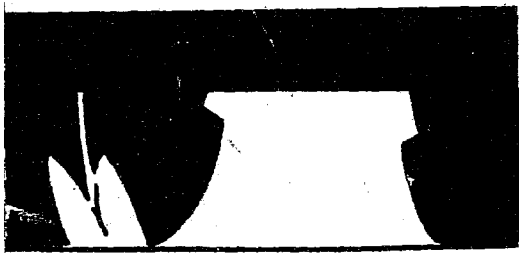
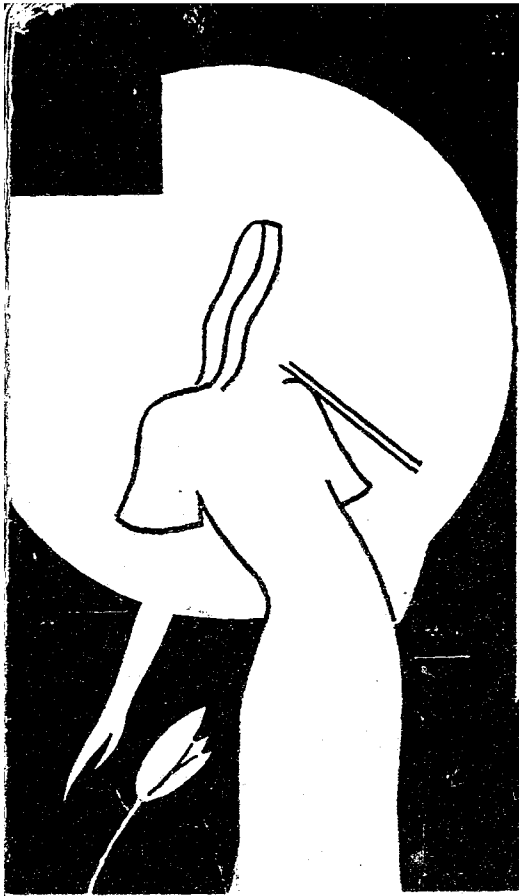


摩登婦女美術

史亞譜



MG
T5974

2



摩登婦女美妝術



3 2169 4652 9

序言

繪畫、音樂、雕刻、詩歌、小說，都是藝術的表現，因其能給與吾人心靈以莫大的慰藉，所以是一種欣賞品，為文化生活上精神方面不可缺少的糧食；但看穿的說：這究底是身外之物，不足為貴。與人生最有深切的意義及重要之價值的，厥惟使自身美化，使自己的肉體成爲一個獨立的藝術品。藝術的最終——也可說是最初的目的，是在這裏，藝術的實際功用，也是在這裏。那不朽的文學與美術，祇有天才的藝術家始能創造出來；使身體美化，却非各自成爲藝術家不可。本書便是充分供給你關於這方面的知識，有了這些知識，便可運用之創造出美的人體來。

在藝術的評價上，自然之美是美的極致，人工之美乃是美的下乘。雖然如此說，可是人工美却頗有助長自然美之能力，自然美不足時，更非用人工美補救之

不可；況且裝飾身體是天賦人類的本性，那未開化的人類，高等的猿類，尙知用紅土文身，採集花草珍物以爲裝飾，我們自認爲文明的高等人類，豈可將此種偉大的藝術慾盡行抹殺嗎？故兩者各有其相當的價值，絕不可偏廢的。本書的編著，對於自然美與人工美是同樣重視的。

現代我國一般女性，因缺乏藝術上之素養之故，對於審美的觀念，極爲幼稚。既無此種美的欣賞力，因此也就沒有了美的判斷力，所以凡關於美一方面的問題，都祇知道學人家的樣。由這盲從的傾向，遂造成許多謬誤的審美觀念。在美容術上祇知注力於人工的修飾而忽視了至高的自然美的修養，這便是顯著的例證。著者爲欲矯正此種謬誤的淺薄的審美觀念起見，故在本書中特別加以注意。

摩登 (Modern) 兩字的意義，本作近代解釋；但到了現代，已成了時髦入時的通稱。這字遼譯爲中文，還是近五六年前的事。自輸入後，一時頗爲流行，至今不衰，摩登的少年將摩登兩字成了口頭禪，摩登的商人也以摩登兩字作爲招攬

生意的唯一秘法，於是人也摩登，物也摩登，摩登兩字真是摩登極了。今本書也竟用起摩登兩字為幌子，那未免有些投機的嫌疑，更未免有些兒俗氣，這投機與庸俗，是著者所不屑為的。本書之冠以摩登，一、是採用其原義，來表明本書是時代的產物；二、本書是貢獻與摩登少女們的讀物，故不得不以摩登為其名。

本書的重心，雖在女性方面，然間或有談及男性及幼年時期之美容的地方。故雖為女性的專門讀物，同時，男子及有子女的人，均有一閱之必要。

以美容術為書名的書，在中國出版界裏不能說沒有，但其內容，實際上祇不過是淺薄的皮膚病治療法，僅談及美容術上之一小部分。本書當然不能說十分完美，惟關於美妝上的一般實際知識，却盡了介紹的責任，這一點是可以向讀者告訴的。又普通談美容者，僅注意視覺一方面。專求形與色的美化，本書既為貢獻美妝上一般知識，故範圍是擴大的，凡關於聽覺、嗅覺、觸覺諸方面應具的美點，例如發音、香氣、肉感之類，均一一述及之，務使對於人體各方面的美化技法

，包括無遺，以供讀者之採用。

著者之寫述本書，是站在藝術的立場上以觀察人體各方的美，惟同時尊重醫學及體育諸方面的意見，故所論述，似較周密而慎重，絕非以管窺天，單從一面發揮意見的。

時光是江水般的消逝，毫不停息，百合花的美顏，隨着這時光之流在彫謝，人之美容也像百合花的命運一般，逃不了這自然力的威脅，本書的一些兒微力，雖不能使青春永留，美貌不變，却有命其稍作停駐的法術。

在此，我敬祝我的讀者們永久年少，美健不朽。

一九三三，一二，二五，史岩序。

摩登美妝術目次

上篇 局部各論

第一章 顏面之美	一—五四
第一節 顏面之美的典型	一—五
第二節 人工修飾的藝術	五—二一
一 面皮油光去除法	
二 顏面枯燥的補救	
三 面上灰氣的消除	
四 面黑轉白的神效	
五 促成面容豐滿的秘訣	

六	天然的紅顏術	
七	敷粉的程序及其手法	
八	麻面的補救法	
九	一日間的美容術	
第三節	美容的衛生與保養	………二二一——三八
一	潤澤肌膚的唯一要藥	
二	洗面應注意之事	
三	化妝品與皮膚攝生的關係	
四	按摩爲駐顏的要術	
五	皺紋的預防及其療法	
六	冬令應如何保護面皮	
七	西太后御用駐顏秘方	

八	貴妃養秘顏方	
第四節	疾患的治療	三八一—五四
一	雀斑	
二	夏日斑	
三	肝斑	
四	溼疹	
五	面皰	
六	面痣	
七	疣贅	
八	疥子	
九	熱癩	
十	疔瘡	

第二章 眉目之美	五四—八五
第一節 眉目之美的典型	五四—五九
第二節 人工修飾的藝術	五九—七〇
一 現代流行的種種畫眉術	
二 美化睫毛秘法的公開	
三 眉之修理與養護	
四 眉眼化妝的劣點弱點及其救濟法	
第三節 美容的衛生與保養	七〇—七七
一 美眼的修養之道	
二 近視眼的預防與矯正	
三 損及美容的斜視	
第四節 疾患的治療	七七—八五

一	沙眼	
二	針眼	
三	結膜炎	
四	眼瞼緣炎	
五	粟粒腫	
六	眼瞼下垂	
第三章	唇齒之美	八五——一一〇
第一節	唇齒之美的典型	八五——八八
第二節	人工修飾的藝術	八八——九八
一	天然的與人工的紅唇術	
二	口臭的去除與芬芳的保留	
三	音樂美的發音養成法	

四	兩種睡眠中發生的討厭現象	
三節	美容的衛生與保養	九八——一〇五
一	美齒的保護法	
二	刷牙的技巧與牙粉的鑑別	
三	口吃的預防及其矯正	
四節	疾患的治療	一〇五——一一〇
一	口唇皸裂	
二	口角瘡	
三	牙痛	
四	走馬牙疳	
第四章	耳鼻之美	一一〇——一一三
第一節	耳鼻之美的典型	一一〇——一一三

第二節	人工修飾的藝術·····	一一三	一一七
一	隆鼻術與捏造法·····		
第三節	美容的衛生與保養·····	一一七	一二三
一	耳內聆聽堆積之清除·····		
二	日常對於耳鼻應注意之事項·····		
第四節	疾患的治療·····	一二二	一三三
一	酒皸鼻·····		
二	赤鼻·····		
三	鼻淵·····		
四	鼻痔與耳葷·····		
五	耳鳴·····		
六	耳癬·····		

七 鼻孔濕疹

第五章 毛髮之美……………一三三——一七四

第一節 毛髮之美的典型……………一三四——一三五

第二節 人工修飾的藝術……………一三五——一六二

一 未老先白頭之挽救

二 摩登化染髮秘術

三 毛髮稀疏枯黃及其加濃法

四 毛髮脫落之可悲及其重生術

五 頭髮部位的修整及其脫除用藥

六 三種惠益毛髮的植物

七 髮式變遷小史及採擇標準

第三節 美容的衛生與保養……………一六二——一六八

一	保護毛髮的要旨	
二	梳沐的重要及其方法	
第四節	疾患的治療	一六八——一七四
一	咬髮癬	
二	鬼剃頭	
三	鬍鬚	
四	白禿瘡	
第六章	手足之美	一七五——二一二
第一節	手足之美的典型	一七五——一七九
第二節	人工修飾的藝術	一七九——一九五
一	迷人的玉手如何養成	
二	指甲的修理與增美術	

三	發惡臭的多汗症	
四	手的表情美	
五	手的裝飾品與腳的附屬物	
第三節	美容的衛生與保養	一九五——二〇一
一	手之粗糙與皸裂的防禦	
二	害及姿態之美的畸形腳	
第四節	疾患的治療	二〇一——二二二
一	凍傷	
二	凍瘡	
三	胼胝	
四	疥瘡	
五	雞眼	

六	脚氣病	
七	汗疱疹	
第七章	胸腹之美	二二二——二八二
第一節	胸腹之美的典型	二二二——二二六
第二節	人工修飾的藝術	二二六——二三一
一	瘦人之增肥秘法	
二	肥胖症及其減肥法	
第三節	美容的衛生與保養	二三一——二三四
一	沐浴與皮膚健康的關係	
第四節	疾患的治療	二三四——二八二
一	狐臭	
二	乳房濕疹	

三 蕁麻疹

四 乳房痛

下編 總論

第一章 體格之美……………二二三——二四三

第一節 女性體格之美的標準……………二二三——二三八

第二節 女性體重的標準比例……………二三八——二四三

第二章 運動之美……………二四三——二七六

第一節 女子游泳的利益及其應注意各點……………二四三——二四七

第二節 基本的健康運動法……………二四七——二五二

一 發育時期的全身運動

二 室內簡易健身運動

第三節	矯正姿勢的美容運動	二五二——二五六
第四節	發達局部的美容運動	二五六——二七六
一	胸廓的美容運動	
二	手臂的美容運動	
三	頭頸的美容運動	
四	腰腹部的美容運動	
五	發達臀部的美容運動	
六	腿脚的美容運動	
第三章	服裝之美	二七六——三〇一
第一節	服裝的色彩問題	二七六——二八九
一	色彩與感情	
二	全身色彩的調和	

三	服色與季節的關係	
四	衣料的色彩花紋與年齡的關係	
第二節	服裝的形式問題	二八九——二九七
一	服裝形式美之原則	
二	服式對於體態缺陷的補救	
第三節	服裝的質地問題	二九七——三〇一

上篇

局部各論

第一章 顏面之美

第一節 顏面之美的典型

談到女性的美顏，每能使人連想到法國小說家所描寫的曼儂 (Manon) 的頭來。那樣的容貌，真可以說是美顏的典型了。

顏面之美，可以分骨骼、肌肉、皮膚三方面來講。人之首，約可分為顏正面、頰面、下顎底面、顴顙面、顙頂面、後頭面等六種平面，普通所謂顏面，是包括前四種面而言。頭部之骨，約二十餘片，但粗別之，則可分為頭蓋骨與顏面骨二部。人首之所以較美于他動物，其原因便是在頭蓋骨較大，可蓋其面部，而形成卵圓形之故。

頭蓋骨為數八，顏面骨計十四，其中有成對的，有不成對的。就中與美容最

有關係的，爲額骨、上顎骨、顴骨、下顎骨……。額骨在頭蓋前部，下接顏面骨，一端接鼻骨，一端接顴骨。額前面有額丘二，凸起在髮根眼緣間，左右相對；額有寬窄，二丘相距也有寬窄。額之美者，多高廣而成垂直，髮根須上，兩額丘距離宜寬闊，如此頗有聰明相；反是，便成扁頭，此爲蠢魯人之特徵。又希臘男神像，鼻根多無凹處，鼻準與額成一直線，這是表示神性柔和而永久年少，此可視爲男性額鼻之典型，因鼻根凹陷，相貌便顯嚴峻，決不美觀。

上顎骨在顏面中央，兩片左右相對，爲不等方形，于鼻下互相結合，故成爲顏面之基礎。

顴骨左右各一，位于上顎骨、顴顚骨、眼窩之間，其突起處，便爲頰部，突起過高，便顯出骨角，頰部的曲線美，爲其破壞，皮下脂肪缺乏者一至年齡增高，益形顯露，頗不美觀。

下顎骨初爲二片，長成合而爲一，全體扁平，形如馬蹄鐵，與頭蓋骨之顴顚

部合成能活動之關節，言笑飲食時，即依此骨活動變化外貌。其後方有隅角，在耳下一寸五分處，成人後即顯露；隅角過大，便凸出于外，此部分的曲度，便無緩和的美趣。下顎骨較長，頤即現斜突向前之形，便成貪饜之相貌；假使下顎更狹長，則其相更覺淒厲，理想中的母夜叉，便是此種形狀。

頭部肌肉大別爲頭蓋、顏面二種。頭蓋筋肉簡單，顏面筋肉極複雜。顏面上營重要運動的，僅咀嚼一種，其餘多屬皮下筋的表情作用。這表情筋與普通筋稍有不同，普通筋純爲骨與髓的關係，表情筋則在皮下，處處與皮相連，其活動之結果，能令皮皺爲各種感情的表示。

面部的表情筋，可分上、中、下三部，上部由前額筋、眼環筋、皺眉筋組合而成，中部爲大小顳骨筋、內外方形上唇筋、鼻梁筋等合成，下部有口環筋、頰筋、三角頤筋、方形頤筋、皮下顎筋、笑筋等合成。各種筋，各有其表情。這些表情是頗能助長面部之美的，故不可不重視。要使各筋肉的機能靈敏，宜注意其

營養與修養。脂肪豐富，面皮便顯豐滿而有圓味。那能增長面部之美的具有神秘之魔力的笑窩，也因脂肪關係，笑筋大張，頰筋收縮而生。

骨骼是能表現出形體的美，筋肉是能造成質地的美，皮膚則能顯出色澤的美。在近世美的評價上，皮膚比骨肉還覺重要。假如頭形頰美，表情豐富，而面色暗、淡、灰、黃、粗、澀，或有皮膚病，一定不如容色如花，而頭形稍覺不合條件的來得可愛，被人讚稱『桃顏』、『紅顏』，類都是指面部皮膚色彩而言的，由此可見皮色比骨肉還覺重要。

人體各部的皮膚，厚薄是不相同的，顏色也因此而異，頭部皮膚最薄的是口唇，其次為頰部，因細血脈叢集之故，多呈美艷的紅色。耳廓也是如此。女子瘦弱者，顫顫邊常透見青色的靜脈，頗有損于美容。

顏面之美，可以視為典型的，必須具備下列諸要素，缺其一，便覺美中不足。

(一) 頭蓋圓滿。

- (二) 顏面成鴨蛋形，不可太大。
- (三) 下顎骨要低小而微隱。
- (四) 口輔須肥圓而有笑靨。
- (五) 頰部圓滿，顴骨低隱。
- (六) 額宜高廣，髮之部位宜上。
- (七) 兩額丘距離寬闊。
- (八) 皮下脂肪豐富，使全面有圓味。
- (九) 面皮細嫩而有彈性。
- (十) 皮下血行旺盛，色呈明淡紅潤。

第二節 人工修飾的藝術

一 面皮油光去除法

原因——皮膚是隨脂肪腺的分泌程度而有變化的。脂肪的分泌，是能滋潤皮膚，不致枯燥。然脂肪分泌過多，頗能使面皮表面發生油光，在醫學上稱此種現象曰脂漏。這油光在美容上大有影響，女子在敷粉後，不久粉即浮起，鼻部尤甚，其原因大半是在皮層下有大量脂肪分泌出來之故。且這種油膩皮膚，每易吸存污穢，最易因此引起面皰等皮膚病，故頗有除去此種油光之必要。

去除法——脂肪分泌量過多的人，宜多吃蔬菜和水果，對於脂肪豐富的食物，以少食為妙，這是治本的方法。平時宜用上等的肥皂洗滌，能用清潔液則更有效，如此油膩退淨，皮膚清潔，面皰等即可不致發生。在敷粉之前，可將頭部俯于一盆開水之上，頭上覆以手巾，使水蒸氣騰于面部而不外散。其作用是令毛孔開張，促速脂肪之排出。經過相當時間，即用清潔液洗面，再用少許冷水于掌中調和綠豆粉或黏土 (Clay) 敷面上，這黏土對於皮膚的作用是很廣大的，不特可以洗除穢物，且有使毛孔收斂的功用。再將其洗去後，皮膚便能感到一種爽適，敷粉

其上，能經過較長的時間，不致使粉浮起。

二 顏面枯燥的補救

原因——面皮枯燥，每能發微癢、灼熱，並有緊張之感。這是因營養不足，皮下脂肪的分泌減少所致，與前節油膩過多之現象，適成反比例。對於顏面的攝生法不適當時，例如時時用惡劣肥皂洗面，濫用化妝品，則脂肪分泌雖多，亦能發生此種現象。女子血氣衰弱者，年齡較老之人，更易發生。

補救法——要避免顏面之枯燥，宜對於皮膚之保護，特別講究，如風、霜、雨、露、烈日以及其他之障害等，能竭力避去，皮膚的豐潤定可保不致變化。營養不足者，當多食牛乳、雞蛋等滋養料豐富之食物。枯燥劇烈者，切忌再用肥皂擦面，洗臉時，可于溫水中加入純良的偈里設林一茶匙，臨睡時，用硼酸刺納林塗布面部，如能用冷乳酪 (Cold Cream)，則更易奏效。當塗敷此種油脂後，能應用

面部按摩術，（詳見美容的衛生與保養一節中）則更佳；惟皮膚感覺銳敏之人，則不適用。

三 面上灰氣的消除

原因——面額之上發生灰黑色，頗易引起人不愉快之感。相面者每以此預言不幸的降臨，這實是毫無理由的。其原因，大都是由于面部受強烈的風之吹括，日光之曝射，使皮下色素激增所致；此外，也有因精神不足，而變成灰黃的，夏季日光強烈，故在最易呈顯灰氣，南方之人跑到北平等處，因受沙漠之風沙的吹括，也能令本來嫩白的膚色，變為灰氣重重，故生活在北地之人及長在戶外工作之人，都能呈此現象的。

消除法——預防灰氣之發生，誰都知道祇要避去風、日的吹晒，這是不消說的。但因不得已事故，不得受風、日之吹晒，以致面皮變黑時，這裏可借助檸檬汁

的力量來消除之。洗面水中加入數滴檸檬汁；臨睡時，以檸檬汁塗面，不數日，便能將灰氣消滅，恢復你本來的白皙之美膚。如爲精神不足而起的，可用 *Oparsol* 注射劑，隔日向皮下注射一針，同時注意飲食衛生，並多運動，亦能于相當時期內消盡灰氣。

四 面黑轉白的神效

在美的立場上觀察，皮膚的白皙與黧黑兩相比較起來，當然黧黑要損色得多。要想轉變此種先天的黧黑，似乎頗不容易；惟人類的力量是偉大的，在科學昌明的現代，沒有什麼事，不能如吾人之願望，面黑轉白僅屬小小問題，那有不能辦到之理。我國昔日便已有一種神效的秘方，惜未能普及于民間而已。其處方是：

白楊皮……十兩

桃花……………一兩

瓜仁……………三兩

將上列各物混和研成粉末，製成丸散，每飯後服一匙，久之，身體各部膚色，便能由黝黑漸變為可愛的雪一般的白皙了。

應用西術，亦能于一二月內達到目的。下列兩方，均能使皮下色素減退，血液清潔，脂肪增加。

注射劑——Caecodylate de Soude

(隔日皮下注射一針)

內服劑——Pili Asiatic

(每飯後服二粒)

五 促成面容豐滿的秘訣

容顏的美的條件，須要豐滿、紅潤、光潔，而以具有豐滿的輪廓爲第一義。如不豐滿，則根本講不到紅潤與光潔。清瘦亦有清瘦的特殊之美點，但清瘦過分了，便將陷于面肌枯削的缺憾，那兩頰凹陷、顴骨高聳的情狀，實太醜陋了。

紅潤與光潔，是可用人工的修飾術來補救的，但要豐滿，却無臨時的掩飾辦法，故祇好從根本上着想。大致面容瘦削的人，同時身體各部，都是瘦弱的，所以這不單是局部的問題。要使身體各部都有豐滿之感，可應用體瘦變肥的方法，（詳見上篇第七章內）卽多食滋養食品，每日午睡半小時，常服用魚肝油、桂圓、鷄汁等等補品，經一二月，卽能立見奇效。如能於平時常用下開混合劑，塗敷面部，則面肌自能豐滿潤澤，更臻上乘。

玫瑰脂肪油……………四〇・〇

素馨脂肪油……………一二・〇

精製豚脂……………五〇・〇

椰子油……………五・〇

橙花油……………三・〇

(將前四種混合攪拌，加溫，使其溶解，俟全部冷卻後，再加入橙花油。)

六 天然的紅顏術

為藝術家所讚嘆的美人，不是多愁多病，弱不勝衣，猶如昔日林黛玉式的病態美，而是神氣奕奕，容光煥發，具有希臘妮妮史(Venus)那樣體質的健康美。今把面部的皮膚來講，能有雪一般的潔白，還非美的極致，因無桃花般的紅色映襯着，終是病態的美；反之，面如冠玉，而兩頰微泛潮紅，紅白相映，便有無限的美趣存在其間，所謂『紅顏』『桃顏』，便是指此種至高無上的健康美顏而言的。爲了要使白裏泛紅，故普通一般女子，常用人工的修飾法，用胭脂之類化妝品塗敷面上，但這決非圓滿的上乘方法。至美的顏，是貴有天然的紅潤。



一 之 型 典 的 美

要達此目的，事亦不難，只須每晨盥洗後，往空氣鮮潔之處，竭力張開口部，令兩頰肌肉緊張，如此隨張隨閉，約經三分鐘。因這運動，兩頰細胞活潑，血液流行增旺，尤應用面部按摩術，直至發熱爲止。如能依法施行，持之以恆心，定有顯著之成績表現于兩頰之上，萍菓般的美顏，是不難造成的。

七 敷粉的程序及其手法

在美的價值上講，自然之美當然比人工的美要高貴得多，一個天然紅潤白嫩的美顏與一個塗滿化妝品的粉臉比起來，當然後者是下乘的。但在事實上，那種生來紅潤白嫩的美顏，實屬鳳毛麟角；故普通一般女性，爲了要增長其容顏的美，捨脂粉的力量外，實無他途可求。裝扮雖然是美的下乘，可是總比較蒼白的面臉要來得美感些，著者並不願提倡塗脂抹粉，這裏的一節，單是應一般未具天然美的女子們之要求的。

脂粉的使用于顏面，同畫家的將顏料塗布于畫面一般，都是要有成熟的技術的。在濃厚的香粉之上，塗上一層深重的胭脂，畫上一彎墨色的眉，點上一層暗紅色的唇，這樣的濃裝重抹，給人的印象乃是幼稚、妖嬈、惡俗，有時幾近于可怕，決不是高尚的美。由此可知裝扮不是容易的，女子們對於此種技術，有加以研究的必要。

在脂粉的使用上，第一要注意色度的調和，與髮，與各部分，與本來的膚色，均須十分調和，此外還要能與服飾相配稱；否則，便不能算是高妙的化裝。要求調和，就大體而論，宜于輕淡，不宜濃艷。蓋輕淡的色調，有雅逸之感，濃艷則色調的對照過于強烈，便有粗俗之感了。例如口唇不宜過紅，兩頰的胭脂，則更須較唇為淡，都要與本來的血色相仿。所畫之眉，亦不宜過分深黑，敷粉亦不宜濃重，須與本來的膚色相稱。總之：人工修飾的目的，是在補救缺點，使與自然的健康美酷似，如塗抹過度，則遠離自然之美過遠，真所謂弄巧反成拙，畫虎

反類狗，要想增美，反而益顯其醜態了。

塗敷脂粉是要有一定的程序的，不依這程序進行，成績便不能優良。當每晨盥洗之後，須用冷水淋過，使毛孔受寒冷的刺戟而收縮了，然後用乳酪塗敷其上，以爲脂粉的基底。胭脂與面粉，可以混和了同時塗敷；但最妥當的方法，是先敷胭脂紅，而後再搽面粉。

皮膚有枯燥的與油膩的之別，應用乳酪時當注意此點。枯燥的皮膚，用冷乳酪爲宜，油膩的皮膚則反是。乳酪的塗敷，宜遍布于面頸各部，待其一部分被吸收之後，再用軟巾將剩餘的揩去，然後塗敷脂粉。塗敷乳酪的手法，宜依照下圖所示虛線運用。可以指尖使用乳酪，在眼下可用指由鼻根處向左右外側抹，兩頰部則宜由下而向上抹。這樣的運動，是頗有益于肌膚的。

皮膚因色素的不同，有黃、白、褐的變化，使用胭脂時，須能與各自的膚色相配稱。皮膚若爲純白色，所用胭脂宜稍淺淡；反之，褐色的皮膚，則以較深的

第一圖



加以一番考慮，胭脂的地位、形狀，及其面積的廣狹，均須能與各自的顏面配合適當，這與畫家對於畫面的構圖一般，都是很重要的。大致豐圓的臉龐，胭脂可作卵圓形，面積可稍大，頰骨上宜較深，而四週宜稍淡；瘦長的臉龐，胭脂的大約形狀，以不等邊三角形為宜，面積不宜過廣，兩頰凹處要較深些。以上所述，都是指在室內而言，如要到野外去或在晚間，則胭脂的色度以稍深為宜。

面粉要取香的，但以清幽的為最宜人，那具有觸鼻的濃香面粉，乃賣淫婦所

胭脂紅為宜；若是黃色皮膚，可用色度中和的胭脂。又顏面的形狀，千變萬化，大致分來，約有圓滿與瘦長兩大類。在塗敷胭脂時，也當

用。粉色也須與膚色相調和，香粉的色彩，計有白色、肉色、褐色等數種，我國人是黃種，但普通一般女子常以白粉敷面，彼等的慾望，是想使顏面成爲雪一般的白，殊不知耳後、頸部、手臂上的黃色，依舊難于隱藏，黃、白相映，反使黃益顯其灰黃，白益覺其死白，醜態愈加顯現了出來，這都是因未受藝術的素養，缺乏審美的觀念所致。故黃種人因欲與本色調和，絕不宜用白粉，而以肉色面粉爲最能增長美感，有時還得用三分之一的褐色粉末與三分之二的肉色面粉混合使用，以望與本來的膚色謀得一種統一的美來，這方是高超的藝術。將粉撲上後，不得不用柔軟的粉刷來刷去過剩的粉條，眉毛與睫毛上的粉末，也要除盡。

八 麻面的補救法

麻面真是一件人生最不幸的事，直接有損美容，間接還能影響于各種事業與畢生的幸福，在女子以後者爲尤甚。這在患者都能親自感到此種難言的痛苦，

無容著者多說。治療之法，不能說沒有，將麻面向醫生求治，醫生決不致嚴辭拒絕，但究竟能否改頭換面，則頗難說了。藥房所售麻面藥劑，名目甚多，但這都是商品，試用的結果，定是失望。治療既如此無把握，我們只好求其次，研究其補救的辦法。本書處處是求實際的，不願作空談高論來欺人，關於其治療法，讓皮膚專家去研究；在無可靠的醫術的現在，我們只能在這裏將其補救法告訴給不幸的諸患者們。

補救之法，是藉化妝的力量，使這種缺憾隱藏著，不致爲人窺見。敷粉的基礎，在這裏宜擇用適當的面膏，搽時要小心而迅速，否則，面粉撲上，難免要起汚斑不勻之弊。所用的粉，以肉色的或肉色與褐色粉末對半混合的，爲最妥當，白粉頗不相宜，因其不能隱藏所有麻點。粉要撲得十分均勻，宜用粉撲來撲上去，而不宜用手掌來擦上去，因爲撲粉比擦粉來得適當些。如用藥棉以代粉撲，亦頗合宜。敷粉之後，還得用摩面機按摩之，其目的是令粉末熨貼于面皮上，不易

剝落。普通是先抹胭脂而後塗粉，但麻面者却須反是，宜先敷粉後塗胭脂；否則，因面皮高低不平，胭脂決不能塗得均勻。

依此方法化妝，定可隱藏所有的缺陷，而成外觀姣好的美顏。但方法雖頗簡單，還須有賴熟練的高妙的手法來施行的；否則，成績還是不能優良。

九 一日間的美容術

這裏可算是本節的一個總結，把一日間對於美容上應做的工作及其應注意的事，一一介紹給愛美的諸君。雖不能算是盡善盡美的方法，卻是經驗之談，如能依法施行，美容的藝術，定可高人一等。

每晚臨睡前，先用清潔液將面部上日間所搽的脂粉、口紅完全洗淨，以柔軟的面巾揩乾。然後再用手指取乳酪輕輕塗上，順便應用面部按摩術將各處按摩三分鐘。事畢，用面巾將面部的乳酪揩去。如嫌皮膚粗糙，可于此時塗敷下開秘方

，久之，便能面如桃花，嬌嫩可愛。

雄黃……………五分

輕粉……………一分

硃砂……………二錢

（右研末混和，臨睡時調雞蛋白塗面上。）

翌晨起身，用清潔液洗滌。面水的冷熱，須視各人的皮膚而定。（此種知識，本書已有數處述及，在此不再多贅。）洗畢，再用冷水酒過，（在夏季最好用冰水）令毛孔收斂，如講究些，可用噴霧器噴射面部。乾後，再以乳酪作基底，然後使用脂粉。

在早晨，所用胭脂，要揀淡紅色的，唇膏也是如此，這樣就能像本來的血色一般紅潤。假使你喜歡在戶外運動的，那麼所敷的胭脂與唇膏，更要淡些，因為在運動之後，面頰上定會泛上一層紅霞的，在天然紅上加了一層人工紅，反覺不

美。至於眼脛上，在早晨，以不搽美脛粉，似較為雅緻。

藝術化的容顏，是當隨時間而轉變的，在午後，宜與晨間稍稍改變，另換一副新的美景象。此時的胭脂與唇膏的顏色，可用稍深的，但美睫液在這時，還不必多用。

夜間燈光之下，是表現美容藝術的最佳時間，假使你要出外參加什麼宴會或舞會，那便是你炫耀美容的機會。此時走入你的化妝室，第一步工作是把日間所敷的各種脂粉，一篩腦兒洗滌淨盡，然後重新依照化妝程序打扮起來。此時所用的胭脂與唇膏的量，不妨稍為厚重，色度也不妨深濃些，色調的對照也不妨強烈些，胭脂的範圍可以擴大，以頰部為重心，耳朵上，眼脛邊，多以有些兒潮紅，為較優美。這樣的美妝，走到燈光迷離的場中，與紅燈綠酒相映照，便能益增其皎艷，而成為一切光色的重心，萬千視線的焦點了。

第二節 美容的衛生與保養

一 潤澤肌膚的唯一要藥

肌膚貴乎有自然的美質，但有了雪膚花貌，而不加以愛惜，忽視那保護的工夫，則無論怎樣的美質，也將逐漸變為惡劣的。今將潤澤肌膚的要藥及其施用祕訣，奉獻於珍惜自己容顏的婦女們。

在臨睡之前，先用溫水淨面，次塗敷下開的混合劑：

硼酸	一〇
甘油	四〇
鹼精石灰	一〇
水	一%

待乾後，再用 Acid Waste 少許塗上。至翌晨，將其洗去，再用下列各物的混合劑塗上，數分鐘後，用軟棉布揩乾。

炭酸鉀明礬……………半茶匙

橙花水……………20 ZS.

Ear-de Cologne ……80 ZS.

