

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中小學生新視野百科知識叢書

健美新視野百科知識

E-BOOK
內置百科 中英對照

美容

女性化妆溯古

“淡妆浓抹总相宜”。女性化妆，可以追溯到2300年以前，屈原著《楚辞》中就有“惠肴蒸兮兰藉”的记载。化妆作为女性美容，在《中华古今注》一书载曰：“自三代以铅为粉，秦穆公弄至为烧水银作粉之涂，亦名飞云丹”，“燕脂盖起自封，以红兰花汁凝作脂”。

“化妆”一词始于古代的“香妆”。据考证，《礼记》就有“以丹注面”的记载，说明古时妇女就用红颜色涂在脸上当胭脂；《诗经》中“玉之琐兮，充耳琇莹，充耳琇矣”之句，描述那时已有人将琐（即美玉）挂在耳上做装饰品；而《事物记源》中“秦始皇宫中悉红翠眉”之说，则更明确地说明秦代已有人用修画眉毛，脸上涂红来化妆美容了。

汉朝以后，女性化妆更为普遍，“浅层次”的化妆品随之发展。《毛诗疏》中说：“兰，香草也，汉宫中种之可著粉中”。表明当时已能制作化妆品用的粉，也有了专门从事制作化妆品的人。随着社会的发展，一些大家闺秀，达官府第小姐仕女们已不满足于一般的施脂抹粉，她们除巧理云髻外，多喜欢在脸上做“妆靛”。

据传南北朝时宋武帝的女儿寿阳公主在正月初七卧于含章殿外梅树下，恰有梅花落在额上，宫人觉得非常好看，竞相模仿，从此，“落梅妆”便流行开来，历经隋唐五代，至宋代时仍盛行不衰。古代妇女盛行“妆”，在文学中亦有很多反映。如刘禹锡的“花面丫头十三四”；温庭筠的“照花前后镜，花面交相映”；而徐图昌的诗文“汉宫花面学梅妆”，更道出了女性妆扮的由来。

日本、朝鲜、埃及等国女性妆也颇为盛行。据历史记载，埃及人施用化妆品始于宗教仪式，熏香被认为是最美的佳品。埃及妇女尤注重清洁与美容，首开沐浴之风，浴后要用香膏香水涂抹玉体。埃及女性都以面部化妆作为日常修饰，她们注重描眉、画眼圈。从古墓中发掘的梳子和镜子，考证出埃及妇女很着意发型修饰；文献中还有以孔雀石和方铅矿画眼影的记载。日本以及我国港澳台女士尤注意口唇的化妆，皆以艳唇玉齿、粉面桃腮为美。朝鲜和南韩妇女强调施脂抹粉，香粉敷面和修眉毛。

我国女性自古也偏重修眉和描眉。如汉代的张敞，以擅长为娇妻画眉名闻遐迩，留有“画眉张敞”之典故，流传至今。唐代诗人朱庆余，写过题为《近试上张水部》的诗句：“洞房昨夜停红烛，待晓堂前拜舅姑。妆罢低声问夫婿，画眉深浅入时无？”一首七言四句诗，妙趣横生把一个“妆”字描绘得淋漓尽致，也隐喻着“女为悦己者容”的情愫和心态。

描眉缘何倍受青睐？因女性眉毛的稀疏、浓淡及眉型，对容貌的美丑很有影响。故世界上大多数女性在眉的美化上用尽心计，文人骚客也泼墨挥毫写下了众多女性眉妆的诗句，如“羞笼双黛眉”、“愁含翠羽眉”、“怨黛舒娥眉”、“深闺独颦眉”等等。

从唐朝的仕女图及美女图像中还可以发现，唐朝美女的标准是比较丰腴性感的，均以淡扫娥眉、面润丰满、体态肥腴为美。以“羞花”之貌著称的古代四大美人之一的杨玉环，尤讲究化妆修眉，她喜欢画黛眉，用面膜美容。

她使用的面膜以名贵中草药提炼，其中有珍珠、白玉、人参等研磨成粉，并以上等藕粉调和。这种古老的美容面膜不但可祛除黄斑，使肤容白嫩细腻，还可将毛孔深处的污垢、油脂吸出和清除。杨贵妃使用过的面膜、面膏秘方传到清朝，慈禧太后也曾沿用过。

时代的大潮把人们推向 20 世纪 90 年代。今日琳琅满目、异彩纷呈的各种系列化妆品，将会把女性妆扮得益发艳丽妩媚，光彩照人。

中国古代的男子化妆

中国古代的男子，也曾有过美容化妆，只是化妆品种类少，化妆程序也极为简单而已。

早在汉朝，男子就有敷粉的。汉惠帝的男侍们是个个敷上脂粉上值的。三国魏时的何晏，累官尚书，人称“敷粉何郎”。史书上说他：“粉白不去手，行步顾影”，以美姿仪闻名。但当时也有人背后议论，说何晏是天生小白脸，并非敷粉所致。魏文帝的弟弟曹植，也是敷粉的。有一次，一位名叫邯郸淳的人去拜见曹植。当时正值暑天，曹植刚洗完澡，见邯郸淳来访，便一边在脸上敷着白粉，一边到客厅坐下会客。由此可见，当时的男子有以敷粉美容的习俗。更有趣的，最初用来敷面的竟是碾碎的米粉！

唐代，高宗皇帝把元万顷、刘祜之等几位文学之士邀来编修《列女传》、《臣轨》，同时常密令他们参决朝廷奏议和百司表疏，借此来分减宰相的权力，人称他们为“北门学士”。高宗非常器重他们，每逢中尚署上贡口脂、面脂、头膏时，高宗总要挑一些口脂赐给他们使用。这口脂，也就是唇膏。

中国古代对男子美容化妆，也不乏非议之论。北齐的颜之推就是其中之一。他在《颜氏家训》的“勉学”一文中说：“梁朝全盛之时，贵族子弟，不学无术……无不熏衣剃面，敷粉施朱。”从爱美之心人皆有之，发展到纨绔子弟涂脂抹粉，败坏风气，古代男子的化妆已发生了质的变化。到了武则天一朝，事情就得更糟了。武则天在宫养了面首张易之、张昌宗两兄弟，这两个宝货穿上锦衣绣服，敷粉施朱，俱承武后“辟阳之宠”，被时人斥骂为故作妇人态的“人妖。”于是，“油头粉面”在中国人的意识里，成了对男子美容化妆带有贬意的代名词。

化妆注意配合面形

不同面型的人，有其化妆的奥妙之处，懂得它，就可以把你面型的缺点遮掩，令你更漂亮，如果方法用错了，那自然弄巧成拙。

以下教你如何利用光暗两种粉底和胭脂，来衬托及掩饰你的面型，使你化起妆来变得美丽出众。

长型脸。光粉由颧骨往眼尾向上擦，暗粉影则扫在下颌上，胭脂则在颧骨中横扫。

圆脸。先将光粉由两边眼尾擦往鼻的两旁，暗粉扫在腮边，胭脂呈三角形轻敷在颧骨下。

四方型脸。其方法与圆脸相同，但在前额发脚下端，则要加重暗粉，令你的脸看上去比较柔和。

心型脸。它的前额发脚也是略加暗粉，而面颊则不用再加暗色，颧骨涂

重胭脂，颧骨下用少许光粉就够了。

鼻骨扁平。鼻梁不高的，可于鼻的两旁加强暗色粉底来改变人家的视觉。双下颌。成年女人肥胖，多数有双下颌，记着在下颌底呈弧形擦上暗粉。

美化睫毛八诀

睫毛的护理及美化的学问不小，专家提供了八点要诀。

清洁护理。睡前必须彻底清洁眼部化妆，让睫毛膏保留过夜，会令睫毛变得干枯。同时，不要忘记给睫毛涂上护理素，作用一如护发素般，使脆弱的睫毛获得滋养，变得粗壮、平滑，及更有弹性。如果每日掉几根睫毛，不要大惊小怪，这是正常现象。每根睫毛的生长期约有三至五个月，然后进入静止期，最后自然脱落。

加长睫毛。令睫毛加长或变得浓密，所使用的睫毛液配方有差别。前者含较多胶质，延伸力佳，能令睫毛由根部开始自然地延长；后者含较多水份，较粘结。

梳理睫毛。使用睫毛液之后，睫毛可能会粘在一起，令人看来有人工化之感。在睫毛液未干透前，用小型的睫毛梳自根部轻轻向上梳理，令睫毛整齐自然。

美化下眼睫毛。修饰上眼睫毛时，一般是水平式使用睫毛刷，但下眼睫的毛生长较贴近皮肤，以垂直方式使用刷子的顶部效果更佳。在使用前，先以纸巾沾去过多的睫毛液。

使用睫毛毛夹。使用睫毛夹的方法只要正确，手势轻柔，不必担心会拉脱睫毛。首先，将夹子夹在睫毛上，并尽量贴近根部，用力夹紧两秒，但小心别夹着眼皮。想睫毛弯卷，将夹子移至睫毛的中段夹一下，然后在末端再夹一次。若要效果更持久，可先刷一层薄薄的睫毛液，然后再来夹。为避免细菌污染，睫毛夹经常要用酒精清洁。

用粉作底。要睫毛液保持更持久，可沾些少松粉，用食指和中指揉匀后，轻轻揉在睫毛上，然后如常地涂用睫毛液。而且更会令睫毛看来更浓密。

让睫毛干透。擦两次睫毛液可以使睫毛看来更长。不过，必须让睫毛液干透之后才可擦第二次否则会令睫毛看来不自然。

无色睫毛。无色睫毛液是最新产品，让睫毛修饰得十分自然，尤其适合炎炎夏日的清淡化妆。

怎样确认自己的唇型

一般而言，嘴的标准大小是在两瞳孔中心间的宽度，嘴唇比这种标准稍宽的女性，性格较积极、开朗，樱桃小嘴的女性，个性比较保守、内向。站在美容观点大致可分以下数项唇型：

薄唇。传说中薄唇的女性，是拥有天生说话的能力，但易给人一种缺乏热情的说服力，在群众中往往是较易孤单，最主要是嘴角往往较薄，予人一种冷淡的感觉，在化妆上应该选较鲜的色系，但桔色系统的口红不可用，上下唇的比例稍画得浑厚，上唇可描成山形，口角部分也画得丰满些，如此方给人亲切的热和力。

唇突出。嘴唇突出的女性，个性开朗、为人直爽，广受朋友的喜爱，但

也因此，容易不自觉犯上太有正义感的个性。整个脸部因突出形嘴所造成的线条较不分明，以致并非十分调和，所以应常练习将嘴角往后拉的微笑，随之柔和，将更有可人的媚力。

方形嘴。这种嘴型的女性，个性上非常坚定且甚激烈，对自己十分自信，但是若笑起来，却非常可爱。整个鼻角、眼角，随之产生极大的媚力。在口红红在选择，应是暗、淡二色调配，暗色先描画可爱的形状，再由淡色补足唇中央的不丰满，但别忽略利用唇笔将唇形描成比实际嘴唇还小，如此个性中坚毅的成分，遂被媚力所取代。

嘴唇较厚。唇厚大致又可分有力和无力，如果你的唇正好是厚而无力呢？给人的感觉很可能是“你今天不舒服啊！”或“怎么？心情不好？”种种误解很可能由你那下垂的唇表现出来，此刻别忽略了千万别用太亮的唇膏，可选择颜色较暗的唇膏，利用较浓的唇膏将上唇描出丰阔的圆型，下唇描成船底型，然后用同色系淡一点描划唇腹，以增加唇的有力感。

大嘴、小嘴。大嘴唇的人，个性积极、开朗，小嘴唇的人个性保守、内向，但如何使之更接近完美，一般而言，大嘴的女性在口红上应选择暗色口红先描好底，加以浅粉色系列涂满，有些女性常因唇大即用暗色，其实是很不明智的选择，重要的是大嘴唇的女性，应常保持唇角的有力感，才恰当。

若真想显出唇的娇小可爱，可利用唇笔描出较小的唇形，而需要将上唇描出心型、下唇描成丰满船底型。

唇小的女性和薄唇略有不同，唇小亦有浑厚有力的，古时候欣赏美女常以樱桃小口形容，樱桃小口固然羞涩、温柔、典雅、集“美”为一身，但为表现自然、优柔之美，在唇膏的选择上应着重明朗开心的颜色，同时稍加宽嘴角，若是职业妇女，为表现个人能干、果断的能力，不妨更加强色泽，勾出上扬角度的唇形，更能引人坚定的果决力。

脸型与唇型之间的关系

整个脸部的线条常因唇角的牵动而构成另一种形象，于是脸型与唇型之间的运用更是密不可分。

脸圆而鼻小的人。为了使脸庞清瘦，在嘴唇的描绘上应画成小而圆润的嘴形。

脸圆而鼻子大的人。嘴唇则须画成圆形，不过，上唇的范围不宜过头，以维持大鼻子之间的平衡。

方形脸人。为了予人脸部柔和、妩媚的印象，则须扩大嘴形的范围。

鹅蛋状脸形的人。中国古时候的美女，常以柳眉、杏眼、鹅蛋脸形来形容，为了保有其古典美，应将整个唇形画圆但不宜扩大。

脸长鼻子大的人。在整个脸形与鼻子间，线条十分不平衡，在描画唇形时应将上唇画得细窄，而嘴形的范围则应扩大。

下脸部丰满的女性。在命相上较有后福，而这类型的唇部应将唇形画得小又圆，而下唇的范围不宜过大，以使得眼角、鼻角、唇角之部能平衡。

口红的选择

市面上口红的种类相当繁多，而口红在制造过程中受到的限制亦相当

多，常常我们在化妆品柜台里看到的口红，和买回去之后使用的颜色常略有出入，也曾依美容师画在唇上的颜色，买回去使用后，完全不是那么一回事，原因在那里呢？

选择口红，除了视觉上的判断外，重要的是试擦，每个人唇色不同、涂抹的深浅亦不同，整个脸部的线条和肤色亦不同，所以应在选择上，着重适合自己的色彩，再来考虑配合的服饰色彩、脸部化妆的色彩。

如何拥有一双美丽的玉手

双手被认为是显示一个人的身份和地位的标记之一。有地位的女子双手必然白而柔美，这表示无须为家事而操劳，她们是在睡眠前涂上厚厚的润肤霜和戴着手套以滋润手上的皮肤，这种做法对双手护理有卓越的功效。次晨一觉醒后，你会感到双手特别柔滑。

清洁。记住每天晚上应以肥皂清洁双手，洗刷指甲和在指甲边的皮肤及指节。或者，甚至可用浮石把手上长茧的粗皮擦去。擦干手的时候要养成一种习惯，用毛巾从指甲根把半月纹后的皮肤往后推。弄污指甲的不论是果菜的汁液或尼古丁都可以用半支柠檬擦洗干净，有时亦可辅以浮石擦洗，然后再敷霜。

营养。擦手用的冷霜与其他保护皮肤的化妆品一样，不一定以价格昂贵者为佳，较明智的做法是多买几瓶廉价的用品备用，而不必只买一瓶价钱贵到令人舍不得用的东西。在能够提醒你的地方放瓶冷霜，较易养成用冷霜护手的习惯，床边、水槽边以及洗手间洗脸的地方可各放一瓶以备随时取用，夜里如使用过润肤剂后，记住按摩双手，这不必花太多时间，只要在双手背和手掌涂上一层薄薄的冷霜，再迅速按摩十指便可，藉助另外一支手指轻轻向后拍，然后轻轻地一拉，就能使关节松动而具弹性。

羊毛脂制的手霜，是很好的润肤剂，可惜搽上以后会有点粘粘的感觉，故宜在夜间使用，它对于指甲边的皮肤特别有好处。

以糖和植物油去洗擦干燥、厚硬、脏污和平日缺乏照顾的双手，会有意想不到的神奇功效。倒一点玉米油、花生油或橄榄油也一样，在手掌上加一茶匙白糖在上面，以它遍涂双手再加以按摩，特别是以比较粗糙的部位，最后以热水洗净擦干，搽以手霜后继续按摩。

化妆的用具

美容化妆须面对镜子并利用某些用具，在充足的自然光线下进行。目前常用的美容化妆用具，大致有以下几种。

1. 化妆纸。化妆纸用来吸收面部多余的油脂，在化妆中和化妆后用来清洁手。

2. 眉刷与眉梳。眉刷用来理顺眉毛，眉梳是用来保持眉毛形状，避免在剪眉毛时剪得过多。

3. 弯头袖珍剪刀。弯头袖珍剪刀是专用来剪眉毛或剪睫毛用的，尖端很细，不可作其它用，以免尖端粗钝。

4. 拔眉镊。镊子要求前端密封性能好，便于夹取多余的眉毛和整修细小的眉毛。

5. 睫毛刷与睫毛梳。睫毛刷用来涂睫毛油膏用，也可刷睫毛。在刷下眼睑时请注意将睫毛刷竖拿，以免碰到皮肤污染眼睑。睫毛梳用来整理和分离粘在一起的睫毛。

6. 睫毛夹。睫毛夹用来卷曲睫毛。从眼睫毛的根部至中部加以卷曲，起增大眼睛的效果。

7. 唇刷和唇笔。唇刷可用来画唇线，再用唇膏将口唇涂得均匀而美观。唇笔用来描画修饰和强调唇形。

8. 腮粉刷。腮红刷可将腮红扑打得自然而美丽。

9. 棉花球和棒。棉花球和棒用来修饰和卸妆用。同时也可用来上化妆水，用棉球吸适量的化妆水轻拍皮肤，使皮肤轻松并达到保养之目的。

10. 海绵块。海绵块用来化底妆和卸妆，可缩短卸妆时间并使卸妆彻底。

11. 粉扑、粉刷。粉刷用羊毛或兔毛制成，头有圆形、排笔形、大毛笔形，用来扑粉或刷粉，在擦完粉底霜后用来定妆。

12. 美容调刀。美容调刀用来搅拌颜料或粘贴假睫毛用。

化妆的要领与技巧

1. 美容化妆的第一步是要清洁面部皮肤。先用清水洗涤，再用洗面乳或清洁霜均匀揉擦，而后用软纸将其拭净，可彻底清除面部的油污。外用洗面乳或清洁霜不仅净面彻底，还可在面部留下一层有滋润性的脂膜，对于干燥的皮肤起到很好的保护作用。若是油性皮肤，当清洁霜用纸拭净后，可再用带收敛作用或营养性的化妆水轻拍面部，以去除残余的油脂并收缩毛孔。中性皮肤可通过洁净的皮肤从化妆品中吸取营养。净面后即可进行面部化妆了。

2. 上粉底霜是化妆的基础，也是化妆中必不能缺少的一项。不仅可调整肤色，使皮肤柔和细嫩，还能掩饰皮肤的皱纹、粗大的毛孔和雀斑等，甚至可遮盖皮肤的轻度生理缺陷。粉底霜在面部形成一层薄膜，可隔开化妆品对皮肤的刺激，也能防止风吹日晒保护皮肤。

选用适合自己皮肤类型的粉底霜，不但使面容俏丽，还可使粗糙性和油性皮肤得到调整，使化妆的效果更理想。还应根据服装和场合的需要来选择不同的粉底霜。

粉底有液状、膏状和薄饼状三类。液体粉底使用方便，用后皮肤显得光滑、自然。使用时，可将其倒在手心，用手指蘸少许，分别点在脸颊、额头、鼻子和下颌、颈部，一次不宜太多，由下而上，由内而外，涂遍面部，眼尾和唇周要轻擦。膏状粉底较液体粉底粘稠，用量不宜过多，先涂点状再用手指指腹抹开。薄饼粉底可使油性皮肤得到改善，并可不再用化妆粉。

打完粉底后，先用湿海绵从额头、下颌及颈部开始，最后到鼻子和唇周，轻而薄地去擦。长脸型可在额部及下颌部涂浓色粉底，以减少脸的狭长感；方脸型者可在突出的颧骨上涂浓色以缓和脸部棱角；圆脸型者可在鼓起的双颊上擦浓色粉底，以削减脸的圆形感。粉底霜上好后，即可开行五官的描画。

3. 眼睛最能表现一个人的性格。眼睛化妆使用的颜色很重要，它应与头发、肤色统一和协调。肤色偏黑者，可用黑色和棕色；肤色偏白者，则用灰蓝色。画眼线应由眼内角向眼外角描画，眼线笔应倾斜进行，笔尖紧靠脸，手要稳。颜色以深灰色和棕色为宜。可分段或分点划，往返渐进，直至眼角，

使眼睛显得大而亮。

画上眼睑时眼睛往下看，在眼皮凹皱处涂上眼影，指腹涂匀。画下眼睑时眼睛朝上看，在眼尾到眼皮中部涂上同色眼影后，再涂上珍珠粉红的眼影，以便提高亮度。眼睛的化妆还包括染睫毛、装假睫毛等。刷睫毛油时不要一次用得太多，可干后再上，直至理想。如睫毛粘在一起，可用睫毛梳梳开，将眼睫毛向上方梳，使之翘起，会使眼睛大而有神采。

4. 化妆眉毛要在原有的基础上加以修饰。眉型是容貌的重要组成部分，对脸型影响较大，所以要先设计眉型。刷顺眉毛后，用酒精棉球消毒，用眉钳夹去多余的眉毛，以获得理想的眉型。为减轻刺痛，拔眉前可先涂些润肤霜，拔时略绷紧皮肤，沿着眉毛生长的方向向外方拔。

眉型修好后用眉笔画轮廓，线条要自然、淡雅，避免用粗硬和尖锐的线条。眉笔的颜色应较眉毛色淡，使其柔和自然。若眉型太短，可用眉笔画长些。色淡者可将眉毛画得高些，以示脸长。两眉间距过短，可拔去些眉毛使眉间开阔，以弥补脸的缺陷。

5. 上颊红要注意脸型。胭脂涂在面颊的上方，外眼角的下方或涂一点于颧骨上再抹向太阳穴部位，可增强脸型轮廓的立体感。用小刷蘸胭脂粉均匀薄刷在面颊上，与肤色不能有明显界线，才能显示白里透红的自然效果。

6. 唇妆应与面部协调，显示口唇美。润泽柔美的朱唇与明亮的眸子相映，会使女性更具有迷人的风采。先用唇线笔自然描画出唇的轮廓，再用新鲜的粉红色唇膏涂满口唇。唇中色泽可涂稍淡，以示饱满。唇膏涂好后用纸巾轻按唇部，将多余的油质吸去。

为增加唇的透明感，可稍涂些珠光口红。若上唇外撇，那么唇的边缘要涂模糊些。若下唇太厚，可涂离唇内缘远些。若整个嘴唇过厚，可先用深色唇笔沿唇内1毫米处勾唇线，然后在线内抹些显得欢快健康的红色唇膏；若唇过薄可用棕红色唇笔在上下唇中央画厚些，再涂上清澈、明亮的唇膏；若唇形、色彩都很好，可涂些无色唇膏，使其显得光亮柔润。擦完唇膏再描上亮光口红，可使其均匀。

7. 化妆结束后要用化妆粉进行定妆。定妆粉可薄涂一层，用软刷将多余的浮粉扫去使其均匀。上定妆粉的目的是使妆保持较长时间，且使面容柔和自然。定妆粉不可直接涂在面部，因其可使皮肤粗糙加深皱纹。油性皮肤可吸收化妆粉，堵塞粗大毛孔，造成细菌感染，引起面部皮肤病；而中性和干性皮肤因化妆粉吸去了面部滋润成份，可变得更加干燥。因此，用化妆粉前一定要先上粉底霜。

淡妆简易化法

平时人们紧张地工作、生活，难得抽出较多时间来对自己细致、全面地化妆。但为了仪容整洁，为了某些场合的需要和具有风采，我们可进行轻微的修饰和化妆，要求自然、美而不艳：

1. 清洁面部后上润肤液以滋润和保护皮肤。

2. 将少许粉底霜均匀涂在面颊、颈部。用手指仔细抹匀，使其自然不露痕迹。面部若有轻微缺陷时可进行掩饰。

3. 眉毛淡者用眉笔加深眉毛颜色即可。眉毛过浓可修细些，将多余的眉毛用拔毛镊拔去。

- 4.用眼线笔在上下睫毛处画眼线，使眼睛炯炯有神。
 - 5.用睫毛夹卷睫毛。
 - 6.面颊薄施胭脂粉，使面部柔美、自然。
 - 7.画唇形，可用珠光唇膏增加光泽。年轻姑娘用亮色以示活泼、健康，中年妇女可用暗色，以示端庄大方。
 - 8.化妆结束后上定妆粉，用软毛刷将多余的粉刷去，使面容显得柔和细腻。
- 化妆后的容貌应是柔和、无痕迹、典雅大方。

化妆十三宜

- 1.化妆时光线应充足、明亮，不宜在侧光或阴影处进行。
- 2.面部化妆品一定要抹均匀，显得自然美，不要显露出浓妆艳抹。
- 3.选用粉底颜色应与本人颈部肤色相似，不能有明显界线，避免出现不协调。粉底要涂均匀。为使化妆后的色泽与肤色相似，可用润肤霜帮助调合。
- 4.化妆时手要轻巧，不可伤害正常组织。同时要注意脸的侧妆，使整个面妆和谐。
- 5.日常化妆一定要按步骤进行，任何一项都不能遗漏。
- 6.画眼线宜用中性色调，颜色要柔和，眼线画浅一些，可使人显得比较年轻。
- 7.画唇线时，唇膏色要与唇色相似，最好淡一些，使唇线不太明显。
- 8.画眉时避免宽而粗。画出的眉毛要与眼睛、鼻子、额头等相协调。
- 9.胭脂涂于面颊要柔和、自然，边缘要逐渐变淡，与皮肤相融合，不宜有明显的界线。可根据不同脸型将胭脂涂在不同部位，来改变对脸型的视觉。色泽宜淡雅，不宜过于红艳。
- 10.化妆完成后进行定妆，将定妆粉均匀扑在脸上，用排笔刷匀，切忌涂厚厚的一层。
- 11.要及时卸妆，不可在原妆上再涂新的化妆品，不然会使妆失去光泽，也有损于皮肤。
- 12.化妆品不宜在脸部停留时间过长，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。所以睡前一定要卸妆，彻底清洁面部。
- 13.化妆品避光保存，开启后应连续用完。开盖过久或过期化妆品不可再用。化妆用品和工具要保持清洁卫生。

美容化妆六步法

- 1.涂皮肤底色，做到均匀、细腻、滑润、自然。
- 2.涂腮红，做到端庄、清秀、柔美、光润、丰满、自然。
- 3.扑粉，即定妆，做到似有似无，避免失真。
- 4.涂饰眼睛，先画上眼边，再画下眼边，造成朦胧“晕”感，莫显露线条笔迹。
- 5.涂饰眉毛，要按照眉毛生长规律一根根地画，男性以眉峰显著为美，女性以眉档弯曲为美。
- 6.涂唇红，颜色应是淡红的或茶红的。涂时要轻而薄，忠于唇形。

化妆程序十二道

化妆，首先必备一套化妆品：清洁霜、按摩霜、爽肤水、营养蜜、粉饼、胭脂、唇膏、指甲油、粉底霜、眼线笔、化妆笔、眉笔、睫毛膏、眼影粉等。

化妆程序大致有十二道：

1. 搽清洁霜，去除脸上的污垢，使脸面洁净。
2. 洒爽肤水，收敛皮肤毛孔。
3. 上营养蜜，供给脸面营养，保护皮肤。
4. 上粉底霜。
5. 打粉饼。起调整肤色，使肌肤光泽滑润。
6. 上眼影粉，衬托眼神。
7. 画眉。
8. 画眼线。扩大眼睛轮廓，拉长宽度。
9. 上睫毛膏，使眼睫变得长且黑。
10. 涂口红。
11. 上胭脂，增加脸面光采。
12. 用棉花包牙签蘸粉底霜修饰眉梢和口红角部。

