

婦人叢書

美之創造

美與容時裝



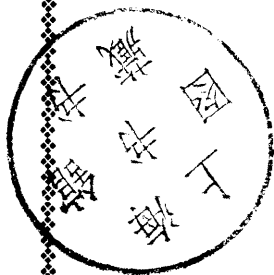
上海图书馆藏书



A541 212 0004 7830B

書叢人婦

美之創造



No. 375

·上海良友圖書公司發行·

二 十 四 年

~~1600369~~

美 之 創 造

每 冊 四 角

編 者
婦 人 畫 報 社

發 行 人
余 漢 生

發 行 所
良 友 圖 書 公 司

上 海 北 四 川 路
八 百 五 十 一 號

印 刷 所
良 友 圖 書 公 司

上 海 北 四 川 路
八 百 五 十 一 號

版 權 所 有
不 得 翻 印

目次

流行界的悲喜劇·····	張麗蘭·····	一
健美之路·····	張心漪·····	八
照像時的化妝術·····	陳紫娟·····	一二
女性美的科學的分析·····	關燕生·····	一四
最尖端的化妝術·····	陳紫娟·····	一八
美容美身的早操·····	琵琶·····	二二
你要美嗎？學習着愛·····	黑絲·····	二四
晚春流行總結算·····	張麗蘭·····	二七

化妝十誡……………陳紫娟……………三三

甚麼是美……………穆因……………三六

從運動場到化妝室……………魏佩貞……………三八

教養美之勝利……………誠然……………四一

梳妝台的祕訣……………麥其伊文絲作
姚賽瑛譯……………四三

怎樣保養你的可愛頭髮……………羅蜜波……………四八

談電燙……………何永蔚……………五四

五月的化妝與衣服……………愛麗……………五八

夏之衣物色彩學講談……………鷗外鷗……………六〇

夏日的化妝術及其他……………張心漪……………六八

初秋化妝祕訣……………黑絲……………七五

初春的趣味……………陳紫娟……………七七

日光的美容價值·····	麗麗·····	八一
婦人美容術的史之研究·····	默然·····	八四
果汁化妝術·····	陳紫娟·····	一〇一
爲「美容」而努力·····	黑絲·····	一〇三
睡眠與美容·····	綺懷·····	一〇五
睡前的整容·····	黑絲·····	一〇八
練成美的笑容·····	賽瑛·····	一一一
美顏水·····	翠菁·····	一一五
怎樣除去面部的皺痕·····	佩英·····	一一七
雪花膏的知識·····	宋蓮珠·····	一一九
蘇聯婦女的妝飾潮·····	夢中·····	一二一
背影·····	綺懷·····	一二五

衣服的話·····	張海倫·····	一二七
服裝十誠·····	陳紫娟·····	一三〇
足之美·····	黑絲·····	一三三
美麗的手·····	綺懷·····	一三六
鼻之美形手術·····	王麗麗·····	一三九
唇之化妝術·····	陳紫娟·····	一四三
科學的洗臉法·····	愛麗·····	一四五

流行界的悲劇

張靈蘭

文化根本的地要求了人類穿上衣服。所以無論妳怎樣地具有梅蕙絲般豐豔的身材，如果把妳肉體的各部現露給人家賞覽，那就被他們嗤笑爲所謂醫學術語上的 Exhibitionismus（露出性色情狂症）也沒有法子的了。『許多女性都相信着她們豔麗的，好像薔薇花色的皮膚，比她們絢爛奪目的衣物能與男子更大的喜悅，所以因爲要顯露她們自然所賦給她們的美，她們喜歡脫去衣物吧。』這等地，生於第二世紀的拍拉圖學派的哲學家埃蒲萊斯老伯伯會斷定地說了。可是到了一九三五年的現代，這句話早已不能通用了，衣物的重要性是無庸懷疑般的爬進了男女的意識裏，並從這裏他們要求了美：不是凝滯的，是變化而進展的美；

於是流行構成了人類生活最重要之一角。

但回瞻了我國三四年都市的流行界，我們真不免要悲悼呢。亂七八糟而沒有系統的衣物，跟着低級的趣味，祇給識者啞然不知所對了。這裏讓作者從她們衣物的裏面說到外面，從頭頂說到腳底吧。

A 內衣

五年前，要在中國類別女子的內衣 (Underwears)，則祇限於包奶奶的小馬夾 (可憐的奶奶不知道叫苦了幾千年？)，和襯衫襯袴罷了。但現在呢？短袴 (Drawers)，花袴 (Broomers)，乳罩 (Brassiere)，上下接續的小衣 (Combination Petticoat)，短的長馬夾 (Chemise)，長馬夾 (Slip)，和束腰內衣 (Corset) 等等，數也數不清般繁雜不堪了。所使用的材料也有綿布，細麻紗，粗麻紗 (以上用於運動裝內)，紡綢，縐紗，印度綢等外，再須考慮色彩與各種花邊，較考究的，則有人工刺繡了的美麗的傢伙。但事實是怎麼樣呢？在薄薄的紡綢旗袍中，穿着

厚笨的短衫袴的小姐；從旗袍裾角下，拖出緞袴的尾巴的少奶奶；或竟是把桃紅色的乳罩，直接地（真的直接地啊！）現露在透明的旗袍下的勇敢的太太等：：真是令人悚然生寒的現象呢。肥胖得可怕的小姐，你們難道不知道束腰內衣的用途嗎？爲甚麼把妳們不整齊而鈍角的腰線，不束它一下呢。薄的旗袍下，請勿再用厚絨製成的襯衫袴了，這跟把絨線衫穿在裏面竟有多大分別呢？再，欲現露胸部的豐滿可愛，而竟然連馬夾也不用它，那真是太不知羞恥了啊。

B 襪子

身上穿有華美的衣物，但如果妳的絲襪的線條從後方望過去是彎而不整齊的，或是在脚跟處補有一個破洞的，老實說，沒有比她再可憐的了。我國的女子很多不注意於此點，但妳可曉得大部分的男子倒最先注意這點的事實嗎？好在我國的絲襪是再便宜也沒有了，本來用不到榨取妳丈夫貧乏的錢袋去購求二三十元一雙的外來品，但請勿吝惜破濫不堪的絲襪吧。去年絲襪的流行色是咖啡色，絲

網 (Silk Mesh) 的襪子是被一部分女子愛用過的。至於流行了不穿襪的習慣的今年夏季，很多的女子不注意到腳上可怕的汗毛呢。又黑又多汗毛的腿上，穿着夜服……這種趣味決不是摩登，更不是 CHIO 啊。Barbarism (野蠻主義) 的運用嗎？那更是笑話了。

C 旗袍

我國的女子大都是不懂晝夜的區別的吧，白晝在百貨商店購物的時候，很自得地穿着夜禮服的奇景，非在中國是不能賞光的。至於在夜宴或舞場裏，被一輩穿着夜禮服的紳士們所恭敬着的一部女子，她們的身上却穿有厚厚的 Sports

Dress 啊！

旗袍本身原是缺乏變化性的，於是許多時裝設計畫家起始把外國時裝畫不加思索地搬運到中國書報上來。他們是根本沒有專門的知識的，所以所偷畫過來的時裝畫，就無異是西服上加了一個領圈的混血兒。至於由他們貧乏的腦袋創造

了的傢伙，那差不多都是連世界最能幹的裁縫師也不知怎樣地裁製般的「瞎七搭八」的東西。但最可憐的，還有一般盲目的患着時裝病的女子，她們如果化了許多錢，萬幸製成了這種時裝，那就不管妳的愛人怎樣地縐着眉頭，她自身却是很得意的般把它穿到公衆的面前呢。

猴子也不至於這樣地善於模仿吧。偶爾在街上看了把旗袍的開叉開到腰間的某電影女明星的時裝（？）了，那就把自己的旗袍同樣地開到腰間，至於穿了這種衣服時，妳的品格要降落到怎樣一個地步，那是完全顧不到的事情。後來這傳染病猖獗到無限的女子身上去，阿毛阿狗的旗袍叉也須開到腰間才行呢。幸而到了去年的下半年，一個反動把旗袍叉縮到幾寸，總算又回到中國女子原以誇示世界的那貞淑而不尙輕挑的形態來，使一般有着年輕女兒的爸爸媽媽們方得安枕而臥了。

在去年的初春，我們尙悲哀地目睹了那種翹起了扇子般高而大的領頭的春大衣橫行在我國都市的街頭上。十幾歲的小姑娘及到四五十歲的老太太都爭先恐後地穿着……那背着硬領頭（連頭部都不能右盼左瞻般的東西）而拖到脚跟長的春大衣。那不是悲喜劇，是什麼呢？這個高領的傢伙，外國人原來是要穿在晚裝上的，而到了我國，就變爲這樣去年春大衣唯一的新型了。

幸而到了秋冬，漂亮的女兒們漸漸地採用了較正統的式樣了。新製大衣前，先買了幾本外國時裝雜誌，若稍加以研究最近的流行傾向，那決不會被愚衆的低級趣味所迷惑的啊。

E 皮鞋

『穿 Sports Dress 時，爲甚麼要穿高跟鞋呢？』

『但，我底身材不是看上去更高嗎？』

普通女學生的回答是這樣的。

「在街上散步時，爲甚麼穿着銀色的跳舞鞋（Pumps）呢？」

「但，這樣不是更美麗嗎？」

有錢的某少奶奶的答語。

在中國，能理解低跟鞋的 *Smartness* 的女子，能有幾個呢？無怪把跳舞鞋在公共汽車上很誇耀地顯示給人家看的女子也不在少數了。

F 其他

其他，如穿有旗袍時竟然勇毅地載上二三元一頂的十年前會流行了般的古董草帽的女子；除了冷天永不知道使用手套的女子；把褪了色的絲圍巾飄飄然圍在頭頸上的女子；或是……等等；總之，我國女子的所謂摩登時裝之觀念，需要根本的地改革，並她們再有受基本的服裝知識與教育之必要啊。

健美之路

張心漪

一九三四年的夏，是游泳流行的季節。時代的小姐太太們，無論你們是去海濱，到莫干山，或是留在上海，請不要放棄這游泳的良機。牠是健康的好友，也是潮流的趨向。當然，要游泳，一件浴衣是必不可少的；若是在陽光下最好還帶一副日光眼鏡（在休息時可以保護眼睛）。不要怕難看，要知道這也美容方法之一呢。但是請你再想一想；你的體態將在游泳衣中暴露於衆目之下時，你能毫不心怯嗎？也許有人輕輕的說：「穿起浴衣像塊肉屏」或是「臉子到好，身子難看死了。」你將怎麼辦呢？假若你怕這種事情發生，請趁早預防吧！不要等你到了海邊被八批評，先自己用公正的眼光嚴格地省察你的體格吧。若有缺點時現在

就是補救的好機會。城市的生活不能叫人起居有定或是保持一個完美的體格。鄉間的新鮮空氣使人發出做各種運動的興趣，城裏頂缺乏這點。一星期上幾點鐘體操，偶爾拍拍網球跳跳舞，或是由這一家百貨公司走到那一家綢緞店，都不能算是一種運動。大多數的女子都缺乏一種合理的精神去保持規則的生活。若是過胖或過瘦的人最好去到一家美容院去按摩一下。按摩是使人得看好體態的良方。或是到跳舞學堂去學一個短期的速成科，跳舞也是使人美麗的好方法。

柔軟體操也是強筋肉的方子。有幾種運動能專發展一部分的肌肉。例如：發展胸部的，盡量叫胸部的肌肉發展，使人穿的游泳衣更加合體。有發展頭部和頸部的，改正一般人頭向前的狀態。叫頭和身體平衡，這樣能顯得年青點。這些差不多都睡着可行。用手臂等部分運動使胸膈和腹部的筋肉活動。

華却夫人——在倫敦開美容院和健身房的——說，有許多睡着的運動能叫人身態合式而不致筋肉橫起。下面有幾個這類的柔軟體操：

睡着褥子上。兩手抱着膝部，兩腿屈曲。將膝部慢慢的移近腹部。再慢慢的移回去。如此返復的做。

站起身來將身體向前彎。頭向下。愈低愈好。然後起來再向後彎。再同樣向左右彎。漸漸的練習快。

睡下，曲一只腿。另一只腳在桌上向左右掃。再換另一只腿。然後兩腿一起動。

照上法實行數月後，就不必再怕了。即使穿着緊貼身的游浴衣，也不會引起他人的譏笑了。

全部暴露最多的，就是腿部，許多的女子腿不是太粗就是太細或是肌肉太多。腿的體操是很容易實行的，而且功效很大。因為牠使不用的肌肉發展，過多的脂肪消瘦。下面有幾個簡易有效的方法，不妨一試。

要使腿部美觀的最簡易的方法就是站在腳尖上使全身的重量都加上腳弧上，

肌肉緊張。保持這狀態越久越好。並一在你有空時就可以做。

站好，兩手擱在腰間。背直。頭向上。將腳跟升起來。兩膝分開。慢慢的蹲下去。再慢慢的站起來。注意必須保持原來的姿勢。起初也許感到困難，練習久了，就慣了。這個是使肌肉伸縮自如的好練習。

蹲下去。坐在腳跟上。先伸右腿出去。慢而直。回來。再將左腳伸出去。輪流的做。這是發展大腿的。一般歌舞班的舞女都常做牠。

站直。將一只腿屈曲。膝部壓着身體的上部。脚尖指地。再換別一只腿。

照像時的化妝術

陳紫娟

在三四年的現代，拚個命塗白了白粉拍照像的人恐怕是很少的了。但摩登的女子們，對於拍照時的化妝術，也許需要更慎重的考慮吧。到了十二月耶誕及新年時，拍照的機會比平時更多，我們不得不先行研究怎樣可以拍成美麗的照像。

第一步，在拍照前請大膽地拭去你臉上的白粉吧。用冷霜(Cold Cream)很仔細地揩去臉的污垢，然後輕輕地拍上少量的白粉，至於胭脂是不該過於濃厚的；因為紅的顏色，在照片上是變成灰黑色的，你愈擦得濃厚，愈見灰黑了。

鼻子不很高的人，可以在鼻管的兩旁加些口紅。眉毛和眼睛之間，可加最多塗冷霜。畫眉之後，如果塗些凡士霜，則更見美麗。嘴唇上請勿直接塗口紅。先

把冷霜平均地塗搽後，再塗上較深色的嘴唇。並且臨拍的時候，請勿忘掉用舌尖潤濕嘴唇，這樣就唇上發現美麗的光澤。眼簾上請勿加眼黑 (Eye Shadow) 因為這或許損害你高尚的品格。最重要的一點，就是當面鏡頭時，眼睛的表情是最影響其結果的。這可以平時對着鏡子觀察了你的表情美，以期得到最美滿的效果。