(先將明礬搗碎，再與後二物混和。)

依法繼續三夜，以後隔數日行一次，則對於肌膚的美，非特可以保持永久，且有增長其光潤、細膩與神彩之功。

此外，還有一簡易之法：便是於每晨盥洗後，敷粉之前，用 Astringent Lotion 作敷粉之基底，當其未乾時，即塗上優良的面粉及胭脂。這 Astringent Lotion 的作用，是能使毛孔收縮的。

在保養肌膚固有的美質上，除用上述藥劑外，尚須對於起居飲食上加以注意

，例如多運動，多吸新鮮空氣，每日行面部按摩，多食菓品、蔬菜以及鷄蛋、牛乳之類，使肌肉豐滿，血脈流爽，營養佳良，則肌膚的美艷，定可到老不致衰退，或竟能老而益媚的。

二 洗面應注意之事

衛生之於肌膚的健美，是有密切的關係的，能常常注意於清潔，對於美容的保養上，定可獲得不少利益，故誰都知道，洗面的工作，是不可疏忽的事。不過洗面雖然是一件小事，如不得其當，却反能招致許多害處，而使固有的美點變為惡劣，例如面皴、枯燥、乾烈、粗糙……等等不幸，其一半的原因，都是由洗面之不得法上招來的，所以對於洗面不可不加以相當的研究。

洗面用之材料為水。水之作用，能軟化膨脹皮膚最外表之角層，水之溫度愈高，洗面時間愈長，則軟化膨脹也來得愈強。此外，水還有清除皮膚表面脂肪的

功用，與肥皂同用，其效尤著。然水有硬水(Hard Water)與軟水(Soft Water)之別，用那含有石灰石膏等物質的硬水洗面，脆弱的皮膚每能受其刺戟，而起乾燥不適之感。若要避免枯燥之弊，可將此種天然的硬水煮沸，使其硬度減低；否則，便須用天落的軟水為宜。

洗面用水過熱，能使毛孔開張，常用之，則毛孔擴大，而漸漸變成粗糙的皮膚。所以面水最好是用煮沸後微溫的，或竟用全冷水，因為這種水，是能使毛孔收縮，保持皮膚原有的細膩的。但患有面皰的人，則以用熱水為佳。

手巾宜擇用質地柔軟的，這在皮膚嬌嫩的人，尤為緊要。硬性的手巾，能使面肌感到一種不舒適，甚至能使感覺銳敏的皮膚發生一種痛苦，而使用過久，嫩弱的面肌，因常受其刺戟，便將逐漸粗糙化的。

肥皂的使用，與皮膚攝生有重大的關係。肥皂的原料中，含有石鹼，此種石鹼中的亞爾加里的遊離，能刺戟皮膚而受莫大之害。使用劣等的肥皂，每能使手

面上起枯燥之狀，這便是劣等肥皂中所含石鹼過多之故，所以肥皂宜用上等的，始能免除此弊病。

使用肥皂，更須視各人的皮膚而定。脂肪分泌過多的人，用之則無何種影響；脂肪較少的人，則以不用肥皂為妙。否則，皮膚將陷於過度的枯燥，有時甚至發生乾裂與皺折，影響於美容實甚大。此種根本不宜用肥皂的人，可以法國製的清潔液 (Liquid Cleanser) 或以 Cleansing Cream 代之。

選擇肥皂，第一須不含游離鹼質；其次還須不含未純淨鹼化的脂肪；而多含不溶解物體的，也決不是上品。要辨別此種優劣，可觀察其表面，如不呈現白點，這是沒有游離鹼質的證據。將其切斷面，用白紙印壓，取下向日光中映照，如不見油漬，這是沒有未純淨鹼化脂肪的證據。如將其放入濃酒精中，沒有不溶解的沉澱，那便是沒有不溶解物質的證據。能如此，纔是質良的上等肥皂。

三 化妝品與皮膚攝生的關係

化妝品的使用目的，是想彌補容顏上的一種缺憾，使能化媿為妍，達到我們理想中的美麗之境；還有一種附帶的使命，是保護皮膚，使嫩弱的肌膚，不致有何種外界的侵害。但用之不當，則反有害，例如鉛粉，其為害皮膚，是大家所知道的。故為美容的保養上設想，對於化妝品的採購，須加以嚴格的選擇，與其盲目的濫用劣等品，還是以停止不用之為愈。

化妝品的種類，大約可分為三大類：一是面膏，二是撲粉，三是脂肪劑。今站在皮膚攝生的立場上，將其選擇時應注意之點，述說於下：

脂肪劑為保護皮膚必不可少的一種塗敷用品。其裨益皮膚：在夏季，能抵抗烈日的侵害，不致增加皮下的色素而使皮膚變成赤黑色。在冬令，能防禦風霜雨雪的侵犯，使不致發生皮脂乾涸凍瘡以及皸裂等等病害。此外，還有滋潤皮膚的

功用，故對於皮脂缺乏的人，尤不可缺少此種塗敷劑。我們知道皮膚能吸收養氣，同時也能將黏附於皮表的液體及軟脂體吸收進去，所以此種脂肪劑，要十分純淨的，使其被吸收進皮層之內後，能增進脂肪分泌作用，誠為必要。

撲粉即香粉，質劣的最易引起皮膚病，這是因為粉內含有鉛分，鉛分之量雖少，但用之日久，亦能使皮膚粗糙，而生許多粉刺；厲害些的，且能使皮膚發生黑褐色斑點，當鉛毒遍及全身的時候，竟能使身體消瘦下去，食慾減退，口裏發生惡臭。這是因為鉛粉含有氧化鉛、碳酸鉛等不能溶解的物質，但這種物質與汗脂化合，却能溶解而通過皮膚，因此直侵入血液中，為害甚大。故香粉宜揀無鉛分的植物性的，其香料也貴能不刺戟皮膚，其質地也須輕，使不致閉塞毛孔，而能吸收多量汗脂。

面膏是指雪花膏之類塗敷劑而言，化妝時常以之作爲敷粉之基礎的。其功用，貴能使皮膚膨脹軟化，抵抗風日的侵襲，並且還要能吸出毛孔中將要排洩出來

的污穢，增進細胞的分泌機能，而使新生細胞在良好狀態中生活，已經萎死了的細胞，能很順利的在代謝狀態中傾擠出來。上等的面膏中，大致都含有乳劑的。

四 按摩爲駐顏的要術

按摩的力量。能防免或解除疾病的發生，這是醫家所公認的，而顏面的按摩，與美容更有密切的關係存在着。施行適當的按摩於顏面的皮膚上，能使細胞活潑，血液流爽，汗及脂肪的分泌得以調節，粘附的塵垢得以清除，故不特能避免凍瘡、象皮病、纖維腫、慢性浮腫、肥大性癩痕以及其他種種皮膚病，且能防止皺紋的發生，增加面肌的光澤與紅潤，而令顏面上固有的美點，永久保持着，不稍變劣。故顏面按摩術爲美容專家所常用，同時亦爲愛美的士女們不可不遵行的一種工作。

原始的按摩，是用手指，到了現代，常利用各種電氣機械以代之運用；但

第 二 圖



器械遠不如手指，而手指則復以女性之柔軟手指為最合宜，這是因為面部的肌肉較他處為薄，而筋骨則甚堅硬，器械的按摩是呆板的，熟練於按摩的手指，輕、重、疾、徐、都可十分隨心，以適應顏面各局部，故其奏效也較顯著。

善的一種方式。在施行前，最好是於面部薄敷一層硼酸軟膏，其目的是在消毒。

按摩之時間，可於每日臨睡前或起身後行之，而以晨起盥洗後施行，為最合宜。按摩之方法，計有揉、壓、擦、輕打、振動等法。這裏所示的，乃是一種最普通最易行同時也最妥

後即用手掌摩擦，使生電熱，隨向兩頰按摩。先由頰向上按摩經鼻梁至額部，再由額向兩耳下行至額部，如圖所示。依法來回按摩，約二十次左右，微覺面部發熱，便可終止。再用柔軟之毛巾，輕輕將軟膏揩去之，手術即算告終。

按摩之方向，須依解剖學上肌肉纖維的組織進行，如第二圖箭頭所示，不可亂摩，初宜輕而緩，中間可稍用力，並可稍速，終了時，則復以輕慢為宜。

如能很有規則的依法進行，每日不間斷，久之，便能增長色澤的紅潤，非特不致發生種種皮膚病，且能令桃色的美顏，永無衰老之虞。惟此術第一須有恆心，因此法決不是施行數次，便能奏效的。若要永久保持美顏，便當永久施行此手術，而不可一日缺的。

五 皺紋的預防及其療法

皮膚發生皺紋，頗有衰老之感。青年婦女，往往年未三十，而已滿面皺紋，

此種未老先衰的景象，頗有損於美容。考其原因亦很多，像身體瘦弱，皮膚受凍或枯燥，精神苦惱，勞苦過度，以致表皮細胞不活潑或衰老，肌肉失其彈性。便呈此種現象。普通年青女子的皺紋，類都是因皮膚過分枯燥缺乏彈力所致。

預防之法，可永久施行前節所述之面部按摩術，使肌膚細胞活潑，保持彈性。如更能於平時，常常將口眼盡量張開，隨張隨閉，或將面肌歪斜，以運動肌肉，則更易避免皺紋之發生。巴黎的婦女，當談笑、讀書、作事、對鏡的時候，常見有做着怪模怪樣的擠眉弄眼與歪臉，其目的便是在運動面肌的。我國婦女因受禮教的束縛，笑都不可輕笑，面臉常顯死板板的，這對於細胞的活潑，實大有妨礙，間接影響於皺紋的發生亦甚大。其實笑是極有利於我們身心的，故衛生家，為保持身心的健康起見，每日常要大笑數次，這在預防縐紋的發生上，亦是有很大的功能的。

倘皺紋已經發生，消除之法，亦可應用按摩術，每晚臨睡前可塗敷 Cold

Cream。能這樣，則皮膚細胞活潑，彈力恢復，表皮亦頗潤澤。如同時能多食脂肪性食物，如奶油蛋黃等，使皮脂腺下能分泌多量的脂肪，以免皮膚枯燥，則奏效更易。在皺紋未消失之前，切宜禁用肥皂，而以 Cleansing Cream 代之，因肥皂是最能促進皮膚枯燥的。

六 冬令應如何保護面皮

嫩弱的皮膚，一到氣候嚴寒的冬令，最易開坼。這是因為冬令的氣候過於寒冷，空氣十分乾燥，那時的皮脂腺常收斂着，脂肪分泌甚少，故皮膚每呈枯燥狀態，再經凜冽的風雪的侵襲，皮膚抵抗不住，於是由十分枯燥而發生開裂，女子與孩童，因皮膚較為嬌嫩，抵抗力薄弱，故尤易發生。常由溫暖的室內，驟然跑向野外，受透入骨髓的風雪的襲擊，則開坼更易。

要預防其開坼，須從早嚴加保護。身體的其他各部，是可以用衣服、鞋襪、

手套來防寒氣的，惟面臉則無適當的防具，雖在風雪中，也只能依然裸露着。故其保護法，除用塗敷劑外，實無他法可言。

普通塗敷用的面膏脂肪劑，雖有保護皮膚的功能，但效力甚微，不能抵禦強烈的風雪。這裏有一種專供寒冬用的塗敷劑，能吸收空氣中的水分來潤澤皮膚，而使之不致過分枯燥，不特能防開坼，還能令已經開坼的，漸趨痊愈。其處方如下：

- 酒精……………六〇〇
- 甘油……………一〇〇〇
- 玫瑰油……………三滴
- 蒸溜水……………一〇〇〇

調合法是先將前兩物混和，再加入蒸溜水，用濾紙濾過，然後加入玫瑰香油，即可應用。如加入紅粉少許，則其色彩更美觀悅目。

七 西太后御用駐顏秘方

西太后爲清宮中之美而艷者。普通之美人，其容姿常隨年齡之增高，而漸形衰退，惟獨西太后至晚年，反益顯其嫵媚，聞者均以爲異。考其所以能呈此種反常的稀有之現象，實全賴其駐顏的秘術。其駐顏術，極爲名貴，向不公開於民間，今時代變遷，其術始爲外人所探知，然女界知其術者，仍屬很少，知其秘術而奉行的，更無一人。今披露於下，願愛美的女士們一試之！

外塗用藥：

輕粉	……	五錢
滑石	……	五錢
杏仁	……	四錢
麝香	……	一分

法將右列各藥研末蒸過，於每日臨睡前，以鷄蛋一枚，去黃，用其白調合各藥少許，塗擦面部，翌晨洗淨。久之，便能使面色紅潤如玉，容光煥發，頗有神效。

內服劑：

沉香……………三錢

丁香……………三錢

茴香……………三錢

乳香……………三錢

藿香……………三錢

桃花……………一兩

將右列各物研末，和蜂蜜制成丸散，大如梧桐子。於每晨空腹吞服七丸。據云：服至四十九日，便能令面上神采煥發，艷若桃花，而體內能發一種令人沉醉

之清香云。

八 貴妃養顏秘方

這亦是清宮御用秘方之一。近日普通一般人，對於中國醫學頗有不信任之趨勢，而對於西藥，却能堅持着信念，這實是膚淺的見解。中國醫學的不進步，此爲不可諱言之事實，若要說是絕對不可靠，未免太覺武斷。在此不能從長作中西醫學之討論，但單就本方面論，清宮既視之爲秘方，依理推想，定是有良好的效果的；否則，決不致秘而不宣，珍若至寶的。

白蜜……………一兩

白菊花……………一兩

白果……………一兩

人乳……………一兩

法將白菊花煎汁，混入白密及人乳，次以白果肉搗爛調和之，於每晚睡前塗敷面部。其功用，除保護固有的美質外，還能增加肌膚的潤澤與嬌嫩。

第四節 疾患的治療

一 雀斑

病因及病象——顏面上最易發生的疾病爲雀斑，患此種疾病的，尤以女子爲最普遍，光滑潔白的面上，點綴了無數斑點，非特減少美觀，且最易令人起不快之感。其原因，多由于皮膚色素細胞的散佈不合常規所致，身體各處均能發生，而尤以面部之鼻上頰上爲最多見。形狀爲扁平，呈黃褐色，大者如米粒，小者如針頭。

治療法——溫和的治法，可用雀斑乳酪，惟成效不甚顯著。現今歐美各國多用電

氣燒灼法，成績頗佳，不過要請專門醫生行之，且稍一不慎，每留疤痕，故尚非完善簡便之法。今有一法，是用：

茄子……………一枚

密陀僧末……………五分

用時，先剖開茄子，取其白漿，調合密陀僧末，於晚上臨睡前搽於有雀斑之處，翌日用肥皂洗盡。每晚依法行之，約經一星期之短時間，便能達消滅之目的，且愈後，毫無痕跡。

二 夏日斑

病因及病象——凡皮膚薄而肌理細密之人，最易發生此病，故女子及小孩每患之。顧名即可思義，其病因多由於皮膚受強烈陽光之曝曬，色素細胞不能均勻的散布所致，發生於春末及夏季，一至秋令，便漸消褪，入冬則完全消失，翌年春夏

季仍能復發。色爲黃或褐色，手足及臀部腿部，均能發生，而以顏面及頸部爲最多見。

預防法——預防法中，以避去强光之襲射爲第一義，遇不得已時，應戴帽或張傘，脂粉的作用也稍能防禦日光之侵襲。

治療法——輕症之夏日斑，即皮膚中所沉着的色素較少的，可用橙汁搽擦之，或用一〇%醋酸一%鹽酸等摩擦之，便能奏效。若是重症，即所含色素集積過多，且發生十分稠密的夏日斑，則非用強有力的剝離劑不可。此種剝離劑頗多，今擇具有偉大效力的，開列於下：

列曹兒聖……………五〇〇——一〇〇〇

加里石鹼精……………五〇〇〇

(右爲外用藥)

白降汞……………五〇〇

次硝酸蒼鉛……………五・〇

阿列布油……………四・〇

偪里設林軟膏……………六・〇

(右爲軟膏)

此種塗擦劑，是隨塗布的方法與經過時間的長短，而生奏效上的種種差別。用手指輕輕塗布或用毛筆塗布的，其作用，常較用手指強烈塗擦或用毛刷長時間塗擦的爲薄弱。又軟膏的塗擦於皮膚上，經過時間越長，其作用也愈劇，數小時或一夜的塗布，其作用必較一小時的塗布來得劇烈。故應用此種塗擦劑時，其塗布方法的採用，與時間長短的決定，均須視病症的輕重，然後決定。

三 肝斑

病因與病象——此亦爲美容上一大障害，類多發生於婦女的面部。皮膚受過久或

劇烈的刺戟，及妊娠或產褥期中婦女，每能發生此病，原因也都是色素沈着所致。其色均呈污穢之褐色。

治療法——肝斑之治法與夏日斑相同，用加里石鹼塗布，經過半小時乃至三小時，便能奏良好的效果。此外尚有一種塗擦劑，頗有成效。

硫黃乳……………一〇〇〇

加里石鹼精……………五〇〇〇

四 溼疹

病因與病狀——常發生於額部及頰部，因受外界之強烈刺戟——如爬搔、溼氣、日光等刺戟而起，其特徵爲奇癢，溫暖時尤甚，並有水泡，劇者每易釀成發炎。此病發生之初，均爲急性，此時一經治療，即告痊愈；若輕視之，不加治療，便變成慢性，忽而劇癢大發，忽而又若稍愈。經久則皮膚乾燥異常，知覺麻木，且肥

厚而粗糙，非特減殺美感，且奇癢實頗難當。故此症，以早治爲得計。

治療法——此病治法第一須先解除刺戟原因，癢時不宜爬搔，食物宜忌濃厚而有刺戟性的，水果不妨多啖，注意大便之通爽，洗面次數宜減少，肥皂有刺戟性；在此時期不可用。急性溼疹之塗布劑如下，如於此方中加入 *Bronocoll* 25%，更可殺癢。

安息香酸 ……○•三

豚脂 ……九•〇

慢性溼疹之治法，現今醫家多應用 X 光或紫光燈照射，效力甚爲偉大，惟非我們自行治療之法，今將簡便之處方開列於下：

注射法

Solirson

(每隔一日皮下注射一針)

內服法

Acid. Arsenicosi 0.2

Pulv. Gentianae q.s

(右爲百丸，每飯後服二丸，一日三次。)

外治法

硫磺.....一・〇

氧化鋅.....三・〇

礦脂.....一二〇・〇

(右混和爲軟膏，塗濕疹上。)

五 面皰

病因與病狀——此爲發育期最易發生的皮膚病，年齡在十三四歲至二十歲之間，

爲最劇烈，過此時期，便形減少；惟脂肪豐富之人，仍然難免。這好像疾病有意與妙齡男女爲難似的，在額、鼻、下顎等部簇生此種面皰，在美容上實損色不少。這面皰約可分爲兩種：一種便是因青春時期富於脂肪之故，皮脂腺的分泌過多，與腺的擴張，每能造成之；又皮膚黝黑者及消化器系異常之時，亦易發生之；在女子，因生殖器異常，月經不調及萎黃病，亦能釀成面皰，這是真正的面皰，或稱瘰瘡。另一種是脂肪質分泌豐富之人，皮脂腺的排泄管爲污穢所阻塞。於是隆起而形成此刺，這種面皰，俗稱粉刺。此兩種面皰，其成因雖各不同，然其有損美容，却是一樣的。色爲黃褐，其皰之尖端，則呈黑點，形爲橢圓，大如米心。有時，保護不周，侵入細菌，則紅腫作痛，每能釀成惡性疔癤。用手指擠之，便能擠出米狀物質，末後或有少許血液隨出，愈後，發生之處，即永存疤痕，實爲美貌女子一大憾事。

預防法——面皰雖頗易治愈，然愈後將永留疤痕，故與其治療於既發生之後，不

如預防於未發之前。愛惜自己容貌之少女，要避免此種大不幸面皰與疤痕的發生，當時時小心預防之。皮膚的鬆弛，污穢的堆積，都能使皮脂腺的排泄管閉塞，故平常對於皮膚的清潔，最宜重視，此在富於脂肪的人，尤當重視。女子的面皰既有因月經障礙，萎黃病及生殖器異常而發生的，則對於此種原因病能從速治愈，亦可使面皰不致發生。脂肪過多及一切具有特別體質而易發生面皰之人，如能於日常生活上，注意飲食及大便的通順，亦能預防之，例如食物則少食肉類及富於脂肪的魚類，飲料則少飲濃厚之液汁，都為安全之上策。

外治法——最簡單之法，可於早晚用熱水上等清潔液輕輕洗滌，同時注意大便通暢，能多食水果，多吸新鮮空氣，雖不能立刻見效，亦可漸見痊愈。如能於每晚臨睡時，用甘油肥皂洗面，約二十分鐘，再用下列兩物，調合成軟膏，塗敷面上，翌日用微溫水除去之，亦能使毛孔漸見緊縮而告痊愈。軟膏的配合量為：

沈降硫黃……………一〇・〇

肥皂精……………四〇・〇

洗面時，如用下列混合液，亦有神效。

安息香酸……………五・〇

以脫……………一五・〇

酒精……………三〇・〇

注射療法——應用此法，最有奇效，治愈後能不留痕跡，且能不復發。法購 Acme Vaccine Combined 一盒，內共四針。每星期皮下注射一針，初面飽略有痛感，且發奇癢，後即逐漸消失，至四針注射完畢，即能無形消滅。

六 面瘰

病因與病狀——這是皮膚上所生的一種稍微突起的斑點，頗不雅觀。黑色的為最常見，由於下深層的細胞內，存留多量的黑色素，血管在皮下破裂所致。色呈青

或赤的，多由於小脈管腫漲而發，赤色的屬於動脈，青色的屬於靜脈。

治療法——除去面瘡並不艱難，不過以不留疤痕才算可貴。下列兩方，便有此種優美的結果。

醋酸……………三〇〇

硫酸……………三〇〇

水楊酸……………一〇〇

右列各物混和，先用熱水洗面，後用毛筆蘸取少許，點於瘡上，瘡即自落。

糯米……………一粒

鹼……………三匙

水……………半杯

先將鹼溶化於清水中，放入糯米，蒸熟後，放置三晝夜，取少許，點瘡上，瘡即脫落，而不留痕跡。惟點時，宜注意不可塗到周圍的好皮上去；否則，弄巧

反成拙，將存留疤痕了。

七 疣贅

病因與病狀——皮膚上之贅生物，由表皮與真皮豎生所致，故俗呼豎頭肉；又因其突起之形狀，宛如母鼠之奶頭，故又有老鼠奶之稱。大者如豆，小者如米，形有凹凸之不同，又有軟硬之別。普通疣贅，色與周圍的皮色相同，均屬後天性，如呈暗黑色的，大抵都屬先天性。年齡在二三十歲內，最易發生此病。其部位多在顏面及頸際，有時臂腿等部亦能發生之。

治療法——這奶頭狀物因無知覺，故常有患者用剪剪去之，亦不作痛，惟剪去後，仍必復生，這是因未能斷絕其基部之故。又常有人用絲線緊繫其莖，疣贅每能因此乾枯而剝離的。醫師所用療法甚多，有應用電氣燒灼法的，有用電氣分解法的，又有手術切除後再腐蝕的，更有用銳起抓搔及用箝挾取法，手術麻煩，有時

未免殘酷。最簡易的藥物治療法，是用尖木片或玻璃棒蘸取少許發烟硝酸，塗布奶頭上，數次即可消失。惟施行此法時，宜注意腐蝕之深度，過淺則易復發，過深又每能遺留疤痕。

八 痱子

病因與病狀——皮膚受強烈的之暑熱蒸炙，便能發生之，故此病非到炎夏不能產生。皮膚嫩弱之女子與孩童，及多汗之肥人，最易患此。其部位，以面額胸手爲最普遍，常粒粒密布，使皮膚呈討厭之赤色，非特有損美觀，且有難以言語形容之痛癢。但一到氣候涼爽，便能自然消退，褪去表皮，卽告痊愈。

預防法——痱子是因暑熱而起，故如能於未發之前，避去烈日之襲射，使身體常處於涼爽之環境內，多飲清涼之飲料，同時勤於沐浴，使內膚清潔爽適，便可保無發生此病之虞。

治療法——一般人於痱子發生後，常用花露水刺戟之，雖能於發癢時，感到些兒痛快，然並不能治愈痱子，即絕對止癢，亦屬不可能。

硼酸……………二〇・〇

炭酸鎂……………五〇・〇

滑石粉……………三〇・〇

香料……………少許

將上列各物混和之，時時撲敷於有痱子發生處，不特能消炎止癢，使皮膚爽適，且經過數日，即能消失。

九 熱癬

病因及病狀——或稱熱瘡。與痱子同樣，均為夏日之皮膚病。皮膚受暑熱之侵害，輕者即發痱子，重者即發炎，細菌侵入其內，遂紅腫化膿，而成熱癬。頭面上

爲其最易發生之處，每一個個隆起，幾令人起可怕之感情，且異常痛苦，處理不周，則愈後常成不可磨滅之癢痕，大有害於美容。兒童與女子之所以最易發生此病，乃是其嫩柔皮膚，對於暑氣之抵抗力薄弱之故。

預防法——要免除此種不幸的來臨，最宜注意預防法。除避免強光之襲射，勤於沐浴以保持皮膚之清潔爽適外，如能多啖水果，使一切穢濁，不致停留體內，減少食料，使胃腸不過分充滿，更減少食脂肪臃厚的肉類，而以蔬菜類代之，則熱瘡定難發生。

治療法——當其初起之時，可用手指忍痛輕輕按摩，久之，自能消失。如來熱過猛，不能消滅，則飲芭蕉根汁一杯，同時用下方之混合液塗敷瘡上，便能消熱去毒，漸形消失。

銀硃……………二錢

薄荷……………十滴

凡一熱癰已破頭，可擠盡癰內包含之膿水，而以下列軟膏塗於破裂處。

Acid Boricum0.7

Ung Simp.....8.0

Glycerini 1.0

十 疔瘡

病因與病狀——形圓小如豌豆，因細菌侵入表皮之內而起，其始皮膚起小泡，甚熱而奇癢，不久即腫起而成硬塊，十分痛疼。其發生之過程頗為迅速，常生於手面部，而以面部者為最危險，倘毒氣發散，害及腦部，頗有生命之憂，損害容顏之美，實屬小事。

治療法——疔瘡走黃，毒氣即能傳佈各處，危險萬分，故發生疔瘡，首忌食肉類，因肉類有促成其走黃的能力。同時須用瀉劑，使大便大瀉。病輕者瀉一次，重

者瀉數次，便能滅殺其力量，不至走黃，而漸漸消滅。其瀉劑可用下列處方：

Olei Crotonis …… 一滴

草蘇子油 …… 一匙

(右混和服用)

如疔瘡已走黃，速飲芭蕉根汁或白菊花根汁一大杯，便能消毒而告戛愈。

第二章 眉目之美

第一節 眉目之美的典型

面部最易吸人視線的，爲眉與目；五官中最能發揮出神祕之魔力的，也決惟眉目，所以眉目在顏面上是處於首要的地位，故世間美人無不特別重視其美，勝過其他部分的。

眼球是橢圓體，前方爲正圓形。其構造與照相器同，最外層爲透明之角膜，其四圍白濁部分爲白膜，年齡漸高及患黃疸病者，此部分每帶微黃色。角膜內有虹彩膜，中留小孔即瞳孔，光線即由此孔入內，通過水晶體、玻璃狀體而達網膜上之黃點。虹彩膜之色，歐、美人有明碧、暗褐、碧灰等不同，東方人種類都爲褐色，略有濃淡之變化。我國人以黑爲美，美眼之必要條件，卽爲黑白分明，實則所謂黑卽是指深褐色而言。這虹彩膜有伸縮的能力，以增減瞳孔的大小。凡瞳孔小的，每有猛烈陰險之感；其大的，則頗覺柔美，因此土耳其女子爲欲增強其眼的妍媚，常用藥畫大瞳孔的。

眼窠不宜凹陷，皮下脂肪豐富，定能保持其飽滿的美態。久病及常受飢餓的人，其目每呈深陷而顯出眼窠緣，這是因脂肪少減之故。又常人於苦痛或恐怖時，目也每能呈內陷的狀態，憤怒時候，因眼內充血，眼球每能突出。這凹陷與突出，均不合美的條件。

目之表情，最爲充分，精神方面的現象，每能一一流露出來，毫無遺憾，此爲任何器官所不及的。心境快愉的人，其眼睛也必顯甜密的意味；性情溫柔的人，其視線也覺異常柔和；感情熱烈的人，其目光每像燃燒著似的；精神奔奔的人，其雙眸也都呈炯炯然的樣子……總之：內心的一切活動現象，均能一一反映於目中，甚爲顯著，故目實爲表情的樞紐。

眉起自鼻根，經眼窠上緣，至顴骨突起處爲止。眉毛以細長爲美，內端斜向外上方，外端斜向下方。其部位宜高，並須清淡。兩眉大致都以分斷爲美，但也有以相連而加黛爲美的，現今像土耳其及阿拉伯女子便如此。

所謂眉如遠黛眼如秋波等讚辭，其意義不外是眉清目秀而已。那犯有斜視浮光的眼，以及鼠目、金魚目那濃而低，散漫而稀疎的眉，均非美態。觀相家以爲『視平正，爲人剛介心平，上視多敗，下視多奸，斜視多偷，浮光多淫，露神多夭。』又云：『眉濃淹留，薄疏孤獨，短促兄弟非宜，骨稜高起，性勇好爲非，

清秀灣如月樣，文章顯耀榮奇，……」有的雖有些理，但大都為武斷的論調，不合事理。眼既為五官之主，又為表情的樞紐，考察其形相，辨別其性質，固然有相當的可能，惟須合於科學的生理的原則，方能判別精確。像眉端濃而亂生的人，其感情總較強烈；眼呈鶩色的人，形體總較強幹；眼呈黑色的人，形體必較柔弱；眼圓而突露猶如金魚目的人，作事類多輕率；眼細而長猶如鼠目的人；居心多較狡猾、陰險；眼常作斜視的，其感情必較冷淡，行事難於憑信；視線常向下垂的，其性情概屬溫厚；以外，又像憂鬱性的人，眼決無軒豁的光輝；富於辨別力的人，眼角光銳而細長……；這些都是經驗的合理的普遍的觀察，絕非純屬推想毫無真憑實據的談話可比。

眼眶以巨大為美，細小則有鼠眼之譏。然內眥還須稍圓，外眥則宜較銳，不過因視線方向轉動，其形狀也常要變更的。上眼險有與緣並行的皺紋，俗謂之「二重險」，又稱「雙眼險」，頗能增長目之美觀。

捲曲爲美。

上下眼緣，有睫毛二三列，上列的較長。西洋女子均以睫毛發達而能向上下

今總合以上所說，關於眉目的美，便可得下列各必要條件：

- (一) 眼球黑白分明，光彩射人。
- (二) 眸子圓大，呈暗黑色。
- (三) 眼球轉動活潑。
- (四) 眼眶宜大，內眦微圓，外眦較銳。
- (五) 眼險須二重。
- (六) 無斜視、近視等疾患。
- (七) 睫毛長而向上下捲曲。
- (八) 眉的地位宜高，不宜低。
- (九) 眉線宜細長而清淡，不可短濃。

(十) 眉毛不可長而粗，亦不可散漫。

(十一) 眼窩須肥滿適中，最忌凹陷。

(十二) 眼角正直。

(十三) 眉形如圓弓，眉端宜稍闊，梢宜狹。

第二節 人工修飾的藝術

一 現代流行的種種畫眉術

眼的表情，具有莫大的魔力，但這並不單是眼睛的作用，其附屬的眉毛，實大有助於這種魔力的發生的。標準的美眉，當如遠山似的狹長而微彎，並須地位高而眉梢細。但要生得合於這個標準美，却千中難有一個，故大多數的人，是要藉人工的化粧術，以增加眉之美的。

畫眉之術，我國古時便極講究。所用的材料為柳枝燒成的炭條。現代一般女

子常用鉛筆畫眉，雖價廉而取用便利，畫成的眉，雖頗光豔而黝黑，然鉛質頗毒，試觀鉛筆經過之處，常顯青色，這便是有毒之證，且久用，能令眉毛枯萎而脫落，為患殊屬不淺，故絕對宜禁用。今日之化妝品商店都有特製之畫眉筆出售，這是頗為適用的。古法的柳枝，黛色頗佳，惟取用較為不便。

蠶蛾的觸鬚，細而長曲，頗為美觀，所以古代的美人，常以之為畫眉的模範。到了現代，眉的式樣，已不止一種，我們可視各自的性格及面龐的肥、瘦、長、

圓，而選擇其適宜的。今將現代各國最流行

K 最漂亮的眉式，用圖說明於下以供採擇：

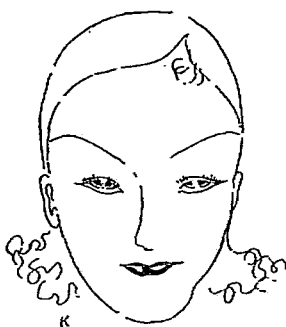
A 圖的形式，宜於額部高廣而臉龐狹長的人，且此種眉式，能在表情上增加理智的意態，故富有理智性的女子用之，定能增長其美的特點。額部不高敞的人，若用此眉式，則其額

第三圖 A



部將益顯狹長，頭髮就像壓在眉際一般，所以絕非所宜。

第三圖 B



B圖的眉式，與A種大同小異，也最適於

額角高朗顏面狹長的人。所異的，乃是前種具有理智，而此種却富有感情的分子，因那條柔和的眉線，是具有溫柔面部之情緒的魔力的。故此式受長面女子們的愛戴，一般交際花及電影明星類多用之。但面部肥滿頭面圓渾以及額

角狹小的女子，均不大相宜。

C圖的式樣，專為眉毛生得不整齊的人所利用，既可補救其劣點，復能助長其美化，這乃是統一眉毛的唯一方法。一般眉毛亂生的女子，每

第三圖 C



喜將其全部剃光，另畫以假眉，這實是最愚蠢的

舉動。殊不知人工的化粧術，無論怎樣高妙，決不能勝過天然之美的。以人工的

藝術來補助天然美之不足，這是可以的；若將天然之美，盡行抹殺，專賴人工以求美化，這實完全失去美容的本旨了。

第三圖 D



凡眼眶成卵圓形，用D種的眉式最為配稱。眉線描得很短，這是本式樣的特點。那種狹

長的鳳眼，用之則成醜態。

E種是圓面及肥胖女子的唯一畫眉式樣。

因此弧線不像他種的難於描寫，且極為中和，既不算過分摩登，也不算不漂亮，故此式在現今中國女界中，最為普遍。

第三圖 E



圖 四 第



二 美化睫毛祕法的公開

眼睛是面部表情美的主體，眉毛是增強眼睛之美的輔助者，這是古來的人誰都這樣說的，故眼睛向來是爲愛美

的人所珍攝着，眉毛也向被人不惜寶貴的時間與心力來描畫着。但眼緣上的睫毛，却從未有人注意之而加以修飾，直到近代，始為美容家所重視，知道這與眼的美是有密切關係的，遂研究其美化的藝術，結果助增眼之美不少。現今歐美女子，對於睫毛的處理，幾與眉毛一樣重視了。

睫毛貴乎修長而繁茂，並須能向上下眼皮髮曲。因為這樣，始能襯托出眼睛像花似的美麗，從眼皮的一啓一閉中，始能發生一種不可思議的神祕的魔力來。



第五圖

晚臨睡時，用凡士林香膏塗於睫毛上，使與眼緣貼服，則其滋長更速，這樣的培養

這種美點，是可以用人工的方法來造成的

。並不怎樣艱難，只消能持之以恆心，久之，便能達到我們所希冀的美來。要令睫毛修長而繁茂，可常常以剪修剪之。如欲其長得快些，可時以小刷向上下掃刷，參看上圖。如能於每

工作，不僅能令睫毛長而濃，且能使其生長成如第五圖那樣美麗驚人的彎曲來。

三 眉之修理與養護

天然美是藝術的極至，人工美祇可用在天然美不足之時，這已屢次講過了。故眉也是以天然的為可貴，畫眉術祇可用來補救眉有缺憾的時候。惟天然的眉，生長得總不能十分合於美的標準的。有的嫌其稀疏，有的嫌其過分濃厚，有的嫌其太散漫，有的嫌其太短。倘遇到這樣情形中之一種時，為了美容，暫時雖不得不應用畫眉術以增豔，然同時還得從根本上着想，使其生長能合標準的美。要達此目的，第一是注意修理，其次是要小心養護，修理養護之不足，再用醫學的手段，最後，定能如人之所願了。今將各種缺憾的補救法，分述於下：