总之，化妆应根据每个人年龄、肤色、性格、面部特征以及时间、场合的不同，以清新、典雅、自然为宜。

如何落妆

为了让妆面贴得牢，不易产生脱妆现象，化妆品近来都增强了附着力。这当然有优点，但是落妆时，就麻烦了。

有的人以为可以把抹脸化妆水作净面用。其实，污垢有两种，一种是水质的，一种是油质的，油质污垢不容易脱，用抹脸化妆水，可以拭落水质污垢，但对油质污垢却无能为力。

要拭落油质污垢，首先得用净面霜，把面部涂均匀，揉捏之，使污垢和它混在一起而浮离脸庞，然后抹去，用肥皂洗净。

由此可知，除了临时性的落妆，例如短时外出，或想清爽一下，可以用化妆水略为净面外，一般抹脸化妆水并不能代替净面霜及肥皂的作用。

怎样保护皮肤的细嫩

1. 保持皮肤清洁。这是皮肤保健的重要一环。一般早晚各洗一次脸，油性皮肤应加洗一两次。烫水洗脸容易使皮肤产生皱纹，以温水、冷水为宜。香皂最好溶在水中用皂水或用手擦抹香皂，不要用毛巾抹香皂擦脸。因为毛巾粗糙，会磨擦皮肤。碱性大的香皂可以软化皮肤的角质层，因此温水洗脸后，还应当用清水或冷水再清洗一两次。不要使用含过量香料、色素的香皂，因为皮肤长期受香料，色素的刺激，再遇到紫外线照射时，容易引起过敏反应。

2. 正确使用化妆护肤用品。皮肤有油性和干性之分，要根据自己的皮肤的性质、特点使用护肤用品，干性皮肤可选用油质护肤用品，油性皮肤可选用

水质护肤用品。随着年龄、季节的变化，肤质也有变化。因此，使用护肤用品既要相对地固定，也要根据客观条件的变化适当改换。护肤用品并不是越高级越好，贵在“对症下药”。正确使用护肤用品，可以防止皮肤直接受到紫外线的刺激和细菌的浸染。同时，使皮肤保持润泽，促进新陈代谢。

3.使用护肤用品时，最好养成按摩的习惯。按摩是护肤、美肤的主要手段。皮肤受到按摩，促进局部血液循环，推动新陈代谢，这样使皮肤容易吸收护肤用品中的养分，从而增强皮肤光泽和弹性，延长皮肤的青春状态，减少皮肤松弛和皱纹，按摩可每日进行1—2次，每次3—5分钟。方法是用中指和无名指，由内向外，由上而下，顺序按摩，并加强对眼角、额头、嘴角等容易长皱纹部位的按摩。

4.面膜敷面。面膜敷面就是把糊状药物敷在面部皮肤上，过一段时间把药物刮下，达到清洁皮肤的目的。它就象人们相隔一定时间作一次室内扫除一样，人的皮肤每星期也需要作一次较彻底的扫除。面膜除清除皮肤的污垢以外，还能给皮肤补充营养、防皱、除斑和漂白。面膜敷面，老年、中年、青年都适宜。如果要敷面膜，可到美容中心或其他美容厅、美容室请美容师给以指导。

5.保持身体健康、增强营养。健康细嫩的皮肤来自健康的身体。如果肝脏、肾脏或妇科等机能有了障碍，致使失眠、神经系统紊乱，就会出现皮肤黑斑、无光泽等现象。此外，要保持身体健康，还要多食含蛋白质、维生素、矿物质的食品。不应偏食，饮食要定量、定时。

除此之外，正常睡眠、体育锻炼等，也都是皮肤健美的因素。

颜面皮肤防护

从一个人的面部皮肤能够看到他的精神面貌和身体的营养健康状况。因此人们非常注意面部皮肤的防护。面部皮肤组织内含有丰富的血管、淋巴管，它们为面部皮肤供给充分的营养。如果不注意面部皮肤的防护，合理地摄取营养，皮肤就会渐渐失去光泽，早生皱褶。

人们每天都要洗脸，殊不知洗脸还大有学问。洗脸要用清洁的温水。水过热易使皮肤松弛，生皱纹；水过冷易使皮肤干燥、脱屑。面部皮肤干燥的人，不应用肥皂洗脸，可选质量好些香皂。面部油脂多的人用肥皂或香皂洗脸，也要用干净的温水把皂沫洗净，以免残留皂液对皮肤产生刺激。

选择合适的护肤用品同样重要。女青年可选择含脂肪物较多的膏霜类，以减少皮肤表面水分的蒸发。男青年颜面皮脂溢出较多，擦用水质雪花膏或乳液为宜。寒冷风大的季节，面部皮肤易粗糙皴裂，应先用温水洗净脸后，再擦些油性香脂或含维生素E的护肤霜。

保护好颜面皮肤，还有更重要的一点是注意合理的饮食。要多吃新鲜蔬菜、水果和含维生素的食物。颜面脂溢性分泌物多的人，可常吃含维生素B丰富的食物，如豌豆、土豆、桔子、蚕豆、青鱼、蛋类、香瓜子和芝麻等。维生素B在体内迅速转变为辅酶——磷酸吡哆醛和吡哆胺，它们在蛋白质代谢中起着重要的作用。颜面皮肤干燥的人，要注意摄取含维生素A、维生素B、钙质、蛋白质类的食品，尤其是各种粗纤维的绿叶菜、动物肝脏、胡萝卜、红薯、小米、大豆、鲜奶和鸡蛋等。不吸烟、少饮酒、少吃刺激性食物和足够的睡眠都是使颜面皮肤青春常驻所要注意的问题。

搓脸的好处

搓脸是一种简便易行的美容方法，不管是青年人还是老年人，如能长期坚持，都能收到好的效果。搓脸的方法是：先将两手搓热，然后再用两手掌在脸上上下揉搓，直到脸上发红发热为止。每日早午晚各一次。每次三至五分钟。擦脸时手掌和脸部皮肤互相摩擦，血管遇热扩张变粗，血管循环加快，新陈代谢旺盛。由于供给面部皮肤的营养加多，皮肤逐渐变得红润、光滑、丰满、美观、皱纹减少，显得年轻。

另外由于搓脸时局部血液循环改善。抵抗力增强，能够有效地预防痤疮、痱子、疖子。但是脸部患有皮肤，中疖肿、顽癣、白癜风的人不宜搓脸，以免使病变扩散。

肤色差异从何来

人类的肤色有许多种，其中占人口较多的和有代表性的要算黄、黑、白三种。

皮肤颜色的不同，主要由三种因素决定。一是血液供应的多少，如面部，特别是嘴唇，当血液供应充足时，就显得红润，当血液供应不足就会变得苍白。二是表皮角质层的厚薄，经常劳动和锻炼的人手掌和脚底的皮肤常较厚，因而略带黄色。三是黑色素多少，这是最重要的因素。黑色素在正常的白人皮肤中很少；在黄种人皮肤中，有的较多，有的较少，相差较大；在黑种人皮肤中则非常多。

人体内有一种叫酪氨酸的蛋白质，它经过一系列的化学变化后，能形成黑色素。一般认为，在表皮基底层内，有一种黑色素细胞，它在太阳的紫外线照射下能产生黑色素。黑色素对表皮下组织和器官有保护作用。

黑色素的多少，主要是遗传，其次是环境影响。

男子健肤美容须知

由于男性激素、生活习惯、工作环境的影响，男性肤质与女性相比，他们的面部容易发生青春痤疮和毛囊炎，导致面部瘢痕而损害了皮肤美。

男性一般皮肤具有较厚的角化层和粗大的汗毛孔，加之男性皮下脂肪少，较多从事户外活动，过多的接受紫外线照射及吸烟的刺激，这些均可导致皮肤粗糙。还有许多男性有抽烟过量、喝酒过度的习惯，这就更加速了皮肤老化并产生皱纹。

男同志要保持男性的容颜美，这是一种美化自身、尊重他人的文明行为。男性的容颜美，必须注意皮肤的清洁，要勤洗脸，一周可用磨砂膏磨面一次。尽量避免各种理化因素刺激，戒除吸烟的坏习惯，少饮酒，并适当增加营养，注重睡眠质量，选用有益护肤的化妆品。

胡须的养护

胡须是男性特有的标志，但留胡须是不是男性美就值得商榷了。

胡须的多少、色泽的好坏与体质盛衰有很大关系。

有些青年人为显示风度，仿效西欧人蓄留长须，这是很不卫生的习惯。胡须有很强的吸附作用，留胡须可吸附细菌和有毒性的物质。这样，染病的机会就大大增加，病从口入，容易诱发多种疾病。

还有些青年人，为了显得年轻些，常常拔胡子，这是相当危险的。胡须位于面部“危险三角区”，这部位血管丰富，与脑部相通。拔胡子极易引起感染，招致败血症和颅内感染。这有过许多临床实例。另外，拔胡子易使毛囊损伤，使胡须新生时变得粗硬、或发黄，皮肤也会变粗糙。

由此可见，拔胡子，留长须，既不利于健康又影响美观。为了你的健康和仪容，保养胡须一不可留，二不可拔，三要勤刮。

刮胡子首先要把脸洗净，将胡子用热毛巾敷 2~3 分钟，以 50℃ 水温为宜。

热敷后抹些中性肥皂或剃须膏，除去胡子上的油污和杂质。剃时应从两颊开始，因唇上下的胡子较硬，应予较多的软化时间。刮完后应再一次热敷并自我按摩几分钟。

刮胡子时间最好选在清晨，因为晚上刮后入睡油脂分泌较少，胡子易软化。

刮胡子的学问

常刮胡子、刮脸，可保持皮肤洁净，有且于常荷青春容貌，延缓面部皮肤衰老。这是因为刮脸时，促进了面肌运动，改善了面部血液循环，增强了面部皮肤细胞的代谢活力。为不损伤皮肤，又易刮干净，宜先用温热皂液湿润一下，或用清洁的热毛巾敷一下，涂上剃须膏，软化胡须根部和润滑皮肤，减轻刀口与皮肤的摩擦力。胡须越长，刮时带起的皮肤越多，皮肤就越痛，对皮肤的伤害就越大，所以要勤刮胡子。切忌用手指或夹子拔胡子，以免细菌侵入，引起毛囊炎疖肿等疾病。

睡眠美容法

美国化学生物学家沙兹纳德博士认为，睡眠对美容有特殊的功能并提供七则简单的睡眠美容法：

1. 临睡前设法使室内空气保持湿润，换换新鲜空气。
2. 用香皂洗净面部皮肤，一定保持皮肤清洁。
3. 洗后擦些护肤面霜，避免皮肤干燥。
4. 睡前作面部按摩，由面庞中央部向两边轻轻地按压揉摩。
5. 睡前应做适量的运动，轻柔体操或漫步。
6. 面部不宜被枕头掩盖，更不要以被蒙头睡觉，否则会影响皮肤呼吸，导致次日面部浮肿。
7. 切忌睡前进食。

摒弃不良习惯有利面容健美

下述不良习惯对面容健美均有严重影响：

1. 吸烟、嗅鼻烟。
2. 过度饮酒。
3. 经常用手托腮。
4. 剔牙、挖鼻孔和挖耳朵。
5. 咬指甲、吮手指。
6. 拉耳垂或头发。
7. 咬笔杆。
8. 经常张着嘴。
9. 深思时咬唇。
10. 蹙眉或上扬单侧眉毛。
11. 睡觉时脸贴枕头。
12. 经常用吸管喝饮料。

保持面部端庄要诀

口形。平时要注意口形的中正，不要扭曲，要自然闭嘴。笑时不要露牙齿，更不可下牙齿外露。进食时，应待食物接近嘴唇时再张嘴，切忌伸舌头去接食物，咀嚼时不要发出响声。

鼻部。鼻部动作机会少，整个面部参予动作就会破坏面部的美感，应保护它的自然状态。因生理需要而打哈欠、打喷嚏时，应有所约束和自制，在社交场所更是如此，最好以手绢掩住鼻口部。

眼部。眼是人的心灵窗户。平时要自然的开展，最忌频繁眨眼。与人交谈时，目光无论是否正视对方，神情都要专注。心理活动激烈时，眼珠不可转动游离，当然，挤眉弄眼更失风雅。

眼睑松垂的防治

眼睑松垂症俗称眼袋，多在 45 岁后出现。临床上少数青年也可出现，是由家族遗传所致，但主要是因年龄增长。眼睑皮肤萎缩松弛常给人以欲睡无神之感。严重者由于眼睑内翻倒睫，出现刺痛流泪等结膜刺激症状。

眼睑松垂症可手术治疗，除去眼睑脂肪，俗称“眼袋去脂术”。

手术可在局麻下进行。在下睑缘下 2~3 作切口，分离出眶隔脂肪，适当去除多余脂肪、肌肉、然后缝合。5 日后可拆线，两周左右可消肿。正常情况下，几乎看不到疤痕。

心理明目法

眼睛在面部美中起着重要作用。心理明目法可以帮助你双眸明媚。

悦目运动。平时多看些悦目的东西，使心情产生愉快感，进而心境舒畅、双眸明媚。

转眼法。首先双眼从左向右旋转 6 次，再双目平视慢慢眨眼，每次 3 秒钟，重复 6 次。尔后双眼从右向左旋转 6 次，再次双目平视慢慢眨动眼睛 6 次。这一运动需专心致志地去做，屏除一切思绪，使一转一眨运动与悠然心境互相感应。这样“你的心灵之窗”就会更加明亮。

牙齿保健法

早晚要刷牙。早晚刷牙不仅是为了牙齿洁白美观，最主要还是为了牙齿的健康。

刷牙不仅可净牙面、牙缝，使食物碎渣不沉积在牙齿周围，防止细菌滋生、腐蚀牙齿，更重要的是可以通过刷牙按摩牙龈，促进牙龈的血液循环，保护和增强牙的咀嚼力量，提高抗菌能力，刷牙的时间，一般习惯于早上起床后，但晚饭后、睡觉前刷牙，对保护牙齿健美更为重要。

吸烟过度，牙表面会被熏上一层黄黑色的烟垢，光使用牙膏很难刷掉，但用醋刷便能使烟垢清除。

每次刷牙前可口含半口食醋，醋在口腔中含漱1~3分钟，吐出，再用牙刷刷，最后用清水洗净。每日反复几次效果颇佳。

饮食要合理。牙齿的主要成分是钙和磷。钙、磷摄入充足牙齿坚固而洁白；缺钙缺磷牙齿则不固而枯黄。

钙和磷主要是从日常饮食中获得，应适当增加钙磷的摄入量，海带、虾、鱼、鸡、奶、蔬菜和豆制品中含钙较多。肉、鱼、蛋及蛋制品则富磷质。维生素D可促进钙、磷的吸收，故而也应多吃含维生素D的食物，如动物的肝脏等。

在饮水含氟量低的地区，还应当增加含氟量多的食物，氟有固齿作用并防龋齿。海盐、海鱼中氟含量较多。

保护牙齿特别是儿童还应注意少吃巧克力、奶糖和含糖量高的食品。这些食品容易残留在牙缝中发酵产生酸而腐蚀牙齿。吃饼干糖果后应立即漱口。

防治牙齿不齐。牙齿不齐很影响面部美观。牙齿不齐的诸多原因中，主要有先天性和后天性两大类。

先天性原因：一是父母的遗传，往往患者父母双方或一方牙齿不齐。或是母亲怀孕期营养不良或患病影响胎儿的颌骨发育。

后天性原因：一是乳牙早脱或晚脱，使两侧牙倾斜、移位造成恒牙排列不齐；二是慢性疾病和营养不良，造成牙齿畸形或错位；三是儿时不良习惯的影响，比如咬手、吮指、咬笔杆、单侧咀嚼食物等。

先天性牙齿不齐可到医院整形，后天的则应注意养成牙齿卫生习惯，加强食物营养，防范于未然。

眉的修饰

眉毛的美可衬托面部的整体美，女性尤为如此，因此女士们十分注重眉的修饰，如修眉、描眉等。

每个人的相貌和脸型不同，眉的修饰也应不同：脸型较宽者，眉毛当然不可画得过直、过长，伸出外眼角即可；脸型较长者，眉毛要画长些，画得可平些，否则显得脸更长。脸偏而小的人，眉毛应画得往外延伸，并画成弧形以弥补不足；脸偏大的人，则要把眉峰略移向外成曲线，能产生蛋型脸感觉；圆型脸的人眉毛需画得粗而高，眉梢略提；倒三角的特殊脸型眉毛应描画成羽毛状的细纹，以填补空隙。画眉切不可画宽，宽了显得蠢笨。

此外，常用眉刷蘸隔夜茶刷眉，可增强眉毛的光亮。眉毛细而无光者，每晚可搽点杏仁油，使眉毛长得厚密些，以滋养眉毛。

眉毛还可反应性格，常把眉画得细细的弓形，是温和的流露；描画成水平状的直粗眉，是自信、力量与健康的体现，如将眉梢向下描，则显出受压而忧郁的心境；反之，眉梢向上，又多为泼辣的性格。

脸部健美按摩法

1. 消除眼角皱纹法。将中指和食指按在双眼两侧，轻轻地闭上双眼，同时用手指斜上推撑住眼皮，不要用力，也不要将手指按在眼皮上。眼皮下垂时，手指缓缓向两侧耳朵方向推拉，这样反复做6次，每次约5秒钟。

2. 消除眼下皱纹法。将双手的食指按在双眼两侧，中指按在眉梢下端。用力把皮肤和肌肉朝太阳穴方向拉，到眼睛感觉绷紧为止，双目张闭6下，松手即可，这样重复做6次，每次约5秒钟。

3. 消除前额皱纹法。双手合掌，将拇指鱼际外侧靠在额头正中，双手上下移动按摩额部。用同样手法从额头一侧右太阳穴开始按摩至右侧，再从左侧至右侧，这要反复3次即可，重复3次，共1分钟。

4. 脸颊肌肉保健法。将食指或中指按在嘴边，尔后轻轻堆向鼻端。再用力将手指经脸颊推向耳朵两侧。反复做1分钟。

应注意的是做面部按摩前必须先清洗面部，擦些护肤霜再进行。实践证明，经常正确地进行脸部运动，能增进脸部肌的弹性和皮肤的光泽，从而达到美化脸部皮肤的作用。

正确使用面膜

面膜大致可分为两种：一种是膏状的，一种是薄膜型的。

膏状（乳剂型）的面膜是以其所含油分和水分滋润皮肤。皮肤处在这样的环境中会膨胀，会变软。皮肤潮润了，老化的角层就容易脱落。

薄膜型的面膜施抹在脸上，晾干，则紧紧绷在皮肤上，揭下面膜时毛孔中的污物被带出，使皮肤表面清爽干净。

两种面膜对皮肤都有滋润作用，只是手段的差别。那么，那种适合自己呢？我们认为不妨都选用，选出适合自己皮肤的一种。

面膜在患有日光性皮炎、粉刺、皮肤化脓、外创情况下不应使用。每周2~3次为适宜。此外，化妆前不应使用面膜。

巧用柠檬美容

柠檬既可内服又可外用，其汁含大量的维生素C，对防治血管老化、促进血液循环有一定功效，故是皮肤保健佳品。

1. 敷面法。将鲜柠檬取汁加0.5公斤水，再取3匙精面粉调成糊状，敷在洗净的脸上，约30分钟后洗掉。也可直接用汁擦脸，15~20分钟后洗净。

2. 洗浴法。取鲜柠檬一个，切片放入温水中，浸泡时搅动，待水凉后用以洗脸，可使皮肤柔滑细嫩。洗脸时柠檬的馨香，能解除疲劳和精神紧张。

3. 饮用法。将鲜柠檬捣碎，用开水冲泡，加入冰糖或蜂蜜。每日晨饮用，

可防雀斑，使面容增辉；对治疗粉刺、齿槽炎也有一定作用。

怎样防止眼部出现皱纹

随着年龄的增长，人的眼睛周围会出现皱纹。但很多时候这种情况是由外部因素造成的。

睡眠。眼部的皮肤很娇嫩。人一疲劳立刻就在上面表现出来，而且把脸埋在枕头上的睡觉姿势，也会压成眼皱纹。因此，你要有充足的休息，并避免不佳的睡姿。

夏日。强烈的阳光，危害皮肤健康，而且人们在太阳的照射下会皱眉，造成更多的皱纹，当你做户外活动时应戴上太阳镜，有条件擦上一层防晒油更好。

冷天。天气太冷，刮寒风也能造眼部皱纹，因此要擦特别湿润的护肤脂。表情。不良的面部表情，笑得太厉害，也会使皱纹加深。

肉皮可减少皱纹

生理学认为，人的面部所以会出现皱纹，和皮肤组织细胞贮水机能发生障碍与“缺水”有关。要减少这种现象，必须多摄入一些胶原蛋白。因为胶原蛋白摄入不足，细胞结合水的能力就要降低。什么食物胶原蛋白含量最丰富呢？主要有肉皮、软骨的肌腱等。以猪皮为例，其中含有胶原蛋白为猪肉的250%，碳水化合物的含量比猪肉高400%，而脂肪的含量仅为猪肉的50%。因此，常吃肉皮可使贮水功能低下的组织细胞得以改善，使人风采长存。经常食之，还可补益精血，光泽头发，增加肌健韧性，延缓衰老。

鸡蛋美容五法

1. 在用洗面脸洗净皮肤后，用蛋清敷面部15~20分钟，此间应保持沉默和安静。然后用清水洗净，拍上收缩水，搽上面霜，可使皮肤收紧，光泽柔顺。

2. 用1个鸡蛋黄的1/3或全部，维生素E油5滴，混合调匀，敷面部或颈部，15~20分钟后用清水冲洗干净。此法适用于干性皮肤，可抗衰老，去除皱纹。

3. 用蛋清加5滴柠檬汁调匀，敷面15~20分钟，洗净可使皮肤润白，减淡雀斑色素，油性皮肤适宜采用此法。

4. 用1/3或1/2个蛋黄，再加5滴橄榄油，调匀涂于面部和颈部，15~20分钟后用清水冲洗干净。此法适用于中性皮肤。

5. 炒鸡蛋时，可将挂在蛋壳内的残余蛋清收集起来，加1小匙奶粉和蜂蜜，调成糊状，晚上洗脸后，涂在脸上，过半小时洗去。此法坚持下去，可使面部皮肤润泽，皱纹减少。

大米饭美容新法

用煮熟的不太硬的米饭，趁热而不太烫的时候，用手揉捏成团，贴到脸

上不停地揉搓，直至搓成粘腻的污黑小团为止，再用清水把脸洗净。这样，米饭便可将皮肤汗孔的油脂及污物都粘出。如此坚持半年，你会发现自己面部的皮肤要比过去洁白得多。

西瓜皮美容

将西瓜皮切成条束状（以有残存红瓢为佳），直接在脸部反复揉搓 5 分钟，然后用清水洗脸，每周两次，可保持皮肤细嫩洁白。

黄瓜美容

黄瓜平和除湿，可以收敛和消除皮肤皱纹，对皮肤较黑的人效果尤佳。将黄瓜（皮、肉及籽）榨成汁，用棉球蘸汁搽脸，对皱纹处可反复多次搽用。黄瓜捣碎绞出汁，加 1 个鸡蛋清，搅和在一起，洗脸后擦在脸上，静卧 20 分钟（此法适于湿性皮肤的人），然后用清水冲洗干净。

丝瓜藤汁美容

秋季，丝瓜藤叶枯黄之前，离地面约 60 厘米处，将藤蔓切断，此时切口便有液汁滴出。把切口插入干净的玻璃瓶（为防止雨水或虫进入瓶内，应把瓶口封好），这样经过一段时间就可收集到一定数量的丝瓜液。用此液搽脸（如能滴入几滴甘油、硼酸和酒精，更能增加润滑感，并有杀菌作用），对皮肤的养护效果十分显著。

甘油护手

要想有一双秀丽的手，可常涂调入醋汁的甘油。其方法是：1 份甘油、2 份水，再加 5~6 滴醋，搅匀，涂双手，可使双手洁白细腻。

软化干面膜的方法

未用完的面膜结块可以叫它软化再用。方法是：往装有干面膜的塑料装器内加入适量的白开水，用蒸馏水更好，水量要适当，可根据留有的面膜量而定。然后盖紧装器的盖子，放入凉水锅里，加热到锅水 50 时，塑料装器的干面膜变软，便可继续使用了。

去除暗疮

番茄汁加柠檬汁和酸乳酪，搅匀，用来敷脸，可治过度分泌油脂，保持皮肤干爽，消除暗疮。

香蕉皮治痂子

用香蕉皮敷在痂子（俗称痂子）的表面，能使其软化，并一点点地脱落，

直至痊愈。

护肤美容化妆品

化妆品，是清洁、美化和妆饰人体的日用化学物品。人们对化妆品的要求及使用目的，一般有如下几点：

1. 清洁人体，如香波、洗液、清洁霜、香皂、面膜、磨面膏、洗面膏等。
2. 美化人体，如唇膏、香粉、粉底霜、增白霜等。
3. 增加人的魅力，如香水、花露水、唇膏、眉笔及眼部用化妆品等。
4. 保护皮肤，如冷霜、雪花膏、润肤霜、奶液等。
5. 治疗某些皮肤疾患，如雀斑霜、粉刺露、祛臭剂、奎宁头水、痱子粉、脚气花露水等。最近有一些单纯以治疗为目的的品种作为特种用途的化妆品，加入化妆品列，如育发剂、祛斑霜、防晒霜等。

化妆品的分类可以有多种方式，有按剂型分的，如膏状、液状等；有按不同的使用对象分的，如男用、女用、儿童用、老年用等；有按适用皮肤类型分的，如油性、中性、干性皮肤用。但我国目前所采用的分类法，主要是根据化妆品的用途来分类，包括护肤用品、护发用品、美容用品及类药化妆品四大类。

护肤用品：亦称基础化妆品，主要的作用是对皮肤起保护作用，包括：人体蛋白霜、清洁霜、清洁奶液、雪花膏、冷霜、硅油霜、防护霜、人参霜、蜂王霜、防皱霜、维生素霜等。

美容用品：为美化、修饰容貌用，包括眉笔、睫毛膏、眼线笔、眼影膏、唇膏、香粉、胭脂、粉底霜、面膜、指甲油、香水等。

类药化妆品：在化妆品中加有一定的有药效成分的添加剂，如雀斑霜、粉刺霜、育发剂等，在使用时有一定的治疗作用，不用时即失去效果。对类药化妆品的要求，必须是作用缓和的，不能对皮肤有刺激性。

香皂

目前在我国市场上销售的香皂有普通香皂、透明香皂、药物香皂、儿童香皂、卸妆香皂及美容香皂六类。

1. 普通香皂。用动植物油和碱液为原料经过皂化制成的。普通香皂中含有香精 1~1.5%。香皂中所用的香型很多，如玫瑰型、茉莉型、檀香型、白兰花型。香皂质地细腻，气味芬芳，可用于清洁皮肤，除垢护肤。

2. 透明香皂。外观晶莹、秀丽，起泡快，泡沫丰富，肤感好，去垢性强，颇受消费者的欢迎。透明香皂是以高级脂肪酸的钠盐为主体，并加入透明剂如砂糖、甘油、乙醇等。生产透明香皂时，一般采用乙醇作溶剂。透明香皂对皮肤无刺激，且润肤性好，属于高档产品。

3. 药物香皂。又称药皂，国外称为祛臭皂或抗菌皂，应用甚为广泛。药皂是在香皂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。如：市场上可购到的硫磺香皂就可以治疗头部脂溢性皮炎和疥疮。又譬如：海鸥卫生香皂能有效的杀菌和防病，对防治婴儿脓疮病、尿布炎以及毛囊炎有一定的效果，并能抑制腋下臭味。

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氨、硼砂、硫黄、尿囊素、溶菌酶、甘草皂甙、维生素类等。药皂具有清洁皮肤，防止皮肤感染并兼有治疗某些皮肤病的作用。

4. 儿童香皂。儿童香皂一般加有优质润肤剂和营养剂，呈中性或弱酸性（普通香皂呈碱性，不宜用于儿童）。儿童香皂泡沫丰富，对儿童娇嫩皮肤无刺激，且有一定的护肤和皮肤保健作用。市场可见到的娃娃皂和婴儿皂就是儿童皂的范畴。在制作儿童香皂时，应该根据儿童皮肤细嫩、抵抗力差的特点，在配方中选用对皮肤刺激性小的精制羊毛脂、硼酸、中性硅酸钠等添加剂。

