。只要丈夫心胸坦荡光明磊落，多数妻子是会化猜疑为信任，矢志不渝忠于爱情，从而更加敬重丈夫，夫妻夫系会更加亲密无间。

怎样消除“妻管严”的弊病？

做妻子的应该如何对待丈夫，这恐怕不是每个妻子都会自问的。现代女性越来越不满足于屋里的角色，她们一些人要“平等”，争“自由”，认为“矫在必须过正”。于是，不少妻子自觉不自觉地扮演起“妻管严”的角色。“妻管严”问题不是在个别家庭中存在。而是已经发展成为一个不容忽视的社会问题。

“妻管严”的主要表现形式：

经济上的独断专行这些妻子把钱看得比什么都重要，对丈夫的工资、奖

金、出差补助、加班费等所有收入，一角一分都算得十分清楚，都要如数交给她，连个零花钱都不给丈夫留。家中的一切开支，自然是她说了算。特别是在对待双方父母和家庭生活上，根本没有民主商量的余地。

生活上的闲言碎语这些妇女有一种古怪的“嗜子”，就是把指责丈夫作为一种“能事”、“快事”。经常婆婆妈妈，唠唠 叨叨。没完没了。也有的把丈夫看成“出气筒”、“受气包”，什么不如意都朝着丈夫发泄，甚至不惜侮辱丈夫的人格。

家务上的发号施令　本来丈夫把买米、换液化气、做饭、洗衣，喂养孩子，以及室内外的卫生整理等全部承担，并都如如贴贴做好了。而她不仅不动手，还要指责丈夫这个没干好，那个没放对地方。总要让丈夫随着她的“指挥棒”转，以显示她的权威性。

爱好上的无所适从　有些妻子喜怒无常，经常戴着有色眼镜找丈夫的毛病。丈夫衣服穿得不整洁了，说你窝囊；稍一打扮，又说你想入非非，有了外遇；丈夫菜炒少了说你懒，炒多了又说你馋；说话声音大了嫌丈夫太粗鲁，声音小了说你没有男子汉的气质……总之，她的眼一天盯着丈夫，左不是，右不对，而她却是常有理。

“妻管严”是一种腐朽庸俗的利己主义产物，它不过是“大男子主义”翻版。在“妻管严”的家庭中，缺乏温暖，空气窒息，对家庭危害极大。

这种家庭，失去了本应有的民主，和谐、温暖、友爱的和睦气氛，家庭经常处在对一些小事的是是非非矛盾之中，夫妻间也造成一种人为的隔阂。

由于妻子的无理和不时的敲敲打打，使丈夫在心理上产生了一种危机感，整天在委屈求全、胆战心惊的心理支配下生活，失去了欢乐，丧失了自信。表面应付，实则是貌合神离，和妻子在思想上产生了一条鸿沟。

“妻管严”的家庭，对孩子的心理健康发展，影响极大，早早在幼小心灵里埋下一粒唯我独尊的种子。这样对培养孩子的良好品德，无疑起了相反的和潜移默化的作用。然而，一旦孩子长大懂事，刘母亲也会失去应有的敬重。在“妻管严”威镇下的一统家庭里，待人处事往往不近人情、不合理。在”妻管严”的家庭里，丈夫担当着沉重的家务负担和经常处在“惧内”的心理状态之下，使他整日精神不振，神情惶惚。经常迟到早退，或者中途脱岗，宁肯槁不好工作，也不能不讨好妻子。

很多男人乐意做模范丈夫，但并不甘受“妻管严”，对“妻管严”心生厌恶，经常在他人或感情比较接近的女性面前，诉说自己的哀苦和不幸，以引起异性的同情，寻找新精神寄托。就可能会发生婚外恋、通奸，甚至夫妻离婚的种种棘手的社会问题。

妻子的虚荣心这些妇女由于受心理、生理、社会等诸因素的影响，对自己的丈夫抱有各种不切实际的幻想，她们总想用自己设计的一套方案，来改变约束自己的丈夫，因而，要求丈夫要言听计从。

文艺、影视影响文艺作品中某些消极的东西，对“妻管严”起了推波助澜的作用。

盲目攀比妇女们在一起总爱议论、攀比，进行“横向联系”。把别人丈夫的长处拿来和自己丈夫的短处相比，越比越觉得自己丈夫越差劲，越比越有气，总感到不理想，产生了一种不满足感。所以，不切合各个人和家庭实际的议论、攀比，是造成“妻管严”的导火线。

宣传导向失误某些报纸、杂志、电台在宣传家庭、婚姻、夫妻关系上，

对男性要求过高，指责过多，造成了一种“阴盛阳衰”的局面。

不会处理夫妻关系从”文革”期开始，批判了“男尊女卑”，“三从四德”等封建伦理道德观念后，没有积极地引导妇女如何正确地处理好夫妻关系，人们没有一个衡量夫妻间谁是谁非的伦理标准，从一个极端走向另一个极端，由过去的大男子主义变成现在的“妻管严”了。

愚昧、落后和虚荣心是产生“妻管严”的土壤。大多数丈夫对“妻管严”这种精神枷锁叫苦不迭，特别是青年人，迫切希望摆脱这种没有和谐气氛的家庭桎梏，实现真正的男女平等。倡导建立友爱的、民主的、和睦的新型家庭已经刻不容缓。消除“妻管严”这种畸形家庭关系，是社会精神文明重要任务之一。

消除“妻管严”这一社会弊病，应从以下几点人手：

在恋爱、婚姻、家庭问题上，我们的社会学家、心理学家、伦理学家以及思想政治工作的专门部门，要摸清时代的脉搏，掌最关键的是妇女要有自知之明，敢于和那引起腐朽和我们时代风貌相违背的愚昧、虚荣、落后的势力抗争，做一个心灵美的现代女性，用自己的实际行动赢得人们的真正尊重。事实上，女性的自尊和独立，并非一定要打倒男子，实行大女子主义才能取得，因为那不是平等。真正的平等要靠友爱互信来取得，这一点应该是每一对“妻管严”式的夫妻要明白的。

怎样对待脾气坏的丈夫？谁都希望自己的丈夫脾气随和，如果不幸你的丈夫是个好发脾气的人，你又该怎么办呢？其实，与其烦恼、苦闷，还不如冷静分析一下丈夫脾气火暴的原因，说不定能帮助爱人改变这种性格。脾气暴躁人的情绪特点，一般都是稳定性、持久性差，而强度又较高。于是遇到一些不顺心的事，就易发脾气。不过，人大多不会无缘无故发脾气，发脾气需要有一定的情境条件。当情境发生明显变化时，人的情绪就可能大起大伏。这就涉及到各人对情境变化的“心理应激反应”的控制水平。控制水平低的，遇到一些挫折就会因为失去心理平衡，而大发其脾气。为什么丈夫好发脾气呢？如上所述，这与他的心理应激反应的控制水平比较低有关。这种“低水平”，有的从小娇生惯养，在家里养成了好发脾气的个性。有的长期处于逆境，受压迫、无处倾诉，一旦有了亲近的人，“至新至疏”，两极转化，爱人反而成了发脾气的对象。当然，还有别的情况。例如丈夫有“大男子主义”思想，于是好发脾气也就成了家常便饭。不论是哪一种情况，都同好发脾气者的意志薄弱，自我修养分不开。

既然丈夫心理应激反应的控制水平比较低，遇事好发脾气，我们的责任就是想办法帮助他提高控制水平，改掉好发脾气的坏性格。

从“治标”而言，就是在丈夫将要发脾气、开始发脾气、或已经发脾气的时候，采取缄默、克制和忍让的措施，使其脾气缓息下来。当然，克制爱人的脾气，也以在事情一开始就主动帮助来得容易和见效快些。

当丈夫脾气发过以后，应当及时启发他的理智，让他懂得发脾气是不好的，不过，对他若无必要的忍让，往往脾气一发而不可收拾；但若无事后的说理，也难以帮助爱人克服好发脾气的不良态度。因此，当丈大的脾气发得没有”理由”时，就应该严肃向他指出。一般说来，他发脾气时，你忍让，事后，你把话讲得重一些，他大多也听得进。但更重要的还是“治本”，也就是提高心理应激反应的控制水平。这无疑主要要靠本人努力，但作为爱人，在这方面也不是没有用武之地的。

帮助丈夫坚定对美好未来的追求。人生的道路是漫长而又曲折的，在逆境中亦能奋斗，关键在于自己水平。当你丈夫真正明白了这一点以后，他就不会动辄为不悦之事发脾气了。

用乐观的情绪熏陶、感染爱人。这样，你在生活中就不必再为他好发脾气而担忧了。

帮助爱人培养对外界事物的兴趣，也有助于他遇事乐观，不易发火。

帮助丈夫克服好发脾气的坏性格，这是你的应尽责任。但归根到底，要克服它，还得靠主观努力。

怎样对待爱猜疑的丈夫？

丈夫本应对妻子完全信任，不该存有什么猜疑。可是，有的丈夫却怀疑自己的爱人。它像一条无形的锁链，紧紧捆住了妻子的手脚，使夫妻双方陷入痛苦之中，甚致导致家庭破裂，而酿成悲剧。作为妻子，切不可低估丈夫的多心给家庭带来的严重后果，必须采取有效的方法来根治丈夫的多心。

产生这种情况有如下几种原因：

有的丈夫沾染了浓厚的封建意识，恪守“男女授受不亲”的封建道德规范。他们希望妻子不同异性来往，妻子只能成“花瓶”和“笼中鸟”，供他一人欣赏，才是对他的忠贞。否则，发现妻子同异性有交往，就醋意大发、疑心便起，便怀疑起妻子来了。

妻比夫强，担心被抛弃，丈夫便对妻子异常戒备；丈夫相貌平平，妻子却如花似玉，便担心招风和背叛自己；妻子高升成名在丈夫之上，便觉得会瞧下起自己而另寻新欢；妻子的学历、才华都超过丈夫，便认为会附凤攀龙另攀高枝，随时都有失去妻子的可能。

听信他人挑拨离间，也是有的丈夫怀疑妻子不贞的一个原因。有的人或为打击陷害人家妻子，或意在插足拆散他人家庭。于是，便对人家清白的妻子制造流言蜚语，在其丈夫心头上播不信任的种子。一时误会，也会使有的丈夫顿起疑云。

妻子一旦发现丈夫对自己多心，就要采取积极的态度和正确的措施，扫除丈夫心理上的疑云，让爱情之花盛开不败。

那么，妻子该怎样正确地对待丈夫的猜疑呢？

冷静人一冲动，感情用事，失去理智，往往会把事情办坏，既然自己忠于丈夫，洁白无瑕，只要做好工作，疑云不难消除。因此，应该控制住自己的感情，这择一个适当时机、心平气和地劝说丈夫把对自己的怀疑和盘托出。如果丈夫不肯谈，或是吞吞吐吐，妻子就要耐心开导丈夫，使丈夫解除思想顾虑。并指出，猜疑是夫妻和睦、家庭幸福的大敌，是爱情的腐蚀剂，必须及早消除。否则，会给夫妻带来不幸。只有这样，丈夫才有可能把自己的猜疑如实说出。根据丈夫提出的疑点，妻子要详尽地把情况讲清楚，就可以解开疙瘩，消除误会，妻子将重新获得丈夫的信任。

有的疑云，往往并不是一两次解释工作所能奏效的，需要妻子在日常的生活中，用自己忠贞的行动，来彻底消除丈夫的疑心。妻子光明磊落，不向丈夫隐瞒，丈夫看到了妻子敞开了心扉，当然也就消除了疑心。所以，妻子应该向丈夫交心。要知道，不管妻子有意或无意地隐瞒，有时都会造成丈夫不必要的误会。

检点作为妻子，在交往异性时，还要注意分寸，把双方的感情严格地控制在友谊的范围内，表现得自然大方，风度高雅，这样就会减少丈夫起疑心

的客观因素。可是，有的妻子对此不注意，虽然心无邪念，但也容易引起丈夫的误解，多心。因此，作为妻子还是检点一点为好。

有的丈夫时妻子起了疑心，只是暗中观察。因此妻子往往不知道，当然也无法通过谈心来消除猜疑。唯一正确的态度，就是讲究婚姻道德，用自己贞洁的行为，去扫除丈夫的疑云。

感情交流夫妻之间产生误会、猜疑，往往由于缺乏感情上的交流所致，如果妻子能和丈夫注意保持热烈的感情，经常和丈夫谈心，在妻子的爱抚中，任何猜疑、误会都难于产生。所以，作为妻子，应重视夫妻间的感情交流。

遭到丈夫多心固然痛苦，但只要用自己赤诚驱散丈夫心上阴云，丈夫准会在悔悟中加深对妻子的理解，而信任妻子，更爱妻子，夫妻之间感情会不断升华，爱情之舟又会驶向幸福之湾。

怎样避免因家务劳动闹夫妻矛盾？

在我国当前社会条件下，家务劳动确实是很繁重的。对于双职工家庭来说，8 小时在单位里忙工作，回到家里就得忙家务，真是“眼睛一睁，忙到熄灯”。

另一些调查也表明，家务劳动不能妥善处理好是发生家庭矛盾的主要原因之一。而夫妻因家务劳动闹矛盾的原因，大致又有　两点，一是思想上、心理上的不协调，如丈夫有大男子主义思想，认为家务事应由妇女去做；二是安排上的不恰当，反过来又造成或扩大双方在思想上、心理上的矛盾。所以，进行夫妻在家务劳动上的心理调适，是十分必要的。为此要做到：

平等原则要把家庭生活安排好，夫妻之间对家务劳动就必须取得思想上和心理上的一致。夫妻双方都应该把家务劳动看成是自己的本份，妻子不能醉心于所谓“妻管严”，丈夫也要摆脱“大男子主义”的羁绊。一句话，夫妻双方对家务劳动应采取平等的原则，事情就好办多了。一致原则家务劳动是没有底的：房间可以布置了又布置，桌子可以抹了又抹，一件外衣可以一个月洗一次，也可两三天洗一次，等等，在这些问题上，夫妻间未必就那么“心有灵犀一点通”，这就需要商量，双方经过商量取得一致意见后，照此办理，不自行其事或阳奉阴违，矛盾就少多了。

分工原则　家务劳动也以各司其职为好。在自己分管的范围内，自觉地把事情干好。分工也不是半斤八两绝对平分，而应根据夫妻不同体质、能力、生理、心理情况什理安排。

一般情况下，男同志体力好，家中的粗活可包给丈夫，女同志比较纤细，烹调、针线一类细活，可以归于她份下。当然分工不是分家，双方也要主动互相配合，互做帮手，这样既分工又配合，要求明确，有条不紊，彼此间也有一种支持感，不仅对提高　家务劳动效率有好处：对于促进夫妻和谐相处，也有好处。

宽容原则　夫妻间各自的经历、习惯、工作忙闲及家务劳动能力不同，在家务劳动中承担的数量、完成的质量肯定会有所差别，例如丈夫下班较早，理应负责晚餐，可是烹调技术不高，烧出的饭菜不可口，这时妻子怎么办？责怪吗？这将既伤感情，也会打击丈夫的积极性，因此还是以宽容为宜。

家务劳动看起来只是一个“干”的问题，其实怎么干法，大有讲究。干好了，效率高，大家心情舒畅，家庭生活愉快；干不好，事倍功半，彼此都不愉快，有时还要吵一场。所以，夫妻间对家务劳动的看法、想法和心理状态协调一致，使家务劳动这个家庭生活不可缺少的组成部分，也成为夫妻和

谐相处的催化剂，是一件值得深入进行研究的课题。

女性如何摆脱男性的纠缠？

通常，有一些年轻未婚或已婚的女士在遭遇男性纠缠时，鉴于种种环境因素和思想顾虑，一时想不出什么好方法去摆脱这种纠缠而感到非常的恐惧害怕，日久便可能造成于身心不利的健康恐惧症或其它病症。对此类情况，女性该如何是好呢？

使用无声语言法这种方法通常是以其手臂等活动姿式向对方暗示本人不可冒犯。例如，当某男性欲行纠缠之礼而走近你时，可用自己的双手交叉放在胸前，脚步退让。此法可使对方造成情感心理上的障碍，既不让他欲行非分之礼，又不会伤害他的自尊心，两全齐美。

使用以攻为守法例如，若对方开口相约，你在感情难却时，不妨可主动相约其他同事或朋友熟人一同前去。到时，这种以进为退的手法将很有成效。

使用先札后兵法如果遇到你的上司或其他领导者对你发生好感，并表明或暗示暖昧态度时，那你不妨向对方表明口头谢意，并说：“ 你的好意我心领了，你有那么一个美满幸福的家庭和响当的声誉，应该珍惜呀！ ”这时，如果对方还未消除此种念头，仍继续纠缠你时，你可一针见血地指出：“ 你和你妻商量得以允许的话，或者我和我父母朋友都没意见的话，那么，你的要求就算正当的了。 ”这时，对方还能有何话可说呢？

使用适可而止法若有些男同事或认识的男性借谈公事或其它的琐事之机与你接近纠缠时，那么，你就可随机应变与他共谈公事和琐事，当公事或琐事将谈完了你得借故走离，并说声对不起也就罢了。

使用孔明借箭法如果你尚未有对象，而遭遇到男性的纠缠时，最简便的方法是向对方表明假说你已经有了男朋方或未婚夫，这是非常好的避纠。

使用围魏救赵法若你遇到经常不断来纠缠你的男人时，你可以相约家中亲人或女友来接你回家或时常打电话找你；如果是同事男性纠缠，你可请领导帮忙解围；如果是外人，你可以请同事帮助拒纠，总之，要灵活借机避缠。

使用擒王擒马法如果纠缠你的男性是有妇之夫的人，你可想法认识他的妻子，并跟其相好，这样就能使他不敢过分接近于你。如果他肆意伤害你或猥亵于你，你便可随时向他的妻子告一状；如果他是未成家的人或妻子远在外地的男性，你可以借机向他的长辈告一状，有必要的话，也可以言明找他的领导反映，这样他会受不了而自行收敛。

使用将军激将法对于一些已有孩子的男性，每当有纠缠你的非份行为时，你不妨多提及他的孩子，暗示他不要有非份之想，要考虑孩子的前途和本人名誉。

使用自我保重法有时男性的追求纠缠，往往是你本身不谨慎所引起的。例如，和他人超时超份的接触。和对方单独约会，语言太随便开放，帮助和关心超额，主动性频繁，这些往往会使男性认为你对他有好感，结果易自招麻烦。需要注意的是，平日行动各方面都得有所检点，特别是在男性面前，不要太随便了。

使用逼上梁山法　每当你遇到对方纠缠不休而使你用尽方法仍无法脱身情境下，你可以郑重地向他提出警告，或将他的行为揭发，或向组织报告，或向当地妇联组织以及法律部门提出请求保护自己。这是在相当难以摆脱纠缠时而不得不使用的手法。

女性在行使上列摆脱男性纠缠方法时，如果仍觉不够理想或环境条件不

便利的情景下，还须要以多种灵便的方法结合当地环境条件的特点综合使用，首先要坚信女人有自信的力量，从心理上有敢于抗争的勇气，切不能因自己是女性而害怕丢失面子，因为内心的纯洁才是你真正的面目，为了你，为了他，为了家庭的幸福，尽洁身自好之妙法才能赢得一切。

什么是性功能障碍？

性功能障碍是指不能进行正常的性行为或正常性行为中不能获得性的满足的一类障碍。性功能障碍由于大多为心因性而非器质性的，故有人将其称之为性心理功能障碍。

性功能障碍对男性来说指的是没有进行正常性行为的能力。对女性来说指的是能性交但总是对性行为的体验不满意（不感到快乐）。性功能障碍大致分为四种：一是性欲的抑制，表现为持续性、蔓延性的性兴趣缺乏和性唤起抑制；二是性兴奋的抑制，表现以男性射精和女性阴道润滑作用障碍为特征，如阳痿、性冷淡（冷阴）等；三为性高潮抑制，表现为男性能勃起和女性能出现正常的性兴奋期，但性高潮障碍反复发生并持续存在，或者不适当地推迟，如早泄、射精延迟、女性性高潮缺乏；四为其它性功能障碍，如性交疼痛、阴道痉挛等。影响性功能障碍的比较直接的心理因素主要有：

不正确的性态度　由于恐惧性生活的失败而引起的性忧虑，这可能是阳萎产生的常见的直接原因。而对性能力的不适当要求或过分要求对方进行性生活也可能是性障碍的基本原因。此外，产生性功能障碍的另一个重要因素就是充当“旁观者”，即在交媾过程中，某一方焦虑而又强迫性地注意他或她的反应。这种“旁观角色”可能使精力分散，妨碍适度的性反应的建立和性高潮的达到。

过去性经历的内心矛盾性　专家认为，主要与过去性经历有关的内在矛盾是性功能障碍的一个根深蒂固的原因。如果这些矛盾在一定程度上控制着人的性生活，就可能使性功能发生障碍。

猜疑和嫉妒心理　猜疑和嫉妒心理往往是诱发性功能障碍的重要原因。性爱双方产生猜疑不信任心理，一般有两个方面的原因：一是由于了解不够而产生的不信任和不放心感。二是封闭性遇想。即不了解事物的根由，也不交谈，总按着自己的思维逻辑去判断事物。

对性功能障碍的行为和心理治疗的关键是消除焦虑，恢复性行为的自然性，其方法为：

性教育性教育就是通过简明坦率的交谈，介绍一些性知识的书籍或借助于幻灯、录像、电影，使患者对性的解剖与生理有一个完整正确的概念，使他们消除顾虑，了解到自己的性功能并非想象中状况。由于缺乏性知识而导致性功能障碍的患者，经过性教育就可能治愈，而不需要其它特别的治疗。

端正性的态度应让患者认识到，性生活并非简单地进行性交和获得性高潮，性活动是一种生活的乐趣，而不一种操作负担，它是一种自然的功能，性反应周期是一种天然的生理本能。在消除了引起障碍的因素后，是完全可以恢复它的自然性的。

性技术的学习性功能障碍产生的原因之一是性交双方没能掌握必要的性技术。此阶段治疗的任务就是传授患者必要性技术。

妻子性冷淡怎么办？

导致女性性冷淡最主要的原因，是女性心理上对性欲的压抑，其它原因都是次要的。治疗的关键在于去除这些造成压抑的因素，适当刺激性欲，使

其恢复到与丈夫相适应的水平，新的性生活和谐才能建立。在治疗过程中丈夫是一个相当重要的角色。具体说来，做为丈夫应主要做好这样几件事：

从预防的观点出发，从新婚开始就要注意夫妻感情的深化，注意性技巧的应用，建立情投意合的高度和谐的性关系。

从妻子怀孕时起注意节制自己的性冲动，在与妻子的相处中更注重爱的升华、感情的升华，产后不要过早提出性生活要求，因为当妻子并无兴趣时，过多提出性要求会使妻子产生反感，在妻子已发生性冷淡时更然。要尊重妻子，处处表达对妻子真诚的爱，奉献的爱，而不是为了满足私欲的“爱”。

认真分析导致妻子性冷淡的客观因素，做好妻子的心理疏导工作，帮助妻子建立乐观的生活态度，积极努力，帮助妻子放松情绪，解除心理上的沉重负担，重建心理平衡。

认真做好“丈夫——父亲”的双重角色，首先是父亲角色，要主动帮助妻子，及早介入对孩子的养育照爱活动，在家务劳动中能代替妻子的事尽量主动地细心做好，要让妻子相信你是孩子的父亲，同样也是孩子的养育者、保护人，尽可能让妻子腾出些时间轻松一下，看看小说、影视，参加些文娱活动，使妻子有一定精力注意一下自己的角色，建立”妻子——母亲”角色的平衡，把注意力适当再转移到你身上。

努力做好丈夫角色，尽量帮妻子做些实事，减轻事务精神和体力上的负担，主动关心体贴妻子，每天忙完家务后，温柔地把妻子拉到身边，聊聊天，看看电视，或一起散步、串门；谈话中多赞赏她，多给点温存；日常生活中注意感情交流，如送她点生日札品，买件衣服或化妆品，下班回来倒杯热茶、吃饭时给她　夹菜，她为你做了什么给她一下表示谢意，她上班或出门说声“路上小心”，下雨未带伞到车站去接她等等。女性时感情的体验　是细腻的，这些生活小事最能感化她的心。

千万不要有抱怨、不满和消极情绪，而是取积极激发性欲的态度。例如，一起看言情的影视、小说、讲一些爱情故事，回　忆初恋、初婚时的激情，絮絮情话，温柔地抚摸、接吻、拥抱等等，步步提高妻子对性的注意，积累性的欲望。

如果自行治疗效果不佳，可同妻子协商一道去看性咨询门诊、接受性心理指导和必要的性治疗。还要鼓励妻子抱有信心，相信性冷淡一定能克服，性和谐一定会建立。

什么是性交恐惧综合症？性交恐惧综合症主要原因是心理障碍，对性生活不够了解。另外，对性医学常识缺乏，由此造成性交恐惧综合症。据调查，性交恐惧综合症，多发生在新婚的一个月内，由于女方对性生活缺乏正确的认识，未曾性交先精神紧张；或初次性生活时男方动作过于粗鲁，使女性局部疼痛难忍，以后再行房事便忧心仲忡；也有的怕怀孕不愿性交；还有的因居住环境不佳，不宜房事，怕夫妇性生活时被人撞见……诸如此类的紧张心理均可引起本症。性交恐惧证是一种性交障碍。是在性交时或性交前由于阴道肌肉剧烈地持续性收缩所致。阴道发生痉挛时，阴道周围和阴道内部的肌肉持续收缩，严重时外阴部、大腿内侧甚至下腹部的肌肉都处于紧张的收缩状态。临床中发现引起阴道痉的程度，个体差异很大。轻者仅为性交不适或有疼痛感；重者不能性交，阴道肌肉可以持续性收缩并发主痉挛，阴茎无法插入阴道，这是一种性交功能障碍性的疾病。因此，对本病的治疗，首先要解决精神恐惧因素，然后通过心理咨询治疗。要使女性懂得性生活是夫妻正

常生活的一部分，性生活是夫妻恩爱的一部分，和谐的性生活，可以使夫妇生活美满，绝非是“下流”的行为。其次，要了解医学常识，特别是性知识，对女性来说，懂得了性的知识，消除了心理紧张的因素，性交恐惧症也就迎刃而解了。

此外，新婚之夜，新郎对新娘要温柔、体贴，不要急于一次求成。

要知道，女性的性欲是靠心理因素和丈夫对其身体的接触来诱发的。所以，房事前要做些准备动作，如：刺激嘴唇、乳房，大腿内侧等，可以诱发性欲。夫妇双方只有互相体贴，默契配合，才能使性生活和谐。

怎样矫正性冷淡？

性冷淡是性障碍的一种，主要表现是，在本来适合性活动的环境下，多次反复出现的性刺激得不到相应的反应。性冷淡可能在很多情况下发生：

疾病临床证明，多代谢性疾病和其他慢性疾病，都会影响性兴趣和性兴奋，甚至使这些能力丧失。如性器官感染、子宫内膜异位、盆腔炎症等，都可引起性交疼痛，从而产生恐惧和回避行为。有时，疾病虽已痊愈，性活动疾病却长期存在。除此之外，还有些精神疾病伴有性功能障碍，如精神分裂症、抑郁症等。

原发性性抑制反应　这是一种生理心理反应抑制，具体情况各有不同。有的是没有性体验的女性，在性生活中急于求成，要获得成功却又达不到高潮，从而产生抑制反应。还有的是结婚多年却从未在性生活中体验到松弛和舒适，结果出现焦虑与罪恶感，也会有其它不愉快的情绪产生，久而久之便使得性活动无法实现。

夫妻关系不和谐这是最常见的性冷淡原因。由于夫妻冲突的存在，自然会导致性生活的冷淡。

对性冷淡的矫正，首先要弄清原因，然后对症下药。

行为疗法，主要是系统脱敏疗法，适用于原发性性抑制的患者。这个方法的步骤，先是在医生帮助下，找出发生性抑制的情景，根据引起焦虑和不良情绪的强弱，按由弱到强的顺序把它们排列起来。然后用低于麻醉时的已比妥钠，诱导出抑制焦虑的心理生理状态。即令被治疗者躺在睡椅上，放松后，静脉注射超短作用的巴比妥钠。同时向她说明只要合作好，药物便可以发挥很好的作用，消除紧张。在用药的同时，采用语言暗示，以达到治疗目的。这个方法一定要在心理治疗医生的操作下进行，才能收到满意效果。

什么是性高潮障碍？

性高潮障碍又称性感缺乏，是指在性交过程中不能达到性欲高潮或性快感不明显。这是女性性功能障碍中最常见的类型，大约占病例的 90%。

单就性高潮缺乏而言，它可以分为两种情况：在交媾中从来没有或用任何方法都不能达到性高潮的，称为“原发性性高潮缺乏”；交媾中曾经有过性高潮，后来因为某种因素和刺激，不再有性高潮的，称为“继发性性高潮缺乏”。

性高潮障碍或性感缺乏的原因有以下几个方面：

身体状态不佳不少身体虚弱、常年患病的女性，往往忍受不住性生活的强烈刺激而产生厌恶感，尤其是那些染有妇科病，或骨盆部位有炎症的女性往往忍受性生活的痛楚，结果病痛压倒快感，从而导致性感缺乏。此外，身体内性激素分泌的多寡也会影响性快感，故更年期妇女易出现性感缺乏症状。脊髓病变中断性兴奋的传导通路，也使性高潮无法实现。

精神疾病患焦虑症、抑郁症、精神分裂症的人普遍表现　出性感缺乏，对这些病人进行性治疗的前提是先要治好其精神疾病。

夫妻冲突有的性高潮缺乏是由于夫妻关系不和睦造成的，女性与自己不爱的男子性交，被迫感会转化为厌恶感、形成　更多地回避性生活，性高潮当然就更谈不上了。

错误的性观念性高潮缺乏的首要因素是女性不能放松自　己。有的女性唯恐交媾中自己的行为有失大雅，就过份地表现自己的“正统”。这种心理上的自我束缚，往往会造成精神的紊乱，推迟、中断性兴奋过程，以至熄灭了性欲之火。此外，还有些夫　妻，尤其是年轻夫妻，在交媾中，思想往往集中到去体验性高潮　的到来，而这样恰恰事与愿违，不管他们怎样紧张地接受顶点，　高潮始终没能实现，性兴奋也随之消失。这就是所谓观察反应错　误发展，导致性感缺乏。

对性高潮障碍或性感缺乏的治疗方法有：

学会性的表露性的表露就是异性双方把有关性方面的秘密吐露给对方，以选择倾心点。性表露的内容和方法包括：

躯体表露。光色柔和的灯光，对交流情感和性反应，促使性高潮的发生是一个比较有利的环境条件。

性感受表露。交流彼此的性感受，是调动性欲感染对方，以增强快感体验的最重要的表露方式，也是交媾和谐的不可缺少的重要刺激因素。其表露的手段有言语和非言语两种。

性偏爱表露。性偏爱是指导性各自对交媾方式、姿势、时间、环境的适应与喜好。注意双方的性偏爱，选择双方较多的共同点，对提高交媾兴味、活跃性感气氛是很重要的。

怎样治疗性交疼痛？

性交疼痛是指夫妻性交时不是感到愉快而是感到不适甚至疼痛。性交疼痛现象，有的发生在婚后不久，有的婚后很久才发生，也有的到妇女更年期才发生。疼痛的部位有时仅在外阴部，也有的在阴道内部，还有的影响到下腹部、腰部、背部。性交疼痛可以在性交时发生，也可以在性交以后发生甚至一直持续到性交后几小时或几天。一旦发生了这种情况，而又来能及时纠正和治愈，不仅会影响到夫妻间的正常性生活，而且会影响到彼此的感情。

造成性交疼痛的原因很多，其心理方面的原因有：

性教育不当性教育缺乏使不少女性在婚前、焦虑、恐惧、罪恶的感受已充斥脑际，待婚后交媾时，焦虑、恐惧、害羞、自罪的情感和荒唐的想法更会油然而主，且随之增强，由此而妨碍了性兴奋和性快感的享受。在这种情况下，性交疼痛或交媾困难即不可避免了。心理创伤女性在婚前，如果有过与性交疼痛密切相关的经历，或直接的性交痛苦的经历，或因性交不适留下了难以消除的记忆，就很容易形成条件反射。如婚前曾被强暴过，或初婚性交丈夫体贴不够，或性交动作粗暴等等。这种人一旦再面临性交的情境，就把性交与痛苦疼痛自然联系起来，筑起防御的心理屏障，如果实际性交，就很可能真的发生疼痛症状。刺激抑制这里所讲的刺激抑制，并不是指生殖器官的直接相互刺激的抑制，而是指外界的、人为因素对性交前性欲冲动刺激而形成的抑制。如夫妻情感、性交环境等。

对性交疼痛的治疗，除器质性疾患需要进行生理治疗之外，其余的一般

应着重进行心理治疗。具体方法如下：

克服恐惧心理。克服恐惧情绪最常用的是冥想法和放松法。放松法可采用渐进放松训练，它通过对肌肉进行反复“ 收缩——放松 ”的循环训练，使人觉察到什么是紧张，从而提高消除紧张、达到松弛的能力。具体步骤为：

在安静的环境中，舒适地坐在椅中或躺在床上。让病人闭眼，深呼吸几次，每次呼吸要缓慢。

告诉病人：“ 我们将进行一项有系统的松弛计划。首先请你握紧右手，持续 5 秒钟，慢慢地从 1 数到 5。然手放松右手，注意放松与紧张之间有何不同。再重复一次，把注意力集中在手指、手掌、手腕和前臂的紧张和松弛上。 ”

右手训练完成 2 次后，依次对右臂、左手、左臂、颈肩、颈、面部及头皮、胸背、腹整个上半身、臀部、大腿、足、全身连续进行此种训练。每一次都让病人收缩肌肉一持续此种收缩 5 分钟一放松 30～40 秒钟。

继续让病人保持坐或卧，感受松弛舒适的感觉。经此训练，人可以从肉体的放松中获得精神的放松。

树立男女平等心理。女性的性交疼痛和困难，有许多是因为心理不平等造成的。由于社会习俗、旧观念的影响和压力，女性在性活动方面也常常处于被动、消极的状态中。所以一些性心理学专家倡导强调：成功的交请必须打破缄默和隔膜的重围，必须抛弃传统的和令人压抑的羞怯感。所以，交媾中男女心理平等是应当提倡的，即平等的性欲要求、平等的性欲表示方式，平等的主动权等。

创造好的性爱环境氛围。环境最能影响人的心理反应，作爱的环境是否合适，对于治疗性交障碍是必不可少的条件。一般来讲，夫妻双方应当从这样几个方面去创造有利于性交的环境：一般选择面积较小的房间来作卧室，尽量安静、减少干扰，窗帘要能挡住强烈光线的时进，在多人同居一室的情况下，要尽量构造设计得自成天地。睡床按各人习惯以舒适为宜，卧具要干净，并选择自己最喜爱的颜色和款式。医治性交因难和性交疼痛必须夫妻双方同时参加。夫妻治疗中的情感交流和配合常可成为培养、重新建立和谐性生活的纽带和媒介。夫妻双方同时参加，可随时观察治疗效果，而且有时夫妻一方充当治疗者也是比较有利的。

什么是性厌恶？

性厌恶是一种非机能障碍的性问题。患者对性生活或谈及性问题时，表现出一种憎恶反应。其致病原因很多，男女均可发病，以女性居多数。性厌恶患者的病态表现有多种，有的表现为性生活次数减少，有的表现为性生活被动，不感兴趣。更有甚者，谈到有关性的问题就十分反感。

性厌恶一般不是对性的审美性厌恶，也不是对某种性活动方式特别反感。只是对性反应一贯持有病态的憎恶。性厌恶患者一想到性交时就毫无道理地甚感忧虑。常常是一次接吻、拥抱或抚摸即可诱发这种反应。有些性厌恶综合症患者在性生活中显露身体和触摸爱人往往比性交更困难。事实上，性厌恶患者的性唤起多未受损，故男性性厌恶患者性交和射精活动往往是正常的，女性患者也可有性高潮。

性厌恶的情感因素主要有以下几种：

畏惧感指把性生活看得十分可怕，尤其是新婚女子，甚至带着一种就刑的心情进行性交。由于这种思想状况，性生活过程必然是消极被动的，这就必然会影响性交的快感，甚至由此产生恶性循环。

罪恶感指把性生活看成是可耻淫荡的行为。这种观念多见于缺乏文化知识的妇女。也有些男子把性生活看成是见不得人的事。牺牲感指把性生活看成是牺牲自己以满足对方，见于女性。她们多半有一种不正确的但自己并非清楚意识到的贞操观念和潜在意识。实际上是一种受禁欲主义影响的贞操观，看成是为丈夫做出了最大的牺牲。被动感指把性生活看成是被动的事，仅仅是接受对方的要求，多于女子。认为性生活应该是丈夫主动，妻子只是处于从属、被动的地位，处于消极的状态。如果自己主动了，就是不端庄，不雅淑，甚至把性交看做一种施舍。恐惧性心理反应性厌恶与某种恐惧心理反应有关。对于性厌恶的患者，应着重进行心理治疗，因为这类人大多数有正常的性反应，只不过因其心理障碍而厌恶性活动罢了。

针对这种心理病态，首先应挖掘引起性厌恶的心理根源，在此方面可运用自由联想的方法。一方面发掘被压抑了潜意识，另一方面也起到治疗的作用。

其次，应向此类人宣传性爱的意义和为人带来的益处，让患者从性的祭坛上走下来。

最后，适当运用行为疗法。有些性厌恶患者往往同时伴有性感缺乏的问题，并由此形成性交厌恶的恶性循环，对此，运用行为治疗的技术往往可以奏效。

第三课教你如何穿着打扮

如何认识色彩魅力

色彩，款式、质地是构成服饰的三要素。三者相比，色彩是影响人的视觉效果最重要的因素。俗话说，远看颜色近看花，只有被颜色所吸引，才能使人进一步去欣赏款式与做工。色彩是服装的精华，它能显示一个人的气质与格调，能帮助人们创造一个完美的形象。色彩是人类生活中的美神，人生来就喜欢色彩，如同喜欢光明一样，正是色彩的魅力，才使世界更富有神韵和生　机。

面对五彩的世界，怎样才能使我们的穿着也具有色彩的魅力呢？首先我们得了解一点色彩的基本常识。

一般色彩可分为无彩色和有彩色两大系列。无彩色主要由黑、白、灰组成。有彩色按可见光的不同波长区分，有红、黄、绿、青、蓝、紫等色。

色彩具有三种属性：色相、明度、纯度。

1.怎样以明度为主配色组合服装

选择同一色相与它不同明度的色彩相配，可以组合成高明度的配色、类似明度的配色、中明度的配色、对比明度的配色、低明度的配色五种服装色彩搭配方式。色彩的整体效果明快、清新、柔和、稳重、含蓄。

例如：白色上衣配白色或浅米色裤子；黄色上衣配米黄色裙裤；浅蓝色衬衣配深蓝色西服。这类色彩搭配的特点比较注重整体的和谐统一，尤其适合职业女性，可显示出稳重、成熟的个性。

单一色彩的不同明度色彩相配应注意配饰也与之呼应，如袜、首饰、鞋等，这样全身整体效果简单、引人注目。同时，由于色彩纯粹而显示出款式的语言和身体的线条，矮个子女士尤其可以试一试。

2.怎样以色相为主配色组合服装

会运用一个颜色，就可再尝试两个颜色的运用。请注意，无论这两个颜色的位置如何，切忌一半对一半的比例。红衫绿裤不是绝对不美，但没有较高技巧，或特别环境的映衬却是绝对不好看的。一般来说，两个颜色的比例在 2：　8 或 3：　7 左右都可以。

以色相为主的服装配色主要反映色相环中二个或二个以上的服装色彩组合。它包括三种配色方式：

类似色相的配色在色相环中任选一色，相邻 60° 以内的色彩为类似色，如黄、黄绿、橙组成类似色调，这个色调既接近但又有明显的差异。在整体上显得统一，局部又有微小变化，这种配色方法是初学者最易掌握，而又有较好效果的一种配色法则。

对比色的配色在色相环中相距 120° 的三色为对比色，如黄、紫红、蓝绿或绿、蓝紫、橙三色的搭配组合。对比色相的色彩搭配效果活泼、强烈，但不易调和，在服装配色时，可以选择三色中一色为高纯度色，将另二色的明度和纯度降低、搭配后的效果生动和谐。

互补色的配色在色相环中相距 180° 相对的二色进行服装色彩搭配，如红与绿，蓝与橙、黄与紫二色的搭配组合，具有强烈的对比性，有互相衬托的效果。但互补色双方相配时，服色面积比例应注意，一般情况，黄：紫＝1：3，橙：蓝＝1：2，红：绿＝1：1。互补色相配要达到和谐可采用配色双方分别点缀对方的色彩，如黄色短上衣配紫色大摆裙，在黄色上衣的袖口、领口、门襟处镶以紫色滚边，上下呼应。也可在互补色双方配以少量的金、银饰品，

但金、银装饰的比例应在 1/10 到 0.5/10 左右，少而集中，否则效果就会流俗。还可以是两色中一色为素面，另一款为碎花互补色面料，但面料中含索面色的成份，例如，红色萝卜裤配红绿色碎花 T 恤，色彩鲜明，装饰意味浓厚。

以色相为主的服装色彩组合，在色彩搭配时一定要有一个色调的意识。即整体的装扮虽然色彩并不少，但都是为一个主旋律服务，这样颜色才不至于显得杂乱无章。要知道，人们总是把着装称为艺术，是因为其中技巧并不比画一幅好画或谱一首好歌少多少，只是布料是你的色彩和音符，你的创造力就是将这些不同色彩的布料组合成一首和谐而又有震撼力的乐章。

3.怎样以纯度为主配色组合服装

我们只要仔细地观察，便会发现不少服装的颜色表现得过分朴素，或过分华丽、过分年轻、过分热烈，这一切都是在颜色的处理上因纯度过强或过弱而产生的。

色彩的纯度强弱是指在纯色中加入不等量的灰色，加入的灰色越多色彩的纯度越低，加入的灰色越少，色彩的纯度越高，这样可以得出这一纯色不同纯度的浊色，我们称这些色为高纯度色、中纯度色、底纯度色。

高纯度色有显眼的华丽感觉，如黄、红、绿、紫、蓝，适合于运动服装设计。中纯度的柔和，平稳，如土黄、橄榄绿、紫罗蓝、橙红等，适合于职业女性服装。低纯度色涩滞而不活泼，运用在服装上显得朴素，沉静，这时选择高档面料会使低纯度颜色显得高雅，沉着。当然，不能只感受单一的色彩效果，而要掌握住不同纯度之间的配色效果。

①纯度差小的配色，有高纯度与高纯度相配鲜明、强烈；中纯度与中纯度相配年轻、华丽；低纯度与低纯度相配平淡、朴素。

②纯度差中等的配色，有高纯度与中纯度相配。这种配色处理要注意将色与色之间的明度和色相差拉开，不要选太相近色相的色彩；中纯度与低纯度相配朴素、沉静，在处理这类色彩搭配时，一定要增强明暗对比，扩大明度差，在沉静中注入活力。

③纯度差大的配色，有高纯度与低纯度相配。高纯度活泼华丽，因此在配色时要恰当地、灵活地运用，使配色能达到最佳效果。

总之，在基于纯度的配色里，增强色彩的明润感，纯度的对比加强了，也增强了配色的艳丽和活泼，同时色调的情调也得到加强。当然，纯度对比过分了，则会产生杂乱感；过弱则产生无力苍白感。

4.怎样以彩色系列黑、白、灰之间配色组合服装

黑、白、灰三色在服装配色中被冠以永恒的流行色。

黑色，深富表情，在服装上应用得当有理智、成熟之感，甚至可以提高穿着者的品位。正确地使用黑色将使肤色白皙的女性更加洁白；高大的女性显得矫健；健美的女性显得苗条。但黑色也隐藏着孤寂的年老的一面，时下，有些身材瘦弱纤长的女性，穿黑色紧身长筒连衣裙，足蹬细高跟黑皮鞋，晃着满头染烫的金黄色蛇形卷发，苍白无味，黑色在她们身上起到适得其反的效果。黑色使用不当往往会与自己的愿望背道而驰，深色皮肤的青年穿着会感到模糊不清，天真烂漫的女孩子穿着会失去稚气而显得老气横秋，体态不美的女性穿着会显得拘谨。黑色的另一特点是随衣料而变，衣料有光泽就感到华丽宝贵，无光泽就显得朴素诚实；有绒毛的织物可冲淡黑色的孤独、强硬的感觉而显温暖丰满，所以黑色毛织物衣料几乎人人合适。

白色很容易受周围色彩的反射作用而产生温暖或寒冷的不同感觉。就其本身讲，白色是高贵的，但如受周围环境的影响，它会浮现出华丽和寒酸的感觉来。白色的使用要配以细心的打扮和整洁的穿着才能真正显示出光彩来。白色有明亮，生气勃勃，高尚纯洁的象征感，天真无邪、生动活泼的青年人特别适宜选用。而对于体型线条柔弱，精神不振，带有病态的人就不太合适了。

灰色本身柔软，缺乏自立自主的性格，法国著名时装设计师李做尔曾说过：“无彩色当中，最称便、平易近人，而又文雅的就是灰色。”在近似白到近似黑之间，可区分出许多种灰色，它们的性格各异。像银灰色，淡而明亮，显得华丽；炭灰近似黑色，显得沉着；带有其他色素的灰色，在服装搭配中就要认真思索应用了。如果气色不佳，应避免使用青灰色，否则会给人以落寞的孤独感。

世界上有许多民族喜爱黑与白的配色，因为其典雅华丽，端庄大方，历来博得人们的青睐。白中有黑，黑中有白，黑白交错，形成了不同程度的深灰、中灰、浅灰，使服装产生一种微妙的视觉效果。黑、白相配的服装在面积处理上一定要有主次，面积比以 3：1 为最佳配色效果。

5.怎样以无彩色与有彩色之间配色组合服装

在白、黑、灰的无彩色中，配上有彩色的一个色相，容易达到配色的协调，在明度上进行变化，可以得到明快的朝气蓬勃的调和。有彩色具有单独的表情，由于无彩色的对比而被强调、使有彩色表现得更为突出。有彩色和无彩色相配时切忌同等明度，特别是纯度弱的颜色和同等明度的无彩色配合，更会产生单调的效果。下面介绍几组最佳搭配方法：

①白色和鲜明色搭配，引人注目，往往充满青春魅力，与黑、海军蓝、鲜红、绿、深褐色、紫组合可形成一种对比的美感，给人轻柔明快的感觉，颇受女性偏爱。

②白色与黑色搭配，配上红色的帽子和腰带，给人成熟稳重的印象。

③白色与灰色搭配，绿色的帽子、腰带可使服装更为突出。

④白色与淡黄搭配十分和谐，配上银灰色的马甲，服装整体效果活泼中透出沉稳。

⑤黑色与有彩色配，显得平稳沉着，富有浓郁的民族色彩。黑色适合于跟暖色相配，除了金黄色外，还可与红、粉红、灰棕、黄褐、紫色相配，加以少量的白色点缀，效果更好。但黑色不宜与海军蓝、深绿、熟褐等深色组合。

⑥高贵无比的紫色与黑色相配，极富有现代感，是追赶时髦的女性极佳的选择。

⑦黑色与赭红相配，选择厚实的面料制作，典雅、古朴、适用于成熟的女性。

⑧黑白大花格套装配一条玫瑰红色围巾，便可完美地改变形象。

⑨灰色与有彩色系相配能够达到柔和的配色效果。灰色尤其适合与暖色系相配，如红、粉红、褐、鲜绿、橙等都较合适。当灰色与浅色的紫灰、黄灰、绿灰等色组合时，应用强烈的色彩作点缀，以免服装的配色平淡而不清醒。

6.怎样运用点缀色在服装配色组合中的运用

在掌握服装色彩搭配的几种基本方法后，我们还经常利用佩饰品进行点

缀，使服装的整体效果显得层次分明，饰品在服装配色中起到画龙点睛的作用。

装饰色彩的点缀在服装工艺上可采用滚、嵌、镶、荡等进行装饰滚边有细香滚、狭滚、阔滚、双滚、夹边滚等。嵌线有外嵌，里嵌两大类，外嵌是装饰在领头、领口、袖口、门襟、下摆等服装边缘外口的嵌线；里嵌是嵌在两片衣片拼缝之间的嵌线以及装饰在滚边里口的嵌线。镶边、镶条是采用不同质地的材料在服装某一部位进行镶配。荡条是装在沿边缘外口向里及所有其他各部位的装饰条，它不是紧靠边缘装饰，而是装饰在中间的饰边。在服装配色上，装饰工艺用色面积较小，在与服装色彩的搭配上可以是调和色，也可以是对比色，常见配色参见下表：

服装的颜色		装 饰 色 彩	
		类似的调和色	对比的调和色
妇女服饰	天蓝色	松石绿、皎月色	黄、棕
	玫瑰红	淡紫色、葡萄酒色、朱红	蓝、褐、松石绿
	大红色	粉红、玫红	芽绿、松石绿
	淡紫色	丁香色、天蓝	鹅黄、绿色
	橄榄绿	淡绿、墨绿、秋香	朱红、紫色
	鹅黄色	桔黄、黄绿、黄棕	紫、蓝绿
	乳白色	棕色、米色、巧克力色	红、紫、蓝绿
男士服饰	褐色	乳白色、米色、棕色	淡绿、蓝色
	蓝色	灰色、淡蓝	乳白色、褐色、深红
	黑色	灰色、褐灰、蓝灰	白色、红色、黄色

帽子、丝巾、腰带等饰品作为流动的色彩，在与服装色彩的搭配上更具诱惑力帽子可以衬托一个人的整体美，在选择帽子时，除了要注意帽子与身材、脸型的协调，帽子与服装款式的协调外，更关键的是帽子色彩与服装整体色彩的协调，以达到衣冠楚楚的整体美效果。

儿童天真活泼，可选择与服装色彩形成对比色、鲜明醒目的帽子。青年人活动性大，帽子的色彩可选择与服装色彩类似或对比的中明度或中纯度色彩，例如，粉红色的毛衫配上粉蓝色的绒帽，活泼、清新；褐色的礼服配上黄棕色的呢质礼帽，端庄大方。老年人和中年人帽色以素雅的与服色一致的同类色相配为佳，整体效果稳重，充满活力。

丝巾的运用千变万化，可随意搭在双肩，可衬于衣领内，可裹饰在头上，可结成蝴蝶形系住颈项，还可打开系于腰间，因而丝巾的色彩选择尤为重要、其图案、花纹、颜色、款式要与着装的色彩协调一致。深色服装，要避免用浅色调的丝巾，宜选用中性色并偏深一些为好，如中米色、深米色、巴西黄、柿红、深铁灰色等；浅色服装，丝巾的色调要避免过强的对比色，宜用淡紫罗兰色、淡天蓝、苹果绿、柠檬黄等色调；中性色服装，可选用与服装同色系的丝巾配衬，也可选用比服色稍浅或稍深的围巾配衬，给人以活泼的动感。加长围巾，由于色彩面积较大，以色偏深或中性单色为宜。

随着服装新款式的不断涌现，腰带已成为不可缺少的装饰品之一。腰带的色彩在服装色彩搭配中起很重要的作用，一条恰当的腰带甚至可以化腐朽

为神奇。

素色的服装如果与对比色的腰带相配，腰带的款式可简单些，只作点缀色用；如果是同色的搭配，腰带的款式宜复杂多变，以强调腰带的存在，也可加点附属饰品，把腰带装点得华丽显眼；至于图案复杂、色彩鲜艳的衣裙，宜佩戴款式简洁，含衣裙服色的其中一种卑色的腰带。例如衣裙的图案由红、绿、黄三色组合而成，选择腰带时可选用红色，或绿色、或黄色作腰带，以繁衬简，增饰腰身。

女性所喜爱的首饰如耳环、项链、胸针、手镯等，在服装整体配合中也有不容忽视的地位。首饰佩戴部位往往较为醒目，其 精致小巧与整体服装形成对比，在选择与服装相配的首饰时要注 意以下几点：

首饰与服装色彩的配合同样存在着类似色调和对比色调的协 调与夸张。当选择的首饰与服色同色调如深红与浅红，红与粉， 深绿与墨绿，蓝与绿等等时，整体色彩相辅相成，达到相互协调 的效果，这样的搭配在秋冬季比较合适。时入深秋，一身棕色套 裙的你，配上透明琥珀手镯和胸针，如片片秋叶般深邃而庄重； 严寒的季节，裘皮大衣配以飘逸的金耳环、金手链，显得雍容华 贵，气度不凡，给寒冷的冬天以浓浓的暖意。

对比色调可使首饰与服色深浅分明，形成鲜明对照，这样的 配色较常见，如黑与白、红与黑，红与紫，红与绿，黄与绿，蓝 与橙等。选用对比色调可使首饰和服装达到相得益彰的效果，春、夏两季较适合。初春时节，蓝色西装配上橙色的领带夹，恰 似春天生机勃勃；盛夏之际，淡绿色的太阳裙配一串晶莹的玛瑙项链，给人一种情意切切，清新自然之感。

首饰的色彩融于服装的色彩是一种和谐，首饰的色彩与服装 的色彩造成一种凹凸的立体感，也是一种和谐。

如何把服装配色融化于四季中

大自然是个有魅力的艺术家，一年四季，它会变出无数美丽的风景使你赏心悦目。长期以来，人们习惯认为，只要掌握色彩的色相、明度、纯度三者关系，就能充分表现服饰的色彩美，其实并不尽然。服饰的色彩是流动的色彩，与环境季节有着密切的联系。春天，万木吐绿，百花盛开，这生机盎然的淡红嫩绿的轻快色彩，令人心旷神怡，“春水碧于天，画舫听雨眠？”更有那出墙的红杏和戏水的小鸭凭添春的闹意。夏天，千山万壑，郁郁葱葱，在“四面荷花三面柳，一城山色半城湖”的明媚夏日，白天可见接天荷叶，映日荷花，中夜里可于蛙声一片中，细品“月光如水水如天”的神韵。秋来之时，“无边落叶萧萧下”，一片金黄。冬天更有那“天与云与山与水，上下一白”的冬日雪景。每个季节都有动人的风景，或是鹅黄缤枝，或是葳蕤丰茂，或是落晖在林，或是白雪红梅，长裙漫舞，丝中飘逸，每个季节都有相似而又不同的旋律。

1.怎样在春季中美化自己

经历了一个沉闷的冬天，爱美的你多么渴望春的来临，在新旧交替的早春二月，当你感受到早春的气息时，你是否急于体验春的浪漫，注意，不要急于上街添置新衣，打开你的衣橱，找出春天所有的衣裳，你会发现自己原来有那么多不同的形象。

早春，是穿毛衣的最好季节，不如将你所有的毛衣找出来，再找出你的长裤或厚裙，从颜色到款式进行重新搭配，一一穿在身上，镜试一番。出门时穿上风衣，既能挡风保暖，又使你看上去风度迷人。

早春之后，便是绿的涌动，青青小草，嫩嫩枝芽，习习微风，送来盎然的春意，真正的春天到来了，该是穿漂亮衣裙的时候了。不要怕没有风度，不要怕不够潇洒，只需小小的别出心裁，就会使你惹人注目，这里介绍几款春天的服装配色：

①清新自然，其实就是一种难得的美。黑色宽松衣，上绣红花绿叶，配上一条黑色长裤，带给你的是神秘与想往。

②无拘无束有时也有一种潇洒。宽松的水红色羊毛衫，下配一条水磨蓝牛仔裤，加上未加修饰的发型，显示了春天的朝气。

③正午时分，春天的太阳也会使你燥热难当，不如脱下羊毛衫，随意地披在肩上，配上同色系的格子短裙，看上去有些与众不同。

④当春天的黄昏慢慢来临时，一个亲切的声音会悄悄告诉你：美丽的姑娘，穿上漂亮的毛衫，配上红格子短裙，给这迷人的黄昏，再添几分醉意。

浪漫的季节需要有浪漫的情怀，它微笑着似在向你诉说春天的情话。春游时节，白色已经是亮丽动人了，白色开衫羊毛外衣，内衬套头的白色薄毛衣，配上嫩绿丝中，增加清新度；一袭白色只能给人文雅清纯的感觉，绿色带给少女几分动感。黑白格子长外套，腰间收紧，下穿黑色长裤，使你的形象英姿飒爽。

2.怎样在夏季中美化自己

可以说没有哪一个季节的色彩能比得上夏季色彩的灿烂缤纷。夏季是个炎热的季节，但却为众多女孩子心弛神往，在日历还未翻到初夏时，便开始琢磨夏季着装了。下面的时装颜色和穿着搭配，你不妨试一试。

①一件宽大洁白配有淡蓝图案的文化衫，一条蓝色的牛仔短裤，加上一

双白凉鞋，显得清新、恬静而又充满青春的活力。

②一件黄色的 T 恤，红色的打褶短裙，加上一双运动鞋，则显得热烈奔放；宽松的白衬衫，配条长长的质地柔软、裙摆较大的白裙子，则妩媚顿生，微风起时，飘飘然好不自在。而若是同样的白衬衫，配条黑色的一步裙，系上一条金属腰带，看上去很有职业装味道，凭添一份端庄，一份典雅。

③红白相间的松身短裤，内罩一件白色 1 恤短袖衫，腰间系一条红腰带，足蹬红色便鞋，一个活泼清新的你便出现在夏日海滩。

④一件宽松的黄色无袖上衣，松松的穿在身上，下配一条同色的中长裤，裤脚两侧打上两个活结，打出了夏日黄昏的诗意。

⑤丝绸面料的连衣花裙，给炎热的夏季送来阵阵凉意，腰间的皮带与衣裙的主色调同出一辙。

⑥蓝色上衣、短裤与夏日景色珠联璧合。细细的腰带缚在腰间，更别有风情。额头上的太阳镜更显少女浪漫风度。

⑦一身土黄色的上衣，短裤，配上一条同色系的装饰性腰带和一幅大而简单的耳环，让纯朴的少女突然间变得摩登起来。

⑧色彩鲜艳的一件及膝背心裙，是新潮少女最清爽的穿着，若再加一件长轻纱外套，轻松中显露飘逸。

一样的款式还可以根据个人的性格，爱好，心性而选用不同的搭配颜色。鹅黄色和白色搭配显得活泼、可爱、开朗；若红与白相配，则红色更红、更艳。不论是何种搭配，下装的颜色都应比上装的颜色稍深为宜。

拥有了这个季节便尽情地享受，无拘无束是夏日的主旋律，不饰雕琢的穿着才是高明的。

3.怎样在秋季中美化自己

火红的世界，任你漫游，拾起一片红叶，写满叶的秋歌，悄悄告诉你，秋是情人的季节。似窗前私语，又似开心一刻。随意的牛仔裤配上厚重的西服，显示了情人间的无拘无束，在传统中揉进了些许浪漫的色彩。

随着季节由暖到凉，身上的衣服也应该由浅入深。

①白色运动衫外罩一身普普通通的深蓝或茶褐色灯芯绒外套，不费多少精力与财力，如此打扮反而使你更加出众。

②长袖上衣配上长裙，是秋日装束的特点。上衣的黑色条纹与黑色裙子相呼应，看似不经意的搭配却显示出了姑娘的独具匠心。记住，当季节的车轮轱辘辘由夏到秋时，人们还未忘记裙子曾带给自己多少值得回味的美丽动人的故事。

③一身淡青色的套裙，内衬白色无领线衣，脖劲上配一条白色珍珠项链，手握自黑精致包，看似古板的装束，却透出秋的温柔与妩媚。

④上身茶褐色无领呢绒长装，下身同色直筒裤，系一条黄白相间的彩色花丝中，稳健中时时透出一丝秋意，似乎是对夏的留恋，又好似对秋的向往。

4.怎样在冬季中美化自己

冬天是寒冷的，时装的潮流既然已经冲垮了春夏秋，当然也不会放过那银装素裹的冬世界，常说“ 美丽战胜严寒 ”。也确有许多宁要风度不要温度的女性，为了这单调而沉闷的冬季送来缕缕春的气息。下面介绍几例冬天的色彩搭配。