(A) 眉毛稀疏

眉毛稀疏，則呈輕淡的現狀，不能充分表現出眉之美點。可於每晚臨睡時，

用下開的塗敷劑搽於眉毛上，翌晨洗去之，經久，便能使眉毛滋長起來，而增其密度。其處方是：

Tincture Cantharides 0.3

Vaselin..... 100.0

(B) 眉毛過濃

這現象適與前種相反。眉毛過分濃厚，便有深黑的傾向，頗不清秀，有時且有愚蠢之感，故也須設法令其稍淡，以符美之要素。濃眉的形成，有兩種原因：一是眉毛過密，二是眉線過闊。處理之法是先用除毛藥將其上下多餘的眉毛除去，修成狹長的適當眉式。修除後，如尙嫌其深黑，則定是過密之故，可用鉗子刪去些，以減輕其密度，不過這工作頗痛苦。但除此方法外，實無其他妥善辦法。拔毛時須十分細心，疏密要均勻，爲觀察方便計，宜先拔除左眉，除毛藥之處方如下：

檸檬油	三〇・〇
硫酸鈣	二〇・〇
玫瑰油	一〇・〇
白糖	一〇・〇
蒸溜水	一〇・〇

右之配合法，先將白糖溶於蒸溜水中，次入硫酸鈣，拌勻後，加入玫瑰油及檸檬油。製成後，將瓶口嚴封。每晚臨睡前，取以塗眉，翌晨洗去。五六次，即見效。

(C) 眉毛散漫

有的眉毛，每能蔓生於各處，眼臉上，額際，顴顙部，鼻側，甚至能將左右眉牽連一起，頗不雅觀。一般女子處置此種野眉毛，常用鉗子拔除，或用剃刀修去，但拔除是頗痛苦的，剃去後常現青色，且都不能經久，故決非完善之法。美容家之去除眉毛，多是塗敷前述的除毛藥，因為此藥是可免去上述兩方之弊端。

(D) 眉毛過短

眉毛的形式，以細長爲美，如生得甚短，或不到眼梢，那便帶有幾分滑稽的意味了。普通多用畫眉術，以補救這缺憾，但終非美容的根本辦法。這裏所告訴諸讀者的，是一種神奇的藥方，只消兩星期，便能使無眉處生出眉毛來，以如人意。處方如下：

Ammonium carbonicum 10.0

Aq. dest. 80.0

右混和，用小刷蘸少許，搽擦眉際，不計次數，過二十分鐘揩去之。

四 眉眼化妝的劣點弱點及其救濟法

眉與眼，除求形式全度外，還得求色澤的鮮麗。眉毛與睫毛，苟粗黃而枯燥，決不能受人之贊美，腫子如不黝黑，眼白如不澄清，也決不能產生何種魔力，

故瞳子與眉睫毛定須黝黑而光豔，眼白定須像玉似的白淨光亮而無絲毫的紅筋，由這黑白的對照，始能產生一種動人的美來。

枯黃的眉毛，可以用人工畫黑，枯黃的睫毛，亦有美睫液來塗擦。歐美電影界的明星，舞台的舞女，劇場的演員，多用 *Mascara* 來使眉睫毛變黑，技術是高明到了絕頂，但在藝術的立場上觀之，却是下乘。枯黃的眉睫毛，要其達於美的頂巔，以用人力培養，使其變為美質，始為可貴。培養之法，是於每晨泡濃綠茶一杯，以藥棉蘸之，摩擦眉睫毛，每次持續三分鐘，遵行月餘，便能表現出驚人的效果來。

瞳神的蒼黃與眼白的紅筋，是沒有什麼特效的化妝品，可以用來掩飾的，一般患此缺憾的人，只好束手無策。實則要治其本，並不困難。瞳神蒼黃，在黑髮黃膚的中國人種，乃是病態，故不能稱之曰美。其變黃的原因，是因身體衰弱。故我們如能恢復身體的健康，節慾以保元氣，再注意眼的種種衛生，（詳見下節

美眼的修養之道中）則定可使黃的腫神，轉變爲初生時那樣黝黑有神的。

眼白紅筋，有的是因發生眼疾間接受所受之影響，像沙眼針眼以及種種炎症，都是能波及之，而使之發赤的。如無何種眼疾，而起紅筋，那便是不講求眼之衛生所致，例如飲酒過度，便能紅筋滿目，這是最顯著的實例。欲其消退，除注意眼的衛生外，可於每晨未進早餐前，服用下劑——

人工加斯泉鹽……………一五・〇

蒸溜水……………一〇〇・〇

（注意：此劑服後，每致瀉下，但無妨害。）

同時，如用下開混合液洗眼，不久，便可使紅筋消失。

Acid. Bor. ic. ……………2.0

Aq. dest. ……………100.0

第三節 美容的衛生與保養

一 美眼的修養之道

眼之美者，定流轉伶俐而顧盼有神；中國人的眼珠，當如漆一般的黑，並須晶瑩有光，神色當如秋水似的清澈，能這樣，則望之便能令人起明媚的春光那樣的感觉，而其視線，也便有一種攝人靈魂的神祕魔力了。那種光彩毫無的，眼珠純黃的，眼皮下垂的，流動遲鈍的，多是病眼。大致精神與肉體都很健康，從未生過任何眼疾，其眼總是美的。有了這種健眼，可以說真是幸福無疆，應當竭力加以愛護，以期保持永久，甚為必要。

保養之道，不外是要注意衛生。眼之衛生，計有下列各條：

- (一) 注意清潔，早晚用藥綿洗眼一次，當與刷牙一般成爲習慣。
- (二) 睡眠務求充足，日間過勞或覺眼睛反常時，均宜閉目或竟靜臥數分鐘，以求視神經恢復常態。

- (三) 勿長時間勞動目力，遇不得已而須操勞時，事後當與以充分的休息。
- (四) 公共處所手巾面盆不可用，遇不得已時用之，切勿揩目，恐有患砂眼者的淚脂，或花柳病患者的細菌寄附其上，頗易傳染。此外，如公廁之門鈕，旅舍的衾枕，多宜注意之。
- (五) 傍晚或舟車中，顫動之燭光下，以及直射之光線處，作看書刺繡等工作，易傷目力，不可長久。晨起未洗眼面前，亦勿作此種工作。
- (六) 少在強烈光線之下生活，以免傷害目力，風沙，與煙氣，亦以避去為佳。
- (七) 勿飲酒，勿吸煙，勿食刺激性食物；此外，還須節慾，因為這些，都是能間接害及目力的。
- (八) 排除苦惱，避免憂憤，務使心境和平，因為心境的一切，都是能反

映到眼睛的表情上來的。

(九) 多喫水果，每屆冬季，服用乳白魚肝油數月，這因為對於眼睛，是很有補益的。

(十) 晨間起身宜早，常往野外散步，看看青山綠樹及碧色的天、水。於久用目力後，更為切要。順便呼吸新鮮空氣，施行面部眼部之按摩。

二 近視眼的預防與矯正

生動與秀媚是美眼必具的條件；斜視與近視，乃是一種病態；不特有損於容貌上整個的美，且觀察景物，每感諸多不便，以致表現出種種醜態，令人發笑，這在大庭廣衆之前，是很不雅觀的事。所以在平時，我們應當竭力預防此種病眼的發生，在已發生之後，要想矯正，便很困難了！

近視眼的釀成原因很多，有的是父母遺傳的，往往能兄、弟、姊、妹、都患

此病，但天生近視的，究屬少數。一般的近視，都是用目過度，不注意眼的調節機能，視物過近，以致變化習慣，使眼球的機構變了常態，而成永久的近視。復因患近視者欲明晰辨認其對象，視線的距離，勢必益近，遂由輕症的近視而漸漸變為強度的近視，竟有因此使眼球像爬兒狗的目的那樣突出來的，其醜可以想見。

預防近視眼的發生，簡要的說，當注意下列諸事：

- (一) 視物須有相當距離，切勿過近，例如讀書，目與書相距至少一尺。
- (二) 作埋頭伏案的工作時，例如讀書、寫字、刺繡，須保持姿勢的端正，身軀的垂直；否則，每易迫近而釀成近視。
- (三) 燈光之下，以少作事為宜。光線不足之處，更不可作細密的工作。
- (四) 作事時的光線，宜採用來自左上方的。勿使光線，直射於目。
- (五) 作事歷一小時，便須休息一刻鐘，使視神經有修養的機會，不致過分疲勞。

(六) 普通之健眼，切勿戴平光片眼鏡。

凡已患近視者，乘其病態尙輕，宜從速請眼科醫生診視。大致初期近視，以不用眼鏡爲妙；卽戴用，在非必要時，亦宜除去之，切勿常戴。至眼鏡店配眼鏡，店中常以標記來驗定近視之度，詢問能看清幾行，以定深淺合度之鏡片，患者切勿多講，當少告一行爲是；否則，鏡片過深，近視程度必形加劇了。如能在輕度近視的時期，隨時隨地注意視線之距離，矯正近視的惡習，並時時往野外練習眺望遠方的景色，使視力增進，亦能漸漸恢復原狀的。

三 損及美容的斜視

斜視與近視同樣，都是有損美容的。近視，在青年時期，因讀書寫字，最易養成，故患此病者，大都由於學校教師指導不周密。斜視，在幼年時期最易招致，往往生後一年，卽成此痛心的病象，這都當歸罪于家庭教育之不良，父母看護

的不周到。但也有天生斜視的，又有因患霍亂、痧子、猩紅熱等疾病，而成斜視的誘因，或增強斜視之程度的。

斜視的種類，據眼科專家所云，極為複雜，由其向內方、向外方及垂直等現象上分來，計有內斜視、外斜視及高度斜視等名目。此外更有單斜一眼的，便謂之偏側性斜視，又有一眼或他眼交代轉向的，謂之交代性斜視。我們不是在這裏研究醫學，故不當在此多費篇幅，空談病理。

在美容上設想，對於此種美的缺憾，以早日施以治療為最得計。眼科專家告訴我們，斜視的治療，以幼年時期為最容易，年齡愈大，便愈難改變。可知早日治療，便可減輕一分困難。

斜視的治法，有視覺矯正法及手術的療法兩種。輕度的斜視，可用矯正法，強度的斜視，宜用手術，應用矯正法不能見效時，也得用手術療法。知道來讀本書的讀者，大都是在青春時期或已經過去了，所以已非矯正法所能挽回，而非請

教高明的醫師施行手術不辦，其矯正法在此也無述說的必要，故從略。

第四節 疾患的治療

一 沙眼

病因與病狀——此為青年時期最易發生的眼病，多由間接或直接傳染而來。普通之健眼，眼皮內面頗為光滑，沙眼則呈紅色砂粒，粗糙不平。其輕者，因無何種妨礙，故每不自覺有病，當我們發覺時，則病已頗重。其為患，能令眼臉腫脹，生多量分泌物，痛不可忍，甚至能使角膜生翳，漸向眼球中央進行，妨及視線，日久便成盲目。其惡性的，能使眼臉與眼球相粘貼，淚腺、毛囊腺、及結膜腺多被封閉塞，致粘膜不濕潤，眼臉啓閉頻數，而成角膜乾燥症，日久也成盲目。

預防法——此最為緊要。第一須絕對禁用公共手巾與面盆，第二勿與沙眼患者接

觸，第三注意指爪的清潔，污垢的手指不可擦眼。除此三種衛生法外，爲安全計，還得每星期用下列兩物的混合液點眼一次，以殺細菌。

硫酸鋅……………一〇〇

蒸溜水……………一〇〇〇〇

治療法——惡性的，非請眼科專家施行手術不可，初期尙輕，可用下方的藥水，自行洗滌。

硼酸……………六〇〇

蒸溜水……………三〇〇〇〇

右方簡而易行，効力亦大。同時注意清潔，居室務求通風，出外戴用保護眼鏡，嚴避塵埃、風煙、強烈光線，痊癒定可加速。

二 針眼

病因與病狀——俗呼偷針眼，西名麥粒腫。生於睫毛附近，露出麥粒狀黃色的尖端，周圍腫起，發紅，異常疼痛。破頭後，每易留有疤痕，故以從早醫治，令其自然消退，為宜。

治療法——中醫常用枯礬末，雞子清，調敷腫處；又用南星末，與生地黃搗製成膏，貼於太陽穴，便能消退，頗易奏效。如已破頭，宜從速擠出膿液，俟其紅腫漸退，於每晚塗敷下列軟膏，而於眼皮內面，點硫酸並鉛水，結果甚佳。其處方是：

黃降汞……………○•二

華攝林……………五•○

(右調和作軟膏)

又如用下列調合劑，以玻璃棒頭蘸取少許，塗擦眼邊，每晚一次，亦能見效。

硫黃乳……………一○•○

其正燒酒	五〇・〇
刺賢堙爾精	一〇・〇
甘油	一・五

三 結膜炎

病因與病狀——俗稱紅眼。往往因受塵沙煤烟或細菌之侵入，或受外物之刺戟而起。患此症的，在眼瞼內面及眼球白色部分結膜發紅，因分泌增加，故眼垢甚多，往往粘固不開。

治療法——此病頗易治愈，其最簡易之療法，是用二%硼酸水，每日行冷罨法數次，即能於短期間內消其炎而殺其菌。如用下方製成軟膏以點眼，痊愈更速。

Merc. oxydat. 2.0

Vaselin 100.0

四 眼瞼緣炎

病因與病狀——中名爛弦風眼。多由於不清潔而起，亦有遺傳的。眼瞼之邊緣發炎而呈赤色，分泌眼脂甚多。此症有濕疹性眼瞼緣炎與乾性眼瞼緣炎兩種。其輕症，有時能自愈，但不久能復發；其重症，每能變成遠視，亂視，故以從速治療為宜。

治療法——此症最好請眼科醫生診視，因有時須考慮全身狀態，診察其有無貧血，月經異常，及消化障礙等症，然後可以醫治。其輕者，不妨時時塗敷下列之軟膏，日間用清潔之微溫水反覆或洗滌之，或能告愈。

處方 水楊酸……………一〇

酸化亞鉛……………二〇

華攝林……………二〇〇

(右爲軟膏外用)

又方

醋酸鉛……………○●○六至○●一

古加因……………○●一至○●二

黃華攝林……………三●○

(右爲軟膏外用，癢甚的，有奇效。)

又方

黃降汞……………○●二

華攝林……………五●○

(右十分調勻，製成軟膏，每晚臨睡前挑取針頭大，塗擦眼緣，其效力甚大。)

又方

歇貌拉氏軟膏……………一○●○

(右攤布片上，約分許厚，貼用。治乾性眼臉緣炎，頗宜。)

五 粟粒腫

病因與病狀——或稱霰粒腫。因皮脂腺閉塞而起，或云是從迷薄謨氏腺之慢性炎衝而起之肉芽性腫瘍。在眼瞼之周圍發生最多，有時亦能生到顳顬及兩頰，惟爲數較少。其形成粟米似的小顆粒，故有粟粒腫之稱。色呈乳白，或略帶黃。其質甚堅硬，用針挑破，能擠出米狀小體。此症雖不痛苦，然頗有損美容，故宜治愈之。

治療法——初起者，形體甚小，可用微溫水覆，時時行之，便能消失。發生已久，形體漸大，此非溫覆法所能治愈。可用針尖挑破，擠出內容物，再用下開之塗擦料塗敷之，即可告愈。

加里石鹼精……五〇・〇

六 眼險下垂

病因與病狀——睡眠不足，用目過度，以致眼睛發生疲勞，遂成眼險下垂，這是一時的現象。此外，還有一種永久性的，那是因身體衰弱，營養缺乏，以致眼鬆肌弛，失其彈性作用，遂成此種現象。前者的病狀，除眼險下垂，無力充分開張外，還能使眼部稍稍腫大，而感不舒適。後者則除眼險下垂，無力睜開外，眼皮常起鱗狀的皺紋而四圍呈灰暗之象，眼脂的分泌也較健眼爲多，且遇風的刺戟，便將流出多量的淚水，視覺也每易錯亂，發生昏花。故失神的眼，不單是影響全部的健美，還有這許多不便與痛苦的。

治療法——一時的眼險下垂，祇消睡眠充足，暫時靜養，少用目力，便可恢復。永久性的較難治愈，須先用適當補劑，強壯身體，然後再時時施行眼部按摩，使眼下細胞活潑，恢復固有的彈性，消失鱗狀的皺紋。同時，還得時用冷水洗眼，

助長眼肌的收縮作用。在這修養的期間，須遵守前節美眼的修養之道一段中所云衛生諸要點，使其能於最短時期內恢復固有的健康的美眼。

第三章 唇齒之美

第一節 唇齒之美的典型

在面部的美上，占有重要勢力的，除目之外，要算是唇齒了。這是因口唇有美妙的輪廓，有鮮麗的色彩，且能從唇的種種活動變化上，發出微妙的鳥語似的美音，顯出編貝似的齒牙，最易吸住人之視線，迷惑人之靈魂之故。

口之形態與美容是很有關係的。壯士之口，應當大如血盆，美人之口，却要小如櫻桃。能如那，才能對照的顯示出男性的壯美與女性的柔美來。不如此，即不能表現出兩性的特殊之美，且不能與其他各部相調和。唇之邊線的形成，是很

美妙而勻稱的，曲度要顯著而緩和，要如弓似的有一種彈性。像第一圖那樣的美唇，是有令人愈看愈覺有味的誘惑力的。唇之厚薄，亦能發生不同的美感。過薄便有貧弱相，過厚則覺十分蠢笨，所以與其薄，不如稍厚。標準的美唇，上唇須因下唇爲豐隆。

唇之形態美，實還無色彩之魔力來得大。唇之美，不消說是要鮮紅的，因為不是這樣，決不能顯出人體的健康美，同時也決不能使面部增長趣味。那患貧血症的女子，縱令她的唇形怎樣的適度，但唇色蒼白，毫無血色，則唇形之美，亦將喪失無餘，絕對不能引起人絲毫美感的。

肌肉的表情，再沒有比微笑還要來得美的了。女性的嫣然一笑，所表現出來的那種不可思議的魔力，真是可以顛倒衆生的。笑時，不僅有像打碎了玻璃塔似的清脆的美音，實還有形與色兩方面的變化的趣味在，那朱唇的曲線的變化，那因這變化而顯露出來的一列雕琢成的貝齒，是多麼的動人。齒牙之美，爲行列整

齊而潔白，門齒要稍廣闊，餘者則宜細小如編貝。凡烏黃、參差，或傾倒的，均屬醜極惡極。普通人均以爲鑲金牙，是齒的美妝法，殊不知真美是要自然的及健康的，此喬裝的金屬質，非特毫無美感，反足顯露出美的傷損，而引起俗惡的感覺。我國昔日美人多以藥物塗齒，使成花黑色以爲美觀，一時頗爲流行，這不合衛生與美的原則的舉動，實爲化妝之邪道，非特不能增美，反爲白圭之玷，豈非愚蠢已極？

總括上文，可以視爲典型的唇齒之美，須具下列各要素，缺一不可。

- (一) 口唇之形須小巧。
- (二) 唇之厚薄適中，上唇宜較豐滿。
- (三) 唇之邊線，宜形成柔和而有彈性之曲線。
- (四) 唇色鮮紅、光潤。
- (五) 齒牙整齊、潔白，門齒廣闊。

第二節 人工修飾的藝術

一 天然的與人工的紅唇術

口唇之色，以桃色爲美。鮮紅的唇，粉白的臉，漆黑的瞳神，這樣配襯着，



始能產生出一種對照的健康美來，而令人起愉快的感情。那種蒼白的唇色，多爲貧血之人，是不健康的徵象，故決不能受人之贊美的。

血旺的人，其唇必顯桃紅色；血衰的人，其唇必是蒼白的色彩。唇之紅白，既於血液有這樣密切的關係，則注意美容的人，要使唇美，便當從血液上着想。貧血者練習運動，增進其營養，體質便能漸趨健康，血液便能增旺。血既旺，口唇自然也有血色了。這時，如於每晨漱洗後，用食指將唇輕輕按摩二三分鐘，久之，則將益增其色澤之鮮麗。

這種桃花似的紅唇

第六

，是美的極至。有了這天然的美唇，什麼口紅



，便等於無用。惜世間一般講求美容的女子，都只知道塗些口紅，以掩人目，而不願去追求這種至上的根本的美唇。一般人的心理，以爲這種天然美的挽回，是不容易，甚至有人視爲這是不可能的事情，殊

不知這挽回，並不困難，祇消有決心。

唇膏（即口紅）的使用，這種人工的掩飾術，祇能視為是一時的權宜之計，藝術的手腕無論怎樣高妙，終究是不甚稀奇的。在貧血的人，當身體未回復健康之前，用唇膏以增色，這是可以的。

一般人塗用唇膏，每喜過濃，自以為這種過分的誇張手段，是能助長美感的；殊不知反將引起人之俗不堪耐的反感來的。深既陷於觸目，淺則又將減少。總之：色之深淺，宜與天然的紅唇相彷彿，並須顧慮到顏面全部色彩的調和，是為必要。

塗敷唇膏，貴能十分周密。先塗上唇，再塗下唇。由中央的山形處，向左右唇角描去，其形狀約如第六圖，不可超出唇的範圍。塗時口要張開，由外側而內側。塗畢，再用指尖將各處抹勻，皺紋處尤宜注意，俾笑時不至顯露痕迹。如用駝毛筆來代替手指，則更為適當。

二 口臭的去除與芬芳的保留

腸胃發生疾病，則消化不良，食物積滯，大便閉結，肝火上昇，遂致發出惡臭。每日不漱刷牙，食物殘渣存留於牙縫內，發生腐化作用，也能發出惡臭來。此外，還有種種原因，像扁桃腺炎，亞布答性口內炎，都能引起口臭來，北方人愛蔥蒜，臭氣更爲劇烈。口臭，論理講來，不能算是美容範圍的事，但與美容却有重要的密切關係，試想一個外面的形色，美麗如花的「密絲」，而口發惡臭，豈能算是完美。故口臭亦爲美容者應注意之事。

除去口臭，最好是要就醫生診視，查視病因，而後施以治療。但自己亦可設法除去之。每於餐後，洗漱刷牙，以清口腔，並用含漱劑含口中，以除口臭，使留香氣。胃病者須節減食物，服用清瀉劑，以清胃腸。要除蔥蒜臭，可於食後，以好醋含漱。如能依法施行，雖臭氣衝天，亦能立即除盡。今將應用的處方開列

於後。

含漱劑：

水楊酸……………五・〇

蒸溜水……………五〇〇・〇

（右溶和，時時含漱。去臭如神。）

內服劑：

Sal. Carolini factiti ……15.0

Aq. dest. ……………100.0

（右混和，清晨空腹時頓服。）

除了口臭，僅是回復了常態；爲了美，我們還得把平常的無臭的口，變成芳香。這樣，則與人相對談笑，芬芳滿口，對方除欣賞其如花的美容，聆其音樂美的話音外，還得享受芝蘭似幽香，豈不更增其贊美的熱度。故在摩登的「密絲」

，這是不可缺的要素。

此種口香劑，我國古時已有，惜已失傳。今將現代西洋流行的含漱香劑公開於下：

丁香末	三〇〇
白檀香末	二〇〇
桂皮末	二〇〇
酒精	五〇〇
精鹽	一〇〇
綠化鉀	一〇〇
蒸溜水	一〇〇〇
玫瑰香油	十滴

配合之法，是先將精鹽、綠化鉀溶解蒸溜水中，再加入前三種香末，密封瓶中，

放置一星期。然後再拌和，用濾布濾過，再將玫瑰油與酒精溶和，加入瓶內，卽成。每於洗面後，用此混合液數滴，與溫水混和，以之漱口。口中便存留迷人的幽香，且能經久不散。

三 音樂美的發音養成法

在美容上，聲與形、色是同等重要的。假使有了圖畫似的容顏，而發音粗啞，沒有音樂美的音調，則美中未免不足，決不能視爲完全的美人。

構成言語的美，必具備發音清妙與語調文雅兩要素，語調文雅，是一種內在的美質，足以表現人之品格，甚爲重要。但這種美質，一半是要賴自己天賦的優秀，另一半是要靠你平時的學習，始能養成。大致具有美化的靈魂的人，學識豐富的人，品格高超的人，時與上流社會接觸的人，其談吐總是能表現這種美質來的，故決非文字的指導所能立即見效的。

發音清妙，這可以說是一種外表的美點，其力量是能補助容貌的形色美之不足，並可助長言語內容的質素。一個具有美妙的發音的女子，其容貌雖覺平庸，其談吐雖欠文雅，然也另有動人的魔力存在着；反之，容貌雖頗姣好，談吐雖頗文雅抑揚有致，然音調粗啞，那定將減色不少。由此可見發音在美容上是怎樣的重要了。

美的發音，必具清脆、婉轉兩要點，如在音樂家及演說家，則更須嘹亮。以上是指女性而言，如在男性，只要有宏亮的喉聲，婉轉的語調，便能表現出男性英雄偉的特質來，清脆是不要的。

這種美的發音，是可用方法來養成的，婉轉祇消時時注意學習，清脆與嘹亮，可應用醫學的方法來轉變之。例如每晨空腹時，能服紅棗湯一碗，日久，便能發音清越。每晨食燙熱的生雞蛋一二枚，亦有同樣的神效，故歌唱家常遵行之。在歌唱與演說之前，飲鹽湯一小杯，以潤喉嚨，可免喉乾噪啞。這些工作，輕

而易行，可是其功用，却大有助於發音，故不當以事之簡易，而看輕其所生之力量的。

聲音發啞，原因甚多，如傷風，喉管發炎，以及在重病之後，產褥期間大聲疾呼，均能招致之。可於每次用餐後，服 *Arcaimol* 一片，久之自能見效。如用下列之中方，亦能使聲啞回復其本來之嘹亮。

真硼砂……………一兩

元明粉……………一錢

胆星……………一錢

訶子肉……………二錢

冰片……………三分

大烏梅……………一兩

配合法，先將前五種研爲末，再加入大烏梅，搗如泥，製成丸，大如龍眼核。每

用一丸嚙化，數次卽愈。

四 兩種睡眠中發生的討厭現象

睡後能發生兩種最常見的現象，一便是鼾聲，二便是磨齒。這雖與美容無直接的關係，但這兩種現象，却能給人以很不好的印象。試想一個美容的女子，入睡後，竟發生此種怪現象，擾人清夢，豈不被人厭惡。故雖與美容無關，爲求美的完善計，也不得不注意及之。

有的人是常要於入睡後發出如雷般的鼾聲的，有的人則偶一發生。大致日間操作過分辛苦，或睡時頭頸安置不正，使呼吸不順利，便是發生的原因。故避免之法，祇要日間不過分操勞，臨睡時用冷水漱口，就寢後，將頭頸擺正，以使呼吸不受障礙，入睡後，便能平靜無聲了。

磨齒的惡習，比較來得少些。但有的人是每夜有此種現象，這種上下齒相磨

的聲音，刺人耳膜，最易引起心酸的感覺，竟有胆小的人視爲是可怖的。但這還是小事，須知時時磨齒，對於自己的牙齒，是要傷害的。磨齒劇烈的，每能將舌尖嚼碎，那更爲禍非淺了。

磨齒的原因，是運動神經的機能反常所致。所以要多運動，面部常用冷水摩擦，使神經恢復常態，便可免除。臨睡時，食青鹽陳皮（中藥）一二片，口含一片，亦能防止其發生。

第三節 美容的衛生與保養

一 美齒的保護法

口腔之內，與美容有關係的是齒。齒是包藏在唇的內部，平時並不顯露於外，但在笑或言語的時候，定要露出牙齒，所以齒的美，是不可不講求的。

天生的牙齒，其形質及色澤，大致總是很良好的。那種不整齊的齒，乃是在萌發時期養護不周所致。要改造或矯正此種畸形的齒，是屬於牙科醫生範圍內的事，這裏所要告訴諸君的，是關於牙齒的一般保護之法。凡具有天生的美質，要他不惡劣化，閱讀本節是很必要的。

文字中常以編貝來形容容齒的整齊與潔白，可知整齊與潔白，是美齒的要素。牙齒表面有一層琺瑯質的牙釉。其色是同雪一般白的，但每見有變為黃色或黑色的，變黃的原因，是由於不刷牙，以致食物積存齒縫內，腐敗而成。變黑的原因，有的是由於吸煙所致，有的則為齲蝕所致。

最可怖的齒病，是齲齒。其劇烈者，每能發生牙痛，甚至將齒髓蛀壞而連根脫落，雖有鑲補的妙術，然終不如天然牙之完美。此種齲齒，多由於冷熱物的濫用，及口腔內酸化作用，將牙破破壞所致。

總之，要牙齒保持固有的美，當注意清潔，謹慎飲食；否則，非特要失其美

點，且將招致許多病苦，與許多不可挽回的巨患來。今爲便利計，將齒的保護要點，分條開述於下：

(一) 忌食糖質，酸性及過冷過熱之物，以防破壞牙齒表面的琺瑯質。

(二) 勿嚼過硬的物質，以防傷及牙齦。

(三) 勿使食物嵌入牙縫內，勿以粗硬之物剔除牙縫間之細屑，以免搖動

牙基。

(四) 齒有動搖，或有脫落，宜速就牙醫處拔除或鑲補之，以免波及其他之牙。

(五) 爲保持牙齒的潔白，宜於每次用餐後，漱口刷牙，除盡污垢，不可懈怠。

(六) 每年須請牙醫檢查兩次，倘發見齲齒，早加治療，以免釀成巨患。

(七) 小便時，宜咬緊牙關，此爲堅固牙齒的秘訣。

(八) 禁止吸煙，以免牙齒變成焦黑。

苟能將以上各要點遵行不懈，則牙齒定可潔白有光，且可永久避免一切牙齒上的疾患，不致早年脫落，而呈兩頰凹陷的殘老醜態。

二 刷牙的技巧與牙粉的鑑別

這是誰都知道的，要使牙齒潔白，晶瑩有光，必須注意清潔，不留污垢。要使牙齒清潔，當勤於漱口、刷牙的工作。所以稍稍注意衛生的人，都知道刷牙。然常見勤於刷牙的人，其牙依舊與未刷牙的人一樣，呈着黃色，且齲齒等疾患，仍不能免。這是什麼緣故？簡略的說，乃是由於工作不得其法與用品不得其宜所致。由此可見無論何種簡易的小事，也須加以相當研究的。今將經驗所得，來奉獻給愛美諸同志。

刷牙的時間，普通一般人在早晨漱洗時舉行一次，其實在每次用餐後均不

可缺，尤其是在晚餐後臨睡前，不可不舉行。因為牙齒的污垢，多從食物而來，晚餐後，既不再食，自須清除之，以免食物之細屑存留齒縫內，發生酸化作用，剝蝕牙齒。翌晨洗面時，倒可不必刷牙，只消用防腐劑漱口以除口臭，更佳。

刷牙的方法，須先刷齒之內側。這是因咀嚼食物，多在齒之內側，故內側實為藏垢納污之處所。普通一般人都但知刷其外側，而很少有人顧及內面，這實無益於齒的清潔的。又牙刷的使用，宜上下移動，使齒縫內存留的纖維物質易於去除。一般人則反是，僅知左右移動，以致腐敗，破壞牙齒，依舊能發生齲齒等疾患。

稍具衛生常識的人，常用冷水洗面，因此刷牙所用漱口之水，也為冷水，雖在嚴冬，亦不改變，自以為身體強健，講究衛生。殊不知冷水洗面，對於某一種皮膚是很適當的，但漱口也用冷水，則不相宜。因為冷水同沸水一樣，都能刺軟牙齒而破損之，所以漱口定須用溫水的。

牙刷上的刷毛，不宜過軟，也不宜過硬。軟則效力減弱，硬則易傷損牙齒與牙齦肉。又刷時，不宜過輕，也不宜過重；否則，也將發生與刷毛的軟硬同樣的弊病，有時刷後牙齦出血，便是因為刷毛過硬或刷得過重所致。

刷牙必須離牙粉。上等牙粉，多以碳酸鎂為原料，質細而輕，色為純白，所含鹼性極為純良，故能去垢而無害於牙齒，惟此種原料，價值較昂，故西洋名貴的牙粉，價值常要半元一瓶。劣等的牙粉，多雜入石膏，又因欲使購者當面見功，立時可以擦白，故每區入煉石粉或烏鯛骨粉，以減輕其成本。惟一經雜入此類物品，顏色即不能潔白，故又必加入洋紅粉以為掩飾，然其味多鹹且澀，故更須雜入樟冰、丁香等藥料。不過手段雖甚高妙，終難隱藏其劣點。我們要鑑別其優劣，從重量、色澤、氣味、感覺上，都可以分辨之。凡質輕，色白，有香氣，入口不覺起膩的，為純粹的上品；反之，凡質重，色紅，有藥氣而入口起膩的，便是劣等品。一般人只貪價廉，不顧利弊，常用粗劣牙粉，要想牙齒潔白而不發生

牙疾，當然是不可能的了。

三 口吃的預防及其矯正

在語言上，除求發音的美化外，還有一種口吃的惡習慣，也不可重視。說話貴能流利而婉轉達出，其相反的現象，便是口吃。這種惡習，在幼年時期及青年時期最易感染，每見有因父或母口吃，遂致兄弟姊妹多有口吃的傾向的。患此者，每因言語困難，使心意不能流暢的表達出來，以致發生無限的苦悶。性情急躁的患者，其病狀更爲厲害，每當急欲發言之時，言語急切不能達出，以致口吃了不少時候，那種含有滑稽成分的發急情態，真是令對方捧腹不止。

這種惡習，除受人之感染外，時常摹倣他人之口吃，也能養成之。所以要預防其發生，第一須少與有此惡習的人接觸，第二是不可摹倣他人。

在已養成之後，宜速矯正之。爲避免顯露此種醜態計，在人前宜少講話，神

情上可表現出一種幽默的美質來，如此，非特可以掩去此種劣點，避免令人發笑，且可顯示你的賢淑厚重及高超等美點，而給與人以絕好的印象。在萬不得已必須發言時，可將所要發表的意見，在肚子裏預先打算好適當的言辭及其程序，然後平心靜氣的道出。說出第一字時，便當想好第二字，能這樣，才會連珠般的發出語辭來，而不致中途突然停頓着，期期艾艾說不下了。說時，態度務求從容，心境務求和平，發音務求緩慢，思緒切不可亂，性亦不宜急。否則，口吃的習慣，便將不由自主的重演出來，或許更將厲害。如能如此當心，久之，自然就能不再發生了。