5. 卸妆香皂。演员在演出后，用卸妆香皂洗净面部油彩、定妆粉及凡士林底膏。卸妆香皂是以非离子型表面活性剂为主体，添加适量的白油、凡士林、羊毛脂、香料制成。卸妆皂对油彩与颜料膜净力强，对皮肤刺激小。

6. 美容香皂。又称营养性香皂。这种皂的特点是皂中含有优质润肤剂，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。有营养、美容的护肤作用。目前美容香皂的品种有供干性皮肤用的滋润皂、供油性皮肤用的清洁皂、供儿童用的护肤皂等。

面对琳琅满目、品处繁多的香皂，自己究竟适用哪一种？这完全要根据您本人的皮肤特点来选用。如果您是油性皮肤，特别是油脂分泌亢盛，您可以用含碱量较多的硬皂（洗衣皂或一般香皂）以除油垢，但切勿过多使用，否则皮肤会变干，粗糙。如果您是干性皮肤，您必需选用含碱量低的软皂。如有些婴儿浴皂或含有脂肪酸的香皂。

确定哪种香皂对皮肤最合适，需要在洗脸后对皮肤进行观察：如洗脸后皮肤光滑，证明这种香皂对您很合适；如果皮肤很毛糙。则说明碱性过高，不适宜使用。

有些人认为价格愈高、味道愈香的就是好香皂，这种看法不完全正确。有些香皂中含有较多的香料和色素，皮肤长其受香料或色素刺激后，某些人会对日光紫外线过敏，并容易引发许多皮肤过敏性病症。对香皂中的香料或色素过敏的人，洗脸时可选用不含色素和香料的白色透明皂。有些严重过敏的人最好避免用任何香皂，只用比较温热的水洗脸，同样可以除去尘垢，保护皮肤。

购买香皂时注意看包装，闻香味，您喜欢哪一种香型，就选择哪一种。香皂的皂体一般是白色或带有很浅的颜色，如浅粉色、浅蓝色、浅绿色。质量好的香皂应是皂体光滑，质地紧密细腻，无气泡及麻点，使用后不会出现糊烂现象，放置后不干裂并留香持久。

香水

香水类的化妆品包括普通香水、科隆水、花露水、化妆水等。在日常生活中，人们会自然地接触到各种臭味，尤其是夏季，气候闷热，令人心烦，如在室内或在衣襟上喷洒少许香水，则能醒脑提神，使您心旷神怡。

1. 普通香水。可分为花香型香水和幻想型香水两类。花香型香水的香料是以天然花香为基调，而幻想型香水的香料是由调香师的艺术想象设计出来的。

花香型香水的品种很多，有玫瑰香水、茉莉香水、铃兰香水、紫丁香水，亦有呈复合型配制的，如清香型香水、醛香型香水等。还有采用天然的动物

香料（如麝香、灵猫香、海狸香、龙涎香等）配制而成的。

制造香水的主要原料是酒精、香精、蒸馏水、螯合剂和抗氧化剂等。香水中香精的用量较高，一般为 15~25%，香水中使用的酒精浓度为 90~95%，香水中还含有一定量的水，以使香气的效果发挥得更好。另外，在香水中加入 0.5~1.2% 豆蔻酸异丙酯，能使搽洒的香水在皮肤表面形成一层薄膜，使其留香持久。

2. 科隆水。是专为男性所用，由意大利人法利那于 1907 年在德国科隆市研制成功，特命名为科隆水。后来科隆城在德法战争中被法国占领，科隆城改为古龙市，香水亦改名为古龙水，沿用至今。科隆水的主要原料有酒精、蒸馏水、香精、微量元素等。酒精的用量一般为 75~80%，香精的用量一般为 3~8%。科隆水的呈香物是以柠檬油、甜橙油、迷迭香油为主。科隆水较香水味稍淡，适于喷洒。

怎样使用香水

生活中有很多人都使用香水，然而，对于如何正确使用香水，却未必人人皆知。

正确使用香水的方法是：

1. 只在膝盖以上的部位：手腕、肘、喉头、耳后等擦，膝盖以下的部分大可不必。

2. 香水不宜直接洒在皮肤上，特别注意不要把香水洒在用香肥皂洗过的或是抹过香脂或雪花膏的皮肤上。任何一种香水，只有喷洒在干净的头发和清洁的衣物上，才能得到理想的效果。夏日炎炎，出汗之后不宜用香水，否则香味与汗液混杂一起，会给人留下污浊不清爽的感觉。

3. 不要在毛皮衣物上洒香水，因为它的酒精成分会使毛皮失去天然光泽。

4. 把浸过香水的花瓣放在衣袋内，跟擦过香水有同样的效果。

香水四季应有别

一般女同志喜用花露水、淡香水及香水，以花露水最清淡，淡香水稍浓，而香水最为浓烈。维持香味的时间，以花露水为最短，只 1 小时左右，淡香水能维持 3 至 4 小时，而香水却能有 5 至 7 小时效力。一般而言，上述三种都不是即涂即香的，要是约会前 30 分钟涂上，而与别人的距离保持 40 至 50 厘米就能产生最佳效果。

在热天，人对气味的感觉较为敏锐，而在冷天却较为迟钝，因此，分季节性用香水才能发挥香味的作用。春天，涂带有花香味的草木香系列；夏天，涂带有树皮味的柑桔植物香系列；秋天，可用各种花组成的花束系列；而寒冬，可用带有木斯香的香味系列。随季节而去选用浓淡不同的香水较为适宜。

怎样才能使香水在身上发挥作用呢？一般说来，香水要在有温度下才散发淡淡幽香，可将香水涂在体温较高的地方，如耳后，颈臂弯内侧脉搏之上。还有，香味是由下而上散发出去的，可将香水滴在裙褶脚处、大腿内侧、下衣处，比滴在上衣更能达到最佳效果，香水飘逸的时间也长一点，还可以蘸点香水在发髻上，甚至用棉花签将香水蘸在耳上，利用耳的温度散发香气。

不同香气各有妙用

在生活环境里放一瓶气味芬芳的空气清新剂。不但可以增加生活上的情调，还对工作和松弛神经同样有帮助。

科学研究报告指出，空气中的气味，对人的身心都有重要影响，如果能够在不同的地点，放出不同香味的空气清新剂，就有不同作用，最好不要乱放，以免引致反效果出现。

在英国更有一些香气治疗师，专门协助病人以不同的香味来纠正不适毛病。

香气治疗师安·沃尔伍德说：“利用香味令生活过得更舒服写意，是一件非常容易的事，其实亦不用花费金钱买那些空气清新剂，只要用一块棉花，蘸上需要用的香料，放在灯泡或冷气机前，香气自然便会沁出。”

而根据研究，在不同的生活环境放出不同香味，是有不同作用的，什么房间应该放出什么香气才算适合呢？这项研究认为：

客厅——适宜用柠檬和由加利树香味，能让你提高警觉，使你绝对不会对着电视机就打瞌睡。

浴室、洗手间——最好能放出菊花香味，它能为你解除一天的疲劳。

厨房——一种芷花的香味，能够刺激你做家务做得更快。

睡房——最适宜放一撮薰衣草在床边，它亦可以用来做枕头，令你睡得更安稳；如果是在恋爱中，可以选用玫瑰花香，能增加心情的喜悦。

孩子的睡房——用茉莉花香，能使小顽皮安静下来，乖乖入睡。

香水使用常识

香水是名贵的化妆品。所以，如果对使用方法没有正确认识，会构成很大的浪费，甚至令自己弄巧反拙，那就尴尬死了。

这里有十条有关使用香水的常识，供大家参考。

1. 不要买大樽的香水，除非你时常使用，因为在大约6个月之后，香水所含的酒精成份会蒸发，改变了香水的气味。

2. 香水在干性皮肤上，气味可维持较长时间，所以，如果你是属于油性皮肤，应选用一种香味较浓郁及强烈的香水。

3. 每次用完后要紧紧地把手香樽盖上，以免流失宝贵的香味。

4. 吸烟会改变香水的气味，别外吃蒜头或服食药物后也会有此不良效果。

5. 不要以为别人搽某种香水，发出很吸引人的香味，那就表示你也适宜用这种香水，事关每个人身体的化学作用不同，合她用的，未必合你用，所以，在使用一种新香水之前，必须先试一下，30分钟后看看效果如何，才作决定。

6. 不要在月经的最后一两天去选购香水，因为这个时候嗅觉是最迟钝的，你很可能买了一种根本不喜欢的香水。

7. 一日之内不要试多过三种香水，否则会令你混淆。

8. 名牌香水很昂贵，所以，在未肯定你真很喜欢它的味道前，明智之举是先买同一牌子的化妆水，比较便宜而味道接近，用后发觉喜欢，才买较浓

郁的香水。

9. 日光浴时切忌搽上香水，因为会对太阳作出反应，引起皮肤敏感，或肤色晒得不均匀。

10. 香水必须储存在清凉及黑暗的地方。

怎样区分香水和花露水

人们常把香水和花露水混为一体，其实它们是有区别的。

香水属化妆品，系采用高档香精配制而成，分为男用、女用两种。它的刺激性小，香味清新，具有除臭、消除疲劳的作用。

花露水属夏季卫生用品，它含有大量酒精和少量香精，具有良好的杀菌、消毒、除臭、止痒作用。夏季浴后使用，令人感到凉爽舒适、提神清脑，并能预防蚊叮虫咬和生痱子。由于花露水的刺激性较强，并喷洒在身上或头发上，所以患有皮肤过敏症的人以及皮肤嫩的婴幼儿不宜使用。

质量上乘的香水和花露水，都是清彻透明、无浑浊沉淀物、气味纯正的。消费者购买时应注意挑选。

不要在眼睛四周部位打太厚的粉底

男职员皆表示他们最厌恶的便是浓妆艳抹的女性。事实上，妆化得太浓太厚，不只是男性，连女性也是不屑一顾的。

然而，各位也应有正确的认识——浓妆艳抹并非以化妆品的使用数量来决定的。譬如职业美容师化妆时，即使选用了多种色泽的眼影，也能产生适合自然之效。但是，为什么许多女性按同样的做法，却不能将眼部的妆化好呢？

原因之一便是由于眼睛四周通常都比较干燥，若是因粉太厚而产生皱纹，使你原本年轻的脸突然老去了十岁，那可能真划不来了。

使用眼线笔来强调眼神的生动

化妆是一门极为深奥的学问，有些人虽懂得如何化妆，却不能产生生动的表情，而使美好的化妆变得呆板而生硬。因此，除了要有巧妙的化妆术之外，表情的生动也是完美化妆的重要条件之一。

我们常说：“眼睛是灵魂之窗”。一个人的表情生动与否，只看眼睛就可得知。因此若能对眼睛稍加修饰，必可使你增添几分魅力。

提到眼部化妆必离不开使用的工具——眉毛、眼线笔、眼影等。不过，由于个人脸部形状的不同，使用的方法因人而异的。一般说来，年轻人的眉毛较多，只要以眼线笔轻轻画过，即可产生生动的效果，但若睫毛长度不够，也可以用纤维眼线笔稍加修饰。

不过，通常在办公室里，眼睛的化妆是不受欢迎的，尤其是对中年以上的男性而言，即使你只是稍加修饰，都会使他们产生反感。但是，若是只用眼线笔刷刷，非但不易为人发觉，可说是使你成为美女的好伴侣。

画眼线会使你更富青春气息

如果你到欧美旅行过，便会发现东方人常有被误为比实际年龄还年轻的情形。

为什么会有这样情形发生呢？这就是东方人与西方人极大的差异。东方人睫毛很黑，使眼睛产生黑白分明的生动感；而金发的外国人则不然，故她们也常喜用黑色的眼线来增加年轻的气息。

但是，东方的睫毛虽然很黑，若粉拍得太多，而把睫毛沾白，看起来也是老气横秋的，因此千万要多加注意。大致而言，画眼线可使睫毛产生浓密的效果，而使你更富青春的活力。因此，要使化妆重加生动，眼线笔及眼线液都是不可或缺的工具。如果你有一双生动的眼睛，必可使你更受欢迎的。

画线画在睫毛边令眼睛生动且不易识别

现在一些较严格的公司，对于女性化妆也订了严格的限制，但聪明的职业女性如果懂得化妆，将眼线化得很好，不但不会被上司发现，反而会给人良好的印象。相反地，倘若用了不适合的肤色的眼影，或把眼睛的四周划得一团糟，的确是会令人望而生畏的。

对于不习惯化妆的女性来说，眼部化妆失败的原因大多是把眼线画成一线。事实上，眼线应画在睫毛的毛根之间，如此不但使睫毛看来十分浓密，且使眼睛更加灵活有神。但当你画完之后，如能加深别人对你的印象，提高公司或同事对你的评价，又何乐而不为呢？

鲜艳的眼影会使你眼睛看起来浮肿不自然

刚开始化妆的人最容易犯的错误便是选择不当的眼影，以为一般人都偏好鲜艳的蓝色或绿色，而予以涂上。但若实际将这些颜色涂在眼部四周时，眼睛反而看来浮肿不安。这是因为其浓度太高，与肤色、脸型不易调和的结果所致。

眼影涂在眼睑时不产生排斥感，看起来自然为理想，化得过浓，颜色太明显的眼影是失败的涂法。因为，这样往往会引起男同事误以为你是浓妆艳抹，而投以奇异的眼光。因此，若有人对你说“你的眼睛颜色很好看”时，千万不要以为人家在夸奖你，奉劝你还是赶快去照照镜子，看看自己的眼影是不是太浓了些。

关于眼影的选择，因其颜色包罗万象，故选择起来也是十分困难。但不妨多利用与同事逛街的机会，在化妆品店当场试其颜色，请同事提供意见，如此就可选择合宜的色调了。

眉毛不要修得太细

曾经一阵子流行过像线一般细的眉毛。对在办公室办公的年轻女性来说，如果把眉毛修得太细太工整的话，会给人一种矫揉造作的感觉，而失去年青应有的朝气。

从现在的潮流看来，眉毛并不需要讲究过分的修饰技巧，粗而浓墨的眉毛反而给人一种年轻活力的好感。粗眉可以说是年轻的象征，所以最好使眉

毛维持自然的原型，不要任意修改。

若是眉毛生得参差不齐，可将不齐的部分拔掉，免得破坏你脸部的平衡。眉毛除非年纪已长，极需整修，否则不必化妆。

粉红色的口红可展现你的女性美

开始意到自己已经成长，而尝试使用化妆品的少女，第一次使用的化妆品通常是口红；而感觉到自己已经年老，漫漫停止使用眼影或做基础化妆的女性，也仍然会对口红爱不释手。口红是女性最初的，也是最终的化妆品，可以说是一种女性化妆的标记。

口红的颜色很多，到底应该如何选择，常因为而异。在办公室里，颜色太暗的口红给人一种萎靡不振的感觉；而太鲜艳的口红或有油亮光泽的唇膏，使嘴唇看起来性感，因而也适于办公场所。

从古以今，婴儿鲜嫩的红唇始为人们所喜爱的，而这种自然的粉红色，便是女性始终向往的颜色。同时，若以男性的眼光来看，粉红色的嘴唇更是表现女性魅力的理想颜色。因此，要表现年轻的气息，粉红色可称得上是最佳的选择，如果你正对唇膏的颜色举棋不定，不妨试试这种令人着迷的色调！

现在是个注意表现自我个性的时代，性感的厚唇或樱桃小嘴皆各有千秋。因此，对自己的嘴唇要有信心，如果能依自己的唇形去描绘，并以唇膏的颜色来作各种变化，发挥你特有的唇形魅力，相信可使你看来更加亮丽动人的！

适当地涂抹腮红

腮红的涂抹技巧看似十分简单，事实上却是化妆上的一大难题，因为只在腮红涂得过渡或是面积稍大些，都会被人评为浓艳，即使是美容专家也常会为此而感到烦恼呢！

一般而言，健康的年轻女性，脸部都会呈现自然的红润，不必用腮红便可显现出年轻的朝气。但如果是脸色苍白的人，就应以腮红来表现健康明亮的定形，而这也是妆扮上的重要工作之一。

不过，腮红的使用方法也是要有技巧的。譬如涂抹腮红的部位应选择在脸上会自然发红的地方，而涂抹的方向应以肌肉移动的顺序为准则。若是方向不对，就会令人感到不协调。腮红的涂沫也应以薄匀为宜，尽量避免过厚或过红才是。

为了明日的肌肤一定要仔细卸妆

繁忙的现代都市，工作或应酬至很晚已慢司空见惯的事了。但是，若因为疲倦而不卸妆就上床睡觉是非常不好的，因为就寝前的卸妆及保养对肌肤的健美是不可或缺的工作。更何况我们睡觉时也是反肤休息的时候，如以沾满风尘的脸去睡觉，不仅有碍毛细孔的疏通，且常会产生种种不良影响。因此，为了明日的活力，必须细心地做卸妆的工作。

平常我们在白昼时会受到灰尘、紫外线及干燥空气的侵害，因此即使生活极其忙碌，也一定要把脸洗干净，将污垢扫除。反之，若是你未做此工作

就上床睡觉的话，皮肤是得不到休息的。

此外，我们也应对化妆有所认知，即化妆品停留在脸上的时间应以最短的时间为最佳。因此，当你一下班回到家，就该即刻把脸洗净，给皮肤充分的休息时间——这也是肌肤保养的重要法则。

化妆手续可酌情省略

许多每天都在镜前化妆的职业妇女常对自己的化妆十分满意。追究其因，大半是因为这些人把化妆看成如数学的加法一般，以致造成了此种不良的后果。

一般的观念以为化妆就是把各种化妆品陆续涂在脸上。但是，细致化妆的方法，从打底开始到涂粉底到拍密粉……共十四个步骤，如果全盘地搬到脸上，反而显得有些呆板，不能表现出你应有的特色。因此，化妆也应酌情调整，例如脸部已有光泽的人，就无须再使用有珍珠成分的腮红，可省略一些不必要的步骤。

当然，如何作适应的化妆还得以你的经验及脸型来作判断。至于什么地方需要加强，什么地方需要省略，可多做几次试验，当你习惯之后，就可触类旁通而知如何才能拿摆得准了。

早上的化妆时间以五分钟为原则

职业妇女的早上化妆时间就以五分钟左右为限度，以不致于影响上班。也许有人会怀疑五分钟的时间太短了，怎么可能把妆化好。但是，你要清楚，早上的时间十分宝贵，除了洗刷、穿衣、身体活动和吃饭外，实在也没有太多的时间来化妆，因此，你要学会控制时间。

事实上，虽然化妆的时间常因人而异，但上班的化妆确是不需要花费那么多时间的。五分钟已是绰绰有余。例如在基础化妆时，在容易脱妆的部位多下功夫，而其他部位酌情省略或只描眼线就可以了。只要你能把握重点，便可在最短的时间妆化好，甚至会有出人意料的效果。相反地，如果花太多的时间，反而会将脸涂得过分复杂，浓艳而不一定受欢迎。

化妆的时间的长短可视不同的目的而定，假如要出席重要场合时，就可以细心一些，相对延长一些时间。因为即使用的是相同的化妆品，也会因细心与否而有极大的差别，为了使你在特殊的场合更加容光焕发，此点是不容忽视的。

愉快的心情可使妆化得更完美

由于早上起得太晚，不吃早餐便匆匆赶着化妆，挤公车。但到了公司后，往往会在镜前发现眼四周还留有眉毛描坏的黑线。在众目睽睽之下，你是否也有过此种令人耳红耳赤的经验呢？

大体而言，早上的化妆是与平时的化妆相同的，但为什么会有此失败呢？主要的原因便是因你未用轻松的心情去做的缘故。例如，眼线液才上好，在没干时便眨动眼睛，当然会弄得眼部一团糟。因此，慌乱，紧张常会使你犯下一些可笑的错误，尤其是在画眉毛时，正面看也许还好，而侧面常常不够

对称自然，可是却常被忽略了！

因而，早上的化妆还要以稳定的情绪来做，如此才不致出错。如果你能带着享受而愉快的心情来进行，必能得到极好的效果。若再以音乐调整一下气氛，则更是人生一大乐事了！

化妆应按自己习惯的顺序进行

经常可在杂志上看到对于化妆的顺序说明，其大致的程序是基础化妆开始，然后扑粉、眼睛的化妆就可留待最后再做，如此便可化妆时注意整体的平衡，而避免使眼睛的化妆得太浓。因此，不一定非得刻意地按照别人定下的顺序，依照自己的习惯做也是可以很理想的。

使用自己满意的镜子来化妆

镜子是化妆时最不可缺少的工具，但镜子的选择却常被忽略了。原则上，镜子要以能让自己看起来很满意为佳；反之，若不慎使用使你看起来变丑的镜子，原本愉快的化妆也会因之而信心大减，使化妆更易失败。

此外，镜子的使用与光线的光源有着密切的关系。大致而言，最理想的光线是由镜前四十五度射入。因为这时镜子不会形成影子，可正确判断色调，若有眼影或腮红过浓或过淡的情形，也可在镜中一目了然。

当然，太明亮的镜子也是不理想的。因为如果它连你的毛细孔都照得一清二楚的话，定会令人很不舒服的。因此，最好是使用连侧面也可照到的三面镜，不但是脸部，就是全身的穿衣镜也是必备的。除了这些之外，一面随身携带的小镜子也是不可或缺的。如此一来，你在此化妆时便可得心应手了。

在距离镜子五十公分左右检查化妆

大多数的女性在化完妆之后都会到镜前仔细审视一番。一般而言，审视的距离近至贴到脸部。事实上，若要检查化妆的结果，这样做是绝对不够的。

诚然，镜子贴近脸部来看，即使是最小的细部也可看得清清楚楚。只是，除了你的情人之外，恐怕没有人以这么近的距离看你，一般人都是在公尺以外的距离与你面谈或打招呼。故能在镜前五十分处审视自己，对于脸部整体的平衡能作较正确的判断。

这个道理也适合于检验发型。因为只有在远处，才能看出发型与身体的比例是否均衡、协调，而别人看你绝不可能以细部评价。所以你可记住用这个标准来调整自己的装扮。

镜前的表情训练使你的笑容更加迷人

若要在办公室得到别人的好感，一定要具备明朗愉快的表情。因为即使是再好的化妆，若板着一张黯然、凶恶的脸，是绝对无法表现你的魅力的。

大多数的人对自己的表情如何是不得而知的。为此，职业模特儿都得经过充分研究而来反复训练自己的表情。对一般人来说，此种训练是做不到的。可是，若能在镜前观察自己的表情，选择最佳的表情来训练自己，使自己能

留给他人完美的印象，又有何不可呢！

大体而言，好的表情关键在于眼睛及笑容上。因此你可以参考自己认为满意的照片，或是模仿你喜欢的演员，在镜前勤加练习。如果你是个笑容迷人的人，自然就会受到欢迎。

参加舞会时可大胆地化妆

如果难得一次舞会，你不妨全盘改变化妆的方式，那将是十分有趣的事。譬如平时打扮得很朴素，这时可到美发廊作个最流行的发型，加上最动人的化妆和穿上华丽的衣服，相信你的出现会让大家十分惊讶和赞赏的——现代女性应具备这种表现自己的精神。

只要你平时言行端庄，在宴会时打扮得浓艳一点，另人只会觉得你很特别、新颖，绝不会往坏处去想；但是，如果平时经常迟到，那就另当别论了。不过，这种大胆的改变是需要勇气的。

说今道古话香水

香水的历史同人类的历史一样古老，最初人们把香水奉献给神灵以祈福，后来慢慢地自己也用上了它。早在 4000 多年前，我们的祖先就已生活在真正的香气中。他们榨压花、草、树脂，煮煎后浸入油料。制成香脂、香膏。中国有句俗语：“香料皆良药”。这话不是没有根据的，香气既有刺激作用，也有保护作用，公元前 2000 年，西亚的亚述人就已经用草药——其中一种被用来治疗口臭——制造现香脂，香水。中东和远东人，尤其是阿拉伯人与中国人，在古代就己能用音乐和芬芳唤起美与欢乐的感觉。

然而，香料的各种使用方法主要应归功于埃及人，埃及人的哈奇舍普苏女王（公元前 1558——1483 年）远征索马里时带回一种无与伦比的焚香，埃及人还用没药配制了一种十分出色的膏，作为香脂。这首先是为了供神，其次是为了保存木乃伊。到了古埃及鼎盛时期，几乎人人都使自己带有香气，他们在身上涂上芳香的油，以防止强烈阳光的照射，把香脂当作肥皂（那时还没有肥皂），以使身体洁净，他们用种动植物油浸渍香料植物，制成香脂，香水等，这些化妆品已具有“使人年轻”，“去皱纹”，或使皮肤柔嫩的头发变黑的功能。古埃及人还用含有麻醉和幻觉素的兰睡莲的花冠泡酒，这是他们最喜爱的饮料，开创了把香味与幻觉结合的先例。

在东方，印度和中国对香料业的发展也作出了杰出的贡献，其他任何地区也没有印度那样丰富的香料植物、安息香、檀香、香根草、广藿香，莲花，仅茉莉就有 43 个品种；中国的香料比印度少一些（麝香、樟脑、香柠檬、桔子、桃、杏等），但是，中国人的天才在七至十五世纪给世界商业以非凡的推动，特别是中国人传授了从事香料业而不可缺乏的现代技术——陶瓷术、乙醇提炼术、造纸术和印刷术。

阿拉伯伊斯兰教徒的主要作用之一就是使西方同印度和中国进行文化交流。是他们大大改进了蒸馏方法，使之成为香料工业的头等重要方法。伊朗南部的法尔西坦曾是玫瑰香精的生产中心，每年向巴格达的哈里发提供三万瓶。八世纪时，叙利亚一个名叫穆纳扎赫的城市，以玫瑰香水业而著称。几百年后，一个土耳其商人把玫瑰引进今日的保加利亚（当时是奥斯曼帝国的

一个省)，从而使它成为世界上最大的玫瑰种植园。

公元 1204 年，威尼斯征服君士坦丁堡，控制了地中海交通，这是欧洲香料工业繁荣的开端。法国的省城格拉斯，15 世纪时原是一个制革中心，由于找不到去除皮革臭味的方法，制革匠们只好往皮革上大量洒香水，于是就在制革厂旁发展起小的香料业。

从 19 世纪起，一切都发展很快。巴黎的化妆品贸易达到鼎盛时期，向欧洲所有的宫廷出品这种商品，这时出现了由让-玛丽·法里纳创制的首批科隆香水，这是按照一种意大利配方由柠檬、香柠檬和橙花混合成香水，它因在科隆制造而得名。让-路易·乌毕冈于 1775 年在圣奥诺雷镇站稳了脚跟。1815 年法国波旁王朝复辟后，出现了一些强有力的竞争者；吕班、图森·皮维尔、盖尔兰等，于是，化妆品工业同时装、化学和贸易一起，开始了一个新时代。

目前，世界化妆品工业拥有 15000 个生产企业，15 万名直接雇员和 50 万名间接雇员，近一百亿美元的市场，其中欧洲营业额占 35%，美国占 30%，其他国家共占 35%。

香水原料仍以香精油为基础。目前约有五百种天然香精，人们按照一种准确的剂量配制：七至八成乙醇与二至三成香精油混合。香精油大部分是植物油，但也有几种来自动物（麝香、龙涎香、麝猫香、海狸香）。现在，香精油已能用化学方法合成，特别是石油和煤炭能使人们获得高质量的无穷无尽的合成产品。

现在，这些合成产品已提供了为数令人难以置信的香气种类——达到近六千种。

尽管工业技术的作用日益重要，但造出一种名贵香料仍然需要创造者的想象力：80%的技术，20%的天赋。人们把这些创造者称为“鼻子”。“鼻子”能分辨出多达 3000 种的气味，不费劲地说出某一种混合剂中的 100 种或 200 种成分。这常常是一种天生的才能，但也需加上多年的经验。

目前教授这种技艺的学校还很少，在法国的格拉斯，已创办了一所香料工业学校；凡尔赛有另外一所，即国际香料高等学院。其他国家则还没有。目前，世界上大概有三十到四十名有威望的“鼻子”，他们或者同某一名牌香水有关，或者在一些研制香水的实验室工作，如法国的卢雷·贝特朗·迪逢实验室。正是在这样的研究中心诞生了一些著名的香水，如“奥皮约姆”“古露丝”等。