女性美的科學的分析

關燕生

法：

亞拉伯的詩人却有着科學家的味兒把女性美來分起類來，我們看他怎樣的分

四黑：（一）頭髮（二）睫毛（三）眉毛（四）黑眼球（或瞳子）。

四白：（一）皮膚（二）眼白（即白眼珠）（三）牙齒（四）腿。

四紅：（一）舌頭（二）櫻脣（三）齒齦（四）顴（或兩頰）。

四圓：（一）頭（二）頸（三）手臂（四）足額。

四長：（一）背（二）指（三）臂（四）腿。

四寬：（一）額（二）眼（三）肩（四）臀。

四窄：（一）眉毛（二）鼻（三）櫻脣（薄的）（四）腰。

四豐滿：（一）頰（二）大腿（三）臀（四）腿肚。

四小：（一）耳（二）口（三）手（四）脚。

詩人歌頌女性美的外形與內容的種種：

美術家們描刻了女性美的外形而把美的內容放在這外形上。

科學家丟去了這外形與內容，告訴我們一個美的數字。於是有所謂女性指數。

女性指數是什麼呢？

女性指數是女性美的體格的標示，每個具有標準美的體格的女性必須有的數

字。

女性指數的方程式是

100+ (胸廓+臀圍+大腿之周圍) ÷ 頸圍+腰圍+手尖之周圍+足尖之周圍 ÷ 全身長之二分之一 = 百十三。

即女子胸部(擴張時的)，臀部，及大腿，各周圍之和的百倍，以頸，腰，手尖，足尖之周圍及全身長之二分之一即一半的和數，其所得之數，即女性指數。

具有標準美的美國 Kellermann 女士的記數是胸廓 35.2 吋臀圍 37.8 吋大腿之周圍 22.2 吋三數之和為 95.2 其百倍為 9520。

頸圍 12.6 吋腰圍 26.2 吋手尖 5.9 吋足尖 7.7 吋其全身長 63.75 吋，其為 31.9 吋弱故其和為 84.3

9520 用 84.3 除得 112.9 強。

所以她的女性指數是 112.9

據實地的檢查，凡看作有標準美的女子的女性指數，都近於113。所以從前中國每想起美的女人時而連想到三吋……。

現在我們不能不想到113了。

最尖端的化妝術

陳紫娟

『男子究竟對女人顏面的那一部感到最强的魅力呢？』

最近美國某美容社會向各界名人提出了這樣的質問，結果，其回答的百分之九十據說是指定了『眼』與『唇』。所以女人化妝術的中心點，無疑是在這兩部了。

A：眼之化妝術

眼簾墨

眼睛的化妝術，總括的說，是在乎眼簾墨，睫毛墨和眉墨的使用法而已。

眼簾墨的顏色，原則上須用比瞳目的顏色更淡的東西。有着黑色瞳目的我國

女子，如用灰色或帶着綠色的 *Colate* 色，則更爲適宜些。美國著名的美容研究家 S·仲馬氏最近發表了如下的新說：

「把眼簾墨徒然塗於眼簾上的過去化妝法，祇多會增加妳頹廢的疲乏感與不自然的技巧感以外是沒有什麼效果的。眼簾墨最好是擦在二重眼瞼的「下瞼」上，這樣，可把你的眼睛看上去更明亮而大些。」

睫毛墨

睫毛墨的劣品多含有化學毒物，所以千萬不要貪了便宜貨，致損害妳寶貴的眼睛。優秀品中，液體的更爲相宜。因爲非液體的睫毛墨中因沒有「埃的爾」，所以擦後往往不易乾燥，結果有損害眼目之危險。睫毛墨的用法，最先用「睫毛捲彎器」把睫毛向上面捲上了後，用藥綿把眼目遮蔽，再從睫毛根部向毛端塗上去。再，睫毛墨最好僅塗於「上睫毛」上，若塗在「下睫毛」，則覺得不很高尚了。

眉毛墨

眉毛墨有固體與液體兩種。液體的不宜於晝間用，因塗後覺得太濃厚，太呆板了。畫眉須先對照妳自己的顏型，高而彎曲的眉型適合於長臉型。彎曲的角度較小的，則宜於圓臉型的女子。嘉寶的眉型，黛德麗許的眉型，決不是人人可以採用而成功的。再，畫眉貴乎自然，原有的眉毛更不宜完全剃光。最好，先把自己所畫的眉型決定了後，仔細地拔去過剩的眉毛，再用眉墨輕輕且準確地畫在其上。且不宜過於濃厚，因為這有損妳品格的。要曉得化妝術的目的是在乎助長妳自然的美，若爲了增加些不自然的美而連妳品格都降低了，那不是最不合算而愚蠢的事情嗎？

B：唇之化妝術

先把唇之周圍用了比平時慣用的口紅更深色的東西顯明地塗搽，然後向唇之中心漸漸地淡塗下去，再用淡色的口紅塗於其上。這樣，美麗的輪廓之線就會顯

出來的。

長臉的人，把上唇搽成深色；反之，較圓臉型的，把下唇搽得深濃些，則就利用了眼睛的錯覺，長臉的人看上去變為短些，短臉的變為長臉了。

化妝術之巧妙與否，歸結是在乎能否利用「人類眼睛之錯覺」而已。所以欲研究尖端的化妝術的女子，起先把自己的臉之輪廓，和眼，鼻，嘴之所在地很準確地描在紙上，再把它用顏色塗在上面，研究怎樣的化妝術。最能適合自己的臉型。這樣，纔可算是由科學的確實性所明示的最尖端的化妝術了。

美容美身早課

麗 麗

(A)

早安，小姐，太太們。妳們已醒了嗎？那麼快些把窗子推開了吧。滿身被和暖日光曬着，把昨晚預備好了的檸檬水，囑着：『我的健康幸福吧。』而一口氣吞下去吧。檸檬水是由一個檸檬所搾取的汁液，加上一杯冷開水做的。喝了檸檬水，妳的精神就會振作起來，過了一二個月，妳就會驚異地發現妳臉上的血色更變為美麗，臉膚更覺細膩而柔弱了。

(B)

無論在任何寒冷的氣候，祇穿了一件內衣，勇敢地跳出來了被窩吧。最先把

脚跟着地，脚挺直，然後把手指碰在脚尖上。這樣把伸曲腰部的運動反復了廿數次。用着力量，動作須快些。

(C)

這次要用兩手握住腳踝處，保持着這種姿勢，在房內步行數週好了。如果你每天早晨費了數分鐘工夫能履行這三條早課，那麼你的青春將永遠地被保持而不失，身段也將變為更美麗了。好，快用早餐吧，妳今天的愉快的工作等候着妳呢。

你要美嗎？學習着愛

黑 絲

暗淡的眼睛和拉長的臉都屬於無愛的人。

愛是世上最好的化妝品。即使你那些幻像在理想都破碎時，又有什麼關係？
『愛』永遠是美之主宰，而且也許你那些理想都是誤的。

從新起頭建起新理想和新的愛，施與！雖則在起初時是很難的，自己努力吧！每日爲人做一件有益的事（小姐，我並不是替牧師講道，且聽下去吧！）不要希望還報也不要尋求什麼。你的酬報將是面容之美。

愛的對象，倒沒有關係，小孩子，病人，朋友和新的工作都隨你選擇，都能帶來『美』。

學習着愛是什麼。這比世上任何事情都要緊，因為一切事物都繞在愛的周圍。在任何偉大事業之後，必定藏某種的愛。牠比天文學更重要，比太陽還光明，比月亮還高貴，但是牠被人忽略還不如腳下的青草，被人誤解比人生更甚。愛之課程就是人的本性之課程。

只有一條路去學習，就是去愛。

愛人的天性帶來愛的學識。

深高漂亮的詞句和心理學的專門名詞不能得愛的學識，許多村婦能在真愛之課程裏得到最高學位，而心理學教授却要從幼稚園讀起，去學習着愛。

任何心理學的規則，也不能說出什麼是愛。每人都要依照自己的意見去愛。愛是神奇的，任何聰明的心理學家也不能用幾句話來說出她，使她適合任何人。

才走出禮拜堂的新娘，抱着初出的嬰兒的母親，那麼美的面容！這是內心的美。

— 美 之 創 造 —

你要美嗎？學習着愛！

晚春流行總決算

張麗蘭

從去年秋季，中國的流行界好像是非常沈寂而呆滯；然而如果把眼睛望到海洋的那面，我們就發現許多新的動向了。這種動向，在不久的將來就要影響到我國的流行，所以預先在此探討它，確是個很有意義的事呢。

透明的衣料

衣料界竟要到臨了Cellophane的時代呢。在晚衣上，提袋上，或在皮鞋，帽子上，這透明的傢伙被愛用着。從玻璃模樣的無數的小片上，曲折地反映的複雜之光線的魅力，確是很出色的呵。

Chiffon

晚裝，用 Chiton（紗）製成怎樣呢？在花袖之陰暗處，妳的寶石好像霧中之路燈船美麗地閃耀着。

Lace

Lace 又回到春之流行界了。透過了 Lace 而所現露的妳桃色的膚色與內衣之諧調，不是像個春之夢則甚麼呢？

皮鞋

在巴里聽說流行着無跟的夜裝拖鞋呢。好像在童話中的魔術師所穿有的黑緞之拖鞋，定能增加妳神祕之美呵。身長有自信的人，不妨試試怎樣？

白天的皮鞋是有各色花紋的東西變為全盛了。

絲襪

較網形(Mesh)的絲襪更受歡迎的是矢型條紋的絲襪吧。在腳的正面條子合成一起，利用眼睛的錯覺，使妳的腳部看起來更細長。但這流行是否能持久，倒屬

個疑團。

手套

手套決不是限於保溫的東西，或是防塵的物具。這斷然是衣服之一部呵。

黑色之衣服

黑色之衣服時的諧調物探討：

一：白的帽子。手套。黑領之絨衫。白色的花朵。白的提袋與皮鞋。

二：白的帽子。手套。白的絨衫。黑的提袋與皮鞋。

三：褐色的帽子。手套。橘黃色的圍巾。金蓮花。黑的提袋與皮鞋。

褐色的衣服

一：淡褐色的時候——黑的帽子。黑的絨衫。黑的手套。橘黃色的圍巾。黑

的提袋與皮鞋。

二：濃褐色的時候——葡萄酒色的圍巾。鮮紅色的花朵。褐色的手套，提袋

具皮鞋。

三：焦黃色的時候——黃色的帽子。手套。

紅的圍巾，焦黃的提袋與皮鞋。

色

今年上半年流行的色彩是藏青（或稱深藍：Navy Blue），藍與白藍與黃的配色是今春的「靈魄」哪。黑與白也是主要的流行色。兩種以上的色彩所構成之行裝上，我們纔能發現真的漂亮。

髮型

愈弄愈短了。在 *Little Women* 中的凱薩琳嚇本涅所考案的把一團卷髮放在額上的傢伙依然是在流行之尖端。在前期本誌「三五年初春度流行線」上所介紹的希臘型的頭髮，也是被注重着的。

香水

在糖果店前是不是不能指定人家吃某種糖果嗎？同樣地，妳也不能指定人家用某種香水哪。

所以這裏介紹了最新的香水數種，選擇的得法是在購用者的聰明呢。

Jean Paton 牌的「放任之心」

Lucien Lelong 牌的「夜開花」

Loty 牌的「須磨子」

Rallet 的「告白」

無論妳怎樣喜歡的香水，請勿自晨至晚用着同樣的啊。跟着季節，天氣和時候的變動，有時跟着妳的衣服，換用不同樣的香水吧。有時或跟着雪花膏，白粉等香水，也可以變動的。

裝身具

這個園地也是 Ensemble 的盛行呢。

首飾，腕環，耳飾，指環等帶有同一系統的東西是漂亮的。

寶石類的流行，分爲古典的與現代的。這雖不僅限於寶石的事情，但這方面尤覺顯著。

Olip 的流行是可喜的。讀者會注意到婦人畫報四月號封面上那美麗的許小姐帶在旗袍胸前的 Olip 嗎？

帶在胸前，帶在髮上，都是救濟衣服之寂寞感哪。

花 朵

贈送花朵是文明人的義務呀。

夜服時：蘭，薔薇，山梔，木蘭；如果年青的女子則櫻草花，紫色堇花等多麼可愛。外套的領襟上則可帶卡乃香，金蓮花等尤覺合宜吧。

化 妝 十 誠

陳紫娟

一

如果你發現了對你自己最配合的化妝品，最好不要時常調換其他的物品。配於他人的，不一定是適合你的。

二

無論怎麼樣加美於你的臉部，如果你底牙齒不潔白，那是最難看的事情。請你時常用過酸化水素液，或用稀鹽酸，滲透在藥水綿花上，擦淨你的牙齒。

三

胭脂，口胭脂，黑胭脂（專以塗在眼簾或眉毛上的）能助長你的美。可是日間極

端的或過於顯明的塗搨，祇能減削你的自然美。

四

不可過勤於洗澡。更不可多洗你的臉部。這祇能使你的皮膚粗惡而已。每日早晚各一次的洗臉，每三日一次的洗浴是理想的。

五

面部化妝的最重要的是洗臉。整理你化妝前的皮膚，能保持你較久的化妝美。

六

如果你有睡着看書的習慣，請你立刻戒絕。這對於你的眼睛，最有害的事情。

七

在可能範圍內，當購求粉或胭脂類的時候，最好先在你的臉上試用一次。否

則盒子內的顏色往往同化妝後的異樣的。

八

近來耳朵上時常看見塗胭脂的女人。但是請你不要忘掉把耳朵上垢污先行洗淨。

九

晝間化妝的時候必定在太陽光下，夜裏則在燈光下塗搨。不然其結果往往同你自己設想的相反了。

十

胭脂，粉，口脂，香水等的香味之統一，是現代美容法之第一課。聰明的女人，應特別加以注意。

甚麼是美？

穆 因

我知道有二位大名鼎鼎的女子，一位醉心世所健美的健康美，常常到公園中，解衣曝日，晒得又紅又黑又粗又肥，家中人視爲奇辱，遊人也羣聚而觀，引爲怪談。一位又醉心世所豔稱的曲線美，既戒肉食，又減飯量，每天所憂慮的，是身體如何不能瘦削？腰肢如何不能苗條？弄得與害癆病的一樣，父母四處找名醫爲她診察，都不知道病的來源。這都是亂看小說，瞎聽宣傳，中了「美」的毒，構成一種幻想，自找苦頭吃，本來美的，也變醜了，本來醜的，更難看了。我們認爲女子的天賦，都有一種「美」的素質存在，祇要能保全這一天然美的存在，程度上縱有若干差別，總比人工製造的醜女子好得多，那一種天然美是不

會丟了的。所以一般的女子，祇要在修齊整潔上比一般男子稍稍留點神，這女子的天然美自然出現了。講健康也與普通人一樣，不是一定要特別出奇的，社會上有一個罵女子的普通名詞就是「效顰」二字，是說東施羨慕西施的美，故意學西施的樣兒發愁，繃着眉頭，實在更難看得很，這便是中國幾千年來警戒女子的一個好例子。我們在這裏敢斷言女子祇有天然美，並無人工美，用人工的地方，祇要注意保存天然美就是了。