第四節 疾患的治療

一 口唇皸裂

病因與病狀——普通多由氣候乾燥，口唇發乾，表皮突起，遂生燥裂。如濫用一切刺激性食物，香味料烟酒之類，也足以致之。據學者云：西洋所製之嗽口液及牙粉，多含有依的兒精油或胡椒等刺激性物質，因之刺戟唇舌，而成皸裂的誘因。此外，如女子的萎黃症及糖尿病，也為皸裂之原因。皸裂得劇烈的，每能出血，且疼痛非常；有損美容，倒還是小事。

預防法——有刺戟性的嗽口液、牙粉不可用，大風少接觸，如不得已而出外，宜於口唇上塗敷右列的塗布劑，便可滋潤爽適，光澤鮮麗，保不發燥。

無水羊毛脂……………九・〇

橄欖油……………一・〇

加爾明……………〇・〇五

又方 椰子油……………一五・〇

扁桃油……………五・〇

薔薇水……………一滴

加爾明……………一〇

治療法——口唇皸裂之患者，每喜以舌潤吻，以齒嚙唇，這對於唇的衛生上頗不相宜，當戒除之。如用後列各藥，製成軟膏每日塗抹二次，即可告愈。

凡士林……………五〇

刺納林……………五〇

硼酸……………一〇

二 口角瘡

病因與病狀——大抵是由胃病而起，患者多喜食鹹物。每在口唇之兩角，潰爛而呈白色，有時亦能出血，因唇之啓閉，常引起劇痛，故頗不便於飲食。不特有損美容，且頗爲人所厭憎。

治療法——先宜從事胃病之治療，同時戒食鹹物，對於局部，可用下方，塗搽唇角，即可立愈。

凡士林……………二〇・〇

亞鉛華……………八・〇

滑石……………八・〇

（右調和製成軟膏，塗患處。）

三 牙痛

病因與病狀——不是因齲齒，便是因牙齦發炎所致。痛劇之時，坐立不安，寢食俱廢，且面部常能浮腫，在美容上實大受影響。

治療法——可用止痛劑停止其痛，平時對於漱口、刷牙等工作，宜十分認真，務使口齒清潔，不留牙垢，便可根本解決。其止痛劑之最有顯著效力的，有下列數

方。

番花紅加阿片酒……二〇

依的兒酒……二〇

薄荷油……二〇

（右混和，以綿球飽浸，塞齒窩中，或塗搽牙齦周圍。）

又方

樟腦……二〇

丁香油……一滴

哥囉仿謨……一〇〇

（右混和，滴齒窩中，或用藥綿浸透，塞入齶齒內。）

四 走馬牙疳

病因與病狀——牙齦肉浮腫發炎腐爛，或生白色斑點，疼痛難當，飲食困難，雖

發生在口內，然因之面部表情，將大受其累。原因甚多，大致都由外傷或內熱或細菌所致。

治療法——用少許桐油敷患處，三五次即愈。若入口覺有桐油氣，即非此症，宜止之。

第四章 耳鼻之美

第一節 耳鼻之美的典型

鼻之部位，在顏面的中央，因此這垂直的形體，便成了顏面其他各器官的主調，使一切形線都得到統一而有變化，均齊而又平衡的美。鼻之尖端，常為視線集中之處，故在美容上亦占有重要地位。

鼻之形態，變化甚多。由其高低、闊狹、長短、屈曲等不同上，西人遂產生

所謂羅馬鼻、鷺嘴鼻、尖鼻、希臘鼻、天向鼻、鞍鼻、倭狗鼻等等分別，我國人子鼻也有鷹嘴鼻、（又稱鉤鼻，即鷺嘴鼻）懸膽鼻、尖鼻、圓鼻，（即倭狗鼻）獅子鼻、（又稱扁鼻，即鞍鼻）蒜頭鼻、塌鼻、竹節鼻、朝天鼻（即開天窗，又稱仰鼻，或曰天向鼻）等等名稱。形態變化是如此之多，然就中祇有懸膽鼻爲國人所讚美，希臘鼻爲西洋人的典型，其餘各形式，都屬於醜的一方面。懸膽鼻與希臘鼻的形態，雖有高低等之不同，然其大體的輪廓則甚彷彿，其所讚美之點，都不外爲細長而高，鼻孔作八字形而不甚大，鼻翼同樣；凡鼻梁偏、斜、勾、曲、低、短，鼻翼張開或收緊，鼻孔過大過小或向上向內，均爲醜惡的形態。

有人以爲鈍鼻性弱，長鼻善思，瘦尖的情感冷淡；又觀相家以爲『竅小樞貪，高聳顯貴，偏斜曲陷堪蕩，若還短促，未敢許榮昌，最怕十分昂露，若如懸膽，必作朝郎，……』前說稍有至理，後說都屬反形推測，幾近狂妄，絕無可據。總之，論鼻之美醜，是可能的，若以此推考其禍福，決不可能。

耳之位置，雖在頭之兩側，然亦頗有助長顏面之美的力量。苟無耳朵來點綴其側，顏面頓覺單純無趣，故其在美容上之功用，猶如胸前插了一朵鮮花，以爲裝飾，是能增色不少的。

耳朵之形態，也有許多變化，平均美的少而醜的多；半固同鼻形一般是受遺傳的關係，一半則由於幼時不注意保養，而礙及發育所致。耳朵之質爲軟骨，皮薄多血，故常較他處爲紅潤，其廓之長度比闊度爲大，又男性的耳廓，總比女性稍大。其大體之形狀，爲卵圓，上方大而下端小。廓之下端的垂肉，不宜過狹，也不宜過長。普通女子過長的原因，都爲穿掛重大之耳環所致，所以這種低等的美人觀的耳飾物，絕對不宜用。我國古人對於男性耳之觀念，都以兩廓能垂及肩際爲貴顯之相，故古來的人物畫以及雕塑之人像，多作大耳，然此決非理想的美的典型。又耳廓宜貼生在耳後。那招風耳朵頗覺觸目，這種不自然的畸形，都由於幼時不注意所致。

耳鼻之典型，必具下列各要素：

(一) 鼻須高而細長，十分平準，當與額部形成一個極鈍的角度，並須能與其他各部相調和。

(二) 鼻翼的開張須有樣。

(三) 鼻孔的大小須適中。

(四) 耳廓小巧有樣而貼體。

(五) 耳朵肉色紅潤。

(六) 耳朵之地位，當高低前後適中，上端與上眼臉同高，小端與鼻尖同高。

(七) 耳廓下端垂肉之面積，宜適中。

第二節 人工修飾的藝術

一 隆鼻術與捏造法

鼻與耳，在美容上祇要保持其潔白與紅潤，便頗完美，無須施行何種特殊的修飾。脂肪豐富的人，鼻部的分泌，常較他處為多；倘發生各種斑點之皮膚病，也總以鼻部為較厲害。關於這些缺憾的補救法與掩飾術，均已詳見於前面顏面之美各節中，故在此無重述的必要。這裏所要講的，是關於鼻形的人工美化方面的話。

美鼻之標準型，已述於前，總之是要高而登樣。那種鼻梁低而鼻翼小的，決不美觀。非特不美，且因鼻翼小的緣故，而使鼻孔也小，因此呼吸常感不足，勢不得不常常張口，以求呼吸充足，於是顏面整個的美，也將受張口的大影響。

單就局部來講，鼻當然是以高為美；但局部須與局部相配稱，使整個起一種調和的美來，所以雖有高鼻，倘與他部分不相配稱，則仍不能稱曰完美。低鼻雖

不美觀，但生在某一種顏面上，却能與其他各部相配稱，而生調和之美的。近代摩登密絲，每不察此種關係，認定低鼻總是不美的，於是請醫生施行隆鼻之術，這是愚蠢而復可憐的事。凡進行一事，均須考查其利弊與得美，尤其是關於美容上的事，更不可不注意及此。爲了美的缺憾，是應當追求補救之術的，但須考慮事後能否確實增長其美，而無他種弊端發生，甚爲必要。查隆鼻術將巴辣賓注射皮下，雖能增加其高度，然能否與面部其他各器官相調和，而增加美點，却是一個問題。且這種皮下填補法，能否使鼻部高得勻稱，合於標準的美，還是一個問題。再進一層講，在施行此種手術後，能否安全無礙，而不生意外的變化，也是一個問題。科學的力量是能驚人的，醫學是跟了科學在不息的進步着，不敢說在不久的將來不能使隆鼻術成爲確實可靠；但在目下，事實告訴我們，隆鼻之術，能夠巧奪天功，不留斧鑿之痕的，則從未之聞。反之，在施術後，引起化膿，造成疔疾的，却時有所聞。由此可見，隆鼻術在現代——不是將來——還是不可靠

的，施行之後，並不能增美。不幸而釀成化膿壞疽等惡疾，則反將增莫大之醜。爲了追求美，而反增醜，且招致許多痛苦與不幸，這在明理的女子，決不願爲的。

與隆鼻術對立的，是一種捏造術。此種手術，非特適用於鼻部，且可施行於整個的頭部。手術得法，絕無何種弊害，而其效果，則甚顯著。人都以爲頭形之扁與圓，鼻形之高與低，都是天生的，絕無隨意捏造的可能，其實並不盡然，祇要得其法，得其時，定可獲得相當之成績的。

扁之頭腦，將其兩側，時時加以按摩；長的頭腦，將其高處，時時加以摩擦；鼻之過低的，常用手指將其向上捏；鼻之過高的，常用手指將其向下摩壓。注意手術的輕重，以防傷及皮骨，更持之以恆心，經過相當的時期，定可有顯著的效力表現出來。這並不神奇，這是完全合於物理的。

惟施行此種手術，是要在適宜的時期之內；否則，便難於有顯著的功效的。

初生的幼兒，施行此術，最易奏效。少年時期，則非數月所能見功。到了春機發動期，因骨質已十分硬化，便頗困難了。

第三節 美容的衛生與保養

一 耳內叮嚀堆積之清除

叮嚀即耳垢。這種東西，如不時排洩出來，便能塞滿竅內，妨礙聽覺。堆積過多時，且能發生耳鳴、耳痛以及眩暈諸種症狀，甚為不便。故在耳的衛生上設想，宜時時潔除之。如堆積已厚，非普通之爬搔法所能取出，或爬搔感到劇痛時，可用小橡皮球，吸微溫水少許，灌洗之，或滴入甘油，或用下方，均可。

碳酸曹達……………一〇〇

蒸溜水……………一〇〇〇〇

(右放至微溫，滴入耳內，經十分鐘放出，一日三次。)

又方 沃度加里……………二・〇

甘油……………一五・〇

蒸溜水……………一五・〇

(右滴入耳內。)

用以上各方之一，滴入耳內，俟耳垢軟化，再用小橡皮球，吸五十倍微溫之硼酸水，打入外聽道中，以洗滌之。倘此時耳垢依舊堅附耳壁上，不易脫離時，可依法反復行之，務使叮聽除盡。最後，可用小綿球一個，塞入耳中，以吸收水分，使外聽道乾燥，約一二分鐘，取出之。

耳內如施行了這樣徹底的大潔除運動後，定可爽適百倍，且可避免耳鳴耳痛之發生。

二 日常對於耳鼻應注意之事項

耳垢堆積，便能發生如上所述的耳鳴等疾害。這種垢物塞積的現象，是頗少見的，普通的健耳，其中垢物，總是積存到相當程度，便能自行排出。一般人爲了要清除耳垢起見，每喜用指甲或耳耙抓取之，因爲在抓取時，每能發生一種甜蜜的快感，往往抓之不已；又因時時抓取，遂成習慣性，經過相當時間，耳內便覺發癢，非抓一會不可，且遇有閑暇，也每能發生抓耳的要求。這種習慣是很少的，對於耳垢固然達到了除淨的目的，但爬搔過度，每能傷及耳皮，因此發炎而紅腫而流膿，如一不小心觸傷了耳膜，則將成爲終生之恨的重聽及耳聾，一生幸福喪失大半，真是危險萬分。所以爬搔之事，偶一爲之，則不妨；如養成習慣，則早晚不免招致傷害。

鼻所司的職務，爲呼吸，故在平時，宜注意其通暢，以免呼吸受障礙。鼻之

不通暢，有種種原因，像鼻加答兒、傷風、鼻痔、鼻孔濕疹以及扁桃腺炎等等，均能使鼻孔發生閉塞。因鼻孔閉塞，呼吸困難，遂常張口以助呼吸，這張口的現象，在儀容上是極不雅觀的。又鼻孔閉塞，口的發音也將變為沉悶，亦頗不美。此外，還將影響於腦，閉塞後，精神每覺不愉快，因此面部的表情也受連帶關係，而呈顯煩悶、倦怠之神色。所以鼻孔一不通暢，勢將害及面部整個的美，所以不可不從速設法將閉塞的原病治愈。

鼻涕與粘液塊，是阻礙鼻之通暢的東西。傷風常能發生多量的鼻涕，鼻加答兒，每能使粘液塊增加，在氣候寒冷的冬令，體質薄弱的人，每分泌多量的清水鼻涕。這種東西塞滿在鼻腔之內，非特引起前述種種有損美容之點，且在人前要清除之，也頗感不便。一般人對於清除粘液塊，多用手指行之，殊不相宜，其理由：一，不雅觀。二，常常行之能令鼻孔擴大，使鼻形變醜，故最好是用紙或手巾，造成條形，塞入蘸出之。對於鼻涕的清除，人常用手擠鼻翼而哼出之，這在

公共場所亦頗不雅觀，又有以手巾橫揩過鼻的，亦不相宜，因常常如此爲之，久後能使鼻形變爲歪斜。妥善之法，是用手巾或清潔的紙片，用兩手按托於鼻孔外口，徐徐哼出之爲宜。

最後，更將關於耳鼻的保護上應注意的零碎事項，簡單的條列於下，這都是些常識，已知道的大可不看。

(一) 巨響每能震傷耳膜，甚至能因此而變聾，故宜力避之，在猝不及防的時候，宜速張大口部，便可減弱耳膜的震動。

(二) 遇飛蟲入耳，速將另一耳孔按緊，蟲即自能順原路逃出。切不可用手指或其他物在進入的耳孔口爬搔，因爲這樣做，則蟲勢必愈向裏面鑽進，而傷及耳膜。如依上法按緊另一耳孔，一時蟲仍不逃出，可忍耐之，耳內的粘液，定能殺死之，可不必憂急。

(三) 鼻毛的作用，是能抵制塵垢之類隨空氣進入內部，故不宜剪去。如

過長而露出鼻孔時，則不妨剪短之。

(四) 冬季從風雪的野外進入室內，耳鼻因受凍，血液常暫時停滯，切不可立即用手按摩或用熱水洗面，否則，頗感疼痛，甚至能將耳鼻隨手脫落。即驟入暖室，亦非所宜，因每能因此而造成凍瘡的。須於入室後，暫時忍耐，使其血液漸漸流動，恢復常態，然後進暖室或接觸之。

(五) 洗面與沐浴時，宜防污水進入耳內，以免引起濕疹等之疾患。

第四節 疾患的治療

一 酒皰鼻

病因與病狀——此症多生於鼻準頭及鼻翼之兩側，色呈紅赤，因皮膚層加厚，故鼻形甚醜。常覺微溫而發痛，有時則起膿泡，劇者則變為鼻瘤。俗語所謂紅砂鼻頭

，便是指此而言，與紅眼皮同樣爲被人嘲笑之目標。其原因，多由新生多數血管而起，如血行器系統發生障礙，例如女性生殖器障害及貧血等，每能致之。常食辛辣之物，多飲強烈之酒類及咖啡，亦能發生之。

治療法——須視其原因之如何，而定其治法。先須治其病原，而後施用局部的外用藥。有時宜應用電氣燒灼，電氣分解法，但這非就專門醫生行之不可。其輕症，使用下列各方，便可奏效。

硫黃乳……………一〇・〇

甘油……………五・〇

火酒……………五・〇

醋酸……………五・〇

(右每晚塗搽。)

又方 依比知阿兒……………一・〇至五・〇

列曹爾聖……………一〇至三〇

橄欖油……………一〇〇

蒸溜水……………五〇〇

(右混和塗搽。)

二 赤鼻

病因與病狀——這是一個總稱，血管擴張症、凍傷及前述之酒皰鼻，都可包括在內。故其原因也不一，像消化器及生殖器障礙，強烈的飲料，刺戟性食物，以及血管擴張，均為其誘因。又鼻之近旁器，如鼻腔或咽頭腔有病患，亦能使鼻變赤，面皰發生過多，脂肪分泌過多，均能成爲赤鼻。又生長於熱帶地方之人與長在野外作業的農工，常能患之，故與空氣及日光亦有相當關係。患者鼻部常呈赤色或赤紫色，有屬一時性的，有永久不褪的。總之，不論病之久暫，點綴在美容上

，同樣是滑稽的。

治療法——病因既如此複雜，治療當然頗難，且鼻部對於藥的感應，極為強烈，故更覺棘手。患者最好是就專門醫生處行血液之化驗，受消化器、生殖器、鼻之近側器官的檢查，然後治其原因，再用局部療法。同時，尚須注意營養，凡刺激性或充血性之食物飲料，像烟、酒、咖啡以及種種香料辛辣之物，都在禁忌之列。局部塗敷劑可用下列軟膏或溶液：

依比知阿兒……………五〇至一〇〇至一五〇〇

列曹兒聖……………五〇〇

黃色華攝林……………五〇〇〇

(右爲軟膏。)

又方 依比知阿兒……………五〇至一〇〇至一五〇〇

偭利設林……………五〇〇

酒精……………五〇・〇

（右爲外用藥。）

中藥亦有神效的，其處方是：

雄黃……………五錢

硫黃……………五錢

水粉……………二錢

（右混和，用頭生乳汁調搽鼻準，不過三五次，即愈。）

三 鼻淵

病因與病狀——或稱腦漏，西名惡臭鼻漏。其原因有各種，中醫謂：『此症因膽經之熱，移於腦髓，外因風寒凝鬱火邪而成。』這是不經之談。西醫則謂爲是由傷風鼻炎經久不治而起。患者鼻竅浮腫，內皮作灰色，靜脈怒張，時覺腦際有一

股酸氣，由鼻孔而下，流出黃色鼻涕，腥臭異常。劇者常覺頭暈目眩。此症非特令人厭憎，且非常傷腦，故一經發覺，即宜治療之。

治療法——中國治腦漏的單方甚多，如絨艾、生落花生等，然無一有效。今有一方，用豬腦一對，挑淨血筋，不宜落水，鷄蛋兩枚，打碎，加陳酒，冰糖，與淨豬腦同入碗中，蒸熟食之。僅須兩次，即可治愈，而且永不復發。

西醫之治法更多，今擇其效力大者，開示數則於下：

格魯兒酸加里……………二•〇

白糖……………二〇•〇

（右研和作細末，裝紙盒中，每日二次，嗅入用。）

又方 沃度仿謨……………〇•二

阿拉伯樹膠粉……………一〇•〇

（右研至極細，每日嗅三五次，於洗滌鼻腔後用之。）

又方 撒魯爾……………一〇〇

水楊酸……………〇・二

單寧酸……………〇・一

硼酸……………四〇

(右爲嗅入料，每時嗅一次，但不可過半日。)

又方 格魯兒石灰……………五〇

蒸溜水……………五〇〇〇

(右溶和，作嗅入水。)

四 鼻痔與耳葷

病狀——鼻痔俗稱息肉，生於鼻內。初起形如石榴子，漸大而下垂，色紫微硬，攔塞鼻孔，難通氣息，只能單用口呼吸。然單用口呼吸，則自覺呼吸困難，種種

病菌及灰塵，皆從口入內，頗爲危險，故以從早治療爲宜。

耳葦西名鼓室茸，微腫悶痛，色紅皮破，不可觸犯，觸之卽將痛徹腦頂。與之大同小異的，尙有耳痔與耳挺。耳葦形類叢生的菌鈕，耳痔形如櫻桃或如羊奶，耳挺形如棗核，細條而上，鬚出耳外。

治療法——以上種種疾病，西醫多用手術割除，但頗疼痛，非女性所能忍受。今有中方一種，親見患者試用，頗有神效，非特毫無痛苦，且頗神速。功能兼治鼻痔、耳葦、耳痔、耳挺。

外用 硃砂……………一錢

輕粉……………三錢

雄黃……………三錢

冰片……………五厘

（右共研細末，用水調濃，取穀草細梗咬毛，蘸點患處。）

內服

梔子……………	二錢	酒芍……………	二錢
川芎……………	二錢	甘草……………	二錢
熟石膏……………	二錢	丹皮……………	二錢
當歸……………	二錢	黃芩……………	五分
牛蒡子……………	二錢	黃連……………	五分
柴胡……………	五分		

(右水煎，食後服用，自愈。)

五 耳鳴

原因與病狀——耳內叮嚀，滿塞耳竅，每能引起耳鳴。身體虛弱，或日間辛苦，睡眠不足，也能發生之。患者耳中常覺一種金石的微聲，延續不斷，因此精神不振，心魂不定，目光無神，有時常覺眩暈，痛而奇癢，劇者能成爲耳聾之誘因。

容顏的表情，受其影響，還屬小事。

治療法——如由聾堆積所致，可應用前節的清除法，即可解決。如為睡眠不足所致，只須充分睡息，使精神恢復，便可消失。這多是一時的現象，不足為慮。其病因，倘為身體衰弱，則一方宜注意攝生之道，使恢復健康常態，平時宜避免刺耳的巨響，自身亦不宜大聲疾呼，以免耳膜受刺戟。同時用滴入法將下藥滴入耳內，一二日即能停止耳鳴與痛癢，頗為神速，如身體已回復健康，決不復發。

草烏頭精……………一〇〇

酒精……………一〇〇

（右將草烏頭精溶化於酒精，入耳祇須一滴，以藥棉塞之，數次即愈。）

我國舊法多用生烏頭一個，乘其尚濕，削如棗核大，塞耳，日換數次，過三日便愈，惟不如前法之靈驗。

六 耳癰

病因與病狀——因耳皮發炎，紅腫出膿，或因爬耳受傷，細菌侵入，以致發炎化膿。患此者其外聽道知覺過敏，耳竅狹窄，自覺緊張，所流出之膿，臭不堪聞。人常譏此種患者曰臭糞桶，美容大受其打擊。甚者能成腦膿，終致失聰，故以早治為宜。

治療法——如尙未出膿，可先施消炎法，用藥棉蘸取華攝林或硼酸、次硝蒼、亞鉛華等軟膏塞入耳內，再用四倍醋酸礬土水，石炭酸橄欖油，甘油，十倍古加因水等劑滴入耳內二滴，塞以小棉球，日行數次，即告消退。如已出膿，可先用

H_2O_25.00

滴入耳內，用藥棉洗滌耳竅，務使膿汁排出淨盡。再用

Merurochrome 2% 3.0

滴入耳內，塞以棉球，日換二次，數日即愈。

七 鼻孔濕疹

病因與病狀——因鼻內有病，皮膚發生炎衝所致。患者皮膚發紅，微帶褐色，生黃色結痂，鼻部腫起，變為堅硬，使外形變醜，以手捺之，即發疼痛，且呼吸亦因之困難，極感不快。其劇烈者，能使皮膚龜裂，而使炎衝加劇。

治療法——其重者極難治愈，非請醫師不為功。其輕者，可先將結痂剝脫，惟剝去每能引起鼻出血，可先用藥棉浸透硼酸水，塞置鼻中，更換數次，即能使結痂柔軟，剝去便較安全。在剝去後，塗敷硼酸凡士林軟膏於鼻中，每日二次，久之，即可告愈。

第五章 毛髮之美

第一節 毛髮之美的典型

古來的婦女，多以秀髮爲榮冠，所以總是視若第二生命，愛護修飾不遺餘力。中國畫家描寫美人，多注力於雲髮的描寫，詩人詠女性，亦多讚美雲髮之辭，普通人觀察女子，也都愛先從頭髮看起，由此可見髮之於容貌的關係，是何等的重要了。



髮之面積，幾占頭部之半，故其勢力很大。髮是一種柔軟的物質，可以隨意將其梳動，故能自由改變其式樣，以調節顏面之長、短、扁、圓、肥、瘦等現象，而增長其美感。紅花雖好看，如果沒有綠葉來扶持，便覺得無趣；頭面也有同樣的情景，五官雖生得美觀，倘沒

有雲髮來配置其上，決不能襯托出美的容姿來的。所以髮與美容的關係，是頗重大而密切的。

今將美髮的標準，必要的條件，簡括的開列於下：

- (一) 髮色宜純黑、潤澤。
- (二) 髮之質地宜柔軟，有彈性而脆弱。
- (三) 密度宜濃。
- (四) 生長宜細而長，並須絛曲。
- (五) 髮的四週邊界，高低適度，形態完正。

第二節 人工修飾的藝術

一 未老先白頭之挽救

到了耄耋之年，如白髮蒼蒼，這是當然的現象，且非有此龍鍾的老態，決不能表現出像蒼老的古柏那樣的氣質來，所以這皚然的白髮，倒能十足的增長了壽翁特有的慈祥之美來的；但年未三十，而兩鬢星霜，年未半百，而青絲萬縷，已皚皚如銀，那種景象，未免太不幸了。

這種未老先衰，其最普通之原因，多為血虧，用腦過度，勞苦太甚，均為其誘因，兼亦有因色素缺乏及髮孔壅塞而起的，終屬少見。其屬於遺傳的，更為罕有。

要使白髮回復青春時期那樣烏黑黝黝，方法是有的，關於其永久變黑，非用X光或電療法不可；如為暫時之計，可用染色法。關於此種染髮之方劑，亦不可勝數，大都空言欺世，無補實際，即有成效的，也必逐日施行，日久始能變黑，而不久又將回復原來之白色。今擇其功效昭著的，詳述於下：

沒食子酸……………一〇

薔薇水……………四〇・〇

克倫香水……………二・〇

(右方能染白髮爲褐色。塗布待乾後，再塗下液卽全黑。)

硝酸銀……………一・〇

碳酸安母尼亞……………一・〇

華攝林……………三〇・〇

(右方能染白髮爲黑色。)

使用前兩方時，須先用肥皂水，或曹達水將髮上之油膩洗淨，散開吹乾，使不留濕氣，然後用軟毛刷蘸藥水，徐徐從髮梢起，止於根部。此是因髮之表皮，層疊如屋瓦狀，自梢至根塗之，能使藥水易浸入於表皮的。惟塗時切須注意，不可沾着皮膚及手指，因皮膚染着，亦能變黑，且不能洗去的，故爲預防計，如額際，耳殼等處，均宜先塗凡士林軟膏，頸項可用油紙裹緊，兩手亦須留意，最妙

宜舊手套。塗勻之後，須向日光處晒之，促成硝酸之化分作用，即能使髮在一二分鐘內變為美麗的黑色，且能經過較長之時間。不過此種藥劑，不宜多用，否則，頗易中毒，慎之慎之。

染髮之法，中醫亦有驗方，今舉兩種於下，以便患者試用。

熟地……………三兩

桑葉……………二兩

生何首烏……………三兩（須白而長）

白果……………三十枚

黑芝麻……………一兩（炒）

桔梗……………三錢

萬年青……………二片

（右同研末，煉成丸子，忌經鐵器。每日早餐後服一兩，一月後，髮即烏黑，久服能不再白。）

又方 五倍子……………一兩

銅綠……………三錢

青礬……………二錢（研）

生鹽……………五分（炒）

（先取五倍子入銅鍋炒，至出油成團，放地上攤冷，入鍋再炒，並入銅綠，候紅，用醋淬之，醋不宜多，再炒再淬，如此三次。別將青礬生鹽炒研，用好酒調成麵糊狀，蒸至鏡面爲度，不宜久蒸。染髮之前，先用皂角水洗髮，再用茶洗一過，將藥乘熱，濃濃染之。俟乾，用熱水洗去，則頭髮光潤如漆，可保二月不白。）

以上中西各藥，不僅可染白髮，凡黃髮，赤髮，均可用之，結果都能變爲黑色。

二 摩登化染髮祕術

因人種不同，故皮膚色素也不相同，因皮膚色素不同，毛髮的色彩也隨之而

異。中國，日本及高麗人，是漆黑光滑，而硬直的頭髮，法蘭西，比利士及奧國人，都是棕色而柔軟的頭髮，西班牙，意大利及希臘人，是散漫而帶絡的烏黑頭髮，英吉利，德意志及史甘地那維亞人，却是金黃而捲曲的頭髮。髮之色彩，是有這許多變化，故其美也各不相同。大致說來：黑髮的美點，是深刻顯明，與皮膚相對照，極易令人注目，且梳得光滑，在光線之下，能反照出極複雜的色彩，美麗無比。棕色頭髮的美點，是輝煌尊貴與文雅，古代歐洲皇族的美人，像馬麗恩都奈特、馬麗魯易莎以及約瑟芬等，都是棕髮的。金黃色髮之美點，是有活潑輕快同天真，其純粹的金黃捲髮，更為特色，其神祕的美，是向為詩人畫家所讚不絕口的。

髮之色，既各種族不同，則各種族自當各自保持其特有的髮色，以為美之標準，表現各自特殊的美點，本不當有意造作。但一般人之心理，每以新奇，為讚美之目標，這傾向，到了近代，尤為顯著。因此年輕士女，為迎合社會心理起見

，在美容上都爭相追求新奇。這種舉動，用近代人世界的眼光看來，並不能視為是不當的。

黃白髮既有變為黑色的可能，則黑髮要其變為金黃色，也自有方法在。在近年來，我國各大都市中，已可發現一二染有金黃色頭髮的女同胞了，彼等招搖過市時，像具有莫大之磁力似的，每使行人止步，千萬條視線為其吸引。惟這種染色法，美容院均嚴守祕密，外人無從探知，因此不進美容院求教，決不能使髮變成時髦的金黃色，所以此種十足摩登的美髮，在中國各地還屬鳳毛麟角，一時尙未普遍於女界各階級。其實染法甚為簡而易行，並無何種神奇，今將其法公開於下，願讀本書者一試之。

硝酸銀……………四八・〇

硝酸銅……………九・〇

阿摩尼亞水……………適量

蒸溜水……三八〇・〇

配合法，先將硝酸銀及硝酸銅溶化於蒸溜水中，再入加阿摩尼亞水，使溶液變為澄清。

用時，先將頭髮經過一度洗沐，以去油膩，吹乾，務使不留水濕。然後用小毛刷將此藥水徐徐塗於髮上，由梢達髮根，務求全部十分均勻。塗畢，再晒於太陽光下，使起化學作用，經過數分鐘，黑髮立即變為美豔的金黃色了。惟引以為遺憾的，便是這金黃色，經過了相當的時日，仍要返回其本來的黑色。

三 毛髮稀疏枯黃及其加濃法

毛髮是女性美最重要的部分，因其能調節面部的缺憾，而增長容顏上形與色的美，其地位之重要是不可忽視的。美之髮，須具有光豔、濃密、柔潤等要素，那稀疏、乾枯、脆硬、蒼黃，都是髮根缺乏生機的不健康的現象，非特毫無美感

，且久之，將成爲灰白、枯脫等不幸的誘因。

毛髮乃是一種實質纖維，由皮層下髮囊之鞘內穿出皮外。髮之有生機，全賴皮下脂肪腺的脂肪質，來供養髮囊而傳達於髮幹。脂肪腺倘有阻塞，或脂肪分泌缺乏，則髮將受大影響。毛髮的所以能稀疏，枯黃，便是因爲髮囊中缺乏滋養料，不足灌輸髮幹，遂致枯黃；以過於枯黃，遂變爲脆弱，而漸漸脫落，於是成爲稀疏了。查每人的頭皮上，平均計算，約有十萬髮孔，苟不枯脫，每孔皆有髮幹生長着，則頭髮定呈濃厚豐密之象的。

脂肪腺阻塞與脂肪缺乏，既爲毛髮枯黃，稀疏的誘因。所以若要使髮濃密而潤澤。便當注意頭皮之清潔，身體的調養，以求脂肪腺通暢，血液旺盛，脂肪豐富。如欲加速其效力，除注意以上兩點外，還得用醫學的方法，以促進髮之滋長。其法分內服與外治二種，可同時服用。

內服 Arsen-ferraloose 1 bottle

(右每飯後服一茶匙。)

外治

樟腦粉……………二〇・〇

薑酒……………四五・〇

蒸溜水……………五〇・〇

(右混和，每晚臨睡時，用藥棉蘸少許，塗擦髮際。)

又方

橄欖油……………一〇〇・〇

螿蝨醋酸……………四〇・〇

(右混和擦髮。)

又方

螿蝨醋酸……………五〇・〇

加桂拿酒……………二・五

佩里斯林……………五・〇

橙花水……………二〇・〇

玫瑰油：……一〇・〇

（右混和塗髮上，不但使髮增濃，且留有幽香，賽過市上之生髮香水。）
以上三種生髮劑，各有特長，使用日久，能令毛髮枯黃的，變為潤黑，能令枯脫之髮孔，復萌髮莖，能令健全之毛髮，益增其柔潤與光豔，使君對於髮之美質，不再發生何種遺憾。

四 毛髮脫落之可悲及其重生術

山嶺如沒有花草林木點綴其上，決不能稱為風景優美之地，而為詩人所讚美，遊客所慕戀的；同樣，頭上倘沒有烏雲似的秀髮以作裝飾，頭部的美感，也將喪盡無餘。毛髮稀疏，僅稍減失其美而已；如盡行落脫，變成光禿，那就等於埋葬了美之生命，人生之可悲痛的事，簡直莫有過於此的。

頭禿之原因，約可分為急性與慢性兩種。凡頭皮發生局部疾患，如癬瘡之類

，以及血氣枯衰，慢性全身障礙，都能釀成慢性的次第脫落。患傳染病，如梅毒、猩紅熱、奎扶斯等等，以及患惡性流行性感冒，都能起急性的頭髮脫落。又頭皮脂肪分泌過多，生脂肪質鱗屑，及頭皮過分枯燥，生糠秕白屑，也能成爲慢性禿髮症。

關於其治療，須先考察其病原，加以適當的治療，然後施行局部的療法，以促進其生長。如爲頭皮的局部病變，除治其局部外，還須請醫師診察全身，必要時還得服用補劑。

頭髮脫落的一般療法，最有神效的，爲太陽光線療法，但這非請醫師施行不可。促進生髮的局部用藥劑，類都是洗髮用藥水，及塗髮用軟膏。今將對於急性、慢性皆可通用的，且有奇效的處方，開列數則於下：

水楊酸……………五・〇

草麻子油……………二・〇

倍卜莫德油……………○●五

無水酒精……………二○○●○

(右混和，用以洗髮。對於頭皮枯燥的，極適用。)