①厚厚的褐色格子呢西服，配上同色的灯芯绒长裤，敞开的衣襟里着一件白色的羊毛绒衫，似在对你倾诉对春天的怀念。

②天气再冷，也不忘对裙子的钟爱。枣红连衣裙罩上一件同色毛料西服，便可以抵御风寒。

③浅灰色的西装与长裤，内衬一件白色套头羊毛衫，看上去很符合冬季雪白的世界，当火红的围巾系在颈间，便立刻使你感受到火一样的热情。

寒冷的季节，看似乏味单调，其实也有乐趣可寻，在满足了自身温度的同时，不妨调整出最佳风度，让冬季也变得五彩缤纷。

如何选择适合你的颜色

我们都知道，色彩是依靠视觉来感知的，在生活环境中，人的感官知觉对色彩的反映与人的心理感受有极密切的关系，比如淡颜色使我们感到轻快，凉爽、明朗；深颜色使我们感到稳重，暖和，沉闷；鲜艳对比色能引起我们热情、兴奋的精神。再比如，通常男性喜爱冷色，女性喜爱暖色，把任何色彩加白成高明度时，女性对色彩的嗜好度增加。相反，在任何色彩中加黑，则增加男性的嗜好度。色彩作用于心理，使人们对色彩产生联想，在一般情况下，这种联想可以分为具象联想和抽象联想。多数人在幼年期对具象联想较多，成年以后，由于与社会生活发生了联系，较容易与抽象观念联想在一起。下面所列示的是一般性的色彩联想。

色相	具体联想	抽象联想
红	火焰、血液、太阳	热情、革命、喜庆、危险
橙	柿子、桔子、砖瓦、晚霞	生气、快乐、温和、活力
黄	黄金、香蕉、月亮	光明、希望、愉快、智慧
绿	草木、公园、树林、青草	春天、新鲜、安全、旅行
青	海洋、天空	和平、沉静、寒冷、优雅
紫	葡萄、茄子、紫菜	高贵、神秘、庄严、优美
白	雪、云、兔、棉花	纯洁、真诚、柔弱、虚无
灰	水泥、阴天、老鼠	消极、失望、空虚、廉让
黑	煤炭、墨、头发、夜晚	悲哀、恐怖、罪恶、绝望

色彩作用于心理大都是无意识的，因此人们往往感觉不到这　种影响，它是在不知不觉中左右我们情绪、精神及行动的。在选择衣服的搭配颜色时，我们都希望自己的服式给人留下印象，但有时候又不免为“华而不实”而内疚，其实使我们不快的是衣着的颜色和款式。通常我们都会选取与我们天然肤色配合的颜色和色调来创造自我形象，不同的色彩伴随着不同的感情心理作用。如何使色彩与感情心理得以和谐，给人一种愉快的视觉效果，这是服装配色的关键，掌握这一方法才会在实践中运用自如。选择适合你的颜色，这是每一个服装消费者的心愿，身材固然是时髦的重要因素，可是，不管身材看起来多漂亮，如果颜色选配得不好，仍算是失败的打扮。相反的，如果颜色搭配得好，即使外型看来不太好，这种打扮大抵还是成功的。时髦的基本要素，首先还是注意颜色的搭配；所以，颜色的调配，要比整个外型的协调更为重要。那么，你一般喜欢选择哪种颜色呢？是选择适合自己的？还是容易和其他衣服调和搭配的？通常，你是不是因为感觉这个颜色漂亮或是朋友劝你买这个颜色，或是你偏爱这个颜色等等而使你挑选了这些颜色的衣服呢？现在，你就把你的所有的衣服拿出来，比较看看：裙子、长裤、衬衫、夹克、毛衣、风衣、洋装等等，如果你的服装可以搭配多种穿法，服装谐调统一，而又变化自如，那么你的色彩搭配掌握得很好；如果你的衣服可以配搭成套的少之又少，有许多衣服几乎还穿不着，颜色又杂乱，那么你必须好好研究你的色彩与服装的关系了。喜欢的颜色，不见得就是适合自己的颜色。许多人都喜爱粉红色，可是事实上，适合穿着粉红色衣服的人并不多。你不妨把喜爱的颜色和适合自己的颜色分开来想一想。当然，如果喜欢的颜色正

是适合自己的颜色，那你必定就是很懂得装扮的人了。

那么，该怎样决定自己适合哪种颜色呢？每个人的个性不同，所以当然不能一概而论，不过大致可参照下面这些标准来决定。

1.怎样体现红色的强烈刺激

每当人们随便举出一个你喜欢的颜色时，回答“红色”的人往往是最多的。在所有的颜色中，红色是最刺激、最鲜艳、给人印象最深最显眼的色彩。

红色是一种浓密的、不透明的颜色，好像充满着内在的温暖似的闪闪发光，给人一种火焰似的力量，表现了一种兴奋、好战的热情。红色又是喜庆之色。在结婚仪式等庆典上，年轻女孩穿上鲜明的衣服，更能衬托出美丽的肌肤。

红色由于使用方式的不同，给人的感觉可以随时改变。穿上红色衣服，可以显得孩子气，也可以显得性感成熟，或是活泼、聪明。例如：鲜红色的上衣配上正式的裙子，或是白色长裤，看起来就非常精神、活泼；而低胸大领的鲜红上衣，配上正式长裙，看起来就会显得非常性感了；镶落叶边的红衬衫配上碎褶的复古式裙子，看起来就像十几岁的年轻女孩，十分的小孩子气。

大家都认为红色很庸俗，事实上这种想法是不对的，红色要穿得大方不俗，的确很难。不过，要让红色的衣服穿在身上不显得俗气，有几个秘诀：

①强烈的红色很难配色，如果拿灰同强烈的红色相配，就会变得不那么和谐；如果用黑和白同它相配就不同了，显得很谐调。强烈的红色发挥了极强的个性，往往是年轻人的颜色。

②红色配绿色十分醒目、艳丽，要配得恰当可以在面积对比上动脑筋。主体套装是红色，以绿色作点缀，这时的绿可以提高明度为粉绿、嫩绿、也可降低纯度为深墨绿、果绿、橄榄绿，配色效果较为理想。

③红色作为三原色之一，采用鲜红色做服装较少，一般选用带偏冷或偏暖的红如朱红、玫瑰红、洋红，带紫光的牡丹红作为服色。

④粉红色系柔和、亲切和浪漫，是粉色系中最具浪漫的颜色，它包括接近红色的淡粉红，略带橙色的浅粉红，柔和的浅粉橘，贝壳红，桃红色等，是年轻少女的代表色，能展现清纯、活泼、可爱的少女气息。柔和的粉红色系适合与灰色相配，这是因为柔和的色彩有广泛的调和性，因而粉红与偏红的黄、偏蓝的绿、蓝、深紫、深红等相配都很合适。柔和的粉红色具有幸福、羞涩的性格，更适合于内向性格的人穿着。

粉红色有各种各样，不妨选择适合自己的使用。冷淡而纯粹的粉红色，适合做运动衫、柔和的婴儿服、毛衣、衬衫；鲜艳的桃红，只能做重点点缀，加之粉红色本身就是一个具有少女般柔美、纯情、梦想的颜色，所以做成宽大的毛衣、运动衫、衬衫，要比做成曲线毕露的衣服显得雅致多了。但是，过多的使用粉红色，会显得小孩子气，如果你是为了使自己看起来比较有成熟的女人味，比较温柔而穿着粉红色衣服，那么，你该赶快改变你的想法了，因为粉红色只能显示出稚嫩。

⑤鲜红的长呢外套内着浅褐色或浅储色毛线长裙，可表现出成熟女性的随意轻松感，这种搭配极为简练。

要注意，红色不适合与蓝色、粉红色、深褐色、鲜紫色、橙色、柠檬黄色相配，否则会显得奄奄一息，暗淡而无生气。

2.怎样体现橙色的温暖活力

橙色与红色属于典型的暖色，它使人兴奋。橙色的明度很高，能给人愉悦感。在众多的颜色中亦异常醒目，所以只要稍加利用，即能取得较佳的效果。搭配橙色的帽子、围巾等配件，可给平凡的服装增添姿色。

①橙色与同类色的褐色系诸如棕色、深褐色、深储褐色、茶褐色相配效果最好。

②红橙色与淡黄灰色对比搭配，使橙色的彩度愈显明亮，整体也愈加显著醒目。

③红橙色外套配以柠檬黄色毛衣，使整体更富有个性色彩。

④黄橙色羊毛外套配以较深的灰色大摆裙，可使穿着者显得稳重，与黑或白相搭配可显得干练轻松。

⑤橙色制作的运动短裤或滑雪衫，可以使肌肤黝黑的运动员显示出力量的魅力，但是橙色不适合运用到全身，它会使橙色魔力烟消云散。

3.怎样体现黄色的幼稚单纯

黄色是所有色相中最醒目的色彩，年轻、希望、快活而又充满健康的幻想力。

你可曾注意，很多人不会使用全身黄色的衣服，因为黄色很难当基本色调使用，比较适合当装饰色、点缀色或是制作运动　衫、休闲服、职业劳动装使用。

黄色的种类很多，如柠檬黄、香蕉黄、芥茉黄、金黄、蛋　黄、麦秆黄、桔黄等等。

①柠檬黄和奶油色等明亮淡雅的黄色，适合女性使用。柔和的黄色配褐色系衣服，会显得十分优雅，而黄色配绿色使用，则给人青春、朝气之感。以黄色为辅助色与青色搭配，可以给人留下积极的印象。在这种搭配方式下，如果黄色份量多，就会显得明朗显眼，相反地，如果青色多就会显得青春明亮。

②淡黄色是黄色系中明亮而柔和的色彩，与肤色相接近，男女均适用。淡黄色与黑色搭配时，应以其中一色为主色调，另一色为点缀色，例如淡黄色洋装配黑皮带，大黑摆裙，黑皮背包，或是黑色礼服配米黄色裙子这样才会显得出色。如果两个颜色的面积处理相等了，就不容易搭配好。③黄色与红色系搭配，可显得热情，能表现女性温柔的一面，又可显露蕴藏的活泼感，但是比例切忌相等。④黄色与白色搭配，宜选黄色面积占多数。如果白色多，黄色少，会使黄色看上去暗淡无光。

由于黄色本身醒目的缘故，有时使用不恰当会把穿着者的性格烘托得恰恰相反。如果让气色不好的人，或面色苍白的人穿着，就更加强了病态的感觉，这时选用芥茉黄色对肌肤不太健康的人会烘托得白皙美丽。所以，黄色只要略含其他色素，就会改变原有的性格，应用时必须揣度穿着者的肤色、气质适当运用。

4.怎样体现绿色的青春清新

绿色系列非常抢眼，并给人强烈的视觉感受。但不知什么缘故，它被许多人忽视了。其实，绿色系是一种带有鲜明感和稳重感的色彩，给人安逸、舒适和凉快的感觉。

绿色一般不使用在传统的服装上，但在流行时装中却被大量地运用。

绿色搭配同色系的明亮色如柠檬黄绿、嫩草绿或白色，可产生凉快、清爽、生动的效果。绿色与暖色系的黄色或橙色相配，有青春、活泼之感。绿

色与蓝色、紫色或黑色相配时，高贵华丽，但不宜过多使用。整体使用绿色系列时，可使人显得年青、稳重。较深含褐的橄榄绿、苔绿是近年冬季的国际流行色，它同任何其他色容易协调，而且一般作外衣、茄克、休闲装较多，特别是毛织品，会使男士穿着显示一种温馨感。橄榄绿的水洗面料，是一种适用面极广的眼饰色，适合于秋冬两季穿着。深绿色常以绿树的风格作为永恒不变的象征，又称常青色，给人带来朝气、新鲜、和平、舒适的气氛，它可以与许多色调组合，并可形成一种稳重的调和感，适合于秋冬两季。

①黄色T恤配嫩绿色直筒中长裤，外穿朱红色图案的马甲，　色彩搭配时髦、大胆，令人过目不忘，但穿着次数不宜过多。

②嫩草色呢绒无领洋装，内穿粉红色线织衣衫，配一条深绿　褐色直筒裤，可给人以甜美的感觉，适合于休闲服和运动服。

③嫩草色呢绒无领洋装，下配同色直筒裙，内穿紫蓝色T恤，戴一顶紫蓝色小帽，对比色组合，给人干练、爽快的感觉，　宜在春秋季选用。

④翠绿色无领外套，内穿嫩黄或橄榄黄羊毛绒长裙，属柔和　协调的配色法，绿色的使用面积较小是此组搭配成功与否的关键　所在。

⑤蓝绿色因色调偏深、偏冷，与珊瑚色之类的暖色系搭配时，可产生高雅、华贵的效果。与茶色搭配时可产生亲近感；与肤色或褐色系相配可缓和强烈感；与浅灰色搭配可表示典雅、舒　适感，使穿着者显得高贵出众。

5.怎样体现蓝色的成熟深沉

当所有促使发芽与生长的力量都隐藏到黑暗与寂静之中，蓝　色就成为反映像冬天大自然这类事物的力量。在地球大气中。从　最明亮的天蓝色晴空到最深沉的蓝黑色夜空，都可以用蓝色来表　现。因此，蓝大致可分为天蓝色系，钻蓝色系，群青色系。

在蓝色中，天蓝色系是非常年轻而有朝气的鲜艳服色。群青色系是一种充满着吸引观众的深邃魅力的色彩。在蓝色中，深蓝应用极为广泛，老年人选用深蓝显得高尚、文雅、庄重；年轻人选用深蓝显得保守、谨慎。不过深蓝与白色相配往往给人文雅、大方的印象，是少女们极喜爱的服色。

我国近半个世纪来，自阴丹士林蓝开始，一直到目前基本上是男女外用的主要服色，如果追溯到蓝印花布，那末历史就更长了。人们为什么对蓝色特别爱好，其原因可能一是很适合东方人肤色，它近似肤色的补色，能把面色烘托得光润，并且使穿着者的体积显得聚敛。二是蓝色染料来源充足，经济合算，不易下色。三是蓝色不易看腻，长期穿着，在视觉上有一种稳定感、庄重感，能充分展示气质和个性。蓝色兼具有活泼动感和沉稳感的双重特性。它包括普鲁士兰、地中海蓝、深蓝色、天蓝、浅蓝各系列。

①深蓝色除不宜与褐色相配外，其他色都合得来。但是如果褐色系偏黄色，明度提高也可以与深蓝色组合，最适宜的是与白色的组合；其次是红、灰、米色、绿、紫红等色；在配色面料上，深蓝取1：2面积较合适。

②浅蓝色又称天空气，是蓝色系中最明亮洁净之色，它代表健康、活泼和清凉。与粉红色搭配，清爽亮丽；与黄色搭配，自然清新。浅蓝色是春、夏、秋季历看不厌的颜色之一，有许多不同的深浅，浅蓝的理想配色对象是白、灰、褐色等。

③在服装搭配上，蓝色与亮黄色搭配，黄色易于突出，而蓝色显得模糊，陈旧。鲜艳的蓝色与暗褐色相配时，褐色会变得生动。

6.怎样体现紫色的神秘艳丽

不知是否因为紫色具有神秘、冷艳、优雅、梦幻般的特殊味道，喜欢紫色的女性非常多。事实上，紫色的确是非常优雅细致的颜色。不过富有罗蔓蒂克的紫色，只要稍为使用不当，就容易显得病态、愚蠢而庸俗，所以这也是一个很不容易搭配得宜的颜色。

紫色，在古代隋唐以后，是代表贵族王室尊贵地位的颜色。

到了今人，紫色也仍然是象征高贵的颜色，所以在使用时要注意，千万别用错了场合。

年轻女性若要穿着紫色的衣物，最好使用淡紫色或深紫色，比较不容易失败。而那种象征权力或威严的茄子紫色，则应避免使用，它只钟情于肤色白皙的少妇。

最适合少女穿着的紫色是淡而柔的紫颜色，还有几乎接近粉红色的紫丁香色，十分淡雅的紫罗兰色，这些颜色的衬衫和洋装，当然也很鲜艳美丽。但是，通常用此种颜色做上衣和毛衣，可以搭配的范围会更广一些。

紫色最理想的配色是白色，其次是银灰、米色、乳白、淡蓝、金黄等，黄、玫瑰红、黑也可以。

紫色包括蓝紫色和紫红色及浅紫色系、带银灰色的紫色系。

蓝紫色系给人冷静、沉着和成熟的印象，内含热情，外透高贵，颇具非凡魅力。

①蓝紫色短袖无领外装，配以栗子色低领收腰长裙，使人显得优雅、标致和别具风采。

②粉紫红色细招长衬衫配蓝紫色直筒短裙，是独树一帜的装扮，具有成熟的女性味和高尚的韵味。

③蓝紫色直肩长袖无领无扣薄呢长外套，内着一件褐色直筒至膝一步裙，这样搭配，给人极为自然的感受，是一种极为娇美可爱的装扮，尽管不甚调和，但紫色格外艳丽。

④蓝紫色插肩外套内衬枣红高领衬衣，下着黑色直筒至膝短裙，可展现金秋成熟的魅力，若戴一顶枣红色呢绒小洋帽更显华贵端庄。

紫红色鲜艳、明亮、迷人。给人强烈、热情的深刻印象，它含有多种色彩如菖蒲红、葡萄酒红、杜鹃红等，但每一个色彩都华丽、娇艳。紫红色系的服装适合场合较广，正规的、普通的抑或是出外旅游等场合都很适用。由于紫红色本身非常华丽、优雅，颇具女性魅力，因而既可单独使用，也可与其他诸色搭配。与黑、白、灰等中性色系搭配，会显得很有个性、更突出紫红色本身的特性。同时，还可选择一些较为高贵的配件，以提高紫红色的气质。与咖啡色系搭配也很合适，广泛适用于休闲服中。

①紫红色套装配以茶色腰带和帽子，任何时候都会给人深刻印象。

②紫红色 T 恤长袖衫，配以白色直筒中长裤，着果绿色马甲，这样的搭配将使纯度降低，色调趋于明快。白色运用愈多愈明显，整体愈轻快。

③紫红色呢子 V 领长外装，内穿深沉的蓝绿色呢子直筒长裙，头戴紫红小帽，鲜艳夺目，适宜在秋季选用。

④紫红色长袖无领无扣短呢外装，配以黑色 T 恤，下着灰色直筒裤，非常轻松，简洁，高雅中带有点纯朴的韵味。

浅紫色系是种可爱、柔美并带着优雅气氛的色彩，它能代表纤细、爱幻想的形象，对于皮肤稍黑的人也可穿着淡紫色的服装，极适合于夏季的便装中，若再配上白色的饰物，则显得活泼可爱，配上黑色饰物，则可增添成熟

风韵。

①淡紫色西装，内穿白色长裙，烘托出其冷静、柔和、高雅的气息。

②浅紫色格子休闲西装，下穿粉红色牛仔灯芯绒罗卜裤、轻松、自然、无拘元束，充满青春活力。

带银灰色的紫色包括蓝紫灰和红紫灰，它们可表现出平静和优雅的气息。在配色时须注意，淡紫灰色由于明度较高，与深色系搭配易造成对比过强的不和谐感，而与相同明度的粉色系相配，易达到协调。

①浅紫银灰色与黄色系搭配时，明度相同，色相形成对比，产主差异，造成活泼生动感。

②浅紫银灰色与紫色系的深色相配，色调一致，有较为柔和的感觉，表现出高贵典雅的气质。

7.怎样体现褐色的典雅朴素

褐色令人想到秋天的景色，是秋天的代表色之一，基本色中并没有这种颜色，而是以橙色系中较暗淡较混浊的颜色作为褐色。一般的褐色给人一种典雅成熟的感觉，适合于小麦色的皮肤者穿着，尤显白皙亮丽。褐色的色系很广，它包括褐绿、褐黄、褐红、茶褐、浅褐、灰褐。

褐红是一种褐色中含有红色成份的石榴色，它给人沉静、温厚、稳重、坚定的感觉，具有时髦、古典、华丽等多种特性，是适合于秋冬季节的传统色彩。它虽能显现各种情调，但能搭配得优雅的色调却很少，它以套装色整体出现效果较好，可点缀肉桂色、芥茉色、金黄色、橄榄色、琥珀色。

茶褐色是褐色中仅带稍许红色的茶色，它的代表色是栗色，似丰收的秋季二样，给予人温暖、充实的感受。茶褐色属暗色调，适宜于春、秋、冬三季服色、它与深蓝色呢绒面料制作套装或内外三件套装形成对比，相互衬托，共同创造出一个端庄、娴静、温和的印象，它不宜与深蓝色相配。

亮褐色是来自秋天枫叶颜色的亮茶色，活泼中透出稳重，易与深绿色、深橄榄色、深褐色和深紫色相配，既显柔和感，又具丰富的层次感，轻便、随意、成熟、稳重。

浅茶褐色，自然、亲切。在服色中宜大面积使用，适合与深红、深绿、深褐、深灰蓝搭配。但浅茶色在面积上一定要占多数，它可使深色更加沉着、安静、温柔、和顺，但不宜与浅紫色相配。

①浅茶褐色的西装，衬以深红色的衬衣，配一条打褶大摆裙，纯度与明度上形成对比.整体层次丰富。

②浅茶褐色凤衣，衬以深蓝色围中，深褐色西裤，使男士装扮更有力度。

③浅茶褐色开胸羊毛长衫，衬以桔红 T 恤，下穿深绿色大摆裙，除了体现层次感外，还可以烘托出主色浅茶褐色的明亮度。

④浅茶褐色短装牛仔，配深蓝色牛仔短裙裤，戴一顶深蓝色绒帽，柔美、迷人。

分析过了各种颜色的性质之后，你就可以明白哪种颜色和你的个性最调和了。另外，还有一点很重要，那就是怎样分别使用暗色调和明亮色调。

一般所说暗的、朴素的颜色，像深褐色、深蓝色、黑色、深灰色等等，都会给人沉着、老实的感觉。可是有时候使用暗的色调，也等于在使用很危险的颜色，对自己没有自信、不敢打扮的人，通常最喜欢穿暗色的衣服，这样可以把自己的个性隐藏在深色里，将自己封闭起来。如果只希望隐藏自己，而不是为了展现自己，那么你永远也不可能变成打扮能手的。你应该拿出勇

气来，试着穿用柔和、明朗的色彩如粉红、橘红、苹果绿、粉蓝、浅黄、粉紫等色，唯有这种开朗、轻柔的色彩，才能更显示女性柔美的气质。

当然，也不是任何人都适合穿浅色的衣服，若是穿上不适合自己心理的颜色，那么无论色彩有多轻柔，还是不能表现出你的特殊气质与风采。

如何穿出个性芽出品味

1.怎样穿出时尚

时下，不少女性常产生这样的迷惑：在画报或电视中看到一种令自己迷醉的装扮，自己便“照方抓药”，结果却“药效”甚糟，毫无回春感受，甚至连原来的我也找不到了。于是苦闷异常，到底怎样设计自己的形象呢？其实这是个形象设计问题，不同的包装会给人迥然不同的效果。还记得苏联故事片《办公室的故事》中那个打扮得像个男人，冷若冰霜的女经理吧，同事惧而远之，但身穿漂亮女装的她原来很美、很可亲。形象设计在我国方兴未文， 80 年代，少男少女对港台明垦极为崇拜。不少人不解，内行人不屑，认为港台明星、影星实力根本不及内地同行。为何如此倒错？原来缘于“包装”。而我们内地明星当初只重实力，而忽视了形象设计。于是内地明星开始注重包装自我，甚至去港台包装。那英有了黑礼帽、黑长裤的叛逆型；李玲玉由少女型转向成熟型；一身戎装的毛阿敏也一改风采，装饰华贵、富丽，贵妇形象跃然屏幕……她们也许成功，也许失败，也许白花心机，但无论怎样，都不失为一种自我设计的有益尝试。

自我设计意识关键就是“角色意识”，就是现实中的人，穿出自我时尚。当然，每个人的穿着都受自身形体气质的限制。有人只限于素雅，穿着摩登可能就不是那个意思。但形体、气质对人的限制又是有限的，人的创造则是无限的、只有抓住自己的特点，恰到好处地去加以创造，你才能显示出一个活生生、有追求、有品味的“我”。

2.如何充分展示自我魅力

魅力是一个诱惑力极强的字眼，是指一种能吸引人的力量。女性的魅力之所在，也许是一种优雅的举止，也许是三围曲线的体态，也许是巧施粉黛的芳容，也许是一双明亮秀美的眼睛，珠圆玉润的嗓音，随风飘飘的披肩秀发……一个哲人说得好，一个真正有魅力的女子不仅能够征服男人，也能够征服女人；在她身上，既有性感的魅力，又有美貌和气质的魅力。但是、一个女人把性感当作自己魅力的唯一源泉，这是可怕的，更是可悲的。和美一样，魅力必须是自然的、真实的。

魅力究竟是什么？美学家有定义，说它是“内在人格与外在仪表相结合的美。”学识、情操、修养、个性、才智、敏感、情趣、美容、化妆、健美、服饰、心理探索、人际关系共同组成了女性内在以及外在的魅力，女性魅力具体由以下几个方面展现出来：

女性的性感魅力这几年，”性感”一词较多地成为热门话题，但“性感”也和“喜欢”一样，是一种微妙的感觉，很难给它下一个准确的定义。有人说玛丽莲梦露的性感纯洁无比，有人说钟楚红性感十足，凭的也只是观者的视觉感受。而这种感觉也不仅仅取决于她们的衣饰多少。有的女性即使身穿比基尼泳装也不一定显得性感，而一个穿着端庄、健康、活泼的姑娘，如果能恰如其分传递出某种特殊讯息，说不定就会显得很性感。可见性感也不是天生的，它有美学、艺术以及文化、民俗、伦理等观念的参与。

尽管社会日渐开放，我们已经能够接受并欣赏远在异国他乡的性感偶像。但在我们自己的国度里，性感仍然是一个敏感的字眼。至少我们不敢用性感一词去恭维女性。因为在相当多的人的观念中，性感还是所谓色相、淫荡、不正派之类的同义词，不管是禁忌不禁忌，掩饰还是不掩饰，谁也不能否认，性感确实是女性的一种魅力。

人的性感主要是通过第二性征展示出来的。女性高耸的胸乳，纤柔的腰枝，丰满的臀部，柔和的面容，甜美的嗓音，飘逸的秀发等等，这些都是鲜明的第二性征，它给人以感官上的愉悦和审美快感，另外，与生俱来的樱唇、明眸都具有传递性感讯息的本能。

女性性感魅力是大有潜能的。服装装束关系到性感魅力的丰满显隐，在于它们能否衬托、展示或强化人体美的性征。毋庸讳言，比基尼泳装或暴露性衣裙，是够“性感”的，但服装所渲染的特征美并不是仅在于嗣体暴露。中国人更欣赏的是那种含而不露的朦胧美。中国女式旗袍勾勒出女性窈窕的体态，给人以充分的美感。

总之，女人都具有散发性感魅力的潜能，女性要有“女人味”，努力去表现自然的性感魅力，能增强自信，给予异性和同性以良好的印象。一个可爱的女性应该是具有性感的。有一位作家兑：“世上没有丑陋的女人，只是有些女人根本不晓得怎样使自己看起来最美。”性感是人的感性生命的显现和韵律。性感魅力是一种美，而追求美是人的天性，女性尤甚。因此，现代女性有理由坦然地去追求，并努力使自己看起来最美。高级女装设计大师拉格菲尔认为“再没有比华贵更无聊的事，我的典型的女顾客都具有不守约定俗成的独立意，志。从前人们认为庸俗的东西，今天已成为一种风格，我想，妇女们应该以她们的服装表现一种挑战的信号，主观意志是没有前景的，每

个人都是选择自己所需要的东西，性感将成为风格的内含”。米兰设计师凡萨什（Gianni Versace）认为：“90 年代的女性是焦躁的、挑衅性的和非常女性化。有成就的妇女必须像男人那样穿着的时代已经彻底过去，无论是男性和女性都不喜欢这样，性感又回到社会生活中，这好比是一个解放。在时装发展的未来，习俗惯例消失了，创造性的想象力最为重要。”

少女的自然风韵魅力俗话说“女大十八变，越变越好看。”这是青春期少女风韵十足、光采照人和富有令人心弛神往的女性魅力的生动写照。女孩子一旦进入青春期，其体形姿态与生理心理方面均将发生一系列微妙变化，原来活泼好动的个性不知不觉地变得羞涩温顺了，本来瘦削单薄的身躯出落得窈窕丰满，婷婷玉立，楚楚动人。即使本来缺少天生丽质，并不十分漂亮的女孩，此时也会因有了女性特征而洋溢出青春的光彩和神奇的魅力，展现出女性美不胜收的独特风韵。

大多数青春期少女十分珍惜和“孤芳自赏”自己的风韵和魅力，自觉不自觉地在人前背后加以显示。几乎所有的少女均会有意掩盖自身容貌上的弱点与不足，她们渴望把自己打扮得更漂亮和更有魅力。甚至会向比自己年龄稍大的同伴求援，学习一点打扮经验，因此也常常引来众多男孩爱幕的目光。心须指出，初涉青春期的少女，其美丽的风韵是非常纯洁的，这种纯洁当然也包含了个性天真、思想单纯以及拥有大自然赋予的圣洁之美等少女的本姿本慧。青春期少女本身就富有天然之美，无须浓妆艳抹，弄巧成拙，而保持少女的自然美更为重要。诚然，少女时代在女性的一生中是非常短暂的，但它的确是个鲜花盛开、美不胜收的花季。少女正处在长身体、长知识、长才干的黄金季节，应该把许多时间和心思都用在学习上。少女的魅力，应该是一种崇高、纯洁的精神境界，任何美丽的外表和华丽的服饰一旦配着的是贫瘠的躯壳，就会失去她的风采。

女性古典美的魅力　有了恋人或做了丈夫以后的男士，多半对徐志摩先生描绘的那种情致神而往之：“最是那一低头的温柔，像一朵水莲花不胜凉风的娇羞”。或许可以说，徐志摩先生描绘的“东瀛美女图”正是中国女性古典美的一个翻版。

现代生活的发展，推动女性政治、经济地位的提高，现代意识的渗透，排挤了传统思想一维的空间。于是，女性的古典美在这场持续的冲突中受到极大的冲击。报纸曾登载一位男士的呼唤“寻找真正的女人”，引起了男性世界的广泛共鸣。这种共鸣，实际上是对女性古典美的冷落而表示的一种遗憾，一种呼唤。

所谓女性古典美，其形在于端庄持重，其质也莫过于“温良恭俭让”。而这些古典美的特质在现代女性无拘元束的思维折射中，都成为妨碍其个性发展的异物。凭什么女人非得“温良”不可？具有独立主活能力的女性当然有权力如此质问男人。“你有工作，我也有工作；你拿一份工资，我的月薪也并不比你少，我为什么就得恭、俭、让？”经济永远是基础，女性的平等要求顺理成章。

然而古典美的性质与“女权”并不相悖，古典美是一种人性内在的和谐形态，她不会排斥女性尊严和现代生活，由于错觉，或者由于理解的偏差，古典美被一些女性拒之门外。于是时常见到这样的情形——一些女性现代意识甚浓，举止装饰随心所欲。谈吐之间无羞无忌、自己以为很浪漫行洒，仿佛这才是现代气息。穿着装扮无论个性如何，一味追求男性味，绅士味，嬉

皮士风格，好像古典美就是小气、柔弱，落后于时代。女性的霸气，不是现代生活的必然产物，而是观念误差，性格缺陷，不良风气以及经济生活的种种异化的使然。有趣的是，从西方传来的最新信息，东方女性的柔美、典雅成为西方顺应的”时尚”。不难理解，过去以豪迈、不拘一格的男性装扮为特征的歌手一改“豪气”而转为温柔飘逸女性味十足的形象设计，市面上女性垫肩西服公关装束也被显露曲线的长身衣代替，女性越来越追求表现女性自身美的古典魅力。

女性的魅力还包括美貌的魅力，微笑的魅力，才能的魅力，羞涩的魅力，温柔的魅力。每个女性都有自己的魅力。如果你一味地羡慕她人的娴雅与丰腴、飘逸与无拘元束，你就会在羡慕抑或妒嫉中淹没了自己，失落了自己。要充分地展示自己的魅力，首先就得肯定自己，美化自己。打扮出一身靓衣，是女性的天然权利。别为身高不理想而苦恼，要知道，风度不在身高，魅力并非与生俱来。耐心地培养你的高雅气质，精心巧妙地妆扮自己，最终你会把握服饰艺术的真谛，会在生命中的每一天找到更为美好的感觉。

3.如何认识自己的形象

穿衣是无意的，给人的感觉却是永恒的。服饰的魅力无穷，却又不是刻意所能得到的。这就如同人的魅力一样，是一种自信，一种修养日积月累的自然结果。穿衣如同做人，唯有将一种内蕴融人才会永不落位。如果在穿着之先能充分了解自己，打扮起来就比较容易了，并很容易出效果。因此最了解你的人是你，最不了解你的人也是你，在进行自我设计的时候，要仔细研究一下自己是哪一类型的女性。一般的人常依个人的喜好和需求来选择她的穿着，而她所喜欢的，往往就是最适合她个性的服饰。通常依个性将人分为以下类型：

温和型个性温和的女性，喜欢一些绣有花边，碎褶的衣服，她们也很喜欢配戴一些小饰物，看起来精巧可爱，柔和、顺从的女性喜欢丝质的细致手帕，一般的胸花、缎带都是她们喜欢的物品。对于颜色的选配，也较倾向于柔和的色调，她们不会去选择对比强烈的服装穿在身上。

能干型一般事业有成就的女性，都是很精明能干的，她们喜欢穿方便、帅气、大方的衣服。颜色方面，喜欢纯色不喜欢拼接的花衣服。荷叶边、披肩等款式，更是少用。喜穿衬衫、外套、长裤、套裙，始终保持服装整洁。衣服脱下后，必定现规矩挂好，衣褶拉平，到下次再穿时，自然挺刮如新。配件方面，喜欢珍珠的耳环和项链，讨厌长串饰物；质料方面，不喜欢穿地摊上买来的服装，情愿多花一点钱到比较高级的服饰店去挑一件高水准的衣服。

老是你自认为是一位极迷糊的女性，那么不妨多学学能干型的穿着，这样久而久之或许能改变你的形象。

内向型这一类型的人个性内向，她不会论人是非，说人闲话，但是如果过分地沉默，不爱与人交谈，就可能断绝一切公共关系，甚至给初识者一种错觉，认为你是孤僻自傲，拒人于千里之外。

内向型的人在服装上避免一切惹眼的设计，也不爱用发亮的衣料，喜爱用基本型的领、袖，如 A 字裙，不带有碎褶或波浪起伏的褶摆，是她们喜欢的样式。牛仔装极少穿着，沉默的个性使她们安于不受人注目的打扮，不习惯成为人们注视的焦点，她们穿起衣服，看上去总是十分安分。如果你安心如此，那就不必刻意地改变自己的形象。

但是，如果你希望确所改进的话，除了要经常面带笑容外，还要把穿着习惯调整一下。你可以把款式死板的服装收起来，找一件色彩比较明亮的泡泡长袖上衣，配上打褶的蓬蓬裙，这种改变只是比原来稍稍活泼一点，但风格上仍不失文静之美，可看起来就让人觉得亲切多了。服装可以改变一个人原有的个性，但也不宜改变得太过火，若是原本十分内向沉默的人，一下子就穿起暴露而惹人注目的服装，不但她的朋友们难以适应，她自己也会因商种个性的极端不同而无法谐和，从而丧失自己的个性美。

活泼型个性活泼的女性喜欢自由自在，她们不会安安静静地等待在一个地方，所以服装方面也喜欢开放的款式，而不会沉溺既有的形式。很少穿旗袍领，紧腰身的洋装，常穿的是长衬衫领或大方领上衣，无袖宽松的腰身上系一条绳带，可松可紧，裙摆也以宽大的为多，看起来一副精力十足的样子。巨型的耳环，大珠穿成的项链颇能符合活泼的个性美。

活泼型的年轻女性，可以多穿低腰的牛仔裤，穿起来会比别种个性者要

对味得多。牛仔裤无拘无束，可以随地而坐，对于好动的人也有不少方便。活泼的人如果愿使自己显得文静，在服装上，不妨稍稍改变一下，用柔软而质料较好的衣料做几件衣服。如网状的手钩织外衣，合身的直裙，紧身高领的T恤，让人觉得比较固守本位，这样的调整，使你能守能攻。

体面型这类人都认为美观帅气的衣服称心得体，她们喜欢腰带，因为它能给予肉体以支撑感，穿起衣服也比较体面，宽松邋遢的衣服她们不喜欢。

这些人穿起衣服来一般都十分得体，有时甚至会给人过分隆重的感觉。尤其是社交场合，她们更不会放弃机会来大力修饰一番。

自我陶醉型这一类型的人升华了自我赞美的意识，并表现于服装方面，她们有极深的自我赞美感，并把这种感情与服装相互融合，保持协调的生活，她们又善于运用它美化自己。但这种类型的人容易把兴趣投入炫耀自己的衣服上，而不惜牺牲自己应做的工作。这类型的女性显示出极端的摩登时髦，衣着总是走在时代的尖端，她们永远不会忘了多买一件衣服来装扮自己。

身为女性，尽管你没有花的娇嫩与艳丽，也没有花的浪漫与热烈，但你只管依据自己的肤色和身材着意装扮，扬其长掩其短，妆扮出丰腴与端庄，于是，你就有了更多的诚挚与柔情。你怀着无限留恋之情告别少女时代，又怀着美好的憧憬迈向辉煌的中年。于是，你处在人生最有戏剧性也最富于光彩的转折点上，她连接截然不同的过去与未来，因而你的感情比任何时候更为丰富，你的内心比任何时候都更为充实，你的形象比任何时候更具风韵和魅力。

4.如何装扮自己

功能看装和美学着装，是现代着装的两大潮流。现代社会，随着生产力的发展，经济的提高，人们愈来愈注重生活的质量，什么样的场合穿什么服装，愈来愈成为衡量着装人文化修养、气质风度、审美情趣的标准。下面我们着重从以下三个方面介绍一下着装方式。

（1）不同场合下的穿着

洽谈生意时的穿着洽谈生意的场合是比较正式的，不同于平时上班，要讲究一些。仪表庄重可以充分利用这第一印象，促进谈判顺利进行。一般来说，穿西装套裙比较好，显得庄重大方而又老练。但是，单单一套西装套裙又太一般了，最好有些相应的点缀物来提高它的效果。西服套裙的颜色可以根据自己的体型和肤色而定，肤色较白、身材苗条的，可以选穿浅色的；肤色稍黑、身材丰满的选穿中明度或深色都比较好。这时，一个提包、一个胸针、一条丝巾、一条项链都会使你的着装庄重中显活泼。

社交场台的穿着踏入社会以后，经常会有出席各种聚会的机会，这种时候就应该穿得体面一些。如果备有一套黑色或深蓝的裙装，那么，几乎任何社交场合都可以穿得出去，非常方便。以参加酒会为例，黑色裙装只要在胸前戴上一枚别致的胸针或胸花，或戴一条项链，就可使黑色由沉闷变为豪华。深蓝色也是一种能衬托女性美的颜色，它还和黑色一样，是隐藏缺点的颜色，它可使着装者的身材看起来更苗条，皮肤显得更美丽。

参加联谊会时的穿着参加联谊会这样的活动，自然应该穿得出众一些，若平淡到无人注意，那就达不到所来的目的了。耍引人注目，也未必非要大红大绿不可，或者满身珠宝。有时候，只要在随意的装束上略动些脑筋，就能取得很好的效果。许多服装分开看很平常，而组合在一起的效果就不大一样了，它可以不露声色地产生出动人的魅力，当然，也能吸引众人的目光。

出差时的穿着出差时一切都应从简，以方便为原则，所以，衣服不要穿得太好，以免带来不必要的麻烦，诸如弄脏、弄破之类。风衣是较好的选择，它既便于穿着，遮挡风沙，又可显示出翩翩的风度。需要着重指出，出差时不宜穿图案太大、太花、大方格及花纹太活的服装，以典雅、简洁为佳，细格、碎花或竖条纺的服装比较适宜。

旅游时的穿着旅游时一定要轻装，负担重了就无法达到游览的目的。因此，带的衣服一定要精简，以实用轻便为原则。裙裤最适合旅游时穿着，它兼有裙和裤的优点，方便凉爽，还可增添几分潇洒。薄质的牛仔衣裙也适宜旅游，可带上一套。容易起皱、比较娇贵的衣服最好别带，因为旅途中条件简陋，没法“伺候”它们。不论春夏秋冬，旅游时都可以穿旅游鞋，它轻便结实，不管在山地或坡路，都能行走自如。

参加音乐会时的穿着音乐的旋律是优美流畅的，参加音乐会更是一项高雅的鉴赏活动。此时的着装要点是：选择色调柔和、质地轻薄的衣服，力求与动人的音乐相和谐。既可以柔和淡雅的色调和含蓄典雅的款式来表现女性的温柔，又可以适当的贴身剪裁来突出女性优美的线条和风韵。

参加晚宴时的穿着参加晚宴时的着装要点是使装扮富有自然恬适的情调。紧身的长裙，能衬托出整个身段的优美，显得风度婀娜，仪态优雅；宽松的裙裤更能展示服装的整体和谐之美。但是，不要把质地性质相差太多的服装搭配在一起穿着，更不要为了引人注目而特意穿戴过于古板严肃，或者

稀奇古怪的装，否则的话，不仅会影响自身的形象，还会破坏大家的胃口。

去酒吧时的穿着酒吧的灯光一般比较柔和，环境也很安静，与舞厅的风格大不相同。所以，在此间的衣着以雅致为宜。太鲜艳显得不合气氛，调子太冷不合情调。宜选择一些色彩偏暖的粉色。小碎花衣服结一条纯色腰带，或印花上装配西式长裤，索色衬衫配格子图案长裤都非常合适，但面料不宜选择丝绸软质，以免长时间坐椅子使服装出现褶皱，影响美观。

晚间散步时的穿着晚间散步时服装不是无足轻重的，它既可使人摆脱白天工作的烦燥和疲劳，又可使其心情变得轻松愉快。夏天的夜是温柔的，装扮的格调也要与温馨的环境相吻合，这样才可使整个身心融入迷人的夜色之中。粉色调碎花衣裙是晚间散步的最佳调和色，因为这些色调可以充分强调女性的自然美。

参加朋友婚札时的穿着在婚礼喜庆的场合里，人们一定都穿得比较鲜艳，你若是如此，无疑毫无个性可言。参加婚礼者并不是主角，没必要穿戴那般鲜艳华丽，不妨穿得淡雅些，既可衬托出新娘的美丽动人，也使自己在热烈的色彩中反衬出高雅不俗。

（2）不同款式的重新组合

现代服装设计师们摸准了现代人的心理需求，将创造自我的权力交给穿着者，让穿着者也参与设计。设计师们减少了对服装的雕琢，力求造型简洁，留下再创造的余地，将“第二次设计”的机会交给了穿着者。简洁可塑的服装可以由穿着者按自己的喜好，再一次设计成形，以独特的方式穿出一种独特的风格。

组合套裙的搭配对于女性来说，组合套裙不仅展现了女性的成熟美和整体美，更是追求服饰多样化，穿出自己特色的最佳裙装。它特别能显示出端庄文雅的风采，其实用功能也很强，穿着时可随时根据气候、场合等情况变化调节，尤其适宜春秋季节，或增添，或减少，或转换，使穿着更舒适合体。

最新款式的套裙组合可采用里外结合，上下呼应，流行套裙的组合有以下几种形式：

①用韩国新潮印花丝麻面料或其他柔软的流行花色面料制做，上装为过肘袖，大翻领开襟，裙子为无袖低胸连衫裙，下配长筒丝袜，穿起来舒适，洒脱，艳丽迷人，使人显得柔美婉媚。风姿绰约。

②质地柔软的长外套，西装领，两侧大贴袋，衣袖松肥，卷边，款式挺拔爽朗，内配条纹T恤衫，下配长呢裙或毛涤花呢裙，穿起来洒脱自然，独具风韵。③高腰连衣套裙，特别注重色调的鲜明醒目，身段的造型。此款套裙要表现为上短下长，最好斜系宽腰时装带。穿上后佩戴如阔边女帽，精巧耳饰，优雅的手套，显示出一派冷艳之美。④套袖由条纹女衫和无袖连衣裙组成，浅淡素雅，清秀恰人，给人以聪颖美丽、大方端庄之美。⑤套裙由柔软的花色外衣与相宜的素色筒裙组成，里面是婀娜娉婷的女性，外面是宽松飘逸的华美无扣长外衣。穿上后，浪漫潇洒，韵味不凡。

⑥套裙用质地挺括的面料做上装，柔软华丽的日本花瑶面料做裙子。上装为插肩袖式，直身型，灯笼袖针织料的袖口，中襟和领配上拉链。上装过臂，裙子及腰，既实用又富有装饰性，给人以文静端庄的美感。

⑦极富特色的长外套，圆肩，窄袖，吸腰收摆，造型古雅，配上短及膝上的窄裙，纤柔秀美，极富女性魅力。

⑧上装为宽松式短茄克衫，和短裙裤组成，面料宜选用稍厚而挺实的薄

呢。此套裙风格明快、简洁，使人体验到蓬勃的朝气和青春的活力。

⑨套裙由条纹毛料西装与迷你黑色短裙组成，刚柔相济，是职业女性最佳选择。

⑩薄呢外套，合身型，V 字领，前胸两袋，双排扣，窄袖，款式简洁，配上低领的长裙，显得稳重而高雅。

(11)套裙浅淡无花，上下结构，内露艳丽的花衬衣，浓淡相宜，清丽朋雅，此套裙尽显女性柔美气质。

下摆露出一截的穿法最近几年流行在下摆处显露内衣的穿着方式，将衬衫、毛衫等下摆露出，或在长外衣上再加一件短短的宽松无扣马夹、背心等，对于这种穿法，色彩以柔和的中性色形成协调对比，不宜用纯色穿着，使对比双方过于强烈，影响整体效果。

（3）不同面料的服装组合方式

服装设计中，面料的选择多种多样，近年流行的面料有以下几种：

轻松质材料舒适柔软，面料单位重量呈轻薄型，追求悬垂效果，组成的空间洋溢着亲切的气氛，多数便装、运动装、春秋季服装采用。

庄重质冷静，简洁，干练。面料相对较厚重，挺括，款型结构变化不大，表现形式为秋冬装，职业套装。流行总趋势也是向轻、薄、软、垂方向发展。

自然质　这是当今服装面料追求的热点。除麻、丝、毛、棉等自然纤维的花样翻新之外，植物、羽毛、木质都在服饰设计应用上表现着朴实无华的主题，展示自然材质的不同肌理，一些仿生态面料更是种类繁多，如仿裘皮、皮革等。色彩上尽量保持自然，材质的原色，甚至提炼植物的色素对服装进行染色，以满足现代消费者回归自然的心态。

奇异质这类材料是为引起人们的注意，形成强烈的视觉刺激。发光的、破残的、皱褶的、金属的、塑料的肌理外观和玻璃、亮石、金属等附着物，使环境显得光怪陆离。

豪华质多为表现社交性功能的服装，有的凝重中透出高贵，有的闪动中显露豪华，加上水晶、钻石、珠宝等服饰物的陪衬，可以便空间洋溢着一种辉煌氛围。

近年来流行的面料搭配穿着方式有以下几种：

①松软与紧密的对比。

内紧外松，上紧下松，礼服类紧，便装类松的组合。

②高弹与挺括的对比。

针织与梭织，针织与皮革，领、袖、口、下摆与身和袖，内衣与外套廓形的组合等。

③通透与遮挡的对比。

透明、半透明与不透明的组合。裸露、若隐若现与封闭结合造成神秘感。镂空花针织物、抽纱、网状织物与其他细密组织结构面料的组合，展示了人体的自然线条美感和宗教风格回归同时的流行潮。

④单纹路与多纹路的对比。

横纹与斜纹、针织物中平纹与罗纹、绞花、镂空花、抽纱等组合。

⑤皱褶与光滑的对比。

褶纹布与尼龙或金属质面料，褶纹绸与平绒类面料的组合。

⑥粗糙与细腻的对比。

麻粗纺、手纺、草织席与丝绸、罗缎的组合。

我们在日常着装中不妨利用面料的不同质感进行搭配，打破传统的组合观念，重新组合它，重新认识它的表现力。

穿着者参与设计，不仅仅是在外部特征的区别上满足了人们，更重要的是“ 参与 ”。这种参与带来创作的满足感，又更深一层地体现出创作者的内在素质。对于文化水准较高的现代人类来说，这种参与是求之不得的自我体现的机会。讲究穿着方式，才能更具个性化特征。

如何整理收藏服装

1.如何建立基础衣橱

时装无疑是女性的第一宠物，特别是漂亮的女性。而拥有一个漂亮而丰实的衣橱，一定是女性的最大愿望。当你打开衣橱，用欣赏的眼光打量自己的收藏时，既是一种财富，又是一种荣耀。女性希望拥有一个衣橱，也许就像学者希望拥有一个书橱一样。女性最感愤怒的事不外乎把时装叠起来压在抽屉里，这倒是有通感。对于书痴而论，书可以读，可以摸，可以嗅，放在书橱里可以观；女性买时装回来，也有类乎书痴的那种情怀，在打开衣橱时，就像面对整个世界。衣橱作为她的隐秘世界能满足她购买、创造和妆份的欲望。

女性的感情细腻、丰富，也比较冲动。在我们的周围，你很难找出一位从没有在一时冲动下买回不合自己需要的衣物的女同胞。望着一橱的衣裳却挑不出一身合适的打扮，怕是许多都市女性的经验。那么，我们能否静下心来仔细琢磨一下，将自己的衣橱变成一个既精简又漂亮又合自己身份的“最佳衣橱”呢？能否将颜色、衣物质料和配饰巧妙地糅合在一起呢？如果只花十分之一的钱而同样能取得名牌款式、一流女装的效果，我们为什么不试一下呢？

我们首先需要建立一个“基础衣橱”，因为对许多女性来讲，她可能有许多衣物，但缺乏一个实用的“基本衣橱”，在这个衣橱里，有可以应付一年四季，一天 24 小时各项活动的基本系列。无论你从事什么职业，无论你千头还比较桔据，或已经有了良好经济基础，只要仔细计划，都可以逐渐备齐最低限度的”基础系列。

外套类外套是衣装中的支柱之一，可以说是衣柜的心脏。通常人们更为关注的是具有运动感的茄克式外套。这里特别要提及的是正统外套。有人称之为魔术师，这的确有道理，因为只要在衣料的选择上和剪裁的考究上都令人满意的话，西装式外套便可适合许多场合。如与正统的短裙相配套，它即成为端庄而不矫饰，威严而不呆滞的事业装；穿在连衣裙上，稍加点缀便成为社交场所的优雅装扮；与牛仔裤相配合时，尽显粗扩而别具一格。西装外套对职业女性而言，更是必备之物。

无论是茄克外套，还是西装式变款外套，均应以传统的式样做基础，这样不但使你有余地去发挥自己的特质，而且有助于塑造你美好的形象。

裙子类这是女装中最具份量，最能展现女性魅力的服装。

连衣裙因其用途范围宽到从休闲服至正式服，所以它可说是通用的。丝质连衣裙具有柔和高雅之感；灰色细条连衣裙可产生极大的权威性；印有抽象图案的连衣裙在社交场所极讨人喜欢；斜纹粗布连衣裙适合于休闲度假。此外，在大多数场合中，单色的，诸如铁锈色、米色和蓝色连农裙效果最好；款式上以线条简洁，裁剪合身的式样为好。不宜选择太鲜艳色彩的面料，因为那太容易引起从人的注意力并加深众人的记忆力，结果只穿了一两次就不好意思再穿，生怕留下个又要赶时髦又力不从心的印象。

半身裙是女性正式的下装品种，它的基本形态有五种：窄裙、A 型裙、百褶裙、腰褶裙、圆摆裙。你可根据自己的身材体型，于衣橱中备上若干条，以便与外套、衬衫和毛衣相配穿。记住，只要款式变化幅度适中，色彩上取含蓄、耐脏的中性或基本净色（最好能与上装同色系），并考虑裙料的表现，如毛花呢能反映高贵典雅的气派，棉麻裙表现朴素舒适感，飘逸、较长的柔

质黑裙，是多种场合的百搭佳品等。如此，你便可充分利用裙子表现出女性的风采。

裤子类选择裤子的原则与裙大体相同：宜取净色以求多用。但要注意的是首先要选择那些质料上乘的毛料或华达呢长裤。因为裤子与裙子相比较，其品质的优劣更容易显露，只有好的长裤才能显出好的效果。

从款式上分析，打褶长裤较无褶裤更适合大多数女性。原因是打褶裤的造型适当，宽裕，穿后不会显露大腿和小腹的微凸曲线，同时它比无褶裤要正式些。在非正式的聚会中，高级的打褶裤是女性标准的服装。当然，对于下半身肥胖的女性而言，是不适合在正式场合穿着长裤的。

这里还要提到的是牛仔裤和裤裙。牛仔裤具有方便、朝气的特性，男女老幼皆宜，是休闲观光客的必备衣着。而裤裙兼备了长裤与裙的优点，虽说它不太适合上班穿着，但只要改变质地，便可成为家居或消闲甚至较隆重场合的装束。

上衣与衬衫类女性衣橱中还应备有三种不同观感的上衣：

正规质好的衬衫它以纯净的中性色或基本净色为宜，款式上保持简洁，不要带有花边或饰带，它是为优雅庄重而设计的。

较华丽的衬衫可根据个人的特点，选用有精美的缝边或裁剪款式足以便裙或裤时髦的式样。中性的或不太花哨的色彩均可，它可增加穿着的多样化。

洒脱舒适的上衣衣料为棉麻品，采用印花、条格纹或鲜明的净色均可，利用它与外套、裙或裤配穿，可组成运动、旅游　装束。

在上衣中首推的应是白衬衫，它洁净、光亮、与任何外套、　裙裤相配都适合。需注意的是：不同质地与款式的自衬衫所表达　的气氛是完全不相同的。

针织毛衫类各类针织毛衫属于轻松悠闲系列。它能丰富　衣着装扮且不易起皱又轻便保暖，作为日常和旅行服装最为恰当。无论是何种领型的针织套头衫，都应以合体为宜。如此，即　可和下装独立搭配，也可与套装进行组合。那种过于紧身或是过　于宽大的毛衫，在穿着方式上则受到极大的限制。此外，开襟式　毛衫，可说是传统的基本衣装，只要取古典而简洁的式样，质地　尚好，色彩易配，就可不受流行的影响而长时期穿着。

各类毛衫还可不限于正统的穿法，如披在肩上或系于腰间，　都另有一股洒脱劲儿。

大衣类大衣有时是说明穿着者身份和地位的衣服。如果　你的衣中只有一件，颜色最好以黑色、驼色、藏青气或自然色其　中之一为主色。总之，它要与你衣橱中绝大部分衣物相配。大衣　的质料要好，像开司米、精纺羊毛、驼羊毛、天鹅绒都是最佳选　择。大衣的式样以传统为本，不怕过时，既要能配裙子穿，也要　能应付西裤。从时装外观考虑，大衣的长度需盖过裙子，大衣款　式应力求简洁，那些多余的口袋，华丽而俗气的钮扣或其他添加　物，往往会使大衣显得俗气低档。

配饰从头饰、颈饰、至色袋、手套、靴袜，既要得体，又要简便，还要漂亮。如何在你衣橱里配备一些最基本的饰件呢？也就是说，如何挑选一些日常活动或休闲时用的配件和下午五点以后或特别重要场合用的饰品作为你衣橱中的必备？如果你有心试一下，会发觉这是件很有趣也很有研究价值的事。而且从中你能培养自己的眼光和设计能力。

颈饰、手饰及腰饰一条珍珠项链可以成为你不可多得的伙伴，因为唯有

它，既可挂在前克、套衫上，亦能套在礼服、晚装上，它会使你显得高雅又不过分。此外，你可以慢慢置一些金银饰品或铜、木、绿松石等小配件，便于日常使用，视衣而饰。为出席正式场合，你可以慢慢留心购一颗中意的钻石，但它往往超过你的经济能力，没关系，你可以寻览到不俗的仿钻石，如莱茵石等，还有水晶，甚至琢磨精巧的玻璃，总之不能性急。只要会挑选，玻璃也能发挥水晶甚至室石的作用。

鞋、靴及袜一双无带浅口半高跟轻便皮鞋对你总相宜，在来不及配备精致华贵的高跟鞋时，穿着它也能在晚宴上自如得体。此外，日间常穿的鞋可挑猪皮、小牛皮、鹿皮或蛇皮、鳄鱼皮等等，主要是穿着舒适，款式简单大方。有时，一双细帆布鞋亦是不错的日常鞋。无论何时，袜子一定保持与衣裙的良好衔接，袜子的颜色与衣鞋要相当，一双全透明丝袜是最安全的选择。参加晚会时，尽量不要穿着脚边全露空或趾前露空的鞋，除非你的脚形非常美，晚宴鞋的鞋面可以是丝绒、柞丝绸、罗缎等细腻的材料。

皮包、手袋其基本选择要领与鞋靴一样。当然，皮包和皮鞋的面料能匹配最好，但也不是一定的。例如：一双鳄鱼皮鞋也可配一个小牛皮包；或一双羊皮鞋配一个织物包。在晚间活动中，同样不一定强求丝绒鞋要配丝绒手袋。常用晚宴包还可以是闪光片色、珍珠色、金银漆皮包等等。若你有心在衣橱里添一对包袋，也许挑一个棕色小牛皮背包和一个黑色鹿绒手袋最实惠。以上罗列了女性衣橱中的必备衣装或饰件，或许有些品种一直被你忽略着，而役有置于衣橱中，或许际还有一些配饰没有购买，不用急，总有逛街的时候。当你挑选衣物时，先要有一定的心理准备，那就是不要在感情冲动下轻易选购衣服，而是应用有限的收入，有计划、有技巧地选购实用衣服。那么如果购衣呢，或许你会认为这个问题太简单了，但不妨听一听。

2.如何整理与收藏服装

服装洗涤整理　洗涤剂是各种表面活性剂、助洗剂、添加剂的复配物，它必须不损伤衣服、无毒、对皮肤无刺激，生化降解性好（用过后排入下水易被分解）。服装材料各不相同，天然纤维有棉、麻、毛、丝等，化学纤维有粘胶、涤纶、腈纶、锦纶、丙纶等。天然及化学纤维各有其优缺点，因此发展了各种混纺织物，如涤—棉，涤—粘、涤—麻、毛—腈、毛—丙等。洗涤是一种润湿、渗透、乳化、分散作用的综合，由于各种纤维材料的性质有别，应选用不同的洗涤剂，如棉、涤一棉常作内衣用，接触皮肤多，由于汗渍的影响，污染较大，这些污垢大部分为微酸性，可用碱性洗涤剂，如市场上常见的碱性洗衣粉，碱性洗涤剂等。丝、毛服装多为精细织品，含有多种活性蛋白丝束，宜用一些专用（近中性）洗涤剂。真丝织物还宜用酸性洗涤剂，或用中性洗涤剂，漂洗干净后，再在清水中加很少量白醋，以起到保护动物蛋白丝柬的作用。有些化纤如腈纶易被碱性分解，也不能用碱性洗涤剂。污垢的种类不同，对洗涤剂的要求也不同。污垢有油污（如动植物油，矿物油）、皮脂、汗渍、血渍、各种食物造成的污染以及空气中带来的粉尘、微生物等。多数污垢可通过适当洗涤剂去除，也有些蛋白质的污渍如汗渍、血渍、肉汁、鸡蛋、牛奶、可可、咖啡等形成的污斑，不溶干水，在纤维上粘着力强，较难去除。为了解决这个问题，一般在洗涤剂中加入酶，是一种具有生物活性的有机体，可催化蛋白质水解，使之变为可溶于水的肽或氨基酸，或至少使它们具有水渗透性，使这些污渍与污垢一起分散而被洗掉。这种酶不宜长时间存放，如温度超过 60℃要分解，为了使酶发挥作用，应将衣服放在冷水中先泡 2 小时至一夜，再按正常方法洗涤，才能发挥最好的作用。不同质地的服装应采用不同的洗涤剂，如一般材料的内衣、运动服、休闲服用一般洗涤剂即可。而高档服装，如纯毛服装，沾水后易变形，最好选用于洗剂，即用有机溶剂代替水，这种于洗剂多是疏水性溶剂配以一定的油溶性表面活性剂而成，可使汗渍脱离纤维、溶解，并与溶剂一起挥发掉或散落掉，以去除汗渍。干洗可避免衣服皱缩和损伤，也不影响染色牢度和手感外观。

高级服装局部被污染是比较麻烦的，服装的纤维材料不同，污痕种类也不同（如食用油、矿物油、油漆、沥青、油墨、鞋油、果子水、口红、墨水、铁锈等），如洗涤不当会损伤衣料或出现色调不匀，因此要根据不同衣料和污痕种类选用合适的去除剂。

可以用溶剂性去除剂、化学法去除剂（如用氯化还原剂、酸性去除剂）、酶制剂（如蛋白酶、脂肪酶等）以达到去污复原的目的。

服装收藏整理一件服装的款式、面料、质量的好坏，在于设计、用料和做工；穿着合体与否，则要看欣赏和选购水平；而久穿如新，魅力不减，除与平时穿着程度和爱惜有关外，更重要的取决于洗涤、熨烫和收藏整理。