在巴黎附近的阿尔让蒂埃尔实验室，有三名“鼻子”经常同许多化学家一道工作。他们同某种香水的诞生紧密相连，却不为公众所知。盖尔兰家族是传统的“鼻子”，从 1828 年皮埃尔·弗朗索瓦·盖尔兰开始。他最初是在巴黎的里沃利街开设一家香皂和香盐店，1861 年他为欧乍妮皇后创制了皇后香水，从而出了名。此后，这家公司的所有香水都是由这个家族的成员创制的。

使用化妆品首先要考虑安全性

正确使用符合卫生要求的化妆品能使你的皮肤保持健美，而不合格的劣质化妆品却危害健康。我国于 1987 年 10 月正式颁布了四项有关化妆品的国家标准。各厂家生产的化妆品必须对成品中所含微生物以及有毒物质（汞、

铅、砷等)含量进行检测。有些特殊用途的化妆品还要经各项毒理学试验(包括急性和亚急性毒性试验、皮肤刺激试验、眼刺激试验、皮肤变态反应试验、人群试用试验等),达到标准者方可认为是合乎卫生要求的化妆品。使用这样的化妆品才能给消费者带来安全,才能保护消费者的健康。

化妆品是由油、水、乳化剂、添加剂及颜料、香料等各种原料采用不同的配比混合制成的。因化妆品中都含有水分、碳源和氮源、特别是加入营养皮肤的添加剂,在温度适宜时极宜滋生微生物。化妆品被微生物污染后,产品酸败变质,使用到人体上会对皮肤产生刺激,出现斑丘疹、小脓点、痒痛不适。如皮肤原来有伤口,则可能会引起感染出现疔、蜂窝组织炎甚至败血症。美国曾报道某医院由于婴儿爽身粉中有克雷白氏杆菌的污染,致使新生儿脐部感染,导致死亡的病例。所以,将被微生物污染的雪花膏涂到消费者皮肤上是十分危险的。

我国在 1986 年曾对北京、上海、天津等城市市售的化妆品进行抽样检测,在 425 个样品中有 63 份样品超过国家规定化妆品微生物检测标准,个别样品每克含细菌的总数竟高达几十万个。

化妆品受微生物污染一般分为一次污染和二次污染。一次污染是指化妆品在生产过程中,由于环境的操作人员卫生状况差,使产品在生产中受到污染;二次污染则是指在贮运或使用造成的污染。在日常生活中可以见到有人用脏手指去触摸化妆品或者是化妆品在皮肤上抹得过多又送回化妆品容器内,这时手指上的细菌或霉菌会直接污染瓶中剩下的化妆品。这一点应引起广大消费者的注意。

使用化妆品要因人而异选择使用

人们对化妆品的需求量越来越大。面对商店货架上琳琅满目的化妆品,如何选择适合自己使用的,是当前消费者最关切的问题。不少人错误地认为:要使自己的皮肤健美,必须选择“高级”化妆品,似乎是价格越贵的化妆品就越好。有些人不管自己的皮肤是什么类型,盲目乱用,其结果必然是事与愿违,不但起不到护肤健美作用,反而引发了皮肤病,增添了苦恼。所以在购买化妆品以前,要冷静地考虑一下,哪一种化妆品最适合自己的皮肤类型。

一个人在幼年期和青春期前后的皮肤是最柔润和富有弹性的,也是最健美的,是一生中皮肤的最佳时期。随着年龄增长,皮肤角质层中含水量下降,皮肤外观粗糙并出现皱纹,失去弹性甚至裂隙。设法保持您皮肤的水分是护肤类化妆品至为重要的职责。如果从皮肤生理学的角度来考虑,选用的化妆品,应当和自己皮肤的特点相适应,这样才能起到护肤、健美皮肤的作用。

人的皮肤大致可分为油性、中性和干性三类。简便的自我判定方法如下:若您的皮肤又细又嫩,就象小孩的皮肤,面部外观无油脂无光泽,即属于“干性皮肤”一类,这一类型的皮肤看上去干净、美观,但经不住风吹、日晒的刺激,太阳一晒就会发红,有的还会有灼痛感;天气一干燥,面部皮肤很容易起皱折,并且有糠皮样皮屑脱落。“油性皮肤”则相反,脸上经常是油腻光亮,皮肤看上去很粗,毛孔张大,有点象桔子皮样的外观,这类皮肤不容易起皱纹,经得住风吹日晒,但看上去不太美观。油性皮肤的人容易长“粉刺疙瘩”。如果您脸上的皮肤既不太细,也不太粗,处在上述两种类型之间,那就属于“中间型”皮肤。这种类型皮肤看上去既不干燥、又不油腻,对外

界风吹日晒的刺激也不是那么敏感。这三类皮肤各有优缺点，只要您能根据自己皮肤的特点，适当地加以处理，都可以获得健美的效果。

下面介绍这三种类型皮肤的人应该怎样护肤保健。

中性皮肤的人，晚上睡前用碱性小的香皂，如婴儿皂净面，然后用乳液润泽皮肤，使皮肤保持柔软，再薄薄地涂一层营养霜，使皮肤保持适量的油分。次日早晨净面后，用收敛性化妆水收紧皮肤，再涂上营养霜以保护皮肤。

干性皮肤的人，睡前用温水洗脸，擦干后薄薄地在脸上涂点香脂或硅霜，可以用手多按摩一会儿面部的皮肤，促进面部皮肤的血液循环，使皮肤润泽、细腻。次日早晨净面后用乳液润泽皮肤，然后涂营养霜。

油性皮肤的人，睡前用热水及香皂净面，再用冷水洗脸，使面部表层血管收缩，从而减少皮脂分泌。次日早晨象晚上一样洗净面部，再用棉花蘸收敛性化妆水涂擦面部。冬天洗脸后如有不适之感可以涂点雪花膏或杏仁蜜。油性皮肤的人早晨净面后也可以直接扑点香粉，有一点收敛作用，以减少面部皮分泌。

使用化妆品还要根据消费者年龄的差异来选择。因为人的皮肤随年龄增长而不断老化，人体皮脂腺分泌也随着年龄而变化。譬如：在青春期是油性皮肤的人进入老年期皮脂分泌减少，也可能逐渐变成干燥型。为顺应这种生理状态的改变，相应更换不同的化妆品是十分必要的。婴儿皮肤薄软，最好不用化妆品，尤其不宜使用含有药物的化妆品，以防吸收中毒。

欧洲共同体一家官方杂志曾报道有这样的规定：含有硼酸的产品必须标明“婴儿不能使用”的字样，这就是为了告诉人们药物化妆品可能出现副作用。但由于儿童皮脂分泌少，在气候干燥的季节，面部搽少量的油脂类化妆品，对滋润保护皮肤还是有益处的。老年人皮脂腺分泌功能下降，皮肤角质层含水量降低，皮肤变薄，吸收功能增强，应选择油脂性化妆品以滋润保护皮肤。对老年皮肤干燥者应少用热水和肥皂洗脸、洗澡、洗手，否则易引起皮肤脱脂、裂口。

使用化妆品要注意季节的差异

使用化妆品时除了要考虑每个人不同的皮肤类型及年龄的差异之外，还要根据季节的不同，加以适当的调整。如夏季气候温暖潮湿，皮脂与汗液分泌过多，宜用雪花膏。

雪花膏是水包油型的乳剂，基质中含水较多，占70%左右，适于人们夏天使用。冬天天气寒冷，尤其是下雪、刮风的日子，皮肤长期处在寒冷、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，这时宜徐用香脂保护皮肤。因为香脂是油包水型润肤品，含水量只有30%，特别适合在冬季或干旱天气时使用。如手足皮肤出现裂口，可以涂一些防裂油膏或蛤蚧油膏。

使用化妆品切忌浓妆艳抹

人的面部皮肤汗管丰富，据估计有7万多条。每天通过这些汗孔排出的

汗液约 24 毫升左右，夏季还要多一些。脸上的皮脂腺也十分丰富。皮脂腺多半与毛囊在一起。分泌的油状皮脂经毛囊口排出体外。面部和头部皮脂腺分布最多，其密度可达每平方厘米 400~900 个，由皮肤表面排泄皮脂每周可达 100~300 克。有些青年人不了解人体皮肤的生理特点，在使用化妆品涂脸时总是涂得很厚，以为浓妆艳抹才是美，殊不知这样做容易因影响汗液和皮脂的分泌排泄而损伤皮肤的健康，甚至会造成一些皮肤病。我们看到有些人为了追求“美”的效果，把增白粉蜜抹在脸上以达到皮肤增白的目的。增白粉蜜中含有超细钛白粉，厚厚地涂在脸上，堵死了脸上的毛孔，第二天洗掉之后，又涂上一层，这样过十天半月，脸上皮脂腺分泌受阻，再加上细菌感染，就会出现许多“粉刺疙瘩”，反而影响美观了。

有不少人在晚上睡觉前在脸上涂上一层厚厚的化妆品，以为这样才能起到保养皮肤的作用。这种作法也是错误的。人的皮肤有它独特的工作节奏，即使您进入了梦乡，而您的皮肤仍然在工作着，不断地消除着白天皮肤上积存的废物，摄取体内的营养，以保证皮肤的正常状态。所以在就寝之前脸上涂上大量营养霜，对皮肤美化恰恰起到了相反的效果。因为过量的营养霜涂在脸上反而严重地阻碍了皮肤的新陈代谢。当然 30 岁以上的人，晚间入睡前，用香皂洗面后涂上点乳液或少许营养霜也是有益的，但记住切忌浓妆艳抹。

警惕化妆品的副作用

适宜地选用化妆品可以护肤、美容。但化妆品绝不是白璧无瑕，使用不当会适得其反，其副作用更是不容忽视，尤其是误信虚假广告、滥用劣质化妆品，所带来的后果往往给消费者带来很大的痛苦和精神负担。

化妆品通常是由一种或几种化学物质制成的。对人体皮肤来讲，化妆品是异物，有利也有弊。弊主要来源于化妆品中含有刺激性物质、光感性物质、变应原性物质，这类物质主要来自香料和颜料，譬如焦油色素在化妆品中应用就很广泛。

化妆品离不开颜色和香味这两个条件，这正是化妆品魅力之所在，也在人们在使用化妆品时最大的隐患。近代合成化学的突飞猛进，使焦油色素迅速渗透入各种化妆品中。色彩鲜艳的水粉、口红、眉笔及指甲油中都有焦油色素的存在。凡是长期浓妆艳抹的人，她的皮肤最容易变粗，出现色素斑及小皱纹，这就是焦油色素的副作用。口红是女性最常用的化妆品，一般由酸性染料曙红与羊毛脂及蜡质等成分组成，涂在口唇上呈鲜艳夺目的玫瑰红色。但是您是否知道，涂在口唇上的口红几乎一半要进入体内，一方面因曙红不是食用色素，对人体是有害的；另一方面羊毛脂能吸收口唇中的水分，并能吸附灰尘与细菌。所以经常大量地使用口红，有损于健康。这一点应引起人们的警惕。如果您为了美容的目的必须涂口红，一定要注意卸妆时立即擦去，勿使久留。

不管您使用什么样的化妆品，切记在每晚睡觉前应将化妆品洗涤干净，同时洗去面部灰尘、细菌和汗液，以保持您皮肤的健康。

化妆品选购须知与保存方法

选购化妆品时除去以上几节提到的还应该注意以下几点：

1. 选购化妆品时首先要看容器上的标签，注意有无检验合格证和卫生许可证。

2. 注意化妆品出厂日期。一般膏、霜、蜜类产品尽可能在出厂一年至一年半内用完。

3. 认真阅读说明书，注意使用方法和注意事项。如用染发剂或一些含焦油染料的化妆品，应用前应先在臂内侧作皮肤斑贴试验。试验部位无红肿炎症现象、无痒痛感则属斑贴试验阴性，方可使用。

4. 注意化妆品表面色泽是否变色，有无红、黑、绿等颜色的霉斑，嗅之是否变味，如有异味、酸败或塑料包装袋膨胀则说明化妆品已被微生物污染，不能使用。

5. 化妆品外观混浊，油、水分层或出现絮状物，膏体干缩、裂纹则不能使用。

买回化妆品如何保存，这也是消费者关心的问题。如果化妆品保存不好，很容易变质。譬如，置于高温环境中或火炉旁，或化妆品启盖使用后未封紧盖，均易促使化妆品变质，尤其是营养霜、乳液等，因使用次数频繁，其变质率比其它类型的化妆品要高得多。还有一些人，每次用手抠化妆品时总是取得太多，用不完又送回容器中，这样做很容易使化妆品腐败变质。春、夏季使用化妆品时，最好先用小包装，一季用完。我们认为尽早地使用完容器中的化妆品是防止化妆品污染变质的最简便易行的方法。当外涂化妆品后，您的皮肤上出现潮红，甚至起一些小疙瘩或者引起肿胀，又痒又痛，这是化妆品对皮肤的刺激现象，应该停止使用，并找医生诊治。

皮肤保健五妙法

1. 喝剩下的酒虽已没有什么滋味，但对皮肤却有好处，用来揉搓面部，可润滑皮肤。

2. 把柠檬片放入酒内浸泡一夜，第二天用来洗面，皮肤会变得光滑。

3. 粗糙的皮肤可用煮过的菠萝汁洗擦，这样不仅能使皮肤清洁滋润，还可防止长痤疮。

4. 将晒干的玫瑰花浸泡在热水里，使之逐渐恢复自然状态，再滴进几点橄榄油用来敷面，皮肤就会显得光滑润泽。

5. 晒过的皮肤易出现斑点，若将牛奶敷在脸上轻轻按一按，即可使皮肤收缩。再用柠檬片敷面，一周后斑点会逐渐变淡。要使斑点消除，再用黄瓜捣碎拌上葛粉、蜜糖敷面几次，便可奏效。

发型选择五原则

1. 个子较高的人，应选长的发式，发式过短会使人觉得瘦长。

2. 体型矮胖者宜选较短的发式。

3. 瓜子脸或鹅蛋脸，前穗宜长，顶部略微蓬松，轮廓要丰满，前额要自然。

4. 方脸型者，适于中分头的短发，前穗略短且不宜过多，顶部要高而蓬松，两侧贴伏后梳，使头发遮挡耳轮的上半部，后部呈尖圆形。

5. 长方脸的人适于较长的发式，前穗和侧的头发需略长，用前穗遮挡前额，顶部不宜蓬松，两侧不宜往后，周围下部的头发要蓬松饱满。

发型与年龄要相宜

在设计发型时要考虑人的年龄。少年、青年和中老年妇女的发型各有不同，若将发型盲目效仿，未必有好的效果，即使是时髦的发型也会显得不美观了，并且有损美容。

1. 青春少女活泼、可爱、天真无邪，发型要求整洁、自然、显示出朝气蓬勃，可梳马尾式，也可把马尾分成数股，各编成细辫，在顶部发根处系一绸带。梳各种新潮短发也很可爱。

2. 青年女性开朗、敏捷、富有朝气、热情，可选择“运动式”、“轻便式”、“自然式”等新颖活泼、年轻健美、爽朗明快、富有时代气息的发型；也可把彩带系于顶部，将头发与彩带共同编成一条辫子，发梢用彩带扎蝴蝶结于颈后；还可梳成马尾，在发根处用发带缠结，然后梳成一条辫子盘于头顶，并用发夹固定，显示青春活力和美好理想。在发型上，不要一味追求时髦，不然会适得其反。

3. 中年妇女注重仪表端庄，发型要求别致、优雅大方，并要求有独特的风格。可留短发，式样丰富些。如刘海式，适当留些不规则刘海，既美观又可自然遮盖额前皱纹；也可选风凉式，将发束盘于枕后，位置可略低，花瓣可盘得精致些，以保持中年人特有的风度和成熟的风韵。头发稀疏者可留长发，微烫成波浪式，以增加头发的厚度，保持丰满的柔姿。不宜卷得过分，否则有蓬松、臃肿的感觉。也不宜留披肩发，否则会显出憔悴，苍老的面容。

4. 老年人的面容已衰老，头发变成花白，的型要求简洁、朴实、梳理方便，显示出高龄妇女的端庄、稳重。可梳高贵典雅的束发或发髻式发型，给人以和谐庄重美。

体型与发型要适宜

发型可以造成视觉，来改变身材的高矮。要想打扮得适合自己，就必须了解自己的体型。同时还要注意整体的平衡感，利用发型创造使形态、仪表充满匀称和谐之美。

1. 高瘦型。一般其颈部较长，发型应设计得将发脚梳理低些，如：长发、披肩发，使松软的发势自然流动，飘洒双肩，使其娇美、洒脱。不宜塑造高短而蓬松的发式，否则会显得颈部更长，使之头重脚轻不协调。顶部头发应平伏两侧适当放松，发型横向发展，线条略带弧形。若个高，脸小，不能仅为照顾脸的平衡将头发削剪太短，或盘于头顶上。这样会使全身不平衡，而且使颈部缺陷更加暴露无遗。

2. 矮小型。矮小型一般颈部较短，适合设计高而短的发型。头发可盘起来，尽量把头发梳高，向上束卷；刘海不宜留太长；顶部头发可高松些，后脑头发梳理紧贴，给人以舒展、清爽、明快轻盈印象。不宜留长发。短发也不要太蓬松，发型不能太复杂和艳丽，否则使人感到笨重、有压迫感，颈部缺陷从而也显露出来，并有头大个小的感觉，破坏了人体比例的整个协调。

3. 高大型。发型设计应简洁、明快，线条流畅。宜选取长发式，以直发

或微微卷曲的波浪发为好。发型应眼贴、紧俏，不宜太蓬松。最好不留过短的发式，以免显得身材更高。

4. 矮胖型。发型设计应避免圆线条，重点向高度发展。顶部头发可丰隆、蓬松，留发不宜过长。线条略带直线。“运动式”会给人一种轻盈、俏丽、健康的美感。也可在顶部结发髻或扎马尾，超短发和贴紧发式均可取，个子矮小者一定要留短发。

5. 中等型。中等身材者根据胖瘦及脸的大小、个性及服装来搭配合适发型。上长下短的体型，发型应纵向发展，头发适当留长。上短下长的体型，发型可横向发展，留短发为宜。

服装与发型要协调

1. 春天大自然生机勃勃，春光明媚，万象更新，繁花竞放，绿草茵茵。给人以清新、活跃之感，展现出一幅“春满人间”的图景。发型设计则应与春意格调一致，以留中长发为好。多选择轻快、活泼、流畅、造型优美、生动的发型，发式新颖入时，以示青春的活力。

青年人可穿西装，配上潇洒、饱满的发型。女士们梳短发，可将发稍微向内卷曲，使其飘逸在面颊旁。姑娘们若留弯曲的披肩发，上身可套件色彩鲜艳的宽松毛衣，下身配上彩呢裙；头上戴顶小帽或发型上用装饰品再点缀一下，将更令人感到可爱。如果喜欢穿茄克和牛仔裤的小姐们，则宜梳浪漫的披发和轻柔的短烫发。

2. 夏天充满跃动感，炎夏之际，骄阳似火。人们习惯于凉爽的着装。衬衫和衣裙则是简单而又漂亮的夏季服装，可设计短而齐的发型，既简洁、自然、梳理方便，又有轻快凉爽之感，并显得朝气蓬勃。

青年女性可采用风凉式发型。将长发盘髻于头顶部，体现女性典雅美，并带有罗曼蒂克风味。扎马尾发式是夏季姑娘们喜欢用的一种发型，显示其清爽、俏丽和活泼。这些发型可配以彩色连衣裙，以衬托身材的苗条和健美。若设计“运动式”、“轻便式”、“学生式”发型则易穿T恤衫配西装短裤；头上再戴一顶漂亮的太阳帽，将会更别致。总之，短发配夏装，线条活泼、曲直结合、造型优美，更具有青春活力和时代气息。可给人清爽、凉快、舒适、朝气蓬勃的感觉。

3. 秋季，天高气爽，风清云淡，五谷芳香，歌声荡漾。在这美好的金黄色世界中，您若有一头松柔自然的秀丽发式，漫步在飘落秋叶的街头，会很惬意舒适的。

套裙是当代时髦女郎在秋季身穿的最佳时装，配上丰姿多彩的自由发型，能显示出活泼、轻盈、洒脱。中年女性身穿中长大衣，则应设计秀美、端庄、整洁的发型，以衬托华贵和庄重。茄克服装使人潇洒，可配上轻快自然的发式。总之，秋季留发适中，波纹流畅自然，变化多样，配上秋装会艳丽动人。

4. 漫长的寒冬季节，大地成了银白色的世界，大雪纷纷，寒风凛冽。为防止寒冷的侵袭，人们开始穿着厚大的冬装，留上长发，使人感到温暖。发型的设计应富有活跃感，线条简洁、自然、发式朴实大方，显得稳重。

中年女性身着毛皮大衣，配上自然的披散在双肩的长卷发。或将头发做成大卷，让其柔软的自然垂在耳畔，这样不但有温暖的感觉，还可保持飘逸

多彩的风采，并使人华丽、庄重。青年人身着茄克或猎装，会使其豪爽、英俊。则宜设计活泼、动人的短发，更显得充满活力。轻松、洒脱、自然美的发型，配上滑雪衫或羽绒服，再戴一顶美观的绒线帽，三位一体使人精神振奋。在严冬之际，轻柔如羽毛的美发披洒在双肩，使人仿佛闻到了春天的气息，感到了春日的温暖。

职业与发型要适当

发型的设计应根据每个人的职业及所处的环境不同而有所差异。如教师在严肃、安静的课堂上，就要穿端庄、持重、合体的服装；梳理优美大方、波纹平淡自然显得朴实、端庄的发式，能给学生以美感。小女孩活泼的发型难以塑造教师的成熟及权威形象，时髦的发式如高卷的发髻或长发飘拂也未必适合教师。教师也应根据各自的体态、年龄、性格及学科不同而设计发型。如音乐教师可取淡雅、端庄发型；体育教师可选用动感强、短而优雅的发型；年纪大的教师发式应整洁大方，显示精神振奋。总之，教师偏爱含蓄、优雅的发式。工作在救死扶伤神圣的医院里，在整洁的病房中，医务人员则应以短发为宜，以便戴工作帽，可设计清爽发型，干净利索。发型可用发胶先固定，脱帽后可保持发型不变，给人以文静大方，和蔼可亲的感觉。从事接待工作或服务行业的小姐们应设计优美、活泼、动人的发型，给人以健康、明朗、热情主动的良好印象。可把头发盘成髻或扎起，刘海微烫，自然卷曲飘荡在额前；配上别致、文雅的服装，使其自我感觉良好，保持和悦的工作情绪。若发型与工作环境不相配，将会使人感到不和谐。运动员整日忙于训练和活动，头发易被汗液浸湿，为了梳理方便，不宜留飘荡的长发，应剪成短发或超短发；取线条简洁流畅、造型优美的发式，使人感到有朝气、有活力、勇于拼搏的精神面貌。文艺工作者出于职业上的需要，发型设计应新颖、多样、飘逸，将自然美与修饰美结合起来，给人以优美形象，突出个性，富有艺术气息。小学生以自然发型为主，女学生可梳利落、美观、动感强的发式、体现天真、活泼、朝气蓬勃的气质。性格内向、文静的学生可梳清新、典雅发型。中学生应设计简洁、美观的发型来体现其思想风貌和健康的心理。儿童不宜烫发和吹风，一般选直短发和束发。女童可梳简洁自然方便的发式，如束发，显示天真、可爱和健康。男童可留平圆头式或运动式，发式整洁、活泼，便于梳理。

男性发型变化较少，一般多留短发。中老年可留平头、圆头及平圆头式发型，主要是指顶部头发的发式而言。前者是将顶部头发推平；圆头式则顶部头发稍长些，呈平圆形较柔和。平圆头式则兼有前二者的特点。这种发型简洁、凉爽、富于气魄，梳理方便。弧形要饱满、均匀、层次严密，显示老年人的稳重，朴实、大方。青年人可留运动头，发式轮廓大，发型轻便、清爽、美观。并显示英俊、健美、活泼、热情，富有朝气。青年人若留长发可取不对称方式，两侧留发厚一些，少发的一边可向后斜梳，多发者一边可蓬松高耸、线条流畅、清晰、层次饱满，显示朝气蓬勃、俊美。波浪式也颇为流行，发式呈自然波浪、饱满、丝纹清晰，流向自然，刚强别致、潇洒，显示中青年人的英俊。

余暇之际，在家中应尽量放松，充分享受家庭的温暖、舒适和欢乐。头发也应得到休息。可将头发解散，用手帕将头发扎在一起，干净利索，并不

影响做家务事，且体现出女性特有的温柔美。

在与人交往中，发型服装不同于工作时或在家中，在交际场合中，为了环境的需要和对对方的尊重与礼貌，要对自己的仪表如发型、服装进行适当的修饰和化妆。外出活动发型要整齐、美观，避免俗气。参加宴会，服装要漂亮、新颖。发型设计应高雅、别致。可配发饰或装饰品美化自己，增添华丽气氛，以示自己的文化修养和生活情趣。当然，在与一般同志和朋友交往中要随和，不可过份修饰，但要求仪表整洁，态度大方。

发型与气质

人的性格、气质各有不同，我们可为不同性格的人设计各种不同的发型。

性格文静较内向者，发型的设计轮廓要柔和，发式要清雅、秀丽、富有静感，会显得秀气、俊美、令人喜爱。而活泼开朗的性格，则要设计活泼、俏丽、优美流畅，富有动感的发型。也可用装饰品点缀。增添可爱的气质，发型轮廓要避免刻板 and 生硬。热情豪放的性格宜取潇洒、蓬松的发型；孤僻寡言者则应取生动新颖、别致或式样多变的发型，以弥补性格和气质上的不足，潇洒大方者要避免矫揉造作，发型的设计应以大方、明快来显示自然美，不可流露俗气和拘谨；孤傲古板者应取新颖、有朝气的发型，避免陈旧与呆板。

发型的自我调整

发质细而软者宜梳中长发，可做成大波浪式发型，烫发时要掌握适度。发质软而少者应剪短发，并向外卷曲，使之蓬松而增加头发数量。发质粗硬者宜梳短发或中长发，发型宜简单，可减少发厚及沉重之感，不可做大波浪及蓬松的发型。

总而言之，发型可以体现出一个人的爱好、修养、性格和追求。在选择发型时应与自己的年龄、脸型、职业等和谐统一，当你的生活、工作、服装、环境有所改变时，发型则应随之而变。当工作紧张时应取易梳理的发式。当从姑娘变成母亲时，发型也应由活泼俏丽改为简洁、庄重。一种发式若时间过长，可换另一种发式。现代女性应能设计出表现自己性格的发式，用发型反映你的生活，使其锦上添花。同时，也可用发型来改变自己，若想表现优雅、成熟，可把头发烫成大卷，前面的头发梳得蓬松些；若想装扮年轻些可梳活泼而动感的发型；若想表现精明强干，可不留刘海；想显示明朗，梳发时可在额上角留些短发，使其具有新鲜感。

仪表美除了在美感上突出自己的优势和形象外，也是表现与他人交往的诚意及礼貌的一种方式。要培养自己的体态美，使它成为生活习惯的一部分。我们需选择适合自己的整体造型的发式，使其自然、和谐，达到最完美的效果，使你的仪容熠熠生辉、独具魅力。

发型怎样才能持久

烫过的头发，容易吸湿受潮，软化下垂，失去原来的形态。为了防潮，洗脸或洗澡时，应将头朝上夹起，并防止受雨淋。

适量搽些发蜡、爽发膏之类油脂，可减少水气对头发的软化作用，增加头光泽，利于梳理。但搽量不宜过多，以免头发粘连，失去原有的弹性。

平时梳理时，用刷子或梳子顺势将头发理通顺，再用推、拉、压三法加以整理。推，是用手将发顺逆势向发根处推出起伏变化；拉，用手指拉出线条或组合成块面；压，用掌面揉压局部角度的过高点。