又方 硫黃華……………一●○

無水阿依設林……………二○○●○

薔薇水……………三○○●○

(右爲軟膏，臨睡時，塗髮用。對於頭皮油性皮脂漏的，最有效。)

又方 頭髮用阿依列曹兒……………一○○●○

亞爾尼加酒……………五●○

安篤拉曹兒……………二●○

金鷄納霜……………二●○

稀酒精……………一二五●○

蒸溜水……………一二五・〇

（右洗髮用，每晚睡前用藥棉浸足，擦髮。適用於頭皮起糠狀白屑者。）

又方 水楊酸……………三・〇

甘油……………一〇・〇

倍下莫德油……………〇・五

無水酒精……………二〇〇・〇

（右混和，洗髮用。有脂肪性頭皮者用此。）

五 頭髮部位的修整及其脫除用藥

美秀的頭髮，是出於天然；但天然的頭髮，也未必盡美，而非賴人工加以改造不可。單就髮的部位來講，生來就很完美的，固然也有；但生得極醜的，也是常有的事，例如額際頭髮，生得過上或過下，或於額的中央形成龜尾的形狀的，

在腦後的頭髮，也有生得過高或過低，及形成香爐腳似的形狀的。這種生理上的天然形態，在顏面各部的構成上觀察起來，我們總覺得不是美相。因此不得不謀修整之術，以期合於我們理想的美來。故天然的形態，雖然多數是美的，但也有奇醜的。遇有這種醜點時，非假助人力，決不能轉變為優美。

對付此種不應生髮而有毛髮的部分，普通多用剃刀來修理之。惟此種方法，多為一時的，不能永久保持美的形式，且毛髮愈剃愈變粗硬，剃除的部分，多呈青色，美中還是不足。對於那種應當有髮而不生髮的部分，一般人便都束手無策，祇能抱怨造物者的有意播弄而已。

其實人類的智能是很偉大的，決沒有什麼缺點，不能有適當的處理之法的。對於後者，我們祇消應用前曾介紹過的生髮藥劑，便能一如人願，毫無遺憾。對於前者，我們祇消用拔毛藥劑，便能乾脆的清除了這些過剩的雜髮，且毫無痛苦，永保不再發生，絕無剃刀的弊端。今將最有偉力的拔毛劑，選錄數則於下，以

供患者試用。

石膏	二〇・〇
冰糖	一・〇
檸檬油	三〇・〇
薔薇水	一〇・〇
蒸溜水	一・〇

（右先將冰糖溶於水中，待完全溶化，再加入石膏，拌和後，加入檸檬油及薔薇水，拌勻。臨睡時用塗鬚髮，翌晨洗去，如此三四次，即能自落。）
 後方為中國藥劑，藥性十分溫和，專脫毛髮，不傷肌膚，且無何種痛楚，而效力却甚偉大，並可永不重生。其處方如下：

石磺	三錢
石灰	二錢

冰片……………三分

（右研末混和，用時，以清水少許，調和之。每晚睡前塗髮際，翌晨洗去，數次即見效。）

六 三種惠益毛髮的植物

在這裏，我們來講三種植物，也可以說是藥物。著者之所以特別提出來講，是因為這三種東西對於毛髮，都有同樣顯著的功用，並且同樣多是被人視為不值錢的東西的，故頗覺有連同加以介紹的必要。這三種植物，便是桑樹之根，生姜之汁，及香椿之實。這三物，本為中醫所用藥草，有潤髮、生髮、黑髮之功，但自西洋醫學輸入中國後，一般人對於此類不值一文錢的東西，都視為沒有些兒用處，因此現在的女界對於此三種，是向不過問的。其實這是莫大的錯誤，一種東西，決不能以其隨地多有，便損其價值的。著者不是推銷藥物的客商，故對於此

三物並無誇張的言辭，以其曾經實驗，確具有偉大效力，故樂爲介紹。

(A) 桑樹之根

桑之根，本是一種廢物，但其對於毛髮，却很有用處。凡毛髮枯黃稀疏的人，用此根煎汁，塗擦髮際，久之，便能使髮變爲潤澤而漆黑，功效甚爲顯著。

法將桑田內黃色的桑根掘起，用清水洗淨，以鋒利的小刀，將其像削鉛筆那樣的削成薄片，（參看下圖）經過二三日的陰乾，即可取用。每次用一握的桑根削，和以三合的水，放置壺中，煎成汁。於每次梳沐時，用小布或藥棉將此汁浸透，向髮根搽擦，十分周到。次用小毛巾浸入此汁中，取出，將水分稍稍擠去，包裹頭之全體。經二三分鐘，毛巾已冷，可再浸再包，如此約行二三度即可。一日中宜行兩次，早晨與臨睡前，日日爲之，半年卽有顯著的效果表現出來了。

又據一般有經驗者云，芭蕉與青桐之葉，也有同樣的效驗。

圖 七 第



(B) 生姜之汁

生姜是一種普通食用的東西，其在醫藥上之用處，則更大。凡毛髮稀疏、黃赤，或禿髮，都是可以用生姜來治愈的。普通僅知用於禿之處，其實對於頭髮嫌薄，及色不純黑，都是有相當效力的。

舊法多以生姜頭向禿髮處摩擦，弊端頗多。今之方法，是取用其汁。取汁之法，可聽各人之便，應用蘿蔔絲之刨擦法（參看第八圖）或用取甘蔗汁的壓榨法均可。用藥綿浸透此種生姜汁，搽擦髮根，則其汁便向毛孔中沁入，而促進其萌長力。

每日擦擦四五次，其次數之分配，為晨起，早餐後，午餐後，晚餐後睡前，

第八圖



的現象，如預先用生姜汁塗搽之，便可保不脫落。

(C) 香椿之質

惡劣之髮，常呈枯黃之色，其救濟法是用染色藥水，已如前述。但此種染色法，雖能變黑於一時，却不能保持美點於永久，這是一大缺憾。據曾經實驗過的人報告，椿油功用同染髮藥水，其優點為一經變黑，永久不褪。

普通一般人洗髮，多用肥皂為除垢劑，惟普通肥皂中含有鹼質，既有害於皮

各行一回。同時，早晚多宜勤於髮之梳沐，並注意各種衛生，使頭皮血液活潑，以助髮之生長。如能作為日課，一日不缺的依法遵行，不出半年，便能驚嘆這生姜汁的不可思議之效力了。

又婦女在產後，因血虧常有劇烈脫髮

第九圖



膚，又易使毛髮脆斷。既有這些弊害，當然不大相宜了。其代用品，據經驗者云，椿之實，頗為優良。

查椿俗名香椿，是三四丈高的落葉喬木，產於深山，葉嫩時色紅，香甘可食，夏開小白花，結成蒴果。此實並無何種用處，故不費一錢，便可取得。由山林間採集後，用鐵鎚將其灰黑的外殼擊破，取出內中黃色的果肉，曬乾，將其擊成粉碎，裝入紗布或夏布小袋內，用沸湯泡之，即得赤黃色之汁。（參看第九圖）待其微溫，滴入純良椿油四五滴，然後將髮浸入而梳洗之。工作畢，將髮間水分充分拭乾。倘在梅雨期或夏季，可於此椿實粉洗髮水中加入香精一二滴。又如不用椿油，可用胡麻油或其他純良植

物性油，鑿物性油則不宜用。

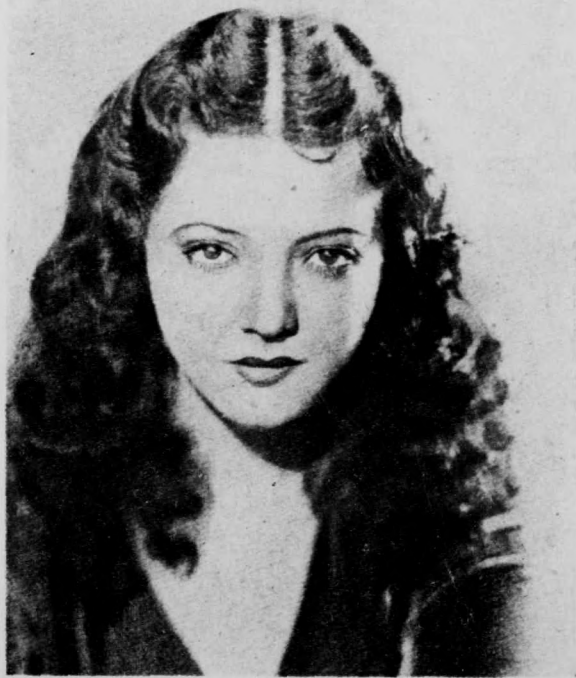
每日當視此事與洗面、漱口，一樣重要，不稍懈怠。一日間，晨起與睡前，均宜行梳洗一回。經過相當之時日，定見功效。

又茶之質，據多方面之報告，亦有同樣之效果，其使用法與椿之質相同。

這裏的三種惠益毛髮的東西，經中外美容家之實驗，證明確有奇效，雖爲不值分文的東西，等於廢物利用，然其功效，却比用高價求得的藥品，還要偉大。讀者請勿輕視之。

七 髮式變遷小史及採擇標準

物體的美，約可分爲形、色、質三方面。物體之形式，最引人注目，故最爲重要；其次是色彩；再其次爲物之質地。關於髮的色與質的美，在前都已講過了，在這裏所要講的，是形式之美。



美 的 典 型 之 二

髮是柔輦而纖長的物質，故可以用許多不同的方法與手段來造成許多美的形式。在其形式上，成爲對立的勢力的，便是長髮與短髮。這兩大形式，誰優誰劣，決不是一二語所能判決的。

我國自古以來，不論男女性，多留長髮，（佛教的僧徒，當作別論。）所變遷的，僅爲髮髻的形式。直到民國成立，男子始有頭髮之革命，或留短髮，作成披髮、分髮、平頭等形式，或完全剃光，如和尚一樣。女子的流行短髮，還是一九二三年前後的事，是受歐美的影響的。在歐洲，五千年前的埃及，便流行短髮了，這是剪髮的嚆矢。那時所變化的，僅是式樣與附帶的裝飾品而已，像埃及式是在烏黑的雲髮上圍了一條彩帶，頗有輕快、活潑、自在之美感；像希臘神話時代的髮式，則繚髮留得較長，常波浪似的紛披於頸肩上，而以一圈桂葉輕輕的紮着，頗有天真秀雅柔和之美；到了巴比倫全盛時代，又都推尚紛亂的短髮，而以珠圈圍之，表現出浪漫奢華的美。當巴比倫亡後，羅馬稱霸，一般貴婦人們之髮

式，也起了大變革，長髮甚爲流行，而短髮則幾乎絕跡。其式樣，類都是用銀白的絲帶，纏成長的髮髻，高聳在後腦，頗有溫文爾雅的意味。當女子盛行長髮後，男子却相繼與出一種兩鬢覆耳的短髮，上自法郎克王國成立始，下至英國的圓顛黨解散爲止，幾有一千年之歷史，十八九世紀，歐洲女子仍保持長髮之美，直至一九二三年，始發生變動。

這變動的發端，是很有味的。相傳是美國一位女明星，因患傷寒症，以致秀髮脫落幾盡，伊於悲痛之後，不得已乃用假髮代之，但頗不美觀，憤恨之餘，索性不用假髮，而顯露其新生的短髮。當其時，伊之私意，視爲此種難看樣子，定將大大出醜；誰知事實恰巧相反，不特不引起人之訕笑，反熱烈的受人讚美，將其身價提高不少，且狂熱的爲人所仿效，不多時全美流行，視爲是非常漂亮，不久即傳播到海外，歐亞大陸也視爲十足時髦，踵相接的摹倣著，而在中國則流行更盛，不論上、中、下三等，不論通商大埠或窮鄉僻壤，人亦不論老小，都普遍

的流行着，以前的長髮幾乎絕跡了。

髮長與髮短，在美的原質上講來，是各有特殊的風味，故各有各的優點，觀感上的事，不像實體可以用天平秤來稱，所以究底誰優誰劣，這是很難決定的。不過髮之長短，雖各有美點，却還須視各人的頭面能否配稱的，有的人剪為短髮，頗能增長其美；但有的人剪為短髮，反將增醜。像面龐廣闊，耳殼寬大的人，如配以短髮，便起頭大身小的不平均的感覺來了。

在髮式的變化上設想，則短髮變化式樣，究屬有限的幾種，前年美國發明巴黎改造的新式短髮，雖為世界上最新式的髮式，然多屬大同小異，且不能說盡善盡美。若是長髮，則變化萬千，絕無一同。我國古來的女子，是最講究髮髻的式樣，所立名目甚多，試將此過去的式樣，及西洋昔日長髮興盛期的式樣，以及日本、朝鮮古今的髮式，加以統計，便將驚嘆長髮的變化力量了，美國好萊塢女明星曼麗辟克福，是極端反對剪髮，伊所抱宗旨，便是因短髮的變化沒有長髮複雜

，短髮不能像長髮那樣能使各種不同的面孔都極相稱。

但以上都是從美的立場上講的話，如爲便利上着想，則短髮是其特長，不但每日梳理較省功夫，且日常亦覺非常爽快而輕便，所以一般女學生及職業婦女，將髮剪短，是頗合宜的。

總而言之：關於長短髮的本身，都各有特殊的美點，短髮的短處是少變化，長髮的長處是能千變萬化，永無盡止。人之面龐各有異點，在美容上設想，各宜揀適宜的髮式，以求配稱。短髮是新奇的時髦的，但不能使每人面龐增美；長髮是舊法不趨時的，却能適合於各不相同的顏面。今日之短髮所以能如此流行，實多由於一般女子缺乏美的判斷力，只知盲從，不知採擇所致。著者的意見，在短髮流行，長髮絕跡的趨勢之下的現在，如有人能留起長髮，發見一種新的髮式，定能博得一般人的讚美，而激起他人仿效的。這並不是復古，而是一種新的運動，並且是在髮式已趨一律的平淡化的情勢下一個必要的革命。

單就時下風行的短髮而論，其形式也須慎重加以考慮，然後始可決定用何式。有一種前劉海似的式樣，覆在額上，是我國剪髮初期流行的式樣，很是俗氣；還有一種將一部髮披蓋在額際，幾將眉眼掩去的，是天真的小女孩所用的髮式，更有一種用髮夾把後腦所會集的髮夾着，像鴨屁股似的，那是姨太太們最常用的。這些式樣，都已俗不堪耐，所以都不宜用。此外像前兩年盛行一時的披肩式髮，是由西洋傳入，但頗不適用於中國女子，因我國女子鼻低，面平，頸短，而身軀又嫌矮，所以這髮式在西洋女子頭上，則頗美觀，用於中國或日本女子頭上，便不相稱了。由此可見髮的式樣，不特要和面部的形態相調和，還得與身體全部謀統一的。

最新的摩登的髮式，美容院裏都有式樣揭示着，普通理髮店也有着，在本書無加以解釋的必要，祇消能加以審擇，以期與自己頭面身段相配稱，而不盲從時髦即可。像瘦長的人，髮式亦宜採稍長的；反之，肥矮的人，髮也要用短的形式

。又像長面龐不可採向後梳的髮式，胖圓面則不可採向兩旁分開的髮式；否則，長面龐益增其長，就將成了個馬面，胖圓面也更變成扁圓，那就太覺滑稽了。

本來金黃色髮是以漫散而長為最相宜，棕色髮以紛亂而略短為最相稱，黑色髮則以光滑而有秩序，為最能表現其特有之美點；但在現代的中國，正在追求西洋文明的高潮期中的中國，一般人的心理，都以歐化為時髦的標準，故要保存東方美人特有的美髮，而不應用燙髮、染髮等化裝術，是不可能的。但須摹學得十分肖似，十分自然，否則，反將增長其醜態。英、德女子的金黃色髮，其捲曲是天然的，故要學此自然之美，第一要不露出人工的斧鑿痕。技巧拙劣的理髮師，每燙成一級一級的很有規則的波紋形，這實與燙髮的本旨相距太遠，非特引起人之美感，反覺十二分俗不堪耐了。

第三節 美容的衛生與保養

一 保護毛髮的要旨

髮既是女性的商標，美的生命，故對於愛護上是當特別加倍的。人之重髮，不僅女性是如此，即男性亦當如此，倘若頭光髮禿，或焦枯蓬鬆，雖體態風流，才學高超，也終成缺憾，不能稱為全美，所以髮實是一身的標識，妍與醜多系在上面的。其重要既如此，保護自然不可以忽視了。

在日常生活中，對於髮之保護，不外是要注意衛生。衛生上最要的事，便是清潔。清潔之法，是不時加以梳沐。梳沐雖為髮之清潔運動，然梳沐之用具，苟不清潔，反能移植細菌於頭皮上，而招致種種疾患，如髮癬、瘡癩之類，因此發生枯脫等現象。理髮店的梳篦與刀剪，有的是細菌的媒介總機關，因入理髮店而引起頭皮病的，頗為多見。即家庭自用的梳篦，倘任其污穢堆積，也能使頭皮受惡影響。故小心的衛生家，對於梳篦的清潔，除清除其污垢外，還須於每星期用

沸水泡洗，或用曹達水加以消毒，使細菌殺盡，然後安心。

梳頭之法，初以木梳理齊亂髮，繼用篦子以清除髮垢，即可。手術宜輕，經過宜緩，每見有人於紊亂不通之處，用力強扯，這粗率的結果，是毛髮拔起，發生劇痛。過密的篦子，也是不适宜的，其害處是傷動髮根，影響生育。

燙髮雖能增長髮之美，然其害處亦甚大。頭皮與髮根，雖不直接受其影響，可是髮幹的生命，却大受其打擊，輕者枯黃，變成僵硬，重者則失其生命力，盡成殘廢，甚至寸寸斷落。為求形式上之美，而反喪失色澤質地上之美點，實因小而失大，頗非得計。故最好不燙，以保持東方美人特有之光黑柔潤二美點，即燙，亦不可時時燙之，且非請手段高明之美容師或理髮師施行不可。

髮在生理上的功用，本為抵抗烈日，保護頭腦，故無戴用帽子的必要，且在髮之培養上設想，髮以多多接觸光線與空氣，為最有利於其生活，故亦不宜用帽子來遮蓋着。但陽光過於炎酷，寒氣過分嚴烈的時候，頭髮的抵抗力便覺不足，

加戴帽子便成必要。戴用帽子，除保護頭腦這一項實用的目的外，還有其他關係在。像男子，因禮貌與習慣的關係，在出外時，總覺非戴帽子不可。又在女性，因帽子能增美觀，故又視爲是不可缺少的裝飾品。因此種種，帽子自有其重要性，斷乎不能擯棄而不用。惟有選擇上，當注意重量的輕，接觸額部的帽緣，宜有柔軟的質地，帽上要有透氣孔，使帽內空氣通暢，不致鬱悶。戴着帽子，遇有汗水分泌時，宜揩去之，以免皮膚發生炎衝。

在寒冷的夜間，室內如無保溫的設備，則夜間亦宜戴用睡帽；否則，頭腦受凍，頗不舒適，且髮根受凍，有礙其生機而招致落髮的現象，髮幹也每能變爲僵直，而傾側於一邊，修飾上頗感不自由。此外，在衛生上，如枕套的清潔等，這是不消說的。

二 梳沐的重要及其方法

頭皮內的脂肪腺常能分泌出油膩的脂肪，來培養頭髮，然這種脂肪與外來的塵埃混和，就成頭垢。如頭垢堆積過多，便能發生臭氣，且每能害及髮根的營養，以致毛髮脫落，甚至能造成頂禿，年少而落髮的，多由於此。故頭垢不可任其堆積，應洗沐之，令其清潔。

黑髮的變為灰白，其一部分之原因，是髮孔閉塞。考髮孔之所以能閉塞，是由於頭皮不清潔，髮垢堆積，使髮孔不得通暢所至。所以要預防少年白髮的悲慘景象，也得重視梳沐的工作的。

頭皮脂肪分泌過多，每能助長塵埃的集聚，而增厚頭垢，生脂肪性鱗屑，造成慢性頭髮脫落。要預防或治療此種油性皮脂漏，使其恢復常態的分泌，也宜勤於梳沐的工作，甚為必要。

反之，脂肪腺分泌量過少，雖不能增長頭垢，却令頭皮及髮幹過分乾燥，因此頭皮則起糠糝狀的白屑，而發生奇痒，頭髮則枯黃，而成慢性脫髮。其原因也

都是由於不常梳沐所致。

由以上種種原因看來，可知梳沐對於髮的養護上，是怎樣的重要了。我國古之仕者十日一休沐，今則星期日亦曰休沐日，而成七日一休沐。可知古今中外都規定了休沐之日，其重視洗沐是如此。

一般人每嫌自己的頭髮過於枯燥或悲其易於脫落，但對於髮的修養大有助益的洗沐，却多疏忽着，雖明明過着休沐日的時間，却不知去做休沐日的實際工作。難道是不知洗沐與髮之美有密切關係嗎？抑或是由於懶惰呢？

爲使秀髮保持固有的光黑與潤澤，爲使秀髮避免一切疾害，必定要每星期洗沐一回，至遲也不能超過十日。遇月經來時，是要拖延三四日的，但在平時，當依這規律進行着，要像飲食漱洗一般的不可情忽。

肥皂含鹼性，能使毛髮枯燥而失原有之光澤，故絕對不宜用。最好是用洗髮水，先洒注在髮際，使毛髮及頭皮的全部都濕透，不稍遺漏，然後用手指在髮和

頭皮上輕輕的搔搓，使髮成很多的細泡。搔搓之作用是使粘附在髮莖及頭皮上的污垢，能迅速的脫落下來。擦後即用溫水淋洗一遍，這樣隨擦隨洗，約二三次，即用手把頭髮絞乾，再用乾毛巾拭淨。這時，洗髮的工作已經完畢，然尙未結束，因為這時髮孔開張，頗易受寒。宜用火酒塗擦髮根，或再用冷水再洗一遍，使髮孔閉合爲要。洗後，抖散，用熱風吹髮機吹乾，或於日光下曬乾亦可。每次洗髮，必經這樣的手續，洗後，髮必澈底乾淨，柔軟而光澤了。

洗髮如不用洗髮水，而以 Mustid 椰子油代之，亦有同樣的功效。惟使用時，須先將此油二三茶匙，用溫水和勻，然後始可洒於頭髮上。其餘手續，多與使用洗髮水相同。

第四節 疾患的治療

一 咬髮癬

病因與病狀——由一種屬於癬菌類之細菌寄生所致，專生於女子頭髮之根部及中段，成無數細而且硬的結，像頭虱之子而較小，手指能觸知之。髮垢堆積，每易發生。患此者每經梳洗，必脫落多量頭髮，日久能成禿髮，影響於美容甚大。

治療法——治本之法，宜注意毛髮之清潔，勿令油垢堆積髮際。治標之法，是用殺菌劑，時時注意洗沐，二三日即可告愈。如能勤洗，便可不致再生。其殺菌劑如下：

昇汞水……………一〇〇

醋酸……………一〇〇

（右混和加入面水中洗沐，或單以之拭刷頭髮，均可。）

二 鬼剃頭

病因為與病狀——一名油風，又稱鬼舐頭，或稱圓形禿病。中醫云是由於毛孔開張，邪風乘虛而入，以致風盛燥血，不能營養肌膚毛髮。西醫則以為由寄生物的關係。兩說都有至理。患此者，毛頭乾枯，成片脫落，大如錢形，由一處增至數處，漸漸合併，久之即成禿頭。禿處之皮膚，都是白色而微紅，光滑而無鱗屑，知覺較他處為銳敏或反稍鈍。

治療法——以從速治療為宜。其塗擦劑有下列數良方。

肉荳蔻油……………三〇〇

斑蝥酒……………一〇〇〇

火酒……………二〇〇〇

（右搽擦患處，每日一二次。）

又方 抱水格魯拉爾……………五・〇

依的兒……………二五・〇

冰醋酸……………一・〇至五・〇

〔右綿花蘸取塗搽患處，一日一次。醋酸善催生毛髮，故頗有奇效。〕

又方 苦列沙羅並……………二・〇

羊毛脂……………二〇・〇

〔右塗擦患處，一日一次。〕

三 鬚新

病因與病狀——此為傳染最烈之皮症。即禿頭瘡，或稱癩子。小兒較成人為多。究其原因，乃是鍊點菌作祟。此種細菌，繁殖頗速，故蔓延亦極迅速，若不從早治療，則蔓延所到之處，頭髮盡落。初起頭皮上生小水泡，不甚明顯，但覺奇癢



第六章 手足之美

第一節 手足之美的典型

(一) 手關節要纖細。

(二) 手指圓混而細長，愈近指尖而愈細。

(三) 肩胛圓滿。

(四) 食指要長。

(五) 掌欲軟而長，厚薄適中。

(六) 手背肥滿光潤，不可有青筋顯出。

(七) 掌心血色要紅潤。

(八) 指甲紅潤光澤。

又用下開西方，亦能於一星期內告愈：

Acid. Carbonic.....5.0

Aq. dest.100.0

(右混和，塗瘡處。)

四 白禿瘡

病因與病狀——俗稱錢癬，又名肥瘡。中醫云：此因剃髮腠理洞開，外風襲入，結聚不散，致氣血不潮，皮肉乾枯，發爲白禿，久則髮落，根無營養。西醫則多視爲皮下有細菌寄生所起，故易傳染。有時一女學校，初有一女生患之，後即蔓延全校。

治療法——有二種，須視病狀而定。凡禿處皮膚乾枯而奇癢的，內必有細菌寄生，可用殺菌劑撲滅之，如用中方麥錢散，有殺菌生髮之功。法取小麥一升，炒至

枯黃，乘熱入鉢內，和硫黃四兩，白砒一兩攪勻，待冷取起，加烟膠半斤，川椒三兩，生枯礬各二兩，共研細末，臨用以葱湯洗淨，以麻油調搽，油紙蓋紮，三日一換，三次自愈。

如禿處光潤不癢，可以生薑蘸潤肌膏，每日搽擦二三次，即能使髮重生。潤肌膏之處方如下：

香油……………四兩

奶酥油……………二兩

當歸……………五錢

紫草……………一兩

黃臘……………五錢

（先將當歸紫草入二油內，浸二日，文火燉焦，去渣，加入黃臘，溶化盡，用布濾，傾碗內，不時用柳枝攪冷成膏。）



第六章 手足之美

第一節 手足之美的典型

(一) 手關節要纖細。

(二) 手指圓混而細長，愈近指尖而愈細。

(三) 肩胛圓滿。

(四) 食指要長。

(五) 掌欲軟而長，厚薄適中。

(六) 手背肥滿光潤，不可有青筋顯出。

(七) 掌心血色要紅潤。

(八) 指甲紅潤光澤。

(九) 圓肘，細腕。

以上爲手部之標準。

(一) 膝蓋部要柔軟，骨踝纖細。

(二) 大腿圓而較粗，小腿細而較長。

(三) 腓部要肥白。

(四) 足底乾燥。

(五) 足趾要細直。發育圓滿。

(六) 第二趾要較其他趾長，第五趾要短。

(七) 腿毛輕微、柔軟。

(八) 足趾有穹隆。

(九) 足背肥滿，無血管怒張。

(十) 趾爪圓正、光潤。

我國古人每有養指甲的惡習，現今年齡較高之人，不論男女，尚流行此風。彼等以為愈長愈覺可貴，故每有長至數寸，竟用管筒以保護之。此種怪癖行為，殊屬不可思議。觀其長爪，幾疑為棺中僵尸，可憎無有過於此的。此種惡習，非



以上為足部的標準美。

普通女子都祇知用畢生心力，從事面部修飾，而對於手足之美，類多忽視，不加注意。因此伸出手來，粗糙、皸裂，爪垢堆滿，青筋怒張，冬令則紅腫凍傷，數月不愈。這未免太不配稱，容顏雖美，也不能令人起快感的。

特損及美容，即在衛生上，工作上，亦均大受其害。爪縫堆積污垢，爲細菌之淵藪，殊爲危險，有時，作事一不當心，每能將爪曲斷，傷及皮肉，痛苦不堪。故養爪，有百害而無一利，更配不上稱美的。

我國昔日的女子，流行纏足，非有三寸金蓮，決無資格稱爲國色天人，此種病態的美人觀，實謬誤絕頂。現今雖已解放，提倡天足，實則所謂天足，還與天然美相距千里。因爲現代還是鞋襪的全盛時代，腳受鞋襪的束縛，足趾仍不免受其擠壓，而呈不自然之形態。試觀各自的足趾，非彎曲、短縮，便左右受擠而成扁狹之形，甚至第二趾被擠而重疊於第一三之上。此種所謂天足，豈不還是毫無天然美的畸形腳。真正的美足，當爲毫無物質束縛的跣足。此種足，便如前面所云，足趾必育圓滿，而呈細直、圓混，向左右散開之形狀。惟此種美足，嚴格的說，在現代文明社會間，絕不多見，階級愈上流，其足愈退化，愈醜化；這是因彼等出則汽車，入則安坐，所着爲高跟鞋，下肢幾乎廢用，因此腳趾變爲畸形

，足脛亦臃腫而成癡肥。在下流社會中，在未開化的民族中，倒是都具有一雙合於我們理想的美足的典型的。

第二節 人工修飾的藝術

一 迷人的玉手如何養成？

手之美，已述於前，惟要達到這種肥白的臂，柔滑的掌，纖長的指等等美點，却非易事。骨骼是構成手的形態美的架子，其結構的粗大或纖細，多是沒有方法來改變的。惟其皮肉與指甲等，如能加以適度的修養，多少總可以變美些的。

同面臉或身體其他各部一樣，手也是能表現出各人的年齡與職業來的。老婦的手，與少女的手，是有着顯著的異點；勞工的手，與有閒階級的手，也是一望便可認識。但如能特別加以愛護，年齡雖至逐漸增高，而手却仍能保持青春的美

好的。

手之美，第一要點是形式。在形式上要求肥瘦大小適中。手之大小，須與身體相配稱，勞作過度的人，其手每特別發達，而成粗大，例如女傭的手，每覺異常粗大，不能與身體各部相稱，這是頗不美的。手之肥瘦，貴能肥不見肉，瘦不露骨。過肥，則皮肉緊張，猶如白蘿蔔；過瘦，則青筋怒張，猶如枯老的葡萄藤，那都是醜極的。

粗大的手，原因是在骨骼上，當然無改造之法的。肥與瘦，原因是在皮肉上，我們可以操縱之。手之肥瘦，是隨身體全部而轉變的，並不是局部的現象，所以對於手如嫌過肥或過瘦，同時對於全身，也定必感到過肥或過瘦的。故其改造，是要減瘦或增肥全體方可（詳見下章）。普通手之過肥，決沒有身體來得顯著，且肥胖雖醜，然總比枯瘦要來得美些，所以瘦不如肥。手最易見瘦，往往身體肥瘦適中，而兩手却枯瘠異常。遇有此種情形時，宜用局部的的方法，使其局部肥滿

起來。每日晨起與臨睡前，各行一次輕便的器械操，（如啞鈴操）常將兩手浸熱水中，使毛孔十分開張，速行揩乾，均勻的塗上橄欖油，再浸入冷水中，此時毛孔因受冷水的刺戟而緊閉，橄欖油爲其吸收。時時行之，便能逐漸肥滿，縐紋與青筋以及一切衰老的現象，都可消失，而返青春時期的美點。

手之美，第二要點是色澤。美人之手，要像玉一般潔白光潤，方有迷人的魔力。這種美點，是可以修養而得的，像晝間及睡眠中都帶用手套，不做粗重的事；常用乳酪等純良脂肪性化妝品塗敷之，或用下列塗搽液，時時搽敷手上，行之月餘，當能使惡劣的手，變爲潔白光潤的。

可龍水……………一〇〇

玫瑰水……………一〇〇

檸檬汁……………五〇

單是潔白，乃是一種死白，要使潔白有生命，須白裏泛紅。病人及血虧的人

，其手總是死白的，普通健康的人，其手總是有些血色的。如將指尖、手掌以及其他各必要部分，用胭脂來敷上，也是可以的，惟色調須十分合度，技巧要十分周密，以不顯出人工的痕跡來，爲最緊要。

美手第三種要點，是肌理的細膩。這細膩是觸覺上的美點，但與視覺也有關係，粗糙的手，其色澤定不光潤，故非特觸覺上無美感，還將影響到觀感的。關於手的粗糙的預防法，當於下節詳述之，在這裏，告訴諸君的是變爲細膩光潤的方法。

手之粗糙，多由於操作雜務，及用肥皂之時間過久所致。故要其變美，先宜除其原因，如雜務洗衣等，均宜避免，洗手用溫水，冷水禁用，洗後，乘其未乾時，宜以一二滴侷里設林搽擦雙手，如用下開之溶液，則不特能使粗糙之手，變爲細膩光潤，且有清幽的香氣，可充永久的化妝品。

侷里設林……………二〇〇

酒精……………五〇

薔薇水……………二五〇

(右混和，塗布用。)

將此溶液塗布後，在其未乾燥前，不宜用手按摩局部。

乳酪對於皮膚的粗糙，是很有助益的。每晚臨睡前，都可用之以塗手面，不妨厚重，再戴上手套，以防脫落。久之，便能養成其滋潤柔膩的質地的。

二 指甲的修理與增美術

纖纖的手指之尖端，配上一彎粉白淺紅的指甲，確乎增美不少。這東西，說得不客氣些，等於動物的爪，其用處是保護指尖，此外還有爬搔的功用。然其害處也甚多，爪中常成爲細菌的隱身之處，許多傳染病，都是由指甲從中傳播的。故爪之清潔，是很緊要的事。

第十圖



爪之形狀，須長短適度，約留一二分，過長與過短，均非所宜。切口須成半圓形，與內側附着於皮膚之部相平行，不可剪成種種角形。

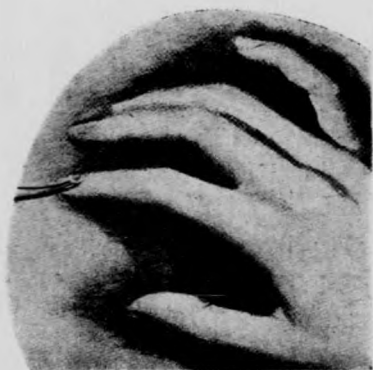
為調節其長度，須每星期修理一次。修剪當依下法行之；否則，定有諸多弊



病。先用湯水將指甲的內外側，用柔軟的小刷，蘸肥皂

水刷洗清淨，然後用一種特製的除爪垢器挑撥指縫，除去積垢。用後宜以浸透酒精的藥棉揩之，以消毒。此器的材料，以骨角、橙木或象牙製的，為最優良，鋼鐵質的有傷甲肉之虞。此時指甲因水浸透，故非常軟化，可