收藏服装少不了衣架，正确使用衣架，会使您的服装得到更好的保护。常见的衣架主要有以下几种：

西装衣架：它有宽厚的架体，适用那些厚的毛、呢类西服、大衣，由于它的两端呈球状，所以能较好地保持服装的肩部不变形。衣架下部的横梁可挂裤子，横梁西端的小钩用于挂裙类衣物。

衬衣、内衣衣架：价格便宜，结实耐用，多用于挂较轻薄的衣物。

裤子用衣架：它打破了传统的挂衣方式，采用夹裤口倒挂方式，更好地

保持了裤子的形态。

丝绸类服装衣架：它的表面用浅色丝绸内加泡沫塑料缝制而成，既可避免衣架老化，掉色而污染衣服，又能防止衣架的小毛刺钩挂、损伤服装的面料。

西装保养法生活中，常常有这样一些男士，平时穿西装倒很爱惜，然而却不注意对西装的保养，结果是无论怎样精致考究的西装，依旧穿不多久，就走样变形了。

有的人习惯在办公室或在于一些可能碰脏衣服的工作时，将西装脱下，随手挂在墙上的钉子或钩子上，这样看似爱惜衣物，其实反而会损害西装，最易使西装变形。

有的人挂西装虽然使用了衣架，却是晾晒衣物的普通挂衣架，或是用粗铁丝自制的挂衣架。殊不知用这样的衣架挂西装，即使是一个晚上，也会使西装变形，肩线完全改变。正确的方法是采用西装衣架；挂起来的西装还会利用纤维自己回复原状的功能，将穿在身上所产生的各种皱褶，逐渐消失，恢复原状。

有的人添制了一套西服，衣橱中已无空位，也会不顾一切地塞进去，这样不光西服易祈皱走样，而且因通风效果不良，也会使衣服中所含的湿气难以散发，产生霉变生虫。当西装挂在衣橱中，周围一定要留有一些空隙，以便通风。不常穿的西装可用一个有拉链的西装套罩住。

西装的保养还在于爱惜穿用，让衣服得以休息。严格地说一套西服连续穿二天是不明智的，因为纤维的自然恢复作用是缓慢的，穿一天时间西服所形成的皱褶须数倍于它的时间才能复原。国外权威的说法是一个人要有四套西装轮换穿用，才能保证西装的穿着质量和使用寿命。在我国目前让每人去备四套西装是不太现实的，但完全可以与茄克、牛仔、运动衫等其他服装轮换穿用，同样能达到使西装充分休息复原的目的。

西装一旦有了许多皱褶，就要进行整理。用熨斗整烫这固然好，但经常使用熨斗也会伤及衣料，还会使衣料上产生光泽。最好的方法是用蒸气熨斗的蒸气去蒸，熨斗要稍离开布面。将西装挂在浴室里，利用浴室的蒸气去蒸也是出差住宾馆时的一个简便方法，只是要注意蒸后的衣服一定要放在通风的地方吹干，穿半湿不干的西服更易走形。

夏季到来西装要收藏放入衣橱，收藏前可按以下方法进行整理：

①把西装挂在通风处一两个小时阴干。

②用一根本棒轻轻敲打，使灰尘尽落。

③把口袋翻过来，清除里面的脏物，然后用刷子刷净。

④用一盆温水，加入少量洗涤剂，用湿毛巾由上到下慢慢擦试，特别在容易弄脏的部位，用温水再擦拭一遍。

⑤西装用专挂衣架挂好放人衣橱中。

皮革服装保养法　目前，市场上销售的皮革种类主要是羊皮、牛皮、猪皮、马皮四种，由于它们的成分是蛋白质，所以都是容易受潮、起霉，生虫的。为此，人们在穿着皮革服装时，要避免接触油污、酸性和碱性物质，当春季来临，你的皮服需要收藏时要注意以下几个方面：

①皮革服装平时要经常穿，并经常要用细绒布揩擦。如果遇到雨淋或发生霉变，可用软干布擦去水渍或霉点，但千万不要用水和汽油涂擦，因为水能使皮革变硬，汽油能使皮革油分挥发而干裂。

②皮革服装起皱，可以用电熨斗烫，温度可掌握在 60 到 70 之间，烫时要用薄棉布作村熨布，同时要不停地移动熨斗，一般情况下，皮衣不宜多熨烫。

③皮革服装表面如果不慎溅上油污，应先用一块软布浸温水后拧干，在油污处反复擦试，待数分钟水分挥发后，滴几滴氨水在油渍上面，再用干布擦除。如遇油渍较重，可先用湿布蘸中性洗涤剂在油渍上涂抹，然后揩干净将其挂通风处阴干，再在油渍的地方滴上氨水擦拭，这样可反复数次，直到清洁处干净为止。值得一提的是不可用汽油、酒精来清除皮革服装上的油渍，因为汽油之类的有机溶剂将会在挥发油污的同时，也把皮革涂饰层里的蛋白质成分给择发掉，使皮革失去光泽，影响美观。

④皮衣水湿或受潮以后、皮板便会变硬，穿起来不仅不暖和，还折裂，这种现象叫“ 毛皮走硝 ”。怎样才能把皮衣跑掉的硝补充进去呢？简单的方法是：用芒硝（俗称皮硝）250 克，水 2500 克，化开制成溶液，然后把皮板朝上，平辅在桌子上先喷洒冷水，待皮板湿润后，用刷子蘸取配好的溶液，在皮板上均匀除刷，刷好后静置 2～3 小时，再进行第二次涂刷。如此重复 3～5 次，直至溶液浸透皮板为止。晒干后，再均匀揉搓，皮板就会变得柔软富有弹性。

⑤皮革服装平时不穿时，最好用衣架挂起来，以免皮革起皱，影响美观，收藏时要晾晒一下，但不能曝晒，一般宜用风吹。

呢绒服装的保养呢绒服装、高档毛料大衣等家庭洗涤整烫难以把握，而且用具设备不齐全，易出现问题。家庭洗涤为避免变形受损，一定要注意方法，切不可图省事而随意处理。

洗涤方式呢绒服装常采用干洗，可避免缩水，变形和褪色。家庭干洗可先用于洗剂局部擦洗污迹，然后整件辅垫浸有干洗剂和水的湿毛巾，用熨斗蒸烫，使污物灰尘随干洗剂和水蒸发挥散，简便易行。但干洗只适于不太脏或局部玷污的服装。若服装整体较脏或颜色较浅，家庭干洗不易洗净，只得采用水洗，纯毛服装最好手工水洗。因机洗易损伤羊毛纤维，造成缩绒变形。若实在要用机洗，则以低速、冷水或温水为宜。

洗涤剂的选择洗涤剂品种较多，性能及去污力也各不相同。羊毛属蛋白质纤维，不耐碱性侵蚀，因此，纯羊毛服装应用中高档洗衣粉及丝毛洗涤剂，它们均属中性或弱碱性，洗涤效果好且不损伤纤维。加酶洗衣粉对浅色沾有血渍、汁渍、奶渍的呢绒服装有极好的去污作用。

洗涤晾晒方法羊毛织物具有独特的缩绒性，即在水、温度、机械外力和碱性溶剂的作用下发生毡缩，尺寸减小，手感僵硬而无弹性，所以洗涤时要特别注意。洗涤前先以冷水浸泡，时间不宜太长，根据服装的色泽，脏净、厚薄分别掌握在 10～30 分钟，洗涤温度宜在 40℃以下，过高则使弹性下降并严重褪色。一般精纺或浅色服装使用丝毛洗涤剂，粗纺或深色服装可用中性洗衣粉。洗涤时，应采用大把揉洗或顺纹刷洗，用力不宜过猛，时间不宜过长，以防纤维纠缠绞合而发生缩绒。

洗涤华达呢、凡立丁等精纺纹面服装时，先在含有洗涤剂液中浸泡，用手搓洗；同一部位，一次搓洗次数不可过多，轻洗轻搓，以免缩绒变形，使纺织品表面发毛而纹路不清。精纺呢面服装可刷洗，不可用力过大，否则破坏表面短绒，造成露底。

清洗时可用温水，水量要多，大把轻揉。若清洗一次，甩干一次则便于

更好地清除衣服中的洗涤剂。为中和残留在衣料中的碱液，可将洗净的呢绒服装放人含有弱酸的冷水内浸泡投洗 2～3 分钟，”过酸 ”后要用清水投洗 1～2 次，这样既能起到保护作用，又可改善衣服的光泽。

洗涤后不要拧绞，用手挤除水分后沥干，用衣架挂在通风处晾干，切忌强光曝晒，防止面料弹性和强力下降，晾至半干，进行一次整形，轻轻拉伸拍打，便于熨烫。

丝绸服装的保养选购真丝服装时，应比一般衣长长 1～2 厘米，宜大不宜小。穿着时不宜在席子、木板等粗糙物上磨擦，以免发生挑丝，损坏衣服。

真丝面料的服装，洗涤时易败色，所以洗涤时间要短，快。有的人将买回家的直丝服装长时间浸泡在水里，想让它一次就缩定，这是错误的做法。因为真丝面料的色牢度较差，浸泡时间一长更易褪色。所以，不管是平时洗涤还是第一次缩水，下水时间最多不要超过 5 分钟。及时洗涤，以免变色发脆。

由于真丝面料较娇贵，洗涤时，要讲究方法：将丝绸服装浸在清水中，约 5 分钟后，将清水倒掉，放人丝绸洗涤剂，调和后放人服装轻揉，轻洗，轻漂，直至清水过净，拎起（不要绞干），挂在塑料衣架上，把领头、左右肩及门襟拉齐，在透风处晾干，切忌在阳光下曝晒，以免褪色。

真丝衬衫穿着应熨烫，熨斗温度不宜过高，衣服上用衬布垫上，熨斗不直接接触服装，这样既可使衣服挺括柔和，又能保持色泽不变。

羽绒衣的保养　一般讲，高级羽绒服的面料，大都选用塔夫绸。塔夫绸是绸类织品中的传统高档产品，属于全桑蚕丝织绸，其特点是细洁光滑，平挺美观，光泽好，手感硬挺，不易沾污。但塔夫绸也有美中不足之处，折皱后易产生永久性折痕。因此，收藏羽绒服时，不能析叠和重压，只能挂藏，以免折痕产生。

还有一种防雨羽绒服，它采用涂层尼丝纺做面料。涂层尼丝纺就是在原来的尼丝纺织物的表面涂上一层透明的有机高分子化合物，因不透水，不透风，具有很好的防水和保暖性。但在收藏时，也不宜折叠重压，因高分子徐层经折叠和重压，容易造成折痕，失去防水性能。

羽绒服一般都采用塑料拉链，它也怕重压，因此在收藏时，应将拉链拉合保存，以防拉链牙子变形。

羽绒衣内填装的鸭鹅毛，不耐碱，羽绒浸水后很重，容易缩拢成堆，不易恢复原状，因此羽绒衣有六忌：①忌用洗衣机洗涤。②忌洗涤水温过高。③忌用碱性洗涤剂。④忌用力揉搓绞拧。⑤忌抓住一角上提。⑥忌在阳光下曝晒

3.如何让服装卫生清洁

随着现代科学技术的发展，人们在日常生活中和生产实践中，日益需要各方面的科学知识，服装的穿着卫生日益成为人们关注的话题，人体、服装、环境之间的热调节知识也受到人们的注意。下面我们就不同季节的服装舒适性和卫生要求作简单介绍：

夏季及高温环境下的服装卫生要求在高温环境中，服装的作用有利弊两方面，譬如，在高温炉旁，服装可以减少外界热能传人体内，这是有利的一面，可是在闷热的夏天，衣服阻碍体热散失和汗液蒸发，就给人增加了热负荷。对人体来说，平均皮肤温度 35℃划线，气温高于 35℃以上的环境都为高温环境。我国南方广大地区，有着普遍的高温潮湿的气候特点，例如广东省大部分地区长夏无冬，居长江沿线的南昌、长沙、武汉、重庆、南京等地，因为距海洋较远，海风调节影响小，成为我国的最热地区，有火炉之称，在此环境中，服装对人体起到隔热保护作用。

夏季服装必须考虑以下几个要素：

服装的透气性夏季服装必须有良好的透气性。透气性决定衣料密度、厚度，表面形状及弹性和柔软性等因素。密度小的衣料比密度大的衣料透气性好，薄的衣料比厚的衣料透气性好，内表面较粗糙的衣料比内表面光滑的衣料透气性好。因为内表面平滑的衣料很容易贴在皮肤上，也容易潮湿，影响透气性能。弹性不好又较硬的机织布不适合做夏服，尤其是这种布料做的短裤，在行走时易磨破皮肤。所以，作夏服的衣料应选择轻、薄、柔软、内表面不光滑、弹性好的机织布或针织布，以有利于透气散热，使穿着者感觉凉爽、舒适。

衣料的吸湿和放湿性能夏季服装另一个重要的卫生特性是能够吸收和蒸发汗液。不吸汗液或吸汗能力很差的衣服，汗水顺着皮肤流失，起不到蒸发散热的作用。不同的纺织材料其吸湿性差别较大，应合理选择。

备种编纺织材料的吸湿率（%）

从表中数据可知，羊毛织物的吸湿性最好，但它放湿速度很慢，不易蒸发，所以不宜作夏季服装。丝绸、亚麻和人造丝吸汗能力很强，放湿速度也快，用这些布料制作夏季衬衣和长裤最为合适。其次是棉织品，棉纱针织品是制作汗衫的良好材料。合成纤维的吸湿性都比较差，单纯用某种合成纤维制作夏服衣料是不适宜的，如果穿纯尼龙衬衣裤，大部分汗液不能通过衣服而蒸发，使人非常闷热。但是它们的放湿过程较快，小部分汗湿的部位，汗液容易蒸发，所以合成纤维通常与吸湿性较好的棉纤维混纺，最常见的是涤棉混纺织物，其混纺比例是涤沦 65%，棉花 35%，还有涤、棉、锦三合一混纺织物，其中涤纶 50%、锦伦 17%、棉花 33%，这类混纺织物品种繁多，俗名“ 的确良 ”，它们的特点是又轻又薄，滑爽，挺括，作为夏季衣料十分相宜。

衣服的通风性能衣服的通风性能主要是内外空气对流，它与衣服的选择款式有关。一般说来，夏季的服装款式以开口部分较大，穿着宽舒，衣服内外换气良好为原则，敞开的衣领及宽大的衣身、裤腿，在活动时有明显的鼓风作用，促使内外空气对流。在安静状态时，有如炉灶的烟筒作用促进换气。在出汗量较多的背部和胸部以及汗液不容易蒸发的腋窝和腹股沟等处，宽大的服装可以加速空气对流，所以夏天穿短袖衬衣、短裤和裙子符合卫生学要

求。在夏天穿紧窄的服装，加紧身衣和牛仔裤等，是不符合生理卫生要求的，其主要原因是妨碍内外空气对流，影响散热和服装的调气作用。

衣服的颜色夏天，太阳辐射热是热的主要来源。在太阳光照射下，防辐射热很重要。头戴一顶白色的帽子可以阻挡 1/3 以上的阳光射在头皮上。衣服的颜色以白色、黄色等浅色为好，因为白色或浅黄色的反射率高，吸收低快，有显著的防辐射热作用。黑色或其他深色的衣服反射率高，吸收率低，例如黑色衣料吸收太阳辐射热能达 85%，蓝色衣料可吸收 83%。在有强大辐射热源的工厂车间，尤其需要穿白色工作服。

衣服外表的粗糙度衣服的内表面贴近皮肤，衣料内表面粗糙一些，能增加衣下气层，有利于透气和水汽弥漫。而面料外表面则要求相反，因为外表面粗糙的衣料吸收辐射热较多，反射率低；外表面平滑的衣料反射率高，吸收辐射热较少，所以夏季服装的衣料外表面以平滑为好。

冬季及寒冷环境中的服装卫生学　长时间生活在寒冷环境中的人，服装是保证舒适和生存的必要条件。冬季着装如何符合生理卫生要求，如何选择衣料，如何设计服装款式，究竟穿多少衣服比较合适等问题，都是值得研究的。

服装的保温性选择冬季服装以防寒冻为主，眼装的保暖性是第一位的要求，首先要选择导热系数小的衣料。因为空气的导热系数最小，所以导热系数小的纺织材料其纤维中固有的孔腔空气多，比较蓬松、柔软，重量轻。一般来说，动物绒毛如羊毛，驼毛，鸭绒等保暖性好，其次是蚕丝和棉花，合成纤维中以丙纶和氯纶的保暖性为好，氯纶的保暖性比棉花高 50%，所以氯纶膨体纱是一种很好的保暖材料。

服装的防风性能选择俗话说“ 寒风刺骨 ”，风透人衣服内，扰乱了衣料纱线之间和衣下气层的静止空气，甚至影响纺织纤维中孔腔空气的隔热特性，增加对流散热，减少了服装的隔热值，所以冬季服装的外层应选择致密、透气性小的材料。

服装的吸湿性选择吸湿性较好的服装无论在夏天或冬天，都对维持人体平衡有利。内层衣服的吸湿性好，有利于皮肤的水份蒸发。外层衣料也要有较好的吸湿性。衣料纤维的吸湿和放湿过程与周围空气的相对湿度有关。冬天，室外相对湿度比室内高，在吸湿的过程中水汽在外层衣服上凝结，由于凝结过程放出热量，外层衣服温度升高，可以防止人体热量在短时间内大量散失，减少在室外停留的冷应激程度。反之，从室外进入室内时，室内气温高，相对湿度低，外层衣服上的水分蒸发散热，可以延迟人体进入室内不舒适的温度反应，因此应当选择吸湿性较好的衣料作冬服的外层。

羊毛织物的吸湿性最好，吸湿时放出热量最多，合成纤维吸湿性差。但是, 用 30%的合成纤维和 70%的羊毛混纺的法兰绒织品，其保暖性防风性和吸湿性都是比较好的。

服装的透气性冬季服装的透气性不太重要。对于外层衣服，要求防风，透气性小为好，而对于内层衣服，为了皮肤上的水汽疏散，要求有较好的透气性。

冬季外装的颜色选择我国大部分地区的人们，冬服的颜色为黑色和蓝色，从服装卫生学的角度考虑，冬天穿深色衣服没有增加保温作用，从美观角度来看却易显得呆板、单调。

在寒冷的环境中，人体表面向周围环境散热叫做冷辐射，这种冷辐射不

取决于服装外表的颜色而取决于皮肤温度和辐射系数。

实验证明，穿着不同颜色的冬服在寒冷条件下体热辐射率没有明显差别。

备色冬服的体热辐射率以上数据说明，人体皮肤表面向环境发射的红外辐射线，与衣服表面的颜色无关。因为皮肤的辐射系数接近黑色，辐射率为99.5%，因此，冬天穿黑色和蓝色等深色衣服并不能增加保暖；穿浅色衣服也不会降低保暖性。在严寒的冬季，人们穿着五彩缤纷的各种服装，可以美化环境，显得活泼有生气。

服装层次选择　冬季服装最好是多层的，一方面增加衣下空气层的厚度有利于保暖；另一方面便于增减衣服。最外层的衣服应具有防风和吸湿性能，并以表面粗糙为好。外层冬服的颜色不一定要是深色的、按照辐射散热原理，在冬季穿白色或浅色的衣服，辐射散热量减少，也有利于保暖。贴近皮肤的衣服要选择柔软、吸湿性和透气性良好的衣料制作，使皮肤附近有一温暖气层，有利于保湿和皮肤呼吸。最好是棉或棉与合成纤维混纺的针织品，颜色以浅色为好。中间层和次外层的衣服要含气量多，有一定的弹性和伸缩性，不妨碍自由活动；透气性和吸湿性比较好，不妨碍皮肤水分蒸发。羊毛或羊毛与合成纤维的混纺织品适宜作中间层。如果将毛衣当作外层穿，它的防风作用差，隔热（保暖）作用大大减小。

冬季服装选择应尽量覆盖人体表面，减少外露面积。服装的选择尺寸应与生理学相结合，人的体型和尺寸大小，活动姿势的伸屈性（弯腰、屈腿等）都是服装选择时必须考虑的因素。衣服紧束或穿小号衣服时，影响肢体活动和外围血液循环，容易冻伤；衣服过于肥大，容易透风，增加对流散热，使衣服隔热值下降，不利于保暖。

御寒服装的衣下温暖空气，容易从领口、袖口、腰、腹部和裤腿口逸出，并换进冷空气。为了减少这种热量损失，冬季服装的袖口、腰部和裤腿下部最好设计有紧缩或松紧可调的结构，领口和颈部可以增加围脖、兜帽或围上柔软的毛料围巾。

冬服选择应注意身体中重要部位的保温。在皮肤表面有的地方对冷很敏感。一般而言，冷敏感的顺序如下：腹部、背部、上臂、大腿腰部、小腿、前臂、胸部、足部、手背。冬服要做到对上半身的背部和上臂充分保温。对腰部的保温可控制在最小限度。另外，从女性的生理卫生机能特点考虑，妇女的腰部，下肢更要注意保暖。

除此之外，在服装选择的工艺性方面也要注意，不宜要一道道的固定线太多将蓬松保暖层轧紧的服装，还要注意服装的针眼要小，因为粗大和紧密的针眼增加空气对流，热流量增加，也可使衣服的隔热值下降。

如何让自己更加靓丽

1.如何选择配饰

首饰是装扮女性美不可缺少的饰物。说起首饰，可能女性们如数家珍：“不就是耳环、项链、戒指三大件吗？”其实，首饰的种类是颇为繁杂的。

按其装饰部分来说，有头饰、颈饰、手饰、胸饰以及腰、肩、脚上的饰物等等。头饰包括发、发插、耳环、头巾、女帽、眼镜等；颈饰包括项链、项坠、项圈；肩饰包括披肩、围巾；手饰包括戒指，手镯、臂镯、袖扣等；胸饰包括胸针、别针、领针、领带夹等；腰间的佩饰有皮带、腰包、挂坠等；脚饰有脚镯、脚趾环、女鞋等等；种类很多，不胜枚举。

在现代化的首饰商店，大商场的黄金屋里展示着许许多多的首饰，吸引着众多的女性们。订婚戒指，结婚项链和小巧玲珑的耳环已成了现代女性不可缺少的装饰品了。与服装的选择稍有区别，首饰的美不仅在于设计，做工，素材的美更重要。因此，我们光从材料说起：

钻石饰品人们都知道钻石名贵，否则不会镶嵌在女王的皇冠上；人们也知道钻石耐磨，要不怎么把人生难得的 60 年婚姻称为“钵石婚”？

钻石又名金钢石，古希腊人称它”Adamas”，意思就是无比坚硬，很难损坏。它是世界上众所周知的最昂贵的宝石。也许正是基于它这种独特的品性，钻石自古以来与人类最美好的情愫一脉相承，被视为坚贞爱情的象征。

如何鉴别钻石优劣呢？衡量钻石的价值有四个标准：色泽、净度、车工和重量。

钻石的颜色应该是无色透明的，但大部分看来都是白色的，只有少数在日光下是冷晶色，有一些略带黄或棕色。此外，还有粉红、绿、蓝及金黄等各种颜色。钻石越是透明无色越稀有名贵，价值也越高。

钻石的净度是每一颗都不一样的，天然形成的钻石常带有微小的天然印机，如斑点，气泡，”羽毛状”内含。一般含杂质少的称“微微丝”，稍多的称“半号花”，”一号花”，还有“二号花”、”三号花”钻石。如果这些瑕疵没有阻碍光线的透人，则不影响钻石的美丽，也对其价值影响不大。如果一颗钻石在放大十倍后，在专家检视下没有发现一点瑕疵，就称为”金美”，价值连城。

钻石要经过切割打磨才能散射出耀目的光芒，可以说没有切割，钻石就体现不出艺术价值。因此，车工的技艺对钻石的优劣起很大作用。经精磨细琢的钻石能映照出彩虹的各种颜色，它能分裂光线而后把色带的每一种色彩放射出来，熠熠生辉。钻石可切割成揽尖形、梨形、心形、长方形、圆形、方形，款式多样而奇特。

一颗完美的钻石是无价之宝，所以重量越重价值越高。按国家统一标准，钻石的单位是克拉，5 克拉等于 1 克，每克等于 l00 分。克拉价乘重量就是钻石的价格，一般 1 克拉以上的就属大钻， 25—99 分的为中钻， 24 分以下的为小钻。

克拉数越大，价值越高；色泽越接近无色越值钱，净度越高越稀贵；车工越精细越完美。这四项标准相辅相成描绘了钻石的光辉。

选配钻石首饰还要与你的脸型和服饰、场合合拍，圆形脸的女性可戴长条形钻石耳环；方脸型适合戴圆形钻石耳环；长脸形女性适宜扇形钻石耳饰：尖脸形可戴心形或梨形耳坠。选钻戒时，凡手指丰满修长的女性宜戴体积较大、款式别致的戒指；手指粗短的可选有棱角不规则的设计；手指纤秀的应

戴指环宽的长方形、榄尖型戒指。

当女性上班族身穿得体服装，佩带着象征现代女性特质的钻饰时，无疑是女人骄傲的时刻。

这表示女性经济自主，也表示女性时自己有前所未有的自信。

钻石将带着设计师登峰造极的创意，为女性留下最璀璨的形象。

玉石饰品中华民族采玉、雕玉、佩玉的历史已有五千年之久：佩戴玉器能“镇魔避邪”之说流传至今。李时珍在《本草纲目》中就列出了 106 种能人药治病的玉石。近代人沈大同在《古玉辩》一书中记道，他因戒鸦片烟，左臂麻木，经医冶年余不愈，后将所藏碧玉环佩于左腕，昼夜不去， 20 余年左臂从未发麻。世界上许多有着佩戴玉石传统的古老民族，似乎都不仅仅是把玉石作为美的装饰，古墨西哥和古埃及人，把绿松石称为“不可战胜的造福者”，希腊人视蓝宝石为带来光明的使者。

玉石类品种较多，主要分以下几种：

翡翠　翡翠即硬玉。翡翠的美在于颜色。它那惹人喜爱的翠绿，给人一种春的遐想，洁静而又典雅。

祖母绿　绿宝石中要数祖母绿最美丽了。它鲜若翠羽，碧如新柳，晶莹透明，光彩照人，有“绿宝石之王”的美称。祖母绿价格昂贵， 1977 年，一对重 18.35 克拉的祖母绿耳环，售价高达 52 万美元。如今祖母绿首饰的价格更是扶摇直上。祖母绿宝石因稀少且颜色美丽而珍贵，目前已有人造祖母绿出现。

蛋白石　蛋白石颜色不一，纯者无色，往往因含有杂质而呈现各种色彩。而它的多色的特点，为它披上了一层神秘的外衣，人们曾相信它是多变的，其变幻的色彩预示着人的吉凶祸福。①蛋白石是非晶质，也有人认为是超显微隐品质，属于火山温泉的沉积物。由于它呈透明或半透明状，闪烁着美丽的光泽，故常被用作装饰品。

蓝室石　蓝宝石很早以来就被西方人作为护身符，视其为可使人聪明的宝石。因此，人们将其镶嵌在各种饰物上佩戴于身。蓝空石同时还象征着诚实与坚贞。

猫眼石　又称全绿猫眼，品种有石英猫眼、磷灰石猫眼、虎睛石等多种，其中最贵重的就是全绿猫眼。其沉稳的色彩和 8.5 度的坚硬质地，使猫眼石成为制作男用首饰的理想宝石。以猫眼石为主体的首饰常常用钻石作陪衬，用白金镶制，显得越发珍贵。

紫水晶 这是水晶石的一种，困含有微量的锰和铁而呈紫色。水晶石是石英的结晶透明体，有黄色、茶色等多种颜色。紫水品是水晶石中较为贵重的一种，它在光线的照射下，就像含有波光闪动的水，剔透晶莹。因此，人们常常把紫品石视为诚实，心地平和的象征。玛瑙玛瑙是一种天然生成的矿物宝石，它质地细腻，半透明，无杂质。玛瑙的颜色可以说是宝石中最丰富的，有红玛瑙，绿玛瑙，黑、紫、蓝……及白色玛瑙等，俗称“千样玛瑙”。玛瑙的颜色之所以如此之多，是人工染色的缘故，五彩缤纷的玛瑙呈现在人们眼前，显得那样美观自然，丝毫看不出人工造作的痕迹。

玛瑙虽美，但因其产量较高，所以身价较之其他宝石要便宜些。有一种上有非常生动自然的红条纹的玛瑙，它的柔美和谐的纹样，色泽，常被人们视为夫妻幸福、家庭和睦的象征。古代的人们还把玛瑙看成是使人健康、吉祥的宝石。

对宝石还有一种特殊的用法，人们用不同的宝石象征不同的月份，称为诞生石。

下面是人们普遍接受的对诞生石的理解：

l 月：石榴石，色泽深红，象征真理和坚贞。

2 月：紫晶石，表示诚挚，能使佩戴它的人不醉酒。

3 月：海蓝宝石或血滴石，戴上它能增添勇气和沉着。

4 月：钻石，纯洁和光明的使者。

5 月：绿宝石或绿玉髓石，拥有它，便拥有了爱情的美满、成功。

6 月：朱或玛瑙石，前者代表沉着和眼泪，后者象征健康和长久的生命，能治疗热痛病，放在被咬的地方能吸出虫毒和蛇毒，还能增强视力。

7 月：红宝石或红玉髓石。玉髓石使人心情舒畅，戴在银链上能广交朋友，免遭损失或伤害。红宝石效力更大，能使人勇敢，还能消除杂念，保持贞洁，用它去触一下就能杀死任何有毒的爬虫。

8 月：缠丝玛瑙或贵橄榄石，它能使佩戴者婚后幸福。

9 月：蓝宝石，它是丘比特宝石，有许多魔法功能，或者天青石，它为忧郁的克星。

10 月：蛋白石，象征着希望。

11 月：黄玉，它象征着忠诚。

12 月：绿松石，它能带来繁荣昌盛，它还能防止夫妻吵架。

珍珠饰品珍珠与宝石一样都是名贵的装饰品。珍珠生长在海洋，湖泊、河流的蚌壳中，它五光十色，璀璨夺目，品莹美丽，硬度极高。被人们用来制作项链、手镯以及镶嵌在各式各样的耳环、戒指等高级饰品上。

珍珠一般分两类。一类是天然珍珠，即由蚌自然生长在体现内的珠子，又叫真珠；一类是人工养殖在蚌体内的珠子，又叫养珠。珍珠的优劣，不但和外形、光亮度有关，而且与其所呈色彩也有很大关系。当前国际珍珠市场上，以稍带粉红色虹彩的银白色系统的优质珍珠价格最高。

珍珠那灿烂，洁白无瑕的外表象征着谦虚和纯洁。人们认为珍珠能医治失眠，佩戴珍珠人睡能做好梦。

黄金饰品黄金是高贵、富有的象征，用它制作的饰品是所有饰品中的珍品，因而深受人们的欢迎。金品主要有戒指、耳环、项链、手镯、胸针。

在选购和使用金饰品的时候，会遇到“K”金的问题，“K”主就是金和其他金属熔合而成的合金，“K”是用来表示黄金制品纯度的单位名称。国际上 IK 的金含量为 4.1666%，计算金饰品含量的方法是 4.1666 金饰品位(K)。以 100 克金为例，含金量为 99.99%的是纯金，为 24K；含金量是 91.6%的为 22K；含金量是 74.9%的为 18K；含金量是 58.3%的为 14K；含金量为 49.9%的为 12K，以此类推。佩戴金首饰时，要避免磨擦、碰憧。不佩戴时，要放在干燥清洁处收藏。

选购首饰时，除了要对饰品的质量、成色、品味进行精细挑选，同时还要根据自己的性格，身材、脸型、服饰、职业等等来选择合适的款式。

项链的选择与佩戴项链的种类很多，从质地上分有金、银、铜、玉、骨、木质等等；从款式上看，有镶钻石、宝石，有景泰蓝的，有机制链条式的，带坠的等等，在这些做工精细、色彩斑斓的项链中，最流行的为金银项链，象牙项链和珍珠项链。

金项链有松齿链、串绳链、马鞭链、花色链、方丝链等等，其中方丝链

是最常见的款式，由金或银精制而成。这种项链的直径较细，脖子细长的人佩戴，可达到纤细柔美的装饰效果。年龄较大的女性则可选择马鞭链，以突出稳重、端庄的气质。双套链和三套链雅致美观，立体感强，适合于少女佩戴，更添风采。珠室钻石项链高雅华丽，适合于中年女性佩戴。项链选择还要根据不同脸型进行不同搭配。尖脸型的女性，可选用细幅的项链，项链不宜过长，否则会显得脸型更长。方脸型或圆脸型的人，体态大多比较丰腴，可选用较长些的项链，以达到调和脸型的目的。

项链配饰还要与服装谐调搭配。一般说来，夏天因衣着单薄，尤其女性穿低胸领口的斩潮衣裙，佩戴金、银或珠宝项链都很美。当你穿着一件真丝衬衫时，戴一条金光闪闪的主项链，会使你显得妩媚而美丽。在春秋季节，如果外套是一件较厚实的羊毛衫或棒针衫，那么选择一条玛瑙、紫晶石或白玉料项链，很适合较厚实的上衣佩戴。佩戴这类项链，尤须注意色彩上的搭配协调。浅色的毛衫要佩戴深或艳一些的宝石类项链；深色的毛衫要佩戴深或透明度高一点的宝石类项链；白色或浅色的羊毛衫可配紫晶或红玛瑙项链。

耳环的选择与佩戴耳环的种类很多，按其形状可分为两大类，一类是钮扣式，一类是悬垂式。耳环的花色更是多种多样，有花形、圆形、心型、梨型、三角形、方型、多棱形、大圈形、剪刀形、蛇形等等。

每个人应根据自己的脸型选戴合适的耳环。脸型较大的女性不宜用圆形耳环，但可用较大一些的几何形耳环，佩戴时要紧贴耳朵；脸型小的女性宜用中等大小的耳环，以长度不超过两厘米为佳；圆脸型的人，宜戴长而下垂的方形、三角形、水滴形耳环；方脸型的人宜戴有耳垂的耳环，以便脸型显得狭长些；长脸型的人最好戴紧贴耳朵的圆形耳环，以增加脸的宽度。

佩戴耳环还要和发型相协调，这样才能表现出良好的效果。梳长直发型的女性，宜佩戴长链子形的耳环，可给人以柔和婀娜之感；梳长辫式发型的女性，宜佩戴悬垂式的钻石耳环；如果将头发梳成髻或盘于后脑，不妨佩戴白色或有色彩的大型耳环。同时，耳环的色彩选择与服装应相映成辉，宜选择对比色或服色同色的耳环为佳，金、银、钻石耳环宜配质地高档的服装。

戒指的选择与佩戴按照我国的习俗，订婚戒指一般戴在左于的中指，结婚戒指戴在左手的无名指止，若是未婚姑娘，应戴在右手的中指或无名指上，倘若戒指戴在小指上，说明独身和拒绝求爱。所以说，戒指的戴法是有讲究的，不要随便戴以免闹笑话。

选购戒指要根据手指形状选戴，手指较短小或骨节突出的女性，应戴比较细小的戒指，如花线戒、V 形戒、梨形戒等等。最好是非对称式的，以便分散别人对手指形状的注意力。手指修长纤细的女性，应选择粗线条的款式，如方戒，榄尖形戒及钻戒，这样可使手指显得更加秀气。手掌较大的女性，要注意所戴的戒指的分量不要过小，否则会使手掌显得更大。

手镯与手链的选择与佩戴手镯早已是女性玉腕的装饰品，也是男女之间馈赠的信物和定情首饰。手镯做为女性腕臂装饰由来已久，早在盛唐时期，宫廷仕女和闺秀小姐们就时兴戴手铜。那时，手镯多为宝石精磨细做的。常用来制作手镯的宝石有翡翠、玛瑙、碧玉、孔雀石，松石、珊瑚，统称玉石手镯。

手链是手镯的换代产品，多用金、银及镀金、包金编花丝制成，比起较粗犷的手镯来，更是纤细精巧，现代女性佩戴一条流光溢彩的手链，凭添玉

腕几许娇柔和妩媚。

不论是手镯和手链，多是戴一只，手镯的佩戴应视手臂的形状而定。手较粗短的应选小细形的手镯，手臂细长的则可选宽粗的款式，或多戴几只小细型来加强效果。手镯一般戴在右手上，嵌宝石的手镯应紧贴手腕戴，不嵌宝石的手镯可放松地戴在腕部。手镯如能与耳环项链同款式，则给人一种和谐美的感觉。另外，戴手镯时不应同时戴手表。

胸针的选择与佩戴　衣着佩饰胸针，是现代女性穿着美的又一新潮，佩戴胸针不仅使衣裙服饰美中添娇，与整体美更是休戚相关，会显得雍容华贵，气度不凡。

胸针通常佩戴在女式西装的胸前或衣领土，如果将胸针佩戴在围巾或羊毛衫上，也同样美观大方；佩戴胸针时，形状、质地都要适合场面。按照欧美习俗，女性的钻石胸针不宜白天佩戴，欧美女性对于胸针的佩戴时间划分很严格。但中国女性则不然，办公室的女职员，公关小姐，礼仪小姐在白天佩戴钻石或花丝镶嵌工艺的胸针都增添几许妩媚，但从事外事活动的女性须注意这一点。

现代女性对当前流行的服饰和首饰特别敏感，喜欢在穿着打扮上赶时髦，标新立异。但佩戴首饰是有讲究的，有的女性穿着的衣裙和首饰搭配相得益彰，看上去很舒适美观，很有风采，然而有的服饰和各种首饰配衬得很不协调，看起来不舒服，不美，甚至不伦不类。究竟怎样佩戴首饰才能收到整体装饰美的效果呢？大体说来，有以下几个方面：

佩戴首饰与服装的谐调　首饰必须同服装匹配协调才美。女性的服装随着四季气候的变化而变化。从款式上看，花哨的服装宜与色彩淡雅的首饰相配；深沉单色的服装可配一些色彩明亮，尺寸稍大些，款式细巧些的首饰；若是服装有许多花边装饰，那么首饰就应该简洁些，以免相互冲突；编织毛衣款式可选佩玛瑙，紫晶、虎石等原料制作的项链，或是皮革，木头、贝壳等串制的时装项链；穿着真丝衬衫或裙装时，一条简单的金项链便已足够；若是项链较长且有垂坠，最好再配上一条手链。

佩戴首饰与场合的谐调工作中佩戴首饰时，应简单大方，不妨碍工作，不过于耀眼；家居中佩戴天然、华贵的首饰，用以表现自然，纯情与妩媚；参加晚会或外出作客时，可佩戴大型胸针、带宝石坠子的项链、带坠子的耳环等闪光的饰品，这样在灯光下会显得更漂亮。在平常外出时，佩戴的酋饰应该是比较淡雅的，如小型的胸针、串珠、耳环等。

饰品与服装色彩的谐调饰品与服装色彩的对比不应过大，要相互调和。在整体着装色彩中，饰品属于点缀色彩，应起画龙点睛的作用。

一般来说，所佩戴的饰品不应超过三种色相，否则会使人感到繁琐杂乱。春夏服装轻巧细柔，与之相配的饰品应活泼明朗，轻快动人；秋装柔和简洁，佩戴色彩稳重的饰品能表现出刚柔相济的秋日风情；冬装厚重深沉，佩戴色彩浓艳鲜明的饰品能使之富有生气。

饰品与佩戴青年龄的谐调　不同的年龄对饰品的要求也有所不同，在首饰的选择上，上了年纪的人可选用质地上乘，工艺精细的，配戴后显得雍容华贵；中年人可选用工艺性强，质地中档的，配戴后显得成熟端庄；而青年人则应选择质地佳，颜色好、款式新潮的时装首饰，更显妩媚可爱。总之，无论哪一种饰品的选择都要和佩戴者的年龄谐调一致，千万不要盲目地追求时髦。

没有任何首饰的服饰，虽然有其质朴、清新的凤范，但是。适当地佩戴首饰，则是经济，文化发达国家服饰的必由之路。恰当的首饰，不仅能提高服饰的档次而抬高其经济价值，更重要的是提高人们的审美能力和满足人们的审美需求，从而对社会产生积极影响。

2.如何选择手提包

妇女的包是她们永恒的饰物。她或许没有意识到那只一直陪伴在她身边的包对她的个性和爱好的揭示竟会有那么多。它的风格、标签、颜色和里面所装的东西，甚至她拿着它的样子都能反应出提包者的性格，有时也许还是她性格的缺陷。

法国心理医疗家 Florence Dellinger 认为：一只重重的手提包常常意味着其主人缺乏安全感。包越重，其女主人对它的依赖也就越多。有时，女性是出于对突发事件的恐惧才把她的手提包塞得满满的。她们无法想象会去赴一个晚宴而不带上手提包。一位评论家曾经这样披露过一个女性的谈话：“我装上那本小说自有我的道理，毕竟餐桌上的交流会很乏味。那么为什么要带上第二本呢？那是因为怕万一我在上主菜时就已看完了第一本。”最好多带，就这样直到有一天背带断了为止。

手提包收藏家 Gencvieve 和 Gerard Pieot 著了一本关于手提包历史的书《手提包》.书中提到，门女的手提包里装的东西往往有这些：钥匙，信用卡，钱和使你能在现代社会中行动自如的一些身份证件，再就是一样小小的特别的东西——万一你丢了你的包，那它便是所有物件中你最最心疼、并会为其垂泪的东西。它可能是一颗解愁数珠，一支你最喜爱的唇膏，或一枚古市，一帖照片。关着的包只属于你，犹如你小时候躲进自己的房间独享自己所有的宝贝。可见包对女性是多么重要、亲切。

女性常常在很小的时候对于手提包这种随身饰品的迷恋就已经开始。她们最羡慕母亲的精致的手提包，并且很向往有那么一天，自己也能拥有。

少年时代，手提包就像几乎所有其他东西一样，成为一种潜在的令人尴尬的饰品。女孩子们可分成带包的一类和不带包的一类，这很大程度上取决于她们对自己渐渐发育成长为女人是感到骄做还是窘迫。

法国哲学家 Gilles Lipovetsky 认为年轻女性相对年长一点的女性来说更易受名牌的影响。“有些年轻姑娘拎一只昂贵的名牌手提包只是为了向人炫耀她也买得起。而一个成熟女人一般则较少注重标签，而更着眼于美观和实用。”今天，女性们挑选手提包以使其自己所设计的形象相配套，而不仅仅用它来暗示她们的社会地位。“一只夏尔包和一只戈尔捷包同样都很贵，但却能造就出全然不同的形象。今天你的选择更多的是说明你想成为准而不只是你现在是谁。”女性对于声望和魅力的梦想常常会由手提包外表的一个明显的标记或标签而暴露。拥有一只由专业设计师专门设计的包就像是擦一种特殊的香水——这是买下了一个梦想，即使你买不起名牌时装，你仍有一样“最好的”在你手中。

手提包设计师 Valentine Derenne 相信手提包的颜色也是一种语言。他在挑选颜色时会考虑各位顾客的个性。”鲜红色适合活泼自信、野心勃勃的女性，而偏爱绿色的女性则有点小小的怪毛病，暗红色使人感到女性的神秘，黑色什么也不表明，用它没有任何危险，可它并不是一种颜色。”这位设计师如是说。第一次世界大战中，手提包突然成了每个女性必不可少的工具。从那以后，它的发展追随着时装的发展进步，女性们越来越注意服装的风格和手提包的搭配问题。同时，包袋的变化也从一个侧面反映出女性命运的变化；女性不能单纯显示自己的鞋力，还要显示自己的工作能力。皮包的款式繁多，从功能上区别不外乎有手拿式皮包和肩挂背带式皮包，这是最方便最

常见的款式。手拿式皮包可以夹于腋下，一般适用于较重大、严肃、庄重的场合以及喜庆场面，需与雅致的套装、晚装、礼服或舞会妆配套，烘托女性典雅端庄的气氛。选样手拿式皮包时要根据个人的喜好、服装、场合来决定。一般来说，色彩不宜大鲜艳夺目，以金黄、银白和深色的质料较厚重的为佳。同时还要与身材相配合，矮小的人不要用过大的手袋，高个的女性不要拿太小的手袋，否则会影响整体形象。肩挂背带式皮包近年来流行体积较大的款式。由于容量较大，又有多层夹层，是职业女性的最佳选择。选择皮包时，要注意造型色彩是否与自身素质相符。文静、清秀的女性带上造型精巧、色泽柔和的包袋，会越发显得文雅；活泼好动的女性宜选用款式新奇，色彩明快的皮包，能更增添几分可爱。一般情况下，皮包的色彩不宜过于孤立，最好与整体色彩相呼应，与鞋子、首饰、腰帝等同一色或在服色中取一色用于皮包，可表现出拎包者完美而得体的风度。

3 如何巧用方中

当你厌倦了一贯的装束，想要一次意外的变化，只要选一条合适的围巾。因为围巾系带是极其随意的，适应性强。对于纯情派，一头披肩的秀发，一条随意搭在肩上的方巾，莞尔一笑，呈现的是一派山明水净的风景。温雅悯淑的女性，选用明亮的暖色系围巾，如自、杏黄、粉红，橙黄等，与浅色服装形成锗落有致的反差效果，戏剧性渲染出典雅的气质和内秀的个性，若再配上印花丝巾，更使你平添几分活泼。对于上班族：简洁明快，讲求干练，采用暖色围巾配饰中性偏深的上班服，优雅大方。几乎所有的女性都喜爱的那种大花型印染的真丝方巾，或披或扎，都能裹住一身的温馨，飘散出浓郁的大自然芳香，令你精神焕发，充满自信。

围巾大致分为两种：冬季头巾常用羊毛制成，春秋季头巾往往用厚重丝绸面料。围巾的形状也是多种多样，最常见的是 90 厘米×90 厘米方中，也有 112 厘米×112 厘米的大方巾。从 1994 年起欧洲又流行一种一面羊毛，另一面是印花真丝的长型围巾，围巾两头带自然毛边流苏，这种围巾十分受欢迎。

冬季用的羊毛大披巾往往是用精纺超薄羊毛面料制成，周边也是自然的毛边流苏。这种羊毛头巾常用来披在外套或大衣外，十分保暖。而丝巾则有许许多多不同的配戴方法，可以用来包头，可以用来束发，可束在腰间，或用多种不同方法围在颈上当领花用。

围巾的花型和颜色与服装的流行趋势紧密相连，也有自己的流行花色。有时流行与服色反差较大，有时则流行与服色相近的颜色来强调衣着的色调。

围巾和可以表现佩戴者对自己外表刻意追求的效果，它是高雅的象征，因而围巾必须保持它的整洁，当你照镜子时，可以很容易区别出配戴和不配戴丝中的效果。

许多女性很喜爱丝巾，也曾买过许多漂亮的丝巾，可就是不知如何配戴，这里介绍几种配戴方法，不妨试试。

丝巾的常规结法将丝中的角对称地搭垂于前胸，既可点缀前胸，又可使圆脸型的人不显得脸型过圆。

丝巾的条形结洁将丝中折叠成颈项宽度的条形，围系在颈项，稍松弛，并将余端系成蝴蝶形的交叉结，此法对长颈和长脸型者尤其适用，方脸型或圆脸型女性，可将蝴蝶结交叉系到颈侧，给人活泼的动感。

交叉扭结法将丝巾对折成三角形，再析成长条形，围在颈前，将两头交叉相拧，然后结在颈后。

三角系结法将丝巾对折成三角形围在胸前，两角从后绕到颈前，然后打结。这种结法会倍添成熟的韵味，需注意用此法的丝巾，面料质地宜柔软，蓬松。

丝巾作腰饰的方法丝巾的结法很多，但最能衬托出自身个性的要属丝巾腰饰结法，轻松随意的套头装，搭配一条印花丝中系于腰间，并在侧面交叉点系个蝴蝶结，这种结法可使着装者显得神彩奕奕。同时，还可自然地流露出一股洗练，利落的韵味。

选择丝巾时还要注意丝巾与肤色，服色之间的搭配效果。肤色较黑的女性，要避免用浅色调的丝巾，宜选用中性色并偏深一些的为好，如中米色，

深米色，巴西黄，柿红、深铁灰色等。白肤色的女性，丝小的色调要避免过强的对比色，文静素雅的女孩子可用同色系的丝巾与衣服配衬；性格开朗、情感外向.或是热情奔放的少女，丝巾色彩的对比度可强烈一些。

4.如何选择鞋袜

我们知道服装的搭配组合；除了服装自身的搭配，还要靠许多配饰的搭配来完成最终的整体效果，而丝袜在服装的整体搭配中起着举足轻重的作用。丝袜不仅能保护腿，足的皮肤，掩盖皮肤上的暇疵，还能使女性更添魅力。

美国一袜子专家专门为女性们提供了选购袜子的窍门。

①色彩鲜艳的丝袜如火红、蔚蓝等，只适合腿型优美，身材高挑的女性穿着。

②不透明的丝袜，只适合腿部纤细的女性穿着。

③腿部较粗者宜穿深色，直纹或细条花纹的丝袜，可以使双腿显得较细。

④身上越是穿得复杂，腿上穿的丝袜就越应该简单、清爽。

⑤对于日常忙于上班的职业女性，不妨选一些净色的丝袜，只要记住深色服装配深色丝袜，栈色服装配浅色丝袜这一基本方法就可以了。

⑥剪裁简单及颜色明净的上衣，可与略带细致花纹的丝袜配在一起，可增加一些清丽动人的感觉。

⑦参加盛会穿晚装时，配一双背部起骨的丝袜使高雅大方的格调分外突出。但穿此类丝袜时，切记注意别将背骨线扭歪，否则极其失仪。

⑧丝袜和鞋子的颜色一定要相衬，而且丝袜的颜色应略浅于皮鞋的颜色。

⑨如果鞋子本身颜色很艳的话，要尽量选择接近裙子底色或鞋上较深颜色的袜子。

⑩大花图案和不透明的丝袜最宜配衬平底鞋。

11 图案细小和透明的丝袜最宜配衬高跟鞋。

12 白丝袜与白鞋并非一般身型都适合穿的。因此它很容易令人看上去又胖文矮，应该避之。上班族更不要穿着彩色丝袜，它会令人感到轻佻，缺乏稳重之感。

选购丝袜时，一定要注意与脚码大体相符，过大袜子容易滑落；过小由于绷紧脚趾，容易刺破丝线。

穿着时要保持鞋子内层的平整，尤其是打过鞋掌的鞋子内。常有钉尖露出，最容易勾出。对落人鞋内的石粒要及时清除，手指指甲过长过尖和脚掌皮肤粗糙，也是造成袜子抽丝的常见原因，应该经常修剪。穿用时应将袜日翻眷到袜跟部位，再套到脚尖上，慢慢向上边套边放，这样就可以防止勾破袜丝。

在洗涤丝袜时，切忌用力搓揉和放在硬板上搓刷，以防止袜子在强烈摩擦后袜丝滑出或断丝；也不宜用高于 50℃的热水洗涤，否则袜子在受热后会发生较大的收缩，使袜底变小。平时对袜子正反面露出的丝头，切不可随便拉扯：对已拉出的丝头，要及时拨好修复。

新购买的长筒丝袜在未穿时，应光泡在淡温醋水里，这样可以增加丝袜的坚韧性，更加耐损耐磨，另外，将新弹力丝袜放人电冰箱冷冻室内， 10 分钟取出再放人冷藏室冷藏半小时至 1 小时后取出，这样可以成倍延长弹力丝袜的使用寿命。

为了使长筒丝袜的颜色长驻，在洗涤时最好在水中加入少许精盐，洗干净后，在丝袜上喷上少许醋水，这样一则可以法除脚臭味，二则可以杀灭沾

染在丝袜上的杂菌。袜子洗干净后不要用力拧，而应用于握成团后用力擦，然后晾在通风阴凉干燥处，切忌挂在烈日下曝晒。

“从袜子看男士”.这绝非一句惊人的话。不知从哪天开始，袜子突然成为男士身份、气质的一种象征。

过去，人们对袜子似乎不太在意，男士一双中色中调款式陈旧的尼龙袜可以从冬穿到夏。而今，袜子却日益受宠起来，开始演绎起“腿部时装”新概念。

现在男袜市场上，尼龙袜、锦丝袜已不能一统天下，各种质感好、舒适的纯棉、纯毛袜异军突起，很快称霸市场。这些袜子大致可分为两类：一为纯棉的运动型短袜，一为与西装革覆配套的纯棉袜和羊毛袜。

运动袜一般以白色居多，纯棉的质地，穿着舒适，是运动、休闹时的最佳选择。雪白的颜色，简洁的款式，也给人一种洁净、清爽、充满活力的感觉。

纯棉袜则多为深色：深蓝色、银灰色、藏青色、咖啡色等。主要为同色调的西裤皮鞋配套。穿西服最重要的是在细微见功夫，而袜子也不能忽略。如果一套笔挺的西服，下面露出一截雪白的运动袜，的确有些煞风景。因此，男士们应在袜子的配套上作些讲究。

男士着装崇尚名牌，在袜子上也毫不例外。目前，市场上各种名牌的袜子与时装一样，竟相吸引消费者。“鳄鱼”、”金利来’、“彪马”运动株，韩国 HDS 羊毛袜、纯棉袜尽管每双价格高达 20 至 50 元，但购买处仍大有人在。

有一双好的袜子还要配一双好的皮鞋，男士在购买皮鞋时须记住六项原则：

熟悉皮鞋号和型目前我国市场使用统一的皮鞋号和型。鞋号以长度为尺度，每 1 厘米为 1 个号，每 0.5 厘米为半个号，例如脚长 41.5 厘米，就穿 41.5 号鞋。鞋型是指鞋的宽窄，-5 型为最肥，1 型力最瘦。鞋型由跖趾围长确定，每个型相差 0.7 厘米，半个型相差 035 厘米。这样，只要知道了自己的脚是几号几型，就会买到基本上合脚的鞋了。

应下午 2～4 点钟去购鞋清晨人的脚最小，走路之后脚会逐渐胀大，下午 2～4 点钟购买最合适。皮鞋买下后不要立刻穿上走路，要在清晨起床时，晚上回家后，洗澡放松后，选不同的时问试穿。若有时穿起来太勉强，那就不合适。

皮鞋穿上要稍有间隙购买皮鞋时要试穿，大小以脚跟处能放进一小手指为宜，但脚趾应感稍紧。脚底要与皮鞋完全相合，特别是脚底最宽处，也就是从大拇趾的根部到小趾头的宽度必须与皮鞋大小一致。

皮鞋面料质量特别重要对于光面皮鞋可用手指按一下鞋面，如起大皱纹时，则表示质量不好；如仅出现小皱纹，放开后细纹消失，则表明弹性好，质量不错。高质量的皮面不光是弹性好，而且皮面颜色光亮，柔和润泽。质量好的绒面革皮鞋表面绒毛应细软均匀，颜色一致，无粗长纤维和油污斑点，无明显的折痕和伤痕。

大小宽窄一致两只鞋的大小，宽窄应完全一致，左右两脚穿着都应合适。鞋跟应平正。上线针孔要均匀，孔子应钉得齐整，沿条周正，试穿不卡脚。

女性在选择鞋子时也要注意脚型和体型要配合好，高个子宜穿平跟鞋，或包头皮鞋，给人的视觉感会大些，甚至可以直接穿鞋号相称的鞋，但这种

穿法只能用在皮鞋上，不宜用在运动鞋或布鞋上，身体高大而脚型小的人，不宜穿松紧鞍，这样会给人的感觉更加小巧，不仅与身高不相称，还有不稳重之感。

身材矮小的人宜穿中跟或高跟鞋，可增加人的高度，从而获得整体美。人矮脚大者，宜穿尖头皮鞋，或穿有装饰线条的青年式皮鞋，但不要穿尺寸过大的皮鞋。

时下，当时装拉长了外形，全身重心向上移动以后，靴和木塞鞋成为质量和款式上的补充。从整体上看，人们上身穿长衣，下身无论是穿长裤，长裙，还是超短裙，长靴和木塞鞋都是时整体廓形的极好完善。

当今的设计师们，出于寻求趋势的热情，把靴子转化为沉稳、厚重、潇洒，长长短短、形形色色：堆跟工装靴、战斗靴、楔形靴、踏车靴、太空靴、丝绒靴、锦缎靴、贵妇靴，成为时装内容的主角，回眸本世纪服装的变化中，不难找出答案。20 年代，夏奈尔彻底把女性从繁复的衣裙中解放出来；60 年代的时髦装束——超短裙，又让女性双脚沐浴阳光的温暖； 70 年代的喇叭裤，第一次赋予长裤新的生命力，人们充分享受到时装带来的快感； 90 年代，服装风格在意味深长的、充满哲理的基调上，开始追求自然的回归，历史的反顾。人的价值和最深层次的内涵正在被再现，靴子正是这种时代的产物。正如拉格菲尔所说：“ 靴子不光与柔软、飘逸的衣服相配很漂亮，与长裤、外衣和裙子搭配也很合适。我喜欢妇女穿上紧身衣，套一件闪光的长茄克，并配上小跟长统靴，这样的一身装束，是多么漂亮和性感。 ”靴子已成为个性化装扮的饰物，穿着时尚的服饰，再配以厚质的靴，在女性端庄中融合着男性的刚劲气息。

木塞鞋，夏季时装的时尚配饰，它源于 30 年代的欧美。设计师采用软木塞制作厚底高跟鞋，轻便、奇特，价格便宜，70 年代在欧美及港台大为流行，在许多电视中也大显风采。时过境迁，随着返朴归真意识的增强，木寒鞋如今又踩在了妙龄女郎的脚下，伴随着她们活跃，无拘无束和流线型的身材，怡然自得。流畅低腰的服装与之相配，显得修长浪漫。

由于木塞鞋底厚，跟粗大，设计极为特殊，一般鞋底高 3～4 厘米，鞋跟则高过 9 厘米，并且要求鞋底柔软，鞋膛宽松，这样虽高人一头，都极为舒坦，由于是木制鞋底，看似笨重，实则轻巧，比起高跟鞋、淑女鞋，具有轻松和随意之感觉。

本塞鞋与时装的搭配也须讲究，长衣长裙才能显示浪漫、潇洒与古典特色，否则只能贻笑大方。服装或许可算是大手笔的线与面，而饰品，就是微妙的点。不精致而夸张，就会失去整体的和谐统一，也就没有潮流可谈。

如何把穿着与体型融为一体

俗话说“ 三分在人，七分在装 ”，怎样选择适合自身体型的服装，是人们十分关注的事。服装的美不仅表现在某件衣服能符合人们某方面的审美要求，更重要的在于服装能掩盖人体外型上的缺点。了解了自己体型上的缺陷，再掌握了服装款式、色彩等变换的规律，就能使衣合人，减少衣不称心的感觉。

1.肥胖者如何着装

在一般人的眼里，人长得匀称，矫健，才具有人体的审美价值。当然，也有以肥胖为美的奇俗。譬如，在汤加，女性肥胖而且脖子短才算标致。如果命运不好有了这种缺陷，必须用布裙掩盖起来。尼日利亚东北部伊博族的少女还必须“催肥待嫁”，自愿关在茅屋里一年，像填鸭似地大量进餐，不胖就找不到好伴侣。但以肥胖为美的民族毕竟不多。

体型肥胖的人在挑选服装时，应注意服装的色彩、线条和领型，胖的人一般不宜穿浅色衣裳，浅色衣裳和脸部明暗对比较弱，会使人感到更胖。不要选择白、灰等浅色的裤子。而深色、单色或柔和色会使人显得庄重、安祥。服装不但要考究花型、色彩，还要重视服装上本身的线条。服装上的每一条线都是为了适应胸、腰，臀部和四胶的外型特征。如上衣的肩省、胸省，前胸撇门，以及各种分割线，都是为了突出胸部，收紧腰部，扩大臀部，使服装显示出人体的线条美。

体型肥胖的人购买成衣不易买到合身服装，可定做，但要掌握好加放尺度，这样会使你穿上既不太小，又不过大，舒适匀称，又不显得过于肥胖，起到扬长避短，增加美观的作用。一般常见的上装加量方法是：先在腰围部位系一条带子，前后高低要求水平状，其目的是先确定腰节的部位，然后量前后腰节的长度，以两者的差数为体型的补放尺寸。

体型肥胖的人在选择服装时不宜选择有皱褶的衣料制作的裙子，也不宜穿着横图案的无袖短衫，尽量使服装设计简单，松身合体，起到遮掩的效果。

男士肥胖者，选择服装时也尽量耍达到美观、潇洒，选择上衣要注意以下几点：

衣服的腰身设计肥胖的男士一般肚子都是突出来的，因而选择服装时要十分注意前身的设计，但有时放大前身并不能解决问题，还需将身腰设计得窄些。具体他说，前身和后身都应相对收紧，侧身则应设计得相对觅松，这样看起来就比较瘦。