從運動場到化妝室

魏佩貞

——摩登女學生的化妝術——

她是今年剛到了十七歲的姑娘。她明朗而不知憂鬱的臉充滿着健康的生氣。可是喜歡運動的這個女子，從來不知道用胭脂或白粉的。她曬成蛋黃色的臉，在運動場太陽直射下雖是眩靛得很，但一到了夜宴或影戲場，就覺不很雅觀了。於是她偷偷地買來幾種白粉和胭脂，偶被她的哥哥發現，弄到她臉上開了鮮紅的花朵。

女孩子到了十六七歲，再也不能這樣把臉部糟塌了。祇有平素的注意，方能長成將來你做新娘時候的美麗呢。

來吧，我們可愛的女孩子。讓我簡單地教你外出時的化妝術。你如果注意我的話，下次定能使你哥哥或他的朋友再也不敢見笑你了。

當你外出的時候，不錯，你提袋裏不可再藏匿甚麼糖果一類的東西了。請你預備一個「賽爾牢依特」製的小小的容器。其中放兩種雪花膏：Cold Cream 和 Vanishing Cream。此外放些如藥綿，粉腮，臉腮，眉墨，白粉和粉拍等幾種極基本的東西够了。以上一切用品，切勿當你買烘山芋時般貪便宜貨；惡劣的製品，會弄到你的臉將不可收拾的地步呵。

在外面，如果碰到你臉的化妝消失時，你須絲毫不客氣地到喫茶店或適當的地方去修正你的臉部。讓你的哥哥或男朋友無聊地等候一些時間吧，這也是很有味兒的嘗試呵。

那麼開始化妝吧。初先拿 Cold Cream 塗在藥綿上把你臉上的污垢揩乾，然後用 Vanishing Cream 塗上你的臉。再次，用粉拍拍上少許白粉，並塗上臉腮。

這時，如果在晚上，少許濃厚些也不妨的。然後塗用口胭，並切勿忘掉畫眉。請你記着這一點：你的畫眉就同畫家的 *Finishing Touch* 有同樣的重要性呢。最後，如果把臉胭稍塗在耳朵上，那更能夠長你橫額的美呵。——這樣數分鐘的變戲法，你又變成很美麗的姑娘了。但，請記着：高尚的小姐，不可常常跑進化妝室裏修飾的呢。

教養美之勝利

誠然

說到受過教育的女子，便使人想到受過學校教育的女子。但自身教育漸被社會重視的現在，祇受了中等或不充實的高等教育的女子，決不能獨享這個令人羨慕的名稱。總之，有教養的女子，同男子一樣，有以下的特權：

- 一 有生活上之便利。
- 二 對於自然及人生發正確之興味與理解。
- 三 對於教育兒女，有重大的利益。
- 四 享有自「教養」產生之特殊之內容美。

女子容色之美大都隨着年齡之增加逐漸會消失的，但教養美則不然；這種由

內心發現之美，跟着年老，愈能閃耀地顯露在表面上，是一種永不消滅的美。

沒有受過教育的女子往往較諸受過教育的女子能吸引男子的好奇心。這是一種不能否認的事實。然而這決不是教育使女子失掉她原有的魅力的緣故，這因為女子本身往往被無味乾燥的教育所害，把她們的情操喪失了，而失掉情操的女子，確是沒有引起男子注意的魅力。

所以，我們認為女子教育根本與男子不同的地方，僅在乎這點。男子決不希望女子成爲缺乏的子女固有的感情的人。男子却希望着她們以教育力量助長她們豐富而柔和的情感。

梳妝台的秘訣

麥其伊文絲作
姚賽瑛譯

常常預備——說到妝扮，我以前每每遇着煩惱，有時將常用的提袋調換別箇出外，很容易忘記將口脣膏取回，或總有多少物件漏帶去，若我找不着一條口脣膏，就似無頭的鷄四周打圈走的。所以現在凡有貴重的手提袋，其中放有全套粉盒，口脣膏，眉毛墨及別種必需品物，從未缺乏了。日間攜帶的手提袋，顏色要配合我所穿的衣服。晚上搽比較有光彩，美麗，而和諧夜色的面粉。如妳不買各款大號的，儘可找一角錢的貨樣，立刻覺得那箇提袋內各樣都不落空，異常便利呀！

污穢粉撲——我很厭惡的。妳一定疑我是太過或類似吹毛求疵的人，實則妳

試想用陳舊的粉撲撲面上，何等骯髒！與其天天將牠洗滌，不如改以新鮮棉花替代。須知粉撲經用三兩遍，就染滿油膩垢污，仍舊用去，將牠污物填回妳面上的毛孔，所以我愛用吸水棉花，常備一卷在抽屜裏，每天放一些粉盒內。妳斷不願意以污穢毛巾擦身，何故反用髒的粉撲擦面呢！

說起洗身毛巾，使我回憶一種優越的新的調製品，不獨如普通洗身粉有可悅的香氣，而兼有辟狐腋臭味的功效。妳曾試過嗎？尤以冬天我們穿很多毛織衣服，在溫暖屋內，氣味容易輝發，我不明白很多人特別注意夏天搽藥，實在冬天都極重要呢！

對化妝品的新思想——再拿擦面膏來說。妳恐怕自己面部用過多的油膏，或妝扮過甚，嘗試太多種類的化妝品，致損害皮膚嗎？我以前有這種想像，但經我們 M G M 化妝技師積當君校正了。他對我說除了勤用純淨化妝品，未有什麼較佳。並指出嘉寶，瓊哈羅，瓊克勞馥，璫瑪希拉，及蒙他好意將我名加入，與其

他青年輩，（不算在白幔上表顯），評判我們面貌比實在年齡輕了十多歲。

原因有二：首的，因良好化妝品的油質，可潔淨面上毛孔的污垢，且使皮膚潤澤，光滑，柔軟。次的撲上與抹去動作，自然而然面部肌肉受運動之益，得免寬弛之妙。面上有四部份地方的皮與肉寬弛了，便表現出蒼老的態，這四處就是，眼窩的旁邊——額的角——口角——耳下的肌肉——我找到幾條法子，對付危害容貌的地方：首先注意眼四周的皮，以眼瞼為最，晚上臨睡時，用中指尖挑些少治皺膏（Antiwrinkle Cream）搽上，將眼緊閉，捻少許柔軟薄紙，很緩慢的輕拍眼眶四周與上下的皮，旋轉動作，約五分鐘之久。留這層油膏在這裏過夜（不用抹開），至明天抹淨過剩的油膏，宜以柔軟縐紙，輕手順抹，切勿擦眼瞼太甚。

額（Chin）較易塗抹，然此處每為人輕忽，以為祇求外觀調理便了事，實在其內部肌肉斷不能任牠寬弛垂下，故於洗淨面時，將妙好，刺激冷的收縮水

(Astringent) 搽上，用手背輕拍順縫至頰下部，約數分鐘，此乃助血脈流行，使肌肉強壯而緊張了。

口角，我們又要用治皺膏，和緩的塗在口角處，繼而勻抹開四周，復用指尖柔順的按摩，常向上掃去。

耳廓對下易感覺痛的部位，若避免牠鬆弛。頭要昂起——即如成習慣將肚皮縮入一般，又天天數次將頭顱俯仰前後，四周迴旋，這部份肌肉自然發達。不致垂下了。

很多人詫異何以好萊塢明星的牙齒為世界最美，唯一答案就是：我們專心致志來注意牠們的，因為時時表顯銀幕上。牙齒能變好看，藉賴常洗刷，易見成效。妳得開懷，動人的笑容，基於食料能否令牙齒壯而美觀的。

牙齒的需要——妳聽說過軟性，富厚肉品，係牙齒最厲害的仇敵，的確不錯。妳固然食多量的雞蛋（尤以蛋白為佳）與牛乳，檸檬酸菓，穀類，及含纖維

質的榮蔬：如胡蘿蔔，菠菜，蕪菁（甘菊）之屬，同時要擇需要咀嚼的東西——如食烘麵包。用力咀嚼，肉品（非糖質）來嚼爛，藉以操練牙齒。

每天刷牙不在次數多寡，而重得其法。不宜橫推，而當上下擦，牙面牙背一樣。並可用牙刷或用手指將牙磁磨擦。我的用具有兩枝刷，（常調換的），牙膏牙粉各一。（又常更調的，）我每天用齊牠們有五次之多。一年之內，縱無毛病發生。去年見兩次牙科醫生，每次澈底的洗刷。所以我們的牙齒好看，並非偶然的事。

我覺得很高興寫這篇關於美容術的文字，此乃我酷愛的事情，尙有很多，留在下次再談罷，但玆在我滿懷希望妳們得到些少益處，同唱這句“Keep Young and Beauty”。

怎樣保養你可愛的頭髮

羅蜜波

頭髮，是女人身上被你看得最後的東西。這個原因，或者人們第一注意的便是顏面，頭髮是看得較輕的。但現在，人們已經把用她們的手所做成的災難，日漸加重地降到頭髮上頭——頭髮已經漸漸地成爲不自然的東西，好像女人的小脚一般。若果我們覺得小脚是可怕可憎的裝飾，我們對於頭髮，最好也客觀地打量一回，看看我們的頭髮可須要解放。

健康的人就有可愛的頭髮

在有名的任何一個都會裏頭，小姐太太們常常喜歡把自己的頭用電氣把牠燙成不一的樣式，也有用藥劑把牠染成了離開了本來的顏色的。我所說的小姐太太

單指中國人（雖然那些做作是外國太太做起來的）。中國人的臉色和白種人顏色不同，那麼我們把自己的黑髮染成了棕色紅色或黃色，就恐怕全不適宜。原來頭髮的顏色的可愛處全不在乎黑或棕，却在乎牠所有的顏色和臉色諧和不諧和。

然而髮色和臉色的諧和的話，有時是會忘記了的。獨立的說，頭髮的可愛與否，最重大的條件便是性質柔輦與色彩光澤。

柔輦及光彩的可愛的頭髮不會存在於貧血和操勞過度的人們頭髮上久一點的。對於肉慾與勞動，漫無節制的人，她的頭髮，就容易脫落，枯燥，易斷。人們假若希望自己的頭髮得到永久的柔輦光澤，最好是培養你的身體；對於一切如起居勞動思想都有適度的調節。有些小姐太太喜歡耗費巨資到修髮館去請求改良她髮的本質，但那些金錢，是終歸浪費的，而且，她們的希望，也是浪費了的。修髮館極其量不過能使你的頭髮好看一時，因為美好的頭髮，實在是始終生長在

健康的身體的。

改良頭髮又非絕對不可能

但是假如一個頭髮衰弱的人，要求把頭髮培養得暢旺一點時，我們的第一個回答就是請她改良於她身體有關的環境和習慣。貧血者和神經質的人，她們的頭髮都極易脫落，枯萎；甚至於成爲禿頭。

要用治標的方法去美化你的頭髮，也不是絕對不可能的事，假如你的頭髮末端開叉了，顏色枯黃，粗燥不堪時，可以用一點橄欖油或核桃油輕輕地擦上去。你這樣地，天天擦，一連擦滿了一星期，頭髮就顯明的給你看到你的勞力的實效了。碳酸鈉加上一點赤葡萄酒上將要洗滌的頭髮上，也可以得到使頭髮強壯的功能。其次，把玉桂油，杏仁油，阿拉伯膠，蒸溜水，作爲洗濯劑，也能够合醜惡的頭髮恢復美態。卵黃，重碳酸鈉，和入熱水中，用以洗髮，這一方面可以使牠光澤柔和，一方面還會使頭皮爽潔。

可愛的頭髮怎樣能使牠永遠可愛？

可愛的頭髮必生在每個健康人的頭上——這話上面已經說過，所以已經有美麗的頭髮的人，祇要曉得怎樣保養你的可愛的美髮就够了。美髮雖然本有彈力，但把牠束縛得太緊，就會使牠失掉了天然的彈性，同時也就跟着會失掉了牠原有的光澤。當你臨睡之前，最好把頭上的一切縛束都解放了，再輕輕地用手摩擦一回，一直至到第二天，非再縛束起來不可了的時候，纔再把牠縛束。

有人臨睡之前，把許多夾子，把頭髮夾成許多癥結的樣子，反而等第二天起來後纔把夾子解開。請你們聽我的話：這是非常笨拙的設施！第一，這些夾子會令你們的頭髮絲變爲有角形而失掉了美好的圓形，這不必說了，就是對於睡眠的安適，也成爲問題的。而且，假如你的丈夫是與你同床的，你的夾子一定會劃裂了丈夫的臉皮，而令他在尋求快樂中得獲反感。假如你的丈夫是一位高貴的審美者，當他看見了你頭上醜怪的東西和頭髮造成一些難看的姿態，你敢說担保他不

會咀咒你的夾子麼？

又有人以為用高價去燙髮，使牠會半年一年蜷而不直的事是最好不過的；其實就真不上算。這在衛生上說，洗滌去垢，是有點妨礙了，而在修飾上說，因為洗滌去垢的不便利，以至那種已成的樣子，數月不變，實在也趕不上說是時髦。你為甚麼不想想，你這襲衣裳，對於前月燙成的髮式，是否不調和的呢？況且，頭髮受熱太久，都會生硬起來的。同時因為髮上的生機受了損壞，顏色就會因而漸漸地枯燥了。告訴你，假如你必須捲髮的話，還是用極薄的熱度去炙熱你的鉛子，甯可用多一點時間，每天每天地捲出你所鍾愛的樣式。這樣，便是一個對付良好的頭髮的中庸之道。

本來是美好的頭髮，洗滌過勤，也不是十分適宜的。頭髮自己會常常分泌些油膩出來，使他自己得到潤澤，藉以避免易於折斷。若果你每一次走進浴室，都因利乘便地把牠洗滌一回，那麼一方面牠所分泌的油質便會追補不及，一方面因

洗滌過多，枯黃也立見。大抵最適宜的便是四天至七天之間洗髮一回。假如你的頭脂，生來就分泌得太多的，那麼便可以三天一回，否則便四天五天六天七天不等。記着吧，夏天已到來了，浴場是開放了，但必須記着我說的洗髮的話啦。