第十圖



象，可速取少許明礬拭去之。

如要指甲增加其紅潤與光艷，可用下列各種磨指甲粉或膏，輕輕將其表面細磨擦，頗有效驗。惟不可過度，以免過於將甲磨薄。今舉磨指甲粉及軟膏之處方數則於下：

即用銳利的爪剪修剪之。指甲的邊緣上如覺不光滑，可在砂紙上輕輕磨平。再將手指浸入微溫的肥皂水中，（水中宜加入曹達少許）經數分鐘，指甲表皮已柔軟，可用除爪垢器鑿形的一端，輕輕將表皮推起，（參看十一圖）並用小剪徐徐將此表皮修去，修剪須十二分細心，一不留心，每能傷害及皮面，甚至出血。倘有出血的現

酸化銻……………一〇・〇

加爾明……………〇・五

滑石……………一五・〇

(右磨指甲粉。)

又方 酸化錫……………一五・〇

加爾明……………〇・五

蠟……………一〇・〇

(右磨指甲粉。)

又方 甘油……………四・〇

煨性鎂……………一〇・〇

加爾明……………二・〇

(右磨指甲膏。)

又方 阿依設林……………三〇〇

甘油軟膏……………三〇〇

(右應指甲軟膏，指甲粗糙的，用之頗宜。)

染紅指甲，我國舊法是用鳳仙花，紅色或紫紅色或橙紅色，都可隨意選擇。將其搗爛，蓋於指甲上，或取其汁來塗搽，均無不可。所染成之色，頗為鮮艷而有光澤，且可保數月不消失。

鳳仙花之對於指甲，除染色的用處外，還可用以治油灰指甲。此種灰指甲，修去即復生出，頗不美觀。如時時用鳳仙花汁敷搽指甲上，數日即告平滑，且能發出光艷。

三 發惡臭的多汗症

健康狀態的皮膚，是常保持着潤澤，既不乾燥，也無汗濕；在用力後所發的

汗，並無不快，也無惡臭。但患汗腺病、萎黃病，以及結核性或神經質或身體虛弱的人，在平常總是不斷的發出多量的汗，尤以手掌及腳心兩處爲最重，且非常不快，而有惡臭。患此症的人，其手每較常人爲冷，祇覺濕粘粘的一片，在交際場中與人握手，結果令人皺眉，即在家庭間作事，非汗液污及物質，即污垢染滿手指，不便殊甚。在夏天，運敷脂粉，本屬困難，如患多汗症，則更難成功，每於敷後，因汗出如珠，將粉浮起，弄得不成樣子，而以鼻部爲尤甚。且汗濕過重，在夏季，每能引起濕疹，奇癢難當，不便更甚。在足部，每使足心及腳丫十分粘濕，甚至能濕透襪子而達於鞋底，且因悶鬱在鞋襪之內，經久即起一種竄透性的臭氣，殊不衛生。更因襪內不通空氣，濕氣難向外蒸發，腳丫的皮膚，因浸透而軟化，晚上每發奇癢，搔之愈癢，因而搔擦不息，立即破皮，甚至潰爛，於是惡臭更不堪聞，痛與癢更形加劇，行走也因此而感困難了。

汗不僅有臭氣，有時還有色彩。這種色汗，多出自腋下，其色有紅、黃、青

、綠、黑，而黃汗爲最多見。女子患「希斯的里」及月經異常的，汗中每能混有血液。患產褥熱時，汗中能混入乳酸。患黃疸的，汗中每混有膽色素。此外，色汗還有因服藥而起的。

要停止汗的排出，也非難事。其原因，如爲身體虛弱，或爲病後，那末祇消調養之，使其恢復康強，此種虛汗，定可不藥而自然停止。如因汗腺分泌失常而起，那末最好請醫生施行電療法，但未免太小題大做，如用內服或外治法，亦頗能奏效。法於每飯後服 Ferratin 一包，一日三次，約一星期，即能使汗腺的分泌，成爲常態。

如行外治法，可用下列藥粉，撒布手掌或腳丫內。

小楊酸	一・五
麵粉	五・〇
滑石	四三・〇

(右混合成粉，撒布用。)

如專除腳汗與腳臭，可用下方，頗有效力。

明礬……………二分

滑石……………一錢

(右濕和，撒布用。)

如每日用溫水洗足一次，並每次加入花耳模林一羹匙，震盪浸洗，約十五分鐘，拭乾。頻頻使用，勿稍間斷，亦能見效。

四 手的表情美

手是能表現出內心各種情感來的，雖然沒有面部的表情那樣充分，但對於喜、怒、哀、懼等熱烈的感情衝動，手却都有相當的形態表現出來的。而且不僅能反映出這些一時的內心的變化，更還能顯現你的學識與你的理想來的。一個十足

的道學家的手，與一般普通人的手，其表情定是有顯然的異點的。淺近些講，一個女傭的手與一位摩登小姐的手，將其表情兩相比較，也是有霄壤之不同的，所以哲學家的手，有哲學家的表情，藝術家的手，自有藝術家的表情，舞女的手，自有舞女的特殊表情，……總之，手的表情，千變萬化，各人不同。這不同，都是受年齡、思想、感情、職業等等影響的。

手的表情美，可分動作與姿勢兩方面來講。手的動作上，宜注意不可作出匆急的樣子，但又不可過於緩慢。匆急給與人的印象爲輕佻、淺薄與不着實，緩慢則有魯鈍、笨拙之感，多非所宜。所以動作均須快慢得宜，在這疾徐之中，要能表現出一種韻律來，雖然不要像表演歌劇時，那樣的十足韻律化，但在平時也不可存些此種意態，因爲此種律動，是很有感人之魔力的。活潑雖有天真的美，但須與各自的年齡、容貌、體態相配稱，有的人動作活潑了，是很美的，但有的人做來，便覺觸目而不自然。

姿勢卽是指手在空間動作時，所表現種種形式而言。姿勢上美的要素，爲均衡，多曲線，多變化。能這樣，可表現出女性特有的一種柔美；不如此，便成了男性的剛直了。普通女子的姿勢，總較男子爲優美，便是具有此特點之故。

西洋女子的一舉一動，總較我國女子來得自然。這是因爲我國女子向受禮教之束縛，言語不可妄出，笑亦不可輕笑，對於動作是非禮勿動，這禮法把幾千年來的女子，弄得就像成了木偶似的，顏面是嚴肅得成爲死板板的，手脚是規矩得成爲死殭殭的，全身一些兒生氣也沒有，那還有什麼表情可言呢。年來雖有解放之聲浪，然舊勢力尙很重厚，深望讀者諸君勿再被舊禮法所拘束，使顏面與手脚都有生氣，而有充分的自然的表情，是爲必要。

手之表情，除增長美感外，還能幫助言語之不足。言語時，假使沒有手來做種種的手勢，那末說得無論如何高妙，其感人的力量，也總是有限的。戲劇家、歌唱家及演說家，都是善於應用手勢以增其力量的人，他們的一指、一拍、一揮

、一抓、一拳、一握……，都是具有不可思議的魔力的，不特能吸住千萬人之視線，且能攝住千萬人之靈魂，控制千萬人之情緒，支配千萬人之思想，左右千萬人之行動的。由此可見手之表情，是如何的重要啊。

惟要使自己有豐富的表情之美，都得自己時時注意修養才可，蓋此事，要非言語所能傳授的。

五 手的裝飾品與腳的附屬物

女子爲了美，爲了增加美感，常於美的肉體之外，再以美的物質作爲裝飾，像戒指、臂環都是，此外還有實用兼充美飾的性質的，像手錶、手套、錢袋、手杖等等。這些裝飾品，如配置得當，確乎是能增長相當的美的；但不得其宜，則反將增醜。例如手腕上同時戴着三四副手鐲，十個指頭上套了八個戒指，或在一個指頭上加套兩個戒指，這樣的情形，在昔日是常見的，在現在內地還能見到，

彼等自以為美觀，實則就像上了手铐一般，是極度的醜惡的。

裝飾品本以增加美麗，為其目的，但每有因此而礙及衛生或影響到工作的，例如粗大的戒指，戴在手指上，工作每感不便，且戒指深陷在肉裏，在夏天每能因此發生炎症，故此種飾物，殊非所宜。

依現代人的意見來講，裝飾不當過分奢侈，而宜樸素簡單。那寶石、珍珠、金鋼鑽鑲成的戒指，用者的動機，除為追求美之外，還有誇示財富的私意在。這種意識是很卑下的，違反了裝飾的本旨，故有見識的人，都是不屑用此種貴重飾物的。

脚，普通是沒有什麼純粹裝飾品的，因為鞋襪是套在其上，故鞋襪便負有裝飾脚部的使命了。鞋子雖然要注意形與色之美，但其寬緊適中的問題，却更為緊要。

美足是生長得十分天然的，足趾常各自分開着，毫無受擠的形狀。假使着了

鞋頭尖狹的鞋子，久之，便能使足趾擠攏在一處，那時的拇指，勢必向裏彎曲，第二趾要被擠而重疊在拇趾與第三趾的上面，其餘各趾也都緊擠的失了原有的美形態，變成扁平的怪形狀。高跟鞋是能使腳向前滑，全身的重量都在腳尖，故趾受壓迫過甚，以致常發生胼胝或雞眼等疾病，且能使趾縮短，而成難於形容的病態，甚至日久了，釀成難產的影響。以前纏過的三寸金蓮，現在誰都視爲很醜的，其實着狹頭鞋子及着高跟鞋所造成的足形，也是十二分醜的，所以狹頭的與高跟的鞋子，都是不很適宜的，即使是新流行的鞋式，也以不採用爲宜。

第二節 美容的衛生與保養

一 手之粗糙與皸裂的防禦

手要細膩滑潤，猶如羊脂那樣，始稱完美。那粗糙的與皸裂的，都是可憎的

。這些我們都已在前節裏講過了。

手之粗糙，有因脂肪分泌缺乏而起的，多做粗糙雜務，多用肥皂洗滌，多受風雪侵犯，爲其最普遍的誘因。皮膚粗糙過分，每易引起皺紋，甚至發生皸裂，如爲多用惡劣肥皂而使皮膚粗糙的，則同時指甲也每發生枯脆。此種粗糙的皮膚，每能藏納許多污垢，故不僅缺乏觸覺上之美感，即在視覺上也大受其影響。

皸裂總是緊跟着粗糙的，粗糙過度，自然就要發生皸裂。這是很令人苦惱的事，美容上受其打擊，還屬小事，其割裂似的痛楚，實更爲難受。

治療手之粗糙與皸裂，方法是很多的，但最妥善之策，則爲預先加以防禦。對於手的攝生，素極重視的人，定能維持其細膩光潤的美質，決不會發生此種惡化的現象的。

清潔是手的衛生上最緊要的事，因手沒有一個時候，不在接觸外物，所以一切污垢，最易染着，因此肥皂和水，對於手的保護上，是時時不可缺少的東西。

惟宜注意，水與肥皂，雖有利於手，同時也有害於手。溫度適中的水，品質純良的肥皂，是無害的；但若時用寒徹骨髓的冷水，鹼性重的肥皂，則將招致皮膚的粗糙。每次洗水後，宜用手巾拭乾，而不宜用兩手磨擦，因為這時的毛孔還開張着，多磨擦能使皮膚變為鬆弛，形成許多皺紋。

手所接觸之溫度，最忌過冷與過熱。這不單是手部如此，其他各處皮膚，也是同一情形。例如置手冷水中，忽入熱湯內；或由熱湯中，忽入冷水內，都是能使皮膚變為赤色，發生粗糙的。又像由溫室突入寒冷的野外，或由風雪的戶外突入置有暖爐的室內，都能引起同樣的害處。

手套是保護美手的唯一要件，夏季與冬季同樣的必要，在洗手之後，在出外之時，尤不可不戴用。不過手套的質地，也不可不加選擇。大致絲織或紗線織的，以及柔軟的雞皮，光滑軟薄的其他皮革製的，都無害於手的美質，那毛絨織的手套，則不宜用，因其每能將嫩弱膩滑的皮膚，發生粗糙的。

爲保持手的細膩滑潤，最好是不做粗糙的事務，然我們應養成獨立的精神，決不可祇吃不做像舊式的小姐那樣。遇必要時，無論何種粗糙事務，也不可因保養美手而不做的，祇消在工作之後，立刻加倍養護，仍可保守美質的。像時時用脛里設林與薔薇水的等分液溶，作爲塗搽劑，對於防禦皮膚惡化上，定有莫大之功的。

二 害及姿態之美的畸形脚

(一) 扁平脚——普通的健全脚，其脚背內側，多有一穹窿似的脚凹，行走時脚尖多向直前方。但有一種脚，沒有這脚凹，試將其浸濕的裸脚，踏於地板上，其脚印是整個的，無普通脚內側的那個凹陷，走路時，脚尖多朝外，成八字形，且脚跟向內，腿骨外屈，從後面觀之，很像X形。這便是所謂扁平脚。

此種扁平脚，女子較男子爲多，由嬰兒學步時，父母不注意所致。此種脚，

當然是一種畸形，不僅有損足部的雅觀，且頗不利於遠距離步行，跑步及運動都不方便，有時足背、外踝等處常能發痛。

在嬰兒學走時期，其腳底筋肉，尙未發育健全，十分柔弱，如強之舉步，因腳底不勝體重之故，便易成爲扁平。所以要預防其變成扁平，絕不可強之學步。

大人的扁平腳，都是嬰兒時養成的。但如有決心，要矯正之，也不困難。像時時練習直線步行，務使腳尖向內，不要向外。每日清晨與晚上，規定舉行兩次局部運動，法將腳尖向內併攏，成爲直角，上下其踵，約四個八次；再將膝一蹲一伸，行四八之數。平時行走時，常用腳之外緣着地，上下扶梯時，則用腳尖着力，久之，自行見效。惟進行矯正時，還得請醫師診察一次，倘有貧血或神經衰弱或筋肉薄弱，均宜先行治愈，然後行上述種種自療法爲宜。

此外，尙有按摩的矯正法，及鞋底內側配置填充托器之一法，但這都非就醫施行不可。

(二) X脚——扁平脚每能變爲X脚，但膝關節如發生變化，也是能成爲X脚的。這種腳的形狀，是腳膝開張，腳跟朝裏，而腳尖朝外，由正前方觀之，頗像X字之形狀，故名此種畸形脚曰X脚。

此亦多爲嬰兒學步時期，或春機發動期前，因行走過度，影響關節韌帶而起。其矯正法，是用銅絲或假象牙製成的副木，附着於X脚上，使其向反對方彎曲，經一二年之帶用，便能令膝關節恢復常態，而使脚形正直如常人。但這副木的製成，非經專科醫師之指導不可。

(三) O脚——這與X脚適相反背，X脚的脚尖是向外屈，O脚則爲向內屈，而使腿脚形成一O字之形。

這亦是由於兒童時期奔走過度，膝關節韌帶發生變化所致。即在春機發動期，如常長時間張開其腿，例如每日騎馬，也能變成O字脚的。日本女子成O字脚的頗多，考其原因，則爲終日盤脚而坐之故。

關於O字之腳矯正，當時常注意腳勢的正直，行動時，可將兩膝相貼近，每日作適度的運動。大致輕度的，祇消注意一二年，自然就可回復常態。

第四節 疾患的治療

一 凍傷

病因與病狀——由於皮膚嫩弱，抵抗不住寒氣的侵襲，局部血液停滯，血管發生變化所致。故其發生部位，多在直接受寒氣之處，如面耳手足等處，女性之兩頰，更易發生。患此者局部皮膚堅硬，顯出紅斑或紫塊，灼熱而有發癢之感，甚覺困苦。加以治療，即可消失，如不治療，一至氣候轉暖，亦自行消失。惟在發生時期，既頗痛苦，又不雅觀，且劇者即能破皮而成凍瘡，痛苦更增十倍，故不可任其自然，而不加以治療的。

預防法——天氣漸寒，宜以手套或鞋蓋等保護皮膚，耳頰等處，可時時用手摩擦之，令其發熱，則血液流動，不致停滯了。爲保持局部之溫暖，而用熱水袋、湯婆子及舊式腳爐等以保溫，則絕不相宜。驟寒驟熱亦宜力避，像自野外驟入暖室，頗不相宜，須先摩擦耳、鼻、手、足，俟其溫度稍稍增加，方可接近爐旁，同時，如常用下開塗擦劑，可保雖在嚴寒天氣，亦不發生。

精製樟腦……………二・〇

阿木尼亞水……………二・〇

水……………六・〇

酒精……………九〇・〇

（右混和振盪即成，須密貯緊塞之瓶中。除治凍傷外，兼治一切未破皮之外傷及筋骨疼痛，均著偉效。）

治療法——已發者，用下列各方塗敷之，即可消除。

苛性加里……………○・五

火酒……………二〇・〇

甘油……………二〇・〇

蒸溜水……………六〇・〇

(右爲塗布料。)

又方 精製樟腦……………○・五

甘油……………一〇・〇

(右混和塗患處。)

二 凍瘡

病因與病狀——凍瘡爲凍傷之劇者，俗多混而爲一，其實是宜區別之，較爲清楚。凍傷變劇，即發水泡，或成潰瘍，痛楚十分劇烈。其惡性的，能將皮膚組織破

壞，指甲脫落，甚至骨亦朽腐，而成廢疾。患貧血及萎黃症之年青女子，最易發生。故一經發生凍傷，即宜從速治療，不可遲延，以免釀成惡性巨患。

治療法——發生水泡，可從速用針挑破，再塗用下列各種軟膏之一，以綳帶包紮，保持其溫暖，同時力避風寒，將局部充分保護，便可輕快的痊癒。

白降汞……………二・〇

華攝林……………三〇・〇

（右調和作軟膏。）

又方 樟腦……………三・〇

刺納林……………一五・〇

黃色華攝林……………一五・〇

純鹽酸……………二・〇

（右爲軟膏。）

又方 依比知阿兒……………二・〇

列曹兒聖……………二・〇

丹寧……………二・〇

蒸溜水……………一〇・〇

（右爲外用藥，夜間塗布於患處。）

如已潰爛成瘡，或行以上各法而不能奏效時，那就非請醫生治療不可，往往有須行外科手術的，故不可輕視。

三 胼胝

病因與病狀——俗名老繭。多生於手掌，因受長時間之壓迫或化學的障害而起，像勞苦的職業或多受酸類、鹼類，都能發生之。常喜練習各種運動、器械操，以及乘坐腳踏車等遊戲，也能發生之。患處皮膚組織變爲肥厚而堅硬之角質，色爲

黃褐色，質成半透明。角質增殖，便能移行於健康皮膚，而擴大其範圍。患處不痛亦不癢，有時頗可利用之，以抵抗外來之強烈刺激，然手掌之觸覺減鈍，頗不愉快；且每能因此而皸裂，或發炎症，痛苦異常。

治療法——首先除去其原因，即發生胼胝之部分，不可再受壓迫。一方面再應用下列各法，定可於數日內除去。

濃厚硝酸……………一〇〇

（右以玻璃桿蘸點，勿觸及好皮膚。）

又方 水楊酸……………五〇

印度大麻越……………一〇

古魯青謨……………五〇

的利並油……………一〇

（右混和，用毛筆蘸塗。）

又方 白降汞……………二〇〇

緩和軟膏……………二〇〇〇

(右調和作軟膏，敷上，外蓋薄油紙。)

四 疥瘡

病因與病狀——或稱疥癬。由疥癬蟲寄生而起，有傳染性。患處發小泡如粟粒，初時多生於手腕及指縫之間，後即蔓延全體。奇癢，以夜間為尤甚，此因疥癬蟲於夜間較為活動之故。

治療法——在手腕上一經發覺，即速用下方塗之，定可事半功倍，於短期間內即可告愈；否則，蔓延全身，非一年半歲，難於治愈。當每晚發癢時，先用熱水洗滌手腕，揩乾，用下列塗搽劑擦於患處，定能立止奇癢，而殺滅疥癬蟲。

硫磺……………一〇〇〇

凡士林……………一〇〇・〇

（右混和，塗擦患處，有奇效。）

又方 必治羅爾……………二・五

水楊酸……………一・〇

亞鉛華……………五・〇

澱粉……………五・〇

凡士林……………一〇・〇

（右研和調勻，塗敷用，有奇效。兼治癩癬、頑癬之類。）

五 雞眼

病因與病狀——雞眼與胼胝不同，多發生於有骨突起的部分，形如米粒，中央突起嵌入皮中，為真皮所硬化。患此者一觸即痛，故行動時，痛楚難當，因此神情

與姿勢，都大受影響。其劇者，疼痛每波及周圍，那種膝關節的痛風症狀，即是因此而誘起的。其主要的原由，爲常着不合足之鞋，皮膚受壓所致。

治療法——必先除其原因，即改着合適舒服之鞋。在治療上，第一要變軟其角質，故應時用熱水洗腳，水中加入曹達一二食匙。行此簡易之法，還難剝離的，可再塗用下藥之一，定可於數日內將雞眼剝離的。

列曹兒聖……………三〇

撒里矢兒酸……………五〇

古魯胃謨……………三〇〇

(右藥每晚臨睡時貼雞眼上)

又方 印度大麻越幾斯……………一〇

結晶水楊酸……………一〇〇

松節油……………一〇〇

古魯胃謨……………七九〇

(右用法同上。)

又方 Turpentine……………20.0

(用紗布蘸藥貼雞眼上，包紮好，每日一換，五日剝落。)

六 腳氣病

病因與病狀——兩腳浮腫無力，按之軟如棉花，自脛股上達腰際，再上衝則不治。有流行性，學校、軍隊、工場，傳染尤速，極爲危險。舊說是因腎虛挾風濕而發，今西醫考定食米之國，患此病的較多，這是因米經精鑿，米中所含維他命B已爲除去，血液中遂失抵抗之力而成此症，並非風濕。

治療法——平時專食糙米，不要再吃白米，凡麥類的食品，如麵、黑麵包、麵筋、烏粉糰子之類，以及青菜、鱈魚等食物，均宜多吃。因這些食品的成分內，均

富有維他命B，能補助以前之虧缺。同時，如能注射維他命B，則腳氣病之消失，便十分容易了。

七 汗泡疹

病因與病狀——多發於腳丫及腳底心等處。水泡顆顆隆起，頗覺奇癢。將泡用針挑破，流出少許澄清的水分，乾燥後，能即自愈。惟每能續發，倘於水泡破時，浸入微菌，則立即潰爛，而向四圍擴延，臭氣難聞，痛楚難當，每因此不能着履行走，數月不愈。此疹多由濕熱蒸鬱而起，有傳染性。夏日出汗極多，故此疹也以夏季爲多。

治療法——一經發現腳丫有水泡，速用硼酸水或醋酸礬土水或鉛水，時時洗滌局部，定可於二三日治愈。如已復發，且有潰爛的傾向，可用下開塗敷劑塗搽局部，定能於數日內全部告愈。

薄荷腦……………二·五至五·〇

羊毛脂……………五〇·〇

(右爲塗擦料。)

第七章 胸腹之美

第一節 胸腹之美的典型

華爾刻 (Walker) 於美人之分類一書中，將女性人體美分爲三大類；(一)運動的美人，以狩獵之神 (Diana) 爲其代表者，(二)健康的美人，以智識之神 (Minerva) 爲其代表，(三)精神的美人，以美愛之神 (Venus) 爲其代表。理想中十全的人體美，便須具備此三神的特徵，但這是絕對不可能的，能及得上其中之一的美點，已可成爲世界的美人了。

健而美的人體，自頸至臀，至少要具備下列諸要素：

- (一) 脊柱正直。
- (二) 頸圓，與頰交界處，須和緩。
- (三) 鎖骨要細而正直，骨窩淺而滿。
- (四) 腋毛少而彎曲。
- (五) 胸廓細長豐滿。
- (六) 乳房充分發育，作半圓形，肥滿有彈力。
- (七) 乳頭周圍，作淡紅色。
- (八) 腹部扁平而有圓味，並須有彈力。
- (九) 臍須深凹。
- (十) 恥毛上界正直且較低。
- (十一) 恥骨弓低，且帶圓味。

(十二) 骨盤之幅徑須大。

(十三) 臀部肥大豐圓。

(十四) 腰粗細適中，與上下須形成極舒展之角度。

就中尤以胸、腹、臀三部的形態，為最緊要。這三部分的曲線，與人體的健美最關重要，全身的姿勢之優美與否，均依託於此。乳房小而癟陷，背脊前屈，胸部緊束，乳房成男性那樣的平坦，這不特不能表現出健康美，且為病理的一種姿態。

這真是莫名其妙的事，在過去的時期中，東西洋都會狂熱的流行過細腰，我國古詩人多狂熱的讚美此種細腰，像『楚王好細腰』，『願作輕露着細腰』，『飛燕能為掌上舞』，『楊柳小蠻腰』，『坐視帶長，轉看腰細』，『解舞腰肢嬌又軟』。於是發生『柳腰』，『楚腰』，『纖腰』等名稱。殊不知過度的細腰雖可使動作輕靈，姿勢優美，然步神之間，未免帶有妖嬈、淫蕩的意味，且腰部的

曲線過強，便有不自然之感，此外還有生理上的害處，如肺部不發達，妊娠受阻障，消化機能減弱等等都是，故此種美人觀是錯誤的，是不合生理上健康的原則的，我們非矯正此種美人觀不可。但若過於粗大，也將成爲蠢笨的醜態，姿勢亦大受其影響，所以過粗與過細，都非美態。

普通女子的腹部，非向前膨出，便是有下垂的形態，這都不是美腹；但過於扁平而成凹陷之形勢的，也屬醜型。其原因，前者是由於平時少運動，腹筋不發育，抵抗力薄弱，肌肉不強固，以致受不住內臟的壓迫，腹皮遂向前膨出或成下垂之勢。後者則因營養不佳，脂肪缺乏，筋肉不發達所致。美而健之腹，必扁平微隆，因腹筋強固，故富有橡皮似的彈性，雖幾經生產，也不易失却彈力，而損及美容的。

骨盤的幅徑能大，同時可使臀部美大，再肌肉如能發達，便能形成肥滿豐圓的美臀，使腰臀部有了強度的舒展的曲線了。這骨盤的大，不僅能增臀部之美，

對於受孕以及生產，也大有關係；那結婚多年，未見妊娠的，那生產艱難，分娩時間延遲的，其一部分原因，是在骨盤徑度的狹小上。

第二節 人工修飾的藝術

一 瘦人之增肥秘法

體重合度的人，肥瘦是頗適中的。體重過高或不及，便形成過肥或太瘦。在人體美之標準上講，這肥與瘦，都是不美的。

瘦削的人，因脂肪缺乏，故皮膚枯燥而起皺，肉色灰黃而無血氣，皮與骨相貼，筋脈突出皮表，其肉體真是可憐而復可懼的。

要使這種瘦削的可怕肉體，改變為豐肥的可愛肉體，也不是什麼難事。查肥滿雖有體質、遺傳、營養等原因，但與營養為最有關係。肥滿乃是使體肉增加的

意思，如能食量增大，使關於體內的生成要素有充分的供給，結果便成肥滿。我們的食量，各個人多少是有差異的，很難定其標準量。惟過分增大食量，是頗易惹起消化不良，而損及健康的。所以爲了使肉體肥滿，雖得增加食量，然同時還得注意選擇消化良好的食品，甚爲緊要。能這樣，則這食量的增加，定能使體內獲得多量的營養素，除消耗其一部分外，其餘剩的一部分蓄積在體內，便能使體肉增加而成爲豐肥。

食品宜多揀富有含水炭素、脂肪、蛋白質等成分的，而尤以含水炭素爲最必要，例如芋類、人參、慈姑、蓮心、百合以及其他種種糖類、澱粉等等食品，其主要成分爲含水炭素，此類食品，常人多視爲補物，便是因含水炭素的一部分，能變爲脂肪，而沈着在體內，使肉體顯出肥滿的現象之故。

除三餐之外，不妨有規則的進些這類補品。飲料之中，像牛乳、牛肉汁、雞汁之類，也是對於體內的增加，大有補益的。所以在兩正餐之間，能習慣的飲些

此種流質物，更爲得力。

患神經質者，愁苦不堪的及操勞過度的，多爲瘦削的原因。故欲其返回肥滿，必先除去這些原因。凡憤激、氣惱、悲哀、憂愁等等，都宜竭力避去，務求心境和平、愉快，毫無牽掛。勞苦的工作宜少作，睡眠要十二分充分，午餐後，宜閉目息慮，靜睡半小時，這對於體肉的增肥，是很有力量的。

總而言之：能貪吃，能懶做，能多睡眠，能不用腦力，說句不雅聽的話，能以豬獃爲模範，十足過那豬獃的生活，即能於短時期內，使瘦削的肉體，變爲肥滿，並且是有不可思議之效力的。

二 肥胖症及其減肥法

普通一般人都視肥滿是一種福相，所謂『身發財發』，故瘦人常顧影自憐，羨慕不置，其實肥滿同瘦削一般，都是無做美人資格的。臃腫如豬，人都以大塊

頭、大阿福目之，體態實未免滑稽。且肥胖過甚，步行使覺困難，每一動作，必氣喘如牛，腹部下垂，時常流汗，心神微弱，思想滯笨，脈搏不齊，心臟肥大，呼吸困難，四肢及面部浮腫，尿中蛋白質增加，而成肥胖症。其困苦孱弱的可憐情狀，是無有過於此的。

肥胖既這樣不美觀，又這樣的害及健康，當然是非設法減輕體重，令體肉削減不可了。減肥之法，並不困難，如能按各人體格，施以個別的療法，見效是很速的。

減肥與前述的增肥適相反背，這裏是要使體肉能適度的削除。要達此目的，最重要的手段，即為減少食量。惟要維持身體的健康，全賴於一定的營養素，如盲目的極端的激減食量，即將引起營養下的障礙。例如將蛋白質、無機鹽類，以及各種維他命等激減了，便能誘發起營養素之缺乏症。所以實行減少食量時，祇可將使體肉增加的脂肪，含水炭素等物質加以削減，而對於上述三要素，則不可

稍缺。

又當實行節減食量時，還有數種困難問題，一便是口舌咀嚼上的味覺問題，二是胃內的飽滿感覺問題，三是胃內食物停留時間長短問題。要滿足這三問題，即在減食後，仍能保持味覺的滿足，胃的飽滿，經久不餓，則非注意選擇食品及其調製法不可。

食品中，富有上述三要素，並能對於這三問題得美滿的解決的，數量也很多。像鷄卵、牛肉、南瓜、筍、落花生以及魚類、肉糕、魚糕等都是，此外像富於水分或纖維的野菜、果實之類，例如蘿蔔、茄子、大頭菜 (Cabbage, Tomato, 胡瓜、花紅、梨等等，都是很好的。反之，富含脂肪，或水炭素的食物，如豬肉、鰻魚、甘藷、慈姑、馬鈴薯、麵包等，都不宜用。酒類亦不宜飲。

患肥胖症的主要原因，當然是在食物。其次的原因，是在貪懶惰，少運動，以致由食物所吸收巨量脂肪，存積體內，一無消耗，遂成臃腫之狀。所以要減肥

，除注意飲食外，還得變更其生活方式。除每日八小時之睡眠外，不得晝寢。平時不可安逸坐食，宜多多操作種種事務，並須規定時間，從事運動，使體內熱量消耗增加，脂肪不致積蓄過多。運動中尤以游泳、打球等戶外運動為最佳，即不運動而作戶外之散步，亦頗有利，因太陽光線中的紫外線，能使體內新陳代謝的機能旺盛的。

以上均為自療法，如能遵行不懈，便能使體肉顯著的減削。此外的減肥法，像應用電氣的脫脂療法，腦下垂線的注射，均頗有神效，因屬醫學的範圍，故在此不再多述。

第三節 美容的衛生與保養

一 沐浴與皮膚健康的關係

普通一般人都以為沐浴僅是一種清潔的工作，殊不知沐浴對於皮膚及身體的利益，並不止此。第一是增長皮膚的光澤，皮膚脂肪分泌過多及脂肪缺乏，皮膚粗糙的，都可利用沐浴，以調節其分泌，而使皮膚脂肪腺分泌機能，恢復其正常的狀態。其次是能使內臟機能旺盛，像患胃弱的人，時時沐浴，便能使胃的消化機能旺盛，因此食慾大為增進。此外，像對於種種皮膚病，亦有莫大的效力，有時可用以預防，有時竟能不藥而以沐浴治愈疾病，有時更有屢經醫治無效的皮膚病，為溫泉浴所解除的。

沐浴的功用，是如此大。但不得其法，則非特不能發揮其力量，反將招致許多害處的。最顯而易知的例，便是每日用惡劣肥皂洗擦，則雖脂肪豐富，皮膚潤澤的人，也將漸變為粗糙、枯燥的。

水之冷熱，須視皮膚脂肪的豐富或缺乏而定，關於這，已詳見卷首。熱水浴能興奮神經，故疲倦時行之，頗能使精神振足。當激烈運動之後，或用腦過度之

後，用熱水沐浴，繼飲熱茶數口，卽行就寢，絕不致發生失眠。冷水浴頗能強固人之體質，增加寒氣的抵抗力。惟冷水對於皮膚的刺激太强，一般人——尤其是女性每不敢爲。行此冷浴，宜先從夏季試行，久之，雖天氣轉寒，亦能習慣之，而不覺難耐。先用毛巾浸透冷水，抹上顏面、胸、背，順次拭及全身，再以乾毛巾揩擦之，務使皮膚發紅而後已。然後將全身浸入水中，繼續磨擦和洗滌，約經五分鐘，始可出浴。皮膚發紅，便不致受寒而致疾；若不發紅，則反有害。

水質有硬軟之別，硬水多含石灰石石膏等鹽類，故不宜作爲飲料，同時也不宜用於沐浴，因其能使皮膚粗糙，脂肪缺乏之皮膚用之，且能誘起炎症。但如將其煮沸；或投入少許碳酸鈉，使其變軟，便可合用。軟水是無礦物質溶解其中的，故像河水、雨水，用以沐浴，都是無害的。

沐浴的次數，須隨氣候而不同，故難規定。暑季每日一次，有時早晚均宜舉行一次，在寒冬時，縱令不能辦到每日一次，但無論如何，不可出一星期。施行

之時間，也須選擇，飯前與飯後，出汗及疲倦時，皆不宜立即入浴。非早晨，即在晚上臨睡前行之，晝間亦不宜。經過之時間，不可過長，尤其是有皮膚病者。

浴後的按摩與揩擦，都是不大適宜的，因為頗易發生皺紋的。要使水珠立即乾燥，宜用柔軟熱毛巾，輕輕按壓之，即能達到目的。要毛孔閉合，可用 Body Ganth 搽擦，然後再撲上爽身粉，以了結沐浴工作。