V 形领口部分要做得稍微大些 这是由于强调了直线的感觉，从而就掩饰了肚子的凸起程度。

西服的扣子应钉得低一些西服扣子可用 2 个甚至只用一只扣子，这样就使领子部位显得突出，起到转移视线的作用。

肩部最好不要衬垫使用衬垫会显得臃肿。口袋以暗袋为宜，明的贴袋不宜采用，它会起强调作用，更突出了肚子。

衣服色彩应选择收缩感强的颜色藏青色、深蓝色、黑色都是最佳选择，不能选用浅灰色，浅褐色等膨胀感强的色彩。

若选用有花色的衣服，以条纹花型为佳选择条纹花型，必须选用直的细条纹花型，花型应清晰，不可选用粗条纹的，否则会更显肥胖。

衣服质地以挺括为宜选择面料，宜选择质薄量轻的衣料，但一定要挺括，这样可减少滞重感。

肥胖者的裤子式样以裤管较细的圆锥式为好，但臀部要有适当的宽松度。由于肥胖者的腰围较大，所以不宜系扎皮带，否则容易给人以臃肿不灵活的感觉。可行的办法是选用吊带式长裤。当上装和裤子不是一套时，上装应选深色而裤子则应选择浅色的。这种搭配比起上装是浅色的裤子是深色的要轻快、明朗得多。

此外，肥胖者的衬衫以白色或其他浅色的为宜，领带以深色底上有定型清晰花纹的为好。这样能吸引别人的视线向上延伸。至于鞋子则不能太花哨，镶色皮鞋最好不穿。

2.较瘦者如何着装

身材过瘦的人，不宜穿紧身无袖的衣服，应选择挺括的面料及密褶的裙子；选择上衣，宜在胸前、衣领处镶上宽花边或打褶皱，再配上腰带，会显得体型丰满些。在色彩选样上，宜多用红色、黄色等明快、鲜艳的色调，如黄色和黑色相配，海蓝色和白色相配，或中色高雅的米黄、乳白色等，可以从视觉上扩大原物的体积，化瘦小显丰腴。衣服造型不要过于紧身，应松宽些，会给人增加横向的感觉。

体型较瘦的男士比肥胖的人较易选择服装，穿起来也相对潇洒大方。为了不显得太瘦，所以要注意以下几个方面问题：

①绝对不要穿黑色和近乎黑色的上装，否则人越发显得干瘦，应穿膨胀色的服装，颜色可选用灰色、灰褐色、浅灰色等，用以增加扩张感。

②衣料以斜纹路花型的比较好，大格的柔软质地的也不错，起毛质地的衣料可以放在第一位考虑，最好不要选直纹路。

③小胸围的男士应穿较紧胸围的衣服，这样可撑满衣服，使胸廓显得较宽。如果认为小胸围穿大胸围的衣服能显得胖一点，那就大错特错了，宽大的衣服反而使人显得更瘦。体形瘦长的人如果穿西装，最好穿三件式的西装，因为穿上背心可以使扁窄的上身显得丰厚。

④服色搭配时，上装与衬衫，或上装与裤子的颜色之间要形成较强烈的对比。这样可以从感觉上增加宽度，使人看上去粗壮一点。

⑤如果穿针织服装可以选择横条纹的，但不可选择竖条纹的。领带应选择宽型的，色彩应是明亮的。为了使脸部也相应显得宽阔，可以把头发的鬓脚留得厚实丰密些。

总之，体型较瘦的服装选择不应将时髦、流行放在第一位，而应千方百计地利用服装使自己显得圆润、丰厚些，这才是最重要的。

3.偏高者如何着装

这里讲的体型偏高者是指那些又高又健壮的人。如果体型高而偏瘦，则类似一般模特体型，就比较好着装，而过高又健壮，趋于胖而较显眼，就需要在穿着上做些调整。

针对女士而言，高大丰满者着装以舒适为主，不宜过分贴身，更不可为时髦而穿根本不适合自己的衣服。在色彩和样式上，宜以着暗调子的为主，少穿大花、横纹的上装，以碎花、几何图形，或者直条纹为佳。选择裤子要刚好合身，不可松松垮垮，现在流行的直筒裤是最合适不过的了。另外，身材高大的女性不该同时穿好几件衣服，即使非穿不可，也要选择薄质的面料，切忌把厚暖的衣服穿在身上，否则会使身材显得过于粗大臃肿。

男士个高一般说是好体形，但过胖则显笨拙，过瘦又显单薄，这两种身材的男士应该按照自己的体型选择服装，展示自己的风格，不要赶时髦。

在服装面料上，体形偏高者应选择质地挺括、厚薄适中的面料，太厚太薄的衣料都不适合。高胖者应该选择较为宽大的衣服，高瘦者则应选择稍稍紧身的服装。这两种人都不适合选有宽条纹图案的服装。上衣的口袋最好采用贴袋或有袋盖的式样。如果穿套装可考虑方格花纹面料。

选择裤子，裤容量可以大一些，西装裤可在前身打褶裥，裤脚也可反折，这样才能显得匀称。

不过在选择具体的服装时，也不能太教条。因为每个人都有自己的特点，穿衣之道也不仅仅是怎样掩饰自己缺点的问题，还应多多突出自己的优点。高胖的人要突出自己的魁梧，伟岸，可选用质地挺括、细条纹的衣料去做。高瘦的人要突出自己的潇洒，可选用浅淡的色彩，稍带饰物的服装。让优点成为你服饰的主旋律，这样就集中了别人的视线，自然淡化了你的缺点。用一个成语作比喻，就是“围魏救赵”，目的在于掩饰缺点，强调优点。

4.偏矮小者如何着装

西方时装界把体高 1.64 米和更矮的妇女称为矮个子,但大部分的中国妇女的高度都在 1.64 米左右，因此你若要买进口的衣服，只能穿“ pETITE ”或“ 特小 ”号。因此，矮小女性穿戴时要注意穿着的“ 诀窍 ”。①不要把头发全部扎起来，剪个蓬松的发型会使你看上高一些。②戴适合黄种人肤色的围巾、精巧的项链、耳环，或穿绣花的衣服，让人们的注意力集中到你的脸上。③从上至下的穿戴要有一个基本的色调。④如果你想穿色彩反差很大的衣服，至少有两样东西的颜色必须是一致的。比如，红衬衫，红色耳环，再配黑色套装。⑤你也可穿里外衣反差明显的衣服，例如：黑色高领羊毛衫，黑色裤子，外面一件黄色的外套。

⑥不要穿横宽条的，或者使你看上去一截两段的衣服。应该选择竖窄条、色彩反差不很大的。⑦一般来说，不要穿卷边的裤子，除非袜子、皮鞋与裤子的颜色相配。⑧袜子、皮鞋和裤脚边的颜色一定要一样。⑨戴稍大的耳环，可突出你的眼睛和脸型。所选的耳环应该与脸型、发型和肩膀的宽度保持平稳。⑩戴帽子时，注意帽子的边缘不应宽于肩膀，要与腰和身材成比例。(11)衣服上的图案不应大于你的手掌。(12)如穿宽松的衬衣或茄克时，下身宜穿短裙或窄窄的裤子。(13)折裥裙的样子要好一些，不能选用又粗又硬的料子。(14)不要穿粗厚的料子，这样使你看上去很笨重。(15)不要穿上下颜色反差很大的衣服，例如：白衬衣，黑裙子，这会给人一种两段的感觉。(16)宜穿竖条图案的衣服。(17)皮带与衣服的颜色应协调，颜色反差不能太大，皮带不能太宽。(18)肥胖而又矮小的女性更要加倍小心，不要穿太厚的料子，大块图案或容易把人们的注意力吸引到你的腰或臀部的那种款式。例如：目前市场上正流行那种羊毛衫下缘盘花或镂空花或加穗的毛衣，它不适合肥胖矮小的女性，衣服不能太紧身，茄克长度在臀部底下一点。(19)高度不够 1.5 米的女性不宜穿大块图案、色差强烈的衣服。要特别注意比例匀称，剪裁合体，尤其是袖子和肩膀处。短袖的上衣看上去很漂亮，但不能太短，否则会使本来就很低的臀部显得更低。

矮个子男士的着装应尽量避免水平线条，因为水平线条会使人的手和腿的位置看起来更加偏低。同理，也应该避免上下一系列的水平层次分布，诸如方型的大口袋，上衣的横贴条，裤脚管的卷边等都应该避免。上衣不能过于深暗，藏青色的服装不适宜矮个男士，忌穿深色是基本原则，应选择穿扩张、膨胀色的衣服，如可用灰褐色、银灰色或其他中性色。

体形矮小瘦弱的人宜选素色、无花纹的服装，如果你一定想穿花纹的衣服，大格子的花型最好不选，而应选择小方格的花纹，因为大格子花纹会显得人更瘦。

选择服装面料以光滑平整为佳，像花呢、凡立丁、细纹纹理的衣料更好。服装式样也应尽可能地简单，但一定要制作精致，上装的腰部要做得稍稍高一点。

矮小身材的男士选择衬衫以立领为好，不宜选择宽翻领的。

矮小者所穿的裤子应该选从臀部到裤脚宽窄相同的直线型，裤管口最好是后边比前面稍长，呈大礼服式，而不是平的。裤袋的开口应尽量以纵切线或斜切线来代替横切线。此外，选择一根狭窄皮带也能产生良好的作用。

色彩搭配有两个基本要领，一是服装的色调以温和者为佳，极深色与特

浅色不好。二是上装的颜色要相近搭配，属同一色系，反差太大，对比太强烈都不好。

5.女性的脸型与着装如何协调

人的脸型千差万别，但大致可区分为四种类型：长、方、尖、圆。

怎样判断自己属于哪一类脸型呢？人的眼睛与鼻子在头部的二分之一处，假如我们从人头的发际画一条横线，顺两耳边画两条竖线到下额儿再画一条横线，这就形成一个线框，脸型正好放在框中。如果线框成长力形者，就为长脸型；成方型者就为方脸型；成梯形者为尖脸型；成圆形者为圆脸型。

尖脸型女性的穿着　尖脸型的女性在服装领型的选配上，比起其他脸型要容易得多。无论是圆领、方领、立领都可以，但以大翻领为最佳，它可以通过领型外翻加宽的形式，弥补脸颊稍窄的不足。如果脸型过尖，或颈部细长，要选择能遮盖住颈部的领型式样。这种脸型的女性对服装面料的色彩有较强的适应性，深、中、浅色均可，选择帽子戴圆形帽最好，不宜戴鸭舌帽。

长脸型女性的穿着　长脸型女性在着装时，一般规律是不宜穿Ｖ形领口或开得很低领口的服装，宜选择水平领型，如一字领、方领、圆弧形、披肩领等等。此外，长脸型女性还要根据季节选择衣料的颜色，如夏季或春秋季可选用浅色和中性色彩，如浅绿、淡蓝、米黄、粉红色等，也可在领边上加深色花边，这样可调整人们的视觉，使脸型、领型相互协调。选择帽子以方圆、尖形或有大帽檐的帽子较合适，不宜戴帽顶很高的帽子。

方脸型女性的穿着　方脸型女性的着装要点是通过对服装的选择，以减少脸型的棱角感。挑选领型时应以双翻领、青果领、小圆角领为宜。避免采用方形或横形领。面料的色彩以中性为佳，如淡黄、粉红以及宽条或窄条的色料。需要指出，方脸型中的老年女性，尤其是其中的胖者，其两颊下垂，在服装领型的选配上要多采用大翻领型，它可使面目显得年轻，也可以表现出老年人的庄重、大方。帽子除了方形帽形，其他形状均合适。

圆脸型女性的穿着　圆脸型女性在着装时，其领型的选择与方脸型女性有所不同。在一般情况下，不宜选择大圆领或前阔后窄的领型，适宜选用略深一些的方形开关领、尖领或低领。面料的色彩以中性色为佳，如橙色、墨绿色、银灰蓝色，能给人一种谐调索净之感，并能扬长抑短，以达到比自身原有条件更加完美的效果。帽子宜选长顶帽或宽大的鸭舌帽，不宜戴圆帽。

6.颈子细长、粗短如何着装

颈子细长而有骨感的女性不妨试一试以下方法：

①立领：领口用大蝴蝶结、蕾丝花边、荷叶边缀饰。②短项链或颈圈，可以分割脖子的长度。

③头发长度过肩，穿 V 字领或低领口衣服时，脖子上应系丝巾或戴项链。

④避免把头发挽高成髻或剪短发，垂肩的长发可使上半身的线条看起来较柔和；如果需要头发挽成髻时则应穿高领，或领口缀满花边的衣服。

颈子肥短的女性应该穿以下几种领型：

①头发尽量梳高，远离脖子，可穿用较深的“V”型领和“U”型领，使脖子和胸前随肤色连成一体，增加脖子的相对长度。

②领子的形式越简单越好，领口稍微开低一些，切忌在领口处装饰花边、蝴蝶结等任何使领口看来复杂且庞大的装饰品。

③不宜穿高领毛衣。

7.如何利用服装美化胸部

需要美化的胸部主要对女士而言，不外乎过大或过小。

东方女性与西方女性相比，胸部较低较平。按现代审美意识，胸大并非缺陷，不必为此苦恼。如果不喜欢这种大胸部的形体，可用松身的上衣加以掩盖，另外在肩下取恰当份量的束褶，或用直线在胸前作装饰。如果在衬衫外面罩一件背心，也可使胸部看起来显小一些。选择面料则以碎花不规则形为主，要比素净一色的好。从领口看，宜开 V 形领或 T 恤衫领，可也在衬衫上开一个钮扣，形成深的 V 形开领。从质地看，宜选用悬垂性较好的面料，忌穿用富有弹性的布料所做的紧身衣服。胸前有波形褶边装饰、莲蓬袖以及透明面料都不合适。胸小则可以用胸罩作一定的补救。选用面料应该以质地柔软，有飘浮感的质料，前胸以松身舒缓的轮廓为基本原则。如胸前加皱的 T 恤，或胸前有兜的恤衫，短外套配蝴蝶结的衬衫。都可以对你的胸部起一定美化作用。切记不可穿紧身恤衫、直条纹针织衫等。男士的胸部一般应显健壮、魁悟，瘪胸的男士西装穿在身上，扣好钮扣，胸前空空荡荡效果一定不佳。胸部必须宽厚是穿着西装的绝对条件，所谓“穿西装就是让胸部和肩膀去穿”就是说的这个道理。瘪胸的人要想使胸部看起来厚实，总的原则是利用内衣和饰物进行补救。最好是选择三件套的西服，让背心成为外衣的衬垫，或者在西装里的两个口袋放进手巾或小毛巾，这样既能对你的体型有所帮助又不大可能让别人看出破绽。但是，也要注意适可而止，切勿撑得鼓鼓囊囊，显得臃肿不堪，使效果适得其反。

另外，外衣面料以挑选比较厚实的、有重量感的起毛的质地为好，色彩则以浅淡或中性的为宜，花纹应选择横条的或大方格的，条型纹的宽度也应大些。

8.如何巧用衣袖美化手臂

男性的手臂以粗壮为美，可遮饰的余地不大，对女性来说，则可用服装进行美化。

手臂太细的女性，其上衣的袖长要以盖住腕关节为宜。必须穿无袖的衣服时，以能盖住肩膀为原则，还可用长围丝巾搭散在两手臂上。

手臂太粗的女性，应该穿略微贴身的上衣。其袖口宜宽，短袖的长度应为上臂的 3/4。

手臂太短的女性，袖长要比一般人多出 1 厘米左右。假如手臂不很粗，袖子稍微紧一点无妨。

手臂太长的女性，宜穿短袖或是能盖住肘关节的半长袖。如果穿长袖的上衣，其袖的长度要到腕关节上面 1 厘米左右。

9.如何美化腿部缺陷

女性的腿有特殊的魅力，那就是匀称修长健美。这样的腿无论是穿长裤还是穿短裙都无可挑剔。然而，在现实生活中却并不尽加人意，有好多女性不是腿粗，就是腿短，还有的因为有生理上的缺陷，有内八字和外X字及罗圈腿等不理想的外型，这些问题都增加了女性的烦恼。如何用服装来弥补腿部缺陷，解除您的烦恼呢？下面就腿部的种种缺陷来谈一谈：

腿粗怎么办？一般来说，腿粗的女性不太适合穿紧身的裤子，因为它太容易暴露出腿的缺陷，那么穿裙呢？太短的裙子也不行，不要让腿部裸露太多。最好穿筒裙，穿长裙的效果也不错、喇叭裤亦为较佳的选择。

腿细怎么办？从比例上看，如果腿太细亦不适合穿紧身裤，相反穿造型修长、挺括一点的裤子才会比较漂亮，比如用全毛面料制做的长裤。在色彩选择上以偏向明亮、淡雅的色调为宜，穿上这样的长裤自然会显得双腿丰满了许多。

短腿怎么办？由于东方人的体形特点，下身肥短的人居多，按照一般比例，腿占全身比例1/2以下为短腿。短腿的人，常常给人以感觉比实际个头矮一些，这样就很吃亏了。那么，怎样来改变呢？首先，如果腿短的人腰比较细、臀围比较宽，最适合穿裙子，这样可以扬长避短，一般不适合穿裤子（特别是直筒裤），如果能顺其自然地穿萝卜裤，不失为因势利导的一种穿着。或者穿可盖住臀围线，稍微长些的上衣，而且是不收腰身的，也就看不出腿的长短了。踝关节太粗怎么办所谓踝关节太粗是指脚腕部太粗。一般女性的脚腕比较有线条，从而展露出其特有的美感。而太粗了就要以掩盖的办法来解决。这一类女性较适合穿高帮鞋或长靴，而配以裙装，或者穿长裤把脚足盖住为好。一般来说，直接露出脚腕的裙装着法不宜。

罗圈腿怎么办？　所谓罗圈腿是指腿的造型不够挺直。一般分为上罗圈和下罗圈，指大腿或者小腿不够挺直。通常认为罗圈腿不宜穿紧身裤，特别是短裤或迷你裙。可以穿宽松的长裤或裙裤，或长下摆的裙子等，以不露出罗圈形为准。

对于男士，罗圈腿的人不能穿小裤管的裤子，太大的裤管也不能穿，聪明的办法是选择直统型的长裤，裤统稍许宽松。罗圈腿的人一般也比较显得腿短，所以上装要稍短，以显示腿长，裤也不宜太长，应比一般标准略短，以突出脚踝，这样看起来显得腿长。

内八字型腿怎么办？　内八字型是指有些人站立或走动时，两脚的方向呈现出向内倾斜的状态。特别是女士，这样站立行走的姿式是很不美观的。除了矫正形体外，也可借助服装来加以改进，如穿着喇叭裤，或宽松裤等，这样就看不出腿的弯曲了。外X字型腿怎么办？所谓X型腿是指膝关节向内倾，也是属于腿部造型不够理想的一种。从服饰装份角度来说，为了在视觉上得到弥补，可以尽量利用服装线条的特点，强调服饰中的美的部分表现。X型腿的女性身着喇叭裤就可以较好地做到这一点，喇叭裤的造型强化了曲线的变化，使X型腿穿上它别有韵味，变不利为有利。

另外，还可以穿长裙、长风衣、大衣之类，只要将衣着盖至小腿肚上、下就好。腿肚子粗怎么办？一般女性很怕自己的腿肚子粗，这样穿起裙子来就较为难。为了不暴露小腿不理想的外型，可以穿着长裤，这样使双腿显得修长，裙料以选择竖条纹、小碎花为好。长裙能掩盖小腿效果当然不错，还

须尽量减少裙子与袜子色彩的反差，最好是一色的，或穿肉色袜，使之洋然一体，忌穿花样华丽的丝袜和长度正好至小腿的丝袜。

第四课教你如何护肤美容化妆

如何养护皮肤

阳光对皮肤育影响吗阳光对维持人体生命是必不可少的，阳光中对皮肤有影响的是红外线和紫外线。红外线能穿透到皮下组织，可扩张微血管，促进血液流通，加速皮肤的新陈代谢。紫外线能抑杀皮肤表面的细菌，增强皮肤的防御功能，促使黑色素细胞产生黑色素，刺激表皮内维生素 D 的合成，从而强健骨骼。然而事物都是一分为二的，在一定条件下，阳光也可起有害作用，这主要是紫外线的作用，不同波长的紫外线对皮肤的作用不一样。长波紫外线（320～400 毫微米长）可导致色素积淀，中波紫外线（280～320 毫微米长）可造成红斑。过量的紫外线，可使真皮中的胶原纤维和弹力纤维发生变性，从而使皮肤的韧性和弹性降低，导致未老先衰，即表皮形成皱纹，真皮失去弹性。

为了防止紫外线照射，可在皮肤表面涂用化学性吸收光线的物质，或以物理方法使光线散射的物质，常用的防晒剂有 5%对氨基苯甲酸，5%二氧化钛、3%奎宁等，可配成霜剂或酒精溶液。

皮肤与睡眠有何关系皮肤与睡眠关系很重要，如果夜间睡眠好，皮肤就会得到正常休息，皮肤的微血管通畅，皮肤就会显得光洁润滑。如果睡眠不足，一则眼睛周围皮肤血液循环减慢，会造成该部位皮肤色素的异变，形成眼圈变黑；二则导致内分泌失调，使皮肤的光洁度减弱，变得苍白、灰暗；三则会引起体内循环系统的不平衡，使皮肤血管得不到充分的血液，由于缺乏营养，皮肤各细胞组织的新陈代谢会受到很大障碍，促使皮肤细胞迅速衰老；还会加速皮肤皱纹的出现。因此，要重视睡眠，巴甫洛夫经过实践证明，人的肌体能够长期忍受饥饿，但却不能没有睡眠。

运动会引起皮肤老化吗运动能加强皮肤的血液循环，减少皮下脂肪，表皮会变得湿润，从而使皮肤更富于弹性，所以说，运动不会引起皮肤老化，有人发现，参加运动的中年妇女，看起来比她们实际年轻，脸上皱纹少，肤色好，眼袋也随着运动而消失。所以运动是皮肤健美的妙方。身体如果缺乏运动，必定会逐渐失去柔软性，产生出多余的脂肪。皮肤也就不再细腻，肌肉也会缺少弹性，长得不均匀。若长期运动不够，全身新陈代谢就会失常，皮肤便无法正常分泌水分和皮脂，导致皮肤失去光泽和弹性，而且真皮也因此累积水分而使肌肉浮肿，或水分压迫微血管而无法传送足够的养分。如此恶性循环的结果，皮肤便渐渐老化，尤其是运动不够的女性，由于皮肤的新陈代谢迟缓，皮肤会显得苍白而浮肿。因此，在日常生活中，要坚持运动，如长跑、爬山、游泳、打球、做健美操，这些都有利于消耗腰、腹部的脂肪，加强肌肉的弹性，提高皮肤对各种气候的适应力。

在四季之中皮肤各有何特点一年四季，春夏秋冬，生长收藏，自然界万物都随四季的变化而变化。皮肤是人体最外的篱笆，它也随季节发生微妙的变化，以适应各季节的气温和湿度。

春天，万物复苏，皮肤毛孔开始疏泄，新陈代谢逐渐加快，皮肤显得舒展、有生气。对皮肤起滋润作用的皮脂旺盛地分泌，且无寒风和干燥空气夺走皮肤的水分，故皮肤显得滑润光洁，所以说，春天的皮肤最美。但春天也可以说是最容易引起皮肤疾病的季节。春季由于受风吹及长短紫外线照射，皮肤容易发生红斑及光线性皮炎；春季里还由于鲜花盛开，空气中漂浮了大量的花粉，常会引起接触性皮炎、荨麻疹等过敏性皮肤病，甚至暖风所夹带

的灰尘也是皮肤的大敌，这些灰尘与分泌旺盛的皮脂相混合，造成皮肤粗糙。故春季皮肤防护重点是防止紫外线照射和风吹，保持皮肤清洁。

夏季，烈日炎炎，毛孔扩张，皮肤血流加快，面部皮肤易于充血。夏季由于日光曝晒，容易造成皮肤的伤刺痛，雀斑和色斑会产生或更加明显。同时由于夏季汗孔容易堵塞，常可发痱子、夏季皮炎等皮肤损害，故在夏季应特别注意皮肤防护。

秋季，秋风燥烈，此时，毛孔、汗腺收敛，皮脂的分泌也变得缓慢，皮肤逐渐显得干燥，甚至出现粗糙、脱屑，皲裂等损害，所以说，秋季皮肤防护的重点是预防皮肤干燥。

冬季，寒风凛冽，毛孔，汗腺闭塞，皮肤血流缓慢，新陈代谢减慢，皮肤常发生干燥、瘙痒，甚至冻疮，故冬季皮肤防护重点是防塞护肤。

因皮肤在四季中有不同的变化，所以我们要结合自己的皮肤特点与四季气候变化特点，合理应用各种化妆品。

形成皱纹的原因有哪几种　面部皮肤上的皱纹，自古以来都认为是衰老的象征，皱纹是一种正常的生理现象，随着年龄的增长，由于皮肤萎缩、皮下脂肪减少、弹性纤维断裂、上皮组织松弛而产生皱纹，这一现象的发生，除了年龄因素外，还与许多客观因素有关，如果对外界的、客观的因素采取有效的措施，则可延缓由生理变化而产生的皮肤皱纹，那么形成皱纹常见的原因有哪几种呢？

（1）体内及皮肤水分不足。我们知道皮肤的最外层为角质层，角质层可以从体内供给水分，也可以从体外吸收水分，使皮肤保持适度的水分含量。一般来说，皮肤含水量在 10～20%最合适，若低于 10%，皮肤呈干燥状态，即显得粗糙松弛，时间长了，就会出现皱纹。

（2）精神因素。经常闷闷不乐，急躁，孤僻，常常在面部表现出愁苦、紧张、拘谨的表情，这种表情牵动表情肌而产生纵向或横向的皱纹，使人逐渐出现衰老现象。

（3）长期睡眠不足。经常睡眠不足，会使皮肤的调节功能受损，致使容颜憔悴，容易衰老起皱。

（4）过渡曝晒。过度曝晒可以造成皮肤损伤，使面部、颈部、手部的皮肤变干、变薄、失去弹性，使弹力纤维和胶质纤维失去正常的功能，皮肤逐渐变松起皱。

（5）营养状况。如果身体营养状况好，皮肤的营养供应充足，皮下组织丰满，皱纹就出现的晚；如营养状况不佳，致使皮肤肌肉组织营养不良，引起皮肤粗糙和松弛，容易产主皱纹。

（6）洗脸水温度过高。洗脸水以 30 摄氏度左右的温水最合适，如果水温太高，皮肤的皮脂和水分会被热气所吸收，而使皮肤干燥，日久天长逐渐在脸部产生皱纹。

（7）化妆品使用不当。使用不适当的化妆品会破坏皮肤的质地，过多的扑粉也会使面部出现细密的小皱纹。

（8）过度吸烟、饮酒。长期过度吸烟、饮酒会加速皮肤的老化、从而过早产生皱纹，使人显得苍老憔悴。

皱纹产生的时间，因人而异，但一般来说，黑皮肤出现皱纹较晚，白皮肤出现皱纹较早，男人出现皱纹晚，女人出现皱纹早，油性皮肤出现皱纹较晚些，干性皮肤出现皱纹较早些。

如何预防皱纹的发生　皱纹是衰老的象征，而且随着年龄的增长，不可避免地将在皮肤上出现皱纹。特别是 30 岁以后，需要 2000 毫升。特别是晚上睡眠前饮一杯水，对皮肤美容起很大作用，因为睡眠时，水分会融入细胞，为细胞所充分吸收，使肌肤逐渐变得柔嫩。

怎样消除皱纹　皱纹是美容的大敌，尤其是眼角的鱼尾纹最能表明一个人的衰老。那么皱纹出现后能不能消除它呢？我们的回答是肯定的，下面介绍几种简便易行且效果较好的方法：

（1）用熟鸡蛋黄炼成油，在皮肤上搽抹，每日 1 次，早晨搽抹较好。

（2）用猪蹄数只，洗净后煮成膏，晚上睡觉时搽脸，第二天早晨洗去，连续搽半个月有明显去皱效果。

（3）用蛋白和乳酪各等份，混合均匀，涂在皮肤上，　20 分钟后用温水洗去，隔日 1 次。

（4）栗子的内果皮捣为末，以蜂蜜调匀涂面，能使脸面光洁，皱纹舒展。

（5）鸡骨汤去皱纹。在吃鸡时，把剩下的鸡骨头熬汤（鸡皮最好加在一起熬），营养丰富，常喝这种汤能消除皱纹，使肌肤细腻。

（6）按摩局部皮肤，可促进皮肤良好的血液循环，促进新陈代谢，提高皮肤的供氧率，从而使皮肤恢复原有的弹性，面色红润，皱纹消除。

皮肤按摩最好在洗脸、洗澡后，这时皮肤清洁，能使皮肤血液畅通，毛孔张开。按摩时施加的力量要轻柔，若用力过猛或施力粗暴，由于牵扯皮肤和肌肉，易使肌肉松懈，反而加重皱纹。按摩的原则为沿着皮肤与肌肉的纹路方向，顺序由中心至两外侧在脸部或其他有关部位作按摩，如果您逆着肌肉长势按摩，反而会加重皱纹。面部的肌肉从脸的中央向外延伸，眼的四周是由环形肌构成，按摩一般每日 2 次，每次 5～10 分钟，操作方法一般由于皮肤各层的组织退化，功能降低，油脂分泌减少，弹性下降，皮下组织变薄，于是皮肤出现皱纹。但有些人年纪不大，皱纹却出现很多，这主要因身体不健康、精神紧张、缺乏营养等造成，所以要预防皮肤皱纹的产生要做到以下几点。

（1）加强体育锻炼，使皮肤的新陈代谢功能增强，更多地吸收养料，更快地排除废料，从而保持皮肤的活力和紧张度。

（2）精神保持愉快。这一点对防止皮肤衰老起皱纹有着非常重要的意义。俗话说：“ 生气催人衰老，微笑使人益寿 ”，这是很有道理的，精神愉快可以促进循环系统的功能，使血液流动加速，皮肤肌肉组织血供充足，从而预防皮肤产生皱纹。

（3）防止曝晒。由于日光过度曝晒可损害皮肤细胞，导致弹力纤维断裂，使皮肢粗糙，并出现皱纹，因此必须避免曝晒，一般可戴帽、撑阳伞或外搽防晒霜。

（4）避免应用不良化妆品。由于含砷、汞、铅等化妆品不但对人体无益，达不到美容的目的，反而可刺激皮肤，引起色素沉着，加速皮肤的老化，易起皱纹，所以应禁用，并且要根据自己的皮肤类型涂搽各种化妆品。

（5）合理营养。注意饭菜多样花，合理营养。我们知道维生素 A 能防止皮肤干燥，维生素 B 能使皮肤细胞保持一定的弹性，维生素 C 能延缓皮肤皱纹出现，蛋白质是皮肤细胞的主要原料，能够延长皮肤细胞的生命力，所以要多吃含这些营养索的食物，如水果、蔬菜、豆类、牛奶、鸡蛋等。

（6）积极治疗各种疾病。保持皮肤健美、预防皱纹的发生，就要积极治

疗各种疾病，特别是肝病、肾病、结核病、贫血等，以免过早衰老。

（7）多饮水。皮肤的弹性和光泽，主要是由它的含水量决定的，如果皮肤的含水量低，就呈现干燥、粗糙、无光泽，并易出现皱纹。所以，为了使皮肤滋润、细嫩，就要多饮水，每天大约以双手的食指、中指、无名指及拇指的指腹或借助手掌进行按摩，若结合经络穴位进行，则效果更好。

中牲皮肤应怎样保养中性皮肤，皮肤红润、光滑，不粗不粘，是最理想的皮肤。那么，中性皮肤应怎样保养呢？

（1）选择洁肤品应选择对皮肤有滋润作用的高级美容皂或洗面奶（如力士香皂等），坚诗每天按时保养，保持良好状态，一般每日清洗面部 2 次为宜。

（2）选择中性皮肤的面膜敷脸 15～20 分钟。

（3）早上，净面后可用收敛性化妆水收紧皮肤，涂上营养霜，再将粉底霜均匀地搽在脸上；晚上净面后，用霜或乳液润泽皮肤，使之柔软有弹性，并且可以使用营养化妆水，以保持皮肤处于一种不松不紧的状态。

（4）饮食要注意补充皮肤所必需的维生素和蛋白质，如水果、蔬菜、牛奶、豆制品等。保持心情舒畅，避免烟、酒及辛辣食物刺激。

干性皮肤应怎样保养干性皮肤，由于皮肤缺少水分及油分，因而皮肤缺少光泽，手感粗糙，如长期不加以护理会产生皱纹，所以干性皮肤必须通过适当的皮肤护理促使其恢复正常生理功能，以防未老先衰。

（1）在选用洁肤品时，宜用不含碱性物质的膏霜型洁肤品（如华姿清洁霜），不要使用粗劣的肥皂洗脸。用温水洗脸，有时也可不用香皂，只用清水洗。

（2）可选用于性皮肤的面膜敷脸，一般情况下，敷脸 15—30 分钟即可。

（3）可用蒸面疗法加快面部血液循环，补充必需的水分和油分、具体方法如下：用电热杯或脸盆，加水，并加入适量的甘油等护肤品，待蒸气上升时，将面部置于蒸器上方熏蒸，以面部潮红为度，每次 5～10 分钟，一般每周可进行 1～2 次。

（4）早晨，宜用冷霜或乳液润泽皮肤，再用收敛性化妆水调整皮肤，涂足量营养霜。晚上，要用足量的乳液、营养化妆水及营养霜。

（5）坚持每天按摩 1～2 次面部，每次 5 分钟左右，以促进血液循环，改善皮肤的生理功能。

（6）饮食方面要多吃牛奶、牛油、猪肝、鸡蛋、鱼类、香菇及南瓜等。

（7）在秋、冬季节，气候干燥，可选用冷霜、香脂等化妆品。

油性皮肤应怎样保养油性皮肤，由于皮肤皮脂分泌多，毛孔粗大，易生痤疮及粉刺，影响美容。所以油性皮肤保养重点是保持皮肤清洁，调节皮脂分泌。

（1）选购洁肤品时，宜用中高档香皂（如蜂花液体香皂）或清洁霜以彻底去除油垢，一般每天洗脸 3 次，用温水洗后，最好再用冷水抹一把脸，使面部血管收缩，减少皮脂的分泌。

（2）洗脸后也可用热毛巾（50～60℃）反复湿敷面部，使毛孔开泄，从而有效地除油。

（3）早上，洗脸后，用收敛化妆水整肤，然后用清爽的营养奶护肤；晚上，洗脸后，可加用按摩的方法以去掉附在毛孔中的污垢，然后用棉花蘸收敛性化妆水在面上轻轻扑打，最后涂营养蜜以保养皮肤。

（4）如有粉刺可造磨砂膏。具体方法是用磨砂膏在有粉刺的部位轻轻磨擦 2～3 分钟，让粉刺轻易地排挤出来。

（5）有痤疮、粉刺，则应选用药效化妆水及专治痤疮、粉刺的霜剂，如暗疮膏、肤美灵等。

（6）饮食应避免吃动物油及辛辣食物，不吸烟，不饮酒，多吃水果、蔬菜。

过敏性皮肤应怎样保养过敏性皮肤，由于皮肤对外界多种因素非常敏感，特别是对一些化妆品，极易产主过敏反应，所以需要很好保养。

（1）初次使用化妆品应事先进行适应性试验，其方法可以在手背处或耳坠处涂少量化妆品，如无反应，方可使用，否则不能应用。

（2）不要频繁更换化妆品，并且含香料过多及过酸过碱的护肤品均不能用。

（3）用温和的洗面奶洗脸，洗脸水不可过热过冷。

（4）早晨，可选用防晒霜，以避免日光伤害皮肤，晚上，可用营养化妆水增加皮肤的水分。适当外用氧化锌软膏、维生素 B6 霜，以改善皮肤过敏情况。

（5）多吃蔬菜、水果，避免吃鱼、虾、蟹等引起过敏的食物。

夏季应怎样保养皮肤夏季，温度上升，气候闷热，导致毛孔扩张，皮脂腺与汗腺的分泌液的会大大增加，很容易对皮肤造成损害，因此，要特别重视夏季皮肤的保养。

（1）夏季，每天需进行 2～3 次的皮肤清洁。可选用温和、适合自己皮肤的香皂洗面后，再使用洁肤水。清洗后可涂滋润霜以补充失去的水分和油脂，也可涂雪花膏。

（2）为了更好使皮肤保持清新，每周可施用一次按摩洁面霜。

（3）多喝水，吃新鲜的水果、蔬菜，少吃油腻、辛辣之品。

（4）夏季化妆时间不宜过长，化妆 3～6 小时应及时御妆。

（5）防止日光对皮肤的损害，外出要涂防晒霜，戴遮阳帽。

冬季应怎样保养皮肤　进入冬季，随着气温的下降，皮脂分泌减少，血管收缩，人体皮肤中的水分容易挥发，皮肤就会变得粗糙，而容易出现脱皮、皱纹、破裂等现象，为了让皮肤保持润泽光滑，要特别注意对皮肤的保养。

（1）减少用热水洗脸的次数，每天 1～2 次即可，少用碱性重的肥皂洗脸。

（2）经常按摩面部皮肤，以促进血液循环。每星期可使用～2 次面膜。

（3）洗脸后，涂上油脂护肤化妆品，如手足皮肤出现裂口，可以涂一些防裂油膏。

（4）多喝水，多吃新鲜水果、蔬菜，适量吃些鸡、鱼、肉，以补充体内水分及营养。

（5）要防止冷空气、冷风对皮肤的刺激，外出戴好防寒用具。

中老年妇女应怎样保养皮肤　中老年妇女的皮肤，由于缺乏水分，皮下脂肪减少，弹性减弱，所以外观上显得干燥而无光泽，皱纹明显。为了延缓皮肤衰老，保持皮肤健美，应做到以下几点。

（1）重视皮肤的清洁。早晚认真清洗面部，尤其是晚上，有条件的可用洗面奶或蛋清进行按摩清洗。每周用面膜洁肤 1～2 次。

（2）养成面部按摩习惯。早晚可各进行一次自我按摩，每次约 5～10

分钟，以促进皮肤血液循环和新陈代谢。

（3）适当用化妆品。中年妇女因皮肤水分少，皮下脂肪少，皮肤显得干燥，所以可适当用些油脂性护肤品滋润皮肤，晚上可用晚霜保养皮肤，特别是在秋冬季节，更需注意。

另外，还要保持乐观的情绪和良好的心态，保持充足的睡眠，注意合理的饮食和营养，从而达到延缓皮肤衰老，增加皮肤光泽和弹性的目的。

如何选择化妆品

如何选择化妆品　选购化妆品应注意以下几点：

（1）选择化妆品时应首先注意有无检验合格证和卫生许可证。注意化妆品出厂日期。一般来说，膏、霜、蜜类产品尽可能在出厂一年至一年半内用完。

（2）认真阅读说明书，注意使用方法和注意事项。

（3）选择化妆品时要看化妆品的颜色是否鲜艳，如发现变色，或有红、黑、绿等颜色的霉斑或颜色暗淡，说明是过期货或制造时添加色素有误，不能使用。如外观出现混浊、油水分层或出现絮状物，膏体干缩、裂纹，则更不能使用。

（4）化妆品的气味优雅，泌人心脾，而没有刺鼻的怪味、如果嗅之有变味或异味则不能用。

（5）化妆品要求质地细致，因为质地越细腻，其皮肤的附着性也越大，擦在皮肤上才显得自然贴切。那么怎样辨别呢？简单办法是用于指蘸上少许，轻轻地、均匀地涂抹在手腕关节活动处，然后将手腕上下活动几下，几秒钟后观察，如果化妆品均匀地附着在皮肤上，且手腕上有皱纹的部分没有淡色条纹的痕迹时，则是质地细致的化妆品，反之，则显得粗糙，效果不佳。如何保存化妆品如何保存化妆品，这也是广大消费者关心的问题。如果化妆品保存不好，则很容易变质。那么，应该怎样保存化妆品呢？

（1）防热、防冻。存放化妆品的地方，温度应在摄氏 35 度以下，如果温度过高则促使化妆品变质，如温度过低，容易发生冻裂现象，解冻后会变粗变硬，对皮肤有刺激。

（2）防晒、防潮，存放化妆品的地方应是阴凉通风处，这是因为化妆品中含有一定的药物、化学物质及大量蛋白质，如与阳光中的紫外线发生化学反应，则降低效果，如受潮则容易发霉，孳生微生物。也有的化妆品包装瓶或盒盖是铁制的，受潮后容易生锈，腐蚀瓶内膏霜，使之变质。

（3）化妆品应放在清洁卫生的地方，轻拿轻放，不用时盖子要拧紧或将袋口封严，不要碰碎，防止被灰尘或其他脏物污染，防止香味散失。另外，要注意化妆品的保存期限一般为 1 年，最长不超过 2 年，不宜长期存放，以免失效。如何识别变质化妆品化妆品如果存放时间过久或保存不当，很容易发生变质。特别是含有蜂乳、蛋白质、维生素等营养成分的化妆品，非常有利于微生物的生长繁殖，如不注意保存，更易变质，变质化妆品不但从形状、颜色、气味、性能均有改变，而且对皮肤有一定的刺激作用，长期使用，易引起皮肤病，所以如何识别化妆品，就显得非常重要了。

（1）形状。由于化妆品里的糖类、蛋白质、肪脂酸、动物油、维生素、氨基酸等，是细菌的培养基，很适合细菌的生长繁殖，所以细菌从中吸收氧气。二氧化碳、水、氮，使化妆品的膏体脱氧、脱碳、脱氮、脱水，于是形状发生改变。另外，化妆品，一般都是油脂和水的乳化体，含水较多，当温度升高，或瓶盖没有盖严时，水分极易蒸发，出现膏体干缩，影响使用效果。

（2）气味。化妆品如果被微生物污染，微生物可发酵或产生有机酸，使化妆品产生酸性腐败，出现香味变淡，或有酸辣味、甜腻味，甚至有一种难以形容的怪味、臭味，尤其是人参霜、珍珠霜、蜂乳霜等更易变味。变味的化妆品，最好不要使用。

（3）颜色。多数化妆品的颜色清淡纯正，如乳白色、淡黄色、淡红色、淡黄色等，如果化妆品被污染，细菌、真菌繁殖，使化妆品表面出现各种颜色的霉斑或菌落，并且有些微生物能产生色素，使化妆品原来的颜色发生变化，所以，如发现化妆品变得污浊灰暗，甚至出现絮状物或绒毛状物者，表明已被污染。雀斑霜、粉刺霜、防皱霜等容易出现上述现象。

（4）性能。新鲜、纯正的化妆品，涂搽在脸上感到光滑、舒适，变质的化妆品，搽在脸上感到粗糙、粘腻，有时还会对皮肤产生刺激，出现刺痒、疼痛、干涩、紧缩的现象；新鲜的化妆品使用后能使皮肤色素减少，变得白嫩、细腻；变质的化妆品，使用后又使皮肤色索增多，变得粗糙、灰暗。

哪些化妆品对皮肤最适台人的皮肤表现覆盖着一层天然的皮脂膜，医学上称为“乳化膜”。健康皮肤的“乳化膜”是呈弱酸性的，即 pH 值为 4.5～6.5，平均 5.7，一般男性皮肤更偏酸性，所以皮肤本身具有一定的杀菌的自身净化作用，皮脂膜还具有缓冲性，日本学者实验表明： pH5.4 的皮肤，接触 pH 为 10 的肥皂水，皮肤的 pH 即接近 8，30 分钟后 pH 为 7，1 小时后 pH 为 6.3，几乎恢复原来的状态。

由于皮肤为弱酸性，故认为碱性化妆品对皮肤是有害的，例如肥皂。在皮肤缓冲性所及范围中虽不存在这个问题，但皮肤的这种缓冲功能也因人而异，当缓冲功能弱的皮肤或当皮肤的缓冲功能减弱时，使用碱性大的化妆品就容易使皮肤发炎或出斑疹。研究结果表明，具有酸性而缓冲作用较强的化妆品对皮肤是最合适的。

什么是口服化妆品口服化妆品是指花粉类食品，近年来，国内外学者通过大量研究证实，花粉中蛋白含量为 10～35%；氨基酸含量比牛肉、鸡蛋、干酪等高 5～8 倍，含维生素 A、B、C、D、E、K 等，还含有大量的天然酶类和多种微量元素。这些都是人体所需的营养物质，也是皮肤营养中不可缺少的。长期食用本品，有健身、保健美容作用，所以被人们称为“口服化妆品”。

香皂分几类？如何选择香皂香皂，是一种用于洗脸、洗手、洗澡、兼具护肤功效的产品，目前在我国市场上销售的香行皂可分为 6 类。

（1）普通香皂。以碱液为原料经过皂化制成，一般含香精 1～1.5%、香皂中所含香味很多，如有檀香型、玫瑰型、茉莉型、百合型、兰花型、桂花型、玉兰型、水果型等。

（2）透明香皂。透明香皂是以高级脂肪酸的钠盐为主体，并加入透明剂的砂糖、甘油、乙醇等而制成。外观美丽、晶莹，泡沫丰富，去污力强，对皮肤无刺激，润肤性好，属于高档产品。

（3）美容香皂。又称营养香皂，这种香皂含有优质的润肤剂，并含有蜂蜜、磷脂、维生素、氨基酸、骨胶原、瓜汁等营养皮肤的物质。它能促进皮肤细胞的新陈代谢，达到延缓皮肤衰老的目的，起到类似化妆品的功效。

（4）药物香皂。又称药皂，是在香皂的基础上加一定的药剂，使其具有杀菌、消毒和治疗某些皮肤病的功能，目前应用于药皂中的杀菌药物有六氯酚、甲氯酚、秋兰姆、氯化二甲苯酚、十一碳烯酸单乙醇酰胺、硼砂、硫磺、尿囊素、溶菌酶、甘草皂甙、维生素类等。药皂可洗去附着在皮肤上的污垢和细菌，防治多种皮肤病，还能消除汗液分解的体臭和汗臭以及防治粉刺等。

（5）卸妆香皂。卸妆香皂是以非离子型表面活性剂为主体，添加适量的凡士林、白油、羊毛脂、香料等制成，卸妆香皂对油彩与颜料脱净力强，对皮肤刺激性小。

（6）儿童香皂。儿童香皂一般加入优质润肤剂和营养剂，呈中性或弱酸性，时儿童娇嫩皮肤无刺激，有一定的护肤和皮肤保健作用。面对琳琅满目、品种繁多的香皂您该如何选择呢？香皂从外观上很难看出质量的优劣，选择时，主要以价格和实际体验来区分档次。高档香皂的皂基碾磨次数较多，质地细腻、紧密，泡沫丰富，香味浓郁，留香持久，用后使人感到情心爽神。低档香皂的皂基一般只碾磨一次，加入的香料等级较低，用量也较少，因此，这种香皂容易出现外香里不香，越用越不香的现象。中档香皂介于二者之间。在条件允许的情况下，洗脸、洗手、洗澡最好选择高档香皂。另外，婴儿香皂的游离碱含量小，也适用于清洁皮肤。

香皂的保存，要注意防热防寒、防潮防晒，香皂最好随买随用，保存期不要超过 1 年，以免质量下降和香味消失。

何为清洁霜？使用时应注意什么　清洁霜是一种新型的颜面洗净剂，主要成分是液体石蜡、固体石蜡、地蜡、微结晶蜡和凡士林等，并含有蜂蜡、高级醇和合成酯等，是一种乳化体。主要靠原料中油分和水分的溶解作用，把污垢和化妆品溶于清洁霜内，水分溶解水溶性污垢，油分则溶解油溶性污垢。当最后擦掉清洁霜时，皮肤表面的油溶性、水溶性污物也随之被除去。

使用清洁霜应注意以下几个问题：

（1）因此类化妆品中油性居多，使用时容易造成毛孔堵塞，故油性皮肤的人慎用。

（2）此类化妆品在清洁皮肤的同时，也会把皮肤膜洗掉，因此，要注意清洁后的皮肤保养。

何为洗面奶？如何使用洗面奶是一种乳化状的清洁剂，含有油脂，能有效地去除面部和手部的污垢，且不伤皮肤。如果手部和面部不需作特别的清洁，使用洗面奶是比较合适的。它能适应一般类型的皮肤，而且不论任何季节，一年四季均可使用。洗面奶的品种很多，有肤美灵洗面奶、人参洗面奶、增白洗面奶、珍珠洗面奶、黄瓜洗面奶以及男用洗面奶等。在选购时，应根据自己的皮肤性质，挑选合适的洗面奶。

使用时，以少许洗面奶涂抹于面部、手部，可适当按摩，保留 5 分钟左右，再清水洗净即可。洗后面部即感到洁净舒畅。所以说，为了保持你的皮肤整洁、滋润、细腻，洗面奶是良好的洁面用品。

何为面膜？有几种？怎样使用面膜是一种清洁、健美和保护面部的化妆品。主要是通过短时间封闭毛孔，保温保湿，加速皮下血液循环，达到使表皮细胞充分吸收养料，促进新陈代谢。如能正确使用面膜，可达到彻底清除皮肤毛孔污垢，使面部洁白、柔软，有清新舒爽之感；其次具有抗皱作用，随着面膜的干燥，使皮肤紧张，产生一股张力，从而减轻或消除皱纹。再者可以营养皮肤，面膜膏体内加入水解蛋白等营养物质，当其粘贴在皮肤上时，营养物质就被表皮细胞慢慢吸收。使用面膜还具有漂白皮肤的作用，对治疗粉刺也有一定效果。

面膜制品有许多种，有乳化状、液体状、胶状和粉状等品种。目前生产的是胶状面膜。市场上销售的面膜，有营养性的，如人参面膜、珍珠面膜、维生素面膜等；有药用性的，如增白而膜、防治粉刺面膜、除色斑面膜等。也可以自制面膜。那么，如何正确使用面膜呢？正确使用面膜的方法是首先用温水洗完脸，然后分数次挤出面膜，用手指涂在脸上，顺序是脸颊→眼周→额头→嘴周至除眉毛、眼睛、鼻孔、嘴唇外的全部脸面。约 20 分钟后，面

部即全部干透，可以用手指试触涂膜部分，不粘手时，可以将已经结皮的面膜撕去，撕的时候可与毛孔逆向，即从下巴处揭起，慢慢向上，这样，可将毛孔中的污物带走。面膜撕完后，最好瑞用清水洗脸 1 次。面膜洁肤虽然十分简便，但也不必每天做，一般每周做 1～2 次就可以了。何为粉底？分几种类型　粉底是在乳膏或乳液中掺合香粉的化妆品，常用于化妆时打底色，主要成分是油脂、水分和色粉等。油脂和水分是皮肤必不可少的基本成分，它可以使皮肤滋润、柔软，并富有弹性。色粉则决定粉底的颜色。它能够掩盖皮肤上的瑕疵，调整皮肤的色调，使皮肤的质感更加光泽润滑。粉底因配剂、制作方法不同，可分为以下 4 种类型。

（1）粉底露。粉底露是乳状液粉底，也叫粉底蜜，由普通的乳液和香粉组成。其特点是质地均匀，使用方便，适合于快速化妆修饰用。

（2）粉底霜。粉底霜是花乳状膏中加入粉末而成的。具有较好的遮盖力，能掩盖面部皮肤表面的某些缺陷，还具有抗汗、抗水和易于卸妆的功效，是专供化妆时敷粉前打底用的。

（3）粉底锭。粉底锭为锭状的无水油性粉底。表面光滑，色泽均匀，质地细腻。使用时，可直接将粉底锭均匀地涂在已清洁过的皮肤上。

（4）粉饼。粉饼又称压制粉饼、盒装粉饼或块装香粉。它能吸收皮肤的分泌物，防止皮肤受到外界的刺激，具有滑爽性、吸收性、遮盖力和粘附性四大功能，并且携带方便。

怎样选用粉底霜粉底霜是一种化妆品，它涂敷在面部皮肤上，形成一层薄膜，使在调理皮肤同时收到自然化妆的结果，它可以使肤色显得更美，质地更滋润，更丰满，那么如何选用粉底霜呢？

（1）要选用霜体细腻，色泽一致的粉底霜，并且涂敷时分布均匀，不阻曳或起面条，不能引起皮肤过分的干燥。

（2）要选用与自己肤色接受的粉底霜，这样才显得自然和谐。否则会形成虚假现象，好象戴假面具一样不自然。

（3）选用的粉底霜必须具有一定的遮盖能力，使人搽后既调整了肢色，又能掩盖面部瑕疵。

（4）选用粉底霜还应注意自己的年龄、皮肤的性质及季节的变化。

一般来说，年龄大的、干性皮肤、冬季适合用湿润型的雪花状粉底霜，而年龄小的、油性皮肤、夏季适合用清爽型的香粉状粉底霜。

如何选用香粉香粉不仅气味芳香，还能遮掩脸上的瑕疵，所以女性对香粉有根浓厚的兴趣，那么应怎样选用香粉呢？

（1）香粉盒不应有破损、褪色、脱圈等现象，盒盖不应过紧或过松，盒内的玻璃纸应完好，不应有漏粉现象。

（2）选择的香粉应和额、下巴的颜色相协调。皮肤较白的，可用淡色或白色粉；皮肤较黑的，用接受脸色并稍浓的扑粉，这样才显得自然和谐，否则显得非常难看。

（3）选用的香粉香味要纯正，粉质要细腻，富有油脂，并且要有良好的吸附力，涂在局部不易脱落。

（4）要根据自己皮肤的类型和不同的季节选用不同的香粉，干性皮肤或寒冷的地区应选用吸收性较差的香粉，而油性皮肤或炎潮湿地区，皮肤多汗，则应选用吸收性较好的香粉。

（5）搽香粉的方法是从颈部开始，然后脸颊及面部其他部位。不要只搽

脸部，而忽视颈部、耳后等，以免产生鲜明的对比。扑完粉后用细软的长毛刷或化妆棉把剩余的粉吸拭掉。涂搽要均匀，色调要一致，在日常化妆中最好搽较淡的粉，并要使过渡区域柔和自然。

（6）临睡前，要将香粉洗掉，以免香粉阻塞毛孔，妨碍皮肤的新陈代谢，有损于皮肤健康。

何为胭脂？分几种？选用胭脂应注意什么胭脂是一种修饰、美化面颊的美容化妆品。搽在面颊上可呈现立体感和健康的气色。胭脂的主要成分基本上与香粉相同，有滑石粉、陶土粉、氧化锌以及香精、颜料等。有些高级胭脂也有用羊毛脂、白凡士林、三花香精等。现代胭脂的品种很多，大致可分为粉状、块状、膏状和乳化状等几种类型。

（1）胭脂块。胭脂块亦称胭脂饼。一种携带方便、修饰面颊的美容化妆品。主要成分为滑石粉、高岭土、碳酸镁、硬脂酸锌、颜料、羊毛脂、香精等。

（2）胭脂膏。胭脂膏是一种润泽、修饰面颊的美容化妆品。根据配方成分和乳化方式的不同，又可分为雪花型胭脂膏、冷霜型胭脂膏以及透明胭脂膏。主要成分为油醇、硬脂酸钠、颜料、香精等。

（3）胭脂乳。胭脂乳是一种色调均匀明亮、涂展性好的美容化妆品，这种胭脂对需要增加面颊自然光泽的人特别适合，并且涂抹方便，卸妆简单。本品由油相和水相两部分经乳化而成。

选用胭脂应首先根据自己的皮肤性质、年龄、肤色，以及各种社交场合来定。譬如油性皮肤的人，宜选用胭脂块，而干性皮肤的人宜选用胭脂膏或胭脂乳等。其次注意胭脂的质量，质量好的胭脂应气味芳香，色泽鲜艳，质地细腻，易于涂抹，易粘附于皮肤并对皮肤无刺激性。

胭脂的颜色有几种？如何选用　胭脂可分为 6 个色系：

（1）自然色系：自然色系的胭脂，类似于面部自然的红润色，化淡妆或为了显示健康的肤色，可用自然色系的胭脂。主要颜色有浅灰红，浅棕红、浅朱红、浅大红等。

（2）粉红色系。主要颜色有粉红、浅桃红等，与肤色、服饰搭配使用，使肤色显得娇嫩可爱，给人以年轻、美丽的感觉。

（3）玫瑰色系。主要颜色有浅玫瑰红、深玫瑰红、深色桃、浅紫红等。适宜用于装饰面红或用于性格化妆、形式化妆、装饰性化妆、舞会妆。对于表现成熟的女性美及优雅的风度，有良好的效果。

（4）橙色系。主要有桔红、桔黄等色，有消除肌肤晦暗的作用，可提高皮肤的透明感。

（5）棕色系。主要有浅棕、土红、深棕、棕红等色，起修饰脸型的作用。称为阴影色胭脂。

（6）明色系。主要有淡黄、白色、肉色等，称作明色系胭脂。其作用在于淡化胭脂，也可以与阴影胭脂配合使用，以强化面颊部分的立体感。

总的来说，选用胭脂要根据年龄、肤色以及社交场合来决定，一般来说，脸色较白的人，最好玫瑰红色的胭脂；脸色较黑的人，最好抹朱红色的胭脂；脸色偏黄的人，最好用玫瑰色或珊瑚红色胭脂；淡色透明胭脂膏适用于年青女性；工作时可抹自然系的胭脂等。

何为化妆水？分几种类型化妆水是指能使皮肤柔软，并能使皮肤保持适量水分和油分的基础化妆品。主要由精制水、醇类、保湿剂、柔软剂、粘液

质、表面活性剂、香料、染料和药剂等组成。化妆水主要有三大作用，第一能清洁皮肤，去除皮肤表面脏物；第二能紧肤，收敛毛孔；第三可滋润、调整面部水分和油分，使之柔软滋润。化妆水根据使用的目的不同可分为 6 类。

（1）柔软性化妆水。柔软性化妆水是一种能给予皮肤适度的水分和油分，使皮肤柔软、保持光滑湿润的透明化妆水。

（2）收敛性化妆水。收敛性化妆水是一种将皮肤蛋白质轻微凝固，对皮肤有收敛、绷紧作用的化妆水，也称收敛洗液、爽肤水。

（3）碱性化妆水。碱性化妆水又称去垢化妆水、润肤化妆水、美容水，是为了除去附着于皮肤上的污垢和皮肤分泌的脂肪，清洁皮肤而使用的化妆水。

（4）双层化妆水。双层化妆水是一种外观介于透明化妆水和乳液之间的中间制品，上层为油分，下层为水分，双层界限分明，使用时必须振荡，使双层混合后方可使用。

（5）防粉刺化妆水。防粉刺化妆水是一种专用防治粉刺和青春痘的透明化妆水。

（6）祛臭化妆水。祛臭化妆水又称祛臭洗液，是防止体臭、腋臭和汗臭的专用化妆水。

（7）须后化妆水。须后化妆水又名须后水，是一种专供剃胡须后使皮肤绷紧并赋予舒适感，防止被剃刀受伤而引起化脓的专用化妆水。

何为冷霜？如何选用冷霜又叫香脂或扩肤脂，是一种强油性的“ 油包水 ”型乳化体。由于涂在皮肤上能引起一种舒适、微冷的感觉，所以称其为 “ 冷霜 ”。冷霜的主要原料为石蜡、凡士林、羊毛脂、蜂蜡及其他油脂，再加上乳化剂、香精和水，其中脂和蜡的成分占 70%左右。由于冷霜含有大量油脂成分，搽用后，可达到抗寒、润肤、防裂的作用。选用冷霜应注意以下几点：

（1）挑选冷霜时，先用手摸摸盒外表有无油滑感觉，如有油滑感则说明有渗油现象，不能使用。

（2）选用的冷霜以其膏体细腻，软硬适中，便于涂抹为好，如果膏体变粗、膏体稀薄。说明质量差，不宜使用。

（3）冷霜香味纯正清雅，色泽洁净，如果出现异味，或色泽发污则不要选用。

（4）优质冷霜，应无油水分离现象，如出现油水分离，则表明乳化体已被破坏，不能使用。何为雪花膏？如何选用雪花膏又名香霜，或护肤霜，是一种非油腻性的护肤用品，是常用的化妆品之一。因其膏体颜色洁白，而抹到皮肤上后即刻消失，这种现象很象冬天的雪花落地，故称其为 “ 雪花膏 ”。其主要成分为硬脂酸、碱、水和多元醇。当雪花膏涂到人体皮肤上以后，膏体中的硬脂酸不被皮肤吸收，仅在皮肤表面形成一层薄膜，从而起到保护皮肤的作用。其特点是油而不腻，搽用后滑爽、舒适，香气四溢。