洗前洗後

你的頭髮可是很長的麼？可是癢結着的麼？

當洗髮之前，先把梳齒的梳把牠梳開，然後浸到水裏，輕輕地搓着捏着，搔搔頭皮。那些水，應該是微熱的水，水裏面還得放下一茶匙的彭酸。彭酸，牠會增加頭髮的柔軟性。

洗髮的材料不要用固體的洗粉或凝結體的香皂。最好用些液體的成料。

洗髮的成料不必要香氣撲鼻的，香氣和洗滌原來就絕不發生關係。

要是你嫌洗滌後的頭髮過於枯燥，不妨擦上小量的甘油。可是其他的脂肪是更易藏垢納污，應該絕對不用。

談 電 燙

何永蔚

電燙 Permanent Wave 是在十五年前一個法國人發明的，第一次試驗時足足燙了二天，後來經過逐漸的研究和改良，才達到今日能在二小時內燙成的地步。在七年前始行到上海來，那時只有靜安寺路華安美麗有一只機器，物以稀為貴，所以價錢昂貴得了不得，燙一次電燙要七八十元。到後來機器陸續增多，價格便跟着減低，近年來十元錢也能燙一次了。

電燙的機器據我所知道的有 Nestle, Realistic, Eugene, Combo Ringlet 四種，比較馳名，其餘不足齒數的還有十餘種，那就無庸一一記述了。在本埠只有 Nestle, (Combo Ringlet) 一種機器。Nestle 的式樣很高是專燙長頭髮的，而 Combo

Ringlet 的樣子，却像無線電，是專燙短頭髮的，上海普通的店裏，大約只有 Nestle 一種為多。

電燙不過只用電力來使頭髮成一種波紋吧了，本沒有什麼式樣。這式樣是在電燙以後「水燙」時做的。

水燙 Water Wave 就是把頭髮洗淨後，依照電燙的波紋，用軟木梳來夾住的。要他成怎樣式樣子，木梳就夾得怎樣，夾好後，用吹風機來吹乾，待頭髮完全乾後，把木梳拿去就得了。

有許多考究的人，電燙了半個月或一星期，再到理髮店裏去水燙，改換個式子，那當然是又要化錢的。如果要經濟的辦法，那你可以去買些軟木梳來，自己照着鏡子——再好是叫旁人，依照我上述水燙的方法去做，若是沒有吹風機，用搖頭風扇也可以，再沒有就只好站在風頭裏吹了。

講到電燙時間方面，其實根本用不到二小時，正式上電燙的時候只要十分鐘

就够了，不過其餘的時間，都化在縛紮頭髮和水燙上。

一經電燙過的頭髮，無論怎樣梳洗，是永遠不會直的，除非新生長出來的頭髮是直的，因為那電力當然不能燙進頭皮裏面去，所以這是一件無可辦法的事。講到理髮店裏保六七月或幾個月，却也要看頭髮的生長快慢，有的人過了八九月，波紋依舊存在，可是有的人，只過了四五月，就一點痕跡都沒有了。所以保留時間的久暫，是以頭髮長得快慢為標準，和電燙的技術是沒有關係的。

因為電燙價錢太昂貴了，非一般中下階級的人所能嘗試。於是許多模範較小的中外燙髮店，便乘機假造機器，因為成本較低，所以燙一次的價錢非常便宜，約一元到四元左右。許多不明真相的，被便宜二字引誘了去嘗試的，在燙的時候已心驚膽怕，等到燙好後，又是懊喪萬分。

這種冒造的機器，在外觀形式方面和歐美機器彷彿，不過在「電流接通時」的時候，頭上就感到熱得不堪，在這時候是最危險的當兒，許多女子燙死，都是

在這時候發生的，如果僥倖沒有危險，平安過去，那過不多天，頭髮曾蓬得和大頭鬼似的，極其難看，非但難看，并且頭髮因而枯黃，結果會令你有一「弄巧成拙」之嘆。

理髮店裏電燙生意最好的時候，大約都在五六七三個月中，因為這三個月份中，都是夏季。大多數歐美人，在夏季是歡喜游泳的，有了電燙，儘管在水裏鑽上鑽下，或游來游去，對於頭髮一點影響都沒有，游罷出來，波紋依舊存在。還有夏天的汗，又是多麼的易出，若是燙了火燙的話，一碰到水，就等於白燙，所以夏天可稱為電燙最盛的時期。

最後，有一件堪注意的事，願貢獻給全國的仕女們：就是如果電燙了沒有多久，決不能用燙子鉗，因為電燙的頭髮，本來已經容易斷了，倘再用火燒的鉗子一燙，怎麼不會「青絲亂落」的呢！

五月的化妝與衣服

愛 麗

五月：反映着嫩葉底綠影的女子是一年中最美麗的時候。

對於關心流行和化妝的姑娘，這月是最愉快的時期。

淫淫的繼續地下了黃霉雨之後，忽然從烏雲縫隙裏射出明亮的陽光時，反映在女子臉上的色調多麼美麗啊。那麼讓我慢慢兒講下去：

化妝 五月的化妝也須跟着氣候而變遷的。大體嫩葉的顏色有白化臉色的傾向，所以搽粉時也應淡薄些，纔能避免不自然的色調。下雨時，臉紅宜用淡紅色，口脂宜深紅。天晴的時候，臉紅與口脂宜用橘黃系的東西。請勿忘掉這一點：明亮的光線下更應保持穩和的色彩。

髮

歐美女子漸漸放棄電燙了。尤其在夜宴時她們所愛好而稱爲最時髦的髮型是模倣歐洲王朝時代女子所常髻的大形的 *Chignon*。可是這當然不能繼續梳的。一個月中，倘遇盛大的宴會時，趁着你興趣試一二次，那麼你的魅力，定被衆人所讚美的。

衣色 旗袍的色彩也宜跟季節而行的。這樣的配色怎樣？（一）藍與白。

（二）灰與黃（三）灰與紫藤色。（四）黃與白。

雨衣 多雨的時候，雨衣當然是占最重要之一部。雨衣不宜過長。至於去年晚秋上海所流行的，那種令人悚然生寒的跟旗袍同長的春秋大衣式樣，希望我們聰明的本報讀者請勿再試用於雨衣上了。那種畸型的缺乏流行素養的趣味，雖然不知道誰先發端製用的，可是一般盲目地隨用的我國女子們，也覺可憐得很。晚裝時的大衣，請勿穿在白天；同樣的，過長的雨衣，請勿特爲定製，因爲雨衣決不知在客廳裏所穿的啊。

夏之衣物色彩學講談

鷗外鷗

夏之季節登場了！

夏之季節是不宜於黑的衣的。夏之季節亦不若春之季節的晒納得紅的衣的。

夏之季節倘衣深紅的衣黑的衣，爲對色彩的美最欠缺知識的愚行：

倘仍不捨黑的衣呢，亦儘可以選用極透視的織花的材料，內面則襯托以白的襯衫。

夏之季節，能割愛於黑的衣，仍以不穿黑的衣爲宜呢。

夏之季節，最適宜於穿視覺之感覺之富饒於涼味的衣料了。

涼味是不祇肌膚的觸覺上覺得的了。一到夏之季節四肢五官皆明敏之至了

呢；對於涼味之存在於何處。

聽的官感也會聽出涼味了的呢；不會關閉緊的磁浴船上的自來水管掣，涓涓的水聲；夏之聽覺上會極明敏的聽進水之涼味。

立足在送別的船埠上，將要離岸啓行的汽船的肚腹洩出的蒸汽，視的感官上又會明敏的痛感那是不堪的熱的威脅的。

夏之飲冰廣告字，是繪了積雪在字的肩上的廣告字；使人視覺之生起涼味的食慾的呢。

六月的陽光下遇着了披黑黑的法服，頂着黑的頭披的碧眼的尼姑，我們的汗得替她們多出了若干來的。

座在捺滅了燈火的電影館中，雖然有冷氣管有電氣扇；但總痛感比光了燈火時熱了多多的。

這皆是夏之視覺的敏感之處了啊。

所以在此個季節的衣物的色彩之選用；實不能不敬請加之意焉。

它們的色彩入用不能不費妳的某心有足多者。

傘與手帕以至於扇的色彩，都應顧慮及它們的涼味是否富饒不貧困，否則適足以暴露妳的美的內心的意識的有缺憾。而更且會破壞妳其他方面的選用的已經合宜的。

再更甚言之，夏之衣物色彩的選用不相宜，對於戀愛亦至足危害的，妳的衣物的色彩不能加增妳的美，反而給予以醜於妳的身上。損失了許多陌生男子一見鍾情之心；不能維護自己的戀男對已一向的愛情。豈非可危懼之事嗎？

夏之季節的男性的眼目，是得進呈之下以冰淇淋的。妳在夏之季節倘不欲失去了男性的手的擁抱，妳的衣料的色彩的涼味的富饒一定是必要了。

倘穿了使夏之男性的眼目視覺之使痛感起熱來出起汗來的色彩的衣服，男性的手便不會出動了沒有要抱妳不可的野心了。如此減去了妳的幸福幾許！

須知夏之季節亦與冬之季節一樣是一個獨立的季節。春秋二季則屬於不獨立
的季節。初春時是往往尙帶有餘寒的冬之時候的，暮春時是往往含了初夏的熱的
夏之季候的。初秋時是往往夏之餘熱未盡，暮秋時則已經有了初冬的冷意了。春
秋二季所以可以亂穿衣。衣的色彩不必成爲重大的問題。成爲重大的問題惟夏與
冬耳。

過重與硬性皆非夏季衣料所宜，輕的軟性的最佳了；最富涼味了。

不要惑於萬綠叢中紅一點的俗氣的概念。穿了紅衫綠褲進城來的村姑娘，都
會的哥兒是戴了眼掩的馬，側目一下都不會有的。

夏之季節的餐室，宜於粉白的牆，室內植滿了棕樹的。所以穿淡綠色的衣，
穿白的透風鞋；攜白的手提囊。是夏之天使。

巧格力糖衣色鑲白的邊（或不鑲：），穿白的透風鞋，或白的鑲巧格力色的
鞋，而攜一個白的手提囊。亦風緻的呢。

夏天是不宜於全黑的履的，這使人視覺上沒有妳的足下的存在的。白鑲黑的吧，鑲巧格力的吧（但三四年的趣味鑲此一色的已不大流行：不過在色彩學的美觀上這是富於夏之涼味的要求的。）鑲綠的吧。全白的吧。如果不是透風的鞋，夏之女鞋的鞋面不宜於過高。（三四年的流行夏之女鞋的樣子逐漸退化到二六年高鞋面的：）在夏天高鞋面是減了足下的涼味的，高鞋面宜於冬天的增加暖味而已。

淡黃的衣，宜於攜黑的手提囊；及黑之鞋的。黑的鞋在淡黃的衣的蔭下是存在的了。這二個色的配合是涼味之外而更且高貴之氣的。如果要穿別種色的鞋，那可以穿巧格力色的吧。或白鑲黑的。但總不及得黑的鞋黑的手提囊的合襯於此淡黃色的衣也。

穿一襲銀灰色的幼黑條紋的衣裳，甚佳，甚佳。那妳攜一隻黑色手提囊吧。鞋呢白的鑲黑的，或全白的透風的。

衣淡銀灰色沒有條紋的亦沒有其他花樣的淨身的衣，攜一個紅色手袋最妙了呢。但切勿穿紅鞋！

Olive green (橄欖青···)

Amber (杏黃，蜜臘，琥珀色···)

Citrine yellow (檸檬黃···)

灰青

暖 Olive

PeaGreen (豆青···)

Slate 青

深色的帶灰橙色

淡橙色

暖白

Verdigris (銅青···)

Lemon Gold (檸檬金···)

Turquoise (青藍···)

巧格力色

含灰色的石竹色

黃褐色

蔚藍與白

白燕色

杏色

右列的都是宜於夏之衣物的色彩的清單。對於諸君僅僅足以供參考的一個大

概而已。如果要征夏之男性的視的官感者，有賴於諸君的聰慧與明敏。對於色彩的配合選用伸出能手來。

至於衣物的圖案問題，亦應附告於此；枝繁葉茂的圖案是不宜於此季節的，輕描淡寫與完全淨身的則相宜了。圖案以水沫型，條紋型為標準吧。

夏日的化妝術及其他

張心漪

夏天到了，男子們忙着準備一切去歇夏，女子們呢，忙着做夏衣——或是拍網球的衣裙，或是海濱用的 Beach Pajama，或是 Garden Party 時的衣飾或是——總之，休息的日子來了，人們都要盡情的活動，玩，玩，玩。在這時代的姑娘腦子裏所充滿的也是玩，玩，玩！但是你也曾在計算衣飾之外，想到一個更重要的問題——夏日的化妝嗎？炎熱的日光將使你皮膚粗惡，汗流滿頰會有損美觀的。現在請看好萊塢的明星在夏日是如何化妝的吧：

這裏有兩張費蕾的像片：——

那張大的呈出一個美麗奪目的貴婦——就像受過完美教育而善於修飾的公

主，是一般男子們所崇拜着，夢想着和他們在月光下的廊上跳着華而滋舞的女郎。一個苗條而冷靜的人，雖在我們可怕的酷暑，也從不做些不漂亮的事。例如：——汗流滿面，或是不整容，不理髮等等。

那張小些的，呈出一個穿着梳裝衣的年青的小姐。——她纔由梳裝室走到廚房去拿塊冰，不要走向化妝室去。——用一塊軟布，包上冰，摩擦那未經化裝的臉。她——冰和收斂品一樣的有效，却和泥土差不多賤的藥劑和化妝品。

如果你願意做男子所夢想的女郎，和他們在月光下跳舞；你必須常常在家裏練習這個角色，尤其是在一年的這一季。這就是我所要講起的原則和預防方法——如何才可以在夏日顯得美麗而可愛。當然你在月亮照着的廊上，幽暗的燈光裏，或者能得着好的機緣。但是若在日光猛烈的沙灘上，便如何呢？無論如何當往日的夏夜的回憶縈繞在心頭時，你的心絃能不覺得扭痛嗎？紅而發光的鼻子不肯上粉，起了泡的兩肩不讓你穿着夜禮服去參加這季的跳舞會時，你將怎麼辦呢？

你或者對自己說：「那個好呢？誰願意回到維多利亞時期去戴那些遮日帽子呢？什麼大熱鬧能叫我在一九三四的夏季不運動呢？」

這裏有一個方法可以解決這一切惱人的問題。如果你不信的話，寫出封信去問問那些明星吧。（當然我是指好萊塢的）。普通總以為明星們能靠膏脂去掩飾一切的欠缺。事實上却相反。在鏡頭的觀點下，暴露了一切的醜點。鏡頭是最善於鑒定美容的醫生，許多女孩子在銀幕上失敗就是因為她們的皮膚粗糙使她們失去了機會。

再看費蕾吧。她是一個美麗的女子，從十七歲就上了銀幕。她宣布既保持她皮膚的完善狀態是與她的事業有最大的關係。

她對於保護皮膚的授意，也許能幫助你脫離夏日的煩惱：——

一好的皮膚，不論在一年的那一天，是和身體氣質有關的。這是一個很顯明的事實，並且每日的柔體體操也是必不可少的。雖然如此，這却並不是唯一可做

的事實，例如——冰就最有益於皮膚的東西之一。我有一個小小的裝冰的盒子，隨身帶着去工作的。在用任何化妝品之前我總用冰塊將面部摩擦一遍。牠的功用和收斂劑一樣，能幫助血液到表面來。」