局部变形的头发，睡觉前按原卷曲方向用卷筒卷起，次日拆下，稍加梳理，即可恢复原来的形状。

利用头发美化容貌的方法

我国早在古代，人们就已经懂得运用头发来美化容貌了。怎样利用头发来美化自己的容貌呢？下面介绍三种方法：

1. 衬托法。利用两侧和顶部的头发，尽量梳理得蓬松些、平伏些，或者高耸些，用头发来分散脸型和头型的瘦长、方正或胖大等感觉。

2. 遮盖法。利用头发来掩盖前额生得过宽、过窄、过高、过低，或者头部上的伤疤和缺陷，达到美化容颜的作用。

3. 填充法。利用发卡或其它装饰性的物品。如发带，鲜花等物，使头发隆起或紧贴在头皮上，还可以借助梳发辫，梳发把，挽发髻，以及装假发等办法来美化容貌。

上述三种方法，可以单独使用，也可以互相配合起来使用。

消除头屑四法

1. 盐硼砂洗头。用食盐、硼砂各少许，放入盆中，加水适量，溶后洗头，可止头皮发痒，减少头屑。

2. 陈醋溶液洗头。取陈醋 150 毫升，加温水 1 公斤，充分搅匀。用此水每天洗头 1 次，能去头屑止痒，对防止脱发也有帮助，还能减少头发分叉。

3. 葱泥打头。先将圆葱捣成泥状，用纱布包好，用它轻轻拍打头皮，直到圆葱汁均匀地敷在头皮和头发上为止。过几小时后，再将葱泥洗掉，去头屑的效果良好。

4. 新洁尔灭溶液洗头。先用温水洗净头发，再取 100 毫升新洁尔灭溶液，加入等量水稀释、拌匀。洗头时，将头发全部浸入，用手反复揉搓之后，用干毛巾把头包起来，半小时后，再用温水洗净。一般 1 次见效，若未去净，1 周后，同法再洗 1 次，即可见效。

使头发光亮四法

1. 茶水冲洗。洗过头发后，再用茶水冲洗，可去垢涤腻，使头发乌黑柔软，光泽美丽。

2. 发油水浸洗。头发洗净后，再用一些发油加入清水中（只要平时所搽发油的 1/3），然后将头发浸入，并左右上下晃动几下后，用干毛巾吸去水分。这样，头发干后，就会光亮、润滑。

3. 啤酒护发。用啤酒涂搽头发，不仅可以保护头发，而且还能促进头发生长。在使用时，先把头发洗净、擦干，用 1 瓶啤酒的 1/8，均匀地涂搽在

头发上，接着用手按摩，使啤酒渗透到头发根部。15 分钟后，用清水冲洗净，并用木梳把头发梳理一下，啤酒的花沫会象油膏一样留在头发上，不仅使头发光亮，而且能防止头发干枯脱落。

4. 醋蛋护发。在洗发液中加少量蛋白，调匀洗头，并轻轻按摩头皮。洗净后，用蛋黄调入少量醋，使其充分混合，顺发丝慢慢涂抹，用毛巾包 1 小时，再用清水冲洗干净，头发乌黑发亮。此法最适宜干性和发质较硬的头发。

发乳使用要点

1. 头发洗后待手捏不粘时，搽发乳最为适宜。头发太湿，搽上发乳，水分不易挥发；头发太干，搽上发乳，不太光亮。

2. 搽上发乳后，头发可能会穿“白衣”，只要用木梳梳十余次，“白衣”自会消失。

陈醋可保持发型持久

在理发吹风前，往头发上喷一点陈醋，可使发型耐久，还能使头发颜色得黑亮，柔软润泽，增添美感。

密蛋油可使稀发变浓

如头发变得稀疏，可用 1 茶匙蜂蜜、1 个生鸡蛋黄、1 茶匙植物油（或蓖麻油）、两茶匙洗发水和适量葱头汁对在一起，充分搅匀，涂抹在头皮上，戴上塑料薄膜帽子，在帽子上部不断用湿毛巾热敷。过一两个小时，用洗发水洗头。每天 1 次，过一段时间，头发稀疏的情况就会有所好转。

柚子核可治落发

发黄、发落（包括斑秃），可用柚子核 25 克，开水浸泡，1 日 2~3 次涂拭患部，也可配合生姜涂搽。既可固发，也可加快毛发生长。

冰箱可保染发剂不变质

各种染发剂在室温或炎热的天气中，均会失去部分效能或改变色泽。若放在冰箱中保存，可长期保持其原有的功能，不致变质。

西式结婚服饰古今谈

结婚头纱起源于公元前一千年左右的美索不达米亚地方。在古希腊，新婚要戴梳形头饰，上面覆盖着羊毛或亚麻织成的薄薄的头纱。那时的头纱较短，举行仪式时，男女双方都要戴上花冠。到了罗马时代，信仰宗教的白色头纱。到了中世纪之后，出现了一种用珍珠装饰的白色花冠。从此以后，一直流行白色头纱，其长度越来越长。这种习俗，从十三世纪到十四世纪，普及于整个欧洲。头纱的作用是进入会场用以遮面。白色象征纯洁无瑕，十八

世纪之后，才逐渐传播到世界各地。现在，西式结婚服种类多样，不拘一格，根据新娘爱好选用。不过天主教一定要穿高领、长袖式的，不使身体外露；一般则不拘形式，近年来，选用便礼服，晚礼服的人，渐渐多了起来。

结婚戒指起源于埃及，当时结婚戒指和订婚戒指同属于契约戒指。戴在新娘的无名指上，表示对丈夫忠诚顺从。在古埃及曾一度出现“戒指热”。在古罗马时代，结婚戒指普遍流行起来，贵族结婚使用金制的，平民结婚使用铁制的。新郎给新娘戴戒指的习惯，起源于十一世纪。当时结婚戒指，已变为把两只戒指连在一起的双联戒指，表示“成双成对”。并在戒指内侧刻上对方的名字和结婚日期，以示纪念。

现在，结婚戒指的形状和质料没有一定的规定，一般说来，新娘戒指多用钻石（象征纯结无瑕），此外，翡翠、变石、红宝石、蓝宝石、珍珠、蛋白石等，都可用于结婚戒指。新娘戒指多用黄金，现在一般采用相互交换戒指的仪式。

此外，结婚手套，皮鞋一律采用白色。花冠是金黄色的，再配以项链、耳环、手镯、珠光宝气，格外增色。

结婚花束。一般用铃兰、玫瑰、海芋、百合、唐菖蒲、小苍兰等组成。不过，不论用何种花，最好选用白色的。

五光十色的首饰消费

最新信息显示，当今的首饰市场五光十色，异光纷呈。各式黄金首饰、珠宝首饰、时装首饰华美精致，新款迭出。尤其是珠宝首饰和时装首饰呈上升态势，改变了纯金首饰独步天下的局面，首饰新潮随人们审美观念和消费意识的变化而不断涌现。

尽管不少人仍持有黄金首饰保值的意识，而更多的消费者注重它的美观程度和装饰效果。故此，价格昂贵、质地柔软，不易加工且色彩不亮丽的纯金首饰，在市场上的销势将逐步下降。而K金将成为今后黄金制品的最主要材料。K金首饰色泽明亮，硬度适中，不易变形，款式千变万化，并可采用多种工艺进行加工，形象逼真，华贵典雅，备受女士们的欢迎。

现代珠宝首饰，由于设计独特，晶莹剔透，充满时代动感而格外引人入胜。消费者对于用钻石、翡翠、紫晶石以及红、绿、蓝宝石等镶嵌的首饰均有强烈的兴趣。国际市场上珠宝首饰的流行设计可归结为两类：一类是几何图案式、气质典雅、线条流畅，给人以超凡脱俗之感；另一类是可组合式，设计简洁自然，清新明快，可根据个人喜好、服装、年龄相搭配。

时装首饰以其色彩斑斓的品种、琳琅满目的款式在首饰市场中另有一片天地。时装首饰的制作原料并非金银珠宝等真材实料，而是用普通金属、硬塑料、陶瓷、竹木、贝壳、骨、角等材料，以巧妙的构思制成新颖别致、玲珑精巧的饰物，与丰富多彩的时装相配合，两者互相辉映，装饰效果强烈。时装首饰不是保值的替化物，更非富有的标志，它是大众审美意识普及和提高的新生物，是现代时装潮激起的绚丽浪花。

求新、求丽、求奇、求变成为未来首饰消费的主流趋势。

非洲人的发式

在非洲，发式颇有讲究，它可以表明人的民族属性、性格特点，也可以表示人的情绪特征。

如果你遇到一位剃光头的妇人，几乎可以肯定，她是一位孀妇。在尼日尔，小孩头下留一绺、两绺或三绺头发，这表明孩子已失去了父亲、母亲或双亲。几内亚的富尔其族人将头发挽成在前额突出的发式，这是表示对曾经从灾难中救过他们父母的凤头神鸟的尊敬。不管是男人还是女人，如果头发蓬松散乱，这往往标志着他正在服丧。

在非洲大陆的西部有句俗语：“发式打扮人。”成年人头发的造型并不逊于青年人。马里人和班巴拉人尽量把发型弄得很高，像羊犄角一样。摩尔人的发式很像驼峰。对于摩尔和图阿雷格这些游牧民族来说，他们像需要空气一般，需要具备骆驼那种刻苦、耐劳、朴素的品格。

东非马萨伊族的军人把头发集中在脑后，梳成一条长辫子，像尖尖的蛇信子拖在背上，并且用油脂、泥土和其他粘合剂制成的坚固的东西，把发式粘固定型。乌干达的迪迪族人把头发梳成像蘑菇伞形，以便保护眼睛，防止耀眼的太阳光直接照射。象牙海岸（现名科特迪瓦）、贝宁和尼日利亚等国的一些民族，各种发式都有各自的名称，有的叫“锦羊内脏”、“袖珍枕头”等等。

非洲女人总是不忘梳妆打扮。有的把头发先横向分开，然后再纵向分开，在前脑门上梳成个三角形的发髻。有的从头的一侧抓起一绺头发，在后脑勺上编成发辫，用树枝发卡固定在头上某处，把双鬓的额发理得蓬松而富有魅力。为了使这种发型不散落，就涂上发油，再撒上薄薄一层粘土。然后，再喷上香水，使其发出馨香的气味。

在农村，女子的头发有的洒香水，有的涂熏衣草、檀香树、石竹等植物芳香油脂，散发着浓郁的香味。

在刚果，彭德族的年轻姑娘梳圆形发式。这种发式，是由四周竖起的无数又小又短的辫子组成的。姑娘在出嫁前通常剪短发。根据这种发式，多半可以断定，你面前的女子是少女。小辫子的数量是有差别的。有经验的理发师给多贡族人的头发捻成整整80个小辫子。据传说，多贡族人出身于八个神圣之家，直至现在仍分为八个氏族。这种发型叫作“库·塔里”（即民族团结之意），它有助于梳这种发型的人保持健全之思维和纯正之品格。

鲁巴妇女喜欢梳长辫。有些地区的妇女不是梳成一条辫子，而是梳两三条辫子。埃塞俄比亚妇女喜欢把金丝线编在辫子里。在喀麦隆北部游牧民族的边远地区，自古以来“时兴”直长披肩发。

近年来，一些非洲城市的妇女在欧洲文明的影响下，发式有所变化，但多数仍保持着传统发式。

印度妇女额上的痣

自古以来，世界上可以说印度妇女擅长用首饰打扮自己。除此之外，印度妇女还有自己独特的饰物，那便是在她们额头正中点上一颗指面大小的圆形痣。

印度妇女额上的痣，以红色最为普遍，也有少数妇女点上紫黑色的，通常点在额离鼻梁一寸的正中部位。又因妇女的年龄境遇不同，痣的颜色和它代表的意义也不同，只有寡妇或年幼的少女才不点痣。一般说来，已婚妇女

都点上红色的痣，表明她们已经有了归宿，享有家庭幸福生活；而未婚女子点痣不用红色却用紫黑色；生孩子或回娘家的妇女，也以紫黑痣作点缀。

印度妇女额上的痣还具有宗教意义，表示对神虔诚。婆罗门教的妇女每天早晚沐浴以后都要点一下额痣。在出门旅行之前也要点一点，而且还要家中的年长妇女或其兄长、姐妹代为涂点。不要小看额上点的那颗小痣，印度人认为涂痣的部位正是灵感的中枢，点上后在心里有一种悠然自得的安全感。

巴基斯坦妇女的手镯

手镯是巴基斯坦妇女最珍爱的首饰。是女性、特别是已婚妇女的象征；是美、爱情和地位的象征；是妇女的私家银行。因此，手镯比其它任何首饰更受巴基斯坦妇女的青睐。手镯不像耳环和项链常常被发辫或衣物遮掩而失去光彩，清脆的手镯叩碰声更是悦耳动听。据说在旧时，巴基斯坦女人不能抛头露面，小伙子只能从手镯的叩碰声中得知心上人近在咫尺。即使现在，丈夫听见在厨房干活的妻子的手镯声，也会感到妻子的陪伴而心满意足。正因为如此，巴基斯坦有不少用手镯来赞美男女爱情的诗歌。

巴基斯坦的手镯种类繁多，有金、银、铜、不锈钢等制成的手镯，也有象牙、珍珠、玻璃、塑料和镶宝石的手镯。姑娘在结婚时娘家的陪嫁中必有若干手镯。在传统中，舅舅应送结婚的外甥女一套用整段象牙锯开而制成的手镯。但现在因动物保护，象牙手镯也很罕见。新娘的婆家也必须赠送若干手镯。在婚礼上，新娘把娘家与婆家的手镯分别戴在左右小臂上。除了金手镯，新娘通常还佩带以红色为主的玻璃手镯，据说玻璃手镯是吉祥和幸运的象征。婚后妇女应常年佩带手镯，因此手镯又成了已婚妇女的象征。孀居的妇女是不能戴手镯的，一旦丈夫去世，第一件事就是摘下手镯，把它们砸断。

手镯的戴法也不计其数。每个妇女都可根据自己的爱好和服饰设计戴法。参加庆典或重大活动时，妇女常在手臂上佩带几十个手镯，或金属与玻璃手镯相间，或各种颜色、大小相间，构成与服装色彩相近的装饰图案。

在巴基斯坦，一般上中学的女孩就拥有上百只玻璃手镯。每到逢年过节，妇女必要添置新手镯，生日和参加婚礼也是她们买手镯的良机。特别是开斋节时，老少妇女一齐涌向手镯市场，场面十分壮观。由于卖手镯的常是年轻小伙，买手镯的多为妙龄少女，所以手镯又往往起红娘的角色，如此成全的婚姻屡见不鲜。

不要忽视表带的瑕疵

一些单身女性经常在打扮上花费了许多的金钱与时间。有些女性的穿装饰品甚至比自己的女上司打扮得更加华丽，“配合身份”的装扮似乎只成了一名落伍的名词。

当然，没有人能反对你穿戴得比上司更加艳丽，但若因此而傲慢无礼就不应该了！因此，新进公司的职员若还未适应环境便穿戴高贵的物品，看来是十分不协调且滑稽的，有时弄巧成拙反而白费了一番苦心！

还有一点值得注意的是：穿戴的东西不一定要价线昂贵，却要时时保养，尤其是带在手上的表带是非常引人注目的，当它有了裂痕或斑驳时就应换上

一条新的，千万不要以为还可用，扔弃了太可惜而不换。如此的话，即使是有价值的表以大打折扣的。

饰物要经常整理与保养

饰物通常都是些小东西，因此整理不好的话便很容易遗失，尤其是在赶时间上班的时候，往往会因为一大早便找不到自己的东西而心情不好。为了避免这种情形的发生，平常就该将这些饰品善加整理。

整理饰物也是有讲究的。最基本的原则便是不要把平常要用的东西放在宝盒之中，而要放在容易见到的地方。例如将项链放在衣柜的内侧与皮带一起挂好，如此当你要选择衣服时，立即就选出相配的皮带与项链，做好搭配的工作。但是如果你把项链放在宝盒或不易见到的地方，往往会因遗忘而找不到。

因此，为了发挥饰物的作用及扩大搭配的范围，饰品最好平常容易见到地方。

健美

什么叫健美和健美运动

所谓健美，就是健壮、美观。健美最简单的一般理解，就是在健康基础上的美。它是根据健康原则、美学原则以及年龄、性别特征对毛发、皮肤的颜色、体型、姿态、动作和风度等进行综合评价的。所谓健美运动（或健身运动），就是争取在较短的时间内获得合乎健美标准体格的一种身体活动过程。

健美运动可以利用杠铃、哑铃、拉力器和各种单项或综合健身器，做各种力量练习和柔韧性练习，也可以采用节律体操、艺术体操、健美操和各种舞蹈来达到上述目的。不做健美运动时，常常要辅之以自然力的锻炼（日光、空气、水）并坚持良好的生活习惯、卫生制度（如饮食、衣着和睡眠）。

什么是体型美

体型美在人体美和对人体美的鉴赏中占着重要的地位，而且长久以来，人们就在摸索体型美的标准。古希腊人提出了人身体各主要部分呈黄金分割的比例；文艺复兴时期意大利著名画家达·芬奇提出了绘画中人体各部位的最佳比例关系；中国古代画家作画时也曾提出过类似的数据。达·芬奇认为：人的头长与胸背最厚处应一样，是身高的 $\frac{1}{8}$ ；人的肩膀最宽处为身高的 $\frac{1}{4}$ ；平伸两臂的宽度等于身長；两腋宽度与臀宽相同；乳部和肩胛骨在同一水平面上；大腿正面厚度等于脸宽；人跪下时高度减少 $\frac{1}{4}$ ，卧倒时到 $\frac{1}{9}$ ；等等。到了近代，西方国家出现了健美比赛，更有一整套计算公式，似乎真有“增之一分则太长，减之一分则太短”的味道。比如现代健美比赛对肌肉发达和平均发展的要求，就有一定的计算方法。肌肉发达的计算公式是：

$$A = \frac{\text{两上臂围} + \text{胸围} + \text{两大腿围} + \text{两小腿围}}{(\text{两腕围} + \text{两膝围} + \text{两胫骨围}) \div 2}$$

A 值越大，说明肌肉越发达。

肌肉平均发展的计算是：两上臂围差、两大腿围差和两小腿围差，越小越好。因为越小说明身体越对称，越平衡。

对于男子来说，颈围要大于上臂围，上臂围要大于小腿围，三者的比例应当分别为 17 英寸、16 英寸和 15 英寸。

也有人提出了妇女的正常体型标准，认为女子的胸围、腰围、大腿围和小腿围之间的比例最好是 80 62 50 30；而且肩宽应超过骨盆宽，肩弓小于肩宽；体重、身高指数在 300—350 克/厘米[即体重(克)/身高(厘米)]之间。

这些都不过理想化的标准，只不过是同一人种、同一民族体型普遍特点的体现。如果一个人的身上比较集中地体现了这一群体的形态特点，这个人就符合他们的审美观点，也就是这个人具备了“典型美”。上面讲的是欧美各国男女的标准。欧洲的女性普遍身材高，四肢较长，胸乳部突出，身心较高，这就形成了那里女子的特点。而亚洲女性就不具备这种特点，如果生硬模仿，就不一定会具有“典型美”，反而成了东施效颦。

根据我国 1979 年十六省市青少年儿童体质调查的材料，我国 2/3 以上的男性成人身高在 165—176 厘米之间，女性在 154—164 厘米之间，男性肩宽在 37—39.4 厘米之间，女性骨盆宽在 27—28.7 厘米之间，胸围男女分别在 81—89 厘米、75—83 厘米之间，在这些范围内的体型都属于正常体型，或者可以说是符合中国人欣赏习惯的体型。当然也要看到，一个民族和种族的身体是在不断发展的，比如中国人的身高是在不断增长的。随着我国人民体质条件的改善，上述这些指标还将有所突破，人们的审美观点也会有所改变。

人体美有哪些标准

人皆爱美，尤爱人体美。何为人美？古今中外见解略同，归纳如下：

1. 骨骼发育正常，关节不显得粗大凸出。
2. 肌肉平均发达，皮下脂肪适当。
3. 五官端正，与头部配合协调。
4. 双肩对称，男宽女圆。
5. 脊柱正视垂直，侧看曲度正常。
6. 胸廓隆起，正、背面看去略呈 V 形；女乳部丰满不下垂，侧视有明显曲线。
7. 腰细而结实，微呈圆柱形，腹部偏平，男子有腹肌垒块隐现。
8. 臀部圆满适度。
9. 腿长，大腿线条柔和，小腿腓部微突出。
10. 足弓高。

谈体型美

健康是体型美的基础。青少年正处于生长发育的重要时期，每时每刻都要消耗大量热能，如果入不敷出，则危害健康。“饥饿疗法”之类只会使人

体弱多病，丧失青春活力。从这个意义上讲，健康就是美，而与健康相背，都非正确的体型美。

锻炼是体型美的保证。人的体型可以通过改善营养构成，体型训练以及各种力量和耐力锻炼而发生变化。其中，科学地、持之以恒地参加体育锻炼尤为重要。人体的各项形态指标受遗传和环境影响的比例并不一致，这就为改变体型提供了更大的可能性。高的指标既然较难变化，那么通过锻炼使宽的指标改变，以使身体各部分的比例较为协调，从而达到体型美。当然，世上万事无尽善尽美，有人通过锻炼和矫正可发育成为健美体型，而有人就不行，这是由多种因素决定的，所以切勿烦恼。

人的审美观是有差异的。车尔尼雪夫斯基说：农家少女体格健壮，有非常鲜嫩红润的面色，这是乡下美人的必要条件；上流社会的美人就完全不同了，总是手足纤细，弱不经风。我国过去以“娴静似娇花照水，行动如弱柳扶风”为美女的标志，现在就不这样看了。每个民族和国家在长期发展中形成了对人体美的审美观念和传统。在追求体型美的问题上，一要顺应自然，遵循客观规律；二要注意民族传统和时代精神，有高尚情操。

漫话姿态美

各民族对姿态美历来都很讲究。“龙骧虎步”、“袅袅婷婷”、“大步流星”、“亭亭玉立”之类成语就是不同性别美姿的写照。还有那个“邯郸学步”除了讽刺盲目模仿者的失败之外，也证明古代赵国首都邯郸人的走路姿势确实是很好看的。许多古典文学作品在刻画人物外貌时，也浓墨重彩、栩栩如生地描摹了人体的姿态美。在古希腊，人们格外欣赏男子强健的体魄和矫健的运动姿势，赞美女性健康的体态和优雅的风姿。千古不朽的希腊雕塑就充分表现了各种绰约潇洒的人体美姿，如男性的《弓箭手赫拉克勒斯》、《掷铁饼者》和女性的《米洛的维纳斯》、《阿佛罗代提的诞生》等。用希腊文化哺育出来的男女青年则“会很好很自然地运用四肢，不论俯仰，站立，或是把肩膀靠在柱子上，都和雕像一样的美”。

和容貌美、身材美相比，姿态美有时更富魅力。英国著名哲学家弗兰西斯·培根指出：人物形象的美不在形状的比例和颜色，而在人物的动作，“秀雅合度的动作的美才是美的精华”。身着伞形大裙的欧洲贵族女子固然是为了衬托细腰之美，但当她们提起裙裾款款行走或低首屈膝致礼时，却会显现出一种如蓓蕾初开的优雅柔媚的风度。这种特有的姿态美往往能弥补其容貌肤色的不足之处。现代女性穿高跟鞋，目的也不在于增加身材的高度，而是为了收腹挺胸，以显示自己走起路来动人的身姿和曲线美。至于那些把走路姿势高度艺术化的模特儿，与其说是展览五花八门的新潮时装，倒不如说是在显露含意丰富、耐人寻味的男姿女态。而体育运动所以能倾倒不同肤色的亿万观众，难道不正是那凝聚力与美的千姿百态唤起了人类渴望进取的永恒激情吗？

姿态美，女性比男性表现得更为充分、更加丰富。法国雕塑巨匠罗丹曾描述过他心目中的女性体态美：“人体，由于它的力，或者由于它的美，可以唤起种种不同的意象。有时像一朵花：体态的婀娜，仿佛花茎；乳房和面容的微笑，发丝的辉煌，宛如花萼的吐放；有时像柔软的长春藤，劲健的摇摆的小树。……有时人体向后弯屈，好像弹簧，又像小爱神爱洛斯射出无形

之箭的良弓，有时又像一座花瓶。我常叫模特儿背向我坐着，臂伸向远方，这样只见背影，上身细，臀部宽，像一个轮廓精美的瓶，蕴藏着未来的生命的壶。”（《罗丹艺术论》第62页）这是多么奇妙的女性姿态啊！女性的生理特征，决定了她们在变换身姿和展示体态时，具有男性无法企及的优美风度。以头部姿态来说，人们习惯接受的男性美是脸膛正直，女性美则是略为偏斜。对于这个约定俗成的审美经验，英国著名画家和艺术理论家荷迦兹解释道：“当一个美丽的妇人的头稍微向一方偏时，就失去了两个半边脸的丝毫不差的相似之点，把头稍靠一靠，就更能使一张拘谨的正面面孔的直线条和平行线条有所变化。这种姿态一向是被认为最讨人喜欢的。因此，被称之为头部的一种秀美的风度。”

如果说人的容貌美、形体美可用绘画、雕塑、摄影等空间艺术形式描绘塑造出来，那么，姿态美这种流动之美就只有依靠文学这类时间艺术才能反映得维妙维肖，生动逼真。因为“意态由来画不成”。姿态美是人体美中较高级的美，它为人的气质、修养、品格等内在美所制约。

步态美

人走路的样子千姿百态，各不相同，给人的感觉也各不相同。有的步伐矫健、轻松、敏捷、灵活，富有弹性，使人联想到年轻、健康、活力，令人振奋精神；有的步伐稳健、端正、自然、大方，给人以沉着、庄重、斯文的感觉；有的步伐雄壮、整齐、铿锵有力，给人以英武、勇敢、无畏的印象；有的步伐轻盈、灵敏、行如和风，给人以轻巧、欢悦、柔和之感。上述步态均能给人以美的享受。可是在日常生活中，有些人不重视步态美，或者由于先天性的生理不足、后天性的不良习惯，且又不肯下决心矫正自己的缺陷，任其自然，结果逐渐形成了一些丑陋的步态。有的人在走路时，老是摇头晃膀，歪歪斜斜，左右摇摆，随随便便，给人以庸俗、无知和轻薄的印象；有的弯腰弓背，低头无神，步履蹒跚，给人以压抑、疲倦、老态龙钟的感觉；还有的人摇着八字脚，晃着“鸭子”步，或者几个人勾肩搭背，推推搡搡，这些走路的样子都十分难看，因为它破坏了人体美，令人不快，给人一种不安的扭屈感。

由于性别、性格的原因以及美学的要求，男女两性的步态应该是有区别的。男性走路以大步为佳，女性走路以碎步为美。

男性的步伐，刚健、有力、豪迈、稳重，好似雄壮的“进行曲”，坚定、刚毅、洒脱，气势磅礴，具有阳刚美。

女性的步伐，轻盈、柔软、飘逸、玲珑、宛如柔曼的“小夜曲”，恬静、柔情、娇巧、娴淑，具有阳柔美。

男性走路的姿态应当是：昂首，闭口，两眼平视前方，挺胸，收腹，直腰，上身不动，两肩不摇，步态稳健，启示出刚强、雄健、英武、豪迈的男子风骨美。

女性走路的姿态应当是：头部端正，不宜抬得过高，目光平和，直视前方，上身自然挺直，收腹，两手前后摆动的幅度要小，以含蓄为美，两腿并拢，碎步进行，走成直线，步态要自如、匀称、轻柔，显示出端庄、文静、温柔、典雅的女子窈窕美。

无论男女，走路的时候，不可把手插在衣服口袋里，尤其不可插在裤袋

里；也不要掐腰或倒背着手，因为这样不美观。走路要眼睛注视着前方，不要左顾右盼，不要回头张望，不要老是盯住行人乱打量，更不要一边走路，一边指指点点地对别人评头论足，这不仅有伤大雅，而且也很不礼貌。走路的脚步要干净利索，有鲜明的节奏感，不可“拖泥带水”，踢里沓拉，抬不起脚来，也不可重如打锤，砸得地动楼响。