牛乳是很能使肌理增美的，在洗面水中，滴入鮮牛乳少許，以洗面臉。久久行之，頗能使皮膚光潤，肌理細膩。同樣，如於每次浴水中，加入適量的煮沸的鮮牛乳，久之，也可有同樣的成績表現出來。其效力是很可靠而且顯著的，對於枯燥的皮膚，更是有益。

第四節 疾患的治療

病因與病狀——因生兩腋下，故亦稱腋臭，又稱狐騷，蘇地稱猪狗臭。這是因腋下汗腺的分泌異常之故。有遺傳性，女子患此的爲多，每到夏令，騷臭四溢，最爲人所憎厭，所謂西子蒙不潔，人皆掩鼻而過之。

治療法——每日宜用下列之洗滌料洗擦兩腋；晨起及睡前，則用下列撒布料搽擦腋下，可保終日不生惡臭。

培他那布答林……………一〇・〇

克倫水……………一五・〇

火酒……………一七五・〇

（右調和爲洗滌料。）

又方 醋酸礬土……………二五・〇

蒸溜水……………二〇〇・〇

（右調和爲洗滌料。）

又方 水楊酸……………一〇至二〇五

米粉……………五〇〇

硅酸苦土……………五〇〇

(右混和爲撒布料，日撲二次。)

中國去狐臭之方甚多，據云能斷根不發，今錄數方于下，患者不妨依方一試，以驗其是否可靠。

用蒸餅一個，劈作二片，放密陀僧細末一二錢，急夾在腋下，略睡片時，候冷棄去。如係一腋狐臭，只用一片夾之。有人患此二十餘年，照治斷根，屢試不爽。

又用頂大蜘蛛一個，或用小蜘蛛兩個亦可，黃泥包好，火內燒紅，取出待冷，去泥，加輕粉一錢，共研末，日撲數次。輕者二日即愈，重者三四日必斷根，較前方尤簡便神驗，百發百中。

又方 密陀僧……………四兩

潮腦……………四兩

枯白礬……………二兩

輕粉……………三錢

(右爲細末，頻擦兩腋，擦至半月見效，不可間斷，半年全愈。)

二 乳房濕疹

病因與病狀——中名乳上濕瘡，或稱火革瘡。此爲女子之特有症，夏季最易發生。初產婦在哺乳時期，尤易發生，每與疥癬同時並發。初於乳頭上生淺小的瘡，微洩漿液，乾則結成薄痂。若繼續受哺乳之刺戟，則炎症日日蔓延開來，每能將乳頭紅爛，乳暈高腫，甚至有時發生皸裂，或引起炎衝。

治療法——或用軟膏塗敷，或用藥末撒布，慢性的約數日即可治愈。

- 亞鉛華……………二・〇
- 炭酸苦土……………三・〇
- 白陶土……………三・〇
- 赤陶土……………二・〇
- 米粉……………一〇・〇

（右混和，爲撒布料。）

又方 依比知阿兒……………四・〇

酸化亞鉛……………一二・〇

米粉……………一二・〇

華攝林……………六・〇

（右爲軟膏，外用塗敷，每日一換。）

又方 硼酸……………一・〇

黃華攝林……………三〇〇

（右爲軟膏，塗敷用。）

中醫之有奇效的，爲下方：

蜂殼……………五錢（根）

輕粉……………五分

冰片……………一分

（右共研末，用銀花煎湯，調搽兩三次，結痂收功。）

三 蕁麻疹

病因與病狀——俗名風疹塊。因受寒冷的刺戟，漆或蕁麻的接觸，蚤、虱，及蚊蟲的咬螫而起，此外，還有消化器病、生殖器病，以及感情的激動，爲其誘因的。這是一種急性的皮膚病，斑疹隆起，大小不一，或白或紅，癢而灼熱，重的每

發浮腫，以露出於外之頸部手部爲尤甚。

治療法——第一步宜先治其原因，然後施行對症治法。

薄荷腦……………三・〇至五・〇

火酒……………一〇〇・〇

(右塗布患處。)

又方 抱水格魯拉爾……………三・〇

杏仁水……………五〇・〇

蒸溜水……………二〇〇・〇

(右爲塗布料。)

又方 石炭酸……………一・〇

羊毛脂……………三〇・〇

華攝林……………二〇・〇

(右塗布料。)

四 乳房痛

病因與病狀——在哺乳婦，因乳汁過多，脹塞所致。在未產婦及處女則因生殖器所波及。痛時，每覺乳房脹大而堅實。

治療法——授乳婦可將乳汁爲小兒吮出，或用手術擠出，立即能止痛，且感到無限暢快。患者如爲處女或未產婦，可用繃帶，支持乳房的過重，再覆上法蘭絨或毛皮，使局部溫暖，免受寒氣，便可減輕痛苦。如發痛過劇，可用下方，痛即漸止。

葛蓉酒……………五〇

濃厚杏仁水……………二〇〇

血布滿氏鎮痛水……………五〇

又方

石鹼硬膏……………一〇・〇

萇蓉越……………一〇・〇

(右調和，每日早晚各塗擦一次。)

(右攤布片上，貼用。)

朱方編現行婦女法律詳解

爲一婦女界不可不備之書

大公書店出版實售銀四角

下篇

總論

第一章 體格之美

第一節 女性體格之美的標準

我國人對於人體美的觀念，素來是錯誤的，因為重視禮教而輕視藝術與體育之故，所以對於健康之美，從未見人讚賞，而病態的美，却反為歷代文人讚不絕口。總合古人對女性所必具的美的要素，是柔荑似的手指，凝脂似的皮膚，螭螭似的頸項，櫻桃似的小口，楊柳似的細腰，腳則非小得不滿一握那樣的三寸金蓮不可。中國的古代美人，便是這樣一個情景。實則這不是美人，而是一個妖怪，這不是健康的正常的人體，乃是肺病的發育不全的畸形人。假使將其裸體出來，那末所呈露的，不是美，而是醜的結晶；給與人的情感，不是喜悅愛戀，而是憎惡與驚懼。

爲了要糾正這種對於美的觀念的謬誤，本章的知識，便十二分重要了。關於人體之美，各地方，各民族，各時代都有各特殊的觀點，本無一個固定不變的標準，但就全人類的理想當中，可以找出一個共同之點來，這共同的理想點，便可視爲是美的標準了。

關於女性體格的外形美，在前面已局部的說過了些，但還未能周詳。著者前在繪畫的理論與實際（商務出版）一書中，曾加以分析，定了一個美的標準，今摘錄於下：

- (一) 全體皮膚色澤，須調和而統一，可以見到潛映的血色的流動，並須有滋潤柔嫩之感。
- (二) 骨格充分長育而健全。
- (三) 關節纖細，不可顯露稜角。
- (四) 肌肉發達，達緊張。

- (五) 全體輪廓豐滿，圓渾而富曲線。
- (六) 口小，唇薄，色澤鮮紅。
- (七) 齒牙整齊而潔白。
- (八) 鼻梁高而平直，鼻翼等樣。
- (九) 乳房充分發育，高聳而不下垂，乳頭輪圓大。
- (十) 耳殼小巧有樣，前後、上下得宜。
- (十一) 腹部扁平而有圓味。
- (十二) 陰阜稍墳起。
- (十三) 骨盤寬展。
- (十四) 臀肉豐滿、龐圓、偉大。
- (十五) 頭顏蛋形。
- (十六) 顛圓有笑渦。

- (十七) 眼大，瞳黑，眉高，形彎，睛明如蛾眉。
- (十八) 秀髮厚長、漆黑。
- (十九) 頸與頰與肩背等處，曲線須和緩。
- (二十) 腰肢細軟。
- (二十一) 胸廓廣厚。
- (二十二) 四肢纖長而豐圓。
- (二十三) 大腿須特別發達而肥碩。
- (二十四) 體毛稀薄。
- (二十五) 腋毛少而蜷曲。
- (二十六) 恥毛低隱。

這雖是著者的管見，但現代一般藝術家、醫學家及體育家的理想，也大致與這相符。關於女性的特殊之美，大致都已包括在這理想的標準裏了。這樣齊全的

美人，實際上是難有的，尤其是在現代的人間。但要夠得上美人的資格，最少限度要具備下列諸美素：

- (一) 骨格構造合度。
- (二) 關節纖細。
- (三) 肌肉發達。
- (四) 血液旺盛。
- (五) 皮膚細膩。
- (六) 皮脂腺及汗腺的分泌正常。
- (七) 顏面卵圓。
- (八) 耳小有樣，地位適中。
- (九) 眼大而正直，眉高而纖長。
- (十) 口小，唇紅，齒小而齊白。

- (十一) 鼻梁高暢，高翼有樣。
- (十二) 乳房豐滿。
- (十三) 肩頭肥圓。
- (十四) 臀部圓大。
- (十五) 腹部扁平而有圓味。
- (十六) 腿纖長，體瘦適中。

第二節 女性體重的標準比例

身長與體重是有密切關係的，身長幾何？體重亦應當幾何？體格始稱完美。如不能符合這標準的比例時，便形成過肥或過瘦了。又身體各部的長度與圍徑，是隨身長而變遷的。局部的過度發達，是不適宜的。

關於女性體格各部的美的比例，藝術家都以美神(Venus)為標準的典型。今

將其比例表，摘錄於後，同時並將美國女子大學生的身體檢查表，附列於下，以便參照。

	美神	女生之平均數
身長	52.8寸	52.96寸
體重	—	14.447貫
頸圍	10.3寸	10.22寸
胸圍(收縮時)	28.1寸	24.13寸
胸圍(擴張時)	—	26.31寸
腰圍	22.87寸	19.67寸
臀圍	28.67寸	27.49寸
大腿圍徑	17.68寸	18.10寸
小腿圍徑	11.36寸	10.92寸

腰圍	6.87寸	6.78寸
上臂粗	9.55寸	8.88寸
前臂粗	8.88寸	7.20寸
腕粗	5.44寸	5.02寸

觀此統計表，可以想見現代美國女子的體格，與原始時代的女子，相差得甚微。我國女子體格，雖未見有統計表，然依實際情形推想起來，相差定頗顯著。換句話說：就是離美的標準太遠。所以能成此現象，乃是由於歷來不注意藝術與體育之故。因此表中，關於美神的體重，雖無從測查，但就下列女生的平均數中可以推知的。

前表為女性美的體格標準，今再舉一男性體格各部的比例表於下，以供對照研究。美國短跑家薛姆生 (George Singson) 堪稱該國男性美之代表，其在二十歲上體格比例表，是：

身長	5.11¼呎
體重	148磅
頸圍	15吋
胸圍 (收縮時)	35¼吋
胸圍 (擴張時)	39¼吋
腰圍	31吋
大腿圍徑	21¼吋
小腿圍徑	18½吋
膝圍	14½吋
腳踝圍徑	8¾吋
上臂粗	11¼吋
前臂粗	10吋

腕粗…………… 6又1/2吋

這是很顯然的，此表告訴我們，男性的體格，粗長重實，是其特徵，遠非女性所能比擬的。

體重與體長，其標準的比例，大致如下表所示。不足，則體嫌瘦削；過多，則體顯肥胖。

身長	體重
5.0	………100磅
5.1	………105
5.2	………109
5.3	………114
5.4	………119
5.5	………124

5.6 "129 "
5.7 "134 "
5.8 "139 "
5.9 "144 "
6.0 "149 "

(以後每長一吋，加四磅半。)

第二章 運動之美

第一節 女子游泳的利益及其應注意各點

游泳是運動術中的一種，這技術對於人體的健康，最有實際的效力。別種運動，都是局部的，惟有游泳是全身的平均運動，故對於全身的筋肉，能得平均發

達之功。且游泳技術熟練後，是可以借此預防意外的生命危險。凡患曲背的人，如欲使脊柱挺直，恢復正常的姿態，游泳便是其最妙的矯正法，因游泳時，像蛙式及胸泳式，都是不得不挺起胸部的，久久行之，脊柱即不彎曲。由此可見游泳對於人體，是有偉大的貢獻的。

所以歐美諸國，都極重視游泳，提倡不遺餘力，大學中均以游泳為運動的主要科目。又因游泳不甚劇烈，為女性最適宜之運動，故西洋女子均視為健身的唯一要術。女性背筋多薄弱，皮膚抵抗力較遜，若日日常行游泳運動，不但全身能得良好的發育，且能養成優美的姿勢，故其給與女性的利益是很大的。

夏季為游泳最適宜的節季，其時間，最好是在上午十時左右。氣溫要比水溫高，在攝氏二〇度以上為佳；如在二〇度以下，則於身體的血液上，有不好的影響。

游泳與飲食，有直接關係。游泳時，全身肌肉都在運動，故每能增長胃的消

化力量，而使食慾亢進。故消化不良及精神衰弱之人，常行游泳或作海水浴，都能恢復其健康的。游泳時，對於食物須大加注意，像刺激性的飲料，宜禁用，因刺激性易使心臟脫力，全身易於疲勞。又于用餐後，如即行游泳，每能惹起嘔吐現象，且妨害呼吸作用，而促進疲勞。故每次用餐後，身體強壯的人，須隔一小時，薄弱的人，則須隔二小時，然後方可入水。

在水內的時間，不宜過長。初學者，入水五六分鐘，即須上陸，以後逐漸增至一刻鐘或半小時，但最長不得超過一小時，這對於心臟衰弱及有胸部疾患的人，更不可不重視。時間過長，身體受水壓過重，致呼吸每陷於困難而覺心身異常疲乏。如一經覺得困難，便宜立即離水，並須行一度深呼吸，俾得恢復精神上之疲勞。

在游泳之前，須有相當的準備。夏季的陽光是十二分強烈的，每能使皮膚增加色素，而呈討厭的紅黑色，所以要使直接射來的光線與熱量，不透入皮膚內，

而使之反射於外，必須穿着白色的浴衣，其他色彩，便非所宜。裸裎於外面的皮膚上，像顏、頸、臂、腕、腿、脚等部，均須塗敷油膏，如乳酪之類，以抵抗一切光熱與污垢。又在未入水前，宜行輕度的柔軟操，及深度的呼吸，以促進其血行。再以冷水拭洗頭面、腋窩、胸口等處，然後下水。假使驟然入水，身心必起異常之反感。

如爲海水，則游泳畢，宜用清潔淡水洗沐一次，以免鎂鹽化物，及硫酸鹽類，爲害皮膚。即在內地河水內游泳，亦須於出水後洗淨眼部，髮際，外聽道以及腋下等處以免污物附着身上，引起各種皮膚病。

游泳的方式，計有自由式，胸泳式，仰泳式，蛙式，等種類，此外還有接力游泳及種種式樣的曲飛。惟女性的泳法，不能與男子相同。爲適合女性的體質，並求形式之美觀起見，宜採用蛙式或胸泳式。背向下，胸腹向上的仰泳式，在男子是適宜的，在女性則頗不雅觀。種種曲飛的表演，不得其法，或一不留意，每

能發生脫臼、骨折、皮破等外傷，甚至能使頸骨或脊骨折斷及內臟破裂等生命危險，這在男子亦不大相宜，故女子更不可輕試。

第二節 基本的健康運動法

一 發育時期的全身運動

在美容上，單講求面貌的局部，不是美的真義，要使身體各部都十分健全，十分調和，十分發達，才是理想的十全的美。又真正的美，是在自然的健康肉體上，那種人工的化妝術所表現出來的，不是真美，而是下乘的不自然的美。普通一般女性，都祇知道着意的努力於化妝的美上，而不知道去追求那至高無上的自然之美，這是一個莫大的錯誤，同時也可考知一般女性對於美的觀念的淺薄了。

要獲得此種崇高的健康之美，應注意肉體的運動，這是不消說的。惟運動之

法甚多，有的過於劇烈，例如足球之類，行之非徒無益，反足以招致許多害處，有的僅為一部或少數部分的運動，例如跳舞之類，祇能使局部起特殊的進化，而不能得全身的肌肉平均發達。所以普通一般女子，要增長全身的健康美，對於運動法宜嚴選擇，決不可盲目的去鍛鍊。

下述的四節運動法，是全身肌肉的基本運動，簡單而易行，且十分和平，故為女性的特殊運動法。凡年在十三歲至十八九歲正在發育時間的女子，應用之，頗為適當。其動作如下：

(第一式)

身體直立，兩手向前舉，伸直與肩平，俯身向左，兩手下垂着地，使腰肢十二分彎曲，右腰肌肉十分緊張。然後漸漸抬起上體，復原直立的姿勢。再俯身向右，兩手下垂，一如前狀。如此反覆行之，初行十二次，以後略增其次數。這節運動之目的，是發達腰、臀、股、脛、腹、臂等處肌肉，頗有偉大的效力。

這一節動作，極爲簡易。先作立正的姿勢，頭向上頂，然後徐徐舉起其踵，使體重支於兩足尖上，如此起而復落，落而復起，至少須行十二次。此節最有效果的作用，爲發達骨間蹠側肌、腓腸淺肌、及蹠方肌等。

(第二式)

(第三式)

取立正姿勢，兩手握拳，兩臂向前平舉，闊與肩等，再向左右張開，用力伸直，臂與肩平。如此一開一合，約行十二次爲止。行此動作時，宜注意頭部不可改變立正時姿勢，切勿前傾，脊柱宜伸直，胸部宜伸出。其效果，能強固胸部大肌、三角肌、喙突腋肌、提肩胛肌，及腋二頭等肌，且能伸長肋間肌肉，使胸部形成柔和的豐富的曲線美。

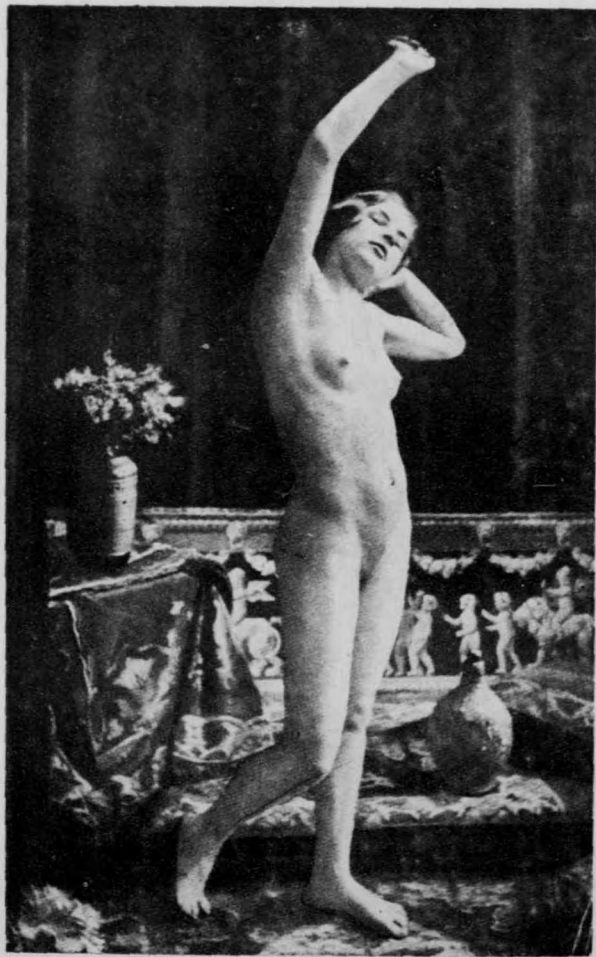
(第四式)

身體直立，將左腿用力向後舉，仍須伸直，足心向後，上體勿向前傾，腹部

後縮。還原後，再以右腿後舉，一如前狀。如此左右腿交互起落，翻覆行之，凡十二次。此法頗能發達臀大肌、犁狀肌、闊筋膜張肌、股二頭肌，及半腱肌等，而使臀部肥大圓滿。

二 室內簡易健身運動

這裏所述各法，較前複雜，但也並不艱難，發育時期的女子，用之固宜，即中年婦人及向未從事運動或無能力去習較為劇烈運動的人，倘依此法行之，也未始不能使其身體健康，而增長其自然之美的。運動之地點，在室內或在床上，均可。其時間，最好是在早晨起身後，尙未漱洗及沐浴之前；否則，可在晚間就寢時行之。運動時，不宜穿着笨重的衣服，可將外衣脫去單留襯衫，或著寬大舒適睡衣，頗為便利，美女 H. W. Hopper 嘗運動時，身上是一絲不掛，那是更為徹底的辦法。



型典的美康健

(第一式)

坐於地面或床上，以兩手向後撐於地面，支住上體，將腹臀部離地挺起，使兩手及兩踵擔負全身的重量。如此將臀部一起一落，至稍覺力疲爲止。

(第二式)

坐於矮桌或較高的方檯上，倒身向後仰臥，使背臀部着桌面，兩手向腦際伸直，而觸及地面，兩足則伸於桌腳間，鉤住之，使其不得舉起。這樣一起一臥，次數以多爲妙，但不可過於乏力。

(第三式)

將身體伏臥於地上，取枕墊襯於兩肘之下，使雙足同時高舉，舉時腿宜伸直。如此一上一下，次數能多爲貴，惟初行時不宜過多，以免運動後，發生異常疲勞。

(第四式)

將身伏臥於地面或床上，兩臂屈曲於胸前，與前式同，然後以兩掌按地，用力撐起身體，全身挺直，此時體重全賴兩掌與兩脚尖支持，隨後即復原狀。這樣不停的起而復落，落而復起，至稍覺力疲爲止。

(第五式)

先將全身向左側臥，次將右手叉腰，左手用全力徐徐撐起上體，擺成此上半身臨空的臀側仍着地的側躺姿勢後，再將腰臀部離地挺起，即復原狀。如此將臀側一起一落，量力行至相當次數。再翻轉身體，向右側臥，而以左手叉腰，右手撐起上體，然後起落腰臀部，動作均如前狀，至稍覺疲倦爲止。

以上五項室內運動，均各有各特殊的作用，對於人體之美，均有相當的成績表現出，惟須日日練習，不可一日間斷，是爲必要。

第三節 矯正姿勢的美容運動

誰都知道，彎腰曲背，是不美觀的。此種龜背，多由於肩脾帶及背部肌肉的發育薄弱，作長時間的身體前屈所致。在兒童時期，背筋都欠強健，當作伏案讀書寫字等工作，每易使脊柱彎曲，變成龜背。即在成人，若長時間伏案，亦每易疲勞，而身體傾斜，上體前屈，形成龜背。凡患貧血及身體虛弱的人，尤易釀成之。

顏面是構成人體美的一種重大要素，健康也是構成人體美之重大要素，而姿勢的優美，也為人體美中不可缺少的要素。龜背者不特於坐時立時，做出猴頭吊頸的局部醜態來，一舉一動，均將受其影響，形成許多不自然的曲線，於是姿勢之美，遂被損失無餘。

此種惡劣的姿勢，不獨使人體之美，達於破產地位，且將招致其他不利於美容與傷害健康的事端來的。凡深度的龜背，因脊骨已強度彎曲，遂壓迫腹部內臟與胸廓的發育，並將妨害呼吸，而血液的循環，亦將因此發生障礙，於是其結果

是造成了肺弱；又脊骨既強度彎曲，坐時上肢勢必愈形前屈，而成伏於几案之上的姿勢，因此眼與視點相距益短，久之便成損及美容的近視眼；女子發生了龜背，在妊娠及分娩時，更易誘起各種不幸，那種子宮部位轉移等婦女病，也有因龜背而起的。

要矯正此種不良的姿勢，一是隨時注意姿勢的端正，二是多運動，使背筋及肩胛筋健強。關於此種帶有醫術性質的美容運動，方法甚多，像跳舞、網球、高爾夫球都有相當效果，其中像舞蹈一事，不特能矯正此惡劣姿勢，且能使全體肌肉平均發達，益使姿勢優美，表情充分發揮出來。惟此尚非對症的良方，成效也不顯著。今將具有迅速的效力，近於專門的矯正姿勢運動法，述說於下：

(第一式)

這是使上肢各種肌肉發達的方法。取立正姿勢，將右手向前平舉，同時左手向後平舉，此時上半身自然稍向左偏側，次將右手伸直經過下方，而達向後平舉

的姿勢，同時左手也保持直度，由後向前舉起而達於前方平舉之姿勢，此時上半身必稍向右側。這樣將伸直的兩手，就像車輪似的向前後上下翻復搖轉，約行十餘次。

(第二式)

這是活動脊柱關節的最安全最簡易的方法。先立正，用兩方叉腰，將上體向前屈；復原後，再向後屈。如此交互行之，約十二次。此法不僅活動脊柱關節，且可發達腹部肌肉，按摩腹內臟，有助消化之功。惟向前屈時，宜注意兩膝的伸直，上體屈成四十五度；向後彎時，須先吸氣，頭隨胸部後傾，且須縮頸。又全部動作，均宜緩慢。

(第三式)

取立正姿勢，兩手叉腰，將上肢左彎；還原狀後，再向右彎，也翻覆行十二次。此亦為活動脊柱關節的良法，同時還可強固腰腹部各種肌肉，活動棘上韌帶

，按摩腹內的臟腑。惟動作亦宜慢，彎曲時，頭與胸仍須保持立正時姿勢，肩部勿聳。

(第四式)

仰臥地面或床上，兩手伸直，放於腰際兩將側，兩腳彎曲，兩膝舉起，足尖向前，切勿向外。然後以兩肩兩足支持體重，挺起腰臀部，臨於空際，令其向左右上下扭擺，作圓轉之回旋運動，約十二次。這樣能強固腰腹及背部諸肌肉，且能使血行旺盛，同時可借此預防種種婦女病。

第四節 發達局部的美容運動

美之人體，各部的發達，必十二分平均、調和；倘有一部分不發達，不但肉體上有了美的缺憾，即姿勢也大受其影響。此種局部的惡化現象，多由於日常生活上，未注意整個身體的運動之故。像足球家及黃包車夫，因多偏於下肢運動，

故其腿腳是十分發達的，惟其他各部未能正比例的平均發達，故其全體頗不調和。日本人腿是很短的，這是因為有盤膝而坐的習慣，使下肢少運動，遂成此退化的現象，而動作姿勢，也就像耗子似的沒有些兒優美之感了。此種發達不均，與職業頗有關係，專用手力工作的人，例如木匠，其手每異常發達；每日安坐工作的人，其下肢因少運動之故，必形衰退。

本節所述各法，都為局部的運動法；凡某部分不發達的人，都可利用之，以鍛鍊其某部分，俾能與其他各部同樣發達，而成美健無弱點的人體。

一 胸廓的美容運動

上半身之美中，最占重要地位者，為胸部。在生理上，在人體美上，胸廓是要豐滿、勻稱，能這樣，則內部之肺，也必發達，外部之乳房，亦能發育圓滿。迫害胸部最大者，莫過於束胸。束胸的女子，其胸部都成男性那樣的扁平，胸廓

既狹，肺不能伸張，因此呼吸亦淺，這無異有意醞釀呼吸器病之素質，斷絕哺育兒童之天職，戕殺自然的崇高的肉體美，這種束胸的惡習，現在仍流行於無知識的婦女界，知識階級的女子雖已解放，然因昔日胸部束縛過甚，故現在仍未見如何發達，與西洋女子相比較，美醜立刻可以顯然的判出。

要改善此種不發達的胸部，除穿寬大之衣服，多作深呼吸之外，宜每日舉行一種具有顯著之效能的局部運動，使改變成一如我們理想中的胸部那樣發達。下述的四項，便是其對症的運動法。

(第一式)

身體直立，以肩關節為軸，將兩臂由前方平舉，再經上方，移向左右側，而回復下垂之姿勢。依此方法，自前方而上方而左右方而下方，約環繞行十二週，頭勿前傾。同時並可行深呼吸，手經前方向上舉時，為盡量吸氣之時間，手經兩側向下降落時，為徐徐吐氣之時間，故進行之動作，宜十分緩慢。其對於身體之

作用，爲發達胸大肌、喙突肱肌、大圓肌、背闊肌及三角肌，並能擴張肺部，爲最有偉力的發達胸廓之運動法。

(第二式)

取立正姿勢，兩手叉腰，使腹向後縮，頭向後斜上聳，同時使胸廓前挺而上提。行之約十二次。此動作雖頗簡單，但如能十分忠實的運動着，使胸廓盡力向前挺，定可使腹直肌、隔膜肌、肋間內肌、肋間外肌等十分發達，肺量亦將隨之擴大，上體姿勢亦能因而改變爲優美。

(第三式)

將身體仰臥低台或闊度適宜的檯上，使背與臀部接觸台面，兩足伸直臨空，兩手由左右側向腦後平舉，先右手，後左手。這樣交換開動，約十二次。其功用亦爲促進胸廓臂肩諸肌肉的發達。

(第四式)

圖 二 十 第



平臥於床上，兩手伸直於腦後，以左右腳轉動身體，使全體向左或右翻側如第十二圖。如此來回轉動，次數愈多愈佳，以至稍覺力疲爲止。其主要的作用，爲活潑胸、背部肌肉，於第三節較劇烈運動後行之，頗能獲得全身之異常快感。

二 手臂的美容運動

手臂常是要袒露於外面的，故更須促進其發達健全，以合於我們理想的美。關於其美容運動法，約可分爲肩、臂、腕、指四部，今擇其有特效的，分述於下：

(A) 肩的運動

第三十圖



這是活動肩骨關節，強固三角肌、崗上肌、及肱二頭等肌肉的簡易而有特效的運動法。作立正姿勢，將兩臂伸直，由側方舉至與肩成水平線，手掌與臂成直線。保持此姿勢，以肩部關節為軸，將兩臂向上下前後作圓圈之運動，（如第三圖）約十餘次為止。

(B) 臂的運動

這是活動時間關節，強固肱二頭肌、肱前肌、旋前圓肌及三角等肌的唯一運動法。立正後，先將兩臂向左右平舉，以此為基本姿勢。再將下臂向前平屈于胸前，此時掌心仍向下，兩肘向側，上臂與肩仍保持水平線，肩亦勿上聳。其動作即為一屈一伸，約行十餘次。

(C) 腕的運動

腕的變化甚少，故其運動也祇有屈腕、搖腕、伸腕等三法而已。其功用也大

致相同，都為發達旋前圓肌、旋後肌、掌長肌、橈側屈腕肌，及尺側屈腕肌。我們可採搖腕的動作，法將兩臂向前平舉，（上舉，側舉亦可。）以腕關節為軸，使掌向前後上下繞旋。行時，不必過快，約一分鐘為止。

（D） 指的運動

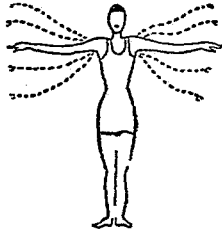
指的變化更少，除伸指、屈指兩動作外，無他法。指的運動之目的，是發達屈指總肌、蚓狀肌、屈指長拇，及骨間掌側等肌。我們可用立正姿勢，將兩臂伸直，稍離大腿，先將手指緊握成拳，再將拳放開，手指分開，用力伸直。如此一

握一放，徐徐為之，至稍力乏為止。

（E） 上肢運動

此為肩、臂、腕、指的全體運動，能活動各關節，強健各肌肉組織。如為時間所限制，不能作上述四種局部運動時，採用此種動作，行一二分鐘，亦頗適

圖 四 十 第



宜。法將兩臂向左右平舉，掌心向下，向上下不住搖動，動時肩、肘、腕、指等關節，均宜同時屈曲，不可呆板，（如第十四圖）甚爲緊要。

三 頭頸的美容運動

顏面之下，便是頸項，人之視線，最易及此，且春夏季，此部分多袒露於外，故在美容上，此部分實頗重要。今選兩種輕便的與兩種較劇烈的運動法，詳述於下：

（第一式）

立正姿勢，兩手叉腰，於是將頭向前俯，再向左倒，再向後仰，再向右倒。第二次則反是，先向前俯，經右方、後方而達左方。如此循環迴轉，徐徐行之，約十二次爲止。此法頗能使頸部各肌肉發達。

（第二式）

立正，又腰，一如前式，於是將頭向左轉，還原後，再向右轉。在轉動時，不可像前式那樣向前後或左右側倒，仍須保持正直的姿勢。此法也行二次，可活動頸部關節及肌肉。

(第三式)

以下兩式，均為較劇烈之動作，其對於發達頸部肌肉之利益，却甚大。仰臥於低台或橈上，任頭懸於空際，手向腦際伸直，脚亦用力伸直，以固定身體的重心。然後將頭舉起，用力使下顎與胸部接觸，再行垂下。

第十五圖



行時，不可過速，也不宜過緩，次數可視各人之力而定。如伏於台上行之亦可。

(第四式)

此種飛騰動作，初學頗不易。先仰臥床上

，用力聳起下肢及腹臀部，而以兩手托於腰部，與頭合力支持體重，俾不致傾倒。此時腿腳還可屈伸，作種種優美姿勢。（如第十五圖）其支持的時間，可視各人之耐久力而定。此騰空的姿勢，使頸部非常用力，頗能令血行旺盛。

四 腰腹部的美容運動

昔日所讚美的纖腰，以及肥人的粗腰，都非我們理想中的美腰；腫滿而突出的肚皮，或是下垂的，或是便便的大腹，都是醜的形態。每日舉行腰腹部的運動，能預防美的腰腹變為醜陋，並能使醜化了的腰腹，變為適度的美形態，並且可以防免或治療便秘，精神衰弱，以及消化不良等疾患。腰腹部的運動，對於美容的生理方面及病理方面，既有如此大的利益，當然不可忽視了。

所謂局部運動，實際上並非割然的局部，這部分動作着，他部分勢必連帶活動，所以局部運動，不過是指其主要的某一部分而言。像腰腹部的運動，運動了

腰部，定連帶的活動了腹部，同樣，運動腹部也必及於腰部，故這兩部分的運動，更不能嚴格的區分開來的。

(A) 直立式運動

這是學校中最普通的一種柔軟操，其效力甚為顯著，能強固腰腹部諸肌肉，如腰方肌、前鋸肌、後鋸肌，腰腸額肌，以及腹直肌、腹內外科肌，且能活動前縱韌帶，調正腹內臟腑諸器官，助長消化作用。法取立正姿勢，兩手叉腰，將上體向前屈，達四十五之角度，脊柱勿彎。還原後，再將上體後彎，此動作宜慢，須先吸氣，頭隨胸部後傾，且須縮頰。還原後，再將上體向左右彎屈，彎時，頭與胸仍宜保持立正姿勢，肩勿上聳。依此動作向前後左右屈伸，全部動作宜慢，上體宜挺直，兩膝伸直勿屈。