选用雪花膏应注意以下几点：

（1）挑选雪花膏首先看包装密封是否合格，在启盖前闻一闻瓶口有无香气溢出，若可闻到香味则说明该产品包装密封程度不好，不要选用。另外，看一看生产日期，雪花膏一般保存期 1 年，时间长了膏体会出现千缩现象，影响其使用效果，故不应选用隔年雪花膏。

（2）观察膏体的色泽，优质雪花青色泽洁白光亮，手感光滑细腻，没有颗粒。否则，不宜选用。

（3）优质雪花膏香味纯正，如出现异味，不要选用。

（4）观察雪花膏有无出水现象，如果有油水分离现象，说明已变质，禁止使用。

何为乳液？如何选用乳液又称奶液、蜜，它是一种液体状态具有流动性的乳化体。主要成分是硬脂酸、单硬脂酸、甘油脂、蜂蜡、羊毛脂、白油、三乙醇胺、乳化剂、防腐剂、香精、蒸馏水等。其特点是有较强渗透性，易被皮肤吸收。乳液的性质介于膏霜和化妆水之间（膏霜一乳液一化妆水），由于不受年龄、季节的影响，在身体任何部位都能使用，所以深受消费者欢迎。

乳液化妆品名目繁多，有各种奶液、润肤蜜、营养蜜、杏仁蜜、柠檬蜜、西林蜜等。那么应如何选择乳液呢？

（1）看清乳液的生产日期，避免使用过期甚至变质的化妆品。

（2）乳液观应色泽柔和、鲜丽，如果色泽暗淡、泛白或变成灰黑色，说明乳液的酸碱度失调整或质量不好，不宜使用。

（3）观察乳液是否细腻滑软，香气是否纯正，稀稠是否适度，如涂后有粘腻感，有异味则不应选用。

（4）在室温条件下，乳液应保持半流动性，并且对皮肤无刺激，否则，不要选用。

优质乳液产品主要采用天然动植物原料，如原羊毛醇、人参等配制，达到保持皮肤水分作用；人参还可延缓皮肤衰老，使皮肤润滑和减少皱纹的作用。优质乳液产品有碧丽系列营养蜜、杏仁蜜、柠檬蜜等。

如何选用营养性化妆品营养性化妆品是在基质组分中添加若干剂量的营养物质。如动植物提取液、多种维生素等而达到健美皮肤、延缓衰老的目的。营养性化妆品主要利用皮肤的吸收能力和化妆品的渗透能力，使含有营养素的化妆品被皮肤吸收。根据加入的营养素不同而分为以下 6 类。

（1）含珍珠成分的营养化妆品。是在一般护肤化妆品中添加了珍珠粉或珍珠层粉，也有的是加入了水解珍珠液。如珍珠霜、珍珠粉蜜等。含有珍珠成分的化妆品，有一定的收敛生肌作用，并可促进皮肤组织的新陈代谢。

（2）含维生素成分的营养化妆品。在化妆品中添加各类维生素，目的是为了通过皮肤来补充维生素的不足。加入维生素 A，可防止皮肤干燥粗糙；加入维生素 C，可减弱色素，使皮肤白净；加入维生素 E，能延缓皮肤衰老，舒展皱纹。

（3）含人参成分的营养化妆品。是在一般化妆品的基质组分中加入了人参提取液，如人参霜、人参防皱霜等。含有人参的化妆品具有促进蛋白质合成，促进皮肤的毛细血管的血液循环，起到滋润皮肤与调理皮肤的作用。

（4）含蜂乳成分的营养化妆品。是在化妆品中加入蜂乳成分，如营养蜜一类化妆品，它可以滋润皮肤，防止皮肤粗糙。

（5）含水解蛋白成分的营养化妆品。水解蛋白是以动物的皮、筋、骨等为原料，用酶或酸进行水解。在化妆品中加入水解蛋白，可与皮肤产生很好的相溶性与粘着性，有利于营养物质渗入皮肤，并且能在皮肤上形成一层保护膜，减少面部的细微皱纹，使皮肤具有光滑感。

（6）含花粉成分的营养化妆品。是在化妆品中加入花粉成分。含有花粉成分的润肤膏霜，能促进皮肤的新陈代谢，使皮肤柔软，增加弹性，减轻面部的色斑及小皱纹。

何为唇膏？分几种？有什么作用　唇膏又名口红，是一种涂于嘴唇，以施加色彩，赋予光泽，同时又保护嘴唇的化妆品。主要原料有油脂、蜡类、色素、香精等。用唇膏点染朱唇是美容化妆的重要内容之一。由于唇膏涂敷于口唇，和口腔密切接触，所以为保护消费者的安全，在制作唇膏选用原料时必须使用法定无毒的色素及其他原料。未经检验批准的原料不能随意使用。

唇膏种类繁多，可分为普通唇膏、变色唇膏、珠光唇膏、透明唇膏等。唇膏的颜色一般以红为主，加深红、紫红、班瑰红、粉红、桃红、棕红等，也有本白和变色红等。

唇膏有三大作用，一是保护嘴唇，防止干燥；二是使嘴唇健夫；三是突出口唇的红色，所以说唇膏为妇女必备的美容化妆用品之一。

选用唇膏有何学问　随着消费观念的变化，使用唇臂的人也越来越多。但如何选用唇膏，这里面也有很大学问。

（1）选择高质量的唇膏。涂敷口唇的化妆品，应注意安全第一。需要挑选高质量的唇膏，最好的办法就是选择名牌产品，千万不要买价廉质差的唇膏。

（2）选择唇膏的颜色要与年龄相协调。一般年青人可用明亮的淡红色；中年人宜用暗一点的橙红色。

（3）选择唇膏还要注意与肤色、服装协调一致。肤色较白者可用桃红、橙红或赭红；稍黑者宜用深橙色或咖啡色。穿白、黑、红色衣服者宜用番茄红、辣椒红；穿蓝、紫、灰、枣、红、银色等服装者宜用玫瑰红。穿制服的则宜用砖红色，显得面色庄重，精神饱满。

如何选用睫毛膏睫毛膏是修饰、美化睫毛，并使之增加色泽的膏状美容制品。常用的睫毛膏有块状、膏霜型和液状；常用的色泽有黑色、棕色两种。黑色睫毛膏主要含碳黑，而棕色睫毛膏主要含有氧化铁棕。目前，市场上销售的主要是乳化型睫毛膏。用睫毛膏涂睫毛，能增加浓黑美感和弯翘加长的效果。可弥补睫毛较短、细、淡的不足。那么如何选用睫毛膏呢？

（1）睫毛膏对眼部应安全无害、无刺激性，如使用时不慎落入眼中，不可有刺痛感。

（2）应有适度的光泽，使用后使睫毛色深，有光泽，产生较好的美容效果。

（3）膏体均匀细腻、粘稠度适中，较易涂刷，粘附均匀，使用后睫毛不变硬、不结块。

（4）干燥后不粘下眼皮，不怕汗、泪水、雨水的浸湿。

如何选用眼影膏眼影膏是用来涂敷于上下限皮，以增进眼部立体感，使眼睛更美丽、有神的美容化妆品。它是由油、脂、蜡和颜料制成的油膏产品。眼影膏常用的颜色有蓝色、绿色和棕色三种。蓝色颜料主要含群青，绿色颜料主要合铬绿，棕色颜料主要含氧化铁。那么应如何正确选用眼影膏呢？

（1）优质的眼影膏其膏体应细腻，颜色均一，在眼皮上易涂展，粘附耐久。

（2）挑选眼影膏时应注意眼影膏的颜色要与消费者本人的肤色一致，并与服装颜色要协调。眼影膏中以棕色和灰色较适合于中国人使用。

（3）眼影膏近眼边，所以要求安全无毒，对皮肤、眼睛无刺激性。

如何选用眼线液眼线液是美化眼睛的重要化妆品，用于沿着睫毛的根部

描绘线条，使眼睛的轮廓更鲜明，以增加眼睛的魅力。眼线液有油性溶剂型、乳化型、固体型和铅笔型等。因铅笔型使用方便，故深受广大妇女欢迎。那么应如何正确选用眼线液呢？

（1）质量高的眼线液对眼皮无刺激性，安全性好。

（2）易于绘成线条，不渗润，能快速干燥。

（3）化妆持久，耐水性好，不因汗液、泪水而剥落、裂纹，甚至游泳也不掉色。

（4）卸妆时易于除去。

如何选用指甲油指甲油又称“指甲漆”。它具有修饰人体指甲、美化指甲，保护指甲的作用。指甲油的成分主要有成膜剂、树脂、增塑剂、溶剂、色素、悬浮剂等 6 类。指甲油涂于指甲后形成薄膜，坚牢而具有适度着色的光泽。既可保护指甲，又赋予手指一种美感。它分为透明型、珠光型及不透明的有色型 3 种。指甲油的色彩十分丰富，有紫红、大红、玫瑰红、棕红、桃红、粉红、肉色、银灰色等。那么，什么样的指甲油好呢？

（1）容易涂擦，附着力强，其光泽和色调不易脱落。

（2）干燥速度快，固化及时，能形成均匀的涂膜。

（3）有良好的抗水性。

（4）颜色均匀一致，光亮度好，耐磨擦。

（5）指甲油颜色的选用一般应与手部肤色、服装保持统一和谐。

香水有哪几种类型香水是女性美容化妆品的一种，按其香味的不同分为以下 5 种。

（1）花香型。是以玫瑰、紫丁香、茉莉等花香配制的香水。闻起来是天然香味，也是深受大众喜爱的香味，其特点是自然、甜美。

（2）草原型。由绿色小草、苔藓的自然香味岷隙　桑　芳侥昵嗳说幕队至屡小*

（3）醛香型。以合成香料制成，具有多种香味，有清甜的花香、水果香、森林清香等多种香味混合，变化多样。

（4）森林型。使用这种香水，能使人感到清凉、安静，犹如进入森林一样，是一种稳定而高雅的香味。

（5）动物香型。以动物性香料（麝香、灵猫香、龙涎香等）加上树林、苔藓的香味而制成由于是有个性或特色的浓郁味，被视为性感香水，更适合夜间使用。

怎样保存香水香水是将香料溶于酒精而成，因为香料本身很容易发生变化，如果不注意保存，看味和颜色都会发生变化，那么怎样保存香水好呢？

（1）香水必须旋转在室内阴凉通风处。因香水受到阳光的照射，会变混浊、香味变坏。

（2）使用后要扭紧盖子，并避免摇动香水。

（3）香水剩下少量时，应尽量放在小瓶里，或不断放玻璃球排出空气使香水满到容器口，并在 2～3 个月内用完为宜。

世界有哪些名牌香水？其特点是什么世界名牌香水有以下几种：

（1）安妮香水，安妮香水是法国第一流的香水制造公司嘉协尔的最佳产品，它的名字已和“成功”成为同义字。

（2）宫士香水。这种香水的味道诱人，具有很大的魅力，是用香草和香木所提炼的。

（3）夜之魔力。这种香水最能表现女性温柔气质的香水，是香水的奇葩，夜间的魔力。

（4）莎莉。这是最富有青春、性感的香水。

（5）百花香水。采集野花所提炼而成的香水，香味清新而自然，适合于充满活力的小姐们。

（6）粟香水。香味温馨而诱人，深具神秘的东方魅力，极其温柔妩媚。

（7）甜美香水。采集欧陆花草所提炼而成，曾在巴黎仕女界引起轰动，是具有活力的香水。

（8）沙妮儿 5 号。这是倍受世界各种人所喜爱的，它适用各种年龄、身份的女性。

（9）小雅小姐。这是最好的克丽斯汀迪奥香水，具有古典的韵味和爽朗的气质。

（10）吉文茜三世。将东方的树脂在印尼提炼，再加上地中海岸的花草，浪漫而神秘。

（11）妮娜时代。时代香水散发出青春的罗曼蒂克情调，是由鲜花、麝香和神秘香料所制成的。

（12）麝香男性香水，不只是绅士，许多仕女们也很喜欢，具有清新迷人的香味，是绅士们最高级的整容香水。

（13）裘尔香水。裘尔是男性的名字。表现出淡淡的幽香，让你回味往日的情怀。

（14）吉尔茜男性香水。是由天竺葵、紫罗兰、檀香水、蔷薇等提炼而成的，适于绅士们使用。

如何选用防晒化妆品防晒化妆品是一类能防止有害波长的紫外线直接侵害皮肤的化妆品。它包括防日晒化妆品和晒黑化妆品两大类。主要由双氨基苯甲酸类，水杨酸类、肉桂酸类、二苯酮类、唑类、氧化锌、高岭土、碳酸钙及滑石粉等组成。前者可广幅度吸收光谱，具有保持皮肤不被晒黑，或晒出红斑；而后者能把对人体有害的中波紫外线吸收掉，而让长波紫外线照射到皮肤上，即使皮肤不被晒伤，又能让皮肤晒成褐色，适度地保持健康色。

目前，市场上销售的防晒化妆品种类很多，有防晒油、防晒霜、防晒蜜、防晒水等，那么应如何正确选择呢？

（1）根据皮肤的性质定。于性皮肤要选择防晒霜或防晒油，即可防止日晒，又可增添皮肤的润泽；油性皮肤适合用防晒蜜和防晒水，可减少脸部皮肤的油分。

（2）根据皮肤的季节定。夏季，烈日炎炎，所以必须适当选用防晒化妆品以防口光的伤皮肤，一般选用防晒霜、防晒水；冬季与秋季，皮肤容易干燥起皱，涂防晒油可在防日晒的同时，滋润皮肤。特别是长期在工作的人，更应注意。

如何选用防螨化妆品　防螨化妆品是一种预防和治疗螨虫性皮炎，保持人们颜面美观的药物性化妆品。据近代研究表明，蠕形螨虫对人类的感染率为 62.6%，毛囊螨虫时人体的感染为 81～82%。由于螨虫感染可使人的鼻翼两侧、额、颊、颜面潮红，严重影响美容，并且使人痒痛难忍。

防螨化妆品主要是在化妆品基质如膏霜或露中添加杀螨药物及消炎抗茵剂而成，用量约为 1%，其形态有膏状和液状，现市场上销售量最大的是肤美灵系旬防螨化妆品。

防螨化妆品主要用于因螨虫感染而致的酒渣鼻，对于面部毛孔粗大，油脂分泌多者也可用之预防。但如搽后出现红斑、瘙痒，则应立即停止使用。

如何选用减肥化妆品　减肥化妆品是一种具有减肥降脂、增强健美的药物化妆品。因肥胖不仅在美容方面令人烦恼，而且是许多疾病的前兆。所以减肥化妆品近来很受人们的青睐。那么，什么才算肥胖呢？首先要弄清标准体重。据科学家研究发现，体重与身高有一定比例，标准体重为身高（厘米）减去 100，实际体重超过标准体重 10%为超重，超过 20%就为肥胖了。肥胖是当今社会的一大通痛，据报道，美国肥胖症发生率为 30%，北京市的肥胖症发生率为 21.7%，肥胖症不仅影响美容，而且危害人的健康，容易发生多种慢性疾病。因此，国内外都在积极研究如何防治肥胖症。减肥化妆品正是适应这一形势，应运而生的。它多于霜基质中加于具有减肥降脂、健身健美的天然植物，经皮肤吸收后，药物渗透到脂肪组织，可引起一系列酶的改变，加速脂肪分解，促进脂肪代谢，从而达到减肥的目的。

使用该品一般徐在腹部、臀部、大腿等脂肪层较厚处，配合一定力度的按摩，以加速减肥化妆品的吸收。在选择减肥化妆品时应注意选用那些经临床验证疗效高、例数多的化妆品，如使用 1 个月后无明显减肥疗效，应停止使用，并且注意化妆品应无刺激气味，质地细腻，用后皮肤无过敏反应。

常用的护发化妆品有娜些护发化妆品是化妆品的一个重要组成部分。乌黑美丽、光泽清洁的头发，不仅是健陵美的标志之一，而且会给人们美观、大方的良好印象，显得精神饱满、容光焕发。保护头发的化妆品很多，这里向您介绍几种常用的护发化妆品：

（1）香波。香波为清洁人的头皮和头发并保持美观而使用的化妆品，有液体、膏体、乳状、粉状等几种类型。香波的主要成分是十二醇硫酸钠，它不仅有净发的功能，还能消除头皮屑和调理发质。

（2）护发素。护发素也叫漂洗护发膏，英文译为润丝膏，是一种在用过香波后使用的柔软头发的护发化妆品。主要组分为阳离子表面活动剂。它具有保护头发、防止干燥、去除静电、减少头发脱落和脆断的作用。

（3）焗油。焗油是当代用于美发、护发的高级化妆品。其中含有从天然物品中加工制得的加脂剂、保湿剂、调理剂、营养剂，并有抗静电之功能。能使头发增加自然光泽，易于梳理，既滋润柔软，又兼有整发固发作用，对经常烫发、染发和风吹日晒造成的头发于桔、无光、变脆等有特殊的修复发质的功能。可以代替护发素。如与香波一起使用则效果更佳。

（4）发乳。发乳是用羊毛脂、硬脂酸甘油脂、白蜡等原料制成的营养护发剂。它能保持头发，保持头发色泽，防止断裂，是洗头后必用的护发佳品。

（5）发蜡。发蜡又称发脂或润发脂，是由地蜡、石蜡和凡士林制成的粘性较大的护发剂，用来固定发型，为男性所用。适用于不规则的或扭结的头发整理发型，并能使头发光亮。

（6）发油。发油又称头油，是一种用于修饰头发、使头发柔软光泽的护发化妆品。由三甲基氯化鞍、乙醇、蓖麻油，香精等制成，能使头发色泽艳丽、柔软，但对头发的营养作用不如发乳和发蜡。

（7）发胶。发胶为气溶胶型化妆品，主要成分为聚乙烯吡咯烷酮、羟丽基纤维素。它的作用是固定发型，不怕风吹震动，不沾尘土，便于梳理。

（8）摩丝。摩丝是一种泡沫状的护发定发剂，它具有护发素、定发喷雾、发乳等多种功能，具有护发和定发两种效果。它是目前国内外最流行的整发

保健化妆品。

（9）冷烫剂。冷烫剂是用硫化乙醇酸铵和硼酸钠制成的。前者能打断头发纤维中的胱氨酸键，使角质软化变形。后者可使头发角质复原，卷曲的头发就固定住了。冷烫剂使用方便，卷发效果好。

（10）染发水。是用对苯二胺、糊精、双氧水制成的，能使白发、黄发染成黑色。但染的头发不如正常头发那么自然。

什么样的香波最理想香波是英语 Shampoo（原意是洗发）一伺的译音，它不但能有效地去除头皮、头发的污垢，使头发光泽、柔软，而且省时省力、十分方便，深受人们的欢迎。那么什么样的香波最好呢？

（1）易于涂布，泡沫丰富，易梳理。

（2）滑爽，在不使头发完全脱脂情况下，除去污垢和过多的油脂，刺激性低。

（3）容易清洗，洗后头发柔软、光滑、散发香气。

（4）消除或大量减少头发静电的蓬乱作用。

（5）能抑制头皮屑过多。

（6）具有防腐性、稳定性，保存一定时间功效不减。

目前，市场上可供您选择参与的香波有罗丽思二合一洗发精、碧丽二合一洗发精、华姿香波、飘逸黑发香波、娜姿柔发香波、肤美灵洗发香波，飘柔二合一以及理丝养发香波等。这些香波会给您带来舒适、愉快的感觉，任您挑选。

护发素有何特点？如何选用护发素是一种在用过香波后使用的柔软头发的护发化妆品。主要成分为阳离子表面活性剂。这种活性剂能吸附在毛发表面，形成一层单分子薄膜，使头发柔软，并赋予自然光泽，而且能抑制静电产生。

护发素可分成透明型和乳液型两种，从效果来说，两种剂型都很好。从消费习惯来看，人们似乎很偏爱乳液型。

护发素的特点是用后头发柔软、易于梳理、赋予光泽、抗静电，并有一定修复受损头发的作用，因而深受消费者的欢迎。

护发素可供参与的品种有碧丽护发素、润丝护发素、威娜宝护发素、美加净看苹护发素等。

不同类型的人如何选择化妆品根据自己的皮肤类型，选用化妆品，对面部会起到良好的美容与保健作用。

干性皮肤的人适用于面脂、雪花膏、乳液、珍珠霜等，切忌使用粉质化妆品，如果涂上粉质化妆品会使皮肤显得更加干燥，或出现斑驳的粉印，失去了化妆的效果。

油性皮肤的人可选用粉质或水质，切不可用冷霜等油质化妆品，那样你的面部会变得容易脏，另外，因为油质较大的化妆品，会使皮肤的新陈代谢受到严重阻碍，而引起粉刺等面部疾患。

中性皮肤的人对各类型的化妆品均适宜。

过敏性皮肤的人，应选用含有维生素 A、B1、B6 等的营养型化妆品。

粉刺性皮肤的人则更应慎用化妆品，绝对不能搽用油质化妆品，应选用粉刺霜等药物化妆品。

不同年龄的人如何选择化妆品　化妆品在当代人类生活中逐渐成为不可缺少的日用品，不仅能使自己的面部美一点，增加魅力，更重要的是具有清

洁和保护皮肤的作用。不同年龄的人在选择化妆品时也有差异。

（1）青年女性的皮肤细嫩，可选用蜜类及粉质霜类护肤品，如杏仁蜜、蛋白蜜、蛋白人参美容霜、蛋白嫩肤霜等。

（2）中老年皮肤较干燥，宜使用脂类化妆品，使皮肤滋润，并有抗寒、防裂作用。

（3）少年儿童皮肤细嫩、抗寒力强，宜选用无刺激性的、少油的营养性雪花膏与蜜类护肤品或儿童专用化妆品，如郁美净儿童霜等。

夏令应选择什么样的化妆品　商店里的化妆品琳琅满目，如何选择适合于自己使用的化妆品，是一个很实际的问题。随着夏季的到来，体内血液循环加快，皮肤分泌汗液与脂肪增加，特点是汗液，使肌肤趋于碱性而膨胀，因此可使用化妆水，其目的是使皮肤恢复到正常的弱酸性，膨胀的皮肤尤其要用富于收敛性的化妆水。另外，初夏可选用含粉质的或霜类化妆品；盛夏季节宜选用含水量多，含油脂少的奶液或蜜，或用花露水、香水、爽身粉或痱子粉等。

夏季一般应少用油质太强的化妆品如冷霜等，防止因阻塞毛孔、汗管，而引起座疮或汗管炎。所以少女只斋涂用蜜类产品就行了。超过 25 岁者，可搭用中性营养霜。

冬季应选择什么样的化妆品使用化妆品时除了要考虑每个人不同的皮肤类型及年龄差异之外，还要根据季节的不同，加以适当的调整。冬季天寒地冻，皮肤长期处于寒冷、干燥的环境中，血管收缩，皮脂分泌减少，人体皮肤中的水分容易挥发，皮肤就会显得很粗糙、容易出现脱皮、皱纹，甚至会出现小裂口。这时宜选用冷霜、营养霜以保养皮肤，并配合适当的按摩，以确保肌肤细嫩、健美。尤其是手脚冻伤纹裂时，更应及时涂用营养霜、防裂霜，以恢复皮肤的愈合。总之，冬季使用冷霜、营养霜应针对粗糙皮肤特点，使之达到柔润的效果。

冬季应少用或不用粉类化妆品，以免导致皮肤更干燥而容易起皱纹。

男用化妆品有何特点男用化妆品是近年来开发的新兴化妆品，并且越来越畅销，那么它有何特点呢？

（1）男用护肤品首先考虑到男性的生理特点，如皮肤多油腻，毛孔粗大，所以雪花膏要求滋润但不油腻，兼有一定的清洁，消炎杀菌、促进毛囊口正常角化之功能。

（2）男用化妆品的香型以木香、清香、烟香为主，因采用这种香型目的是给人一种庄重的感觉，体现出男子汉的魅力。

（3）用途不同，这也是区别于女用的重要方面，剃须用品是男士们的专利。

（4）养发水、止痒水等这一类具有杀菌、消毒、止痒，兼有养发、护发作用的产品，深受男士们欢迎。

男士们的化妆品大致有香水、古龙水、须后蜜、须后水、剃须膏、养发水、止痒头水、润肤蜜、营养霜等品种。随着生活水平的提高和人们观念的更新，男士的需求品种还会不断扩大。

哪些妇女不宜用化牧品化妆品在当代人类生活中已逐渐成为不可缺少的日用品，不仅能使自己的面部美一点，增强魅力，更重要的是具有清洁和保护皮肤的作用。但不是每个人都适合用化妆品，以下几种女性不宜使用化妆品：

（1）易过敏、皮肤敏感和表层皮肤透明的女性，不宜使用化妆品，尤其不宜使用含有药物和激素的化妆品。

（2）有皮肤病或皮肤伤口未愈合的女性也要禁用化妆品。因为化妆品中的化学物质有刺激作用，会影响伤口愈合，还易使伤口化脓、感染。

（3）妊娠、月经不调的女性不宜使用化妆品。

（4）长期有阳光或阳光下工作的女性，不要使用化妆品。因为有些化妆品在日光和紫外线的作用下，会使颜料、香精等发生化学变化、导致皮炎和色素沉着，使皮肤细胞老化，皮肤弹性降低，容易干燥、粗糙，皱纹增多。

如何美容化妆？

何为美容化妆美容就是通过科学而艺术的方法，人为地加以雕饰，使人体容颜在原有的基础上扬长避短，进一步美化，并且有利于健康，它包括两方面内容，一是化妆美容，二是整形美容。

化妆即以化妆品及化妆工具，通过必要的化妆技巧来美化自己的仪容，使自己更加健康而美丽的一种方法。化妆美容不但能使人容貌美丽，精神焕发，而且还可以保护皮肤、延缓衰老，有益于人们的身心健康，所以从一定程度上说，化妆也是人类精神文明的标志，其目的在于使自己的容貌变得尽善尽美，而不是面目全非或东施效颦。

整形美容即指运用医疗手段（外科整形）来矫治容貌中的缺陷，或使伤残容颜尽量恢复原貌，或者使平淡无奇的仪容焕然一新，明显改观。常用的美容手术有双眼皮手术、隆鼻术、面部磨削术等。

化妆有几种类型化妆就是通过涂脂抹粉、梳洗打扮、穿衣戴帽等，使自己更加美丽的一种方法。一般分二类。

（1）生活化妆。生活化妆是指一般人在日常生活中，稍加涂脂抹粉，穿上可体的衣服，把自己打扮的漂亮些。它又可分为浓妆及淡妆。

浓妆：是指把整个脸部覆盖一层明显的妆底，使脸部颜色发生变化，眼、眉、颊、唇等局部所涂的色彩也比较夸张，给人一种装饰的印象。一般是在晚上参加舞会、宴会之前，以及结婚时采用，脸上皮肤粗糙或是有雀斑及瘢痕时，化浓妆比较合适。浓妆的颜色多、色彩浓，在光线不太强的情况下看着美观大方，而且能掩盖面部的缺陷，但在光线强烈的白天就看着不舒服了，给人一种虚假的感觉。并且值得注意的是，浓妆一般适合于中青年女性，而老年妇女和少女则最好不化浓妆，否则很有可能弄巧成拙。

淡妆：是指薄薄地抹一妆底，或是只搽些粉、抹胭脂，不描眉、不画眼线等，别人看不出来，也有的稍微多用一点化妆品，能让别人看出来，但色彩很轻淡，给人一种自然的感觉。总之，淡妆的关键在于“淡”，强调自然、谐调之美，既显示出姣美的容貌而又不能露出刻意修饰的痕迹，给人以清新明快、楚楚动人的感觉。

（2）戏剧化妆。是指演员登台演出之前，根据剧情的要求，把自己打扮成某些代表人物。为了塑造舞台上的人物形象，化妆的手段是多种多样的，人物既可以化妆成美的形象，也可以化妆成丑的形象；既可化妆成现代人，也可化妆成古代人；男人既可化妆成女人，女人也可化妆成男人。所以说戏剧化妆的手段比较复杂，必须具备专业知识，才能化妆好，是一种专门学问。

什么是美容化妆的首要条件　美容化妆的首要条件是保护好皮肤，因为皮肤保养好，化妆效果也非常自然协调，这比掌握好化妆技巧更重要。要知道，皮肤不好虽然可以加以修饰、掩盖，但毕竟是一种补救措施。所以，化妆要想收到最佳效果，必须首先对皮肤进行最佳保养。那么应如何保养呢？

（1）首先要经常到室外活动，让皮肤广泛接触空气、冷水和日光，使皮肤的弹性和韧性增强，抵抗力增强，患病机会减少。

（2）保持皮肤的清洁卫生，除了水洗以外，还可使用清洁用品来达到净面的目的。常用的洁面佳品有：洗面奶、洗面粉、清洁霜、磨面膏、面膜等。

（3）注意保护皮肤，防止在日常生活中和生产劳动中发生外伤。

（4）皮肤发生疾病后，要及时请医生治疗，防止形成瘢痕，影响美观。

化妆的基本原则是什么化妆的基本原则包括以下几个方面：

（1）化妆的目的是要突出自己的最美的部分，使其显得更加美丽动人，并巧妙地弥补不足之处。

（2）化妆要自然协调，不留痕迹。无论什么妆，切忌厚厚地抹上一层。

（3）化妆时要轻稳，合适的色彩和光线也必不可少。

（4）因人、因时，因地制宜，切忌强求一律，应表现出自己的个性美，避免“千人一妆”。

（5）化妆品不宜久留面部，临睡前应清洗干净，以保持面部皮肤的清洁。

（6）切忌在原来的化妆基础上，再涂新的化妆品，这样做不仅会使化妆失去光泽，而且会损害皮肤。

（7）夜间，特别是在彩色灯光的照耀下，应着发亮的化妆品，如眼影膏、珠光唇膏等，但涂的范围不应太大。

（8）有皮肤病的患者，应尽量避免浓妆艳抹，可适当地化些局部淡妆。

（9）掌握化妆技巧和有关注意事项，保持化妆用品和化妆用具的清洁卫生。美容化妆品有哪些品种美容化妆品是指用于眼部、唇、颊及指甲等部位，以达到掩盖缺陷、修饰、美化容貌的目的一类化妆品，这类化妆品特别着重于发挥色彩的效果，所以又称为彩色化妆品。美容化妆品，它包含了粉底霜、粉饼、胭脂、眉笔、睫毛膏、眼线笔、眼影粉（膏）、唇膏、香水、化妆水、指甲油等。化妆常用的工具有哪些化妆工具与美容化妆品是完成美容化妆的基础条件，二者相辅相成，缺一不可，现将常用的化妆工具介绍给大家。

（1）化妆纸。化妆纸应选择质地柔软的卫生纸。化妆纸是用来擦笔、吸汗、吸油、卸妆以及净手时用的。

（2）棉花棒及棉花球。用卫生药棉做成棉花棒和棉花球，放在干净的小塑料盒或小玻璃瓶内以备用。棉花球可用于拍打化妆水；卸妆时，在涂抹完清洁霜以后，可用棉花球轻轻地擦用。棉花棒可擦试眼线液等弄脏的妆面；涂唇膏、描眉毛、染眉墨，可用棉花棒擦试多余的部分。

（3）海绵扑。将一块 3～4 厘米厚的细海绵剪成 5～6 厘米见方的小块，洗净晾干，就可以使用了，可用手拍涂底色和抹胭脂，但应备二块，分开用。每次化完妆后，最好用温水和肥皂将海绵洗净晾干，放在干净的塑料袋中备用。

（4）眉笔。眉笔用于描画眉毛，其形状很象普遍的铅笔，携带、使用都比较方便。颜色有黑、棕、深蓝、灰色等，常用的一般是黑色和棕色，眉笔的笔芯比较软，容易断，削笔时应小心。笔尖不宜削得太长，用完后应即用笔套套好。

（5）拔眉镊子。拔眉镊子是一种尖舌状具有弹性的小金属镊子，用于拔除多余杂乱的眉毛，在市场刀剪店或医疗器横商店可以买到。

（6）胭脂刷。胭脂刷又称颊红刷，用于涂抹胭脂用的是羊毛刷，选择胭脂刷时应注意刷子毛质是否纯正、柔软，有无掉毛现象，并且应选择大一点的刷子。

（7）粉刷。粉刷是用山羊毛制成，质地柔软，形状有排笔形、圆形等，用于定妆。市场上有专用粉刷出售。使用时动作要轻柔，并且保持粉刷的清洁。

（8）眉梳和眉刷。眉梳是一种专门用来梳理眉毛的小梳子，梳齿细而密。眉刷是由二排猪鬃毛制成的刷子，用来整理眉毛，使眉毛平顺、自然、清洁。

（9）眼影刷。眼影刷是用来涂敷眼影的，市场上出售的眼影刷有二种，一种是用小马的毛制成的，毛质柔软而富有弹性，形状如同排笔，适用于敷粉质眼影；另二种是海绵头眼影刷，是用来敷霜质及液状眼影的。

（10）唇膏笔。唇膏笔是一种扁平的狼毫笔，也叫化妆笔，用于涂抹唇膏，型号从最小的零开始，数字越大，笔越大，涂唇膏可选购 3～4 号化妆笔。

（11）眼线笔。眼线笔是供画细致的眼线使用的。主要有铅笔与毛笔两种。

（12）睫毛夹。睫毛夹是用来卷曲眼睫毛的工具。在选购睫毛夹时，应检查橡皮垫和夹口吻合是否紧密，如夹紧后仍有细缝，则无法将睫毛夹住。睫毛夹的松紧要合适，太松或太紧都会感到不舒服。

化牧分哪些步骤化妆是一项巧妙而又细致的工作，无论是参加表演，还是化生活妆，都需要有一定的步骤，按步骤化妆才能取得较好的效果。否则，化妆的顺序不对，不仅浪费了化妆品，而且化妆后也不美观，化妆应按以下步骤进行。

（1）妆前洁容。用冷水，香皂把脸洗干净、擦干。其目的有两个，一是去污，使皮肤清洁；二是供给肌肤水分，促进新陈代谢。

（2）涂化妆水。用棉球蘸取化妆水向脸面叩拍，目的是收缩皮肤，防止脱妆。

（3）抹粉底霜。粉底霜起着皮肤和化妆品之间的粘合剂作用，用来打底，可在面部形成一层薄膜。

（4）打粉底。打粉底，又称打底色，粉底可为你的化妆定下一个基本色调。

（5）抹胭脂。又叫涂颊红，即将红色胭脂均匀地涂抹在面颊上，使面颊红润，脸色好看。

（6）画眉。包括修眉和描眉，从而使限眉又细又弯。

（7）眼部化妆。包括上限影粉、画跟线、卷睫毛、染睫毛等。

（8）涂口红。使口唇的形状和颜色更加好看。

（9）上粉定妆。上粉定妆所用的粉一般是香粉，主要是固定妆色，除去妆后的油光。

如果按以上步骤化妆，容貌就会有很大改变，从而使自己容光焕发、艳丽动人。

化妆应注意哪些问题在化妆时，应注意以下事宜，才能达到理想的美容效果：

（1）化妆时光线要直接照在脸上，不宜在侧光或阴影处化妆。

（2）面部化妆一定注意涂抹均匀，色彩谐调，不留明显的化妆品痕迹，显得自然美，不要显露出浓妆艳抹的迹象。

（3）化妆时手要轻巧，不可伤害正常组织。同时注意脸的侧妆，使整个面妆和谐。

（4）日常化妆一定要按步骤进行，切不可匆忙草率，慌慌张张化妆。为了避免忙乱出错，可把常用的化妆品放在固定的地方，这样可在短时间内完成化妆准备。

（5）化妆完成后进行定妆，将定妆粉均匀扑在脸上，切忌涂厚厚的一层。

（6）注意妆面残缺，及时卸妆，不可在原妆上再涂新的化妆品，否则会使妆失去光泽，也不利于皮肤。

（7）不要留妆太久，否则会堵塞毛孔，影响皮肤的正常呼吸与排泄，久而久之便产生皮肤病。所以睡前一定要御妆，彻底清洁面部。

（8）避免重上轻下的现象，不能仅满足于面部的化妆，还应注意穿衣戴帽与之协调统一，形成完美的仪表。

（9）化妆用品及工具要保持清洁卫生。化妆品应避光保存。开启后应连续用完。过久或过期化妆品不可用。

如何利用光影来化妆巧妙地利用光线和阴影给人造成的错觉，来修饰自己的缺陷，是美容化妆里的一种不可缺少的技巧。由于淡色具有放大的作用，轮廓粉有缩小的效果，化妆时利用色彩深浅的对比所产主的凸出和凹陷，可使面容显得主动而富有立体感。下面就简单介绍一下这种技巧。

（1）脸长而窄的人，应该把阴影粉和深色的粉底搽在下巴，并尽可能地横搽，以增加宽度感。

（2）方脸型的人，应把阴影粉涂于颧弓下，使脸变窄。

（3）圆脸型的人，可用阴影粉从耳下搽至下巴，再在下巴的中央搽点光影粉。

使用阴影粉时要从最大或最胖的部位开始，渐渐向内淡化，否则会与未着妆部位产生明显的界痕。如果最后用化妆棉或粉饼轻拍面部，你的妆就会更加柔和自然。

如何补妆早晨化妆后，一般能维持很久，但是在午餐后，约会或参加社会活动时通常要补 1～2 次妆。补妆要精细，否则会破坏原有的妆。

补妆常用的化妆品有粉饼、唇膏、眉笔、眼影盒、软纸等，其中粉饼和唇膏尤其重要。因为在大多数情况下，眼部不需要补妆，而粉底会因时间长或出汗时剥落，补妆时、用粉饼在脸上均匀轻柔地拍打，使整体肤色统一。口红会在用餐或吃东西后脱落、融化、失去光泽，补妆之前，先用软纸吸去嘴唇上残留的油分，而后涂唇膏，再以唇笔修饰轮廓，最后再涂口红。夜间最好采用珠光唇彩，显得娇艳热情。

如果是在夜晚活动，化妆与白天有所区别，可以加眼影色和面红色，同时可将睫毛再染一次睫毛液，适当地修饰眉毛，配珠光唇膏，在灯光下会产生迷人的效果。

如何卸妆有不少女士很注重化妆，然而对卸妆却十分随便，实际上，卸妆也是很有讲究的。据说，生物学家发现，晚间 10 点至次日凌晨 4 点这段时间，是表皮细胞分裂最旺盛的阶段。因此，这段时间需要卸妆，让皮肤得到充分休息，以防止衰老。

（1）卸妆时，如果贴有假睫毛应先取下。可用手指按住外眼角皮肤，由内向外轻轻揭下，如果假睫毛粘得比较牢，可先用酒精棉球拭掉粘胶再揭。

（2）如用卸妆油时，可先把卸妆油放在两个手掌上，轻揉面部皮肤，使皮肤油彩与卸妆油混合，再用纸巾擦掉，然后用温水冲洗面部和颈部。

（3）用护肤香皂卸妆，把香皂抹在浸湿的双手上，双手搓匀以后，再在脸上涂搽，等把脸上的油彩洗下来以后，用毛巾蘸温水重新在脸上涂搽一遍，最后用毛巾擦干。

（4）去掉口红可用专门涂口红的乳霜或普通冷霜。只要涂少许在嘴唇上，然后轻轻擦掉。

（5）用化妆水收缩毛孔，最后搽上营养护肤霜。

化妆有哪些禁忌化妆有十忌：

一忌不结合个人的体型、面容、年龄、职业等特点，一味追求鲜艳、漂亮，或盲目学别人，使化妆很不谐调，尤其是中老人脱离实际的打扮更难看。

二忌不管在什么场合，一概使用浓妆艳抹，给人以刺眼的感觉，尤其在白天或出门旅游时。

三忌使用廉价的、粗糙的、过期的化妆品，出现过敏反应又不积极更换或请医生治疗。

四忌化妆品互相借用，乱丢乱放，甚至沾染上脏东西，传染疾病。

五忌化妆了草丛事，化妆界限明显，眼眉、口唇描绘不真，看着虚假。

六忌有香味化妆品使用过多（如香粉、香水等），给别人一种刺鼻的感觉，更会令人讨厌。

七忌各种首饰佩戴俱全，使人感到庸俗、小气。

八忌化妆后贪图省事，晚上睡前不把化妆品洗去，带化妆品过夜。

九忌化妆后不扫去衣服上残留的香粉和胭脂，影响仪表美。

十忌化妆不彻底，只将脸部化妆，而颈部耳后的皮肤发黑。化妆与不化妆部位的界限非常明显。

怎样正确洗脸在化妆前，首先要做好净面工作，也就是要把脸洗干净，那么怎样洗脸才是正确的、科学的呢？

（1）洗脸用的水最好选含矿物质少的软水，如雪水、雨水等，也可把自来水多放置一些时间，让水中漂发粉挥发掉，以减少对面部皮肤的刺激。

（2）要用冷水与热水交替洗脸。冷水可以刺激皮肤收缩，增张抵抗力；温水可以改善面部血液循环，并促使皮脂腺正常分泌，使皮肤保持一层乳化脂膜，这对面部皮肤保健很重要。

（3）在洗脸时最好把香皂放在手中，先搓些泡沫，然后把泡沫在脸上，再用清水冲洗干净。注意在洗脸时应彻底将香皂冲洗干净，因香皂中的碱性成分对皮肤有一定的刺激性，它会使细嫩的肌肤变得干燥、老化，失去原来的光泽。

（4）洗脸的方向要从上而下，动作要轻柔。注意发际、鼻两侧、耳后、下颚等部分，不可忽略。

（5）要使面部保持娇嫩，可在洗脸时适当进行按摩，效果更理想。

具体方法：将香皂搓成泡沫涂在脸上，然后用中指和无名指由上而下，由内侧向外侧轻轻按摩，往返数次即可。最后用清水洗一次脸。

每日洗脸的次数是不是越多越好　为了保持自己面部皮肤细嫩、洁白，我们每日都必须洗脸，那么是不是洗的次数越多越好呢？

我们知道用香皂洗脸一方面可以去污，另一方面由于香皂本身溶解于水中时，其所含的钠盐也游离于水中，因此香皂的水溶液呈碱性，对皮肤有一定的刺激性，如果洗后又未加以妥善处理，天长日久，脸部皮肤就会变得粗糙不堪。加之我们洗脸用的是温水或热水，热气吸取了肌肤的水分及皮脂，更容易导致皮肤干燥，破坏了原有的弹性和光泽，容易出现皱纹。所以说，一天当中洗脸不宜过频，一般以 2—3 次为好。

凉开水为什么能美容凉开水美容法目前已受到国内外一些美容专家的重视。经常用凉开水洗浴或清洗面部，能使皮肤保持足够的水分而显得柔软、细腻，更有光泽，更富有弹性。这是为什么呢？

通过研究发现凉开水实际上是一种含空气很少的“去气水”。开水自然冷却到 20～20℃时，溶解在其中的气体比沸腾前减少 1/2，水质也随之发生

变化，内聚力增大，分子与分子之间更加紧密，表面张力加强。这样的水质与皮肤细胞内的水分十分接近，有很强的“亲合性”。所以说凉开水更易浸透到皮肤里，增加皮肤的水分，从而使皮肤显得柔嫩无比。有条件的，可每天早晚用凉开水浴身，没有条件可早晚用凉开水洗脸，会使你的皮肤细嫩、洁白，更加美丽、动人。

如何用蒸汽洗面用蒸汽洗面，能使面部皮肤嫩滑、柔软，是一种既经济又易行的面部皮肤美容法。

我们知道蒸汽可使面部皮肤的毛孔扩张，软化皮下腺内的污垢物，使淤积在皮肤毛孔内污垢排除；同时，也补充了细胞新陈代谢所需要的水分，使干燥、粗糙的皮肤变得细嫩。适用于各类皮肤。具体方法如下：

先用中性香皂洗面部，洗净擦干。用蒸面器或脸盒倒入 80～90℃的热水，将头部垂下，脸部离水面 8～10 厘米。用一块大毛巾自头上往下盖，形成小帐篷式的遮住脸。这时，双眼闭起，肌肉放松，脸在盆上方前后左右移动，持续 10 分钟左右后用 40℃以下的水洗面部，再用冷水浸透毛巾擦几次使皮肤毛孔收缩，最后擦涂些收敛性的化妆品，如收敛性化妆水。干性皮肤，应每周做一次；油性皮肤者隔天做一次为宜。应注意的是：干性皮肤的人，洗的时间要稍长一些，水温不宜过高，油性皮肤，水温可高些，时间要短些。

面部皮肤粗糙怎么办爱美之心，人皆有之。许多人为面部皮肤粗糙而苦恼，下面我们介绍几种方法帮你改善面部皮肤情况。

（1）甘油醋搽剂涂面。用食醋（白醋最好）与甘油按 5：l 的比例混合，涂搽皮肤，可逐渐恢复皮肤的细腻。

（2）热米饭涂面。用煮熟的较软的米饭，趁热（不可太烫）时搓成团，放置面部揉搓，直到成为油腻污黑为止，然后用清水洗净。

（3）果汁涂面。用棉花球沾上葡萄汁或稀释的柠檬汁，轻轻地揩去脸上的污垢，停留 7～8 分钟，再以清水洗干净即可。

以上三法如能坚持每日一次，持之以恒，定会收到比较理想的效果。

如何选择粉底霜　选择粉底霜，要根据自己皮肤类型（干性的，还是油性的）、肤色以及季节来考虑。

（1）选择粉底霜首先注意必须具备一定的遮盖效果，使人在搽用后既调整了肤色，又使脸上的雀斑、疵暇得到掩盖。

（2）选择粉底霜的类型与皮肤的类型相反。干性皮肤要用湿润型的雪花状粉底霜，油性皮肤要用乳剂型或香粉状粉底霜。

（3）要选用与自己肤色接近的粉底霜，例如肤色偏黑者用肉色，肤色青者选用粉红色，肤色偏黄则可用棕色，最好选择与自己的肤色差距不太大，又比原来的肤色略浅一点的颜色。否则会产生像戴一个假面具似的不自然。

（4）另外，还要注意自己的脸型，比如脸型很胖的人，选择一种比自己肤色暗一点的粉底底霜，让脸收敛一点；脸瘦小的人，可选用一种比自己肤色浅一点的粉底霜，让脸显得宽大一点。

（5）夏季容易出汗，可选用斥水性的乳剂型粉底霜，冬季可选用雪花膏型粉底霜。

怎样涂敷粉底霜　粉底霜的涂敷法，是用食指、中指、无名指三个指头的指肚，轻轻拍打、拍匀。具体手法有三种。

第一种手法是正面拍打，不做移动，即发出啪啪的声音。这种手法拍上的粉底霜，与皮肤结合得牢，附着力强，显得自然。不会使皮肤产生皱纹。

主要适用于遮盖各种色素斑及疤痕。

第二种手法是手拍下去即将手指滑向一旁，发生啪嚓的声音。这种方法可以使粉底霜涂布均匀、自然。立体化妆时，为使影色、亮色与底色衔接自然，也多用这种方法。

第三种手法是用手指在皮肤上蹭一蹭，发生嚓嚓的声音。这种手法常用在涂好粉底霜后，轻轻地将表面抹均匀。但一开始不要使用。因为这样涂敷的粉底霜容易脱落，而且显得很不自然，象浮在脸上似的。

涂粉底霜时应注意从脸中央向两侧涂。在多脂的前额和鼻梁一带只宜薄涂一层。

涂好粉底霜后，可用手指在上面按一下，如果留下指纹，那就是涂厚的；要是滑溜溜的，就是涂得不够。合格的标准是，手指一打滑马上就能停止。

面部怎样化妆才能有立体感高层次化妆，要求表现出立体的感觉，这就需要打底色时追求明暗效果。简单地说，立体妆就是合理地运用色彩。

如何表现立体感，具体方法：先用中间色（肤色）涂抹全脸。然后要在脸庞凸的地方（额、鼻梁、眉弓骨、颧骨、下颌尖）涂明色（即亮光、浅色），凹的地方（眼窝、鼻梁根两侧、颧骨下的脸颊）涂暗色（即影色、深色），深浅交界处要均匀过渡，从而突出脸庞的立体感。有时为了方便简单，也可用平常色及比它暗一级的粉底两种颜色，平常色涂于全脸，暗一级的粉底涂抹在脸庞的侧面（从耳鬓角到下颌一带）即可。

什么叫定妆香粉及粉饼的主要功能是定妆。我们知道，美容化妆中有一道主要程序是涂粉底霜，这粉底霜好比是道路上的泥泞，而香粉好比是沙子，在泥泞的路上撒上沙子，道路就不会打滑了。同样，搽了粉底霜以后，再扑香粉（或粉饼），化的妆就不易脱落，这就叫定妆。由此可以知道定妆在美容中是多么重要。

扑香粉有何妙用香粉不仅气味芳香，还能遮盖脸上的瑕疵，所以女性对香粉非常感兴趣，那么香粉有什么作用呢？

（1）保护粉底，使粉底不易脱落。

（2）吸收水分和油分，改善涂粉底后面的油腻感，预防汗液和皮脂引起的掸妆。

（3）抑制粉底的过度光泽，冲淡过重的化妆色彩，使之柔和、细腻。

（4）香粉香气怡人，高雅持久，从而给人一种优美的感觉。

正确的扑粉方法是：先把香粉沾在粉扑上，用手指仔细揉一揉，使之均匀，然后，从皮脂分泌最多的鼻头扑起，向脸部的其余部位扑。扑完粉后，稍候，用细软的长毛刷或化妆棉把剩余的粉吸拭掉。

香水洒在什么部位最好香水应该洒在什么部位，要根据自己的需要、爱好及特点而定。一般来说香水应洒在动脉跳动处，例脖子的动脉、耳后的动脉、心脏、大腿弯、腋下及手腕等处，可以借动脉的搏动，将香气自然地散发出来。如在下半身洒香水，由于香气由下而挥发，容易产主效果。也有人喜欢把香水洒在手帕上、裙边的里子上可收到同样的作用。但要注意以下几点：

（1）香水不要洒在易被太阳晒到的暴露部位，如面部等，这是因为香水中的香料有些是从天然植物中提取的挥发油，这些挥发油中有的含有呋喃香豆精的成分，它与可日光中的长波紫外线发生光化学反应，导致脸上出现炎症或点状黑斑。

（2）不要在容易出汗的部位洒香水，香味与汗味混合后产生的气味很难闻。

（3）皮包、皮鞋等皮革制品上不要洒香水，一则因为香水所含的洒精会使皮毛失去天然的光泽，二则皮革味容易与香味冲突。

（4）不要在珍珠、黄金等首饰上喷洒香水，因为这样会影响其光泽。

化眼妆的步骤是什么　化眼妆的具体步骤是：

（1）定方案。对照镜子设计好化妆的方案。

（2）涂眼影。在粉底的基础上施眼影粉，不要直接涂抹。涂好后，用棉棒匀开。

（3）画眼线。眼线的描画可以强化眼睛的轮廓，所以眼线的粗细、深浅与眼形和眼神关系很大。画眼线时运笔不要颤动，可将肘部撑在桌上，像握毛笔一样握住眼线笔，笔尖斜着贴近眼睛。运笔时用小指轻抵面颊，面出匀滑的线条。

（4）卷翘睫毛。用睫毛夹夹住上睫毛卷压片刻，使睫毛向上翘立，可以增加眼睛的光采。

（5）上睫毛液。在卷翘过的睫毛上染刷睫毛液，可以使睫毛显得浓密而漂亮。睫毛液一次不要上得太多，否则眨眼时易将睫毛液沾在眼皮上。上一遍，待干后再上一遍，直至理想为止。如睫毛粘在一起，可用小梳子向上轻轻梳开，使睫毛分开即可。

涂抹眼影的基本步骤是什么涂抹眼影可按以下几个步骤进行：

（1）用海绵头在上眼皮从眼角沿眼周向眼尾抹深色或中色，在眼尾处逐渐变浅，向眉梢一带染开。

（2）在眼尾一带抹深色或中色，然后用眼影刷晕开

（3）在眉弓骨及上眼皮中部涂浅色或明亮色。有时可用橙色涂于全眼皮，或用微亮的桃红色。

（4）用眼影刷从内眼角到鼻梁侧抹鼻影

（5）下限度用海绵头染深色或中色，从眼尾细染向内眼角方向，约 1/3 眼长，再用眼影刷贴下眼皮向内眼角方向晕开。

沫抹眼影切忌一下子涂满眼影色，而应薄薄地分层才最自然。

怎样才能画好眼线要想画好眼线，必须注意以下几点：

（1）画眼线要将肘部支好，防止拿眼线笔的手颤抖。支稳肘部的具体方法是：一种是把肘部支撑在台面上；另一种是将肘部紧靠地墙上。总之，执笔的手稳定了才能画出光洁平直的线条。

（2）在描画时，画笔与眼睑的水平线成 30°～40°角，眼睑接触笔锋的一侧，让眼睑在笔侧挪动沾上颜色。

（3）画上眼线时，将镜子放低，视线向下，在眼睑的边缘上画上线条。上限线画后，下边也要画，上粗下细，比例是以 7∶3 较合适。但也有人只画下眼线。画下眼线时，镜子要稍稍抬高，眼睛转而向上看，眼线会画得更好。

（4）画眼线时，不要用力拉眼皮，否则画好后会觉得不自然；但如果眼皮上有皱纹或有凹凸不平处，还是要稍微拉一拉，才能画出柔和的线条。

（5）画眼线时，要从眼尾画到中央，再从眼角画到中央，左、右两线连在一起，不可一高一低。

（6）画眼线时千万不要把眼睛框成封闭式，上、下眼睑的眼线之间应有微小的分开才好。

不同的眼型怎样画眼线不同的眼型，眼线画法不同，下面谈谈常见几种眼型的眼线画法：

（1）大眼睛。眼睛过大，让人看起来也不大舒服，因此要使眼大而有神，需用画眼线来调解一下，画时只画眼尾处就可以弥补大而无神的眼睛了。

（2）小眼睛。要使较小的眼睛显得大些，可以用画眼线的方法来弥补。画时将上、下眼皮都画上眼线，要画得宽而长，而且两条线不要碰在一起。

（3）下垂眼。画下垂眼眼线时将上眼皮的眼尾画得粗且上翘，下眼皮只画眼角且要距离上面的眼线远些。

（4）眯缝眼。画眯缝眼的眼线要宽一些，上、下都要画，最好用眼线液来画。

（5）单凤眼。上眼皮的眼角部分要画得较宽些，下眼皮只画眼尾且要离上眼皮的眼线较远。

怎样纹眼线　纹眼线同纹眉一样，都是在确定了理想的形态之后，再用针笔蘸上特别的颜料纹上。只是纹眉可依头发的色泽选用多种颜色，而纹眼线只能选用黑色。

纹眼线首先要确定纹眼线的位置，上眼线应在睫毛根的外侧，下眼线在睫毛根的内侧。一般由内上肌向外由细渐宽。上下眼线粗细一般以 7∶3 比较合适。但不是绝对的，对于眼裂较小的眼睛，眼线要粗些，长度要超过眼尾，颜色稍浓，眼角处略上挑，可取得增大加长眼裂的效果。

染液的颜色需根据虹膜的颜色来选择，东方人虹膜多为黑褐色，所以染液以黑色为宜，这样纹出的眼线与虹膜比例协调。

位置及染液选定后，在局部涂少许麻醉药，然后借助锐器将染液沿睫毛根刺入皮肤内，纹眼线后，形态不宜改变，颜色也永远无法褪去。

纹眼线术一般适用于大多数求美者，小眼睛可收到扩大眼型的效果；大眼睛略加眼线，可使双目更加有神。但高度近视、甲状腺机能亢进或其他原因所致眼球过渡外突者，不宜纹眼线。

如何测量眉型？理想眉型的标准是什么在决定眉型之前，应首先测量一下自己的眉毛，然后决定理想的长度和弧度。测量的方法是：在鼻翼两侧放一只铅笔，把铅笔向上竖直，铅笔与眉毛交叉的那一点，就是眉毛的起点；接着把铅笔移到眼睛中黑眼珠的外侧，铅笔与眉毛交接点，就是眉峰的位置；然后再把铅笔的一头放在鼻孔旁边，这条直线与眉毛交点则是眉尾。

眉毛的高低、粗细、颜色的深浅因人而异，比较理想的结构是眉头在内眼角上方偏里侧一些，眉峰的地位在眉梢至眉头的 1/3 处，眉梢的地位在眼尾至鼻翼外侧的斜线上。

常见的眉型有哪几种？如何修饰生活中常见的眉型有以下几种：

（1）粗短眉毛。眉毛的密度大，色泽深，整个眉毛的长度偏短，而宽度较大。修饰时可根据五官比例按照所需式样，拔掉多余的眉毛即可。

（2）残缺眉毛。在眉毛的某一段（多数在眉峰转折处）有残缺现象，如眉毛稀少、色淡，或者没有眉毛。修饰残缺不全的眉毛，可按照自己需要的式样，用尖眉笔填补残缺部分，其要领是要按照真眉毛的形态一根一根的画，浓淡、粗细必须和原来的眉毛吻合，不能画成黑黑的一条线。

（3）散乱眉毛。眉毛杂乱无型，没有形成主体形态。修饰此型眉毛时，可先在眉毛上刷少量的化妆胶水，然后用小梳子按正常眉毛的长式梳理成型。梳理要在胶水将干未干时进行，太湿梳不成型，太干会梳出很多粉末。

另外，注意胶水不要刷得太多，以免把眉毛粘成一团。

（4）向心型眉毛。左右两条眉毛均向鼻根处靠拢，离得很近，有的甚至连在一起。修饰时可根据自己所需的式样，把眉头多余的眉毛拔掉即可。

（5）离心型眉毛。眉间距离大，眉毛的位置偏向脸的外侧。

修饰此种眉时，眉头要从内眼角接近鼻子处开始画，眉弓、眉梢也略提前画出。

（6）倒挂眉毛。眉头高，眉梢低，整条眉毛外型成八字状。首先根据脸型确定眉型，用眉笔画出适合自己的眉型，凡留在轮廓线以外的眉毛都应拔掉。怎样选择眉型选择哪种眉型好，要根据每个人脸型和眼的形态来定。眉型主要包括秀丽、温柔、娴淑的平直眉型（流畅圆滑眉），年轻、活泼、聪慧的直线眉型和理智、成熟、老练的有角眉型（方形眉）三类。一般人比较喜欢流畅圆滑的弓形细眉，但近年来又风行起自然而弯曲的粗眉。那么你适合哪种眉型呢？

（1）圆脸型的眉毛。要使脸显得长些，可描成上升眉，千万别描成一直线的水平眉。眉头画得稍高，重心靠外一些，眉毛宜画粗不宜画细，这样可使脸型显得长些。

（2）长脸型的眉毛。以直线眉型为最佳，眉梢略下弯，且粗略呈圆形，这样显得脸圆而年轻、漂亮。

（3）方脸型的眉毛。什么眉型都可以，但最好画出比较清楚的眉峰，给人以冷静、理智的感觉。

（4）倒三角脸型的眉毛。要弥补脸上部狭窄的不足，应该把眉画成讨人喜欢的圆型眉。

（5）棱形脸型的眉毛。最好画平直形眉，眉型可略向上挑起，线条要柔和，眉梢可稍长出眼尾。修眉有哪些主要步骤修眉是一门技巧性很高的技术，既要掌握操作技术，又必须认真仔细，才能做出理想的眉形。其主要步骤包括：

（1）修眉前先准备好眉钳、小镊子、眉毛、眉刷、镜子、小剪子、润肤霜和小棉球等用具。

（2）对着镜子将眉毛刷顺，用棉球蘸酒精或收敛性皮肤水，擦眉毛及周围，使之清洁。

（3）确定眉型。可先用眉笔画出适合自己的眉型，凡留在轮廓线以外的眉毛都是多余的。

（4）调整眉型的长度。把过长的垂直向下生长的眉毛修剪到合适的长度。眉梢留的稍短，越靠近眉头越要留的长一些。从眉毛正中到眉尖，除形状不好以外，不宜剪得太狠。

（5）修整形状。用眉钳把多余的眉毛一根根地拔掉，直至获得理想的眉型。为了减轻拔眉毛时的疼痛，拨前可涂些润肤霜。拔时略拉紧眉部皮肤，一根一根沿着眉毛生长方向，向外或向上拔。

（6）用剃刀将眉毛周围的汗毛和多余的毛刮掉。

（7）修整完，可搽些奶液或者冷霜加以保护。

描眉有什么技巧眉在人的面孔上占显著位置，眉的形状、颜色对人的容貌有很大影响。但大多数人的眉毛是杂乱无章或稀疏不均的，这就需借助用眉笔来描眉，特别是经过修眉后仍不足者，可通过描眉使五官获得均衡感。描眉有以下技巧：