几个人一起走路，应使自己的步伐与他人的步伐协调一致，既不要走得过快，一个人遥遥领先，也不要走得过慢，孤单地落在后面，显得与大众格格不入，要顾全大局，明显地超前或落后，无非是为了表现自己，不是要表现自己的不满情绪，便是要让人知道你的不满心理，这是一种无声的抗议。这在交际场合是应当避免的。要学会控制自己，不要让自己一些微不足道的感情影响众人的情绪。一个人的宽仁和大度，不仅反映在他的言语和神情中，同时也表现在他的动作和步态上。

步态是一种微妙的语言，它能反映出一个人的情绪：当心情喜悦时，步态就轻盈、欢快，有跳跃感；当情绪悲哀时，步态就沉重、缓慢，有忧伤感；当踌躇满志时，步态就坚定明快，有自信力；当生气时，步态就强硬，愤慨，有火药味。一个老练的交际家，可以从人们的步态中察觉出人的细微的心理变化，从而决定应对的方法。

走步要分场合，脚步的强弱、轻重、快慢、幅度及姿式，必须同出入的场合要相适应。在室内走路要轻而稳；在花园里散步要轻而缓；在病房里或阅览室里走路要轻而柔；在婚礼上步子要欢快、轻松；在丧礼上步子则要沉重、缓慢；在接受检阅时，步伐则要雄壮有力、整齐划一，显得精神饱满。总而言之，步态要因地、因人、因事而宜。

声音美

在交际场上第一次“亮相”，借用一种说法叫作“三出”，即：出面、出手、出口。出面，就是亮出自己的面容、神情和仪表；出手，就是亮出自己的动作、姿态和手势；出口，那就是开口讲话，亮出自己的语言、声调和音色。

说话如同唱歌一样，甜润动听的嗓音使人在听觉上产生美感，再加上有趣的内容、优美的修辞、富有感情的语调，就更使人爱听了。说话与发声是门艺术，除讲究抑、扬、顿、挫之外，还要求速度适中、强弱得宜、高低和谐、感情丰富及转折自然等。

声音是付诸于听觉的，要根据听者的距离远近，适当地控制自己的音量，过高了，刺耳；过低了，听不清楚，声音最好控制在对方能听见的限度内。有的人，不管在什么地方，也不管跟多少人讲话，总是放开嗓门，哇啦哇啦地直嚷，这是一种不雅的习惯。也有的人故意装腔作势，控着嗓子，拖着长音说话，自以为很美，其实很不自然，这是一种病态的声音，令人感到厌恶。讲话要用自己本来的嗓子，真实、亲切、柔和、顺耳，使人在感官上觉得自然、舒服、愉快、可信。

巧妙地运用嗓音来加强语言的效果，这是演说家的秘诀。优美的嗓音具有声乐感，能使你一开口就吸引住听众。同样一句话，演员、播音员说和一般的人说，效果就不大一样。演员和播音员均经过专门的训练，他们懂得如何发挥声音的魅力，如何掌握语句的抑、扬、顿、挫，如何给声音“化装”，

如何使声音“象变魔术似地变出许多色彩”来。一般的人没有条件进行系统的训练，但是也应当经常有意识地进行练习，一方面练习听，听演员道白与播音员播音；另一方面练习说，经常朗读一些小说、诗歌、散文和剧本片断，请人指点，或用录音机录下来，自己进行比较和分析，研究怎样使自己的声音变得更优美、更动人。

训练有素的人，即使说一句很平常的话，也能收到良好的效果。大学里邀请演员作报告时，不仅座无虚席，而且有人还愿站着听几个小时，其实有些报告的内容很普通，原因就在于讲话人声情并茂的表演艺术使人忘记了时间和疲劳。有的人，即使拿着一篇精采的讲稿在朗读，也收不到预期的效果，因为他们忽视了声音的作用，或者本身先天条件不佳，又缺乏训练，等到讲话时方感力不从心，事倍功半；再者，讲稿是别人代写的，事先又无充分的准备，该激动时激动不起来，该沉痛时沉痛不出来，自己没有激情是无法触发别人的感情的，可见没有感情的演说是打动不了人心的。

声音是需要变化的，音调是应当有起有伏的，无变化的声音是很单调的，只能是一首催眠曲，令人进入精神抑制状态。说话的声调要根据说话的内容而变换，时而侃侃而谈，宛如淙淙的流水，娓娓动听；时而慷慨激昂，好象奔泻的瀑布，激越高亢。在说话的段落过程中，要不时有高潮，才能引人入胜、扣人心弦。

色彩美

在日常生活中，不同的颜色会产生截然相反的感受。

红色，是温暖的色调，使人联想到太阳和光明，它热烈、奔放、光荣，与正义、力量、胜利紧密相联，给人以温暖、热情、振奋和喜气洋洋的印象。

黄色，是偏暖的色调，庄重、华丽、富贵。黄色又是丰收的象征，收割的季节，由于黄灿灿的谷物丰登，所以秋天有金秋的美称，黄色给人们带来的是甜蜜、欢笑、吉祥和荣华。

白色，是冷调子，使人联想到冰天雪地的北国风光和晶莹透明的水晶世界，纯洁、素雅、高尚；然而由于医院里的救护用品及丧服都是白色的，所以，白色又给人们以不祥、凄惨和恐怖的感觉。

绿色，是冷色，它使人联想到无垠的田野、草原、青山绿水。绿色娇嫩、恬静、赏心悦目，给人以生机盎然的印象，它是青春、生命与和平的象征，这是一般人都比较喜爱的颜色。

蓝色，是冷色，使人联想到天空、海洋，有开阔与平静感。但是，深蓝色有一种冷峻的压抑感。在电影或童话里，当出现魔鬼或反面人物时，往往都采用蓝色的冷光来照射，造成一种阴森森的恐怖感。

在交际中，颜色的选择必须与交际的内容、对象、场合、情景及其气氛相适应，否则将会破坏交际的效果，甚至会因色彩的不当或犯忌而造成交际的失败，例如，在中国传统习惯上，参加丧礼就不可穿大红大绿的服装，参加婚礼就不可穿黑色或雪白的外套，否则就使主人感到不高兴，甚至可能会遭到主人的拒绝。但是在西方，新娘的结婚礼服却是白色的，取其纯洁、高雅之意；而新郎的结婚礼服却是黑色的，显得庄重、潇洒。

色彩的选择，往往与自己的气质、性格、习惯、爱好及审美情趣有密切的联系。性格活泼、热情奔放的人，一般喜欢鲜艳醒目的暖色调，性格文静、

沉默寡言的人，一般喜欢淡雅的冷色调。然而，不论你喜欢什么颜色，都应以一定的冷暖倾向，一定的色调为基础，加以适当的搭配、排列；形成一个和谐的统一体。各种色彩都要服从一种基调，不能搞得五彩缤纷，更不能将几种强烈的、不能互相衔接的颜色混在一起，那会使人感到眼花缭乱，分不出主次，况且，色彩太多显得俗气、混乱，还会造成互相抵销，反而失去了协调，影响了视觉美感。另外，选择颜色应与个人的性格、爱好相吻合，使内在的气质与在外的装饰融为一体。

总之，色彩的运用，应依照美的原则，合理安排，使色调入时、悦目、平稳、均衡、和谐、统一。色彩在交际中的运用是很重要的，但并非是主要的，它以烘托、陪衬的形式来加强交际的效果，为交际的成功展开服务。

眼神

眼睛是心灵的窗户。人的内心活动、微妙的情绪变化，以及不可名状的思想意识，无不能过眼睛这两扇窗子而透视出来。

眼睛能产生强大的威慑力，对敌人怒视，能把对方的目光压倒，削弱他的锐气，从心理上制服对手；用洞察一切的锐利目光对罪犯怒视，能使对手惊恐万状，摧毁他的精神防线；用责备的眼神盯住做错了事的人，能使他不好意思地低下头去，使他感到不安，惭愧，或内疚。

一个人的眼神，会说话，能表达各种意思。但眼神不可乱用，避免引起误会。例如，瞪大眼睛，东方人表示愤怒，西方人表示惊讶；对异性挤眼，中国人表示调情，西方人表示诙谐、调皮；如果不是开玩笑、逗趣，看人不可斜视或挤眉弄眼。因为斜视和挤眉弄眼通常被认为是动机不纯的表现；如异性初次交往，不要老是盯住对方，避免人家认为你轻浮或存有邪念。与人一般性交往时，不可用轻蔑或审视的目光看人，它会给人一种阴险、奸诈的感觉。必要时，也需要用眼色来作暗示，如示意某人走开或提醒某人注意等等。与朋友交际，要颜正色悦，目光柔和，给人以善良的印象。当别人对你讲话时，你要看着他，注意听讲，眼睛不可走神，否则，即使你在听，人家也会认为你对他的谈话不感兴趣，对他不尊重。在看人的时候，不要去注意人家的生理缺陷，不要使人感到窘迫、尴尬。

眼神能传递微妙的感情信息，我们可以借助它来表达自己的内在感情和洞察别人的心灵秘密。人的神气和风采可以通过眼睛表现出来。眼睛决不欺骗你；它准确无误地揭示人的内心世界，一般是：胸襟宽广、正直善良的人，眼神一定坦然、明朗；心术不正、虚伪狡滑的人，眼神必然阴沉、奸诈；意志坚强、充满信心的人，眼神肯定刚毅、坚定；意志薄弱、见异思迁的人，眼神显得飘浮、游离；学识渊博、多才多艺的人，眼神闪耀着灵秀、智慧；腹中空空、不学无术的人，眼神露出迷惑、茫然；……世界上只有眼睛才能产生这么大的魅力，它将充分地显现出思想深处的喜悦或冷漠。

表情美

表情是人的心理状态的外在显现。当客观事物，或形象，或物体，或语言，或声音，或事件，或往事等等，刺激人的大脑，就会产生各种情感，人体内部就会发生一定的变化，因而在人体的外部也就呈现出相应的表情。它

会从面部、身段、声音及动作上明显地反映出来。所以说“情”，动之于中，形之于外，传之于声。

在任何交际场合，表情一定要从容、自然，各种表情必须符合各种场合的气氛。

人的表情分三种类型：

1. 面部表情。“面部是思想的荧光屏”，各种复杂的心理活动无不在面部上呈现出来，如：向往、羡慕、回忆、喜悦、愤怒、忧伤、痛苦、失望、懊恼、沮丧、希望、疑虑、乞求、思念、厌恶、恐惧、绝望等等。就连肖像和照片也能如实地反映出人们瞬间的心理与思想情绪。有时面部的表情是瞬息出现的，转眼即逝。因此，在交往过程中要随时注意观察对方面部表情的变化，特别是眉宇间的细腻而微妙的变化。

2. 身段表情。在现实生活中，我们往往不看一个人的面孔，只观察一下他的姿态，就明白他的心理状态了。如：蹦蹦跳跳表示欢乐；低头不语，表示不乐或沉思；捶头顿足表示后悔；拍胸握拳表示决心；舒展双臂表示欢迎；大摇大摆表示满不在乎。有些细微的动作，如：耸肩、歪头、皱眉等有意识或无意识的动作，亦能表现出人的心情状态。当然，还需要根据当时的情景及其面部表情和声音表情才能作出最后的判断。

3. 声音表情。从声音里，也就是说，从说话人的语调里，可以知道他的内心状态。一个有才能的演说者是最懂得用语调去征服人心的。激昂慷慨的演说，优美悦耳的歌声和如泣如诉的控告，都是用声音打动听众的。讲话不仅要求吐词清晰，还有抑、扬、顿、挫，还必须注意韵律、节奏和声调，也就是说要充满着感情。讲话的发声与音调的高低、快慢、强弱、节奏、停顿、延长等等，都应和语意、动作、表情和手势配合一致。

在交际中，不但要学会用声调来表达喜、怒、哀乐的情感，还要学会通过说话者的声音来判断他的心理。

气质与美感

最能改善人气质的事物莫过于对各种诗歌美、雄辩美、音乐美及绘画美的研究，这些美赋予人一种典雅的感情，而平庸之辈对此往往视而不见。这些美激发起人一种亲切温柔的感情，使人的心灵从日理万机的纷攘与势利中摆脱出来，启引人的反思，使人沉浸于一种宁谧的状态之中，形成一种怡人的忧郁感。这种感情最能使人热爱他人，与他人为友。

青春女子的韵律美

年轻的姑娘，不仅渴望自己的心灵、道德、气质、语言显露出内在的质朴美，而且希望自己的发型、服饰、肌肤、体态显示出外在的韵律美。

在社会主义时代的今天，人体美的一个首要条件，就是健康、匀称的体魄。只有经常进行劳动和锻炼的姑娘，才会肌肤圆润，脂肪丰腴，体态丰满。这正是充满青春活力的韵律美。即使在古时候，“娴静似娇花照水，行动若弱柳扶风”的女子，也并不是人体美的全部内涵之所在。春秋时期的浣纱女——西施、乐府诗中的采桑女——秦罗敷，她们天天都要劳动；敦煌莫高窟里的女子画像，则不再是苗条细弱的腰肢，而是丰腴健美的身材了。这些“清

水出芙蓉，天然去雕饰”的美，才是我们民族传统的人体美。

女性第二性特征能否得以充分体现，决定于健与美两个方面。健是美的先决条件。现在有不少年轻的姑娘，追求体形苗条的方式是不正确的。偏食和“饥饿疗法”反而使人失去了青春的韵律美。年轻的姑娘们，在沸腾的生活中，在现实的精神文明里，努力地探索美吧！

为什么说人体美是体型、 姿势、动作、风度美的结合

人体美应该是体型美、姿势美、动作美和风度美的高度结合。人和各种静物不同，人是运动的，而且产生着我们这个星球上最高级的运动形式。人们在自己的思想支配下，有各种静态的姿势，有各种动态的动作，而且由这些姿势和动作联合起来构成风度。人的体型是要通过各种姿势、动作表现出来的，如舞蹈演员长得再美，站在台上不摆姿势不做动作，就难以为美。世界上的健美比赛和选美大赛，也是要通过各种姿势动作来选拔或淘汰的；服装模特儿也要通过各种姿势和动作的表演，才能反映出体型和服装美。当然，人的姿势动作也必须以体型的美作为基础轮廓。体型不美的人，要想做到姿势动作美，难度就较大，短小的舞蹈演员要想做到动作幅度大、舒展大方，就比较困难。同样，矮胖的人在平衡木上动作再美，也总让人感到有些美中不足。所以在追求美的时候，必须将四者结合起来。

有些青年，对自己的自认为不美的体型忧心忡忡，其实大可不必。历为体型美（包括毛发美、肤色美）在人体美中只占一部分位置，它在人的外表美上也只不过是初步的、静态的和表浅的。人的体型在一生中总是不断变化的，有一位造型艺术家在谈到女性体型美时，感慨地说：“真正的青春，只有几个月。”他虽说得言过其实，但也说明了对体型美的过分刻意追求是无谓的，也是不现实的。

和体型美相比，人的姿势、动作的美则显得重要得多。英国哲学家培根曾经说过：“相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作的美，又高于相貌的美，这是美的精华。”确实如此，人不是石膏塑像，是要由空间活动的变化和样式来确定自身与周围环境的关系。稳健优雅端正的姿势，敏捷准确协调的动作，不仅本身就是一种美的造型，而且可以弥补体型上的某些缺陷。因为姿势、动作是持续的、动态的，所以它比体型重要得多。如果一个人外表体型无可挑剔，然而一做起动作来便蛮鲁、粗俗，举手投足令人生厌，这个人如何称得上美！至于发展形成为人的风度，或潇洒翩翩，或稳健持重，或举止文雅，或谈吐不俗，更可看出人的思想境界，使人体具有更多成分的稳定性的。

怎样的坐位姿势才是正确的

人在坐位时，由于臀部着物，减少了两腿的支撑力，而且由于身体重心下降，有利于下肢的血液循环，减轻心脏的负担。坐位时要求做到端正、舒展、大方。

中国古代人的坐姿是双膝着地，臀部压在脚跟上，现在有些少数民族仍采取这种坐姿。还有一些地区用盘腿而坐的姿势，这都是席地而坐或席炕而

坐的办法。由于凳、椅、沙发等坐具的广泛使用，这些坐姿已不多用了。下面只讲一讲在坐具上的正确姿势。

在矮凳子上坐，因无后靠背，上体需保持正直或稍前倾，双脚又不宜过于前伸，在无桌子或其他物具做前支撑的情况下，常可以肘撑膝，手托下巴。要注意自己的身体不要在“无意识”中逐渐放松下落。

在椅子上坐，首先要注意臀部着椅的部位，如用臀尖着椅边，上体正直，就显得拘谨恭顺，而上体后仰两腿前伸就显得随便甚至放纵。一般来讲应坐在椅坐的中后部，腰背自然地靠在椅背上，在较严肃的场合要正襟危坐，而较轻松的场合可以坐得比较舒展，以不感到自己在坐为度。还可以经常变换姿势，得到休息。

在沙发上坐，是人们休息、交谈、看电视的姿势。沙发的座位较低，又比较柔软，较符合人身体的外形。因此在沙发上坐可以尽量放松全身肌肉，得到充分休息。但沙发是不宜久坐的，特别是少年儿童和老人，久而久之，会降低人体肌肉紧张的能力，不利于培养少年儿童端正的坐姿，也会引起老年人的肌肉松弛，减弱内脏的功能。坐沙发常见的毛病是：身体不断下滑，变成斜躺在沙发上或埋在沙发里，身体很不美观。因此要注意两只脚不要一直前伸，要控制住自己的身体。

人在坐位时，臀部是支点，健美的坐姿取决于支点两侧的部位、腿和上体的姿势。两腿可自然并拢，两脚并行，也可以前后相掖，或收在椅下，或于前方。两腿并拢后可以正放，也可以稍向侧斜。两条大腿也可以加叠起来，俗称二郎腿。但切不可把上腿架得过高，更不可将腿悠悠晃晃地摆动。而两腿叉开，是最不美的坐态，女同志尤应注意。另外，与人交谈时身体可适度前倾或后仰，但不要弓腰驼背，也不要把头仰到沙发或椅背后面去，把腹部挺得很高。

在社交和会议环境里，入坐要轻柔和缓，起座要自然稳当。切不要急起猛坐，造成紧张的气氛，更不要带翻桌上的茶具和餐具，造成尴尬的局面。在剧场和餐厅里入坐，要和左右邻有所关照。

什么是正确的站立姿势

人们在站立时应当做到挺、直、高。

所谓挺，就是在站立时身体各主要部位要尽量舒展，特别是头不能下垂，颈不能屈曲，肩不能耸不能耷，胸不能含，背不能驼，髋膝不能打弯。无论男女在站立时都要给人一种挺拔之感，不能给人以蜷缩萎靡的感觉。

所谓直，就是在站立时脊柱这根中枢轴要尽量和地面保持垂直。脊柱是人体保持正确站立姿势的关键部位，但它并不是笔直的，在颈、胸、腰等处均有向前或向后的正常生理弯曲。人在站立时，只要做到微收下颌，微挺前胸，微塌下腰，使这些正常的生理弯曲表现出来，就可以给人笔直的印象。人的身体保持直立，颈部后群肌肉、腰脊肌肉、臀部肌肉和大小腿前群肌肉还要保持适度的紧张状态。人之所以区别于动物能直立起来，就是人体有强有力的各个肌群把骨骼和内脏扳立起来。因此人在站立时要做到“直”，必须发展上述各肌群的力量。有些青少年站立时之所以象“豆芽菜”、“虾米”，就是因为肌肉乏力。因此平时要养成正确的站立姿势，就要从发展肌肉的力量入手。

所谓高，就是站立时身体重心要尽量提高。身体重心较高的人常常给人一种激越、活跃的感觉，而身体重心过低常常给人造成一种行动不便的感觉。因此要使身体重心提高，在站立时不宜将腿分得过开，腰背不宜弯曲。

由于日常活动的不同需要，人有多种站立姿势。一种是肃立，这是站立的基本功。如仪仗队的受阅战士、值勤中的战士和警察，以及各种严肃的仪式场合，如升国旗、奏国歌、接受接见、接受奖品等，都应是肃立的姿势。肃立姿势的要领基本和“立正”相同，要求做到两眼平视，下颌微收，挺胸、收腹，两腿并拢，脚跟相靠，两脚成60度，两臂自然下垂，中指靠近裤线。肃立姿势需要保持较高的肌肉紧张，又由于身体的底面积最小，所以最容易疲劳而不易持久。

日常生活中的直立姿势比较放松，两腿可成稍算姿势，也可开立（但不可过宽），肩较放松，两臂可根据习惯或抱在胸前，或叉腰，或做各种适宜的手势。长时间站立工作的人，如车床前的工人，要特别注意自己的站立姿势，否则会因长时间的单一工作造成身体的畸形，如双肩不同高、弯腰驼背等，既影响美观又妨碍健康。人的站立姿势也常常采取有依托和支撑的办法来减少对腿的压力，如教师常把双手撑在讲桌上，营业员把双手扶在柜台上，走路累的时候把肩或背靠在树上、门框上或站牌上，这样尤其要注意自己的站立姿势，过于放松就会显得懈怠、没有精神，甚至放荡。

女舞蹈演员和女体操运动员的站立姿势是很美的，也很有特点。一是双腿并得很拢，甚至两腿成丁字状，双腿叠合起来，显得下部十分苗条，有亭亭玉立的感觉。二是身体重心较靠前，由于她们柔韧性较好，肌肉力量较强，所以上体前倾、臀上翻，显得腰肢很有弹性。另外有两手在体侧略上抬，加上手指的动作就显得十分活泼了。

什么是正确的伏案工作姿势

伏案工作姿势要考虑以下几个问题：

第一，坐势要适当。桌椅的高度配合要适当。桌子太高，不离桌案太近，不利于工作，给人“呆”起来的感觉；桌子太低，身体趴在桌上，容易形成驼背，给人被“按”下去的感觉。椅子太高，脚不沾地，工作不容易持久；椅子太低膝盖耸起，髋关节角度太小，也容易疲劳。坐位上最好放一个软垫，可以垫得舒服些，也可以预防痔疮。

第二，要考虑保持视力。手眼之间要保持一尺左右的距离，笔要在头的正前方，纸要放正，光线要来自左前方，不要太强烈，也不能微弱。

第三，要注意长时间伏案工作中间的休息。伏案工作一小时左右要起来活动一下，特别要注意颈部、腰背部的肌肉和腿部肌肉的放松。可以在座椅上做椅子操，也可以做其他活动，如眼保健操、太极拳等。长期从事伏案工作的人必须坚持体育锻炼，因为伏案工作不仅不利于身体的外观，也不利于内脏的活动，它会使各种机能衰退。不仅出于美观，而且出于健康的考虑，也应选择一种适当的体育项目加以锻炼。

怎样注意正确的行走姿势

中国有句古语叫“立如松、坐如钟、行如风”。意思是说站着仿佛象松

树那样直立、挺拔，坐着象钟那样稳重，行走象阵风般的劲疾。行如风也许是有些夸张，但也说明走路是可以走出点英姿来。日常生活中的走路姿势可以随便，但一般要轻松、灵巧。男子要稳重、矫健。女子要轻盈、优雅。正确的走法应该是表情自然，双眼平视前方、闭嘴、颈部挺直、头部微昂，胸向前上方挺，腰部挺直收小腹，臀部略突出。两臂自然下垂地前后摆动，由上臂带动前臂。摆臂幅度为 30 度，前摆时肘微屈，勿甩前臂，后摆时勿甩手腕。下肢举步要有力，挽步时肌肉微放松，膝关节不要过分弯曲，大腿不宜抬得过高，走路时平稳。每一个单步步幅要根据自己的腿长和脚力而定，一般平步时为 70 厘米左右。行走时勿上下颤动、左右摇摆或摇头晃脑。正确的走路姿势除了给人以良好的感觉外，还能避免肌肉过度疲劳，防止疾病。

有的人走起路来总愿低头俯背，高个子的人总愿弯着腰。一些女性青少年在乳房发育后，也总不愿意把胸部挺起来。这种走路的方式，时间长了就会影响脊椎的发育，酿成驼背。而且腹部肌肉得不到运动，引起腹肌松弛，甚至脂肪堆积。弯着腰使胸部变小，影响呼吸功能。走路时身体倾斜或一侧重，很容易造成脊椎侧弯。

走路两脚出步和落地时，脚尖应正对前方稍向外。但是有的人外撇过重，呈外“八”字型；有的内收，呈内“八”字型。这一方面不美，另一方面可造成膝内翻或膝外翻，并影响关节的功能，可造成关节炎，使平时活动中疼痛、吃力、劳动不便。有的青少年走路时脚不愿抬起来，在地上拖着走或蹭着走；有的人走路爱踢石子，这给人一种衰老感和轻浮感。

走路时常见的错误姿势，属于上体的，可按前面谈的正确方法加以纠正。负重时可不时的换换肩，倒倒手，以减少两边肩膀受力不均，防止脊椎侧弯畸形。走路时下肢的错误可按前面谈的纠正外，还有一些特殊的纠正方法，如内外“八”字型脚的纠正。内“八”字时，脚踩地后要让五个脚趾和前脚牢牢地接触地面，使原来不吃重的脚外侧吃重。外“八”字时，每走一步要使两膝有一个轻轻擦碰的过程，并随时注意自己的膝盖和脚尖始终对着正前方。“八”字型脚有的是佝偻病所致，有的则是习惯所致。但是只要认真注意，坚持健美锻炼是可以纠正的。

怎样体现四肢的美

第一，要有足够的长度。腿和臂的长度是影响体型的主要参数之一。腿过短，则躯干相对地过长，这种体型属“五短身材”，给人不开阔、不舒展的感觉；臂太短，在站立和走路时，给人一种蜷缩感。当然腿和臂也不能过长，那种双腿如同仙鹤、双臂下垂过膝的人，也不能算美。我国城市男子 upper 肢长平均为 73.5 厘米左右，女子为 67.7 厘米左右，乡村一般略短一点。下肢长，在城市男子为 78 厘米左右，女子为 73 厘米左右，在乡村也是略短一些。

第二，四肢各部分的围径要适当。一般来讲，四肢的关节部位，如肘、腕、膝、踝围径要小一些，而肌肉部位围径要大一些，肌肉部位的围径与关节部位围径相差越大，就显得四肢越有力量。关节部位过粗就显得笨拙臃肿，如果肌肉与关节同样纤细，就显得瘦弱无力。手臂和腿上都不宜储存过多的脂肪，否则这种轮廓不清的外形会限制四肢的各种运动或动作。走路迈不开腿，跑步抬不起膝，弹跳的能力也大大下降。女子四肢的围径变化，要比男

子柔和、平滑。

第三，手掌和脚掌的大小要适当，要符合身体各部分的比例。手指要长而有力，足要有明显的足弓。男子的足长大约为身高的 14%，手长约为身高的 11%，女子的足长、手长与身高的比例，也基本上与上两数相近。

第四，两侧的肢体要对称。身体外型美的一个重要的原因，就是以中轴线对分，两侧要尽量对称。有人一臂长一臂短，一手大一手小，这都是不美的。

第五，正常体位的四肢要尽量做到笔直。罗圈腿、X 形腿和八字脚，都影响人体健美。这些缺陷可以通过体育锻炼加以矫正。有人走路时不充分蹬直膝关节，或手掌掌心向前摆动，都是不美的。

为什么说人的肩线是一条重要的平衡线

肩膀，是人体体型的主要线条之一。人体的大多数线条都是接近垂直走向的，唯独肩膀接近水平走向。如果从正面把人体放在一个垂直坐标系里，肩膀就落在 X 轴上，肩宽就是正常体位人体水平方向的最远距离。人的上体从后面观察最好呈 V 定型，这样人就显得有开阔感。而肩膀的两个端点恰落在 V 字的两个顶点上。肩膀宽的人显得强壮、有精神，有“男子汉”气概。总之，如果肩膀窄或溜肩膀，人就变得纤细瘦弱，甚至给人以无力支撑头部和颈部的感觉，穿着上衣也会显得空荡，袖子长而多皱折。