但是冰若不是很小心用著，害處比益處便大。費蕾特別聲明這一點，並且主張在皮膚快乾的時候多塗上些冷霜 Cold Cream。她在每天早上洗浴前和每晚臨睡時卸裝後，總將冷霜塗在臉上，睡時也不擦去。如果她打算去游泳或是騎馬，她就塗上一種特別的藥劑（請醫生特配的，但是普通的富有使皮膚軟滑性的 Lotion 也行）以免因着風吹日晒而傷了皮膚。

桃樂斯黛利娥有一種自製的藥劑最能使皮膚清潔。而代價很少。在臨睡時，輕輕的摸擦點純而濾過的蜜在臉上，讓她乾着，十分鐘後，用溫水洗去，再拿冷水一沖就行了。這樣不但能洗淨，收斂，並且能使皮膚緩和。你們知道這格言：「一兩預防比一磅療養還值錢些的嗎？」沒有什麼日光晒的泡不叫你的皮膚粗而

難看的，爲什麼不聰明點在事前預防呢？

這裏還附帶着些瑣瑣碎碎的明星們的化妝妙訣：——

如果你願意把指甲留長，她是很容易折斷的。折斷後你只須用指甲膏將斷甲粘再塗上一層指甲水，唯也看不出破綻來的。這是瑪琳黛瑞茜的妙法。

金格羅吉士每天用滑石 Punic stone 在洗浴時擦她的美麗的腿，使她們潔白光滑。但是注意那滑必須是平整光滑的。

出汗的手，多麼討厭啊！考爾地柯爾柏主張用食鹽擦。方法是這樣的：——用一二茶匙的普通食鹽，濡一點水，放在手掌心上，將她磨碎，然後用溫水洗去每天做一兩次——看看結果如何？

愛琳杜尼說的：沒有別的方法使頭髮發亮比每天用硬刷刷她更好。但是要用而且不可間斷。每晚三十下就夠了。

你猜法蘭西斯蒂的可愛的光亮的睫毛是如何得着的？她擦老式的男人擦鬚的

臘 Naslock Wax 這樣能使睫毛特別晶亮。

康斯登班納先在眼毛上刷些粉，在擦上 Mascara 以前將粉刷掉。這樣能增加眼毛的體積。

沙梨愛勒斯總放一瓶蓖麻子油 Dastor-oil，她的梳裝台上，專門為她的眼睛預備的。每天在眼睛裏滴一滴可以使她們清潔和保持光澤——放一點在她的眼皮的沿邊處，能使她眼睛潤溼而透亮，十分嫵媚。

蓖麻油的另一用處——珍妮麥唐娜在她洗頭的前一晚，將頭浸在一半酒精一半蓖麻子油的混合液裏。這樣可以恢復水銀燈所吸去的頭髮裏原有的光彩。

你知道嗎？假如你用的粉比你的皮膚的顏色還要淺，只是使你的皮膚顯得粗糙而已。如果你有一個過大的鼻子，那麼用暗色的粉吧，她能替你藏拙。反之，你的鼻子若是和扣子一樣小，那麼用淺色的粉，使她看過去大一點。

明星們有一個新奇的主意——她們在手指的內部——手指間的部分——塗上

胭脂水。據說這樣可以叫手看上去細巧而精緻。那水的顏色，要介乎皮膚和指甲的顏色之間。小姐太太們，何妨一試？

初秋化妝祕訣

黑 絲

我們知道外國都市的女子多數都很可愛，難道上天待她們獨厚賜給她們好容顏嗎？不，不，這都是由化妝而來的。在這裏我介紹些某專家對於適於初秋的面部化妝的意見，聰明的讀者，請隨意參考。

濃豔的化妝決不適於日常生活的。所以若不是有重大的宴會，請勿用過濃的化妝品，這只能引起人的厭惡心而已。

太細太直的眉毛，有時能表現神祕的個性，但近於男性化。狹而微彎的眉是最合式的。眉的高度也很有關係，不宜過高或過低，與眼的高度相等是最合適的地位。

眼上的黑影要塗得濃淡適宜。靠睫毛愈近愈深，靠眉毛愈遠愈淡，這樣才現得自然。但深而凹入的眼却只須沿着眼皮塗一層好了。

人人都以為擦粉是件極簡單的事，這却錯了！第一許多人沒有選中自己應用的顏色。先選好粉的顏色，再注意每次粉底是否塗勻。使用粉撲時，不可橫摸或斜抹，請由上至下的用着。粉撲最初所到的地方，特別顯著。所以你如果有個大鼻子時，千萬撲光暗鼻子啊！若是顴骨很高，最好少擦些粉在那裏，或是塗些色彩的擦粉。將兩色粉合用是個好方法。但請牢記這個原則：你願把面部顯明的部分，先塗粉，色彩淡些。否則，擦時，用色較深的粉。

學習着如何用刷子刷粉。用軟而易曲的毛刷，輕輕將粉刷上。對於曲線和眼鼻旁要加以特別注意。

塗脂不可太低。太低只能增加你的年齡和縐紋。位置合宜却能增你上部的吸引力。最好是在眼下抹成不着跡的圓圈。顏色：普通人總宜於淡而鮮豔的顏色。

但橄欖色——帶暗綠色——皮膚的女子却能用深而帶紫的紅爲很合適。

若是唇向下垂，在上唇的兩角略塗出去一點，用一根小棒蘸胭脂油比用唇胭脂好些。

將眼睫毛塗黑時，切勿過濃，那樣只能給人家下賤的印象。最合宜是略塗一點，靠下端更淡，可以增加睫毛的長度，而使牠們發光。

最後，請避免：過分的塗脂抹粉，方形的下唇，呆而板的鬢髮，以及一切太人工化的化裝。同時記着：保持自然而軟的頭髮，輕淡的化裝，女性化而彎曲的睫毛，時時顯出柔和的個性。

初春的趣味

陳紫娟

手套與圍巾的調諧，仍是今年初春的流行。但再加上提袋的配合怎樣？褐色與紫色，紅色與黑灰等都是漂亮的。

有美麗的漆黑的髮色的人，如果在夜宴時採用紫色的眼墨，那更使你美麗的。這是，口紅宜塗鮮紅者。

在春夜，因跳舞或牌戲遊玩得很晚的時候，請以切成四方的藥綿浸濕 Almond Oil，把它放在緊閉了的眼簾上，約莫十分鐘光景。然後用硼砂水揩淨。

這樣可使你疲乏的眼睛得早時復原。

光滑而豐豔的手臂：到了春天，露出手臂的時候定較冬天更多起來吧。怎樣能使你們手臂上的皮膚更成美麗呢，這無疑是每個女子最要關心的事。

最先把手臂上的汗毛以去毛藥除去，然後用優良的肥皂仔細地洗滌。再把牛乳與檸檬汁混入濫污了的雀麥粉(Oatmeal)中，把它塗在手上。隔了許久，用溫開水洗淨，把手臂上的水質完全揩去後，拍上白粉好了。

絲襪的流行：前數年的厚質的絲襪，已經看不見，而三五年的流行則無疑是Nude Stocking。透明的薄質絲襪，網質的(Silk Mesh)絲襪，都很可愛而美麗。最近色彩的傾向是褐色，但玫瑰紅仍是被愛用着的。

束腰內衣(Corset)是每個女人不可輕視的寶物。如果你有不整齊的身段的線條，請千萬不要放棄利用束腰內衣的特權。要知道服裝美的基本工作是從內衣部着手纔行。不知道用束腰內衣的女子，或是已知道而還沒有試用過的女子，請不要躊躇，快購買一件吧，妳定會驚喜般發現妳的腰線變為較前更美麗呢。

日光的美容價值

麗 麗

誰都知道日光是宇宙萬物生命之根源，沒有太陽世上的生物決不能生長繁殖的。人類也不出此例，如果沒有日光地方生活，身體漸形委縮，結果成爲半死的病態。

祇從兒童的佝僂病等，我們也知道日光是絕對不可缺乏的生命原素。生長於都會裏的兒童中常見這種病症，但鄉村的兒童，因爲他們常脫去了衣服奔跑在田野上，決不會患這種病的。

花草若沒有日光，就不免委謝下來；同樣地，人類如果要得到健康美的身體，不可不時常吸收日光。

夏季是吸收日光最好的機會。到海濱，到山林，儘量地吸取這大自然賦與妳們的恩物吧。

但平時不慣日光浴的女子：如果初次在夏天強烈的陽光下實行它，則需要十分二的準備和注意。不然，妳們柔白的皮膚，就要被過強的日光晒得粗黑，並把妳們血管的赤血球破壞了。

假如沒有人的地方，則可把胃部直接晒在陽光下。胃部是身體康健與創造生命力之重要中心點，就是人的生命力由此發育，人的重要神經系也集中於這裏。常在日光下運動的女子，她的美是生動而活躍的。她不是生長在玻璃房中的花草之美，她有康健地長大於大自然懷裏的青春之美。她是明朗，她是大膽的女子。

但被夏日陽光晒黃的皮膚，應當加以相當的處理，不然你的皮膚不但不變美麗，且成爲粗惡，甚至到了秋涼時也難以收拾之地步。

被日光晒黃的皮膚，妳須當日用雪花膏或橄欖油輕輕的擦在上面，那麼妳的皮膚不會損壞而能時常保持健全美麗的狀態。

婦人美容術的史之研究

默然

——如果克麗奧巴脫的鼻子短了一些，世界的形勢就不同了

第一部 古代美容術

女人正像孔雀用喙修飾它的羽毛一樣，施展了各種美容術去吸引異性。上古的女人就已經知道美在男性的心目中等於磁石，所以她甘心忍受長期的痛苦，施用種種令人作三日嘔的調合藥，想盡方法以達到她的目的。古埃及的記載告訴我許多不可思議的美容術。

古埃及女人用一種調合藥去保住青春的外表：

以閩牛膽汁，打成泡沫駝鳥的卵，油，用麵團，精製的天然蘇打，樹脂等

物，與鮮牛乳調成奶麵糊，每日洗臉。

又用另一種調合藥消除皮膚的皺紋；

以香料，臘，鮮橄欖油，莎草等物，磨碎後與鮮牛乳調合，塗在臉上六天！

她們對頭髮也很細心保護；爲預防美髮的脫落或白髮的出現，不惜施用種種含有毒質的調合藥。根據史籍的記載，最古的脫髮療治藥是爲五千年前的埃及女皇預備的；藥方裏有狗脚指，糞渣，驢蹄等物。她的生髮油裏也有獅，河馬，鱷魚，貓，蛇，埃及羊等動物的脂肪。

有些美容霜是用墨水，河馬的脂肪，與羚羊糞等物製成的。預防白髮的藥油更有用黑牛血，龜殼，與『油蒸加古鳥頸』等物去調製的。

古埃及女士用了不少的染髮藥：例如『在油中燒溫的小鹿角』，『幾隻蟹的膽汁』，『壓碎放在油中的乾蝌蚪』，『在油中燒溫的貓的子宮』，『加古鳥卵』。

她們畫眉毛的藥料也是很特別的：「鱈魚泥土與在蔥水裏溶化的蜜汁混合」，或「在油中燒溫的驢肝與鴉片混合」，製成小球，然後塗在眉上。她們不怕吃苦，爲美犧牲的精神真是值得欽佩啊！

埃及古墓的發掘使我們知道埃及婦人美容術的驚人進展。當時她們已經有化妝碟，脂粉調合板，口紅，畫眉筆，粉，香料，梳髮用品等物。示巴女皇的墓裏有化妝碟，香料瓶，梳篦，鏡子，簪釵，剃刀，鉗子，化妝墨管，與許多奇形怪狀的化妝碟。據歷史的記載，克麗奧巴脫是埃及最美麗的女皇，在她的朝代，美容術達到了登峯造極之境。可惜她的美容祕方大都已經與她一同消逝。否則現代婦女倒可以在美容術上獲得很有價值的參考資料呢。

埃及女人對於眼睛尤其愛護備至。她們用一種黑油使睫毛看起來長一些，也用畫眉筆與口紅。她們通常用十五種香料，有的可使假髮發出可愛的香味。埃及人最先有沐浴設備，後來經希臘人和羅馬人的改良，更臻完善。下級社會的埃及

女人在下頷和額上滿繖着不能消除的劍青花紋，並且以臙脂塗唇。她們把眉毛畫列兩鬢間，使皮色的雪白更爲明顯。她們常常把頭髮染藍，又塗上多量的膏油。有的使梳好的頭髮垂下頸項，頭髮的尾端滿懸泥製的小球，這種頭髮的式樣極不易梳理，常常須費了很大的工夫；所以她們只能十天，半月，或一月梳理一次。

上古的國家對美容術都很講究。巴比倫的女人用埃及的化妝墨或銻塗在眼皮上，並用「輕石」與白紅兩色的脂粉，使她們的眼睛看起來大一些，光亮一些。腓尼基的女人用甜的香料塗滿臉孔及全身，捲髮，以珠寶裝飾頭髮。阿敘利亞的女人以香油洗身塗身，以指甲花把手掌與指甲染紅，最後又抹粉塗脂畫眉。雅典的女人用香油塗身，以脂點唇。她們早就實行日光浴，以求健康美。希臘與羅馬人極注重香料，其原料大都是橄欖油與香油。依年代而言。香料的製法是由埃及人傳給希伯來人，由希伯來人傳給阿敘利亞人，由阿敘利亞人傳給希臘與羅馬

人，最後由亞利伯人傳給現代的歐人的。

第二部 羅馬婦人美容術

當羅馬武士征服希臘而凱旋時，他們據回許多希臘美容醫生來，使羅馬女人可以和希臘女人同享美容的幸福。羅馬的文學充滿着許多關於婦人美容術的記載。有一個文人在他的書中寫道：

『女人臨睡時把一點麵包與牛乳製成的膏藥貼在臉上，早上用一柄刮皮具把它拿開。有時膏藥是用在牛油中燒過的大豆製成的。這些膏藥總在臉上留了一種酸臭的氣味。爲除去這討厭的氣味起見，她們先用清水洗臉，後來用牡驢的乳，和裘底亞的沒藥香料。當時有一種很時髦的化妝品叫做雅典霜，用純羊毛脂製成，帶着令人作嘔的氣味。』

羅馬貴族女人用鳥巢裏一種像膠水的黏液去治臉上的粉刺和面皰。她們用兩種肥皂，液體的和軟質的。液體的肥皂由戈爾（歐洲古國，在現代的法，比，意

等地)輸入，價錢很貴。聽說這是用羊脂和搗樹的灰製成，然後用波斯的上等桂皮弄香了。這種肥皂能作頭髮染上一種明豔的色澤，但常用了却會傷害手和頭皮。所以她們又得用此羊乳去洗滌。