（1）描眉时要一丝不苟地画出一根一根的眉毛，使之像长出来的一样，千万不要先勾轮廓再往里填色。

（2）要把眉笔削得很尖，或者削成“刀刃型”，按照眉毛生长方向去画，上排的眉毛从上往下画，下排的眉毛从下往上画，眉毛最深处，一般在上下排眉毛交合处。这样描眉，才能产生出真实、自然的效果。

（3）如果本人的眉毛虽然很淡，但眉型很好，也可以用眉笔在眉毛中间画一条弧线，画完后用手指涂开。描画这种眉型以软芯眉笔为佳。

（4）描眉时容易遇到的问题是左右眉不一致，所以要先描画自己感到最难的地方然后依其形画其他地方，这样就比较容易取得左右平衡的眉型。

刮眉有何利弊刮眉就是用剃刀来修饰眉毛的一种方法。它不但可以使眉毛稀疏者通过多次剃刮，重新长出租密的眉毛来，而且还能使那些眉型不美者，通过刮眉，重新描画一条自己喜欢的眉型。所以刮眉深受广大妇女的喜爱，但它也有不利的一方面。

（1）眉毛刮掉后很快就会长出来，而且重新长出来的眉毛会显得很粗很硬。

（2）经常刮眉会使眉毛周围的皮肤发红，如消毒不严，甚至可导致周围皮肤发炎、肿胀，从而影响美观。

（3）刮掉后描眉出来的眉，缺少自然、生动、立体感，常显得呆板、虚假，所以眉最好保持自己的自然流势，适当加以修饰为好。

怎样画眉型眉毛好比眼睛的框架，共同构成一个整体，一双会说话的眉，能使人表现出喜、怒，哀、乐等不同的情感，所以说眉毛化妆对整个面部的神态表情，特别是对眼睛起着一个烘托作用，下面介绍几种常见眉型的画法。

（1）标准眉的画法。描画标准眉时，要使眉头在内眼角正上方开始，眉峰位于眉毛的 2/3 处，使眉尾固定在外眼角和鼻翼连线的延长线上。

（2）粗短眉的画法。粗短眉比标准眉要短些，大约和眼睛的长度相同。画时尽量使眉头与眉毛的高度在一直线上，这会使眼睛显大，颊部显宽。

（3）水平眉的画法。水平眉，又称一字眉，比标准眉型要稍粗短些，如描得过浓会显得刚硬。

（4）弓形眉的画法。描画时不可使弓形的弧度过高或过长，否则会使眼睛变得更小，不适合长脸、圆脸的人，额头狭窄的人也不适合。

（5）曲形眉的画法。画眉时最好与眼睛相同，在眉尾处描出曲度，这样会使眼睛显大，给人以刚烈的印象。

（6）上扬眉的画法。上扬眉自眉头开始自然地上扬，眉峰置于眉尾的正上方，然后徐徐降下，可使脸部变瘦，看起来较成熟些。

（7）下垂眉的画法。画这种眉型注意在眼尾的正上方仍维持水平，然后才稍稍降下。下垂眉会使面颊看起来胖些。

如何纹眉对于因职业繁忙没有时间而又需化妆的人,以及因意外创伤(烧伤）或疾病而失去眉毛的人来说，纹眉是一件一劳永逸的好办法。

纹眉前要先用眉笔画出与眼睛、脸型相配的眉型；然后用镊子去除多余的眉毛，用 1%新洁尔灭消毒局部，并在眉部作浸润性麻醉。准备工作完后，用纹眉针或纹眉机蘸少许色素液（有深棕色、浅棕色、灰色、黑色等）一针一针地垂直刺入眉部，使液体达到真皮浅层。纹时注意眉头、眉尾稍浅，中部深些，看上去比较生动有立体感。纹后涂上一些消炎药膏，全过程约 1～

1.5 小时可完成。

纹后一般颜色较深，7 天后皮层脱落，颜色变浅，接受正常的眉色。如果发现颜色太谈，2 周后还可以补纹一次。纹好的眉毛不仅形态美观固定，颜色也永远不会脱落。但由于纹眉是一项技术性很强的工作，要有专门的器具消毒卫生设备以及专业技术，因此，想纹眉的人，最好到设备条件好的美容院，请专业化妆师来纹眉。

常见的唇型有哪几种　要想化好唇妆，首先要知道自己的唇型，下面介绍几种常见的唇型。

（1）理想型。嘴唇轮廓线清楚，下唇略厚于上唇，大小与脸型相宜；唇结节明显，嘴角微翘，整个嘴唇富有立体感。

（2）薄嘴唇。嘴唇的赤红色口唇部单薄。

（3）厚嘴唇。上下嘴唇肥厚，厚唇的唇峰高。如厚度超过一定的范围，即有外翻的感觉。

（4）嘴角上翘。嘴角略向上翘，可以产生微笑的感觉。

（5）嘴角下挂。嘴角下垂，可以产生愁苦沮丧之感。

（6）瘪上唇。由于上牙床位于内侧，而形成上唇薄下唇厚的瘪上唇形态。

怎样画唇线　在描画唇型时，要先描外轮廓，再涂口红。唇线决定唇的外形，其画法很有讲究，下面简单介绍几种不同的画法：

（1）内描法。将轮廓线画在原有唇型稍内侧，适合于双唇大而厚的嘴唇。

（2）外描法。在唇的稍外侧描轮廓线，使唇部丰满起来，适合薄而小的嘴唇。

（3）直线法。按照唇型轮廓描出带锐角的直线，适合双唇大小适中的嘴唇。

（4）1/3 唇线法。这种唇型呈山形，起伏深，给人以感情丰富之感觉。

（5）1/2 唇线法。上唇山形最高处恰在口角和中心线中间，其高度与相应位置的下唇厚度相同，上下唇轮廓线匀称，是大众化的唇型。

（6）2/3 唇线法。上唇山形高峰在唇中央到口角 2/3 的地方，给人以宽广优美的感觉。如何选择口红的颜色修饰嘴唇的主要化妆品是口红，因此，口红的选择是唇妆的关键。虽说口红的基调是红色，但在这个大家族中也还有多种差别，如红、茶红、棕红、浅粉、粉红、桃红、杏红、橙红等，其中每一种颜色系列又分普通和珠光两种。选择口红，要根据自己的年龄、口型、肤色而定。一般来说，年龄的不同，口红的颜色应有所不同。对于年轻人来说，涂口红的最佳效果是既明亮而又具有透明感，因此可选粉红、橙色、红色等。这些口红色，既有亮度而又不太显眼，从而能恰到好处地表现唇的轮廓和魅力。中年人化妆要与自己深沉的气质相协调，最好选用色调深暗的口红。口型的不同，口红的颜色应有所差别，如唇薄而小的人，应选色调鲜明的橙色系、红色系之类；唇厚的人则要选择亮度低的深红、暗玫瑰红之类。另外，因肤色不同，选用的口红也应有所区别，皮肤比较自嫩的人，应先自然朴质的颜色，如棕红色、土红色等；肤色较深的人，则可选用较鲜亮的口红，如玫瑰红、桃红等。涂口红有哪些步骤了解了自己嘴唇的特点及应配用口红的要诀后，就可以涂口红了，其步骤如下：

（1）用唇线笔描画出唇的轮廓。唇线笔的颜色要略深于选择的口红色，上唇的轮廓要力求自然。描画唇线的用笔力量要稳而匀。

（2）用铅笔形唇膏，或用唇笔沾满口红，均匀地沿唇纵纹填涂，唇中色

泽稍淡，会产生饱满的效果。最后用纸巾轻按唇部，将过多的油质吸去。涂完口红后，还可轻轻抿一下上下唇，这样可以便唇上的口红颜色更自然均匀。

（3）为了增加唇的透明感，可稍涂些珠光口红，涂时做适当的间抹，甚至只抹中央突出亮光就行了。

（4）如有涂出唇线外的口红，用软纸、棉球等轻轻擦去，并将擦过的地方用底色补好。

应注意的是，为使在描唇形时达到平衡，描唇时可把时搁在化妆台上，并将小指靠着下巴作支撑，以便把手固定好，从而把唇妆化好。

的某些缺陷与不足，下面介绍几种唇型的修正方法。

（1）薄唇。用棕红色唇线笔画一个比原来红唇宽的轮廓，然后在这个加轮廓内涂上口红。口红要涂得厚薄均匀，自然地盖住红唇和加宽部分的皮肤颜色。

（2）厚唇。先在唇上扑一层粉底遮盖原唇线，粉底色应比皮肤使用的暗一级，避免显眼；沿原唇廓向里 1 毫米左右勾画唇线，在唇线内涂较深一些的口红，在唇部中心处把口红涂浓些，内侧的唇线则应涂淡些。

（3）平唇。先用较深色的口红涂于嘴唇外缘以突出唇型，然后用较淡色的口红涂嘴唇的中部，最后在上下唇之间涂鲜红色口红，嘴唇显得丰满。

（4）不均匀嘴唇。用唇笔勾画出合适的唇型，使左右两侧的形状与厚度完全一样，然后用深浅色调合适的口红涂满新的唇型，要均匀一致。

（5）下垂的唇。可用唇笔由下唇角向上画，越过上嘴唇角，使嘴角适当提高；上唇配合此曲线描出唇线，然后涂好适当的口红，就变成含笑的唇型了。

（6）宽唇。在唇上先扑一层粉底遮盖原唇线，然后用唇笔在原唇线内另勾新唇型，缩短唇角线，强调弓形轮廓。在新唇线之内涂较深色的口红。

（7）大唇。嘴唇太大者，在描唇型时，向内缩 1 毫米。在唇线内涂口红，外侧用暗色系，内侧用明色系，可使嘴唇有立体感。

（8）小唇。嘴唇太小者，在描唇型时，向外扩大 1 毫米，唇峰要稍描高些，选择口红时宜选珠光、明亮的膨胀色，避免暗色系。

（9）圆钮形嘴唇。改变它，可把唇角线向两侧延伸，画在两唇角外就行，但要保持嘴唇原有的厚薄，然后涂上口红即可。如何纹唇纹唇同纹眉、纹眼线一样，纹唇前要先设计出嘴唇理想的形状，然用纹针将特制的颜色植入唇型线上，使唇型轮廓分明。纹过唇型以后，嘴唇的外型和颜色将永远不会改变。用于纹唇的颜料有红色、棕色及红棕混合色，一般要用比自己原来的唇色略深一些。纹唇的工具要严格消毒，并确保安全可靠，以避免刺激和伤害皮肤。如何保护鼻子鼻子因位于脸部中央，在脸上占据着重要的地位，所以它的形象对容貌影响很大，要想美化鼻子，首先要保护好鼻子。

（1）预防鼻子可能发生的各种疾病，如慢性鼻炎、萎缩性鼻炎等。

（2）改掉挖鼻孔的坏习惯，因挖鼻孔不但可使鼻毛脱落，粘膜受伤，而且还会把细菌沾染到鼻腔的粘膜上，导致鼻子局部红肿、糜烂或有脓头出现，从而影响美容的效果。

（3）冬季注意鼻子的保暖，以防鼻子局部发生冻疮，导致鼻子红肿、痒痛，而影响美化鼻子。颌部怎样化妆面部化妆，不能忽略下颌，因为它关系到整个面部的协调与否。颌部化妆，关键在于画好下颌沟，它不但能使整个颌部明显突出，而且还能调整下颌的长短、宽窄。画下颌沟，要依据自己的

脸型，调整好下颌沟的位置，然后用肉色在嘴部与颌部交界的凹陷处向下勾画出一个小小的弧形。由于每个人下颌的不同，所以要根据不同的颌型来进行化妆：

（1）圆下颌。可用影色从面颊向脖颈晕染。

（2）长下颌。可在颌下加横长阴影色。

（3）尖下颌。在下颌加少许影色，上面边缘外用胭脂冲淡。

（4）方下颌。可在突出部分加影色，向脖子方向晕染，但注意不要使脖子有影。

（5）双下颌。可在面颊至下颌的面部轮廓上以及颈部、喉部加影色。颈部怎样化妆颈部由于有良好的血液循环，所以皮肤显得润泽而有生气。但进入中年后，颈部容易产生皱纹。因此，要想颈部化好妆，应注意以下几点：

（1）保护颈部的皮肤。可在浴后皮肤尚有热度时与脸部按摩一起做颈部按摩，一般先用冷霜涂满颈部，再用食指，中指、无名指三指一起在颈部轻缓地做螺施式按摩。

（2）避免面部化妆而颈部未化妆而出现明显的界线。

（3）颈部化妆注意沿纵方向涂抹均匀，不要造成斑纹。

（4）如怕弄脏衣领，可使用浸过水的海绵沾固体水粉饼扑施。

耳部怎样化妆许多女性化妆，往往忽视了耳朵，而把时间花在衣着、发式和唇眉的化妆上，这实在是失策。要知道，光洁柔嫩的耳朵往往更令人着迷，所以要重视耳部的化妆。

耳朵的化妆先要将粉底均匀地涂上，然后用与粉底同色调但略为明亮的颜色把耳朵稍前部分、高的部分和耳垂部分抹匀，之后再在耳垂上涂些微红的颜色，以现丰满、自然。由于耳的结构比较复杂，涂粉底时应十分精细巧妙，切勿产生痕迹。此外，不要涂抹过多，产生透明的肌肤感。

如果耳形欠理想，除用头发掩饰外，还可在耳朵上或周围打点浅色粉和护肤霜，以避开别人的注意力。

如果要戴耳环，可仅在耳的轮廓上轻染淡红，看起来就很美观、自然了。在赴约时，如在耳背滴点香水，醉人的芳香会伴着女士的温情令人难忘。

你了解自己的头发吗人们常说：“ 女人的美一半在头发 ”。的确，女性有一头秀发，能增添无限的风韵和魅力。你了解自己的头发吗？

头发不仅能保护头部，使头部免受风吹、日晒、雨淋及其他伤害，而且有利于人的美容。头发虽然很细，但它的构造却非常复杂。露出头发以上的部分叫毛干，头发以下的部分叫毛囊，毛囊的下端，呈球状膨大，称为毛球，是毛发的生长点。毛球的下半部分，有一凹陷，里面包含结缔组织、血管和神经，称为毛乳头，负责毛发的营养供应。

毛发的活动，受交感神经支配，交感神经兴奋时竖毛肌收缩，使毛发立起，同时压迫皮脂腺分泌皮脂。

正常的成年人，头发约有 10～15 万根。头发每天平均长 0.23～0.35 毫米，一般夜间比白天、夏天比冬天长得快一些。每天要脱发几十根以至上百根，但又不断地长出新的头发，大约每 5 年头发就要更换 1 次。

头发中含有铁、铅、锌、镉、硼、钙、钴、铜、钼、镍等微量元素，不同种族、不同人的头发形态，所含元素的多少也不尽相同。黑色的头发含钼较多，红棕色的头发含铜、铁、钴较多，当头发中镍的元素含量增多时，头发就会变得灰白，金黄色的头发中含钛多，褐红色的头发中含钴多。

头发的性质与自身皮肤的性质相同，但也不尽然，存些中性皮肤的人却是油性头发。油性头发油脂多、光泽好，干性头发油脂少、光泽差，中性头发居中。

从头发的形态来说，一般生活在温带、亚热带的黄种人多为直发，生活在热带的黑种人多系螺旋状卷发，而白种人多为波浪状。

头发的颜色、脆性、稀密程度和生长速度也能有效地反映一个人的身体状况，如果身体健康，毛发细胞中含的色素多，气泡少，头发长得茂盛、致密、乌黑、油亮、有弹性、有韧性，生长的速度也比较快；如果身体虚弱则毛发细胞中含的色素少，气泡多，因而头发淡黄、稀疏、脆弱、没光泽、易脱落，生长速度也很缓慢。

精神状态和营养状况与头发的生长也有密切的关系，经常烦躁、忧郁、焦虑及营养不良的人，头发也会出现营养不良，甚至造成头发过早地变白或者脱落。所以说，只有了解了头发的生理情况，才能更好地保护头发。

健康头发的标志是什么人人都希望自己的头发健康、秀丽，那么，从外观和感觉上来说，它的标志是什么呢？

（1）头发清洁、整齐，没有头垢、头屑。

（2）头发有自然的光泽，具有弹性和韧性，不容易折断。

（3）不粗不硬，不分叉，不打结，头发柔软，易于梳理，梳理时无静电反应。

（4）疏密适中，尤其是发根要疏密匀称。

（5）没有斑自、黄、棕等颜色混杂，色泽统一，发干和发尾没有出现两截颜色。

（6）用手轻抚时，有润滑的感觉。

（7）不因外物影响而变化。如部分受过阳光灼晒、烫发、染发等影响也不发生变化。

相反，如果头发出现以下现象：掉发严重、头屑增多、头皮发痒；头发干燥枯黄、毫无光泽；发梢分杈、断裂；头发脆弱、容易折断，常常提示机体营养不良和水分不足。要及时找出原因，进行护理，使头发恢复健康。

怎样保护头发健康秀丽的头发，最重要的是靠平时保养护理。如果平时不注意保护头发，再好的愿意也会落空。因此要加强对头发的保护。其方法是：

（1）保持饮食中的营养平衡。有利于头发健康的饮食是维生素和矿物质含量丰富而饱和脂肪酸含量低的食物，如绿色蔬菜、水果以及蛋白质含量高的鱼、家禽、瘦猪肉和牛羊肉等，所以要适当多吃些。

（2）定时洗发。它可以避免头屑、污垢堵塞头皮的皮脂分泌孔，使头皮不再发痒，也不会产生枯燥和脱发现象。洗发时间，中性皮肤的人，冬天可隔 10 天左右，夏天可隔 7 天洗 1 次；油性皮肤和干性皮肤的人，要分别缩短或延长 1～2 天。洗头时要注意水的质量与温度，以及清洗剂的选择。

（3）正确地梳头。梳头除了理顺头发之外，还可以促进血液循环和皮脂分泌，提高头皮和头发的生理机能。正确的梳头方法是：梳拉头发的方向要与头发垂直，头顶和头后部的头发向上梳，左右两侧的头发向左右两边梳。不易梳开的脏乱头发，一定要从发梢梳开后再向发根移动，切不可从发根硬梳，以免损伤头发。另外，梳头要一束一束地慢慢梳理，切不可性急乱扯乱

拉。

（4）坚持按摩。按摩是保养头发的一个重要方法。具体操作如下：把手指肚放在头皮上，手呈弓形，手掌离开头皮，稍用力下按，轻轻揉动，注意每次要使手指保持在一个位置上，一个部位揉动数次后再换一个部位。按摩的顺序是前额、发际、两鬓、头颈、头后部发际。

（5）防止阳光曝晒。过度的日晒会使头发干枯变黄，所以夏季外出最好戴草帽或打伞。另外，如果您要到海边游泳，一定要戴不透水的游泳帽，游完后将头发冲洗干净，这是因为海水中的盐分是头发的大敌，若头发中含有盐分，更能吸收阳光中的紫外线，使头发受损程度增加好几倍，因此，一定要注意保护头发。

（6）避免烫发损害头发。烫发是现代美发的主要方法。但烫发的药水，对发质有损害，频繁使用会使头发失去光泽和弹性，甚至变黄变枯。所以烫发时，要按烫发的规程操作，烫发水的选择、烫发时间的长短，都要在稳妥情况下试行之后再使用。

在不同季节应如何护理头发　要使头发秀美，除了要注意营养、梳理等方面，还要考虑到季节的变化。

（1）夏季，由于汗液和皮脂腺皮脂分泌增加，头发易脏，为保持头发的清洁，可适当增加洗头的次数，一般 3～5 天洗一次为好。

（2）秋、冬季节，北方气候干燥、寒冷，人的头皮分泌物减少，头发变得蓬松干燥或脱落。因此这段时间内最好不烫发，用好的洗发剂洗发，配用梳理剂，可擦些营养性的发乳或发蜡。

（3）春季，气候干燥，头发的水分和油分易被蒸发，头发易干燥，不仅无光泽，而且弹性差。为避免这些，可使用洗发香波、护发素或植物油以保护头发，切勿使用纯碱洗头。纯碱刺激性大，会使头皮细胞角化，产生皮屑，使头皮发痒，头发干燥无光，脆弱易断。春季，一般 10 天左右洗一次头为宜，洗后可适当地擦些发油。

护发、美发三要素是什么　当您拥有秀丽的头发将是一种幸福，因此，不论您的头发是长的、短的、直的、油性的、干性的或是中性的，都必须记住护发、美发三要素。这三要素是：

（1）保持头发的健康。一是要勤梳头发，二是要经常按摩头皮。梳头用的梳子一定要清洁，因许多头皮病都是由梳子作媒介传染的。

（2）保持头发的整洁。可 10 天左右洗头一次，现在一般采用洗发香波，它不但具有很强的去污力，而且还能保护头发。

（3）选择合适的发型。可根据自己的脸型选择合适发型，扬长避短，遮盖容貌上的不足部分。

发型如何与脸型相协调　发型是美容的重要一环，合适的发型，能够对身体和面容起到衬托和掩盖作用，从而使人显得精神振奋，富有朝气，它不仅能增加容颜美，而且能显出一个人的精神面貌和性格特征来。那么应如何根据脸型来选择发型呢？

（1）鹅蛋脸。这种脸型也叫瓜子脸，是最理想的脸型，可以梳任何发型，更适合采用中分线，额前“刘海”，自然向两边分开，遮住前额向两侧宽出的部分，鬓角处不宜留发，以使两腮部显得饱满。

（2）圆型脸。这种脸型适合梳理垂直向下的发型。将头顶部的头发梳高，使脸部显长，避免遮住额头；利用头发遮住两颊，可使脸颊宽度减少；如烫

发，发波宜大不宜碎小。

（3）方型脸。这种脸型的人要尽量用头发修饰额头和下巴，缩小脸部的宽度。“ 刘海 ”往两侧太阳穴梳，以掩盖方正的额角；可以留长发至肩部，作侧分式，将长发稍微遮盖颈部；或留短发至下巴，用两额垂发盖住下颌。

（4）长型脸。这种脸型的人适合梳自然而蓬松的发型。可将前发剪成“ 刘海 ”；使脸蛋显得丰满；把两侧头发梳得饱满一些，使脸庞增加圆润感；发分线采用侧分法。

（5）菱型脸。修饰这种脸型的方法是以蓬松的“ 刘海 ”遮盖额部使额角显得宽一些；头发要遮住颧骨，以增加脸型柔和感；发线侧分为宜。整体发式宜松动柔软。

（6）三角型脸。这种脸型的人注意发型要增加侧头部头发的分量；以发梢微遮两颊为宜；发线自中心向外侧斜伸。

（7）倒三角型脸。这种脸型可将头发往上梳，显得头部稍长；增加两侧头发的分量，尽量梳得蓬松些；发线可采用直线中分。

（8）大脸型。这种脸型不适合梳蓬松发型，否则会显得更大。使头发自然伏贴遮住两颊，以减少脸宽；将头发剪短，全部向后梳，不分线。

发型如何与发质相配头发有粗细、软硬、稀密的区别，这就是发质的不同。一个漂亮的发型，除了和脸型协调外，还要注意发质。

（1）直而黑的头发。这种头发宜梳直发，显得朴素、清纯；或梳成大舍或圆环也是很好看的。但直发在显示华丽、活泼、柔和方面远不如卷发，而且因这种发质较硬，单靠吹，很难达到满意的卷曲效果，所以，要卷发，可用大号发卷，梳理成略带波浪的发型，才会显得蓬松自然。

（2）细而柔软的头发。这种头发总是十分服贴地贴在头部，缺乏丰盈感，所以选择短发式或烫发最好。特别是烫发，可以使头发蓬松起来，富有朝气，而且能持久保持发型卷曲蓬松的动感。

（3）稀疏的头发。这种头发的人，切忌选用长发型，因这样使人感到你的头发更稀少。最适合选用大波浪的短发型，这样可使头发蓬松，增加量感。也可选配合适的假发。

（4）自然卷发。这种头发不需用烫发剂，只要利用自然卷发就能梳出各种漂亮的发型。但要注意，这种头刚修剪过的时候，某些地方会上翘，可在洗头之后用毛巾将头发擦干，然后用梳子配合吹风机把头发梳顺，并用手指轻压，就可以定型。

许多有经验的理发师，都知道只有适合发质的发型才好看，并能持久，所以非常善于顺应发质的特点，使一头秀发经他们的加工，就可以以极美的形态表现出来。

发型如何与服装相配人们的服装随季节们的变化而变化，发型也应与服装相配。

（1）与礼服相适应的发型。在比较庄重的场合，着礼服时，可将头发挽在颈后结低发舍，显得端庄、高雅。

（2）与西装相适应的发型。无论直发还是烫发都要梳得端庄、艳丽、大方，不要过于蓬松，并且可在头发上适当抹点油，使之有光泽而不枯燥。

（3）与运动衫相适应的发型。如将头发自然披散，可给人以活泼、潇洒的感觉；如将长发高束，扎上清雅绸带，或将长发编成别致长辫，可增加柔美的情调。

（4）与连衣裙相适应的发型。如果你穿V字领连衣裙，那么可将头发盘起；如果你穿的是一种外露较多的连衣裙，那么你可选择披发或束发。

（5）与皮制服装相适应的发型。如你穿皮装，可选用梳向一边的长发、披肩发，巧妙的束发、盘发、梳辫子等都将使你倍添风采。

（6）与宽大的棉麻服装相适应的发型。穿这种服装时，可将头发梳成一根发辫，或印第安式的双辫，发辫结在耳朵上边，同时齐眉毛上边横结一根同色的发带，这样就使乡间的质朴与都市的现代感完美地结合起来了。

总之，可以变换的发型很多，只要动动脑筋，就会与服装配合相得益彰，完美无缺。

发型如何与年龄相称选择发型要根据年龄的不同而有所变化。

（1）青年妇女。青年人性格开朗，活泼爱动，因此，选择发型不宜复杂，适合留短发或荷叶式。梳理时，线条要简便，轮廓要丰满，波弯要大一些，这样才能反映出青年人的内涵美。

（2）中年妇女。中年人性格及爱好都趋向沉静，因此发式不宜过于华丽和复杂，而应讲求整洁、柔和，适合留波浪式或荷叶波式短发。

（3）老年妇女。老年人因头发斑白，对发型要求不甚严，但一般来说，年长者不宜留长发，因为长发使本来就发福的形体更显臃肿，同时，披散在颊边的垂发会显得惟粹而衰老。因此，老年女性最适合的发型是花型大而简单的短发，给人以利索、精神的感觉，如果留长发，应盘低发髻，给人以高贵、典雅，而又温婉可亲的印象。

发型如何与身材相配人的身材有高、矮、胖、瘦之分，它与发型也有着密切的联系。不同身材的人只有根据自己的特点选择发型，才能使自己的身材的优点得到发挥，缺点得到弥补，从而更好地体现人的整体美。

（1）矮小身材的发型。身材矮小，给人以小巧玲珑的印象。所以在设计发型时应强调丰满与魅力，从整体比例上，应注重长度印象的建立。不宜留长发，也不宜把头发搞得粗犷、蓬松。可利用盘发增加高度，而且要在如何使头发秀气、精致上下功夫。

（2）高瘦身材的发型。这种身材是比较理想的身材，但容易产生眉目不清的感觉，或者是缺乏丰满感，因此，在选择发型时，应尽量弥补这些不足。这种身材的人适合留长发型，不宜盘高发髻，也不宜将头发削剪得太短。

（3）矮胖身体的发型。身材矮胖的人要尽可能弥补自身的缺点，在发型的设计上要强调整体发势向上，可选用有层次的短发、前额翻翘式等发型。不宜留长波浪、长直发。

（4）高大身材的发型。这种身材在发型的设计上，应努力追求大方、健康、洒脱的美，减少大而粗的印象。以留简单的短发为好，但劝直长发、长波浪、束发、盘发、中短发式也可酌情运用。切忌发型花样繁复、造作。

另外，选择发型还要注意颈部的特点。颈部长的人适合稍长一点的，波浪大的发型；颈部短的人要把头发从颈部向后梳，把后面的头发梳得完整一些，让颈部暴露出来，使颈部显得长些。

发型如何与职业相配　选择一种最适合自己的发型并非在于一味地追随发式新潮，除了考虑脸型、身材、气质、年龄等因素外，职业也是很重要的因素。不同的职业，有各种不同的环境气氛，要求与之相协调的发型，才能体现出风度美。

（1）纺织工人、医务人员、解放军女战士，因经常戴工作帽，发型不要

太蓬松，头发也不宜过长，额前可梳一些刘海或露出一部头发，戴上帽子后，可以保持发型的美观。

（2）学校里的学生，发型应该朴素一些，便于梳理，可采用轻松活泼型发式。

（3）运动员因经常要奔跑，头发宜短，不宜长，太长了往往影响运动。

（）4 演员、售货员、招待员，发型宜选丰满、秀发式的，因为她们经常接触一些客人或观众，要给人以美丽、亲切、活泼的印象。

（5）教师、职员的发型应端庄大方，如过于花哨，容易分散学生的注意力。

（6）农村妇女因经常下地生产，发型应简单一些，这样既能减少修饰的时间，又能保持发型的稳定。

哪些化妆品会引起皮炎能引起化妆品皮炎的化妆品有 20～30 多种,其中包括营养类的护肤霜；有药效的治疗类化妆品；各种染发剂、冷烫精等。据统计以染发剂和烫发剂引起过敏为多。

据国内外研究，认为染发剂中的对苯二胺是主要的致敏原，而烫发水的巯基乙酸盐可能也是致敏原，但一般认为烫发水皮炎可能兼有原发刺激和变态反应两种皮炎性质。

此外，药物型化妆品所引起的皮炎也是很常见的。例如治疗雀斑的雀斑霜多含有氢醌、双苯二酚；除臭剂含硼酸、安息香酸、洗必泰等；治疗腋臭的夏露产品一般多含有止汗剂，如氧化铝、甲醛等。这些化妆品成分复杂，其中甲醛、洗必泰等已证实可以引起变态反应，氢醌对皮肤有刺激。

反应较轻的是营养型化妆品，如珍珠霜等。珍珠中含有大量碳酸钙、多种氨基酸、微量元素等。

化妆品引起的皮炎分几种化妆品引起的皮炎泛指一切由化妆品所引起的皮肤损害，有以下几种：

（1）接触性皮炎。接触性皮炎是指使用了某些化妆品后立即觉得皮肤不适，有刺痛或烧的感，随后该处皮肤即发红起红疹子、水疱，或使用某种化妆品若干次或一段时间后才在该处皮肤发生皮疹，但多数化妆品皮炎这两种情况可以兼而有之。

（2）光接性皮炎。光接性皮炎是指皮肤接触光感物质，通过光线照射而引起的皮炎，一般有光毒性和光敏性两种发病机理。化妆品中的光感物质很多，如香料（柠檬油、檀香油等）、遮光剂、6 一甲基香豆素等。主要表现为局部湿疹样皮疹。

（3）色素性化妆品皮炎。这种皮炎是指由于不断有少量致敏原吸收到皮肤内而引起第Ⅳ型变态反应而使表皮基底细胞液化变性。被破坏的基底细胞层中的黑色素即弥散至皮肤上部，在真皮上部还有炎细胞浸润，所以在临床上就表现出色索沉着和炎症反应。主要表现在面颊部、前额部皮肤发生的弥漫性或斑块状棕色色素沉着（黑斑），可波及整个面部。

（4）肤轻松皮炎。肤轻松是高效抗炎药，对一些过敏性皮肤病短期使用是有效的，但长期使用则皮肤的免疫功能被抑制就会引起一引起不良反应。主要皮肤反应是面部潮红，毛细血管扩张，皮肤干燥、萎缩，色素沉着，口围皮炎，痤疮，水肿，反跳性炎症，以及面部皮肤粗糙、皮肤增厚、皱纹增多、细汗毛变粗、变黑等皮肤老化现象。

（5）化妆品痤疮。化妆品痤疮是指由于使用了化妆品而使毛囊栓塞，皮

脂排出障碍，毛囊角化而引起的痤疮样皮疹。

（6）化妆皮炎。化妆皮炎指演员化妆油彩所引起的皮炎，女多于男，且夏季多见。

怎样防治化妆品皮炎化妆品皮炎是属于接触过敏性皮炎一类的皮肤病。随着化妆品的广泛应用，化妆品引起的皮炎越来越常见，必须引起高度的重视，怎样预防和治疗化妆品皮炎呢？

（1）选用优质产品，不用伪劣、变质产品；并根据自己皮肤性质，选用合适的化妆品。

（2）在选用某种化妆品时，可采用少量试用的办法。一般在前臂内侧涂用一点化妆品，盖上二层纱布及玻璃纸，包好后过 2—3 天看皮肤是否有发红、起疱、发痒的反应，若无，则可使用。

（3）如发现过敏，应停止使用致敏的化妆品，避免热水烫洗、搔抓等。

（4）如局部红肿并渗液者，可用 3%硼酸水冷敷，外搽炉甘石洗剂。

（5）口服些抗过敏药物，如苯海拉明 25 毫克，每日 2 次；非那根 12.5 毫克，每日 3 次；扑尔敏 4 毫克、维生素 C100 毫克，每日 2 次。

另外.要注意切不可轻易使用肤氢松、醋酸考的松软膏。虽 然这些药物有止痒作用、但一旦停药，就会感到脸发紧、刺痒，长期使用还会形成褐色素沉着和皮肤萎缩，使面部失去细嫩光泽，变得粗糙干裂而失去美感。涂口红会引起接触性唇炎吗接触性唇炎主要表现为嘴唇红肿，反应剧烈时可见水疱，水疱破后形成糜烂，继而结成血痂，如有继发性细菌感染则有脓液或脓痂，疼痛常较明显。所以本病不但影响容貌的美观，而且影响心身健康。接触性唇炎由多种原因引起，女性患者使用口红是最常见的原因。涂口红为什么会引起接触性唇炎呢？接触性唇炎属于迟发性变态反应，口红等化妆品均为化学物质，其致敏物质多为低分子化合物，亦称半抗原。当第一次使用时，这类半抗原须与表皮蛋白相结合，才形成全抗原，使机体处于致敏状态。初次接触口红后约经 5—20 天的潜伏期，形成致敏的淋巴细胞，再接触该致敏物质后，约 12～48 小时即发生皮炎。

发病后应寻找致病原因，避免再接触致病物质如口红等。局部采用对症处理，一般可外用皮质激素霜剂如地塞米松霜、粘膜溃疡膏（含地塞米松、新霉素及表面麻醉剂）皮康霜。如皮损严重的可用强的松等皮质激素。预防应着重防止接触原发性刺激物及劣质口红等易致过敏的唇膏和其他物质。哪些化妆品成分会致病　有些化妆品成分可以引起皮肤过敏，所以需提醒大家注意，特别是香料，它可以引起皮肤瘙痒、湿疹、汗疮疹、结合膜炎、脂溢性皮炎、银屑病样损害、接触性荨麻疹等皮肤损害。此外还有芳香混合物，其中主要的致病成分为肉桂醇、羟基香茅醛、秘鲁香油、羊毛醇等。

基质中的羊毛脂、丙二醇等是致病的主要成分。

色素剂特别是焦油色素中的苏丹 II 、甲苯胺红是主要致病成分。

另外，防腐剂中的对位酚、次氯氟苯脲、六氯酚、双硫酚醇、柳硫汞等也是致病的主要成分。

化妆品为什么会引起疾病化妆品可引起疾病，其原因有以下几种：

（1）化妆品中的香料（檀香油、柠檬油、佛手柑捍油等）。是已经肯定的光感物质，涂搽含这些物质的化妆品的皮肤，在日光曝晒下会发生细胞损伤，引起炎症反应。

（2）化妆品中的人工合成化学物质，如色素和香料等，接触皮肤后，直

接刺激皮肤引起瘙痒症、神经性皮炎。

（3）某些化妆品内含有重金属，中铅、铬、钼、镉等，长期使用会被皮肤吸收，在体内积累，引起中毒反应。

（4）为了追求一时的效果，一些化妆品中加进了激素或抗菌素长时间使用；会产生过敏反应或副作用。

（5）过多搽抹化妆品，或化妆品中的油脂吸附空气中的灰尘，尘，导致汗腺口和毛囊皮脂腺口被堵塞，造成细菌繁殖，引起毛囊炎、疖子、痤疮等。

（6）有些化妆品在光的作用下可使皮肤细胞老化，皮肤弹性减低、松弛、干燥，甚至萎缩。

香水也有危险性吗在我们日常生活中，香水是必不可少的，尤其在夏季，气候闷热，令人心烦，如在室内或衣襟上喷洒少许香水，则能醒脑提神，使您心旷神怡。但是如果使用不当，不仅会产生相反的效果，而且香水也会立即变成一种可怕的物质，对皮肤造成严重损害。

香水一般应搽在不完全暴露的耳根、腋下、脖颈，臂弯、膝盖等处，这样既能散发香气，又能保护皮肤。如果将香水喷洒在面部、颈部等没有被遮盖的部位，一旦接触到阳光，就有可能诱发“日光皮肤炎”，起斑疹。所以，在使用香水时一定注意这个问题。

为什么男女化妆品不可混用　化妆品有男性化妆品和女性化妆品之分，这不是随意划分的，而是有科学依据的，也就是说，由于男性和女性的皮肤特征不同，就必须使用不同的化妆品。

我们知道，男性和女性皮肤存在很大差异。男性由于受雄激素的支配，皮肤多油腻，毛孔粗大，并长有胡须。进入青春期后，有的男性会出现痤疮。因此，男用护肤品一般考虑到男性生理特点，化妆品要求不油腻可吸收过多的油脂，兼具有一定的清洁功效和消炎杀菌作用，而女性随着年龄的增长，皮肤越来越干，缺乏油脂，如使用男性化妆品，本来就减少的油脂便会越来越少，导致皮肤干燥，甚至起皮屑。所以说，干性皮肤的女性，是绝对不能使用男性化妆品的。

为什么要尽可能地选用国产化妆品是不是国外生产的化妆品，都比国产的高级，比国产的效果好呢？

一般来说，使用进口的化妆品时，造成皮肤发炎的比例相当高。因为我国与国外对生产化妆品所规定的标准不一样。例如，作为一种防腐剂，国外生产的化妆品中含有”福尔马林”等药剂，而且还堂而皇之地排列在橱窗内，这种情况在我国是不堪想象的。但并不是所有的进口化妆品都不能用。在我国市场上出售的化妆品，是按照我国的标准进行检验准予出售的，所以与原产地商品的成分不同。

即使这样，我国的女性最好是选用本国生产的化妆品，这样的安全系数会大一些。所以，请你不要轻易选用国外的化妆品。

如何用美容妆让自己更美丽

怎样化少女妆少女天真烂漫，具有青春活力，所以少女化妆应力救自然，在化妆部位上，不应过分强调涂面红，除非是在晚间，或年龄稍大的少女可以少量使用，一般来说应以涂眼影唇色为主。

（1）涂粉底。少女一般面色红润，可不用粉底，如肤色较深的人，可用浅色粉底。

（2）涂眼影。应涂浅色调或暖色调，如浅红色浅棕色浅玫瑰红等。

（3）涂口红。涂口红可以用光泽型桃红唇膏，涂唇时，嘴角外一定要匀到，口角稍许向上描，这样才能显示出少女的活泼。

（4）修眉型。修眉型一定要注意适度，可以在自己眉毛的基础上，拔看一些散眉毛，或作一些小小的修饰，但不能像成年女子那样修剪眉毛拔眉描眉那么反推动其自然美。怎样化日常生活妆　生活妆又称淡妆。它是通过恰到好处的方法，强调突出面容本来所具有的自然美，遮盖和减弱面容的某些不足，达到容貌美观，精神振奋的效果。生活妆要求干净自然。

（1）上粉底。粉底可以不用，而仅用营养面霜即可。如脸色很晦暗，可稍作抑制，而不用颊红。

（2）涂颊红。可在两颧位置淡淡搽些颊红，并向四周匀开，使脸色红润，显示出白里透红的自然美。

（3）眼妆。用棕色或黑色眉笔在靠近睫毛的眼皮边缘轻轻画一道眼线，以突出眼睛的神采，切记不可画得太粗太浓。涂上睫毛膏，眉型可修一下，淡淡略画，眉黑者不必画。

（4）涂口红。唇形任其自然，用红系唇膏，青年人宜用淡红色或桃红色；中、老年妇女用色可略重一些，以保持庄重。为了使颜色接近原来的唇色，可先涂光泽唇膏。

怎样化春秋妆春秋妆要柔美明快、协调，化妆的重点应放在眼睛上，关键是施好眼影。

（1）上粉底。春秋时节化妆最好用乳液型的，色彩尽可能要与肤色接近，如浅粉色、浅肉色，施粉要均匀一致。

（2）涂颊红。用桔红色胭脂作基调色在两颧位置上薄薄涂一层，套用玫瑰红作重点色，使两色协调一致。

（3）眼妆。涂眼影用茶色或灰绿色系列的眼影；眼线用黑色，注重眼尾处，涂上睫毛膏。

（4）涂口红。涂口红应选择桔红色系列唇膏，不用描轮廓，取其自然曲线。下唇涂一些光泽唇膏。

怎样化冬妆冬天气候干燥寒冷，穿着色深，因此，冬妆要表现沉静庄重的风格，与环境协调。

（1）上粉底。冬季需用雪花膏型粉底霜，取其油分大，富于光泽；色彩可选用浅粉色。

（2）涂颊红。涂颊红以橙色系、深棕两色胭脂为主调，颧骨上用橙色，其下用棕色，纵长地向下颌方向晕开，面积可适当大些，但要自然、有光泽。

（3）眼妆。用深棕色眼影作基色，眼角与眼梢均染入蓝灰色，再以朱红色薄薄地涂盖整个眼影；眼线宜画得更浓。眉毛可适当画得浓粗些。

（4）　涂口红。口红可选用光泽型朱红唇膏，口角处用棕色，唇廓线用

直线描绘。

怎样化夏妆夏季气候炎热，穿着色淡，所以妆面应化得淡些，用冷格调才能体现出清爽的感觉。

（1）上粉底。可选用乳剂型粉底霜，或珍珠色的水粉饼均匀地薄薄涂上一层即可。

（2）涂颊红。夏季炎热汗多，不宜多涂胭脂，可在头发边或眼下搽点浅红胭脂。

（3）眼妆。上眼皮可染入黄色珍珠型眼影，眼尾涂些粉红色；眼线画成黑色。

（4）涂口红。口红宜选用粉红色唇膏。

另外，需注意化完妆后用粉饼在上妆部位扑少许粉，然后用化妆纸轻轻按压若干次，这样可以使化妆保留时间长些。

怎样化早晨妆晨起化妆要求清新明快，所以，化妆应着重在唇与眼上下功夫。

（1）先涂几滴粉底胶以免脱妆，然后在眼睛下方涂少许紧肤水，减轻早晨起床时下眼睑的浮肿。

（2）上粉底。在整个面部涂上一层明亮的粉型粉底，要求均匀一致，颜色以粉红为佳。

（3）涂颊红。选红色胭脂，沿颧骨淡淡地刷一层即可。

（4）眼妆。上眼皮近内侧一半用黄色，外侧一半用绿色，晕染开来，使两色分界消失；下眼皮眼尾用棉签染入厚的绿眼影。棕、黄、绿三色做成明晰清丽的眼形。睫毛用棕色睫毛膏。

（5）涂口红。可选用光泽型的桃红、玫瑰红唇膏。唇红用浅粉色唇笔勾画。

这种妆看上去简洁自然，清新大方。

怎样化日妆日妆是指白天的妆扮。此妆着重表现自然生动的形态，所以日妆应化淡妆，化妆的重点在于施用好粉底霜。

（1）上粉底。要突出天然美，其重点在于粉底的使用。在日光下，面部的瑕疵会明显地表露出来，这就需要粉底的修饰。一般情况下应选择一种与肤色相近的粉底霜，作为长年使用的主要粉底。如果脸上的色斑较多，可用遮盖霜或者掩盖力比较强的粉底霜。

（2）涂颊红。色泽选择不宜太艳，一定要与自己的肌肤色调协调。

（3）眼妆。描画眼线要紧贴睫毛根，下眼线要淡，可以画成虚线。眼线画好后，用手指轻轻向上晕染开，然后用茶色眼影膏在已经晕散的眼圈上淡淡涂上一层，形成晕圈，以达到自然柔和之美。

（4）涂口红。在口红颜色的选择上，应避免用艳丽的红色，可选用棕红、深红色唇膏。如自身唇色好，只涂唇油使之富有光泽就可以了。

怎样化晚妆晚妆与日妆不同，所以晚妆宜化得浓艳一些，尽可能地把自己打扮得可爱动人引人注目，可以充分发挥想象力，着重表现明艳，突出面颊的妆色。

（1）上粉底。基面粉底要比白天着妆明一级，可用白色粉型粉底。

（2）涂颊红。颊红可选用艳一些，如茶红色、玫瑰红，亦可选用带有珠光的胭脂，着色面要集中、突出，可比白天浓一些。

（3）眼妆。以浅棕色眼影粉作为基色，靠近限尾部位，染些深蓝色，上

延至眉梢处，靠近眼角部位染入棕紫色，两色之间染入银光粉。眼线以清晰为好，可用睫毛油刷睫毛，使眼更具有魅力。

（4）涂口红。口红亦选用鲜艳的如茶红色、玫瑰红色，如加有光泽效果更好。

总之，晚上活动一般在灯光下进行，不容易暴露化妆的痕迹，且能很好地突出化妆的效果，所以可以大胆发挥，使自己通过化妆更加美丽，更加迷人。

怎样化淡妆淡妆就是突出自然美，在自己原来的容颜基础上巧妙地画几笔，即可突出优点，掩盖缺陷。

（1）上粉底。涂粉底应选择与自己肤色接近的颜色，如浅肉色、浅粉色，且施粉底要淡。

（2）涂颊红。选择胭脂不宜太艳，最好用一些深点的颜色如深红色等，如果面颊本身就比较红润，可不用颊红。

（3）眼妆。眼影不要太浓，或不用。眼线应画在睫毛线内，

可不用睫毛油，眉线要画在眉毛上。

（4）涂口红。口红可选用暗红色唇膏。

怎样化浓妆浓妆适合一些喜庆场合的妆型，浓妆着重表现明快艳丽的风格，色调感较强。

（1）上粉底。可选用明亮而透明的粉底，以表现自己肤色的白皙和细腻，要均匀一致，可稍厚一些。

（2）涂颊红。可选艳丽些胭脂如桃红系胭脂，晕染范围可适当地宽一些。

（3）眼妆。眼影以棕色为主，在脸缘处加泞眼影，但不要渲染，眼线可选黑色清晰为佳。

（4）涂口红。口红的颜色要红艳、润泽、富有魅力，如桃红色、玫瑰红色，唇部要有自然柔和的曲线，画唇角线时注意向外稍作延伸，下唇可用光泽唇膏。

注意浓妆不宜多用，青年女子可适当选用，而少女及老妇则不宜使用。

怎样化工作妆　工作妆宜淡雅自然，明朗洒脱，应给人以端正秀丽，整洁大方的感觉。化妆的要诀在眼妆。

（1）上粉底。应选择淡薄而有透明感的粉底，以肤色接近的颜色为宜，如白色或浅粉红，粉底不宜涂得过厚。

（2）涂颊红。颊红宜用浅桃红色，轻淡地涂上一层，作圆形晕染，要施得薄而匀，不要留下浓重的胭脂痕迹。

（3）眼妆。眼影可选用蓝灰色，自然地晕染于眼的周围，可在尾加点眼线；可用眉笔轻轻描出眉毛的轮廓，不必刻意描画。

（4）涂口红。口红可先涂光泽唇膏，再涂上桃红色口红，唇红可用米色描画出，唇廓不宜太圆润，而应有明显的棱角，这样的化妆既大方，又美观。

怎样化运动妆　运动妆是户外进行体育运动的通用妆束，它在于强调魅力和健康，所以化妆的重点应放在面颊的色彩运用上。

（1）上粉底。粉底宜用略暗的棕色水粉饼，或夏用乳液型的，以免因出汗而脱妆。

（2）涂颊红。宜选用淡色胭脂，如浅桃红系，可从鬓边抹向颧骨顶上。

（3）眼妆。用棕色眼影自眼窝染至双脸之间，创造立体感，眉头下凹处涂浓些；还可以在双眼睑中间薄染金色珍珠系明亮眼影，下眼睑眼线仅描眼

尾侧。睫毛染睫毛膏。

（4）涂口红。口红宜选用玫瑰红、桃红等，唇廓不要画的太圆。

另外，要注意，因为运动时，身体会大量出汗而潮湿，所以绝对不可用油性化妆品。应该用水性粉底，管状或粉状的眼影和腮红，细而硬的眼线笔。如果运动时要浸入水中，化妆品要用防水的，尤其是睫毛膏更必须防水，免得把眼眶染黑。

怎样化表演妆　表演妆要求浓艳、夸张，应与舞台上热烈的气氛相呼应。重点在眼妆。

（1）上粉底。可选用白色粉底，要涂得厚一些，浓一些，但必须均匀。

（2）涂颊红。宜选用艳丽一些的胭脂如桃红、玫瑰红等，涂得要浓烈点。

（3）眼妆。化表演妆的关键是化好眼妆。眼线、眉型要适当画粗些、深些。可先用眉笔从内眼角起笔，紧贴睫毛延伸到外眼角；然后涂黑色睫毛膏，并将眼睑膏均匀地涂抹在限皮上。再选用合适的假睫，把真假睫毛粘合好，从而使表演者的眼睛更加秀美传神。

（4）涂口红。口红也宜选鲜艳的，如桃红色等，中间可涂含金粉的光泽唇膏。

怎样化约会妆赴约会或者要参加同事的婚礼时，都希望把自己打扮得漂亮些。但要得体，给朋友一种美而不艳的感受，此妆的特点是淡雅柔美。

（1）上粉底。应选用比自己肤色稍白的粉底，换句话说，就是用高一个色调的粉底，薄薄施一层。然后可敷上一些含有珍珠白的蜜粉，这样，在晚间灯光下，你将显得光彩耀人。

（2） 涂颊红。宜选用浅红色，涂抹的范围可略宽广些，由颊轻轻向外、向上、向下染开，颧骨部位微微呈圆形为最佳。

（3）眼妆。眼窝用浅棕色染影，上下眼睑施棕色眼影；用黑色眼线笔勾画眼线，要浓一些，但不宜太粗；然后用睫毛膏染睫毛。

（4）涂口红。口红宜选用玫瑰色，下唇略深，涂抹口红要圆滑，不要有明显的棱角；再薄薄施一些光亮唇膏。

怎样化舞会妆舞会妆要求色彩鲜艳，一般适合化浓妆，化妆的重点在于大胆施用绿色化妆金粉。

（1）上粉底。可选用明亮的粉底油膏，涂得要多一些，厚一些，掩盖住脸部的瑕疵。

（2）涂颊红。宜选用朱红色、玫瑰红色的胭脂，从眼向耳作放射状涂抹。越离眼睛近处越浓，逐渐变淡。

（3）眼妆。化妆时，上眼皮晕染棕色，施色要薄；下眼皮尾处描入黑色眼线，在下眼皮眼线旁涂光泽唇膏，然后用棉签蘸上绿色金粉压上去。这一用法也可用于眉的化妆，使眼睛、眉毛闪闪发光。

（4）涂口红。口红可选用玫瑰红色的唇膏，然后再抹光泽唇膏，再染入金粉。

怎样化宴会妆宴会一般在晚上举行，因此，宴会妆应色彩浓烈些。这样才能与华丽的灯光相辉映，显示出你迷人的风彩，所以此妆的特点是光彩明亮。

（1）上粉底。要选颜色比平日明一级的粉底，粉底要涂得浓一点。

（2）涂颊红。可选用茶红系的胭脂，沿颧骨略宽阔一点匀染，面积可适当大些。

（3）眼妆。上下眼睑从眼角至瞳仁处抹入珍珠系银色眼影，以增加眼睛的明亮感。眼睑中央至眼尾处用灰色眼影，上眼睑影向眉梢方向晕开。用黑色画眼线及眉线，线条要清晰些。这样的眼妆在灯光照耀下，显得格外明艳、秀美。

（4）涂口红。口红宜选用深红色，并加一层无色光唇唇膏，以增加鲜亮度。

怎样化古典妆　古典妆在于表现丙雅的情调，所以，化妆应遵循传统习惯，力求保持气派高雅，娟秀娇丽的形象。化妆的重点应使妆色色调与现代气息形成明显对比。

（1）上粉底。可选用白色粉底，要涂抹得均匀。

（2）涂颊红。可选用玫瑰红胭脂，从眉下，沿着眼周，直染至鬓角，然后从面颊染至下颌，渐渐淡化。

（3）眼妆。可用棕色眼影晕染上、下眼皮，再用黑色画出上、下眼线。上限线沿双眼皮纹路向眉梢处画出，下眼线沿下睫毛向眼尾画出。可用深咖啡色或深灰色眉笔把眉毛从头到尾仔细地画清晰，并可在眼尾 1/3 处粘贴假睫毛。

（4）涂口红。可选用鲜红的唇膏，要施得浓一些，再涂上一层亮光口红。

怎样化青春妆　青春妆适合于青年时代的女性，此妆要求既表现出青春活力，又具有温柔媲静的特点，所以，宜化淡妆，重点在于时隐时现的眼形和浓淡相宜的颊红。

（1）上粉底。可以选用与自己皮肤相近的粉底，最好是脂型的粉底，要施得均匀，不能太浓、太厚，特别注意不能选太白的粉底，因为那样会失去皮肤的透明感。

（2）涂颊红。可选用粉红色胭脂，用大颊红扫沿颧骨从鬓边往'骨前端轻淡涂抹，颊红不宜清晰峻锐，但也不要太圆。

（3）眼妆。在双眼皮上抹淡桃红色眼影，然后在桃红色上再抹明亮的绿色眼影，眼尾处绿色调宜浓一点，眼线宜用灰色，沿睫毛根部轻轻点描，然后用棉签晕开，眼尾处稍深。并可略染睫毛膏。

（4）涂口红。口红不宜太明显，如唇色好，可只薄涂光泽唇膏，如唇色较差者，可抹些桃红系的口红。

怎样化少妇妆此妆要求体现出成熟、华贵、娇媚的特点。由于这个时期女性皮肤的黄色有所增加，所以需要采用各种化妆技巧来突出优点，掩盖缺陷。

（1）上粉底。要想使自己的皮肤显得年轻，应选用粉红色调 ——的粉底，以衬托肤色的秀美。

（2）涂颊红。颊红可选用浅桃红胭脂，在笑中找到面颊鼓起的最高位置涂颊红，形状不宜太峻锐。

（3）眼妆。在双眼睑之间，靠近眼角的 1/3 用紫红眼影，后面的 1/3 用蓝紫色眼影。下限脸先用浅紫色晕染，再加一条蓝紫色定眼形，可涂睫毛膏。

（4）涂口红。先用唇线笔沿原唇线稍向外画出唇廓，然后涂光泽唇膏，再涂橙红色唇膏。

这样化妆后，就给人以华贵、秀美的感觉。

怎样化中老年妆女性进入中老年期后，由于皮肤松弛，皱纹增多，美容

化妆则显得更为重要。

（1）上粉底。可选择与肤色相近的粉底，切忌涂抹太浓，否则很容易显出皮肤的衰老。如皮肤上有斑块，可用遮盖霜进行遮盖。

（2）涂颊红。颊红颜色宜淡，最好选用与底色相近的红色，薄施一层即可。注意颜色不可过艳，且用量要少。

（3）眼妆。眼影不可使用闪光粉彩和油质的，一般选用深色眼影，如白发或灰白发的妇女应用灰蓝、雪蓝更为适合。眉妆应庄重、大方，避免过分修饰眉形，通常用棕色或黑色眉笔稍加修饰，眉的轮廓不要太明显，两端浅，中间深。上眼睑的眼线可用蓝色、绿色、浅棕色，下眼睑的眼线最好使用蓝色。睫毛油可用棕色、浅黑色的，一般不选用黑色或蓝色。年龄较大的妇女不要戴假睫毛，但睫毛油可适当刷浓一些。

（4）涂口红。选用口红以浅色为宜。要先用唇线笔画出唇的轮廓，然后再涂口红，一般上唇涂深些，下唇涂浅些，注意唇形要明朗清晰。

另外，要注意皮肤的保养，多用滋润剂来补充皮肤中口渐减少的水分。怎样化女性气质妆　有一些女孩子天生一副男孩型面孔，为此很苦恼，请你不要着急，通过下面的化妆，可以使你增加女性气质。

（1）上粉底。选用与肤色近似的粉底，要施得薄而匀，这样既可保持原来的青春美，又可缓解原来不均匀的肤色。

（2）涂颊红。可用粉红色的胭脂沿颧骨薄薄施一层，面积可稍大些。

（3）眼妆。先在上眼睑边晕染红褐色的眼影，然后在上面再涂光亮的粉红眼影。上下眼睑靠眼尾处，用蓝紫眼影笔画细线。略染睫毛膏。

（4）涂口红。可选用粉红色珠光口红。这样化妆后，就缓和了原来男孩印象而显得女性化了。怎样化文静妆　文静的性格，往往给人以好感。此妆的重点是色彩要协调，尽量减少脸部的线条感。

（1）上粉底。具有明快感的白净皮肤，容易显得娟秀文静。而深肤色往往不易产生这种效果。所以一般选用白色或肉色粉底，如果肤色偏黄或偏深，可选择浅色或中性色粉底，施粉要少而薄。

（2）涂颊红。可选用橙色胭脂，由颧骨抹到下颌，注意和肌肤色泽揉合。

（3）眼妆。先用暗茶色晕染眼尾，然后在眼睑中央亮光位置涂茶色。眼头也用茶色，再用眼线笔在上、下眼睑入眼线。注意不论眼线还是眉毛应以柔和的起伏，微妙的变化来减弱轮廓或形象本身的硬度，以突出娟秀文静的外部特征。

（4）涂口红。口红可选用橙色系口红，唇线要画的柔和，不要太尖锐，然后加上光泽唇膏。如果经过以上精心地化妆，那你就会显得更温柔文静了。

怎样化华贵妆　为了表现其高雅华贵的特点，可以选择这种妆，其重点是华丽而不清淡。

（1）上粉底。尽量选用明亮而透明的粉底，以充分地表现自己肤色白皙和细腻。

（2）涂颊红。可选用淡朱红色的胭脂，沿颧红自然涂开，如肤色较好，也可不用胭脂。

（3）眼妆。在上下眼皮涂染浅棕色眼影，在眼睑缘处加深眼影，不要向眼尾处延伸。注意保持原来较好的眼形。眉毛可作适当修整，可涂睫毛膏，但不要太浓。

（4）涂口红。口红右选用朱红色或玫瑰红色唇膏。下唇用光泽唇膏，注

意口红不可溢出。

经过这样化妆，配合华贵的装束，则能更好地衬托出高贵的气质。

怎样化郊游妆　外出郊游妆，要给人以英姿飒爽、健美俊秀的印象，因为这时的穿戴比较轻便，又在自然光线下活动，再加上经常出汗、擦汗，化浓妆是不适合的，应该淡妆轻描，关键在于色调明快。

（1）上粉底。可选用明亮的带红调的粉底，粉底必须碉汗水，薄薄地搽一层，也可使用乳液型粉底，显得皮肤清秀光泽。

（2）涂颊红。用朱红或桃红胭脂，沿颧骨抹入。

（3）眼妆。用棕色眼影施入眼窝，上下眼睑用淡紫色眼影抹入，在双眼睑中间用灰或褐棕色加深眼影，尤其是上、下眼尾处要稍延伸。眼线可画得深浓，用棉签晕开。眉毛用黑色眉笔，眉型平直。尽量不用睫毛膏。

（4）涂口红。口红的颜色，最好和脸上的颜色一致，也用朱红或桃红色，颜色不要过重，不用描唇廓，也不用施光泽唇膏。

怎样化假日妆

此妆适宜在节假日或休息日逛公园，大街、商店时用，其特点是轻松、自如、俊俏动人，且具有立体感。

（1）上粉底。粉底备明、中、暗三种色调，基面整体化妆涂中调色，脸庞侧、鼻侧施暗调色，前额、鼻梁上抹亮明色，自然晕染出立体感来。

（2）涂颊红。用橙红系胭脂从颧骨往嘴方向稍稍抹入。位置略高，并尽可能晕开。

（3）眼妆。用棕色眼影从眼尾染向眉捎，上限皮中部抹入紫色，其上再均匀地抹入桃红色；在下眼皮近眼尾处抹紫色眼影，内眼角处则浅抹珍珠系银色；靠眼尾一侧，眼线宜画得稍深。睫毛可以涂得稍浓。修眉形而不必画眉。