肩膀过窄、溜肩膀还会影响健康，因为肩膀窄就缩小了胸腔的体积，限制了心肺等内脏的机能。这种体型的人对负重、攀登和从事上肢上举的劳动，如建筑、电工、驾驶等职业，适应起来就费力。

锁骨的位置对人的肩宽起着重要的作用。因锁骨的远端要随较大的上肢重量和其他负荷，锁骨的位置很容易发生改变。如锁骨长时间受向下的力量牵引，两肩易成“溜肩膀”；长时间向前，就使人含胸驼背。无论“溜肩膀”或含胸驼背都会使肩膀相应变窄。人的锁骨半固定在胸骨上，胸骨好似一把雨伞的伞柄，而两条锁骨相当于伞骨，伞骨的长短和开张程度决定了伞面的大小，而锁骨的水平度也同样决定了肩宽。

决定肩宽的另一个因素，是肩峰以外上臂肌肉的丰满程度。如果三角肌发达可以使肩部向外向上隆起，两侧就可以增加五、六厘米以上的厚度，这样就可以大大改变人体的外观了。

因此，要想发展肩宽，改变肩线的走向，就需要做上提肩胛骨和锁骨远端各肌群的练习，做锻炼上臂侧面肌肉、发展肱二头肌和三角肌的肌肉体积和力量的练习。在日常生活中也应注意矫治不正确的肩部动作。比较严重的溜肩和窄肩可以通过衣着加以弥补，如加垫肩或穿质地比较硬挺的上衣。

怎样体现胸部的美

胸部，是发展体型中最受青年人重视的部位之一。男性的胸脯宽厚结实，象征着力量和襟怀的开阔，女性的胸部丰满而有弹性，则意味着青春和健康。

人的胸部可分扁平胸、正常胸、发达胸和鸡胸等几种。扁平胸的矢状径太短，使胸腔减小，这种人的肺活量一般较小，鸡胸的横状径太窄，胸肋骨

则高高突出，既影响正常的生理功能，也影响美观。正常胸的胸廓，男子矢状径、横径和垂直径都较大，上窄下宽，胸廓的形状近似前后窄扁的圆锥形；女子的胸廓上部和下部直径相差不多，胸廓略短而且钝圆。具有发达胸的男子，胸前的胸大肌、胸小肌和前锯均十分发达。胸大肌成为两块结实有力的隆起，使人看不到锁骨和锁骨内的凹陷部，胸部明显地高于腹部，胸部的肌肉和上肢的肌肉（如三角肌和肱二头肌）在收缩时有明确的界线。女子发达的胸部，则要以乳房的突起来增加魅力。

女子的胸部除胸大肌、胸小肌等肌肉与男子相同外，区别在于拥有丰富的乳腺及包围在它周围的乳房脂肪体和中间的结缔组织。乳房是女子胸部的重要组成部分，也是构成女子健美的重要因素。女子的乳房差异性较大。随人种而有差别，如白色人种较高，呈圆锥状；黄色人种较平，呈扣碗状和半球状。个人的家族遗传和内分泌的生理功能，也影响乳房的大小。每个人生长发育的各个阶段，乳房也有变化。从青春期开始，乳房在雌性激素刺激下逐渐发育，经过4—5年的时间基本定型。16—18岁是女性乳房发育的顶峰期，到20岁则完全成熟，这是由于脂肪的积累造成的。

无论男女青年，要想得到一个健美的胸部，都应坚持体育锻炼，做各种发展胸肌的力量练习，如杠铃卧推、俯卧撑、单双杠、游泳和划船等。女青年除锻炼外，还要注意正确地戴乳罩，不要束胸，不要服用荷尔蒙等激素药物，因为这会给身体带来许多有害的影响。

怎样体现腰部的美

腰部是人体连接上下两部分的枢纽，也是人体做前后屈、体侧屈等各方向运动的一架万能轴承。因此腰部承担着各种生活技能和运动技能的繁重工作，而且在人体的腰腹部位又集中着人体的消化、排泄、生殖等重要内脏器官，是人体内脏的一个大储藏箱。正因为如此，腰腹部的健美便与它的功能直接联系在一起。

从整体看，腰部的围径应小于胸围和臀围，略微呈圆柱形，上与宽厚的胸廓相连，下与圆满而适度的臀部相连，下腰显得细而结实。从侧面看，脊柱应有正常的曲度，腹部扁平，男子腹肌垒块隐现。从正面看，两侧对称，腰部呈葫芦状，髌骨以上明显内收。从后部看，后背各群肌肉发达，腰背平直，脊柱隐在发达肌肉的凹陷部。女子的腰部比男子的腰部，较为细长。

在讨论人体美问题时，最棘手的问题就是腰腹部的变形。因为腰腹部是人体脂肪的主要堆积处。人发胖，首先从腰腹开始，一旦大腹便便，体态就实在不雅了。为什么“胖人先胖肚”呢？一方面是由于进化的原因造成的，各种哺乳动物在越冬时都需要储存大量脂肪，由于腹部内脏的外层没有骨骼的限制，加之俯撑俯卧时腹部下垂，很自然在这里留下了储存的空间。另一方面由于人体直立后腹部的肌肉很少参加收缩运动，只做支持性的工作，以致特别容易消退，也给脂肪的渗入留下可乘之机。再加上饮水吃饭时，腹部的体积变化较大，特别是在暴饮食后使皮肤组织松弛，也给脂肪的储存创造了条件。

腹部脂肪增厚妨碍行动，限制肠胃蠕动，不利于健康。必须通过体育运动和节食来控制腹部脂肪的发展。体育运动是消耗体内脂肪的积极手段。较长时间的中等强度的有氧锻炼，可以逐步消耗体内各部位的脂肪（包括腹部

的)。有人认为腹部大只要拼命练腰腹运动,就可以使腹部的脂肪转化为肌肉。其实这种看法是片面的。因为任何一个部分的肌肉运动,既不能就近消耗脂肪,更不能将脂肪转化为肌肉。局部的肌肉运动只参压紧局部的脂肪层,使松弛的脂肪组织的体积缩小一些,而要想改变体型,彻底的办法还必须将它逐步消耗掉。

运动的同时必须节食,少吃糖类和脂肪类食物,少吃零食。节食必须持之以恒,如一旦开禁,脂肪增长的速度就会大大加快。

有人用束腰的办法来控制腰围,尽管短时间似有效果,其实长期束腰减肥效果不仅不好,还会损害身体健康。

瘦人怎样才能练得丰满

瘦人全身肌肉体积都小,因此应进行全面发展身体各部位的锻炼,使其均衡发展。下面介绍几节增强身体各部位肌肉体积和力量的体操。操练时,双手各持1—2公斤左右的重物,如哑铃、石块、小沙袋等。

1. 增长臂肌群的锻炼。两足左右分开站立,两臂前举下落,上举起踵(即脚后跟),下落。注意举要到位,上体直,动作快速连贯。1—4拍动作做4次为一组,共作3—4组。

2. 增长小臂肌群的锻炼。两足左右分开站立,各握重物前举。小臂屈、伸。作时注意保持前举的位置。作8次为一组,共作3—4组。

3. 增长肩臂肌群的锻炼。两足左右分开站立,臂侧屈交替上举下落。注意举到位,上体直。8次为一组,共作3—4组。

4. 增长胸大肌的锻炼。两足前后大开立,两臂前举,掌心相对,两臂侧开侧平举,向后振3次,同时右膝屈或大分步,向前振3次,臂径前举还原,两足并拢。再换另一足前出作。侧振时臂要平,头正,挺胸,分步大。左右两边作完为一组,共作4—6组。

5. 增长体侧肌的锻炼。两足左右大开立,两臂侧平举,上体同时向左侧屈,两臂再侧举,再上举同时上体向右侧屈。侧屈时上体要正,勿扭转。左、右屈体为一组,共作8组。

6. 增强腰腹背肌力量的锻炼。两足前后分开站立,两臂作向前、向下环线提至胸前呈划船动作。环绕时,上体向前倾,向下、向后时挺胸抬头,幅度要大;向前时要大分步,向后时变为后分步。

7. 增长腿肌群力量的锻炼。两足先跳后蹲,同时两臂屈肘时肩侧举,腿蹬直跳,两臂上举。作时要连续跳,前足掌着地,举臂要直。作8次为一组,共作4组。

注意:做这套操时要有速度,开始可慢一些,逐步加快。要根据体力安排,如每组次数少,则组数可多一些;次数多,则组数要少一些。每组中间要有间歇。

女青年怎样进行负重健美锻炼

女青年在负重健美锻炼中,怎样能做到合理地增强各部分肌肉,既使体态匀称健美,又对日后生活有益呢?

首先,要注意锻炼部位合理,要考虑到个人原来体形的特点和薄弱部位,

有针对性地进行某些部位的重点锻炼。假如下肢肌肉较发达而上体瘦弱，就应多做发展上体肩带、胸背和双臂肌肉力量的练习，如双握哑铃作屈肘及头后弯举，仰卧持举哑铃，站立手持哑铃，双臂侧平举及上举等练习，少作负重下蹲、负重跳跃等发展下肢肌肉的练习，使上体与下体逐渐趋于匀称。假如上体较健壮但下肢瘦弱，则练习的内容、部位、手段就要和上述相反。同时，还应选择一些使全身各部位肌肉都能得到锻炼的动作练习，使锻炼更有助于全身体态匀称。

其次，要根据女性生理特点，锻炼重点部位。女性肌肉力量锻炼的重点部位是腹肌及骨盆底肌。腹肌组成腔前壁及侧壁，骨盆底肌封闭着腹腔的下口。它的协调紧张，维持着人体正常腹压和腹腔各脏器的正常位置，有助于分娩顺利进行及产后腹腔脏器正常位置的恢复。锻炼这两部分肌肉的方法很多。锻炼腹肌简易的方法有仰卧起坐（做时也可在头后持哑铃或沙袋，进行负重练习）、仰卧举腿、悬垂举腿，以及做徒手或负重的前后屈体、侧屈体及转体等练习。锻炼骨盆底肌的简便方法有主动用力的提肛练习，即仰卧吸气同时提肛抬臀，呼气时还原，或坐矮凳上两小腿交叉，双手不扶它物而用力站起和坐下等练习。

第三，合理利用器械，负重与徒手结合。女性肌肉力量锻炼不一定全用器械或负重练习，可将器械及负重锻炼与一些徒手练习结合起来交替使用。例如用哑铃、沙袋、小杠铃、拉力器进行各种动作练习，同时进行徒手的腹肌练习、臂肌练习及跳绳等下肢肌肉练习。

第四，结合健美操练习，重视体态训练。目前女子健美操正风靡全球，这些健美操不仅锻炼有关部位肌肉，也和女性健美体态特点及韵律感结合，如果在用器械和进行负重锻炼肌肉力量的同时，能结合一些健美操锻炼，将会使体态更为匀称健美。

心理卫生对健美有什么作用

心理卫生是关于保护与增强人的心理学原则和方法。讲究心理卫生是为了保护与增强人的心理健康。我们每一个人，在一生的不同年龄阶段，有着不同的生理特点和心理特点，要使每个人和各种群体中的成员身心健康，不仅要有良好的医疗卫生防治措施，而且还要开展心理卫生工作。搞好心理卫生能促进儿童心理的正常发展，保证成人的身心健康，预防各种心理疾病。

在儿童时期，围绕着儿童心理的发展和道德品质教育，对学校和社会的环境适应等方面，有许多心理卫生的问题要解决。例如，父母不和或对子女过分溺爱，对儿童性格的形成起着不良的影响。少数儿童受到社会上的不良影响发生吸烟、斗殴和危害社会秩序问题等。进入青年时代，求学、职业、工作、恋爱、婚姻、家庭、人事关系等问题相继出现，都会产生各种心理反应。妥善处理这些心理反应就能促进心理健康，反之则有损心理健康，甚至造成精神创伤。中年人的心理卫生问题有：对子女的升学和就业的焦虑等。老年人退休后容易滋长老朽感。因此老年人退休后进行一些体育活动，如练气功，打太极拳等，对其身心健康有积极意义。

怎样才能搞好生理卫生呢？

1. 树立正确的世界观，对社会、人生有了正确的认识，就能科学地分析周围所发生的事情，冷静、妥善对待这些事情，保证心理反应的适度，防止

心理反应失调。

2. 身体健康。“健全的精神寓于健康的身体。”身体健康是心理健康的重要前提。身体健康的青年人，充满着青春活力，朝气蓬勃。体弱无力、疾病缠身的青年人，容易情绪低沉，影响身心健康。

3. 生活有规律，能合理安排工作、学习与休息时间。学习与工作时，埋头苦干，休息时愉快休息，使人产生节奏感，消除忙乱，有益于心理健康。不规律的生活使人心慌意乱，情绪不宁，有损于心理健康。

4. 防止心理冲突，保持稳定情绪。主观要求与客观限制引起的强烈心理冲突，在一定条件下，可造成人们心理不健康。因此人们有了心理冲突要设法正确解决，不能消极对待。例如，有的青年在失恋以后，心理空虚，纵酒度日，不能自拔；有的青年却能正确对待，鼓起勇气，为事业奋斗。稳定的情绪，使人心境安定，学习工作有节奏。情绪不稳定，则容易使心理失去平衡，长此以往，会导致心理疾病。

5. 去掉不良嗜好。吸烟不仅对人的身体健康产生很大危害，而且对人的心理健康也产生消极影响。长期吸烟可使青年人注意力涣散，记忆力差，思维不灵活，降低工作与学习效率。同样，酗酒对身心健康也有严重危害。它可以使人听力减退，记忆力衰弱。有时酗酒后呕吐不止，不仅有损于自己的人格，而且对别人也是不文明、不礼貌的行为。克服不良的嗜好，则是讲究心理卫生的重要措施。

6. 积极性休息。休息分为积极性与消极性休息两大类。所谓积极性休息，指每天的活动中，按时更换不同的活动内容，使大脑皮层各个部位兴奋与抑制及时地进行轮换，大脑得到积极的休息。积极性休息的方式很多，例如体育活动、文娱活动等。体育运动既可以活跃体力，增强体质，提高大脑工作效率，又可以松弛脑力。文娱活动的形式很多，如唱歌、听音乐等，都能使人疲劳顿消、精神焕发。从事脑力劳动的人工作间隙散步、做操，下班后搞点体力劳动；从事体力劳动的人，下班后学文化、学科学技术，都是很好的积极性休息。

健美锻炼饮食安排原则

随着健美运动被广大群众不断深入理解，参加健美锻炼的人越来越多，他们希望能通过健美锻炼使自己的体格强壮，肌肉发达，体型健美，并保持青春活力。但对锻炼者来说，要使自己达到良好的训练效果除了科学地进行锻炼外，合理安排膳食是极为重要的。如，在平时训练周期中，训练和营养的比例一般为 50% 50%，在赛前训练周期中应调整为 25% 75%。然而，要做到合理的膳食，还必须做到：

区别不同季节。顾及个人爱好与习惯在不同的季节参加锻炼，机体的生理变化是不同的。比如在大热天训练，由于外界强烈的辐射，机体必须通过大量蒸发汗水来散热，同时会引起水盐、维生素和其它营养素的大量损失。并且各组织器官（如心、肾等）的机能状况也发生一定变化，若无健全的防护措施，则有引起中暑的可能。所以，在安排大热天的膳食时，首先是需要增加热量。大运动量的训练，加上高温环境，机体的基础代谢必定超过正常。一般，一个承受中等强度训练的运动员，每日需供 3500 千卡左右的热量。由于体温升高，体内蛋白质的分解增高，故应补充蛋白质，每天每公斤体重不

少于 2 克，约占总热能的 20% 左右。而且，宜补充优质蛋白质，要求膳食中供应的蛋白质有一半来源于动物性蛋白质和豆类食品。另外，水分的蒸发可以损失大量的无机盐、水溶性维生素。故水、盐和维生素的补充也是很重要的。而合理的饮料供给是补充以上物质的最好办法。如，每日供盐不少于 20 克，可利用合适的蔬菜、西红柿、豆腐、蛋花等配制成可口的营养汤。这样，既补充了水盐，又能促进锻炼者的食欲。若在三餐中，适当多食用含有盐分的食物，如咸蛋、咸鱼、咸菜等，也可补充盐分。在餐后或吃点心时，再吃些含维生素丰富的水果或果汁，还能保证维生素的供给量得到满足。此外，由于高温环境的影响，食欲普遍下降，大量的饮料又可抑制食欲中枢。保持食物具备诱人的色、香、味和饭菜的多样化，等训练结束后作适当休息再进食，可利于提高食欲，加快食物的消化与吸收。

在冷天训练，机体活动的增加和热量散失的增多，均要求补足更多的热量，和多吃含维生素 C 丰富的蔬菜、水果、果汁和其它饮料，以提高生物体对于低温环境的适应能力。

我们知道，各人对不同食物都有偏爱，对他们偏爱的食物，往往烹调技术再差照样吃得很香，而对他们所厌恶的食物，那怕再色、香、味、型俱全，也不能引起他们的食欲。所以，为保证营养素的补充，在安排饮食时，除注意营养素的全面外，尤其应顾及各人对食物的爱好及饮食习惯。

区别锻炼者的不同目的。不同性别、年龄的机体代谢状况是不同的，有其各自不同生理阶段的特点，在营养和膳食方面亦各有一定的特殊要求，对此应予关注。如，男子在青春发育期，新陈代谢较快，饭量就大，加上他们的大运动量训练后的能量消耗，在他们的膳食中，除保证食品的质量及营养素的齐全外，还应考虑到食物的数量；女子，一般新陈代谢较慢，饭量较小，在他们的膳食中，除保证优质的食品 and 全面的营养素，应注意食物品种的多样化。但是，参加锻炼的人，都抱有各自不同的锻炼目的，有为了发达肌肉的、有为了增长力量的，有为了减肥的。不同的锻炼目的，在膳食中的食物安排是不相同的，如发达肌肉或增加力量者，由于在增长肌肉过程中，需要有充足的蛋白质供给，在膳食中，首先应使蛋白质保持正负平衡，并供给足够的热能食物；对减肥者，由于是为了减去多余的脂肪，在膳食中，首先就应减少热能食物的数量，并严格限制脂肪类食物的摄入量；对改变体型和增强体质者，首先应保证热能的进出平衡，同时，多吃蔬菜和水果，以确保维生素和矿物质的摄取量。

区别不同的训练水平和训练阶段，顾及不同地区和民族的特点。健美训练过程中，其训练效果的显著与否，很大程度上与训练的负荷量有关。在机体的生理承受范围内，运动负荷越大，往往肌肉的增长也越明显。对不同的训练水平和训练阶段在膳食的安排上应有区别。尤其是蛋白质的数量，因为，它对健美运动员肌肉的增长是极为重要的。实验证明，若正常膳食中减少蛋白质的量时，训练中运动负荷量就会减少。因此，应按照不同的训练阶段调整蛋白质的供给量。如肌肉增长阶段（合成代谢）一般蛋白质供给量以 2—2.2 克/公斤体重为宜；赛前或保持成绩阶段，往往只需要 1.5 克左右/公斤体重。当然，所供给的蛋白质最好是优质蛋白。

另外，在安排膳食时，还要顾及地区和民族的特点，合理地安排食物的比例。比如，欧美等国的膳食主要是以高蛋白为主的，而我国却主要是以热能食物为主的。由于膳食中的食物性质不同，不同国家和民族的人体的生理

机能就有所区别，都应该按照不同的饮食特点，合理地进行调配，而不能硬搬某个国家和民族或某个人的食膳来加以利用。

区别食物的酸碱性，顾及人体的酸碱平衡。 营养素丰富的饮食是运动员取得优异成绩的物质保证。然而，食品有酸碱性之分，摄食不当，酸碱平衡失调人体内环境就会受到破坏，以致影响身体健康和运动能力。一般人体对食物的酸碱性，有较强的调节能力，在食用酸性或碱性食物不太多的情况下，机体能中和一部分人代谢产生的酸或碱，其余部分被及时排出体外，从而保持了内环境相对稳定的平衡状态。正常人体内的酸碱度相对平衡时，血液的 PH 值一般保持在 7.35—7.45 之间，呈弱碱性。这种弱碱性对保证运动时的能量供应和防止疲劳具有重要意义。因为运动时，肌糖元在酵解过程中会产生大量乳酸，乳酸渗透到血液后立即与血浆中的碱性物质发生中和反应，从而使内环境得以相对稳定。这种中和作用称为血液的缓冲机能。

在正常情况下，人体有自动调节酸碱平衡的能力。但这种调节机能有一定的限度，摄取酸性食物过多，体内产酸也多，体内产酸过多，血液就会偏“酸”。一旦 PH 值小于 7，血液即呈酸性。具有这种体质的人进行剧烈运动时，很容易导致内环境紊乱，过早产生疲劳。因此，为防止血液的 PH 值向酸性偏移，运动员要特别注意酸性食物和碱性食物的合理搭配。在食用谷类、肉类、蛋类时，必须注意多吃些蔬菜、水果，以维持内环境的酸碱平衡。

怎样使牙齿健美

健美的牙齿，对于人们的容貌和健康起着重要作用。要使牙齿健美，除了需要有足够的营养利于其钙化和萌出，以及养成良好的口腔卫生习惯以外，还应该不断地进行牙齿的功能锻炼。

牙根是由牙周膜、牙槽骨和牙龈组织共同包着。如果牙齿和牙周组织患有疾病，就会丧失咀嚼能力。怎样才能使牙齿健壮呢？我国宋朝曾流传一首脍炙人口的诗：“热极生风齿不宁，侵晨叩嗽日惺惺，若教运用无常隔，还许他年老不零。”这是对牙齿锻炼的生动总结。叩牙是牙齿锻炼的好办法，每天清晨醒后和晚上睡前叩击，开始可轻叩十几次，随着时间的延续，逐渐增大叩齿力量，次数可增到七八十次。牙齿撞击可使牙周膜组织增强坚韧性，牙齿坚硬，嚼肌有力，颌面和颞颌关节组织生长致密。其次。饭后漱口要采用“咕鼓”法，使水在口腔内反复运动，冲击牙齿唇舌两侧，不仅能漱出有害牙齿的物质，而且能提高口唇轮匝肌和口腔粘膜组织的生理功能。

平时，还要用洗净的拇指和食指按摩牙龈，每日 2 至 3 次，每次 10 分钟，以促进牙龈、牙槽和牙髓的血液循环，这是防止牙床过早萎缩的最佳保健措施。在进食的品种上，要多吃含纤维素食物和较硬食品。细细咀嚼，有利于牙齿的磨练；粗纤维素食品犹如毛刷一样，可起洁白牙齿的作用。对于该长牙的儿童，应多吃些烙饼、粗粮食品和蔬菜水果等，既有益于促进恒牙萌出，又能锻炼咬嚼力量。以上办法对牙齿的健美十分有利。

如何控制体重

1. 不要把全部兴趣都集中到食品上，切勿使自己只拥有对吃东西感兴趣这种唯一乐趣，应当多参加运动或培养一些新爱好。

2. 不要狼吞虎咽。尽量留出充足的吃饭时间。在两餐之间应饮一定量的水。
3. 对不切实际的减肥计划进行调整。一些体重过大的人给自己制定了一个雄心过大的目标,因此不能实现。比较合理而又安全的计划是每周减轻 250 至 750 克。
4. 控制饮酒量, 每小半杯葡萄酒能转化 100 至 160 卡热量, 25 克白酒含有 80 至 100 卡热量, 半升啤酒含有 300 卡热量。要控制热量的摄取。
5. 每顿饭要定时定量。不要随意减少一餐, 而后再大吃一顿, 这样会造成进食过量。
6. 只有在真正饥饿时再行进食。如果在未到吃饭时间就感到饿了, 应出去走走, 或从事一些其它工作, 经此来转移想要进食的念头。
7. 不要发誓戒吃所喜欢的食品或饮酒, 但应少吃和少喝。如果已养成不良的饮食习惯, 不要泄气失望, 应认真加以改进。
8. 遇到摆好的饭菜也不要担心, 应挑选自己能吃的菜和主食。
9. 尽量吃一些未经蒸煮和加工的生鲜食品。
10. 不要购买快餐食品, 应选购一些需要经过再加工的食品。

为什么不能用节食的方法来减肥

健美的体形是健康、强健二者的统一。要达到这个目的, 就要有计划地、科学地制定训练计划, 调整和加强人体某些肌群, 使体形比例协调, 这靠尽量少吃是达不到的。而且, 强迫自己尽量压缩进食, 使身体不能保证超负荷的体育训练所需的营养补充, 就会使人的精力、体力减退, 既打乱了肌体的代谢, 又难以坚持科学的训练方法, 其结果只能是使肌体长期处于超负荷运转, 最后导致身体虚弱, 甚至由此带来严重的疾病。

还有些人, 采取更危险的方法——自我催吐或经常服用轻泻剂和利尿药物, 长此以往, 只能导致肌体抵抗力下降, 甚至患一种可怕的疾病——神经性厌食症, 终日不思饮食, 身体日渐消瘦, 病态日益加重, 有些并可能造成终身食欲失调的后遗症。

所以, 绝不能采用减少饮食的方法, 达到减肥健美的目的。

减肥应该注意那些问题

1. 极度限制热量摄入的长期禁食是极不合理的, 从医学角度讲, 是危险的。
2. 极度限制热量摄入的长期禁食可以导致大量的水、电解质、矿物质、贮存糖元和其它去脂肪组织丢失, 而脂肪丢失最少。
3. 适当减少热量的摄入 (比平均每天摄入量少 500—1000 千卡), 水、电解质、矿物质和其它去脂肪组织减少得比较少, 这样, 引起营养不良的可能性也比较小。
4. 大肌肉群的动力性运动有助于维持去脂肪组织, 包括肌肉质量和骨密度, 并且可以降低体重; 借助于增加能量消耗减体重, 则主要是减少脂肪组织。
5. 建议采用热量适量减少而且营养合理的饮食, 同时进行耐力性运动和

改变进食习惯的综合措施来减体重。每周最多只允许减少 1 公斤体重。

6. 为了维持适宜的体重和理想的体脂肪含量，需要始终保持良好的饮食习惯和定期体育活动。

怎样消除腹部多余的脂肪

防止胖肚的有效方法，就是进行体育锻炼，加强腹臂肌肉群的活动量和全身的活动，如慢跑、爬山、游泳、体操以及有针对性的腹肌运动等，以利大量消耗腹部脂肪，加强肌肉的弹性和力量。还应适当减少饮食，少吃糖、淀粉、动物脂肪，促进人体腹部健美。下面介绍几节简便易行、效果明显的消除腹部脂肪，增强腹肌力量的锻炼方法。

1. 仰卧慢举双腿，至 90 度，吸气，慢下落，呼气。上举、下落共作 30—50 次。要求：腿伸直。上举时要有收缩腹下肌肉提腿的感觉。下落时腹肌要控制有对抗下落的感觉，直至腿全部落地。

2. 仰卧，双屈腿，伸膝向前，向下慢绕环，收腹上体起，具体做法：两臂侧平举掌心向下，仰卧。1—2 拍：双腿屈膝上举近胸，吸气。3—4 拍：小腿向上伸直前举，吸气。5—8 拍：大腿向前慢下落至脚跟着地，呼气。9—12 拍：收缩腹肌，上体起至胸触腿，吸气。13—16 拍：上体慢起后倾至仰卧，呼气。要求：动作慢而连续，腹肌要控制，以增加动作的阻力（对抗力量）。1—16 拍为一组，每次共作 6—8 组。逐步增加组次。

3. 手后撑坐，膝轮流绕环。具体做法：两手在体后撑，屈双膝坐，两足离地，左膝向前提，腿膝向上向前绕环，当左膝屈时右腿和膝向上绕，如此两腿轮流绕环如骑自行车的动作。连续作 20 次为一组，共作 4—6 组，要求腹肌收缩，足不落地，动作要慢。

4. 体前屈下弹动。两足左右分开站立。1—2 拍：上体向下弹动，同时两臂放松由侧下落内摆，在体前交叉。3—4 拍：上体向下弹动，同时臂放松向两侧摆。5—8 拍：重复 1—4 拍动作。9—12 拍：上体前屈，双臂从腿间尽量向后伸脚后触地，膝稍屈，吸气。13—16 拍：上体渐起至还原，呼气。要求：下降体时上体要放松，腿伸直。1—16 拍为一组，共作 8—10 组。