她們對眼睛特別注意，學亞洲人的習慣。用銹染眼皮，睫毛，畫眉。她們不斷地嘗試新的方法。羅馬大詩人奧維德告訴女人怎樣裝飾眼睛；說，「用蕃紅花把眼睛的四週弄黑一些，就可以增加你的美。如果你要使眼睛看起來大一點，你可在眼睛下塗着淡黑色的粉。」至於畫眉，有的主張用針挑了一些煤煙，但有的却主張用燒過而壓碎的螞蟻卵！結果成績一樣地好。

美痣在羅馬女人間很盛行。她們每喜把圓形的小黑膏藥貼在臉上。還有兩種作用：一，使天然的黑痣因刺激而生出來，二，蓋蔽臉上的缺點。她們有時用蕃紅花和硬殼果的混合物在頰上塗圓痣，或各種古怪的圖案。

她們非常注意頭髮的清潔和美麗。她們用各種想入非非的染髮術，真可和現

代的摩登交際花爭一日之長短。下面是當時很盛行的一個染髮術：

取一品脫的水蛭和兩夸的醋，混合後放在瓶裏讓它醱酵六十天。期滿在陽光下用這種東西擦頭皮，頭髮就會現着一種極美麗的黑色。工作時嘴裏必須含着油，否則你的牙齒也會露着同樣的色澤。

羅馬貴婦對梳頭極為慎重，工作時情形尤其緊張。一個侍女拿一銀盆的水洗滌女主人頭髮；另一個侍女拿一大瓶香水，第三個侍女拿一個滿擺着木梳和刷子的銀盤。女主人在洗頭髮的時候，第二個侍女連忙預備捲髮時用的埃及紙草，又把捲髮鉗放在熱灰裏。第三個侍女自始至終拿着大鏡子給女主人反覆照映。每次差不多都有不幸的侍女因工作拂了女主人的意，大受鞭撻之苦。

羅馬女人對配色的藝術造詣甚深。如果她們要獲得他人的同情與哀憐，或心裏覺得憂鬱不快，她們就用一層白鉛或白粉以爲裝飾。當她們想激動男性的熱情時，她們就用青白色或其他憔悴的顏色。當時在戀愛中的女人差不多都用這個顏

色。詩人賀拉西主張用甘菊的混合物使女人的容貌變色。十七世紀的女人她用醋使皮膚變色。羅馬女人以為黑色的皮膚是最討厭的，所以她們總用盡方法把皮膚染成大理石般的色澤。

賀拉斯說羅馬的女人用三種脂粉：紅鉛，洋紅，和拿鱷魚身上質素製成的藥品。這些脂粉不但可以使她的雙頰鮮豔可愛，而且也可掩蓋衰老的痕跡，她們更用一種含有收斂性的化妝品以預防皺紋的出現。

現代盛行的美容霜其實並不是新的東西。據說這種化妝品是羅馬著名醫生格林在一千八百年前發明的。今日的裝飾品化學家還是用同樣的公式，即使有改變也是很少的。

中世紀的女人和羅馬女人一樣，努力極美的創造。他們施用胭脂和臉上的各種化妝品。她們用一種燕子糞，燒過的熊爪，蜥蜴脂肪等物的調合藥裝飾頭髮。她們用特製的小鉗子整理眉毛。除去面皰的調合藥很簡單，祇須用牝驢乳，赤牝

羊乳，蘆筍根，白百花莖等物，與野大茴香混合着，然後藏在微溫的馬糞裏幾天就得了！她們用軟的甜麵包蘸着這種調合藥擦臉。

我們看過古代的歷史，覺得美永遠是女人的目標。那一種野蠻式開化的民族沒有這個特性呢？

第三部 近古和現代美容術

在十七世紀的初葉，英國社會階級的女人使用巨量的化妝品，使政府大感不安，終於由國會通過一條頗為幽默的法律，以保護男性，使他們不至受女人的蠱惑，陷入婚姻的圈套：

「一切女人，無論年紀大小，地位，職業如何，無論是處女，閨女，或寡婦，如以香水，脂粉，裝飾品，化妝水，人造牙齒，假髮，西班牙羊毛，鐵胸圍，張裙彈性圈，高跟鞋，墊高的臀部，以欺騙，引誘，迷惑皇國的任何人民，使之陷入婚姻的圈套，將受懲治妖術及類似行爲的刑罰，該段姻緣在定罪之後亦

即行取消。此法令由頒佈之日起發生效力。」

這條法律，和後來許多目的在約制近代女人底慾望的法律，早就給政府束之高閣了。過去七十五年化妝品工業的驚人發展也許是基於現代女人這種好裝飾的無厭慾望吧！

美國統計局幾年前編製的化妝品工業統計表可使我們知道近代化妝品工業的進展。據該表的統計，在一八四九年至一九二九年的期間，美國化妝品工廠由三十九家增至八百零三家，原料的價值由一百六十四元增至五千八百餘萬元，出產品價值由三百五十五元增至一萬萬九千餘萬元。該表還沒有把進口的貨品算進去：在一九二〇年；進口的化妝品值六百五十餘萬元，進口的化妝肥皂值七十萬元；此外美國國內又製造值五千四百餘萬元的化妝肥皂。

這種工業的確是靠現代女人的嗜好和奇癖而發達的；她們對美容霜，洗淨藥水，肥皂，脂粉，與其他各種裝飾品的需要真有一日千里之勢。她相信她最重要

的財產是美，不管是天然美或人工美。無論她是在尋找工作或尋找丈夫，她永遠需要美的幫助。如果她能獲得「美」，那麼任何代價都可以付給，任何痛苦都可以忍受的。製造家爲供應這種需求起見，便把美容霜，洗淨藥水，脂粉。收斂劑，漂白藥，使皮色轉褐的藥劑，美容黏土。防臭劑，漿糊，及種種式式的化妝品泛濫於市場了。

今日的女人只有一匣粉，一瓶美容霜，一匣胭脂是不會覺得滿足的。現代女人的裝飾檯上至少有幾種美容霜，有的爲洗淨皮膚之用，有的用於抹粉之前，有的用以潤澤乾枯的皮膚。洗淨皮膚的美容霜以一種植物或鐵物的油質或脂肪質爲原料，製成乳劑之後又加香料。潤澤皮膚的美容霜也是以油爲原料，它有使皮膚柔美的功能，只可在晚上臨睡時應用。塗粉之前所用的美容霜是一種不含油脂的霜，通常是以甘油和肥皂製成的。

講到胭脂，她至少有三四種，色澤濃淡不同，依時辰和衣服の色調而配合

的。她也有多種口紅，其選擇之細心不下於她的美容霜與胭脂。

粉是主要的化妝品，在她的裝飾檯上和錢袋裏當然佔着最重要的地位；它的功用是使皮膚得到一種柔潤的外表。她常常買了幾種色澤濃淡不同的粉，親自把它們配合，使之與皮色調和。她也施用一些奇特的顏色，以造成怪異的樣子，但她除上舞台外，通常是罕用這種粉的。

現代的女人特別注意那對眼睛。她用鉗子修整眉毛，使眉變成理想中的樣式。這種工作必須兩星期做一次，否則眉毛就有蔓延的趨勢。事實上這種工作應當在有資格的皮膚醫生的指導下，用電解的方法去完成。用這種方法修整起來的眉便會永遠保持着雅潔可愛的外觀。她用一種鉛筆去增強眉的色調；這種鉛筆的製法是和古埃及女人的一樣的。睫毛用石油脂（或曰凡士林）捲曲，然後用一種伶人必備的脂粉染黑。最後她在眼睛的四週很巧妙地塗上藍，黑，褐，青，或其他顏色，與時辰及她的皮色調和。據說這可使眼睛看來較大，較為光亮動

人。

女人對變手的保護也是極重要的。現代的女人視修指甲為一種時髦的裝飾法。在修指甲的過程中，她須先把手在肥皂液體內浸了五分鐘，弄乾之後將過長的外皮修剪掉。接着她把指甲修剪，磨光，以便塗上顏色。顏色的種類很多，由肉色至深紅色，可以任意選擇。

現代女人對保護頭髮的謹慎遠在羅馬女人之上。她隨着時髦之巨流，改變頭髮的色澤。她用指甲花把頭髮染成紅或褐的各種深淺顏色；用胡桃精汁把它染成棕色；用輕氣與亞摩尼亞的「過氧化物」把它染成黃金色或白金色。

我們由燙髮的程序可以看見現代女人忍耐性之一斑。理髮匠先把她的頭髮梳過，溼以溫暖的肥皂水——這是普通的白肥皂，如果她講究一點，而願多花一些錢的話，那麼她當然可以指定其他種類。接着他把她的頭髮洗滌得很潔淨，烘了半乾，將之分成許多股，分捲於鉛製小軸之上，然後用浸透亞摩尼亞氧化物的絨

布包住。頭皮是用絨布墊製不著火的質料保護着的。這些軸都安放於製鉛的蒸器圓筒裏，和通電流的電線連接着。當這些程序完成時，理髮匠把電流開了，其時間之長短依頭髮的質地與對熱的反應力而定。他把她後面的頭髮試捲三兩股，以定通電流時間之長短；通電流的時間平常是要九分鐘至十二分鐘的。他打斷電流之後，等圓筒冷了就把它們拿開。捲在軸上的頭髮要等到可以用手隨意處理的時候才可以拿開。他接着把頭髮洗淨，洒上含樹膠質和糖質的藥水，以梳篦將頭髮梳成選定的波浪式。

現代女人沒有洒上香水不願走離裝飾檯。這種香水常常是爲自己之用而特製的。香水的市價視質料而定，但有幾種大家都買得起。那個女人不用些香料呢？

一三七〇年在市上出現的化裝水是第一種含酒精的香水。匈牙利的伊里沙伯女皇稱之爲匈牙利水。用這種香水的人現在還很多。意大利米蘭人費敏尼士 (Paul de Feminis) 於一六九〇年在德國科倫 (Cologne) 發明有名的科倫香水 (Eau

de Cologne)。後來他將製這種香水的公式交他的姪在巴黎製造發行。據云公式如下：

新鮮香膠木……十基羅格蘭姆

迷迭香……五基羅格蘭姆

鳶尾（佛羅蘭斯出產者）……一基羅格蘭姆

酒精……二十五公升

水……四公升

將植物切碎，與酒精及水放於大桶中，搖動一會之後靜放和二小時，然後以溫和的熱度使之經過蒸溜的程序。蒸溜液又與下列各物混合：

酒精……二十五公升

佛手柑精……三百十格蘭姆

檸檬精……二百五十格蘭姆

蜜柑精……二百五十格蘭姆

橙花油精……六十格蘭姆

小蘋果精……六十格蘭姆

刺賢堽爾花 Lavender (亞爾卑士山出產者)……一百二十格蘭姆

靜放一月之後始濾清而盛於將製的香水瓶中。

我們在本文中應該也提到未開化和半開化民族的婦人美容術。非洲，澳洲，與世界他部的某種民族視嘴爲裝飾的根據地。馬加撒的女人費了大部分的時間把她們的牙齒塗紅，馬來羣島女人把牙齒塗成黑，藍，紅，和其他的顏色。波羅洲與西里伯羣島一些民族在牙齒上鑽滿細孔，裝上時螺旋的飾品，有些民族把門牙磨尖。非洲的巴多加族把門牙敲斷，以免和野獸的樣子相同。北哥倫比亞河班邁族有一種奇怪的習慣：在嬰兒的下唇穿了一孔，塞進一根小骨，時時換上大一些的，直到這根骨長三寸，闊一寸半這算是很美麗的裝飾。烏班奇族在唇上弄了一

個裂口，先用一根草，後來用較大的東西，使裂口漸漸擴大，結果裂口大到可以安上一個圓周大二十寸的木盤。非洲另一民族的婦人美容術是在下唇鑽了一孔，戴上一個竹圈。新西蘭的女人如果沒有把雙唇滿點着劍青花紋，便以為是奇恥大辱。非洲某野蠻民，用尖銳的介殼把皮膚割破，塗上黑油；當傷處痊愈時候那奇怪的紫色痕疤就是很美麗的裝飾。野蠻人還有一種流行的習慣：把骨或圈穿過鼻中的軟骨，用小珠，樹葉，和顏色鮮豔的布裝飾頭髮。愛斯金摩的女人用海象的脂肪膏油為裝飾品。

果汁化妝術

陳紫娟

欲得到豐潤而富於新鮮味的臉膚，利用果汁是個很好的方法。果子是一年四季很豐富的，所以倘若知道數種果子的利用法，以資助長妳的美麗，這難道不是很容易實行的事情嗎。

西瓜：這是夏天最豐富的果子。請用西瓜的肉，摩擦的臉膚。這對於皮膚不很强健的人也適宜的。至於稍強的人，則用白的地方，加上幾個刀痕，從這裏流出來的汁，輕輕地擦上皮膚。這裏，因包含着糖分，酸質與粘液質，故對於皮膚的健康上是有益的。

葡萄：除去了皮，用柔軟的果肉，很久地擦上臉膚。葡萄中包含豐富的糖

質，對於皮膚是很有滋養的。假若天天不斷地履行此法，妳的臉膚，不久就會光滑而有生氣。

蘋果：蘋果含有多量的酸素，故對於粗糙的皮膚是很有裨益的。蘋果不但是它的汁液可裝成化妝水，并時常吃之，給胃腸輕微的刺激而助長消化，故臉部多生面皰類的人，可減輕其這種不愉快的病症。

檸檬：被日光晒紅了皮膚，如常用檸檬片摩擦之，很容易恢復原來潔白的臉色與光澤。

爲「美容」而努力

黑 絲

「美容」成了一個充滿着神奇的名字，就拿面部所用的藥劑來說吧，十六世紀時一種最流行的方式，是窺豌豆的水。早年，意大利人用蛋白，哥爾人用啤酒的泡沫洗臉，我們知道，還是哥爾人提倡淺色的髮，以致今日才有黑髮和金髮的競爭的咧。

但我們的題目是面部的藥劑，匈牙利女人用一種很好的白蘭地，（外用），巴列斯丁的美女有一種混合物，包含着雞蛋，白糖，香料和豬油，據說可以駐顏。

一個最可厭的方法，只怕是羅馬的洗皮膚劑了，野兔的鮮血，但是管他用什

麼方法呢？結果要緊呀！

裂開的手最好用羊肉的油脂塗上，沒有什麼比它再好。將它烘軟，然後擦入皮膚，假若你要加一兩滴香料也可以。

如果你是很經濟的，當你用檸檬洗頭後，你可以利用剩下的軟質。牠能除去手的污點，除去手指上的硬皮，而且可以當作收斂劑。洗淨面部後，將檸檬的內部遍擦，等牠乾。這樣叫毛孔收斂起來。再用冷水一沖，將檸檬洗去，你一定覺得非常舒服。