（4）涂口红。可用茶色描出唇的轮廓，嘴角处尖锐，口红选用橙红色，则更增添悠闲的气氛。

怎样化社交妆与亲朋好友相会，或在社交场合，化妆需要既得体大方，又美丽动人。此妆的特点是创造立体感，以高雅，不落俗套为主。

（1）上粉底。可选用乳液型粉底薄薄涂一层，再抹上一些化妆粉加以柔化。

（2）涂颊红。选用较为沉实的茶红色，以颧骨及其下侧为中心轻轻晕染。

（3）眼妆。眼周用灰眼影，眼睑中间往眼头方向薄抹银色珍珠系眼影，下眼睑也薄涂灰限影。眼线在上、下侧以眼尾为中心，用灰眼线笔描画。避免使用黑色、蓝色和紫色眼影。

（4）涂口红。口红可先涂光泽唇膏，用化妆纸轻压，再薄涂茶红色口红，唇廓取内曲形状。

如何认识美容与生活的关系

美与健康的标准是什么美与健康的标准是：

（1）有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分地紧张。

（2）处事乐观，态度积极，勇于承担责任。

（3）善于休息，睡眠良好。

（4）应变能力强，能适应各种复杂的环境和变化。

（5）能够抵抗一般性感冒和传染病。

（6）体重适当，身体匀称，站立时头、臂、臀位置协调。

（7）眼睛明亮，反应敏锐。

（8）牙齿清洁、无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。

（9）头发有光泽、无头屑。

（10）皮肤、肌肉富有弹性，走路感觉轻松。

怎样的饮食才有助于美容饮食不仅能给我们提供大量的营养物质，维持生命，而且对维护身体外貌的美也起着重要的作用。那么怎样饮食才有助美容呢？

（1）注意饭菜多样化。每种食物所含营养物质不同，有的含蛋白质多，有的含脂肪多，有的含维生素多，如果单吃某一两种食物，时间一长，体内就会缺乏某一种营养物质而影响美容。如缺乏蛋白质会影响面容的丰满，缺乏脂肪会使面容干燥，缺乏维生素 A 会发生眼病，使眼睛黯然失色，缺乏维生素 B1 会使皮肤粗糙，缺乏维生素 C 会使皮肤发生青紫瘀血。所以，我们吃饭要多样化，不可挑食。

（2）多吃美容食品。据现代研究，芝麻、瓜籽、花生、黄豆、核桃仁等除含丰富的优质蛋白外，还含有亚油酸和维生素 E，亚油酸俗称“美容酸”，维生素 E 众称“抗老素”，它们能营养皮肤、滋润皮肤，防止皮肤衰老和产生皱纹，具有嫩肤、润肌、防皱之功能，所以平时可适当多吃些，对美容是有好处的。少吃刺激性食物如生葱、生蒜、辣椒、干姜等，以免刺激皮脂腺，使皮脂腺分泌更多的油脂，导致皮肤变得粗糙油腻。

（3）注意食物的酸碱平衡。食物分为酸性食物（鱼、肉、蛋）和碱性食物（蔬菜、水果）。酸性食物中含化学元素硫、磷、氯较多，吃后经新陈代谢，变成酸性物质，使皮肤变得油腻而粗糙；而碱性食物中，含有大量金属元素钾、钠、钙，吃后变成碱性物质，经过皮肤向外排泄，使皮肤变得光滑丰润。所以，我们要注意饮食的酸碱平衡，在吃鱼、肉、蛋的同时，多吃些蔬菜水果，这样才有益于美容。含维生素的食物有哪些？对美容有何影响为了保持自己皮肤光泽滋润，充满青春活力，除了摄取人体所必需的蛋白质、脂肪、糖和水之外，还要适量多吃一些含维生素高的食品，这对保持皮肤的青春，延缓老化是大有裨益的。

（1）维生素 A 主要存在于动物的肝脏、鸡蛋、鸭蛋、牛奶、鱼肝油、胡萝卜、西红柿、绿叶蔬菜中。它能维持皮肤细胞的正常功能和完整性，使皮肤光滑柔润而不易受细菌的感染，如果维生素 A 缺乏、人体的汗腺以及皮脂腺会萎缩，进而使皮肤变得干燥粗糙。

（2）维生素 B1 主要存在于各种粗粮、豆类、肉，鱼、蛋、绿叶菜中，所以，米，面加工不要过于精细。维生素 B1 主要参与糖的代谢过程，维持神

经、心脏与消化系统的正常功能，从而帮助皮肤保持青春美丽，减少炎症的发生。

（3）维生素 B2 主要存在于肝、瘦肉、蛋类、酵母和绿叶菜中，它参与体内许多氧化和还原过程，参与糖、蛋白质、脂肪的代谢，如缺乏这种维生素，口角、舌以及鼻、眼、耳的周围容易发生炎症。

（4）维生素 C 主要存在于绿色蔬菜、柠檬、苹果、番茄、橙、草莓中，它可以增加毛细血管的致密性，降低其通透性和脆性，增强身体对感染的抵抗力，使皮肤经常保持弹性，可以消除皮肤上的斑点，使肤色洁白，并能使齿龈健强，缺乏时.皮肤和齿龈便容易出血。

（5）维生素 E 主要存在于黄豆，木耳、芝麻、花生、蜂王浆、花菜、卷心莱、萝卜、蘑菇、甲鱼中，维生素 E 最大的功能是促进人体的激索分泌，维持生殖器官的正常功能，并对胶原纤维和弹力纤维具有恢复作用，因此，它能改善皮肤的弹性，推迟人体肌肉过早衰老。

情绪与美容有何关系　情绪一般是指人的精神状态，是大脑皮质高级神经活动的内容之一。它常通过人的表情、声音、行为表现出来，心理学家把所有的情绪归纳为两大类：一类是愉快的情绪，表现为希望、快乐、勇敢、和悦；一类是低沉的情绪，表现为失望、悲伤、沮丧、气愤。人的神经、内分泌腺、肌肉、皮肤的功能，都与情绪有关，低沉的情绪不仅容易使人的新陈代谢降低，而且使人发生各种疾病。此外，人的情绪一般都会表露在脸上，支配着脸上的表情肌。经常重复某些表情，会使皱纹“刻”在脸上。如经常抬眉会使额头出现横纹；经常愁眉紧锁会使双眉间出现皱纹；经常咪眼会使眼角的鱼尾纹早现。总之，情绪恶劣之时，再美的人也会黯然失色。因此，要经常保持开朗乐观的心境，这样才能促进循环系统的功能，使血液流动的速度加快，面颊红润，容光焕发。

为防止不良情绪对美容的影响，应做到以下几点：

（1）要有积极乐观的人生观。遇事不要动怒，更不能愁闷伤神，做到心情坦荡，精神愉快，乐观向上。

（2）不要把自己与外界隔绝，要常与朋友畅谈，这样可以使精神放松，心情舒畅，不至于胸中积愁郁闷而患病。

（3）要使自己的思想与客观环境相适应，不犯急躁情绪，这样会使你既有上进心，又知足常乐，干什么事都心安理得，保持最佳心理状态。

（4）要心胸开阔，性格开朗，善于自制，巧妙地摆脱不良情绪的影响。

运动与美容有何关系一个长得美不美，除了俊俏面貌以外，还有优美的体形，而体育运动对面貌和体型以及线条都有很大的帮助，促使它们向健美的方向发展。

体育运动时，肌肉剧烈收缩，心脏跳动加快，呼吸加深，血液循环畅通，新陈代谢旺盛，面色红润，精力充沛，充满青春美、减缓衰老；运动还能使肌肉纤维内部的细微结构和化学成分发生变化，所含的矿物质和蛋白质明显增多，肌肉纤维变粗，线条明朗，体型更加优美；运动还能够增加皮肤的厚度和弹性，改变皮肤的颜色，减少皮肤的皱纹。所以说，体育运动不仅能使身体强壮和体型健美，而且还有利于美容，使人长得年轻漂亮。

为了健康和美容，参加哪些体育运动好呢？这要根据你的本身条件和客观环境决定。据研究，对健美最有帮助的运动项目是游泳、自由体操、平衡木、花样滑冰，民族舞蹈、技巧运动；而经常练习哑铃、高低杠、投掷能使

上肢健美；经常练习长跑、跳高、跳远能使下肢健美；经常练习仰卧起坐、俯卧撑能使胸腹部健美；经常练习冷水浴、按摩能使面容健美。身体瘦高的应多练习举重、篮球和器械体操；身材矮胖的要多练习短跑、悬吊和武术。另外，还要根据自己所处的环境选择运动项目，如离山近的可练习爬山，靠水近的可练习游泳等。

环境与美容有何关系生活中与我们关系密切的一些环境因素能损害皮肤健康，其中危害最大的是阳光，此外，如风、温度、湿度等都有一定影响，而大气污染可能破坏皮肤组织中的酸碱平衡，从而损伤皮肤，有人把它叫做“城市皮肤”。在这种情况下，皮肤失去光泽，变得灰暗难看，表面粗而干燥，皮肤由于死亡细胞的堆积会出现毛孔阻塞现象，加上污染物的影响，可能引起皮炎。

影响人体肌肤状态的最大因素是空气湿度。在所有外界因素中，与皮肤接触时间最长、接触面最广、作用力最强的是空气中水分含量。我们知道皮肤的最主要成分是水，成人表皮和真皮中约含水 70%左右。由于女性皮肤较男性含水较多，因此女性皮肤看起来比男性柔软细嫩。如皮肤缺水则造成表面干燥，失去正常弹性，皱缩继而松弛，表面角质层厚度增加，角质化加速，皮屑脱落，皮质老化、龟裂。

我国华北、西北、东北大部分地区，由于受大陆性气候影响，尤其是冬季受西伯利亚干冷气流控制，空气中的水分含量很低。所以说，一年四季，特别是冬季要经常调剂室内的湿度，如采用超声波加湿器和水蒸热汽等，使面部皮肤能充分吸收水分，促进新陈代谢。

睡眠对美容有何影响

一个人如果想精神爽朗、朝气蓬勃，必须注意睡眠。睡眠充足与否，除对精神有影响外，对外在美也有直接影响。睡眠不足，会引起身体血液循环的不平衡，皮肤表面微血管的血液循环出现滞瘀现象，所以长期睡不足，会造成皮肤失去鲜明的光泽，也会使皮肤的细胞迅速老化，加速皮肤皱纹的出现。

一个少女如果睡眠不足，眼睛周围皮肤血液循环减缓，造成该部位皮肤色素的异变，导致眼圈变黑，眼白混浊不清。另外，长期睡眠不足，皮肤微血管得不到充足的血液，由于缺乏营养，皮肤各细胞组织的新陈代谢会受到很大障碍，导致皮肤细胞变性衰老产生皱纹。如果年青时不加以注意，那皱纹和其他衰老现象会过早出现，严重地影响美容。

吸烟会影响美容吗　除了日常用化妆品外，睡眠充足，精神愉快，烟酒不沾，都能延缓皮肤过早衰老。据国外学者研究，吸烟者的面容要比不吸烟者衰老，主要表现在面部皱纹增多。观察 30 岁以上吸烟者发现，每天吸 10 支香烟的比同年龄的从面容早衰老 5 年，每天吸 20 支香烟的，比同年龄的人面容早衰老 10 年，妇女的面部皮肤比较细腻，对烟中的毒物比较敏感，所以吸烟的人，更容易过早地衰老和出现皱纹，使容颜变丑。

这是因为烟中含有尼古丁、一氧化碳、苯丙芘等有害物质，吸到身体里以后，尼古丁使血管收缩变细，妨碍血液运送养料，皮肤细胞缺乏营养导致细胞萎缩，肌肉纤维老化，引起皮肤皱纹，面容就显得衰老了，另外，一氧化碳被身体吸收后，便与血液里的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，妨碍血液携带氧气，影响皮肤及全身器官进行新陈代谢。苯丙芘对组织有毒害作用，甚至引起癌症。所以经常吸烟的人，由于面部皮肤血液供应不良，缺乏营养，

皮肤显得灰暗干涩，没有光泽，衰老的早。所以，从美容的角度出发，千万不要吸烟，已经吸烟的人，要尽早戒掉。

疾病与美容有关系吗疾病与美容有着密切的关系。无论是眼睛、鼻子、口唇、牙齿、耳朵的疾患，还是全身疾病都会影响美容。

五官的炎症或外伤往往会引起人们的关注，但面容发生改变，人们却想不到会由疾病引起呢？

如患有贫血的病的人，面色苍白，没有润泽，唇舌色谈，少气无力；患有肝炎的病人，面色及白眼珠发黄，疲乏无力；患有心脏病人，面色发灰，口唇紫组，舌头晦暗，心悸气短；患肺结核的病人，面容憔悴，面颊潮红，盗汗；患有甲亢病人，面容焦瘦，眼球突出，目光惊恐；患有其他慢性病的人，面部皮肤干涩，颜色发灰，失去光泽，目光无神等。

所以，当你面色发生改变时，要考虑到是否由疾病引起的，必要时，要到医院请医生检查治疗。

药物能影响美容吗近来，随着医学科技的不断发展，一些药物对美容的影响，正在被逐渐揭示出来。

影响皮肤的药物能引起皮肤色素沉着或出现斑点。如苯妥英钠产生的色素沉着，约有 10%的患者在服药 1 年后发生，色素呈褐色片状，在面部则表现为黄褐色斑；长期服用冬眠灵及有关制剂，可在暴露部位出现青灰色色素沉着；汞制剂也能在人的皮肤皱纹和眼纹等处产生棕褐色色素沉着。

另外，还有一部分药物，可使患者发生皮肤过敏，引起药物性皮炎和药疹。如解热镇痛药及磺胺类药物可引起药疹，在恢复期产生的黑色素沉着，往往需要数月，甚至数年才能褪尽；而青霉素、四环素等药物可引起“药物性红斑狼疮”，患者面部会出现“蝴蝶斑皮疹”。

此外，长期服用丙酸睾丸酮、甲基睾丸酮等雄性激素类药物，会抑制女性乳腺的发育，影响身体的曲线美，肾上腺皮质激素可使人身体浮肿，长期使用会出现“水牛背”和躯干肥大，四肢瘦小的向心性肥胖。

所以，在用药时，必须考虑到药物对美容的影响。针灸美容是怎么回事针灸美容是指运用针刺、艾灸等手段，补益脏腑，调理气血，消肿散结，从而减轻或消除影响容貌的某些生理现象或病理疾患，从而达到强身健体，延缓衰老，美容益颜的一种方法。针灸美容以其操作简便，效果持久，经济安全，易于推广而深受广大妇女们的欢迎。据研究，针灸能刺激面部的神经末梢，通过神经反射，使面部的血管扩张，新陈代谢加快，另外，还能使皮脂腺分泌正常，不致于引起毛囊阻塞和皮肤干燥，增加面部皮肤的弹性，从而使面部的皮肤红润而光滑，并能推迟皱纹的形成以及使皱纹早日消失。

下面介绍几种针灸美容的配穴及用法：

（1）延年驻颜法。①毫针法：合谷、足三里、三阴交、太溪。隔日针刺 1 次。②耳针法：脾、胃、肾、三焦、内分泌、肾上腺。经常用王不留行贴压。③灸法：取关元、气海、命门、中脘等穴，每周温灸 1 次。

（2）增白洁面法。①毫针法：太溪、照海、肾俞、命门、肝俞。每周针刺 3 次。②耳针法：内分泌、面颊、三焦、肾。可用毫针刺或耳穴耳穴埋针治疗。

（3）润夫抗皱法。①毫针法：心俞、肺俞、足三里、关元等穴，每周针刺 3 次。②耳针法：取肺、脾、肾、内分泌、额、颞、脑等穴，用毫针刺或压豆治疗，每周 1 次。③取命门、太溪、至阳、关元、足三里，间接灸，每

周 1 次。

饮食美容是怎么回事　中医学认为，食物之所以能够美容，就是由于其与药物一样具有寒、热、温、凉四气，酸、苦、甘、辛、咸五味。针对机体的不同状态，恰当运用食物的四气、五味，来调和阴阳，补益气血，调整脏腑，使面部肌肤红润光泽，眼神充满生机，从而达到美容的目的。

下面简单介绍一下美容食物的性昧、功能：

（1）寒凉性食物。一般具有清热泻火解毒作用，适宜于体质偏热，面红目赤生疮者用。它包括黄爪、雪梨、绿豆、豆腐、白菜、苦瓜、丝瓜、茄子、菱角、冬瓜、冬笋、香蕉、莲藕、橙、猪肉、鸭肉、鲤鱼、田鸡等。

（2）温热性食物。一般具有温中、补虚、驱寒之功能，适合用于虚寒体质，面色萎黄，畏寒体倦者。它包括酒、山楂、桃、核桃、粟米、粳米、辣椒、姜、胡椒、葱、蒜、韭菜、羊肉、牛肉、狗肉、鹿肉、鸡肉、鲫鱼、鳝鱼、羊奶、牛奶等。

（3）辛味食物。一般具有宣发、布散作用，能促进皮肤新陈代谢，还能使主料中的性味直达皮肤达到美容的效果。它包括葱、姜、辣椒、茴香、蒜等。

（4）酸味食物。一般具有收敛固涩、生津益阳的作用，适用于面部干燥脱屑、皱纹多者食用。它包括乌梅、草莓、米醋、橘、苹果等。

（5）成味食物。一般具有软坚散结的作用，还可以引药入肾，使肾气充足，容颜健美。它包括海带、海参、猪肾、带鱼和盐等。

（6）甘味食物。一般具有补益气血。调和肠胃之功效，是美容的重要食物，它包括大枣、粳米、小麦、饴糖、萝卜、西瓜、冬瓜、鸡肉、鸭肉、银耳、燕窝等。

（7）苦味食物。一般具有清热解毒、坚阴疗疮的功效，适用于各种疔疮。它包括苦瓜、茶叶、猪肝、苦菜等。

常用的美容食物有哪些　现代医学认为，饮食物中含有大量的蛋白质、脂肪、糖、维生素及微量元素，只要恰当地补充人体所必需的以上物质，皮肤就会得到充足的营养，面色就会变得红润、光泽，皮肤就显得饱满而富有弹性，从而达到美容的目的。那么常用的美容食物有哪些呢？

（1）粮食类。粮食可以美容的有粳米、秫米、糯米、粟米、荞麦、黑豆、黄豆、大麦、扁豆、黑芝麻。

（2）蔬菜类。蔬菜可以美容的有白菜、韭菜、芹菜、卷心菜、菠菜、西红柿、黄瓜、丝瓜、藕、茄子、蘑菇、胡萝卜、木耳等。

（3）瓜果类。瓜果可以美容的有苹果、梨、橘子、大枣、龙眼肉、荔枝，无花果、胡桃肉、甜瓜、核桃、荸荠、菱角、栗子、樱桃等。

（4）鱼肉类。可以美容的鱼肉包括猪肉、牛肉、鸡肉、兔肉、鸭肉、狗肉、鹅肉、田鸡肉、鳝鱼、鲫鱼、鲤鱼、鳖、龟、海参、燕窝等。

（5）调味类。调味品可以美容的有食盐、醋、豆鼓、姜、小茴香、胡椒等。

（6）饮料类。饮料可以美容的有牛奶、羊奶、米酒、茶等。

食物的酸碱性对皮肤有何影响在我们日常的饮食中，有酸性和碱性之分，如果过量食用酸性食物可引起疮、脂肪粒、疣类皮肤病；常食碱性食物，

皮肤不易受细菌或药物的侵蚀，但如果过量食用，也会引起营养不良而导致皮肤病。

由此可见，一个人如果想保持健康美丽的肌肤，必须做到酸碱平衡，据专家研究认为正常的酸碱食物的比例应为 1：4。那么，常用的酸、碱食物有哪些呢？

（1）酸性食物。它包括肉类、鱼类、花主、巧克力、酒类、白糖、咖啡、油炸物。

（2）碱性食物。它包括葡萄、桔子、菠莱、西红柿、胡萝卜、青瓜、香蕉、梨、牛奶、芹菜、蘑菇、马铃薯。

饮水与美容有何关系水是人体不可缺少的物质，也是美容的佳品，据研究，一个人每天至少要消耗 5 升的水分：如果除去食物中所含水分（蔬菜中 90%、水果中 80%、肉类和鱼类中 70%都是水），每天也至少要喝 3 升的水。

皮肤与水分的关系极大，皮肤如果缺水，就会显得晦暗、皱缩、弹性差。所以说，水在美容上占有很重要的地位，假如你能很好地利用水，将青春常在。

那么，人每天到底应喝多少水？这应依气候、劳动强度、身体状况、生活习惯来定。一般来说，每天至少应喝 3 升的水。

喝水应注意以下几点：

（1）饮水最好以白开水为主，因白开水方便、卫生，是“ 最佳饮料 ”。以牛奶、菜汁代水也有助于健康美容。

（2）清晨空喝一大杯水，然后右侧卧 10 分钟，对肝和胆有益。

（3）不要一次喝上 3 升的水，然后滴水不沾，因那样会引起“ 水中毒 ”的危险，而应平均分配。

（4）饭后不要饮大量水，水多了冲淡胃酸，就会减弱杀菌力，又不利于消化。

（5）临睡前不宜多喝水，因睡眠时，水分不会被充分吸收，水多了，会引起眼皮水肿而影响美容。

（6）少喝冰水，因冰水会使消化分泌受阻，使消化器官疲劳，导致消化不良。

（7）喝水应喝一次性烧开的，沸腾不超过 5 分钟的开水为最适宜。忌饮反复烧煮的开水，因这样的水亚酸盐含量高，容易致癌。

为什么黄瓜能美容黄瓜清香脆美，是夏季人们喜爱的凉菜之一，也是重要的美容食品之一。

据研究，黄瓜含水分 96%，含少量维生素和丰富的钾盐及糖类、钙、磷、铁等，并且含有柔软的细纤维素，具有促进肠道腐败物质排泄和降低胆固醇的作用。鲜黄瓜中还含有抑制糖类物质转化成脂肪的丙醇二酸，久食对抑制身体肥胖有好处，所以说黄瓜是人体健康美容不可缺少食品之一。

那么，怎样利用黄瓜来美容呢？

（1）可以生吃。用黄瓜拌粉皮、拌海蜇、拌面、拌肚丝、拌鸡丝，也可拿整根黄瓜当水果吃。

（2）把黄瓜绞成汁，据说黄瓜汁有舒展皱纹，保护皮肤的作用，是美容术中常用的汁液。可饮用也可直接擦面。皱纹多处一天一次，生效很快。

（3）把黄瓜切成薄片，可临睡前贴在脸上，第二天早晨去掉，你会发现皮肤比昨日光滑、润泽多了。

如何用番茄来美容番茄，俗称西红柿，为多年生草本植物。番茄不但能食用，而且有很好的美容功能。这是因为番茄营养丰富，每公斤含蛋白质 4～16 克，脂肪 2.8 克，碳水化合物 18 克，含维生素 C250～330 毫克，还含有维生素 A1、B1、B2、P、PP 以及微量元素，所以，常吃番茄，不但能美容，而且对高血压、心血管病以及眼底出血等也有一定疗效。那么，怎样用番茄来美容呢？

（1）番茄可以鲜食，也可与糖拌食，或与茄子、土豆等一起烹制，也可吃番茄馅。

（2）将番茄切碎，盛在碗内，用汤匙压出汁，加入少许蜂蜜，涂于面部、双手及手臂，对皮肤有极好的保养作用，可使肌肤洁白，消纹除皱。

为什么胡萝卜能美容　胡萝卜是一种含糖较多的植物，在日本有“东方小人参”美誉，我国有些地区也有“假人参”之称。之所以这样称它，有两方面的原因，一是胡萝卜的营养丰富，物美价廉，可健身美容，而且有治病作用；二是胡萝卜的形状同朝鲜人参相似。

胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，在肠道中经酶的作用后可转变成人体所需的维生素 A，也称“抗干眼病维生素”。人体缺乏维生素 A 易患于眼病，夜盲症，易引起皮肤干燥，儿童缺乏维生素 A，牙齿和骨骼发育也会受到影响。由于胡萝卜具有滋润皮肤和治疗皮肤干燥症的功效，人们又称它为“美容保健食品”，受到干性皮肤的人特别是女同胞的青睐，又因其有乌发之功，人们又称其为“头发食品”。其实胡萝下的价值还不只如此。据研究胡萝卜还具有预防癌症的特殊功能。常吃这类含维生素 A 食物的人，比之不吃或少食这类食物的人，得肺癌机会要少 40%。

另外，胡萝卜中还含有微量元素铁、钴，这是人体造血的重要原料，对贫血患者及怀孕、哺乳妇女也是理想食品。胡萝卜中还含有维生素 B1、B2、C，对高血压、心脏病患者也有裨益。由于胡萝卜中的粗纤维很少，适于胃和十二指肠溃疡、慢性胃炎等患者食用。

为什么苦瓜能美容苦瓜为葫芦科植物苦瓜属的果实，表皮生有许多疙瘩，故又叫作癞瓜。苦瓜虽苦，但苦中有甜，深得人们的喜爱。

苦瓜与其他瓜菜相比，营养成分略胜一筹。它含有多种氨基酸、苦瓜甙、半乳糖醛酸、果胶、矿物质和丰富的维生素等营养物质。其中维生素 C 的含量最丰富。据研究，每 500 克苦瓜含维生素 C420 毫克，是西红柿的 7 倍，苹果的 17 倍，丰富的维生素 C 能调节身体功能，增强免疫能力，增强皮肤的活力。近来，美国科学家，从苦瓜中提炼出一种其味极苦的奎宁精。经化验，这种物质含有明显的生理活性蛋白质类成分，有利于人体的皮质新生和伤口愈合。所以，常食苦瓜能增强皮层活力，使面容变得细嫩、容光焕发。

另外，苦瓜对防治多种疾病都有好处。据研究，苦瓜能消暑除热，补肾清肝火。苦瓜能提高人的免疫能力，降低血糖，有利于糖尿病人。

为什么丝瓜能美容丝瓜，又称天罗瓜、天丝瓜、布瓜等，它不但能食用、药用，而且还是一种美容佳品。据报道日本一年逾八旬的老太太，脸上没有一丝皱纹，原来她就坚持几十年如一日使用丝瓜水擦脸。

丝瓜水为什么能消除皱纹呢？据《本草求原》上说，天罗水“和血脉，话筋络……消水肿，治血枯少”。这可能是丝瓜美容的药理机制。那么怎样制作丝瓜水呢？

具体方法：在丝瓜还未挂瓜时，在距地面 60 厘米处切断瓜茎，将切口朝

地，再用一个干净的玻璃瓶套在丝瓜茎的切口上，并把瓶子下半部埋在土里固定。一般一夜可提取一瓶（约 0.5 公斤）。采得的丝瓜水，要放置一夜，用纱布过滤后，加入少许甘油、硼酸和酒精，以便增强润滑和防腐作用。用后要拧紧瓶盖，置于阴凉处或冰箱中，可长期使用。

提取丝瓜水的时间，最好在盛夏丝瓜尚未成熟时，此时提取的水较多。

另外，丝瓜是传统的中药材，瓜、皮、络、子都能入药，可治疗热病烦渴、咳喘、肠风痔疮、白带、疔疮以及乳汁不通，还可用于治疗虫症。

怎样用银耳美容银耳又叫白木耳，附木而生，色白如银，妆如人耳，所以叫银耳，是著名的滋补食品。

银耳中含有大量的蛋白质，脂肪，碳水化合物，维生素 A、B、C、D、E，及矿物质钙、镁、磷、铁等。银耳不但能滋阴润肺、养气和血、补脑提神，还有“润泽肌肤、容颜悦色”的作用，经常服用银耳，能使人的新陈代谢增强，血液循环旺盛，各个组织和各个器官的机能得到改善，皮肤的弹性增强，皮下组织丰满，皱纹变浅甚至消失，皮肤显得细嫩光滑。如果外用，也能被皮肤吸收，产生同样的作用。

怎样用银耳来美容呢？下面介绍几种方法：

（1）银耳大枣汤。银耳 10～15 克，大枣 10 枚，小水煎熬半小时，加适量糖服用，隔日 1 次。

（2）银耳枸杞汤。银耳 10～15 克，枸杞子 25 克，小火煎半小时。加适量糖服用，隔日 1 次。

（3）银耳面膜。银耳 10 克，轧成极细面，配 500 克精细白面混合均匀。每天取 10 克，用水调成糊状，涂在脸上半小时后，用水洗去。

（4）银耳甘油搽剂。银耳 5 克，浸在 60%的 95 毫升甘油中，一星期后可供搽面用，具有良好的美容效果。

（5）银耳浓汁。将银耳熬成浓汁，装入小瓶贮存。每次洗脸时，倒入洗脸水中几滴即可。

大蒜能美容吗大蒜，古称葫，也叫葫蒜。明代著名医学家李时珍很推崇此品，认为大蒜“夏日食之解暑气，北方食肉面尤不可无，乃食经之上品。”

说到大蒜，恐怕许多人伯食后留下口臭，对它敬而远之，其实，大蒜是一种营养较丰富和疗效较高的食品。据研究，每 100 克鲜蒜含蛋白质 4.6 克，碳水化合物 29.3 克，钙 10 毫克，后者可高达 120 毫克，是补充维生素 C 的极好蔬菜。

大蒜对皮肤有刺激末梢神经、改善表皮血液循环、增强皮肤活力、使网状细胞活跃、促进新陈代谢等作用，故能使皮肤滋润、光滑。日本近来已配制出各种大蒜化妆品，如大蒜指甲抽、大蒜润肤膏等，深受人们的欢迎。

另外，大蒜具有广谱抗菌能力，对多种细菌、真菌和原虫都有抑制作用，可用于防治痢疾和肠炎，并且还可以治疗高血压、动脉硬化症等病。

为什么说喝酒是美容的大敌　在我们日常生活中，酒是人们经常接触的。但是你是否知道，酒是美容护肤的大敌。喝过酒的人，第二天早晨醒来，往往感到面部很油腻。这是因为酒精会使血管扩张，将血液大量送往皮脂腺，皮脂腺因此比平时分泌更多油脂的缘故。如果长期饮酒，面部血管总处于扩张状态，脸色泛红，面矽增加，就会使皮肤提前老化，粗糙起皱而影响美容，所以为了自己美容上的需要，特别是年青女性，在喝酒前应该权衡利弊。

另外，大量饮酒可损害心、脑、肝等器官，导致这些器官营养不良，机体代谢紊乱，而并发高血压、心脏病、慢性肝病，有人发现对脑损害更严重，所以劝君少饮酒。

冬瓜能美容吗　冬瓜，又称白瓜、水芝、枕瓜、地芝，是夏秋季节的主要蔬菜之一。它有个独特之处，就是有美容健身之妙用。

身体肥胖，显得臃肿，不但影响身材美，而且有时还会惹来疾病。古人用冬瓜减肥美容有着悠久的历史。明代李时珍说：“ 令人好颜色，益气不饥，久服轻身耐老。 ”《食疗本草》上也说过：” 欲得体瘦轻健者，则可常食；若要肥，则铁食也。 ” 可见吃冬瓜是简便易行的减肥妙法。据现代医学研究，冬瓜含有减肥物质，这就是葫芦巴碱和丙醇二酸。前者对人体新陈代谢有独特作用。后者可以有效地阻止糖类转化成脂肪，从而达到减肥轻身作用。

远在化妆品问世之前，我国人民就用天然美容品来保养自己的皮肤。《本草经》中记载：用冬瓜籽研膏作面脂，可消除面部有雀斑、蝴蝶斑，治疗酒糟鼻，“ 令人颜色悦泽 ”。因冬瓜籽中含有亚油酸，油酸等良好的润肤成分和某些能抑制黑色素形成的物质，用它擦脸能使人颜面光泽滋润，漂亮悦目。李时珍在《本草纲目》中说：用冬瓜瓤绞汁，“ 洗面浴身 ” 可使皮肤 “ 悦泽白嫩 ”，肤如凝脂。

另外，冬瓜为清热去暑佳品，夏天经常吃些冬瓜有利尿去湿、祛暑除烦之妙，外用也可治疗疖肿。

怎样用柠檬美容柠檬是南方出产的一种水果，营养丰富，味道酸甜。在古希腊时期，人们把柠檬称之为 “ 美容之果 ”。现在世界上许多美容品，尤其是皮肤的洗濯、保护剂，都以柠檬为基剂。

据研究每百克含水 80 多克，含蛋白质 1 克；脂肪 0.7 克，碳水化合物 8.5 克，钙 33 毫克，磷 34 毫克，钦 3 毫克，还含有大量的维生京 A、B、C、D，其中以维生素 C 最多。它能使血管壁增强弹性，血液循环加快。皮肤的新陈代谢旺盛，皮肤变得光滑、细腻、白嫩，从而达到美容的目的。

另外，柠檬的去污能力很强，但又不伤害皮肤，而且对皮肤有滋养作用，所以柠檬倍受人们喜爱。那么，怎样用柠檬美容呢？

（1）吃柠檬，每日早晚各吃 2 个柠檬。

（2）喝柠檬汁。将柠檬绞成汁，加入少量白糖或蜂蜜，用温开水冲服，每日 1～2 次。

（3）柠檬切片贴面。将鲜柠檬切片，贴在脸上，外面再捂上一块湿毛巾，5～10 分钟后，再换上新的柠檬片，每日 1～2 次。

（4）柠檬浸水洗脸。将柠檬切成薄片，浸入温水中，　10 小时后用浸泡柠檬的水洗脸，每日 1 次。

（5）使用含柠檬的化妆品，近年来，科技人员将柠檬中美容的有效成分提取出来，制成柠檬美容霜、柠檬护肤脂、柠檬洗发膏等，经常使用对美容美发有一定帮助。

为什么说大枣能美容大枣为鼠李科植物，枣的果实是我国最古老的药用及美容果品之一。《本草备要》说大枣能 “ 补中益气，滋脾土，润心肺，调荣卫，缓阴血，生津液，悦颜色 ”。民间流传有 “ 每天三个枣，活到九十九嫌少 ” 的说法，可见枣的功效有多大。

据研究，大枣的营养很丰富，含较多的糖、蛋白质、脂肪、淀粉、多种维生素及胡萝卜素、单宁、硝酸盐、有机酸和磷、钙、铁等成分。特别是干

枣，其含糖量高达 50%以上；维生素 C 含量在水果中名列前茅，比苹果、桃子等高 100 倍左右；维生素 P 的含量也是百果之冠，所以有“ 天然维生素丸 ”的美称。

大枣是生肌长肉，润肤悦颜的佳品，它健脾益气，养血润肤，长期食用可以使皮肤红润，容颜光亮。据研究证明，大枣还可保护肝脏，增强肌力，降低胆固醇，另外，大枣在补血的同时也有止血的功能，故对各种皮肤紫癜有明显的治疗效果，因大枣含有丰富的维生素，故对治疗因维生素缺乏而引起的口角炎、唇炎、舌炎、角膜炎、脂溢性皮炎等均有效。

怎样用蜂蜜美容　蜂蜜不但气味芬芳清香，而且营养价值很高，对身体有滋补作用，是使人体保持青春、健康美容的一种食品。

据研究，蜂蜜含有丰富的维生素、酶、氨基酸、糖类、激素等成分，有的可直接被皮肤吸收利用，起到营养皮肤、促进皮肤生理功能的作用。另外，蜂蜜还可杀灭或抑制附在皮肤表面的细菌；能消除皮肤的色素沉着，促进上皮组织再生，所以有“ 令人容颜不老 ”之称。那么，怎样用蜂蜜来美容呢？

（1）蜂蜜养肤法。蜂蜜和醋各 1～2 汤匙，温开水冲服，每日 2～3 次，如能坚持服用，能使粗糙的皮肤变得细嫩润泽。

（2）蜂蜜洗浴法。人浴前，用蜂蜜涂遍全身，尤其是脚底、膝盖、手肘部位要多一点。10 分钟后，进入浴缸中浸泡，然后用香皂洗一遍，顿觉全身滑爽、润泽。

（3）蜂蜜美容剂。因蜂蜜含大量可被人体吸收的氨基酸、酶、激素、维生素等，所以用蜂蜜加 2～3 借水稀释后，每日敷面，可使皮肤光洁、细嫩。

（4）蜂蜜敷面剂。将 1 个鸡蛋、1 汤匙全脂牛奶、1 茶匙蜂蜜相混均匀，放入冰箱中，每日用时取出敷面，对皮肤有良好的美容作用。为什么说花生能美容花生又名落花生、长生果、地果、唐人豆等。它不仅名字可爱，而且肉质味美，它的营养价值之高令人难以置信。据研究，花生的营养价值不但比粮食类高，而且被称为高级营养品的一些动物性食品如鸡蛋、牛奶、肉类等在花生面前也不得不甘拜下风，被人誉为“ 植物肉 ”。

从花生的主要营养成分来看，花生的产热量高于肉类；比牛奶高 200%，比鸡蛋高 400%，其他如蛋白质、核黄素、钙、磷等也都比奶、肉、蛋为高。另外，花生中还含有各种维生孝（A、B、E、K 等）、卵磷脂、蛋白氨基酸、胆碱和油酸、硬脂酸等，所以常吃花主，可达到健肤润肤作用，令人容光焕发、肌肤有光泽。

另外，花生还可用于营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘等症的治疗，花生衣对治疗各种出血性疾病，如血小板减少性紫癜、再主障碍性贫血等有良好的止血效果。但需注意不要吃发霉的花生，因发霉的花生中含一种“ 黄曲霉毒索 ”，可引起肝癌。

为什么说核桃是美容佳品　核桃是果类食品中具有美容作用的一种于果，全国各地均有出产。核桃中含脂肪最多，其次是蛋白质和碳水化合物，还含有大量的矿物质和各种维生素。明代医家李时珍在《本草纲目》一书中指出核桃能补下焦肾脏，食之精气内充，肠润血脉通，使桔瘦之人肥健，肌肤润泽且脱发重主，白须发重复乌黑。

核桃的美容价值，主要是因为其中含多价不饱和脂肪酸比较丰富。通过研究证实，食物中的饱和脂肪酸与多价不饱和脂肪酸的比值大小，对人的皮肤健美有密切关系。比值越大，对皮肤健美越有好处，而核桃油的比值是猪

油的 60 倍，是豆油的 2.8 倍，是香油 3 倍多，所以核桃有很高的美容价值。

另外，核桃中还含有大量蛋白质、微量元素及维生素。蛋白质是皮肤健美不可缺少的物质；微量元素锌、锰是内分泌系统的重要原料，如体内缺乏时，可使人体过早衰老；磷和铁是滋补神经系统和造血系统的重要物质，缺乏后容易引起神经衰弱和贫血，使人显得精神不振，面黄肌瘦；维生素 A、D、E、K 对皮肤有保护作用，有的可使皮肤的新陈代谢增强，防止皮肤粗糙干燥以及出现皱纹，有的可增强皮肤的韧性和弹性，防止破裂出血，所以，为了您的容颜，为了您的健康，希望您能坚持吃核桃。

通过临床实验证实，常吃核桃，除能治疗神经衰弱、消化不良等病外，对干裂性或角化性皮肤病、皮肤旱衰、脱发和白发，也有很好的疗效。不过，需注意核桃属于温性，中医说它能劫阴动血，所以阴虚烦躁、身体易出血的人，不能多吃核桃。

豆腐为什么能美容豆腐，古称黎祁，是黄豆的制成品。它不仅营养丰富，活白柔嫩，烹调方便，而且是美容佳品。黄豆是“豆中之玉”，含蛋白质 40%左右，在量和质上均可与动物蛋白媲美。所以，黄豆有“植物肉”和“绿色牛乳”之誉。黄豆蛋白质中所含氨基酸较全，尤其富含赖氨酸，还有丰富的钙、磷、钾、钠等无机盐及某些微量元素。而 1 公斤黄豆可以制作 5 公斤豆腐。每 500 克豆腐能提供蛋白质 35～50 克，脂肪 15 克，碳水化合物 4～10 克，钙 100 毫克，磷 445 毫氧铁 15.5 毫克，以及含量不等的维生素，每 500 克豆腐含领氨酸 5530 毫克，亮氨酸 3830 毫克，异亮氨酸 4610 毫克，色氨酸 1480 毫克，赖氨酸 5460 毫克等。所以说豆腐是一种营养价值高，而且经济实惠的美容食品。

中医认为豆腐具有清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊等功效，所以，爱吃豆腐的人，皮肤一般比较嫩滑、品莹，很少生暗疮，肠胃功能也正常。由此可见，豆腐确实是美容的好食品。

芝麻为什么能美容芝麻有黑芝麻、白芝麻两种，食用以白芝麻为好，药用以黑芝麻为良，但两者的性质基本相同。

芝麻之所以能美容，是囤为芝麻言有丰富的营养，其中含脂肪油达 60%以上，油中主要成分为渍酸、亚油酸及甘油脂；含蛋白质 20%左右，且含有钙、磷、铁等元素以及糖分、烟酸等人体极其有用的成分。

中医认为黑芝麻味甘性平，为滋养强壮食品，有补血、润肠、生津、通乳、养血等功效，对于由于肝肾精血不足而引起的身体虚弱、眩晕无力、须发早白、腰膝酸软、肠燥便秘、皮肤枯燥等疾病，有很好的疗效。尤其是芝麻的含油量高于一般食品，因此能够养血润肤，使皮肤光泽、润滑，对那些因皮肤干燥而影响美容的，效果甚佳。但须注意如为脾虚溏泻、阳痿不举、遗精早泄、赤黄带下者均应忌食。

酸奶为什么能美容酸牛奶是牛奶经过乳酸杆菌发酵后制成的，它的营养价值远远超过鲜牛奶本身。酸牛奶含糖量低，不仅保存了原来新鲜牛奶的一切营养素，而且乳酸使蛋白质结合成微细的凝乳，能够增加消化吸收率，同时钙质的吸收率也比鲜奶高，所以长期饮用酸奶不仅可以预防癌症、心脏病、脑溢血、高血压等疾病，而以还可以润肤美容、明目固齿、健发。

据研究酸奶除含有丰富的维生素外，还能强化各种维生素，特别是可强化维生素 E、维生素 A 和维生素 C，降低皮肤中黑色素的生成，而黑色素能引起皮肤着色。由此可见，经常喝高质量的酸奶可以使皮肤白皙而健美。

另外，在您喝酸奶时，不妨剩一点，用手指均匀地抹在洗过的脸上，一般可敷面 10 分钟左右，最多也只要 20 分钟。然后洗净脸部，这时您你发现皮肤柔嫩，富有光泽，但最重要的一点是敷面前一定要洗净脸面。

总之，常喝酸牛奶（加之外敷）可以使皮肤保持滋润、细腻、有光泽，防止哀老，对人健康长寿亦很有益。

猪蹄为什么能美容猪蹄的营养丰富，味道可口，其中含有极丰富的大分子胶原蛋白质，是一种美容食品。

猪蹄肉中有大量的猪皮，猪皮中含着一种特殊的蛋白质——大分子胶原蛋白质。这种胶原蛋白是补充、合成蛋白的原料，而且易于吸收和利用。它能促进皮肤细胞吸收和贮存水分，防止皮肤干瘪起皱，使面部皮肤显得比较饱满，丰润光泽。猪蹄肉中的弹性蛋白，也是极其丰富的。它能使皮肤的弹性增加，韧性增强，血液循环旺盛，营养供应充足，皱纹变浅，皮肤显得娇嫩细致。

据研究，每 100 克猪蹄肉中，含蛋白质 20.4 克、脂肪 22.7 克、碳水化合物 4 克，这些物质被吸收利用之后，能供给各组织器官大量的营养，另外，猪蹄肉中还含有大量的矿物质钙，镁、磷、铁和维生素 A、B、C、D、E、尤其是维生素 E，能够延缓人的衰老，使人显得年轻漂亮。

我们知道猪蹄比较坚韧，咀嚼时要费牙劲，这样能锻炼咀嚼肌和面肌，使其纤维增粗，体积增大，腮部更加饱满。据观察，经常吃猪蹄，能使脸部长得匀称，防止“尖猴脸”的产生。

兔肉为何被称为“美容肉”近年来，兔肉在国际中场上很畅销，被称为“美容肉”，这是因为兔肉具有高蛋白低脂肪的特点。

据研究，兔肉含蛋白质 21.5%，超过鸡、牛、羊肉；脂肪含量为 3.8%，较其他肉类低；兔肉含磷脂多，含胆固醇少，其卵磷脂成分高于一般肉类，而胆固醇的含量则低于所有肉类；兔肉含有多种人体必需的微量元素，人体必需的氨基酸也很齐全，所以经常食用兔肉，既能增强体质，又不会使人发胖，并可使皮肤红润白嫩，是妇女健美的优良肉食品。另外，还可预防高血压、冠心病和动脉硬化等疾病。

怎样用醋美容醋不但是调味佳品，而且有良好的美容作用。这是因为醋的主要成分是醋酸，它有很强的杀菌作用，对皮肤、头发能起到很好的保护作用。另外，醋还含有丰富的钙、氨基酸、维生素 B、乳酸、葡萄酸、琥珀酸、糖分、甘油、醛类化合物以及一些盐类，这些成分对皮肤极其有用。用加醋的水洗皮肤，能使皮肤吸收到一些十分需要的营养素，从而起到松软皮肤，增强皮肤活力的作用。所以，用醋美容已在全世界引起重视，下面介绍几种用醋美容的方法。

（1）如皮肤粗糙者，可将醋与甘油以 5：1 的比例，混合涂抹面部，每日坚持不辍，容颜就会变得细嫩，皱纹减少。

（2）可在洗脸水中，加一汤匙醋，洗毕后用清水反复洗净，也有美容之效。

（3）用醋 200 毫升加水 500 毫升，烧热洗头，每天 1 次，对防脱发、头痒、头屑疗效显著。

（4）如果想要手指甲和脚趾甲光亮晶莹，可在温水中加进半茶匙醋，用其浸泡手指甲或脚趾甲，然后再进行修剪。此时，不但甲皮柔软易于修剪，而且甲缝中的污垢也容易清除。

（5）可在水中放点醋浸浴，浴后会使肌肉放松，疲劳消除，皮肤光滑。

怎样用珍珠美容珍珠不仅是精美的装饰品，而且是高级美容品，据现代医学分析，珍珠质中含有十多种人体需要的氨基酸和多种微量元素，被人体吸收以后，能促进人体内酶的活力，调节血液的酸碱度，使细胞的生命力增强，阻止或减慢衰老物质——脂褐质的产生，从而延缓细胞的衰老，延长细胞的寿命，使皮肤皱纹减少，滋润秀丽，达到延年益寿和美容的目的。

自古以来珍珠被人们视为美容佳品。《开宝本草》记载“珍珠涂面，令人泣泽好颜色，涂手足，去皮肤逆胪”（逆胪是指皮肤粗糙起倒刺）。据说慈德太后因长期服用珍珠粉，所以到了晚年，容颜仍不见衰老。那么，怎样用珍珠来美容呢？

（1）口服珍珠粉。把珍珠加工成珍珠粉，每隔 10 口服 1 次，每次 7 克左右，长期服用，可使皮肤白嫩、细腻。

（2）外搽珍珠粉。可用手指蘸上水或甘油与珍珠粉调匀，轻轻在脸上涂搽、有一定的美容效果，每日 1—2 次。

（3）珍珠类化妆品。用珍珠做成的化妆品有珍珠霜、珍珠膏、珍珠粉等，可根据自己的情况选用。

花粉为什么能美容花粉是雄花蕊中的精细胞，是植物的精华所在。据研究，花粉中除含有 35%以上的蛋白质、 40%以上的糖类外，还含有 14 种维生素、 19 种氨基酸、 12 种矿物质和多种酶。所以，花粉深受人们的喜爱，它具有补血、强健血管、延缓衰老等作用。

由于花粉含有营养皮肤的天然物质，所以能够促进表皮细胞的新陈代谢，保持皮肤的水分充足，改善皮肤的弹性和韧性，延缓皱纹的产生和及早消除皱纹，达到健肤嫩肤美容之目的。以花粉为原料制作的花粉护肤美容霜。因其具有护肤、防皱、防晒、防衰老的作用，故受到国内外顾客的欢迎。

如果经常服用花粉制品，不但能使人的新陈代谢增强，皮肤细腻光滑，皱纹变浅，老年斑脱落或消失，而且会增强食欲，精力充沛。花粉还可用于治疗慢性病如神经衰弱、贫血、动脉硬化等。

人参为什么能美容人参是五加科植物的干燥根，人们只知它能大补元气，对其美容了解甚少，其实人参也是一种美容中药。

据研究，人参的主要成分为人参皂甙、人参活素，及少量挥发油。人参中还含有各种氨基酸和肽类、葡萄糖、果糖、果胶以及维生素 B1、B2、烟酸、泛酸等。人参的浸出液可以被皮肤缓慢吸收。如在化妆品中加入人参的提取物对人体皮肤会有很好的营养作用的。我们知道皮肤衰老的主要原因是皮肤弹性减弱，新陈代谢功能降低，血液循环不良，而人参对皮肤没有任何不良刺激，能扩张皮肤的毛细血管，促进皮肤的血液循环，增强皮肤的营养，并能防止皮肤脱水、硬化、起皱，从而增强了皮肤的弹性，使细胞得到新生，并保持皮肤光洁和滋润，防止过早衰老，起到美容的作用。如能坚持搽用人参制成的人参营养霜、人参润肢霜就能使皮肤柔软细腻，并能防皮肤松弛，减少面部皱纹。另外，也可在家自行配制，如将人参洗净切成薄片，浸人 50%甘油中， 10 天后用这种甘油搓脸，每天 2 次，也可把人参煎成浓汁，每天住洗脸水中倒一点，用含用人参汁的水洗脸，同样能起到美容的作用。

怎样制作天然美容品 在日常生活，有很多蔬菜和水果，可配制成美容佳品，现介绍几种，供女士们选用。

（1）香蕉 1 根，捣烂，再加入 2 汤匙等量的奶油，然后再加入 2 汤匙冷

却的浓茶水，慢慢调匀。这是一种富含蛋白质的面霜，适合外出归来时敷用，每次 10～15 分钟，然后用温水洗干净即可。

（2）选用新牛奶，加上柠檬汁数滴，配成柠檬汁奶液。敷面前，先将脸彻底洗干净，用纱布蘸些配好的奶液，轻轻地拍打面部皮肤即可。

（3）将 2 个茶袋放入一杯刚煮沸的水中，当这杯茶的热度降到和室温差不多时，拿起茶袋放在脸上。这样反复地将茶袋浸入茶水中，再放在脸上。停留 5 分钟后，把脸吸干，即可。

（4）煮一碗麦片粥，凉了后，涂在脸上停留 30 分钟，再用温水洗净。

（5）如果面部苍白者，想变得鲜艳些，可用甜菜汁涂搽。其方法是：将脸洗干净，用切好的甜菜片搽前额和面颊，等甜菜汁稍干后，涂一层薄薄的雪花膏，皮肤便会变得红润了。

（6）如皮肤疏松且有色斑，可用 100 克酸白菜贴在洗净的脸上（先将眼睛用纱布盖住），待 15～20 分钟后，将酸白菜取下，用冷水洗脸即可。

（7）菠萝会令手指表皮软化。2 汤匙菠萝汁加人 2 只鸡蛋黄，将双手浸约 20 分钟，就会使指甲边软化。

（8）南瓜中的南瓜子有类似性激素样的物质，长期食用对皮肤美容，有很大作用。

（9）用各种绿叶蔬菜汁，只是最好是新鲜的芹菜汁，加水洗脸。

（10）木瓜、凤梨可使皮肤滑嫩并富有弹性，所以当你吃这两种水果时，不妨用它们的皮内侧搓擦脸部， 10 分钟后用清水洗净即可。

为什么说厨房尽是美容之宝我们之中的每个人，尤其是家庭妇女，天天免不了和厨房打交道，免不了烟熏火燎，使得面部、手部的皮肤粗糙，早生皱纹，人也显得苍老。其实，厨房里尽是美容佳品，如果您会巧妙地利用。您就会青春常在，美丽动人。下面就介绍几种方法。

（1）将吃剩的西瓜皮，切下一大块，直接涂抹脸上，一般 5～10 分钟即可，然后用清水洗干净。再涂些化妆水收敛皮肤。每周 2 次，效果甚佳。

（2）将鸡蛋壳中残余的蛋清随手涂在脸部及双手。做完饭后洗去，这样，脸上及手上皮肤会显得丰富、润泽、光滑。

（3）洋葱具有杀菌消毒作用，并且能清除身体内部的污物。如冬天皮肤生冻疮，可将洋葱切开，轻擦冻疮的患处，每日数次，很快就会痊愈。

（4）用黄瓜作菜时，将废弃的黄瓜皮或瓜蒂上的汁液往脸上涂抹，最好一天一次，这样可以使皮肤收敛，消除皮肤皱纹，使皮肤光洁细腻。

（5）用两茶匙甘菊花或金丝桃兑一杯开水，待冷却、泡浓后 过滤，然后用一杯放有一茶匙食盐的温水加入浸液之中，搅匀，灌入装有喷头的容器内，让水流往皮肤上喷洒。这样可增加皮肤弹性，消除皱纹。

能使头发秀美的食品有哪些要保养头发，很关键的一点是摄取足够的维生素。人体中有了足够的维生素，才能使乌发秀美。对头发有益的维生素主要有维生素 A、B、C、D、E、N。由于维生素缺乏不同，可导致头发发黄、分叉、无光泽、脱发、白发等。那么应选择哪些食品呢？

（1）头发黄而又分叉的人，需多吃海带、紫菜、豆类、牛奶、鲜蛋、绿叶蔬菜和水果等，还有动物肝脏、瘦肉、芹菜、蘑菇、柑、菠萝等也可适当多吃一些。

（2）头发干燥、无光泽、容易折断的人，应多吃植物油和含有蛋白质、维生素 A 及含碘的食物。

（3）脱发者，应增加奶、蛋、肝、鱼和骨头汤等食品。

（4）过早白发，如不是遗传因素引起的，维生素 B6 有助于促进毛发生长，可增加麦片、花生、香蕉、鸡蛋、豆类和啤酒等食品的食用。

常吃食用菌有何好处食用菌的种类有许多，有的呈鸡冠状、菊花状，如银耳、黑木耳等；有的呈伞状，如蘑菇、香菇、平菇、草菇和金针菇等。它们不但营养丰富、味道鲜美，而且可延年益寿、美容驻颜，素有“保健食品”之称。

据研究食用菌含有很高的蛋白质，而含脂肪低，如香菇每 100 克干品中含蛋白质 12.5 克，含脂肪才 1.8 克，与人体所需高蛋白，低脂肪要求正好相符。所以经常食用含丰富蛋白质的食用菌会有益于健康。另外，食用菌还有美容作用，如银耳中的类阿拉伯树脂胶，对人体皮肤的角质有良好的滋养和延缓老化作用，长期服用，不仅可使皮肤富有弹性，而且使皮肤白皙、细嫩。

另外，食用菌还可用于治疗各种癌症、心血管疾病、麻疹、小便失禁和糖尿病等。

为什么说当归能美容　当归是中医临床上应用最多的中药之一，为伞形科植物当归的根，具有补血活血、调血止痛、润燥滑肠之功效。

据研究，当归水溶液可以最有效地抑制使人出现雀斑、黑斑老年斑的黑色素的酷氨酸酶的活性，因此具有明显的美容作用。

另外，当归还可增强人体免疫力，抗老防衰。我们知道，维生素 E 是一种有效的抗衰老剂，而当归却具有抗维生素 E 缺乏症的功能。还可增强丝裂霉素 C 的抗癌作用，并能防止因化学物治疗而引起的白细胞减少，所以说当归是一种延年、美容、抗衰老的良药。

吃盐过多会有损客颜吗　世界上一切有生命的生物都离不开盐，特别是人类的生命和发展，不论是在日常生活中，还是在工农业产中，盐都是不可缺少的物质。但是，吃盐不能过量，一个正常人每天平均吃盐量约 10 克左右，如果长期超量吃盐，不仅有碍身心健康，而且有损容颜。

吃盐过量会使小动脉收缩，增加血管的阻力，久之会寻致血管硬化，影响血液中营养对皮肤的供应滋养。同时，盐中的钠离子过多地进入到血浆和组织液中，会使心脏、肾脏增加负担，日　　久易发心、肾器官疾病，使人面色变得青黑、暗淡，面部皱纹过早出现，显得苍老。因此，咸肉咸菜，宜少食，烹调食物不宜太咸。

第五课教你如何做个家庭医生

如何配备家庭药箱

随着医药卫生知识的普及和人们生活水平的提高，许多家庭都备有药箱，这是自我保庭的一项重要措施。科学合理的配备和使用家庭药箱，已日益成为人们生活中的一件重要事情。

（1）备药品类要依家庭成员的健康而定，一般以常见病、务发病、慢性病和应急药物为主。品种要少而精，数量不宜多，以便于及时调整。

（2）选药时，要了解疾病的性质及药物的使用范围。尤其是孕妇、婴幼儿及年人的用药应特别注意，最好在医生指导下备药。

（3）储藏药物时，一只药瓶或药盒只能装一种药，并要贴上标签，注明药品、用途、用法、用量（儿童用量需另写一行）及注意事项，并标明日期、有效期等。内服药与外用药务必分开放置。

（4）对易氧化、怕光的药物（如维生素 C、鱼肝油、氨茶碱等），应放在棕色瓶内避光密闭保存。对怕热、怕潮湿的药物（如抗生素、乳酵生、酵母片、 APC、颠茄片等），都应密闭置干燥处保存。有条件者可在下面铺一层干燥剂防潮。禁止使用纸袋或一般纸盒装存。生物制品如免疫球蛋白、乙肝疫苗、小儿麻痹糖丸等，要置于冰箱冷藏（切勿置于冰冻室内）。

（5）要了解备药的有效期，易过期失效的药品应定期检查和清理。内服的药液易发霉，不宜久贮。常用药品的有效期大多为 1 年，利福平为 2 年半，抗生素大都为 2～3 年，中成药通常为 3～5 年或更长时间。一旦过期、变质即失效，药品不得再使用。

（6）家庭备药应注意经常更新，长期存药应及时更换，对搞不清的或过期的药品要坚决弃掉。

（7）在配备家庭药箱时，还应配备一些简易的器械与敷料，如体温表、酒精、碘酒、药棉、纱布、棉签、绷带、小剪刀、小镊子、橡皮膏、创可贴等。

此外，家庭备药最好加锁，并放在儿童拿不到的地方，以确保安全。

家庭安全用药应注意什么

目前，很多家庭为了对一般疾病的应急或用药方便都备有不少比较常用的药物。为了使药物服用后，能达到最佳治疗效果，并减少毒副反应，防止意外事故发生，在家庭安全用药中须注意以下几点。

（1）掌握正确服药方法，并且按时服药。服药片、胶囊剂、丸剂或粉剂时，要用足量的水送服，忌干吞药片、忌躺着服药、忌用茶水送服、忌酒后服药等，以免药物附着于食道粘膜上引起损伤。服药时间一定要遵医吃或严格按照药品使用说明书应用，不得随意更改。如 4 小时眼药 1 次不得改为 8 小明服药 1 次，这是因为该药在血中维持有效治疗浓度只有 4 小时。再如，对胃肠道刺激性较强的药物及助消化药应饭后服，而驱虫药、泻药等则应空腹服等。

（2）选择最佳给药途径，严格掌握用药剂量。一般来讲，口服能发挥良好疗效而不被胃肠液所破坏且对胃肠粘膜刺激性较小的药物，应该先选用口服给药方法。肌注或静滴均能获得同等疗效时，宜采用肌肉注射。因后者容易引起输液方式，一定要严格掌握用药剂量。因为药物的毒副作用是随着血药浓度的增高而逐渐加大的。为达到有效治疗，防止毒副反应的发生，给药剂量要适中，既不可多给，也不可少给。

（3）严禁服用过期药品，忌多种药物联合应用。药品过期失效后，毒性增加，轻者引起不良反应，重者危及人的生命。因此，应该严禁服用过期药品。有些患者身患慢性疾病，因求治心切，往往采取多种药物并用的现象，这样会造成配伍不当的机会增多，不良反应发生率会成倍增加。因此，多种药物联用时，一定要慎重，必须经医生同意后，根据病情的需要，方可采用。

什么是药物的不良作用

药物作用具有广泛性，凡不符合用药目的、给患者带来痛苦的作用统称为不良作用。在正常情况下，药物的治疗作用与不良作用常同时出现，这就要求用药时应尽量充分发挥药物的治疗作用。避免或减少不良作用。在某些特殊情况下，不良反应可能会十分严重，此时就需要全面权衡利弊得失，考虑是否停药或更换其他的药物。药物的不良作用包括副作用、毒性作用和后遗作用等。