5. 深呼吸收缩与放松腹肌。具体做法：左手放在腹前，右手放在背后站立，吸气，紧收腹，同时左手向内压腹部，闭气，呼气，逐渐放松腹肌并向前拱起。在做动作时，腹肌群要主动收缩，以慢吸气协调配合，上体要自然伸直。作 10—15 次为一组，每次作 4—5 组。

6. 悬垂收腹举腿。两手正握单杠或肋木、门框等悬垂。1—4 拍：左腿前举下落。5—8 拍：右腿前举下落。9—12 拍：双腿屈膝上举。13—16 拍：双腿前伸，逐步上举至足触横杠。然后慢慢下落还原至悬垂。要求：腿伸直上举，以收腹为主动力，不要做成摆腿动作。此节操男女均可做，有一定的难度。作 13—16 拍动作，开始时可以举得低一些，逐步提高高度。1—16 拍为一组，每次作 6—8 组。

7. 原地高抬腿跑或跑楼梯。可增强腹肌弹力，消耗脂肪。要求：腿要抬平，小腿垂直，上体要正，开始时用中速度跑，逐步加快。20 次为一组，每次作 8—10 组。

以上 7 节操可全部做，每节次数减半。也可选择做，如选做的节数少，则应按规定完成。也可在一周内轮换作，每次选择不同的操节。在选操时，

锻炼上腹、下腹、中腹和腹侧肌力量的各节操，要注意配合做。做完操后，必须做放松腹肌的练习，如放松向下弹体和放松的高抬腿跑等。

20 秒钟腹部减肥操

许多女士年过 30 之后，虽然未至于中年发福，但是脂肪却积到小腹上去，其实只要花 20 秒钟时间，就可以使腆出的肚子缩回。方法是：打直背脊坐着或站立，缩回腹部，持续大约 20 秒，然后放松。做这项运动时不可停止呼吸，呼吸应保持正常，每天重复做约 16 次。

如何使乳房健美

乳房是女性最显著的第二性征，少女在 9~14 岁乳房开始发育，一般经历 5 个阶段：乳房平坦，乳房微隆、乳晕增大，乳房和乳晕进一步增大，乳晕和乳头突起，乳房发育成熟。乳房的发育要靠卵巢分泌雌激素的刺激，但也需要乳腺对雌激素有一定的敏感性。如果某一方面出了问题都会使乳房发育障碍。乳房发育过早（8 岁以前）或过晚，说明卵巢功能不正常。有人口服雌激素或在局部涂擦含雌激素油膏，却很少收效。如确实卵巢功能低下，应在医生指导下用药。缺乏营养、精神受刺激和抑郁、多病瘦弱、过早过紧的束胸都会影响乳房的发育。

年轻妇女都期待自己能富有一对坚挺而又结实的乳房，当然一方面是先天气质所赋予，另一方面要靠后天的努力。目前国内外为乳房健美而开展了多种健胸方式。包括挺胸运动，到美容中心治疗，服用药物或施行隆乳手术等。其中健胸运动既经济实用，又能增进健康，所以受到妇女欢迎。挺胸运动有以下几种：游泳，特别是蝶泳和自由式泳对乳房健美最有帮助。扩胸运动可使乳房丰满。体操如俯卧撑或在床上作游泳式的动作也能收到健胸效果。水攻法，即利用淋浴的水喷射在胸部对于皮肤的冲击作用，促进血液循环，并可预防胸部松弛。韵律，在韵律中舞动上身及手臂，使脊柱大幅度弯曲、伸直也可使胸肌发达。上述健胸运动成效较缓慢，因此，要持之以恒，才能收到满意的效果。

怎样做妇女胸部健美操

1. 双膝跪在地板上，两手撑地；向下做屈臀动作，使下颏和前胸尽可能接近地面，用手腕、手臂用力撑住身体，坚持片刻，使乳房充分下垂。反复做 8—10 次。

2. 双膝跪在地板上，上体直立，双掌在胸前合掌，用力做两掌的对抗动作；或是两手之间夹两册书，用力夹住，每夹一次保持 10 秒左右。

3. 仰卧，两手自然置于体侧，头和臀部不离地，用力向上做挺胸动作，挺胸并停留片刻。

4. 俯卧，用双膝和屈起的手臂撑地，保持此姿势 10 秒以上。

5. 用轻哑铃做扩胸动作。或用一条皮筋，一头固定，用手抓住皮筋的另一端，做手臂的内收或外展动作。

以上各节体操，对增强胸部肌肉力量和发达胸部都有极好的效果。

怎样做腹部健美操

腹部是女子体型健美的重要部位。腹部肌肉紧而富有弹性，使身体显得轻盈、苗条，否则，大腹便便会给人以不舒服的感觉。

所谓腹部健美，即要消除腹部最易堆积起的多余的脂肪。方法有以下几种。

1. 进行有效的锻炼。为使腹部减小而采用无限制节食、裹腹的方法，不仅达不到强健腹部肌肉的作用，反而会影响人的健康。应多参加有效的锻炼，每天做半小时全身运动，如跑步、爬山、骑车、游泳、打球等，可使腹部脂肪减少。

2. 适当节制饮食。少吃糖、淀粉、动物脂肪等，节食每天以吃七分饱为度，但要注意蛋白质摄入。这样可促进体内脂肪的消耗。

3. 做腹部健美操：盘腿而坐，手握一重物置于脑后。举物至头上，同时呼气收腹；上臂放松，再将手放回脑后，同时吸气，放松腹肌。反复做 8—12 次。两足踝靠紧，平躺在垫子上，双胸固定住。手伸直在头顶处，用力坐起，手触足尖，然后上体缓慢后倒。反复做 10 次。双手握在门框上，使身体悬空，然后用力收腹，双腿伸直上举，使腿与躯干成 90 度，停留片刻再缓缓放下复原，反复做 5—10 次。自然站立，左手轻按腹上，右手放在脑后，慢慢吸气收腹，同时左手向内压腹部，憋一会儿气，再呼出，使腹肌逐渐放松并向前拱起。反复做 10 次。

怎样做臀部健美操

女性骨盆较宽而低，如果不注意锻炼，会使臀部皮下脂肪堆积过多，使肌肉松弛，显得肥大下垂，既影响美观，又造成行动上的不便。因此，应特别引起注意。

同腹部健美锻炼方法一样，要想使臀部健美，可多参加一些锻炼，如跑步、跳绳、骑自行车、反复爬楼梯、游泳等，同时在饮食上也应特别注意。

另外，介绍一种臀部减肥操：后踢腿。方法是：左腿跪地，右腿向后伸直，双肘撑地。先将右腿用力向后踢，然后再换左腿。两腿各踢 20 次。上抬体。方法是：并腿而坐，双手撑在背后地上。双足双腿伸直，腹、髋向上挺，使身体成一直线，停留片刻，还原。反复做 20 次。原地跳。方法是：身体直立，双手叉腰，绷紧臀部肌肉快速向上跳，共跳 30 次。

腰部体操

据统计，腰部是最容易囤脂肪的部位，而做运动想减去局部的脂肪却是非常困难的。反而做全身运动，从整体入手易办到。女性有两种收腰的简单动作，第一是垂直站立，双手举起。第二种是用双手带动全身弯向一边，然后弯向另一边。

以下是两款简单而有效的腰部体操，可供参考：

1. 仰卧，手托住后脑，下背部贴地，左腿屈膝，右腿在左膝上。头部和肩膀抬高离地，用左手肘去碰右膝，再回到开始时的姿势，重复十次，然后

换腿再做十次。

2. 仰卧，两腿向上伸直，两手放在脑后，头部和肩膀抬高离地，下巴不要碰到胸部，回到开始时的姿势。然后张开腿，头部及肩膀抬高离地，两手经过腿间向前伸，回到开始时的姿势，整个练习重复十五次。

青春期一日三餐如何选择食品

吃饭是为了满足身体的需要，因此，一日三餐的食品选择应当遵循这样几条原则：1. 身体什么时候需要就什么时候供应。假如需要的时候供应不上，身体的生长发育或新陈代谢就会“停工待料”，而不需要的时候反而供应很多，就会成为身体的负担。2. 身体需要什么就供应什么。3. 身体需要多少就供应多少。供不应求，身体会患营养缺乏症，瘦小枯干，面黄肌瘦，容易患病，影响健美。供应过剩，多余的能量机会转变或脂肪贮存于体内，身体肥胖，也影响健美。

我们人类千百年来形成的饮食习惯是很科学的，绝大多数人都是一天吃三顿饭。一般说来，只要进行正常的学习和劳动，一日所需要的营养量应均摊在三餐之中，每顿饭所摄取的热量应为全天所需热量的三分之一左右。由于中午饭既要补充上午消耗的热量，又要为下午的活动作准备，所以，中午饭可以稍多一点。全天三餐比例，以“3 4 3”为好，即一天总食量的分配，早餐占 30%，午餐占 40%，晚餐占 30%。如果晚上开夜车或上夜班，那当然要做相应调整了。

每天三顿饭应当吃些什么呢？为了满足身体对六大营养素——蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐和水的需要，应当提倡平衡膳食，做到荤素搭配，主食副食搭配。食品最忌单调，一种食品往往只能为身体提供少量营养素，多种食品才能满足身体对多种营养素的需要，所以，在一顿饭中食物种类多一些好。

具体来讲，一日三餐的食品选择怎样才算符合需要，这应根据每个人的需要来确定。有人主张“早吃好，午吃饱，晚吃少”，这种说法是有一些道理的，早餐要好是指饭菜质量而言，晚吃少是指不要吃得太饱。下面是一份以脑力劳动为主的青年的一日三餐食谱，可供参考。

早餐：豆浆（或牛奶）、馒头（或面包）、油条、熟肉类、酱菜。

午餐：花卷（红枣丝糕）、肉类（红烧肉丸垫白菜或溜肉片）或鱼、菜汤（骨头汤、鸡蛋汤或紫菜香菜汤）。

晚餐：米饭（或馒头加米粥）、豆制品（如什锦豆腐）、青菜（萝卜、虾皮白菜）、奶汤。

晚餐过饱对身体健美有什么影响

晚餐过饱身体容易发胖。人的体型最好是不胖不瘦、壮实矫健，矫健的体型显得英俊有生气。发胖的体型不但显得臃肿，不灵活，而且还增加心血管的负担及肢体的负荷。过胖的人，大腹便便，必然会给生活带来诸多不便。胖人因脂肪大量储存、积聚，其耗氧量比正常体重的人约增加 30—40%，一活动必然气喘嘘嘘。临床证明，胖人的呼吸道、心血管疾病也有明显增高之势。

为什么晚饭过饱容易发胖？原来人体基础代谢下午高于上午，而迷走神经的兴奋也是晚上略高于白天。因为迷走神经的兴奋可促使胰腺分泌旺盛，各种消化酶含量也高，从而加强了消化吸收营养的能力。当晚餐吃得过饱之后，血糖和血中氨基酸、脂肪酸浓度必然增高，加之晚上活动少，能量消耗又低，使糖类、蛋白质在酶的作用下，大量转化成脂肪，沉积于组织之中，逐渐使人发胖。

晚餐过饱会影响睡眠。大脑皮层的细胞经过一天生活、学习、工作之后需要进行休息，需要经过睡眠来恢复细胞的机能。如果晚餐过饱，胀满的胃肠势必压迫周围的脏器，消化系统的器官也需要付出较多的活动来进行消化，从而胃肠、肝、胆、膜等脏器必然会产生信息，并传入大脑，使大脑相应部位的细胞兴奋起来。这样兴奋的波浪会扩散到大脑皮层的其他部位，使应当休息的细胞又活跃起来，这样就会出现各种各样的梦，翌日就会感到精神不振，疲劳未得到恢复，久之还会酿成疾病，加速身体细胞的衰老。

晚餐过饱会损害胰脏。古人说：“晚餐中满不消，而脾胃大伤矣。”意思是说晚餐过饱或吃难于消化的食物，易引起凶险的急性坏死性胰腺炎。胰腺有胰管进入十二指肠，而胰管与胆总管在十二指肠开口处，合并成了一个共同的通道叫壶腹，胰腺胆汁就经此处流入十二指肠内参与食物的消化。如晚餐过饱，或吃了较难消化的食物，充盈于胃及十二指肠，在躺卧时可压迫肝胰和胆口壶腹，从而使胆管、胰管压力增高。高脂肪食物和过饱，还可以加强排胆汁的运动，又促进了胰腺分泌和肠壁胆道口壶腹的压力，这些因素易引起十二指肠乳头水肿，括约肌痉挛，造成“共同通道”阻塞。一旦胰腺管和胰腺泡破裂，胰腺逸出，或胆汁逆流入胰管，激发胰液中的胰蛋白酶厚使之化成有强烈消化作用的胰蛋白酶，结果会迅速消化胰腺本身组织和周围组织，就会引起休克以致死

晚餐过饱易患冠心病。如果晚餐过饱，吃进的又是大量高脂肪、高蛋白食物，会使体内血脂陡然升高。由于睡觉之后血液流速明显减慢，高浓度的血脂易于沉积在血管壁上，这就必然造成动脉粥样硬化而引起冠心病、高血压等疾病。

晚餐吃些什么好？营养学家认为，晚餐应吃营养丰富、清淡不腻、易于消化的食品，以粥、汤、饮料等软质食品为主，配合吃些少量的米饭、馒头、面包或饼干等。应尽量少吃肥肉、油炸食品、盐类和糖类较多的食品，切忌暴饮暴食，不要过多食生冷食物，否则易伤脾胃，引起胃肠病。

吸烟会影响健美

据化验，烟草里有 20 多种对身体有害的物质，如烟碱、烟焦油、吡啶、糖醛、氰酸等等，点燃以后，烟雾比烟草的成分更复杂，烟雾中有上千种有害物质。

烟草所含毒物中数量最多的是烟碱，也就是平常所说的尼古丁，一支烟含烟碱 5—15 毫克。烟碱是一种剧毒物质，一支纸烟里所含的烟碱可以毒死一只老鼠，20 支纸烟里所含的烟碱可以毒死一头牛。

烟碱对人体各系统都有损害，首先是损害人的神经系统，过多地吸烟会使人头晕、头痛、失眠、反应迟钝、记忆力减退。烟碱还可以导致烟毒性弱视。

烟碱还会使人容易患高血压和冠心病。长期吸烟还会使人得闭塞性脉管炎，得了这种病，脚和手上的小血管会萎缩变硬，血管腔里容易形成血栓堵塞，脚趾和手指上的肌肉会由于缺血而萎缩，骨质疏松，趾甲和指甲肥厚，毳毛脱落，晚期还会出现溃疡和坏死。主要症状是剧烈疼痛，病情严重的可能不得不把肢体截掉。因吸烟而造成残废，太不值得了。

吸烟的人容易患肺癌，比不吸烟的人患肺癌的可能性大 10—50 倍。这是由于烟草中含有烟焦油，烟焦油里含有一种强致癌物质——3,4 苯并芘的缘故。

吸烟不仅危害自己，而且危害别人，受影响最大的首先是家人。国外有人作过调查研究，吸烟男人的妻子比不吸烟男人的妻子患肺癌的可能性增加 5%。

吸烟对健美的影响更是显而易见了，吸烟是导致口臭的原因之一，张口说话，烟臭味呛人。

吸烟还是导致黄牙的原因之一，这是由于烟锈沉积在牙上造成的。

吸烟的人，手指熏得发黄，也有碍美观。

为了健与美，青年人千万不要沾染吸烟的不良习惯。已经吸烟的人，应下决心，坚决戒烟。

饮酒影响健美

饮酒对健美也会有一定的妨碍的。例如，有的人饭后准备去出席一个严肃的会议，这一顿饭如果喝了酒，饮酒的量虽然不大，但是由于大脑中管皮肤血管舒缩的那个神经中枢对酒精敏感，只要饮一点酒，它就会兴奋起来，使面部皮肤血管扩张，导致面红耳赤，甚至连脖颈都是红红的，总要两三个小时才能消退，这时到会，就很失体统。人们饮下的酒，几乎全部由肠胃粘膜吸收入血液之中，绝大部分在肝脏解毒，极少部分由尿和汗排出体外，另外还有大约 5% 左右由呼吸道呼出，因此，喝过酒的人呼吸是有气味的，“酒气熏熏”就是这样产生的。如果饮酒后上班，和别人谈工作，和人谈话时张口酒气熏人，这是很不礼貌的。

少量饮酒对人体健康是有益的，如果过量对身体健康就有害了。酒精进入身体以后，主要作用于人体的司令部大脑，它对于整个大脑的功能产生抑制作用，而不是人们通常所认为的兴奋作用。随着血液中酒精浓度的升高，大脑及中枢神经系统的功能受到抑制的程度不同，血液中酒精浓度达到 0.05% 时，酒精的作用开始显露出来，这时会使人产生一种欣快感。达到 0.1% 时，人一般就会失去自制能力，这时，人说话吐字不清，有的人则大吵大闹，即所谓“耍酒疯”，走起路来头重脚轻，踉踉跄跄。酒喝到这个份上实在有失体面，太丢丑了。因此，饮酒一定要适量，少喝一些，不可“一醉方休”。

饮酒过度还会损害人体的体型美。酒精在人体内能够产生较高的热量，每 1 克酒精可产热量 7 千卡，如经常饮酒且饮酒过量，那么，人体所必需的营养素蛋白质、脂肪等，就容易摄入不足，时间长了，人就会由于缺乏基本营养素而逐渐变得消瘦。

酒对胃、肠、肝及胰脏都有不同程度的损害，一旦导致疾病，更会影响健康。

为什么运动也是保持身体健美的最佳方法

科学证明，体育运动可改造体型，增强体质，改善心理素质，提高社会适应能力，发展大脑思维功能，防治疾病和延年益寿。

运动是防止衰老，保证全面健康的第一要素。人过 30 岁，每过 10 年心脏排血能力降低 6—8%，血压升高 5—6%，肌肉组织细胞减少 3—4%。人的大脑细胞每年要死亡 100000 个，血管失去弹性，肺脏弹力下降。因此只有通过积极的体育锻炼，才能保持生命功能的旺盛和上升的趋势。

运动是青少年改造体型，保持身体健美的最佳方法。人体形态主要是受先天性遗传的影响，但是也取决于后天的锻炼。尤其在青春发育期加强体育锻炼，能促进身高发育，有效地改造不良身体结构型式，塑造健美体魄。

运动是发展大脑和神经系统的重要措施。经常参加运动的人，脑细胞和神经系统加速发育和完善，神经活动的兴奋与抑制功能协调平衡，因而聪明机灵、反应敏捷。特别是运动能改善大脑和神经系统组织的血液和氧气供给，使大脑思维功能的利用系数增大。科学证明，人体是一个整体，身心功能是统一和谐的，只有有了健康的身体才能有健全的大脑。

参加体育锻炼，应根据年龄、性别、目的要求的不同选择不同的项目。

改造体型——健美操、游泳、武术、网球、羽毛球等；

增加身高——单杠、双杠、游泳、健美操、跳绳、跳橡皮筋等；

减肥、降低血脂——长跑、长距离步行、自行车、体疗等；

提高灵敏、增强意志——武术、乒乓球、羽毛球、自行车、跳水、足球、排球、篮球等；

增强肌力——参加力量性运动，如举重、摔跤、武术等。

一般来说，青少年宜参加发展速度、机灵、改善身体素质等运动项目，如短跑、体操、健美操、乒乓球、游泳等，运动不宜过量。

怎样做脊柱健美操

脊椎是人体的支柱，故又叫脊柱，加强脊柱的柔韧性，不仅能提高肢体牵引的负荷力，而且能促进体型的端正、健壮。脊柱的柔韧性可用下列方法测定。

1. 并腿直立。上体尽量向前深屈，两臂放松下垂，指尖触地。

2. 俯卧，两手叉腰，脚跟抵着支撑物，挺胸，离地间距 10—20 厘米。

3. 背墙站立，两脚分开（间距 30 厘米）。上体尽量左侧屈，背部触墙。再右侧屈，左手叉腰，右手下垂，指尖低于髌骨。

4. 面向椅背分腿骑坐，两手置于膝部。头部和上体后转，腿、臀部不可移动。力求见到 2 米处同伴上举的手臂。

经上述测试，如果脊柱柔韧性较弱，屈伸、绕旋、转动等动作灵活性低下，可做下面几节脊柱操，以加强脊柱的柔韧性。

第一节分腿站立，上体前屈呈 90 度，两手扶膝。

动作：腰部向上引提，头下垂，圆背。腰部直起，抬头，挺胸。重复 16 次。

第二节屈膝坐地，上体紧贴腿部，两手握脚踝。

动作：两腿力求伸直，上体不可移离腿部。还原成预备姿势。重复 12

次。

第三节仰卧，两臂平放体侧。

动作：直腿上举摆至头后。还原成仰卧。重复 12 次。

第四节预备姿势同上。

动作：两手叉腰，挺身（头部和臀部不可离地）。还原。重复 16 次。

第五节俯卧，屈膝分腿，两手握足踝。

动作：两腿力求伸直，上体抬起。还原成俯卧。重复 12 次。

第六节仰卧，两脚稍向两侧分开，两手平放体侧。

动作：向右转体（背部不可离地）。还原成仰卧。动作相同，方向相反。重复 16 次。

第七节坐式，两腿尽力向两侧分开，两手抱颈。

动作：上体右侧屈，力求右肘在右膝后触地。还原成坐式。动作相同，方向相反。重复 16 次。

第八节仰卧，两手抱颈，两腿屈膝。

动作：膝盖右转，力求触地，头部左转。还原成预备姿势。动作相同，方向相反。重复 16 次。

第九节坐式，屈膝分腿，两臂胸前屈肘。

动作：上体左转，右肘触及左膝，左手尽力后伸，触地。还原成坐式。动作相同，方向相反。重复 16 次。

第十节分腿站立，两手叉腰。

动作：上体向右环绕全旋。动作相同，方向相反。重复 16 次。

消除双下巴有什么方法

有些人由于经常伏案低头工作或床铺太柔软、枕头高而蓬松等原因，使下巴肌肉松弛下垂，形成“第二个下巴”，影响了人的美容。

工作、走路和看书时，应尽量使下巴与脖子形成直角，使脊椎骨和后脑勺成直线；肩膀放松，稍往后张。吃饭时，要细嚼慢咽，这也有助于保护下巴的线条。

要经常做下列练习：1.用力向左、右摇头，各 10 次。2.用下嘴唇压住上唇，头尽力后仰，这种头态保持 10 秒钟，然后恢复原状，放松肌肉，共做 5 次。3.坐直，目视前方，使下巴肌肉高度紧张，用力把头向后仰 15—20 秒钟。休息一下，再做几遍。4.用冷水浸一块毛巾，轻轻拧一拧，用力把它贴在下巴的肌肉上，过几分钟换上热毛巾，依次交替进行，整个过程需 10 分钟左右，2—3 天后再做一次。5.把双手指尖放在颧骨上，用大拇指推拿下巴肌肉，方法是用短促的动作从中间向两耳推拿。

控制颈部脂肪堆积有什么方法

控制颈部的脂肪堆积和进行颈肌的力量练习的方法有：

1.放松站立，两臂自然下垂，做低头、抬头、侧转头、侧倒头和环转头颈部练习。这个练习开始时要做慢一些，以免引起头晕。

2.梗脖子练习（与足球运动员头顶球的动作相似），这个练习可默记次数，20 次为一组，每天做 2—3 组。

3. 一人可成坐姿或卧姿，另一人用双手施以适当的力扶住其头部，让其做低、抬、转头练习。注意：不管采用哪种方法，用力都不要大猛。

木梳有什么保健作用

梳子的种类很多。木梳具有独特的保健作用。塑料类的梳子，梳头时容易产生静电，对头发及发根部位会发生不良作用，不利头发生长及保养。木梳不会产生此种静电，常用木梳梳头还会有保健及治疗疾病的作用。

1. 每天早、中、晚各用木梳梳头一次。用力适中，头皮各部都梳遍（梳齿尖必须与头皮接触），每次 2—3 分钟。对眩晕、失眠、高血压等有防治作用。

2. 每天早晨用木梳自前向后轮番梳理头发，摩擦头皮 50 次左右，再自后向前 50 次，可治疗青年白发和斑秃。

3. 每天用木梳（最好是杨木和枣木）梳头一遍，然后用木梳齿尖满头轻轻叩打 5—10 分钟，再梳头一遍。可治疗血管神经性头痛、偏头痛和眼疾。

保持身体苗条的最好的方法是运动

大多数人过了 25 岁以后，平均每年体重增长 1 磅（1 磅=0.454 千克），增长的部分主要是脂肪而不是肌肉。

体重增长主要有三方面原因：人随着年龄的增加，活动减少，需要的热量也随之减少，这时如不减少热量的摄入，并增加运动量，多余的热量会变会转变成脂肪；从 20 岁开始，人体肌肉的比例逐渐下降，脂肪的比例逐步上升；随着年龄的增长，肌肉的弹性和心肺机能逐步下降，活动减少，运动不足。

研究表明，这些变化都能得到控制和扭转。美国乔治顿大学医学院教授米尔金说：“锻炼是保持人体新陈代谢和身材永久苗条的唯一途径。”尤其重要的是，锻炼还能保持骨骼的力量，加强心肺的功能，改善皮肤的色泽，帮助机体吸收营养。

锻炼的形式多种多样，各人可根据自己的爱好、体力选择轻快散步、慢跑、体操、游泳、骑车、打球、划船等项目进行。需要注意的是无论采取何种方式都要循序渐进。

发胖原因和治疗妙法

随着物质生活的改善，很多女青年都希望自己的身材长得丰满、均匀、苗条。因此身体发胖是发愁的事情。

引起发胖的原因很复杂，大都跟饮食、遗传、内分泌、体内物质代谢、运动量少等有关。当进食热量多于人体消耗量以致变成脂肪在体内沉积超过标准体重 20% 时称为肥胖症。这是一种病理征象，而低于 20%，一般属于生理变化所致。从医学研究中证明，蛋白质、脂肪、糖三大营养素中，最容易引起发胖的是碳水化合物（面、米），而不是脂肪。因为碳水化合物易于消化，能够刺激胰岛素分泌的增加。

胖与年龄有一定的关系：在二岁之内的婴孩阶段，如果不适当地过度喂养，可使体内脂肪细胞肥大，从而使婴孩体型趋向肥胖。在青春发育期，由

于骨骼、肌肉、全身内脏器官需要较多的营养原料，在这阶段中过度地摄入富有营养的物质及碳水化合物，也是引起发胖的原因。产后妇女发胖往往由于比较长的卧床休息、营养丰富。人到中年以后，社会活动减少、家庭生活、工作各方面趋向稳定，都会引起发胖。在生活习惯中，喜欢吃甜食、临睡前还吃点心，这在发胖的女青年中较为常见。很多胖的女同志，往往带有一定的浮肿，医学界称为“特发性浮肿”。

由于上述原因，要不发胖，饭食要吃得淡些，在活动时，可在小腿上扎着绷带，以便减少浮肿。在临床上，有的肥胖属于器质性疾病。如内分泌病中的柯兴氏综合症，以胸腹部肥胖为主等特征，必要时，请医生检查诊治，有的要动手术。

运动能增加体内的代谢率，对于促进肌肉组织与脂肪组织协调起到一定的作用。从对照组中分析，运动时代谢率比基础代谢增加 58%左右、氧消耗量增加 9 倍。可见，运动是减肥的一帖“良方”。肥胖的病人，需要饮食控制，如果过分地采用“饥饿疗法”，反会引起营养不良、贫血、胃肠道等疾病。某国有位艾娜小姐是窈窕少女，为了保住“苗条”的桂冠，过分地采用“饥饿法”。结果，引起体内各种电解质的紊乱、营养不良、恶性贫血等而导致死亡。临终时，体重只有 26 公斤。

肥胖的人确实容易患高血压、糖尿病、衰老等病，但要保持结实的身体，益寿延年，还得从青年时代开始注意自己的体型，从食物、锻炼和生活习惯上防止肥胖。