睡眠與美容

綺懷

科學家現在也研究睡眠了。他們有時站在睡着的人旁邊，看他們能安睡多少時。有時用那纖小的機器，裝在床墊上，以紀錄睡時的細微動作；有時用攝影機，來攝取睡時種種地位的改變。

因他們的研究，有許多發現。他們告訴我們，在一個點燈的房間中，容易入睡。同時也無一種理想的睡式，合乎衛生的睡眠者。每夜要翻身四五十回，這樣，每一部肌肉能寬弛，每一處能更番的休息着。所以多翻身，並不是睡眠不安的表示；而能使睡眠不安的，却是那聲音，過重的被，不平的墊，和那過暖或過冷的情形。

睡眠和一個人的美麗很有關係，試把你晚上在鏡子中，所照得的印象，和你早晨的所比，即有不同。在晨間，經了一夜的休息，面上一切皺容都失去了，眼也發光，口角上也現出笑靨來，皮膚上，有豐潤的玫瑰色彩。

許多人費掉三分之一的時間在床上。有人說，每夜有四小時的睡眠已够了，其實不對。愛迪生不是日間晝寢麼？拿破崙不是在椅子上睡着麼？韋靈登不是在餐間作假睡麼？「自然」需要充分的時間來作修復的工作，假如每夜不能有六至八時的睡眠，往往在日間要補足其所缺少的。

凡一個常常磨夜的女子，不多時，她不但沒精打采而時作呵欠，并在她眼睛旁邊，每有黑圈，眼皮浮腫，皮膚也失去其本有的豐采，變作暗淡憔悴，即髮也好似無生氣的。這正是睡眠不足的處罰。

但是一般失眠者將如何呢？醫生雖說，失眠是一種習慣，可用理性來控制。但是有時算數目，也不能引人入睡。最簡單的，有時可用香料，洒在枕上，

那香味引你到愉快的境地，把你催眠了。有時作深呼吸，作柔輭體操，也有功效。

有人皮膚的感覺太敏，使他們感着癢和不安而不能入睡，這也許他們的皮膚太乾燥罷。熱水浴後，敷上安適粉或油，每能有效。有時在面上或頭上，按摩數分鐘，也能使一般人入睡的。有人用軟膏輕輕的塗在眼皮上，不多時眼皮加重而入睡鄉了，這大家應試一試，因即不能治療失眠，也足使一般皺紋消失啊！

假如你有了八小時的睡眠，但早起時，面部和精神，仍覺得不安，也許你睡得不安適的緣故。也許你床不舒服，枕太高了，房中太熱或太冷了，被太重了，或係食飽過了。這是值得去研究而加以校正的。

睡前的整容

黑 絲

美容術隨着時代之輪進展，所以三五年的小姐們，應比三四年小姐更美，因為妳修飾得更可愛了。

請從今日起，對妳的手，髮，面部，以及全身，加特別的注意。只要妳能養成一個愛美的習慣，像妳每日三餐——樣時，美自然隨着而來了。

請從今日起養成睡前美容的習慣。

無論如何貴重的頭油，如何滋養的膏蜜，決不能使妳的頭髮永遠保持光澤，使妳的皮膚時常細膩，假若妳不天天整理和修飾它們。所以即使妳是最忙的女子，也請妳每日抽出十分鐘來整飾一下，不要今天打扮一下午，又隔一個禮拜不

整容。

倘若將日常所需的化妝品都放在一個大盒子裏，就是放在小小的托盤裏，你便可以任意的將牠移動，而且可以坐在牀上修飾。

下面的東西是我以為應當齊備的：

爲你的皮膚：一種清潔劑 (Cleanser) —— 油，膏，都可以，擦面的細紙 (Face Tissue) 和乾淨藥棉，刺激劑 (Astringent) 還有一瓶好質地的潤膚劑 (Skin food) 拖拖拉拉一大串，是不？但是却簡單得很。

洗乾淨你的臉，刷好頭髮，跳上牀，將托盤放在你身邊，先搽上清潔劑，然後用細紙將油擦去，然後將刺激劑擦上，歇半分鐘將潤膚劑塗上，這一步工作可說是完畢了。

爲你的眼睛：如果你嫌眼毛和眉毛不够長，請放一瓶 Eyelash Grower 在托盤上，每晚在睫毛和眉毛上塗一點。緊記者：塗睫毛時，朝上刷，以後睫毛就可

以漸漸地向上彎。

爲妳的手呢，一瓶塗指甲皮的油Cuticle Oil或Cuticle Cream，加上一根小木棒(Orange Stick)，在每一個指甲邊上塗點油，用小木棒將指甲皮朝下推一推，這樣比兩個星期修一次好得多。

有人指甲皮異常粗糙的，可以照這法子去治：將軟布捲成小塊，浸在Cuticle Oil裏，蓋在指甲上，然後將手套戴上入睡，不久指甲皮都成爲極柔和的了。

若妳的手太粗糙，每晚都要抹些油，不久就會變得白嫩。

這幾樣手續一共用不到十分鐘，但妳若能每晚實行時，妳不必上美容室就可以得到可愛的面色，細白的手，整齊的指甲，長而彎曲的睫毛。

三五年的小姐比三四年更美是無疑的了。

練成美的笑容

賽 瑛

儘管妳享用華貴，時髦的服裝，與天賦可愛的體態，嬌豔，皮膚，可是口角常向下，那麼有何動人之處呢？所以再好沒有的，笑時口角能夠向上。

試看外國女明星迷人心目的笑態！她們努力保持最優美的笑。據研究所得，食料——強壯健全的牙齒——堅實而有血色的牙床肉——三者互相關係着。

能夠飲多量的鮮橙和鮮檸檬汁，牙齒獲良好的效果，以前我們知道檸檬汁能療治初期感冒，及輕微熱病，近來科學家經有趣的試驗證明，知道牠並能防禦新發作（非潛伏性的）牙患，又使牙骨維持極佳狀況，牙床肉強壯堅實之功。

聚一羣小孩子，每天給每人兩杯新鮮橙和檸檬汁，並規定有益食料，結果，

在一年後，這羣小孩的牙齒腐爛減少百份之五十七，患牙肉痛者則少百份之八十三。這不是很可觀的成績嗎？夏天我們飲汽水過多，致受牙痛之苦，若飲鮮菓汁，有益於攝生之道，又保護牙齒，一舉兩得，我們何不照法試一試呢！

檸檬汁確使牙質潔白。試以數滴檸檬汁，和以食鹽少許，或培用碱(Baking Soda)又名重碳酸蘇打(Bicarbonate of soda)刷牙，照牙科專家，此為家庭自製最佳潔牙材料。

除菓汁及有益食品之外，我們須注意咀嚼的工作，蓋其助牙肉內血脈流通。因用力咀嚼食物時，血脈運且於滿佈牙肉的微絲血管內，並口液被引出，融和口中嚼碎的食物，以助消化，實裨益胃力不少。是以香口膠(Chewing Gum)頗見效用。將牠咀嚼，使牙肉受刺激，血脈舒暢，遂變成好看的色澤，與堅實的體質，用時吞下涎液於胃中。

介紹妳們讀者一個使皮膚潔淨的新法子：用少許清水溶一塊酵母(Yeast)或

漿，再遲緩地加些多二氧化二氫溶液（Hydrogen Peroxide），渾和之後，將之敷於面部頸部，但切勿搽近眼睛。然後留之面上，睡下休息，約二十分鐘便乾硬，則用煖水洗淨這層酵漿，連續用少許金縷梅皮汁（Witch Hazel）輕拍皮上，以使毛孔收縮，如嫌金縷梅皮汁過於性烈，代以最冷的水也可。經用此法，妳的皮膚比從前潔淨滑嫩得多了，並記着曾用金縷梅皮汁，皮膚覺乾燥緊張時，請搽油膏以潤澤之。

按：

二氧化二氫，純的性烈，藥鋪中之普通售者為水溶液中含該化合物重量百分之三，作殺菌用，可用作化粧品。

金縷梅皮汁，能收縮毛孔之用。

凡試用任何化粧品，當先搽之於手背皮上，看自己的皮膚能够受得起否，然後試搽於面部。

— 造 創 之 美 —

美 顏 水

羣 菁

余每於交際場廣衆之中，嘗細觀各女界之新裝，及美容手術之高明與否。審視結果，歸納起來，其平均份數百份之卅，雖可謂美滿而可愛，但實際上大部份皆無「美」的表現，蓋其不諳美容與化妝術耳。余深信「三分容貌，七分裝。」美容手術之高明，化妝工夫之技巧，不特使半老徐娘變成青春少婦，人工修飾色素配合之適宜，加增容貌上之美觀誠無限量。故對於美容與化妝，其藝術之探討與研究，前本刊多有專載，備極詳細，茲更進而研究之。

(A) 須知何種色素最適合于自己的皮膚：倘要詢問何種色素最爲適合，此問題非經一見無由解答，蓋某一種合某一人，而另一種而更合別人，似此甚多。

(B) 美顏水之功效，能助臉膚光澤健美，面粉及雪花膏塗於油膩性的皮膚上，不能持久。如對於較少油膩性的皮膚，其持久力自屬較長。倘欲保持豐潤的皮膚，其方法惟有對於食品上加意可也。雪花膏能增加些營養於乾脆的皮膚，若每日飲少許或一茶匙的橄欖油，則不特保持秀色，更能使皮膚增加美觀，故法國仕女有如許優美的肌膚，實因食多量帶有油膩性的食品。

(C) 用美顏水須十二分小心，切不可粗率急迫，須從容施行爲要。至於何時開始施行美容，余意則非過廿歲不可。倘皮膚失色，或貧弱，則應用心使其恢復健康，如多食鮮果及油質等品。惟余極相信飲食方面多攝取滋養，而保護皮膚顏色，極關重要。惟天然良好皮膚，每受不良手術，或貪便宜貨，間多因之損壞，是不可不注意也。

怎樣除去面部的皺痕

佩 英

皺痕的產生，不一定是年歲的關係；有的，竟在十幾歲時，因身體內臟或外部的病態而產生的。普通的女子，約莫二十六七歲起，逐漸看見細小的皺痕，但平時不斷的留意，可避免這樣不快的現象。要知道生皺的最大原因莫如消化器的衰頹，婦女病或睡眠不足等；此外特殊原因有不自然的性的行爲，不規則的面部摸擦。或過疲的生活等。普通健康者的皮膚是有旺盛之內部分泌與充滿之脂肪組織的；但一旦發生了以上的病症時，面部皮膚的營養也不免因此減少；分泌作用的遲緩，就使皮膚失掉彈力性與色彩；而小皺也隨之而產生了。所以欲治療或預防皺痕，不但在皮膚外面須不斷地供給營養，且在內部臟腑的健全，也不該忽視。

的。

一 外部的治療法 在睡眠前，須用上等的 Massage Cream，輕輕地摩擦你皺痕上，但決不可用力摩擦的。其次，用藥綿把雪花膏拭去後，再用澱拉斯門塗在臉上。并每天以最上等的肥皂，洗臉一次。

二 內部的治療法 最重要的，就是有內臟病的，先把它醫治好。否則，其他的治療法，不免歸為徒勞了。至於充分的睡眠是同樣地重要的事情。食物須多攝取牛乳，水果，鮮菜，魚，肉，等，並注意大便的通順。此外，如果有性的不自然行爲，則須立刻停止，因爲這是使身心疲勞的最大原因呢。

雪花膏的知識

宋蓮珠

雪花膏的功效，不但是使你們的皮膚如雪一般白，並且有其他數種重大的使命。都市的一部分女子，對於這種基本的知識，大都是很明瞭的，可是其餘的大部分，仍沒有充分的知識，因此弄成種種的錯誤，不但成爲人家笑話的資料，並且把她們細膩的皮膚，反弄到粗惡。所以這裏讓我很簡單的分述雪花膏的分類和它各個不同的功效：

- 一 清潔用——Cold or Cleansing Cream (專以掃除皮膚層上積有的垢塵。)
- 二 化粧前用——V nishing Cream (拍粉前，塗在皮膚上的。)
- 三 營養用——Complexion Cream (不但清潔皮膚，同時給以營養，並促

進新膚的生長。）

大體可分爲以上的三種。Cold Cream又爲礦物性與植物性的，礦物性的雖然有特殊的芬芳，並且價格比較便宜些，但對於我國人的皮膚，植物性的較爲適合些。當你們從外面回來時，你要知道你的皮膚上是堆積着許多的垢塵。所以你們須把 Cold Cream 塗上臉後，用藥布或藥綿輕輕地揩去。至於睡眠前用之，則能除去一天所積有的塵埃。並給你皮膚相當的營養。其次是 Vanishing Cream，這祇能使你皮膚白些，和使白粉容易拍上臉外，其他沒有甚麼功效了。然而這種雪花膏是由苛性加里阿母尼亞鹼化的東西，所以如果貪了便宜貨，買用含有多量苛性的貨品，那就要糟塌你皮膚。營養用的 Compi xion 或 Tis sue Cream 是有整理皮膚和營養皮膚的功能，然在化粧時用之，定要使你化粧失敗的。

蘇聯婦女的裝飾潮

夢 中

今年三月間，蘇維埃政府把最高榮譽的列寧勳章頒給國家化妝品托辣斯的女領袖。這件似乎很小的事實却象徵着一個偉大的真理：女人對裝飾的慾望是比蘇維埃的宣傳更強烈的！

當蘇聯社會革命成功之後，共產政府會宣言要改革人類的天性。它的特殊計畫中有一條是婦女之改造。他們不要美容術，裝飾品，賣弄風情，嫵媚，浪漫的戀愛這些胡說八道。女人和男人是平等的同志，不必具着甚麼神祕性與誘惑。女人的美是視一天能安放幾根鐵軌橫木這一類的工作成績而定的。這個計畫要消滅所謂「可鄙的時裝心理狀態」。服裝機關預備了無數可應一切需要的衣服。最好

的衣服是那些在管理工廠機器或鐵路轉轍器時穿起來最便當的衣服。

起初女人們都答應了。她們開始舉行一個偉大的全國毀壞鏡子運動。不能發亮的鼻頭幾乎就等於反革命。許多穿時髦衣服在馬路上走的外國女人大倒其霉，因為她們發見她們的漂亮服裝在不知不覺中給人家割破了或潑了墨水。

然而，世界最大國家所運用的一切宣傳機構並不能永遠消滅婦人愛美的心理，也不能使蘇俄的婦女對洗碗布般的外衣不生厭惡。她們也許開始覺得男人們沒有對那個安放鐵軌橫木最多的女人表示其最高的崇拜吧。當海外的大船舶載了一些穿蛇皮鞋的女人到列寧格勒的時候，社會立刻發生巨大的騷動；那些好像喝過迷湯的女工人狂熱地做效着，弄得紅軍幾乎有在馬路上保護蛇類的必要。美國工程師們的老婆會是社會婦女不安的原動力。一個女人著了一件透明的藍雨衣，便不斷地有女工人伸手起繭的手去撫摩它，擾得她不敢再穿在身上。這已是四五年的事。現在已有一種蘇維埃時裝雜誌快要出版了。政府不但覺得統制服裝的政