什么是药物的副作用

药物的副作用是反映在治疗量时，出现与治疗量无关的不适反应。由于药物选择性低、作用范围较广，当我们在治疗时利用其中一种作用，则其他作用就成为副作用。如阿托品可抑制腺体分泌、解除平滑肌痉挛、加快心率等，在全身麻醉时，利用它的抑制腺体分泌作用，则松弛平滑肌容易引起腹气胀，或尿潴留等就成了副作用。如利用其解痉作用时，口干和心悸就成了副作用。

药物的副作用，常常是难以避免的，但一般都较轻微，患者往往可以耐受，但当药物的副作用以致使患者其他方面的某些疾病加重时，就应考虑停药或换用其他药物。

什么是药物的过敏反应

药物过敏反应是指少数人在使用常量或小剂量药物时，就可以引起机体变态反应。过敏反应的表现是多种多样的，如发热、皮疹、哮喘，甚至发生休克而危及生命。出现的时间可为用药后即刻或当日，也可为数口后发生。药物性过敏反应的原因可以大致归纳为两个方面：一是这一部分人为过度敏感型体质；二是药物本身或药物的代谢产物以及药物制剂中的杂质等作为致敏物质所引起。近年来药物性过敏反应的发生率逐渐增高，故对容易过敏的药物或有过敏史的患者在用药前，都应进行过敏试验。在用药过程中，也要从最小有效剂量开始，并密切观察患者用药后的反应情况。一旦发生过敏反应，则应立即停用，并根据当时具体情况，给予脱敏处理，病情严重者，必须即刻就医诊治。

什么是药物的毒性反应

药物的毒性反应是指用药剂量过大，或用药时间长而引起严重的功能紊乱，或组织病理变化，是一种比较严重的不良反应。如：过量或长时间应用硫酸链霉素，可以导致耳聋等，磺胺类药物引起蛋白尿、血尿等，均为该药物的毒性反应。

药物的毒性反应，对患者的危害较大。主要表现在对中枢神经、消化、血液及循环系统，以及肝、肾功能造成功能性或器质性的损害，甚至可以危及生命。因此，在服药期间，应该严格掌握用药的剂量和间隔时间，一旦发现毒性反应症状，应该及时停药，或改用其他药物。

饮食对药效有什么影响

食物的种类繁多，成分各异。在服药期间，如果饮食搭配得好，会促进和提高药物的疗效，例如服用驱虫药时，多食富含维生素的食物可增强肠的蠕动，促进虫体的排出，服用红霉素时吃碱性食物可以增强其抗菌效果；服用维生素 A、D、E 及灰黄霉素时，进食高脂及食物能促进药物的吸收和药效的发挥；服用维生素 K 时，宜多食用猪肝、青豆、黄豆、萝卜等，以增强其疗效。但是，如果配合不当，轻则会降低药效，重则会增强毒性。一般讲，服药期间禁食生、冷、粘腻、腥臭等不易消化和有特殊刺激性的食物。此外，常用药中应注意，服用乳酶生、酵母片、小儿麻痹糖丸时，勿用热水送服，以免其中的菌苗被杀灭；服用抗酸药时，不宜与辛辣食物、咖啡等合用，以免降低疗效；服用胃蛋白酶片、胰酶片、多酶片时，不宜食用猪肝、浓茶，以防降低药效；服用铁剂时，应禁用动物肝、海带、芝麻酱、花生米等，以免影响药物的吸收；服用氨茶碱时应避免食用高蛋白食物，以免增加其副作用，等等。总之，在用药时，特别是使用新药之前，应先请教医生，宜与哪些食物同用，禁止或不宜与哪些食物同用，以保证药效能够充分地发挥。

饮茶对药效有什么影响

饮茶是我国人民的一种传统习惯，饮茶的益处很多。但是，由于茶叶中有 l00 多种化学成分，其中部分成分可与药物发生相互作用，而降低药效。如多酶片、胃蛋白酶片、乳酶生等，会因与茶叶中的鞣酸结合而失去其促消化作用。鞣酸还能与红霉素、黄连素、铁剂等形成不易吸收的结合物，不但会降低疗效，还可刺激胃肠，引起不适或胃绞痛等。此外，鞣酸还可降低解热镇痛药、去痛片等药的药效。茶叶中的咖啡因、茶碱等成分，具有拮抗安定、利眠宁、苯巴比妥等药的作用，还可使降压药、护张血管药（如潘生丁）及抗结核药的吸收与疗效降低。鉴于上述种种情况，服药期间应尽量不饮茶，尤其是不饮用浓茶。

饮酒对药效有什么影响

酒中含有乙醇（酒精），服药期间饮酒，尤其是大量饮酒，会因乙醇对药转化酶的抑制作用，使药物在体内的时间延长，其结果不仅使药物的治疗作用增强，毒副作用也会增强，个别还会出现严重后果。如酒类与安定、利眠宁、眠尔通、苯海拉明、扑尔敏、晕车宁等同服，可以大大增加它们的中枢性抑制作用和毒性作用。在临床上，因服用安眠药时大量饮酒引起死亡的报告并不少见。酒类与解热镇痛药如阿斯匹林、 APC、安乃近、消炎痛等合用后，易引起消化道出血倾向；与降压药、硝酸甘油类药同服可因降压作用过强而引起体位性低血压；与水杨酸类药合用可增加对胃粘膜的侵蚀性，易引起胃溃疡及胃芽孔；与利福半、利福定等合用可加重对肚脏的损害作用。此外，在服用灭滴灵、痢特灵、灰黄霉素期间，饮酒或饮用含酒精的饮料，可使机体对乙醇的耐受性降低，容易发生“ 酒精中毒 ”等一系列症状。

吸烟对药效有什么影响

吸烟不仅增加了患癌症、呼吸系统及心血管疾病的危险性，也是药物的”冤家对头”。它不仅可以降低许多药物的疗效，还可增加药物的毒副作用。在烟中含有大量的多环苔烃类化合物，这些成分可使机体药物转化酶活性增强，药物的体内过程加快，从而使药物过早失活丽降低药效。如治疗溃疡病的药物甲氰咪胍、胃饿治等，都可因吸烟而使胃十二指肠溃疡的愈合时间延迟。催眠药如利眠宁、安定等可因吸烟而疗效大大降低。此外，吸烟还可以增加口服避孕药对心血管的损害，而且这种损害随着吸烟量的增加而加大。所以，吸烟者在服药期间应戒烟，不吸烟者也应注意避免被动吸烟，以确保药效的正常发挥。

贵药与进口药是否都有好的治疗效果

药品的价格是依原料的来源、生产工艺的难易、产量的多少等诸多因素来决定的。成本高则药价贵，但药物疗效却是以治疗作用的强弱及不良反应的轻重来衡量的。药价与药效之间不存在正相关关系。如血浆白蛋白价格较昂贵，但其作用也只是纠正肝病时的低蛋白血症，并不能包治百病。而复方甘草片，虽然每片只有几分钱，却是止咳法痰的良药。进口药有些是我们国家暂时不能生产的，有些却是与国产药作用相当的。使用进口药，应该注意种族性的药效差异和不良反应，如抗肝炎的进口药乳清酸，在国内应用后发现其药效不可靠，且毒副作用明显，已被停止使用；注射用的吐根碱治疗耐药性细菌感染，在白种人毒性不明显，但在我国应用后却有明显的副作用，也已停用。

新药是否都是好药

随着现代医药业的发展，新药的数量、种类都大量增加。许多新药以疗效高、不良反应少、使用方便而代替了旧药。但是也应该注意的是，新药的性能尚需有一个认识的过程，新药不一定都是好药。例如， 50 年代在西欧市场上大量出售的新药“ 反应停 ”，作为镇静剂广泛使用于孕妇呕吐的治疗，结果造成了 8000 多例畸形胎儿出生的悲剧。国内曾一度广泛地应用于治疗细菌性痢疾的新药——呋喃西林，后因发现毒性大，易引起严重的多发性神经炎，而被禁止口服使用。另外有些新药的疗效也并不比老药好，例如 70 年代出现的脉通片、益寿宁等，曾被认为是降血脂的特效药，后已证明其疗效并不明显。再如抗结核药利福平，也曾风行一时，现已证明其疗效也仅与异烟肼相当，但毒性却比异烟肼大，并对肝脏的损害严重。所以，选用新药一定要慎重，切勿过分相信广告宣传。使用时应先向医生请教或遵医嘱。用量也应从资料介绍最小剂量开始使用，以保证安全有效。用药期间

为什么应注意大小便颜色改变

大、小便的颜色变化，历来是医生诊断疾病的重要线索之一。例如柏油便是消化道出血的信号。不过，服用某些药物也可引起大小便色泽的改变，有时这些变化是药物过量或中毒的信号。因此，服药期间应懂得正常或异常的大小便色泽变化。

最常见引起大便正常颜色改变的药物有：①抗酸剂与氢氧化铝类药，可使大便变为白色或出现白色斑点。②口服某些抗生素后可致灰绿色大便。③含铋制剂药物可使大便呈绿黑色。④活性炭与铁剂可使大便呈黑色。⑤消炎痛可致绿色大便。⑥保泰松、阿斯匹林、利福平扑蛲灵等，可致大便呈红色。

最常见引起小便正常颜色改变的药物有：①氯喹、痢特灵及磺胺类药可致小便呈铁锈黄色或棕色。②铁制剂可致小便黑色。③消炎痛可致小便呈绿色。④维生素 B2、阿的平等可致小便呈黄色。⑤利福平可致小便呈橙红色。⑥苯妥英钠可致小便呈粉红或红色。⑦奎宁可致小便呈棕色。

药物也会造成营养不良吗

在临床上因服药引起的营养缺乏现象并不少见，其原因主要是：①药物影响食欲：许多药物如抗菌药、抗肿瘤药等均可因降低食欲而致营养不良。②药物影响吸收：如泻剂、消胆胺等都可因干扰食物的消化和吸收过程而致营养素不能被充分吸收。③药物影响营养物质的合成与利用：如长期服用磺胺类药，可致维生素 K 缺乏；长期服用口服避孕药可减少体内糖的贮存以及烟酸与蛋白质的合成等。④药物促进营养物质的分解与排泄：如苯妥黄钠、苯巴比妥可加速维生素 D 的降解；硼酸可促进维生素 B2 的排泄；阿斯匹林，苯巴比妥可加速维生素 C 的排泄等。⑤长期滥用或过量摄入某些营养素而导致其他营养素缺乏：如大量服用维生素 E 可致维生素 A、D 的缺乏；过食鱼肝油可致小儿慢性腹泻而致营养不良；长期过量服用肥儿丸，肥儿灵，也可致小儿食欲下降、消化不良而引起营养不良。

用药越多越好吗

随着药物品种的不断增多，用药也日渐复杂，联合用药、多用药物甚为普遍。有的患者想使病好得快些，常要求医生多用几种药，以为药用得越多越好；也有的医生喜欢联合用药，少则三五种，多时近十种。是不是药用得越多疗效越好呢？这里就有学问了。如果药物联合用得合理，可以增强疗效，减少不良作用。但如果用药过多或联用得不恰当，常会出药物问的相互作用而降低药效或产生毒副作用危及健康。据国外国内有关资料统计表明，如同时用 2～5 种药，不良反应率为 3.5%；用 6～10 种为 10%；用 10～15 种为 25%；用 15～20 种时可高达 54～81%。

由此可见，用药不宜多，应以“少而精”为原则。特别是选用复方制剂时，由于这类药品己是由多种药物配成，故更当遵守这个原则。

服用过量药或吸取错药时怎么办

药物服用过量或吃错药都是很危险的，应当采取应急措施，以防中毒。但对一些毒副作用较小而服药量又不太大的药物，通常时人体不会造成什么影响，可以不做特殊处理。对于误服或过量服用会对人体产生较大毒副作用的药物，如安眠药、降压药、驱虫药等，尤其是外用药误服，更应刻不容缓地进行抢救。抢救原则是：排除毒物，减少吸收，保护胃肠粘膜，应用特异性解毒药和进行对症处理等。一般应急处理的方法有下列几种：

催吐：可用手指或筷子等轻轻搅动舌根或刺激咽后壁引起呕吐，以使存于胃内的药物迅速排出。

洗胃：可用温开水、浓茶水、盐水或 0.02%肥皂水让病人喝下，再以催吐法使之吐出。这样来回反复洗胃，清除胃中残存的药物。

解毒和保护胃肠粘膜：强酸性药物可用肥皂水中和；碱性药物可用食醋解救；碘酒可用米汤、面粉糊等。对于腐蚀性强的药物如来苏儿等，可让患者喝米汤、生蛋清、牛奶、豆浆、面糊等，以保护胃肠粘膜。

西药能否与中成药同服一般来讲，中西药一起吃是可以的。因为绝大多数中药与西药相互间没有什么明显的影响，许多病用中西医结合治疗效果很好。但是，也有些中西药他之间是禁忌的，不能同服，如富含鞣酸的中药五倍子、地榆、侧柏、扁蓄、荆芥等，就不能与含铁的西药同服，以防鞣酸与铁形成不深性沉淀，致使药物不能被吸收。含鞣酸的中药也不能与酶类西药如胃蛋白酶、胰酶、淀粉酶等同服，因为鞣酸可以降低酶类药物的疗效。中药朱砂或含朱砂的成药，不能与含溴化物（溴化钾、溴化钠、溴化铵）及碘化物（如碘化钾，碘化钠）的西药一起服用。这是因为朱砂的主要成分是硫化汞，它能与溴化物及碘化物起化学反应，生成溴化汞和碘化汞，它能与溴化物及碘化物起化学反应，生成溴化汞和碘化汞，这两种物质对胃肠有剧烈的刺激性，可使胃肠道发生痉挛、出血。还有些中药含钙较多，如海螵蛸、鹿角霜、鳖甲、龟板、龙骨、牡蛎、珍珠母、穿山甲、山楂等，凡是与钙有禁忌的西药均不能同这些中药或含这些中药的成药一起服用。从以上情况来看，尽管大多数中西药可以同服，但也有小部分不能同用，苦有疑问时，应请教医生后再使用。

哪些药物常会影响性功能

性功能是人类正常生理功能的一部分，在常用药中，约有 15%的药物会影响性功能，但多数在停药后 1～2 个月自行恢复。也有极少数药物对性功能的影响明显，并可导致生育能力下降。服用这些药时应特别注意。影响性功能的药物有如下几类：①镇静催眠及抗精神失常药：如速可眠、鲁米那、安定等，可因其中枢抑制作用和减少雄激素的分泌，引起男性阳痿。氯丙嗪如果每日用量达 400 毫克以上并长期使用，可引起女性卵巢功能低下及男性睾丸萎缩，导致严重的性功能障碍。②降压药：可使生殖器官的供血减少，降低交感与副交感神经的活动功能，而导致性欲减退，性高潮丧失以及男性阳痿、不射精或射精延迟等。③抗冠心病及心绞痛药：可因其扩张血管作用，使阴茎供血不足而诱发阳痿。④导致性欲下降和阳痿。⑤激素类药：雄激素常用于治疗男性功能障碍，但若长期使用，可因反馈性引起垂体促性腺激素减少而致睾丸萎缩。女性若大量或长期应用雄激素，因拮抗作用可使女性性功能减退。肾上腺皮质激素如强的松、地塞米松等，较长时间使用也会降低性功能，并抑制精子形成或卵泡发育。⑥抗过敏药：如扑尔敏、非那根、苯海拉明等，对神经中枢有抑制作用而降低性欲。⑦其他，如阿托品、痢特灵、抗癌药及避孕药等，长期使用也会引起阳痿和性功能低下。根据临床经验，药物引起的性功能减退，一般不需特殊治疗，多在停药后逐渐恢复。必要时，可选择六味地黄丸、刺五加糖浆等服用进行调理，大多数能很快恢复正常性功能。

哪些药物会影响嗓音

嗓音嘶哑的原因很多，但其中由于用药所致者也并不罕见。例如因胃痛发作而服用普鲁苯辛、阿托品等药后，常会出现咽喉干燥；使用睾丸酮治疗某些疾病而会发生嗓音嘶哑、声音低沉、女性男音化；服用红参后会出现声带充血、声音嘶哑；甚至有的人因长期接触某些药物（如在生产丙酸睾丸酮工作的女工）也会造成声音嘶哑、女性男音化现象，这种由于用药而引起的嗓音异常，在医学上称为”药物性嗓音异常”。常易引起这种异常的药物有：①治疗胃痛、胆绞痛、肾绞痛的抗胆碱类药（如颠匣片、阿托品、东莨菪碱片、普鲁苯辛等）；治疗晕动症、过敏症的药物（如苯海拉明、异丙嗪、扑尔敏、赛庚啶等）。②中草药中的温热性药（如麻黄、桂枝、细辛、干姜、苍术、苍耳子、鹿茸、石草蒲）；重镇药（如石决明、磁石等）。③引起女性男音化的睾丸酮及引起男性女音化的雌激素（如己烯雌酚）。

凡是以嗓音工作为主的人，如教师、播音员、口技演员、歌唱家等，在选择用药时，应慎用上述种类的药物。

哪些药物容易引起药疹皮肤覆盖全身，对人体起着至关重要的保护作用。但有些人会因治病用药而引起皮肤或粘膜的水良反应，称为药物性皮炎，简称药疹。据资料统计，我国药疹发生率占用药人数的 2%，并有逐渐增多的趋势，因而不能等闲视之。

药物种类繁多，药疹也呈现为多种多样，常见有下列几种：

荨麻疹；俗称风团，除瘙痒外，尚有刺痛或触痛。有时还有腹痛或恶心、呕吐等症状。常见致病药物有青霉素、链霉素、氯霉素、头孢菌素、利血平、心得安、麻黄素、普鲁卡因、肾上腺素，以及痢特灵、异烟肼、优降宁、磺胺类杭生素等。其发生规律是，患者首次用药时，有一个潜伏期，约 4—20 日才出现荨麻疹，以后再用同样药物，仅隔几个小时或几分钟即可发病。

固定性红斑：因每次发病都在同一部位而得名，为最常见的一种药疹。表现为皮肤局部出现紫红色斑，呈圆形或椭圆形，中央常有水疱，并常有发热等症状。常见致病药物有安定、安宁、鲁米那，氯丙嗪、保泰松、阿斯匹林、氨甲喋呤，以及青霉素、链霉素、氯霉素、磺胺类抗生素等。

结节性红斑：诱发该病的药物有青霉素、可待因、阿斯匹林、磺胺类抗生素、碘溴类制剂等。

多形红斑：诱发该病的药物有利眠宁、氯丙嗪、青霉素、链霉素、肼苯哒嗪、氯磺丙脲等。痤疮型药疹：这是一种特殊类型的药疹，主要是由于药物作用于毛囊皮脂腺，使皮佛腺的机能增强和肥大，或使毛囊阻塞的结果。它的潜伏期较长，为 1～2 个月以上。常见致病药物有异烟肼、胰岛素、苯巴比妥，水合氯醛、肾上腺皮质激素类、溴碘类制剂等。

苔藓样药疹：诱发该病的药物有氯喹、利眠宁、奎尼丁、对氨基水杨酸等。

光敏性药疹：指少数人在用某种药物后，在受日光照射的部位（如面、颈、上胸、四肢等）发生的皮肤异常反应。可表现为红斑、水肿、丘疹、小疱等。常见致病药物有安定、利眠宁、脑复新、利血平、氯喹、速尿、双氢克隶塞、氨甲喋呤、长春新碱，以及氯丙嗪、奋乃静、磺胺类抗生素等。

红斑性狼疮样反应：诱发本病的药物有青霉素、异烟肼、保泰松、氯丙嗪、肼苯哒嗪、苯妥英钠、呋喃[illegible]啶、普鲁卡因酰胺等。其中以肼苯哒嗪、

普鲁卡因酰胺最易引起本病。

全身剥脱性皮炎：为一种比较严重的药疹，易导致死亡。一般在首次用药后潜伏期 10 日以上，体温多在 30～41℃，开始表现为湿疹样或麻疹样的药疹，继而出现一个较长时朗的剥脱阶段，即脱下大量的片状鳞屑，层层叠叠，病情严重时，会连毛发、指甲也会全部脱落，这样持续 1 个月左右，以后会逐渐好转，恢复正常。但全身症状严重者，可危及生命。致病的药物有青霉素、链霉素、安乃近、保泰松、异烟肼、氯喹、普鲁苯辛、苯巴比妥、复方阿斯匹林、鹿茸精等。

大疱性表皮松解型药疹；这是所有药疹中最为严重的一种。发病率很低，但症状最严重、死亡率很高。通常开始时为鲜红或紫红色的水疱，以后变为棕黑色，1～4 日即可遍布全身，并有很多呈皱纹的松弛性大疱。病变除皮肤外，有时也会波及眼、鼻、口腔，非那根、苯巴比妥、复方心舒宁以及碘胺灯抗生素、解热止痛药等。

鉴于以上种种情况，一般患者所用药物，种类不宜过多，剂量不宜过大，时间不宜过长。特别是有药疹史和过敏史的人，用药前应向医生主动说明。一旦出现药疹，则应立即停药，尽快就医诊治。

药物会影响视力吗

研究证实，某些药物在长期大量使用的情况下，眼睛也极易受损。这一问题正引起人们的关注。

近视与远视：毛果芸香碱、毒扁豆碱、新斯的明等，易引起近视。而阿托品、后马托品、苯海拉明、非那根、扑尔敏等，易引起远视。另外，链霉素、氯霉素易引起过敏性视神经炎，而使眼的近视力和远视力都减退。

复视：即看到周围的物体都是成双的。若长期大量应用安定、苯巴比妥、卡马西平、阿托品、消炎痛、长春新碱等，都易引起复视。结膜炎：如眼科用的可卡因、磺胺醋酰钠、硼酸等，以及全身用的利血平、洋地黄等，都可引起刺激性结膜炎。也有的药物如氯霉素、金霉素、庆大霉素、肾上腺素等，会诱发过敏性结膜炎。

视神经萎缩：长期大量应用氯霉素、异烟肼，可引起视神经萎缩。可同时给予维生素 B6 进行预防。

需要特别强调说明的是，维生素 A 是一种对眼睛有益的药物。但若长期大量应用，却会导致复视、怕光、眼球震颤，严重时可引起视网膜出血及眼球突出，甚至连眉毛与眼睫毛也会脱落，须特别注意。如何理解某些药品的禁用、忌用、慎用药品说明书上常标有“禁用”、“忌用”、“慎用”等字样，虽是一字之差，意思却截然不同。禁用：是禁止使用之意。如胃溃疡患者禁用阿斯匹林，因为阿斯匹林会引起胃的粘液分泌减少、上皮细胞脱落等，可使病情恶化。再如吗啡具有抑制呼吸中枢的副作用，故支气管哮喘、肺心病患者应禁用。忌用：是指药物在有些患者应用后可能会引起明显的不良反应或后果，应忌用。如非那根对早期胚胎有致畸作用，故孕妇前 3 个月忌用。链霉素有可能损伤胎儿的内耳发痛，孕妇也应忌用。慎用：是指选用该药时要小心慎重，并要密切观察患者的反应。慎用不是不可用，但慎用药品最好在医生正确诊断并亲自监护或指导下使用。

使用抗心绞痛药时应注意什么

硝酸甘油是抗心绞痛的首选药物。使用时应注意如下几点：①在含服或吸入用药时，要取半卧位或坐位。其目的是为了减少心肌耗氧量，增强药效，并可防止由于药物扩张血管作用使作用使血压下降、头晕摔倒等。②在硝酸甘油含服时，如果没有麻、凉感，说明已失效，应立即更换。③若为硝酸甘油贴剂，使用时应注意粘贴部位的经常更换。④该类药在连续使用数日后，易使机体产生耐受性。故使用效果不佳时，应停用 10 日以上再用。停用期间可换用其他类抗心绞痛药物代替。⑤在部分患者，使用该类药物时，有时会诱发心绞痛或使心绞痛加重。

使用降压药时应注意什么

首先，在选用降压药前应先就医诊断，在诊断明确后，才可采用。切不可自行乱用降压药。

其次，选用降压药一般都需用较长一段时间，易引起一定程度的副作用，如食欲下降、恶心呕吐、头晕、耳鸣、嗜睡、乏力等，偶有引起男性阳瘦及直立性低血压等。通常多在停药或减量后，这些副作用才会减轻或消失。

第三，在用药期间，应密切观察病情并经常测量血压变化情况。如有新的症状出现时，应及时就医。

第四，服用降压药忌随意忽用忽停。降压药除降压作用外，还有减轻动脉硬化、保护心脏功能等作用。这都需要一定的用药时间和作用过程。所以，必须按疗程坚持用药。

第五，在用降压药取得满意降压效果后，应及时将药量逐渐减至维持量，并维持用药半年至 1 年以上。

第六，老年性高血压患者，主要是因动脉硬化、动脉弹性降低和神经调节紊乱等所致，并常因情绪、体力活动等出现波动。在用药降压时，不宜降压过快或急于得到良好的降压效果，特别是伴有冠心病、肾功能不全的老年患者，应切记此点。

降压药为什么不宜睡前服

有个别患者，认为睡前服用降压药，可以舒舒服服睡觉。殊不知，睡前服用降压药不仅是不科学的，还易诱发脑血栓、心绞痛及心肌梗塞，引起严重后果。

这是因为人体受自身 ”生物钟 ”的调节作用，血压在 24 小时内波动很大。在人睡后，机体大部分处于休息状态，新陈代谢减慢，血压也随之相应降低，至睡后 2 小时可降低 20%左右。若是在睡前服用降压药，2 小时后也正是药物发挥作用的高效期，这样就会导致血压大幅度的下降，心脏及脑的供血会出现不足。另外，由于血压过低，血流缓慢，易发生血液凝积，凝血块如果阻塞血管，就会引起栓塞，因此，高血压患者一定要按规定时间服药，每日的末次用药应在睡前 3～4 小时服用。

为什么孕妇要慎重用药

妇女怀孕期，用药就特别谨慎小心。因为有些药物不仅对孕妇本身有害，还通过直接或间接作用对胚胎产生有害作用，甚至引起胎儿畸形。由于孕妇的特殊生理改变，对一般人无害的药物，孕妇用后可能有害；有些药物在常量短时使用时是安全的，但在大剂量或突击量治疗时，就可能引起严重不良后果；有些药物在直接静脉注射或静脉点滴时毒性较大，但口服或外用等其他给药途径则无害。因此，孕妇用药，一要慎重，二要综合分析，精心选择。如需用药，应在医师指导下进行。

孕妇禁用哪些西药

有些药物在孕期使用是有危险的，应当禁用或慎用。如氨甲喋呤、氮芥、敏克静、苯妥英钠、丙脒腙及抗凝血药等，在妊娠开始 3 个月内要禁用。消胆胺、速尿、优降宁、保泰松、心得安等也应禁用。治疗糖尿病的药物如甲磺丁脲，抗感染药如四环素、链霉素、卡那霉素、氯霉素及大剂量青霉素，抗甲状腺药物如他巴唑及碘剂，抗癫痫药如扑痫酮，激素类药物如丙酸睾丸素、己烯雌酚、肾上腺皮质激素类药，各种抗肿瘤药物等，在整个妊娠期均应禁用。在妊娠后期，要禁用麦角碱类、峻泻药，奎宁、奎尼丁、巴比妥类（及其他镇静催眠药）、氯霉素、磺胺类、吗啡、杜冷丁（及其代用品）、利血平类药物等。另外，阿斯匹林类药物对胎儿及孕妇均有危险性，也应禁用或慎用。

孕妇应禁用和慎用哪些中药

妇女在妊娠期间服用中药应加小心。某些中药会因对胚胎的直接毒性作用或具有坠胎作用而为孕妇禁忌使用。禁用的中药包括强烈的逐水药、行血药、活血化瘀药，如巴豆、牵牛子（又叫黑丑、白丑）、大戟、斑蝥、商陆。麝香、三棱、水蛭、莪术、虻虫等。慎用的中药应尽量避免使用。这些中药包括通经去瘀、行气、破滞以及辛热、滑利等药物，如桃仁、红花、大黄、枳实、附子、于姜、肉桂、半夏、冬葵子等。此外，在选用中成药时，应先详细看说明书，以做到安全用药。

哺乳期妇女用药应注意什么

哺乳期的妇女用药，既要考虑到药物对乳汁分泌的影响，又要考虑到药物进入乳汁对婴儿的影响。尤其是后者，是人们最关心的问题。乳腺是药物的徘泄官之一，多数药物在乳汁中的含量极微，对婴儿的影响不大。但也有部分药物在乳汁中的含量足可以影响婴儿的安全。在这种情况下，应权衡利弊，要慎用或禁用。

哺乳期使用下列药物可能会对婴儿产生不利影响：①抗生素：如青霉素可引起婴儿过敏，四环素可影响婴儿的骨与牙齿的生长，红霉素易造成肝损害，氯霉素可损伤骨髓的造血机能，这些药应禁用。②磺胺类：多数可致婴儿发生溶血性贫血及黄疸，特别是对 6 个月以内的小儿影响明显，应禁用，③解痉药：如阿托品，可减少乳汁的分泌，并可引起婴儿发热，烦燥、瞳孔散大等，应禁用。④咖啡类：可引起小儿，特别 6 个月以内的婴儿，发生明显的呼吸中枢抑制作用，应禁用。⑤镇静及催眠药：安定的直接作用与蓄积性，可使婴儿，尤其是新生儿、产生昏睡甚至黄疸等；氯丙咦也具有使婴儿昏睡的不良作用，应禁用或慎用。⑥抗精神病药及抗癫痫药：如苯巴比妥，苯妥黄钠等，可引起婴儿的嗜睡，皮肤“ 出血点 ”等，应禁用。⑦激素类：口服避孕药可减少乳汁分泌，并可引起男婴乳房增大，女婴阴道上皮增生，故乳妇应采用其他方法避孕。强的松、地塞米松、去炎松等也易影响婴儿的正常发育，应慎用。⑧其他：碘化物及溴化物可抑制婴儿的甲状腺发育，应禁用；氨茶碱可增加婴儿呼吸道的分泌功能，雷公藤制剂可引起婴儿呕吐、腹泻等，应尽量避免使用。

避孕药与乳腺癌有关吗

避孕药的基本成分是人工合成的雌激素与孕激素，而且以孕激素为主，雌激素量较少。

乳腺癌的确切病因、发病机理尚不清楚，但大多认为它与妇女体内的内分泌激素平衡失调有密切关系，特别是与雌激素水平绝对或相对过高有关，由于避孕药中含有一定量的雌激素，所以，人们担心它会引起或诱发乳腺癌就不足为奇了。关于此点。许多学者进行了多年的调查和研究，结果表明，服用与不服用避孕药，妇女乳腺癌的发病率并无明显差异。换句话说，服用避孕药既不增加也不会减少乳腺癌的发病率，即两者之间无直接关系。

但是，鉴于雌激素与乳腺癌的关系，尽管避孕药中含雌激素的量极小，但为慎重起见，在开始使用避孕药之前，应先检查一下乳腺，凡有乳腺疼痛、乳腺癌家族史、乳腺肿块等的妇女，最好不用口服避孕药。在使用期间，则应当定期检查，如果出现乳房疼痛、乳腺肿块等情况时，应当立即停药并就医诊治。若怀疑或已确诊为乳腺癌者，则绝对禁止使用避孕药。

哪些药物对口服避孕药有影响

由于药物间的相互作用，有些药物在使用时围会降低口服避孕药的药效而导致避孕失败。这些药物包括如下几种：

（1）抗菌药物；如青霉素、灰黄霉素、四环素、氯霉素、呋喃唑啶、利福平等，都可因加速口服避孕药的代谢或减少吸收，而降低避孕药的效果，易引起避孕失败，故在必须使用这些药物时，宜选用其他避孕方法。

（2）抗癫痫药：如扑癫酮、苯妥英钠、苯巴比妥等，可因促进口服避孕药的分解和该药与血浆球蛋白的结合，使其不能在血液中形成有效药物浓度，而易致避孕失败。如遇这种情况，可采取适当加大避孕药剂量来达到避孕的目的。

（3）其他药物：如安定片、利眠宁、安乃近、保泰松、异烟肼等，也有降低口服避孕药效果的作用。如必须同用，可适当加大避孕药的剂量。

小儿有病时乳母能否代服药物

吃奶的婴幼儿患病时，个别家长以乳母代服药物的方法给孩子治病，这是很难奏效的，而且是很危险的。因为能进入乳汁中的药物只有极少部分，并且多以转化的形式存在，药效甚微。其次，经乳汁供给的药量不易掌握，绝大多数不能形成有效的治疗量，反而会增加孩子药物的耐受性。特别是应用抗生素类药物时，则易使孩子发生过敏和引起耐药菌株的形成。此外，药物经母体作用后才进入孩子体内，其作用会变得更加复杂化，毒副作用会大大增加。所以，乳儿用药，乳母决不可以代服。

婴儿是否都需要吃钙片

在婴儿迅速生长发育的过程，除经常补充多种维生素外，还应注意对各种矿物质尤其是钙和铁的补充。在乳类和蔬菜中含钙较多，豆类及鱼虾中也含钙丰富。一般情况下，食物中钙量能满足身体的需要。佝偻病的发生主要是由于婴儿缺乏维生素 D 而使钙不易被吸收利用，却极少见到单纯因缺钙所致，所以对于正常饮食的婴儿.切不可盲目吃大多的钙片来补钙。即使是弱儿及消化道吸收不良的小儿，也不宜用吃钙片的方式来补钙，可采用调整食谱、多食用含钙丰富的食物的方法来补充。这是因为盲目吃太多的钙片，不仅会降低孩子的食欲，还可能影响锌的吸收，使孩子营养失调。

婴儿为何不宜用 APC

APC 即复方阿斯匹林，内含阿斯匹林、非那西汀及咖啡因等，是常用的解热镇痛药。有时小儿高烧，为使孩子的体温尽快降下来，用点 APC 是有益而有效的，但婴幼儿最好不用。

APC 的解热作用是通过使周围血管扩张、发汗而达到散热、降低体温治疗目的。这种药物，因大量发汗而易引起虚脱；对新生儿有引起黄恒的可能；该药中所含的非那西汀毒性较强，对肝肾有损害作用。又由于婴儿对该药比较敏感，剂量也不易掌握，一旦过量，有可能造成严重后果。所以，婴儿高烧时，最主要的是及早诊断，如需降温，最好用物理降温或服用中成药，对 APC 等解热药不可轻易选用，尤其是 6 个月以内的婴儿更不宜选用。

小儿选用红霉素时应注意什么

红霉素的作用与青霉素相似，所以，凡能用青霉素治疗的疾病绝大多数均可选用红霉素。本品一般适用于对青霉素产生耐药性或过敏性反应的患儿。由于红霉索可以口眼，使用方便，副作用少，目前被临床广泛应用。

红霉素在临床上，以肠溶糖衣片和干糖浆两种剂型最为常用，特别是在疾病时使用更多。红霉素虽然毒性低，副作用少，但在使用过程中也不可掉以轻心，使用不妥时也会出现副作用。

例如：用量过大或服药次数多时，则会引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等；少数患儿还可能会出现药热、皮疹、血管神经性水肿等等；个别患儿会有肝损害，表现为黄疸或转氨酶升高。因此，一般选用该药时，1 个疗程应限制在 10～14 日，并必须按规定剂量和次数使用，不可随意更改。肝功能不全的儿童应禁止使用。

怎样正确选用小儿止咳糖浆

现在许多有孩子的家庭都备有小儿止咳糖浆，但必须注意正确选用。咳嗽是因呼吸道发炎和分泌物刺激引起的，是机体为保持呼吸道遇畅而进行的一种保护性反射动作。但是，严重、剧烈的咳嗽又会对肺、胸、神经系统等造成不利影响。此时，就应选用适当的止咳药来进行对症治疗。包括小儿止咳糖浆在内的止咳药，都属于治疗咳嗽的辅助措施，治疗的重点应放在消除病因、消炎抗炎上。只有炎症消退，咳嗽才会彻底止住。

有的孩子家长不明白这道理，为了给孩子止咳，就让孩子常服多服小儿止咳糖浆。这种做法不仅效果不好，反而有可能对孩子造成损害。因为在小儿止咳糖浆中多数含有盐酸麻黄素、桔梗流浸膏，苯巴比妥，非那根等成分。如果过量服用，就会引起药物中毒反应，孩子会出现头昏、呕吐、心慌、血压升高、烦躁不安等症状。

基于以上种种情况，在选用小儿止咳糖浆时，一要注意对症用药，二要按规定按时按量服用。小儿止咳糖浆的剂量为 :2～8 个月小儿 1 次 0.5 毫升，8 个月至 1 岁 1 次 1 毫升，2～4 岁 1 次 3 毫升， 5～8 岁 1 次 8 毫升，8～14 岁 1 次 10 毫升，1 日 3 次，温开水送服。

小儿服用鱼肝油应注意什么

鱼肝油中主要含有维生素 A 和 D 可用于夜盲症、干燥性角膜炎和佝偻病的防治等。给小儿使用鱼肝油，能促进其生长发育，特别是在婴幼儿适当补充一些，是很有益处的，但却不宜用量过大、过久。

鱼肝油用量过大也会发生副作用，甚至会发生维生素 A 或 D 中毒。如果维生素 A 一次摄入量达到 10 万国际单位,可致婴儿暂时性颅内压升高,出现恶心、呕吐、嗜睡等。如果每日 10 万国际单位，连服数月，则可引起骨质变化，皮肤瘙痒、肝脾肿大等。所以，选用鱼肝油，特别是浓鱼肝油滴剂时，郁用要遵医嘱，严格掌握剂量，切忽过量服用。老年人生理变

化特点与用药有什么关系

老年人的生理特点、个体差异较大，但总的趋势是功能逐渐减退。这种退化不仅影响机体对药物的反应，而且也影响药物在其体内的代谢过程。对青壮年无不良作用的药物，在老年人却可能引起各种各样的毒副作用，甚至是严重的中毒。因此，掌握老年人生理变化特点与药物代谢的关系，是老年人合理用药的关键。

（1）影响药物的吸收：老年人由于整个消化道粘膜组织功能减退，使腺体分泌、血液供应及胃酸活性等均降低，特别是胃肠活动降低及胃排空延迟，都使药物在消化道的吸收速度与吸收量减少，并同时增加了药物对胃肠道的不良刺激作用。此外，由于老年人皮肤、粘膜、肌肉内的血流量减少，毛细血管的通透性降低，也会使用这些途径给药时药物的吸收下降。

（2）影响药物的运输与分布：老年人由于心脏收缩力减弱和动脉硬化，可使血液流动减慢，同时由于代谢减慢、血液 pH 值上升、血浆载体蛋白减少和各个器官组织的血流量降低等，都会使药物在血液中运输减慢，游离型增多，导致组织器官的利用率和有效浓度的降低。

由于老年人体内水分的减少和脂肪组织的相对增多，都会使药物在体内的存留时间延长，从而易增加药物的蓄积量与毒性，降低其治疗作用。

（3）影响药物的转化与排泄：肝和肾是药物在人体内主要的转化与排泄器官。在老年人，由于肝与肾的功能减退及血流量的减少，使药物在体内的停留时间延长，从而增加了药物的毒性和蓄积性。

（4）影响机体对药物的反应性：由于老年人神经系统功能退

化，总的来说，老年人机体对药物的反应性会变得迟钝。这种反应性降低，不仅表现在治疗作用出现的慢，而且毒副作用也出现的慢。因此，老年人发生早期药物中毒时，常无自觉症状或症状不典型。但是，有些药物，如亲精神性药，在老年人却呈现出高敏性，在常量时即可引起较严重的毒副作用。

老年人体质差异大，老化速度也不一致，同龄老人间的用药剂量有时也会有很大差别，这是一个值得注意的问题。分析上述老年人生理变化特点与药物之间的密切关系，老年人在用药时，应该选择最熟悉、最常用的药物，最小的剂量，最简单的剂型，最方便的给药途径，毒副作用最小的药物以及尽可能单种类药品为原则，并注意适当延长给药间隔时间。在用药过程中，要密切观察是否有早期药物中毒的表现，如嗜睡、烦躁、恶心、食欲不振等。一旦出现，应立即停药就医，以调整或更换适宜的药物。

老年人怎样防止吃错药

老年人因生理性功能减退和大脑神经细胞老化，在就医时耳聋听不清医嘱；眼花看不清药物使用标签；记忆力差记不住药物用法用量，往往服药出现差错。

据调查，一个清醒的老人，自己最多也只能掌握 3～4 种药物而不致于出错，如果多种药物同时服用，就很难正确使用了。

为防止吃药出现差错，老年人用药须做到如下几点。

（1）在就医后，要详细问清楚药物的品种、用法和注意事项。对一些特殊用法的药物，要将其用法用量记在纸上，以免发生遗忘。

（2）服药时要先看清药物标签，不明白的应问清后再服用。

（3）对长期服用的药物，要放在使用最方便的地方；对于容易混淆的药品，可用笔填写标明，并放在最醒目的地方。

（4）药品存留要保持原有说明书。药名应写在瓶子上，切忌写在盖子上，以防瓶盖盖错而误服。

（5）对于老年人因种种原因（双目失明、痴呆、偏瘫）而无法准确按时服药时，就需要有家庭监护人（保姆、护理人员、亲属等）来代做。

老年人用药十忌是什么

一忌随意滥用。老年人易患病，但千万不要病因不明时就随意用药，以免发生不良反应或延误疾病的治疗。

二忌品种过多，尽管老年人患病时可并发多种病症，但必须依据病情轻重缓急合理用药。谨防用药一大把，样样疾病同时治的现象。

三忌时间过长。由于老年人肝肾功能减退，用药时间过长，易招致不良反应的增多或增强。

四忌不遵医嘱。有的老年人凭“久病成医”的经验，不经确诊就随便用药或改变药量。这是很危险的，特别是对体质较差或患多种慢性病的老人尤要当心。

五忌生搬硬套。个别老人看别人用某种药治好了某种病，便仿而效之，忽视了自己的体质及病症的差异，结果常发生不良反应。

六忌乱用秘方、偏方、验方。老年人患病多为长期慢性，“乱投医”的现象较多。有些未经验证的“秘方”，还无法科学地判定其疗效。凭运气治病，常会延误病情，甚至导致中毒，添病加害。

七忌滥用补药。体弱的老人可适当地辨证使用些补虚顺气之品，但若盲目滥用，则会变利为害。民间早有“药不对症，参茸亦毒”的说法。

八忌朝秦暮楚。有的老人治病用药“跟着感觉走”，今天听说这药好，就用这种药，明天又有广告说那种药好，于是又改用那种药。这种药物品种不定，多药杂用，不但治不好病，反而易引起毒副作用。

九忌嗜药成瘾。有的老人因食欲不佳，就常吃助消化药。因睡觉不好就依赖安眠药……。如此长期下去，既浪费药物，又会给机体造成不必要的损害。

十忌使用毒副作用强的药物。老年人由于解毒功能差和耐受能力低，故禁忌选用毒副作用强的药物。

老年人感冒时用药注意什么

老年人由于机体反应性差，在患伤风感冒时，一要注意休息，不要麻痹大意，不当回事。二要积极用药。在选药时，勿用大量解热镇痛药，如复方阿斯匹林应适当减量，以防大汗淋漓，发生虚脱现象。同时还应适当选用抗菌药物，如青霉素、链霉索等，以防止引起慢性支气管炎及肺炎。另外，老人伤风感冒时，粘痰多且不易排出，可同时服用祛痰药，如氯化铵、吐根碱等。对于伴有气喘的患者，可选用氨茶碱口服，或吸入喘息定喷雾剂。

总之，老年人患伤风感冒要积极用药，及时对因对症治疗，不可麻痹大意。

怎样选用滋补药

在日常生活中，人们渴望健康长寿，往往求助于滋补药物。黄芪能延长细胞的生长寿命；人参能促进核酸合成和红细胞、粒细胞分裂；菟丝子能提高细胞内核糖核酸、脱氧核糖核酸的合成率；麦门冬能使细胞内两种核糖核酸正常，减少罹患疾病的机会。黄芪、党参、灵芝、白术能增强吞噬细胞的能力，促进机体产生干扰素；人参、大枣、黄精、甘草等能促进抗体形成，从而提高免疫功能；灵芝、甘草、五味子、黄芪、当归等能促进肝糖原和蛋白质的合成代谢，减轻某些药物成分对肝脏的毒害作用，并增强机体的解毒功能；首乌、虎杖、灵芝、山楂、三七、桑寄生、荷叶都有降低血脂的作用，并能促进血液循环，使人体的新陈代谢增强。

选择滋补药，首先要根据机体状况，辨明是阴虚、阳虚、气虚、血虚、再对证选用。阳虚者症见：阳痿早泄、腰痛膝酸、小便频数、倦怠少气、遗精带下、大便溏薄、肢冷畏寒等，宜选择鹿茸、狗脊、胡桃、蛤蚧等温补之品；成药可选用参茸补膏、参鹿补膏、河车大造丸、金匮肾气丸等、阴虚者症见：咽燥口渴、两眼干涩、潮热盗汗、咳嗽遗精、津枯便秘等，宜选用枸杞子、沙参、鳖甲、龟板、冬虫夏草、玉竹、百合等滋阴之物；成药可选择洞天长寿膏、龟板膏、二至丸、杞菊地黄丸、六味地黄丸等。气虚者症见：少气懒言、动则喘气、四肢无力、神疲嗜睡、头晕目眩、食欲不振等，宜选择人参、常参、黄芪、太子参、山药等补气之品；成药可选用人参膏、参芪膏、人参归脾丸、健脾雨绵绵的季节中宜进补脾利湿之品，如党参、茯苓、白术、薏苡 仁之类；北方进补仍宜养阴之品，如当归、生熟地、枸杞子等。春令食补，宜多食葱、鼓、枣、花生等物，忌用酸涩之品，以防胃酸分泌障碍而损伤脾胃。

夏季服用补药应与时令节气结合，因为，夏令昼长夜短，休息时间少，天气热，消耗体力和阴液较大，人体的阳气蒸腾向外，消化功能较弱。因此在这段时间内，应因人制宜地选用一些益气生津，健运脾胃的滋补品，如菊花、藿香、佩兰、西瓜、绿豆、沙参等。夏季常出现疲倦、气短等现象，可酌情服用黄芪、人参、山药补气之品，这是符合春夏养阳的原则的。

秋冬季服用什么补药好

因为，秋季易伤人体津液，应以防燥护阴、滋润肺阴为进补的原则，如沙参、麦冬、玉竹、百合等。在食物方面应多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗等，以滋阴养血润燥。少食辣椒、葱、蒜、姜等辛燥伤阴之品。

冬季是服用补药的大好时机，因为机体新陈代谢缓慢，能使营养物质转化为能量，并且使其大幅度地藏于体内，有助体内阳气的萌发，因而在冬季宜用熟地、龙眼肉、首乌、枸杞、警丝子、桑寄生等，药中稍加助阳补气之品即可。冬令进补，切莫一味滥用强阳之品，因过用强阳之品，反而会消耗体内阴液。什么是中药的温服、冷服和热服中药煎好后放至不冷不热时服下称为温服，绝大多数的中药汤剂是采用这种方法服用。但有些药物为使其达到预期的治疗效果，需要采用“冷服”或“热服”法。

所谓冷服，就是将煎好的药汁放凉后再服。本法多用于清热解毒药、止吐药、泻下通便药等凉性之品，用于治疗大热证。所谓热服，就是在药汁煎好后稍停片刻，趁热服下。该法为祛寒药的服法，用于治疗大寒证。但在假热真寒证时，祛寒药则用冷服法。

中药汤剂为何隔夜后不宜服用

中药汤剂一般分 2 次当日服完，但有的人却常留 1 次药量到次日早晨服用，这种隔夜的汤剂不宜服用，这种服法也是不好的。

研究证实，沉淀反应会影响汤剂中的有效成分。在中药汤剂中，由于它是一个多种成分组成的系统，随着时间的延长，在其各种成分之间就会发生各种的化学反应而产生新的化合沉淀物。这些沉淀物不仅难溶于水，而且使汤剂中的许多有效成分被消化而药效大减。所以，隔夜的中药汤剂不宜服用，还是当天服完为好。

服用汤剂的十宜十忌是什么

祖国医学不仅非常讲究“辩证施治”，在中药汤剂的服法上也是非常讲究的，总结出了下列服用汤剂的“十宜十忌”。

（1）服发表祛寒剂，宜热服，服后要避风，忌食生冷之物。

（2）服清热泻火、解毒剂，宜微温服，忌食辛辣腥味之物，忌烟酒等刺激之物。

（3）服补药剂，宜取浓汁服，以临睡时一次服最好。

（4）服理气剂，宜趁温尽服，忌食生冷滞气之物。

（5）服补血剂，宜温服，忌服其凉，宜食开胃利气之品。

（6）服利湿剂，忌取药汁太少，宜顿服，以增加尿量，忌食酸涩之物。

（7）服和解剂，忌太热或太凉服，忌偏食。

（8）呕吐患者，忌服太冷药汁，宜少食多餐，忌食生冷腥秽之物。

（9）疖疮患者，忌食辛散腥物。

（10）多汗者，药汁宜微温服，心神宜安宁，忌思虑过度，忌食耗气动血之物。

服用中药时应禁忌哪些饮食

在服用中药时禁忌饮食，就是通常所说的忌口。我国医学文献记载有：常山忌葱；地黄、何首乌忌葱、蒜、萝卜；薄荷忌鳖肉；茯苓忌醋；鳖甲忌苋菜；以及蜜反生葱等。这些说明服用某些药物时不可同吃某些食物。另外，由于疾病的关系，在服药期间，凡属生冷、粘腻、腥臭等不易消化及有刺激性食物，都要根据病情需要予以避免，高热患者还应忌油腻食物，上呼吸道感染患者应忌辣椒、大蒜、生姜等。

中草药如何保管

中草药的保管主要是防止虫蛀和霉变。一般害虫在温度为 18～35℃，湿度在 70%以上时易于生长发育。

防止发霉的方法主要是经常晾晒，贮存于阴凉处，尽量保持药材干燥。防治虫害最常用的是以硫黄熏，即把药材放在较密闭的地方，在适当容器内燃烧硫黄进行熏蒸。

另外，根据经验，有些中药一起放置可以防止变质，如泽泻与丹皮同放，前者不易长虫，后者不易变色；在贮存人参的容器里撒点细辛末，可防止人参长虫；动物性药材里放以花椒包可避免生虫等。也有的将药材埋入谷糖或麦麸中，可保持药材干燥和不易生虫及霉变。

名贵中药如何贮藏

名贵中药如果贮藏不得法，往往会影响药物的疗效。

参类药材如白参、红参、西洋参均须用瓷缸或精制木盒盛装，并密封放入暗箱内。其中白参、西洋参可先曝晒，之后待冷却后再盛装；红参晒时要盖纸，以免变色。

鹿茸可用细布包好，置樟木箱、皮箱或暗箱内密封贮藏，最好拌人少许花椒以防虫蛀。如系鹿茸粉，应用瓷瓶封装。

蛤阶易霉蛀，易脱尾巴。贮藏时应放些花椒，并以适当容器盛装后置于暗箱内或干燥通风处。对尾巴要特别注意保护，因为它是主要药用部分。

三七易在支根折断处生虫，由于虫孔很小，需仔细检查才能发现。待将其剔除干净后，放入布袋置木盒内，或入纸袋、纸盒置于生石灰缸中密封保存。

阿胶、鹿角胶、龟板胶等，可用油纸懈好，埋入谷糠中密闭贮存。也可装入双层塑料袋内封口，置阴凉干燥处保存。夏季最好贮存于密封的生石灰缸中。

冬虫夏草极易受潮，易被虫蛀，应在通风阴凉处晾干后，装入木盒，垫上防潮纸，置干燥处或入生石灰箱内保存。

麝香为棕褐色或黑褐色粉末，具有特异而强烈的香气，应装在瓷罐或玻璃瓶内，并用蜡封口，置于干燥阴凉处保藏。

酒精有什么用途

酒精，又名乙醇，是常用的消毒剂之一。浓度为 75%的杀菌力最强，主要用于注射前皮肤的消毒，也可用于皮肤疖子早期、小伤口四周的清洁消毒。

50%浓度可用于长期卧床患者的皮肤按摩，以促进和改善局部的血液循环，防治褥疮。

20～30%浓度，可用于高烧患者的物理降温，通过给患者四肢、腋下、颈项、前额等部位的涂擦，促进散热，降低体温。

酒精易挥发，易燃，应将药瓶密塞，置阴凉远火热处保存。

碘酒有什么用途

碘酒又名碘酊，呈棕黄色，对细菌和真菌都具有强大的杀灭作用。但由于它有较大的刺激性，因而只能用于皮肤消毒。

2%碘酒主要用于治疗皮肤疖子初起、皮肤擦伤、毒虫咬伤、各种癣症等，1 日 1～2 次，局部涂擦。但对已经破损的皮肤及伤口、粘膜，不宜使用，以防造成强烈的疼痛。

5%碘酒主要用于肌肉注射和静脉注射前的皮肤消毒。为防止其刺激皮肤，在涂擦后应及时用 70%的酒精棉球擦去过多的碘。

少数人在使用本品后会出现皮肤发痒、皮疹、红肿，甚至起泡，这是对碘酒过敏，以后不宜再使用。

该药应盛装在有色瓶中，密闭冷暗处保存，不宜超过半年。

红药水有什么用途

红药水为红汞（又名汞溴红）水溶液，它所含的阳离子汞能与细菌的蛋白质结合，从而干扰其代谢过程，可达到消毒灭菌的目的。该药的杀菌力不是很强，但对皮肤、粘膜没有刺激性，毒性也较低。

该药常用浓度为 2%，常用于皮肤切割伤、擦伤、撕裂伤、

扭伤等消毒祛肿治疗。

红药水禁忌用于大面积伤口，以防造成汞中毒。对汞过敏者也应禁用

紫药水有什么用途

紫药水为龙胆紫（又名甲紫）的水溶液，杀菌力很强，尤其对化脓性感染疗效最佳。该药属阳离子碱性染料，能与带阴电的细菌结合，干扰其生长繁殖。同时，它还能抑制细菌的细胞壁上的肽链合成，这样双管齐下而将其置于死地。紫药水对皮肤和粘膜都没有刺激性，也没有毒性反应。在选用前，必须先洗净患处，然后再抹上紫药水，它的缺点是容易污染衣物，可用纱布或干净白布包扎起来。

该药常用浓度为 1%，可广泛使用于鹅口疮、口腔粘膜溃疡、唇炎、单纯疱疹、皮肤擦伤、小面积的皮肤烫伤或烧伤，以及新生儿脐带消毒等。通常 1 日 1～2 次，外擦。

本品若贮放过久，容易析出，颜色变浅，不宜再使用。

高锰酸钾有什么用途

高锰酸钾，简称 PP 粉，为一种深紫色的结晶。其水溶液有较强的氧化作用，可使细菌的蛋白酶失活而具有杀菌作用。该药水溶液很不稳定，只能保持 2 小时的药效，故必须现用现配。0.1%浓度可用于皮肤、粘膜、伤口及腐败组织的洗涤，具有除臭消毒的作用。也可用于尿道、阴道的冲洗消毒。0.02%浓度可用于坐浴，治疗皮肤溃烂、痔疮、外阴及阴道炎等。本品应置干燥阴凉处密闭保存

怎样正确使用创可贴

“创可贴”是一种新型、快速的止血膏贴。由于它疗效肯定、使用方便，已成为医院和家庭的常备药物之一。但使用创可贴也有学问，首先要掌握好适应症。该药主要用于一些小而浅的伤口，对于那些伤口较深较大，或疑有异物的伤口则不宜使用。至于疖肿、烧烫伤、化脓感染的伤口及各种皮肤病，使用该药不能取得良好效果。其次，在使用前，应先清洗伤口，然后再贴。贴时应稍加压，以起到压迫止血的作用。另外，贴用后必须认真保护伤口，勿接触水及脏物，要定期更换，并注意伤口变化。如果在贴用 24 小时后发现伤口有红肿、渗液、疼痛加重等感染征象时，应及时找医生处理。

怎样正确贴膏药

膏药，又称伤膏药，是伤科重要的治疗手段之一。常用的有黑膏药与中药橡皮膏两类。黑膏药有狗皮膏、宝珍膏、追风膏、拔毒膏、万应膏等。在用前选用热毛巾擦净患处皮肤，然后用微火或置于热盖上加温，使之软化后再贴于患处，并用手按压几分钟以帮助贴牢。注意，膏药不可太热。以免烫伤皮肤；在关节活动处贴时，应加用绷带固定；在使用期若出现局部红肿、疼痛等过敏反应时，应及时去掉。孕妇忌贴于脐、腰、腹部。患者贴用这类膏药期间，忌食生冷之物。

中药橡皮膏，俗称伤筋膏药，有伤湿止痛膏、消炎镇痛膏、香桂活血膏、关节止痛膏等。应用时，要先用温水将患处皮肤洗净擦干，然后撕去膏药上的纱布或塑料薄膜，贴于患处。一般 12～24 小时更换 1 次，浴后贴用效果更好。凡对橡皮膏过敏、皮肤有糜烂渗液，合并化脓及外伤者，都不宜使用。

橘皮泡茶有什么益处

在日常生活中人们以橘皮泡茶代替茶饮已成习惯。现代研究已经证实，100 克橘皮中含有维生素 C119 毫克，比果肉的含量高得多，橘皮茶可称得是一杯高含量的维生素 C 果汁饮料。坏血病及维生素 C 缺乏者饮用是十分有益的。橘皮中还含有橙皮甙，具有类似维生素 P 的作用，可降低毛细血管的脆性，防止微血管出血。此外，橘皮中尚有挥发性芳香油，既能健脾、理气，宽胸顺气，又是食品、菜肴，牙膏等的调香原料。所以中成药如健脾丸、二陈丸，橘红丸中，橘皮都入选。由此可见，饮用橘皮茶可获益不少。

云南白药有什么用途

云南白药是驰名中外的中成药之一。它具有止血定痛、活血化瘀之功，可广泛用于跌打损伤、外伤出血、疮疖、月经不调、痛经、闭经、月经过多、产后瘀血、咽喉肿痛，以及出血性脑血管疾病、消化道出血、眼底出血等。

用法用量：出血性脑血管疾病：1 次 0.5 克，1 日 3～4 次，温开水送服；咽炎、扁桃体炎：1 次 0.3～0.4 克，1 日 3 次，开水调服；月经过多症：1 次 0.4 克，1 日 3～4 次，黄酒或开水调服；跌打损伤、脑外伤：若有剧痛，先以黄酒送服保险子 1 粒，然后再服用云南白药，1 次 0.3～0.5 克，1 日 2～3 次，开水调服；外科疮疖初起：可取少许用酒调匀外涂，已化脓者，只可内服，1 次 0.2～0.3 克，1 日 3 次，开水送服。

在选用本品时，应忌食蚕豆类、鱼类、牛羊肉及酸冷食物。在用药后，若出现上腹不适、烧心、恶心者，应减量或停服。孕妇忌用。

正红花油有什么用途

正红花油为近年新研制成功的一种中成药。由于该药疗效显著、使用方便、用途广泛而为许多家庭所备用。

该药具有祛风通络、消肿止痛、活血散结等功效，可广泛用于治疗扭伤、外伤后的肌肉疼痛，骨折后的局部肿胀疼痛，骨质增生和腰椎间盘突出症引起的腰颈疼痛，以及轻度烧烫伤、蚊虫蜂叮咬、四肢麻木、老年性肩周炎等。

用法：用时摇匀，局部涂擦，1 日 3～4 次。切勿内服，孕妇忌用。注意密闭阴凉处保存。

大山楂丸有什么用途

大山楂丸是由神曲、麦芽、山楂及白糖制成的大蜜丸。神曲中含复合维生素 B、淀粉酶、乳酸杆菌等，能消化米面食物。麦芽中含淀粉酶、维生素 B 等，可消食化积。山楂中含丰富的山楂酸、枸橼酸等，能和胃健脾、消积化滞，特别是消化肉食。这 3 种药加配白糖在一起，吃起来甜酸可口，老幼都喜欢服用。本品主要用于小儿消化不良、食欲不振。

服用方法：每丸重 9 克，3 岁以下 1 次 1/2 丸，3～7 岁 1 次 1 丸，8～14 岁 1 次 1～2 丸，1 日 3 次，温开水送服或嚼服。

龙牡壮骨冲剂有什么用途

龙牡壮骨冲剂是由龙骨、龟板、黄芪、牡蛎、白术等中药精制加工而成的冲剂。具有补气益肾、强筋壮骨、和胃健脾等功能。主要用于预防和治疗小儿营养不良性佝偻病、软骨病，也可用于治疗小儿多汗、夜惊，以及食欲不振、消化不良、发育缓慢等病症。

服用方法：1～2 岁 1 次 1 包（每包 7 克），2～7 岁 1 次 1.5 包，7 岁以上 1 次 2 包，1 日 3 次，开水冲调搅匀，温服。