(B) 磁石針式運動法

因兩手的動作，像磁石針似的轉動，故名。此法可行於地面，也可行於床上

。先兩膝跪於軟墊上，兩手向左右平舉，身軀直立。然後將上體左轉，復原後，再向右轉。這樣向左右迴轉，約一二十次。轉體時，頭胸不改變姿勢，下肢不可隨之而旋轉，兩臂與兩肩始終不改原有的水平，隨上體轉動不可過度。其效果能發達後鋸肌、腰腸額肌、腹外斜肌、腹內斜肌，及迴旋肌，且能激動內臟，助長其消化作用。

(C) 飛機式運動法

手脚的姿勢，大體為飛機的式樣，故有此稱。全身仰臥於床上，手向左右開張，與肩成水平，兩脚相併伸直，運用腰腹部的筋力，使上體挺起，成第十六圖那樣坐的姿勢，此時腳膝不可彎曲，手仍保持平舉的形狀。動作便是起而復睡，睡而復起，至稍力疲為止。此法頗能強固腰腹各肌肉，凡腹部下垂及腫深的，行之，便能改變成扁平的美腹。

(D) 仰臥式運動法

全身正直的仰臥床上，兩臂伸直順放腰側，然後將合併的兩腳，向空高舉，極度屈曲，如能使脚尖越過頭部，觸及床面，則更佳。初練此法，頗覺困難，可緩緩行之，盡力屈曲，不必過分勉強，兩膝切不可屈，久久行之，曲度即能深進。此法極能發達腰部各肌肉，並能強固腹部各肌，其效果均甚確實。

五 發達臀部的美容運動

女性的人體美，全賴有強度變化的曲線，以表現其溫柔的趣味。而胸廓與臀部，便是形成此具有不可思議之魔力的主要部位，故胸廓須十分挺出，臀部亦須十二分豐肥。否則，全身的曲線，便像男性一般，毫無柔美的趣了，因為在女性



第十六圖

人體線條的構成上，那由肩部而下的兩條和諧而整齊的曲線，到了臀部如無強度的曲折，便乏變化的趣味了。

在人體美上觀察，臀部是非大不可；在生理上設想，臀部也是以大為適當，像受孕與生產，與臀部的大小是有密切的重要關係的。故要增長女性的特殊美，靈健其生殖機能，必使臀部充分發展，充分健強，實為第一要務。

據西洋美容家意見，常着高跟皮鞋，能使全身重心向前傾，非特臀部勢將自然突出，即胸廓亦能因此挺起，於是這兩部肌肉，便能逐漸發達起來。此法對於胸臀的發達，不無微效，但決非完善之美容術，因為高跟鞋本身，便等於一種桎梏，腳趾受壓迫，常將美腳變為醜劣。故雖有利於臀，却將有害於腳，得此失彼，終還是無補於人體之美的。發達臀部，具有特效，還是運動為最合理的方法。

(第一式)

全身仰臥床上，兩手伸直順放身旁，再舉起左腳於空際，使成垂直之勢，並

在空中向四周畫圓圈，先由內向外迴轉五六圈，再由外向內旋轉五六圈。然後將腳還原，再右腳伸上，照樣運動之。此法適宜於空腹時，故在清晨將起身前行之，為宜。有發達臀部大肌、中肌、小肌，以及股部直肌、內側肌、中間肌、外側肌二頭肌，並能強固犁狀肌、腸腰肌、闊筋膜張肌、脛骨前肌……等。

(第二式)

基本姿勢是全身仰臥，兩臂順放，兩腿高舉，使垂直的腿腳與橫躺的體軀，成一直角。然後將合併的兩腳，向右向左傾側，或向前後搖擺，或將兩腳分開，各向左右盡力傾側，或一前一後，交互搖擺。各行五六次，兩膝始終不可稍屈，向左右傾側時，兩掌頗須用力，以保持重心；否則，腿必倒下。此動作，極費力，初練習不易做得好，久之便能進步。

(第三式)

此名蛙式運動，因其動作姿勢，很像蛙的游泳之故。先全身仰臥，兩臂左右

平放，兩腳伸直。次將兩腳蹠曲，緊緊縮於腹部；同時，兩臂也向胸前，頭部離褥微仰。（如第十七圖）然後將兩手兩腳及頭還原，再照樣進行，如此一伸一屈，約十餘次。運動時，須十分出力，伸與屈均須盡量。此法，雖云臀部運動，實則四肢頭頸均在運動，故頗為有益，就中尤以發達臀部為最顯著。

（第四式）

此亦為四肢及頭頸之運動。法為全身仰臥，將兩臂向頭上伸直，兩腳也伸直。然後將兩手兩腳同時向空中舉起，頭部亦跟之微仰，此時可用手將高舉的兩腳，用力攀向前

第十 七 圖



方，能使身體與腿之角度愈狹小爲愈佳，惟腳膝不宜彎屈。如此約行數次，至稍覺疲乏爲止。

以上四項動作，均爲臥式，故在床上施行，最爲適宜。如能於每晨離床時習練，再入浴一次，尤爲佳良。又第一、三、四各式，不獨能使臀部肌肉發達，且能治療大便閉結之症。

六 腿腳的美容運動

肉體上修長的曲線，最具有美妙之意味的，首推腿部。腿雖然不像腳那樣無法隱藏，然有時也常能露出衣裙之外，且縱然有衣褲嚴遮了，可是腿之豐豔與否，依舊是能顯映於軟薄的着物之表，終於逃不了他人之觀察的。所以腿之美實與手臂是一般重要的。

普通一般人的腿，非失之太肥，即失之太瘦，能肌肉發達均勻，肥瘦適中的

，實不多見。腿肥則呈臃腫粗笨之狀，殊不美觀。女子尤易蒙受此種不幸，因青春時期，脂肪蓄積過多，大半停滯於腿臀兩部，而失了俊秀的美質。且一經粗肥，行路便成蹣跚的樣子，姿勢頓顯惡劣化了，腿之消瘦，中國常以爲美，其實這是一種病態的美，絕非真美，且過瘦便無肉感，青筋怒張，皮包了骨，猶如柴段構成的木偶人。又我國人的腿，不論男女，均嫌太短，雖不像日本人那樣醜劣，然尙不合理想的標準。這些劣點，都由於不重視運動所致。

腿之過肥過瘦與過短，均可應用運動方法來改變之，或發展之。同時，如能再注意營養的調節，例如肥者減食脂肪性食物，瘦者多食脂肪性食物，則收效更速。

腿部運動，最普通的爲跳舞騎腳踏車之類，惟最合理的方法，爲正軌的下肢運動。

(第一式)

這是脚趾與脚跟的運動，功能發達骨間蹠側肌、腓腸淺肌、脛骨前肌、骨間背側肌、伸趾長肌、伸拇長肌及蹠方肌。第一動作爲起踵，立正叉腰後，將兩踵高舉，使脚底離地，體重支於兩足尖上。還原後，再行第二起尖動作，使脚趾離地，脚底提空，體重載在直立的兩踵上，此時兩膝要伸直，上體勿令向前傾。依此二種動作，翻覆行之，不計次數。每做一種動作，須停留片時。起踵時，如能使脚趾之腹亦離地面，而單以趾尖直立，則更佳，惟此非久經練習，不能做到。

(第二式)

普通學校中的踏足式，對於下肢的各關節，各肌肉，均極有裨益，絕不可因是習見的動作，便輕視其固有的價值。我們行此法時，兩手可叉於腰際，每次練習四五分鐘，較爲適度。

(第三式)

採立正姿勢，兩手叉腰。然後將右脚離地，足尖向下，向右側舉起，成四十

五度，此時右膝不可屈，全身重量是在左脚上，但上體勿向左傾，右肩亦勿上聳。隨後將左膝半屈，稍停，始復原。再依此法，將左脚舉起，作相同之動作。左右交換，徐徐行之，約十餘次。頗有強固股側外肌、臀中肌、腓腸淺肌、蹠側骨間肌、半膜肌，及犁狀肌等效果。

(第四式)

飛跳之法，頗能強固下肢全部各肌肉。法為身體直立，脚相併合，運用手臂之擺動，以助其勢，將腿劇烈屈伸，使體向前躍起，着地宜用脚尖，順了落下的勢，使膝一屈，再輕輕一跳。依法日行十餘次，初習次數宜少，以後漸漸增加。前述各項局部運動，為便於習者之採擇起見，故每一局部，必舉數種方式。練習時，可任意採其一種，逐漸更換為宜。在採擇上，初學者宜取其中之較為輕便簡易的，等肌肉漸漸強固時，再用較劇烈的為妙。如能於每一局部選一項，同時混合練習，便成整個的全身運動，亦頗相宜。如專為改變或發達某一部分的，

則單獨行局部的運動。每次運動時間，以一刻鐘左右為宜，不可過長。惟每日宜練習之，無論如何，不可間斷。練習之時間，非在早晨起身後，便在晚上臨睡前，如能朝晚各行一次，則收效更速。

第三章 服裝之美

第一節 服裝的色彩問題

俗語所謂衣、食、住、行，把衣視為人生四要之首。衣之最大目的，是遮蔽肉體以禦寒氣；其副目的，則為裝飾身體以增美觀。然現代的女性，尤其是摩登的少女們，對於衣服的觀念，則反是，每以華美為服裝之生命，而將蔽體禦寒的本旨，置於較次的地位上。因此甚至有祇顧服裝之時髦，而不顧保護肉體的問題，以致引起種種疾患。這未免措置失當，但也可以想見人類愛美的心理了。追求

服裝之美，既爲人類之本性，當然不可加以壓制，但對於蔽體禦寒的衛生問題，宜同樣重視才好，決不可偏廢的。

服裝之美的第一要素，爲色彩之調和。例如綠的披肩，紅的旗袍，誰見了這種服裝，都要說這太俗氣，太觸目；假使暗綠的披肩，配以淺綠的旗袍，那就誰都要被這種素淡文雅色調所感動，而留有深刻的美印象了。所以採購衣料的時候，不可單注意一件衣料的色彩之美麗，而須考求數種衣料製成後，穿着在身上，能否有調和的美感，頗爲必要。要有此種服裝的配色能力，必先具有關於色彩的種種知識。此種知識，可以從拙著色彩學（中華出版）一書中獲得，這裏因限於範圍，祇能介紹些重要的色彩常識。

一 色彩與感情

我們人類對於色彩，是能引起感情來的。各種色彩，有各不相同的感情，並

且同一色，因深淺的關係，其感情也就各異。今把主要各色的常識，分述於下：

白色——白比黃色還要明亮，是最純潔的色彩。故我們對於此色，每能引起愉快、純潔、正直等感情。因其能使直射的太陽光線，發生反射作用，故利用之，作為夏季的衣服，最為相宜。又因其性質素淡，有悲哀，無生氣之感，所以我國習俗上，多以之為喪服，以哀死者。

黑色——黑是色彩中之最暗的，有靜穆、幽雅之感，故品行高超的女子，每喜用此色為衣，頗能表現出文雅、大方之態度。同時，此色又有悲哀，無生氣之感，故歐、美諸國多以之為喪禮用物。

灰色——灰是黑、白的中間色。也有靜穆、幽雅、鄭重、老成之感，又因其不易染塵埃，故平常家居時，用以作為便服，頗為耐着。但同時也有悲哀，無生氣的意味，久用之，每易厭憎。

黃色——因光度頗強，故為色中最鮮艷之色，其給與人之感情為愉快，興奮

、高潔等。女子用以製衣，頗能表現出一種雍容文雅的氣概來，此爲其唯一特點。又因此色頗正道，其英雄的氣勢，爲色中最濃厚的，故我國古代帝王，都以此色爲袍服，並尊推爲正色。

橙色——這是一種熱色，故有快活、熱烈、威嚴等感情。女服用之得當，亦頗有鮮麗、莊嚴、貞淑之美感，不得其當，則將俗不可耐。

青色——是色中最沈靜最有冷的感覺的色，故有素淨、純潔、高超、文雅的感情。文雅、素樸的女子，每喜採用此色以爲衣服，頗能顯現文靜、婉淑、清秀、安靜等美質來。宗教家每以此色爲服裝，便是因其有雅素、高超之特點的緣故，勞動階級都以此爲服色，故此色復有貧寒之感。

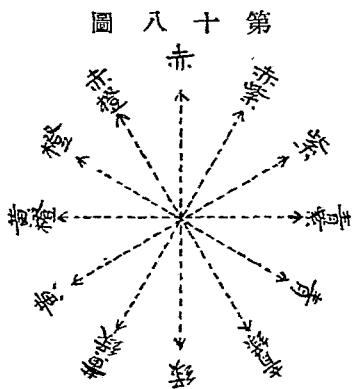
赤色——是色中最富有興奮性的色，同時也是色中最鮮艷之色。有熱情，喜悅、勇敢、權勢等感情。年青女子用爲服色，頗能增美，像深紅頗有沉默之美，像桃紅則有溫和嬌媚的意味；不過配合不適當，頗易招致卑俗，粗野的惡感。

綠色——綠色是最中和之色，既不覺其像青那樣寒涼，也不覺其像赤那樣熱烈，所以此色可稱中性。色有平和、飄逸、溫柔等感情，用以製衣，頗有助長女性固有的溫雅、馴良、端莊的美質，自然界中多此色，故綠色服裝，不論色度的深淡，均能與環境調和，毫無令人起厭憎觸目之感情的。

紫色——是比黑色稍為淡些的顏色，有優婉、妍艷、高貴、莊嚴等感情。本是很美麗的色，不過若要應用於服裝上，同畫家應用於畫面一般，都頗不容易。因為紫是色彩中最危險的色，很難與他色調和；然能配合得當，却是極能增長人體之姣艷的。

二 全身色彩的調和

關於各種重要色彩的感情，已如上述。現在要來談怎樣應用到服裝上去的方法。



色配混起來，並隨意增減分量，幾千百種不可思議的色彩，便從此變化了出來。

要使服裝的色彩配合調和，便可應用這色輪來判別。凡六十度以內的色彩，例如黃與綠，或青與紫，這種配色是不良的。六十度至百六十度內外的色彩相配合，例如黃與青，或橙與綠，都是良好的。百八十度至二百二十度內的色彩相配合，例如黃與紫，橙與青，都是十分優良的。總之：在色輪上的鄰近各色相配，

顏色細細分來，是有幾千百種，但其原始，却祇有赤、黃、青三原色。由這三原色，兩相配起來，便生橙、綠、紫三種間色，再把這三種間色與三原色，兩相等量混合起來，便得赤橙、黃橙、黃綠、青綠、青紫、赤紫等六種複色。將此十二種色配置起來，便如上圖所示那樣的色輪。若以此十二色作基本，兩色或三

是不美的，距離愈遠，則愈佳，而以百八十度左右的配合，為尤佳。

百八十度的配色，雖然是很優美的；但色度上如相等，例如深紅與深綠，便因色調對照強烈之故，而有惡俗之感了。所以此種配色，還須注意色度的變化，例如暗紅配以淡綠，或淺紅配以正達飽和度的綠，便都覺調和而有莊嚴或幽雅之感了。大致女子的服色，宜多利用淡調的色彩，因為這樣，最易獲得穩健的調和之美。

除色度要有變化外，還要求面積的有變化。色度相當，雖然嫌其對照過分強烈，但如面積上有相當的變化，便不覺其觸目而無美感了。反之，色度變化適當，但面積的配置，都極均等，那便決不能算完美。但現代的時裝，其形式是很有變化的，很少有上身與下身，成對半分開的形式，所以對於面積變化問題，是無須計及的。祇消注意小面積用深色，大面積用淡色，例如短褂、披肩、背心之類用深暗色，旗袍、長大衣之類用淺淡色，便頗相稱了。

現代文化進步，故衣料的色彩，及圖案花紋，都是十分複雜，十分神祕的，並不是野蠻人那樣專用幾種簡單的原始色彩而已。故選料時，對於色彩的配擇，全賴各自的色彩的審美能力的。各人的知識程度，都可從這服色的運用，看出一大半。

三 服色與季節的關係

服色不僅要謀一身的調和，還得與四周環境有調和之感，始稱完美。像服裝之所以要特製一種晚服，其目的，便是在求能與夜色及燈光相調和，所以晚服，總是以黑色或其他深黑色——像暗紅、深綠等爲主色，而配以對照強烈的白色或其他淺色——像淡黃、淺綠等附合色，便是爲求能于夜的環境中顯出特殊的美來之故。

服色與環境的問題中，最重要的是季節上的關係。這偉大的季節的轉變，使

氣候由冰肌裂膚的寒冷，漸變而為酷熱如蒸的盛暑，使自然界的景色，由枯黃，蒼老無生氣的境地，轉變而為紅綠相映，生命蓬勃的美景。人類是生活在這自然的環境裏，是受着這自然偉力的支配，故服裝也是不得不隨之而變遷的，為能適應這轉移着的環境，以增長人體之美感，服裝之色彩，也須跟之更換的。

今為便利起見，將四季的服色分述於下：

A——春季

初春時節的大自然中，灰褐色的原野，已點綴了鮮嫩的新綠，氣候雖較溫和，但吹來的風，還帶些寒意。所以此時的服裝，其色調宜較冬季稍淡，然還須有深暗的感覺，過淡便不能與四圍景色調和。衣服上的裝飾物，像滾邊，鈕扣之類，其色彩是可以多些變化了。到了仲春，野外已充滿了生命活躍的神氣，綠葉有紅花相映照，蒼碧的天際，常有鬆軟的浮雲漂浮着，且微風和爽，陽光溫柔，在這樣含有陶醉性的青春時節，我們的肉體大有解放的必要，所以服裝的形式，宜

採輕靈，其色調也宜採用鮮豔的淺淡的，那在冬令頗能增色的幽暗色調，這時便覺不合時宜了。像紅與綠的對照配合，在這時大可採用，假使服裝全部的色度上，都配合適當，定能與千紅萬紫的環境，發生音樂的諧和的。

B——夏季

明媚的春漸漸老殘，便轉變為夏景。這時的自然界，色調均顯濃重，對照均顯強烈，蔚藍的天海裏，停着成團的帶有重實之感的雲塊，深暗的樹葉，在強烈的光線之下，益覺濃厚。在這樣強調子的風光之中，在這樣酷熱、悶鬱的暑氣之中，服裝的改為輕薄，是必要的，同時服色的改用淡調，也是十分必要的。像月白、水青、卵黃、乳白、米色等顏色，都為此時期最合時的服色，頗有素淡、文靜、純潔、清豔之美，而一些也無庸俗、觸目之感。更比諸色為優的，則為白色，這是因為白色是能反射出光線的熱度的，用作夏季服色，可防禦熱度的侵入，既在色調上有雅素、清潔等美點，在衛生上又頗適宜，所以白為夏季服裝中最有

地位的色。但純白的服裝，單獨觀之，每覺乏味。要補救此缺憾，宜用淡調的裝飾物來陪襯之。

C——秋季

秋的景象，與春相差無幾，不過春是向着生命鬱勃的途中進行，而秋則向着衰老的途中降落，前者猶如青春少年，是滿存希望的季节，後者則像五十已過的老人，是滿含着悲悽與絕望的季节。這時的自然界，雖依然有紅花與綠葉，但紅花沒有春時的鮮豔，綠葉也無生氣，而有蒼老之感。這時的服裝，大致與春季同，惟色調上宜漸趨幽暗，不宜如春時那樣鮮麗。到秋深時，能應用古典的色調，像棕色、橙色、金黃、橘黃、淺灰、暗綠、天青、醬紅……等色，用於服裝上，非特與季節相調和，且能使蕭條的景象增光不少的。

D——冬季

冬是大自然入了睡眠狀態的節季，一切景物都呈凋零的氣象。草木由焦黃而

成死灰色，於是原野盡成一片無生命的色彩。太陽雖有，但光力蒼黃而薄弱，因此景色更顯慘淡。這與夏季的情形，恰巧相反，所以服色決不能用淡調的，而以深暗的，具有靜穆、古道、幽雅等美感的，為最合時。例如深灰、暗紅、暗紫、藏青、灰褐、濃綠、灰藍以及純黑色，都是冬季最配稱的服色。冬季用深暗色，不單是美妝上的問題，同時對於保溫的目的上，也是有相當效益的，因為深暗色，尤其是黑色，能吸收太陽光線之熱度的。又此類深暗色，類都具有老成、沉着、的特徵，故其裝飾物，宜配以稍為鮮麗的，使其能有幽豔的意趣，以免過分老實、古樸。

四 衣料的色彩花紋與年齡的關係

服裝的色，固然可以增長人體的美觀，但如不注意各自的年齡、體態等等，一味努力追求衣服、化妝方面的極端摩登，則其結果，適得其反。在街頭，每能

見到許多女子，觀其背影，察其所着服裝的色彩與式樣，宛如正達十七八歲妙齡的摩登姑娘，但一經瞧見其正面，則幾令人卻步，原來觸於眼險之前的，乃是塗抹着濃厚脂粉的鵝皮鶴髮的老太太。這樣的化妝，在彼之私衷，是想挽回自己的青春，能與妙齡的少女們比美，但畫虎不成反類狗，結果是令人作三日嘔。

這種勉強造作出來的妖嬈體態，便是因為慾望過奢，不顧及自己的年齡之故。女子的激盪之態，是以二十歲左右，為最可貴；但是三十歲左右，甚至四十、五十歲，都各時期有各時期之美點的。假使在妙齡期有美人之目，到了半老時，也還有做佳人的資格的。要顯出各時期的美質，當令服裝的色彩，能適合其年齡，而不當有意造作妙齡期的裝束。

色調鮮豔的衣料，例如粉紅、金黃、嫩綠……等色的衣料，乃是少女們的專利品，半老的人，絕無享用的資格。反之，素雅的古道的衣料，那是中年以上的人所配稱的東西，而摩登少女用之，則未免損及美容。

衣料的圖案花紋，也有同樣的情形。花紋顯目的，適於年輕少女；反是的，始為年長者的服用品。又花紋雖有規律，但不十分顯明的，每覺其有動亂的火氣，而無文靜之感，用之於女孩子是可以的，用於少女，已覺不大妥當，故用於中年人，更屬不當。

在美的原則上，這趨勢是很自然的；如違反了這個，便成不自然而誘起人之惡感來了。

第二節 服裝的形式問題

服裝之美，第一要素是色彩的調和，第二要素，便是形式的美觀。兩者均屬同等的重要，不可偏廢。假使衣料的色調，採擇得十分優美，質地也是高貴的綢、緞、呢、絨，但裁製不合體，形式不相稱，那末非特毫無美感，或將招致人之厭憎；反之，質料不過是價賤的土布，顏色與花紋，也均平常，苟裁縫得體，形

式合宜，也不致喪失其美麗的。

一 服裝形式美之原則

製作衣服，對於形式上，當合於下列四種美的原則：

- (一) 裁製得當。
- (二) 穿着合體。
- (三) 保溫適度。
- (四) 作業靈便。

剪裁如不合體，縫紉如不忠實，則形式根本不能美觀，製作也不能顯出精美，所以裁製要得當，這是造成形式美的先決條件。製成後，倘穿着起來，不合身體，則雖式樣是時新的，也不能視為完美的服裝。例如長人着短服，矮人着長服，瘦人穿寬大之衣，胖子穿狹緊的衣服，這是誰都知道是醜而滑稽的。第三種是

屬於衛生上的問題，衣服之最大目的，爲蔽體禦寒，如僅講求美化，而不注意保溫一事，殊非衛生之道。最爲顯著的例，便如六七年前所流行的短大袖口，那像蝴蝶之翼似的短而大的衣袖，當時視爲絕美的形式，但冬令用此，腕臂每受寒而紅腫而成凍瘡，既受痛苦，又損皮膚，美容與衛生，兩失其宜，故不宜單注意形式，而不顧及保溫的。第四種亦是極重要的，對於職業婦女，家庭主婦，以及學校學生，固不宜缺此條件；卽屬有閑階級的奶奶、小姐，也是不可不注意及此的。否則，工作效能將大受影響，且將感到許多不便與不舒適，甚至有時能發生意外的危險，像長旗袍因不便於登車下梯之故，而害及生命的事實，也是有的。

由此可見這四種原則，是缺一不可的。備具了這四大原則，服裝之形式，大致可算完美了。但普通一般女子，對於服式之美的見解，却不依這原則，而以時下流行的服式，爲美的標準。殊不知所謂時裝，不過是舊裝的翻新。這就像季候的轉變一般，今年的春色，頗覺明媚，其實這春色還是與去年一樣，祇不過變更

了一次吧了。把過去的改換一副面目，再現出來，便以為時新，這樣的例證是很多的，像近年流行的旗袍，實則便是昔日滿人所穿長袍的化身；現在時行的高硬領頭，與二十年前的元寶領，相差無幾；目下認為時髦的小袖口，在二十年前也會流行一時，而後為人厭棄了的。

由此可見世界上沒有絕對的新，時間在後頭推動着，所發生的任何事物，當其被人加以分析時，這事物的本身，已被後來的所否定了。所以新即是舊，舊即是新，今日之被人認為摩登的，到了明天便覺陳舊而非摩登的了。

人類的心理，是喜新厭舊的，是愛轉變而不願固定的，所以對於美的觀念，是跟着時間在變遷着，得不到一定的標準。爲了追求奇特的意趣，故對於服裝的形式，時常喜翻新着花樣，但造成了一種時裝，立刻又覺乏趣了，因此不斷的翻新着，不斷的厭棄着，於是形成那樣永久不斷的迅速不停的更變。但花樣的變化，雖無窮盡，終屬有限，從創造衣服之時起，跟着時代進化變遷到現在，再有世

界各國各地各民族的不同，其式樣可說已變盡化絕了。所以到了現在，各製服家雖鬥智較力，競為研究，然翻來翻去，終還是這些舊花樣，祇不過稍加變化而已，絕對不能跳出『永恆的更始』這個圈子以外去的。

時裝既是這樣的不可捕捉，時新與陳舊，又是這樣的隨着人類心理變遷着，毫無固定的標準，所以明達的女子，有鑑於此，絕不為奇特的時裝所迷醉，而拚命的去追求的。祇消符合了前述的四大原則，形式雖不怎樣合時，但也絕對不致失掉中和的美觀的。

二 服式對於體態缺陷的補救

法王路易十一的女兒，因為腳掌生得太大，頗不雅觀，所以創造了拖及腳跟的長衣。美麗的 Ferroniere，在面額的正中，不幸發生了一個疤痕，大損美容，於是設法佩帶了細線連綴成的寶石，遮蔽着這個傷痕。大脚、疤痕都是很醜的

，但如能聰明的運用藝術的手腕，加以掩飾，則非特可救濟了缺憾，且能益增特殊的美，且令世人爭相摹仿，成了歷史上有價值的遺跡。

利用服飾，以救肉體上的一切缺陷，這並非不可實現的事。假使藝術手腕高明的話，利用衣服形色與線條，使瘦長的人體不覺其瘦長，使肥矮的不覺其肥矮，這亦絕非難事。更進一步，利用人們視覺對於光輝的辨識的迷誤現象，使一般因生理上的自然變化而被壞了均衡美的中年人或經產婦，仍保存其當年的美之魔力，或更使人覺得嫵媚，也是可能的事。甚而至於善於化妝的藝術家，使女性偽裝成男性，男性偽裝成女性，而永久騙過了人之辨識力的，也是能辦到的事。這樣法門，向來是被電影明星及劇場女優所巧妙的運用着的。

矮小的女子，若能巧妙的利用服裝的直線，頗能顯出高大來。唯望在背上，飾以一條直線，作對半平的式樣，（如第十九圖A）並不能顯出高，而祇能顯出粗大。如飾以許多直線，並使這些直線，形成適當的微彎的弧形，（如第十九

第十圖



圖B)便發生長的感覺，且頗能使姿體變為優雅。又矮小的人，如採用柳條式長形圖案花紋的衣料，也能助長其高長的感覺不少的。

瘦而矮的女子，用垂直的距離狹的直線，雖能使身體見得修長些，但會越覺其瘦弱。如用兩條垂直線，而使其距離稍闊，便能補救這些缺憾。或用顏色不同，但能與主色相調和的裝飾料，來配置成距離合度的柔和的垂直線，也是能補救這瘦而且矮的劣點的。

瘦而長的人，如能將服裝的腰際，作出許多傾斜的線條的裝飾物，(如第二十圖B)是能引起人矮而肥滿的感覺來的；假使斜形的裝飾料，是衣服的反對色，(例如主色是黃，裝飾料則用紫。)且沒有衣服那樣長，從腰際傾斜於外，(

圖 十 二 第



，而使瘦長的身體覺得比較矮而大了起來。又衿際及腰際多採用水平的橫線，（如第廿一圖 A）也能使瘦長變為肥矮的。

腰肢粗肥的人，可以在衣的下腰部的兩側，鑲幾層荷葉似的邊，這樣能令人幻想其腰骨的纖細，臀部的隆大，而隱藏了腰部的肥粗了。

肥而矮的人，衣服上的飾物，宜多用尖角的斜線，或 V 字型線，便能顯出身材的苗條，而減輕了肥矮的感覺。而這下端合而為一的兩 V 條字型線，較之單純

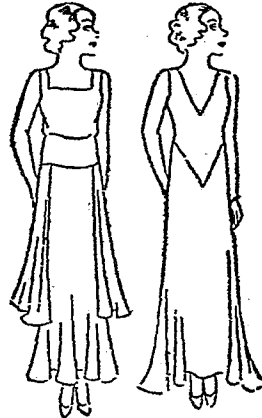
如第二十圖 A）則更能減輕瘦而長的感覺的。這種瘦長的人，最不宜用的是柳條及長形花紋的衣料，但如用不規則的橫線多的，尤其是對色配合的橫行帶狀花紋的衣料，却每能使人視線橫視

柳條形或小花樣的，便無此弊。

關於此類的話，是說之不盡，但單就上文所云，聰明的讀者，如能巧妙的運用，當可補救體態上的缺陷不少。總之：美妝之術，不外是利用最新的感覺，以移轉人們因襲的視覺而已。

第二節 服裝的質地問題

圖 一 十 二 第



A

B

的斜線，更能吸引人們的視線到V字的內尖角上去，（如第廿一圖B）所以更能減輕肥胖的感覺，而增婀娜的意態了。在圖案花紋上，肥矮者最忌用大圓花樣的或橫條花紋，因為這是能助長其肥矮的，如用

裁製衣服的先決問題，不外三項。第一是衣料的色彩問題，第二是形式的美觀問題，第三便是現在所要討論的質料問題。色彩與形式，是服裝的美的構成上，不可缺少的要素，而質地却是不甚重要的東西。

見識小的人，都以為要使服裝美觀，必定要價格高昂的，質地是綢緞的；殊不和質料無論怎樣華貴，倘若形式與色彩，均不適當，絕不能被人視為美觀的。反之，形與色，都合美的條件，而質料却是低價的布匹，則不惟無損美觀，且足表示你古道、樸實、雅素等等美的品德來。

衣料的質地，不外呢絨、綢緞、土布三大類。這三類各有各的特質，禦寒當推呢絨，輕盈、柔軟當採綢緞，古樸、雅素當取土布。呢絨是一種最溫和中性物質，既不像綢緞那樣有奢侈華麗之感，也不像土布那樣的老實，且為冬令保溫上必不可少的東西，故可不必加以討論。綢緞是一種光亮滑爽的物质，且頗有輕而柔軟的美點，以之為衣，很能表現出輕靈華富瀟灑的氣度來，但這東西如用之

不得當，頗有庸俗之感，甚至有時還有火氣、邪氣之感，而這些却都是美的仇敵，故綢緞的採用，須先加以鄭重的考慮，甚為必要。土布適與綢緞處於相反的地位，是較粗劣而無光彩的物質，其優點便是古道、文靜、雅素、正氣，這些都是綢緞所沒有的，其缺點是欠柔軟而有粗笨之感。

在採擇時，應注意之點，不外下列諸事：

(一) 不褪色。

(二) 耐穿着。

(三) 能稱體。

關於前二項，是很明顯的，無須再加以解釋。後一項與身體相配稱，這是極為重要的，清朝的文學家李笠翁，有關於此方面的話，說得頗為透徹，今節錄於下，以代說明。

——「婦人之衫，不貴精而貴潔，不貴麗而貴雅，不貴與家相稱，而貴與貌

相宜。綺羅文繡之服，被垢蒙塵，反不若布服之鮮美，所謂貴潔而不貴精也。紅紫深豔色，違時失尚，反不若淺淡之合宜，所謂貴雅而不貴麗也。貴人之婦，宜披文采，寒儉之家，當衣縞素，所謂與人相稱也。然人有生成之面，面有相配之衣，衣有相配之色，皆有一定而不可移者。今試取鮮衣一襲，令少婦數人先後服之，定有一二中看，一二不中看者，以其面色與衣色，有相稱，不相稱之別，非衣有公私向背於其間也。使貴人之婦之面色，不宜文采而宜縞素，必欲去縞素而就文采，不幾與面爲離乎？故曰：不貴與家相稱，而貴與面相宜。大約面色最白最嫩，與身態之最輕盈者，斯無往而不宜。色之淺者顯其淡，色之深者愈顯其淡，衣之精者形其嬌，衣之麗者愈形其嬌，此等即非國色，亦去夷光、王嬙不遠矣。然當世有幾人哉？稍近中材者，即當相體裁衣，不得混施色相矣。相體裁衣之法，變化多端，不應膠柱而論；然不得已而詳言其略，則在務從其近而已。面色之近白色，衣色可深可淺；其近黑者，則不宜淺而獨

宜深，淺則愈彰其黑矣。肌膚近膩者，衣服可精可粗；其近糙者，則不精而獨宜粗，精則愈形其糙矣。然而貧賤之家，求其精與深而不能，富貴之家，欲為粗與淺而不可，則奈何？曰：不難。布苧有精粗深淺之別，綺羅文采，亦有精粗深淺之別，非謂布苧必粗而綺羅必精，錦繡必深而縞素必淺也。……』

大公出版無綫電收音實踐

即收音機使用法及修理法

實價三角家庭間必備一部

女學生必備書：（大公出版）

虛詞典……………顧佛影編——實價八角

女學生必備書：（大公出版）

中學生作文訂誤……………黃潔如編——實價一元二角

女學生必備書：（大公出版）

中學作文法……………郭挹清編——實價八角

女小說家必備書：（大公出版）

薏……………火雪明著——實價五角

女家長必備書：（大公出版）

民間醫庫……………秦又安編——定價一角八分

女詩人必備書：（大公經售）

大漠詩人集……………顧佛影著——定價一元

摩登婦女美容術

有著作權禁翻印

廿三年二月出版

初版至一千二百部

美裝本一元五角

特裝本一元八角

著者 史 岩

發行者 王 小 逸

發行所 大 公 書 店
上海山東路廿六號

印刷者 大 公 書 店