策是徒然的，而且更覺得那些衣服不整潔的女人推士敏土車的相片不是好的宣傳品，不能使他國的女工人信仰共產主義。

當集合農場的女農人要求社會主義或競賽以外的享樂時，政府開始作第一步的退却，把一大批鮮豔的橙黃色口紅送給她們。這使她們喜出望外，非常興奮。不久政府又把一批紐約時髦絲女服送給一個集合大農場。於是女工人們穿了這些新裝，神氣十足地開機車去了。

在今日的莫斯科，你可以看見女人排成長行列，站在各美容室前，等候理髮匠把她們的頭髮燙成波浪式。美容專家更是忙得不可開交，因為染髮修容的主顧真不少啊。紅指甲的女人在莫斯科比在紐約還要多呢？

蘇聯的女人許多年來都穿長及膝部的衣服，因為織品的產量過少。去年夏天織品產量較多，於是女服便都突然長及踝骨了。女人穿了一件薄的黑緞衣，圍上一條貓皮頸飾，便和獲得列寧勳章一樣的快活了，幾年前，共產黨看見歌劇院擠

滿着穿羊皮服的男人與圍帷裙披肩巾的女人，覺得非常自負。現在他們覺悟這種服裝不是良好的店窗衣服廣告了，宣言要提高工人生活程度的國家需要更漂亮的裝飾。女人的帽子會被視為可惡的上等社會的象徵，因而被禁。但在去年夏天，帽子倒是時髦不過的東西——帽頂有八寸高，羽毛和花類的裝飾與一九〇年巴黎和紐約流行的樣式相同。

那些百貨商店表現時代趨勢改變的劇烈。幾年前它們不過是一些混雜，污濁的洞窟，但現在店窗的木板已經拿開了，明亮的玻璃窗內擺着一些穿最新時裝的女體模型。「改造」蘇聯女人的企圖似乎已經失敗了，因為愛美根本是在女人的天性裏啊。

背 影

綺 懷

有一天，有一個不速之客到我處來，她說了許多客套話後，即將背對了我，問了許多問題，即是從背影的出發點上，怎樣可使她的頭髮，頸頸，全身美麗。我即問她，爲怎樣不顧着她的面部呢？她說，她是一個百貨公司高級職員的書記，大半天，她是把背對了人家的，因此她想背影，更重要一些。

仔細想一想，背影對每個人都係重要的。每人並不是似廚窗中的蠟人一樣，老是把面對了人，有時，許多人因了我們的背影，來評判我們的。

你在街上走路的時候，前面一個女子的足跟和襪，也許能引起你的注意。再有她們走路時的背影如何，也足令人研究的。許多人只顧到他們前面的衣服應該

如何才美麗，想不到，在後面將怎樣的。有人有頭髮長的，打了結；很不潔的拋在後面，也有人頭頸內很不清楚的，顯露在外面。

理想中的背應平直，而不太瘦以致骨部都露出來，同時皮膚應清潔。要做到這一層，應多用肥皂熱水洗濯，再用冷水燥乾，這樣可增進血液的循環，皮膚能豐潤，一般死去的外皮，也易脫去了。也有人用雞蛋打碎塗上十五分鐘，然後即洗去的。市上也有溶液，塗抹後滋潤皮膚的。

愛好背部美的人們，對背影加一點注意罷。

衣 服 的 話

張海倫

小姐們沒有一個不愛講求衣飾的。這裏告訴你們一些關於衣服的話。

衣服，手套，提袋，色彩的 Harmony，摩登小姐們早已採用了。可是你們還沒有注意到衣服和膚色的調和吧？膚色的黑白已經不是現代人所爭執的美的焦點了。你們要喜用你們的天然顏色來選擇衣料。

膚色白皙的人，我勸你少穿些豔紅的衣服，那樣會遮蓋了你美靚肌膚的光彩。灰色則更增加你頰上的 Paleness，奶油色，和一切的藍色，以及淡綠色是最妙的了。黑色也是可取的。紫色却要避免。附帶說一句話，你的象牙色的頰上最好是有一點橘黃色的胭脂。千萬不要用 Carmine 或 Crimson 的呀！

膚色微黑的小姐們常常以為穿了深色的衣服便可以遮蓋了黑膚的缺點。若是你這樣想的話，錯了。深色只增加你的老態而掩沒你黑膚的魅力，這是多麼可怕呀。白色與淡紅色是極有幫助的，另外金色也不錯。Crimson 色的胭脂是適合於黑膚的。

綠色的衣服最適合黃膚的小姐們了。豔紅色也不錯，巧格力色更佳。黃色和橘色最要避免，那是增加你膚色的黃度的。

身體與衣服是有着密切關係的。

高跟鞋是矮人的福星，但體高的小姐們却也不必丟開它們。那是能增加你走路時和立定時的姿態的。

體高微胖的小姐們，衣服不妨做得貼身些；可是當心不要使你的腹部凸出於衣服外面啊。這樣的人是需相當的腹部運動的。我可以告訴你一點：平臥地上，左手置腦後，右手按腹部。膝部高起，用力將腹部吸進，口中數一二三四五

止，然後再使腹部凸出，數至一二三止，反復十次，每日行三次，有效。

有着細而長的身體的小姐們是最幸運的了，可是要注意頭部的挺直啊！

小姐們大都不喜歡有一個矮而胖的身體，少穿些方格圖案的衣服吧，儘量使你的衣服加長，並細長條圖案的衣料是可以幫助你不少的。

矮瘦的人，千萬不要穿深暗色的衣服，如黑藍等，穿些近顯色的衣服吧！

服 裝 十 誡

陳紫娟

一
製衣前，須先充分研究自身的姿態，然後方能配製能發揮自己個性與特長之衣服。

二
選擇衣料時，須購買最上等的質地。貪便宜貨，實為最錯誤的經濟法。

三
請勿吝惜製衣工錢。穿衣時的舒服與漂亮的式樣，就足償你多費的工資而有餘的。

四

如果不配於你 Type 的花樣，請勿冒險購買。適合你自己的色調與花樣，定有相當範圍內的規律的。

五

購買衣料時，須預先確定欲購之衣料，到究要做成怎樣的衣服。在市窗前選擇的眼光，往往是不甚正確的。

六

用於衣服上的裝飾品及一切附屬品，不可不十二分注意。用裝飾品的巧妙與否，絕對影響你衣服整個的美。你須選用「反對色」或「諧和色」，但決不可用二色以上的東西。其中一個色，須配合你的衣服或外套。

七

在可能範圍內，你須選用「流行色彩」。但無論是怎樣的顏色，如果不配於

你的，那當然不去嘗試爲妙。

八

低根的皮鞋，除掉穿運動衣時外，不宜用它。因爲低根的皮鞋，祇不過使他的注意力集中於你的皮鞋上而已。

九

動作與步行法，須要充分的注意。你須直挺了你的身子，很有精神地步行纔好。

十

切勿穿用過於引起他人注意力的式樣或色調的衣服。這離開真的 *Smartness* 很遠了。

足 之 美

黑 絲

今日的足與腿，已和面與手得到同等地位，因此諸位小姐們請在塗脂抹粉外，稍稍注意到妳的足部。

好萊塢最美的足屬於誰呢？不知道嗎？屬於史瓊生啊。她的足不但小，而且直，一雙好的足必須有深的足弧，足趾直而未受過擠壓，不可有雞眼，最要緊的，必須瘦長。

怎樣才可以使足可愛呢？

不要穿過高跟的鞋，也不要穿太緊的鞋。

每星期用油按摩一次，使皮膚能儘量吸收油質，不致呈出乾枯的皮色，拿

Orange Stick 和修手一樣，將趾朝下推一推，塗上一點 Cuticle Cream，五分鐘後，擦去，現在可以將指甲水塗上，千萬注意剪趾甲時不可修得太圓，那樣要使趾甲向肉裏長的。

爲過度疲勞的足，每晚用熱水洗一次是最好不過的治療法。

假若你的腿太粗時，不要騎自行車，不要跳 Tap Dance，這都是發展腿的體操，若是你的腿極細時，請努力做以上的運動吧。

當妳腿部疲乏或酸痛時，請實行以下的柔軟體操：平坐在地板上，兩腿伸直，足趾朝天，兩手撐在身體的兩旁，慢慢地將妳自己撐起來，重心集在兩只手掌，同時漸漸地使足趾朝前，和飛腿成一條直線，現在全身的重量都支持在足踵和手上，然後漸漸地恢復原來姿勢，將足趾彎轉向裏。每天這樣做十次，就可以了。

腿的上部極要緊，太粗是最要不得的，怎麼辦呢？

離一張椅子背後不遠站着，左手扶住椅子背，左足站在地上，彎腰，右手放在背後，將右腿舉起，用右手用力扯右足的踝，放下右足：依同法弄左足。

美 麗 的 手

綺 懷

有一次，有一個男子對我認識的婦人說：

我能猜出你的年紀，相差不出乎一年的。

真的，這好像是誇口，而男子猜女人的年紀，往往不能真實的。但他却能猜對了。他說，他往往觀察女子的手，以定年紀的。其實手往往不能和年歲相稱，尤在一般處理家務的婦人，往往不加注意，以致養老而粗的。許多少婦的手，每不美麗，和她們的臉，大相逕庭的。

常常有人問我，要使手美麗，能否繼續處理家務呢？我的回答是可以的。許多婦人處理家務，而她們的手，依舊一般的嬌嫩，這沒有旁的祕訣，她們不拿手

浸在過熱的水中，避免一切油垢，保護那手，正像對面部一樣的當心。

美豔嬌嫩的手，應平滑齊整，手指甲剪得很平。每次洗手後，應拭乾，塗以滋潤的漿液。在冷天，多用熱水後，每乾裂的，每夜應用刷子刷手及臂，使血液流動得快，然後揩乾，塗以乳霜後，從手舉起，上升至臂，作旋轉的按摩。爲此，手和臂每很平滑了。再有一點，即手指甲底的皮，每不平整，如有此缺點的，每次措手時，應用巾將該皮弄平，一面每週應用油塗在指甲底二三次。或者把手指尖浸在熱的橄欖油內也行。

每週應修甲一次，應用「橘子棒」捲上棉花，處理指甲底的皮，如要甲作白色的，可用過氧化氫或特製的油，有時可用一種白蠟的筆擦上。在塗指甲油以前，指甲應乾而清潔，沒有一些粉和油垢，這樣，塗了一次，每可持久數天的。

關於指甲油的選擇，需要以手的色采爲標準。如手很粉紅的，可用玫瑰色。如手較棕色的，可用淡珊瑚色，一方面也要和衣服の色采相和諧才宜。

美麗的手，應很柔輦的，如已失了彈性，可每天操練數分鐘。先完全寬弛，然後用力動上臂，使手輕拍。幾分鐘後，可緊握拇指，然後依次將指屈着，使成一圓形，然後作拳形。再將手指放開，用力伸直。這樣，每很有助的。

鼻之美形手術

王麗麗

一 鼻是臉之中心美

胎生學上我們的臉部是由數個可怕的洞穴所構成的。然而從這樣的洞窟的集合，竟會產生嘉賓的眼睛，雪維·雪特耐的櫻唇，腦瑪·希拉的鼻子，則不禁使人覺到自然之巧妙與偉大了。

據說當拿破侖第一畫像時，曾命畫家再三重繪了他的鼻形，他知道衆目所集中的鼻子，並反映着個人直覺的鼻子無疑是個性之最重大的表現處和象徵着個人品格的要點。

所以照審美學上講，這構成着臉全部的中心的鼻子須具有「美」，「威」，

「品」的三個重要原素。然而我們的造物主真缺乏慈悲心，他對於中國人，尤其是對於中國女子大都賜與了不很美麗的鼻子。可是這決不是僅以怨恨造物主的無情而得以解決的事情，我們祇從人工的美形術方面研究，以補救天然之不足纔行。

二 注射法

現在普通醫學界上最通行的美鼻術是所謂注射法了。可是經過這種手術後，所注射鼻樑內的臘質往往在皮膚下結成粒狀，呈為凹凸不平的外形。無論用怎樣精製的「泊拉芬」或「凡士林」類的藥品注射，其結果總不免產生凹凸形的粒塊或不自然的皮膚的緊縮。如果手術失敗，則你的鼻子就要成爲好像「水門汀」那般的硬性了。

這樣不自然的手術當然不能使女人充分的滿足，這就是自隆鼻術發明後三十餘年的現在，一般太太小姐們總是躊躇不決的不願被施行手術的原因。

三 新注射法

可是太太小姐們請勿失望吧。近年歐美日本的醫學界中已發明了使你們十分滿意的新注射法了。藥品是用（一）絕對無害的理化學的物質，（二）並很迅速地化爲天然似的肉塊，（三）祇需要你廿分鐘左右的無痛注射，（四）立刻給你希臘式的高崇的鼻樑，（五）一次的施行手術已足夠，（六）其他臉上各部的整形術也得同樣地施行。

四 外科手術法

在現今醫學之發達，欲把你低小的鼻子變爲高崇，那是比較容易的手術。即使你的鼻子是擡得像臭虫般的，或如團子般圓形，或像鷹鷲的嘴般呈着鉤狀，都能够相當的改整了。然而這不是注射法所辦得到的事情，我們不得不求諸外科手術法了。有時，割去了你多剩的鼻肉，有時要從後腿處移植了新的肉塊，他們醫者的手術是像變戲法者般的巧妙與正確，結果你就得到過去所理想所憧憬着的鼻

— 美 之 創 造 —

形了。

可惜以上的美容醫院，在目下中國還沒有較完全可靠的地方，所以如果你要施行手術，那祇好跑到外國了。

唇之化妝術

陳紫娟

唇是臉部流動美之中心，嘴唇之表情，最能訴於異性形而下之情感。所以嘴唇之表情固然在整個臉部美上不可缺乏的原素，但忽視嘴唇化粧的女子，表情上決不能得到充分的效果的。

口紅的塗法 厚唇的女子把嘴唇的內部塗濃些，向外面漸漸地談下去，最後談到和自己嘴唇同色的地步爲止。這樣，就覺得很自然了。反之，薄唇的人。須以同色塗揚滿面的嘴唇。上唇較下唇向前突出的女子，若把上唇塗濃，而把下唇塗淡些，則就可掩沒不自然的外形。再，無論任何時候，口紅不宜直接塗上嘴唇的。先把凡士林，或雪花膏擦塗於唇上，然後方可塗搨口紅。這樣非但使你的嘴

唇更有光澤更美麗，且能保持你較長時間的色澤。

口紅色彩之選擇法 選用品紅時，須把你所用的白粉色同時考慮過。至於隨着年齡與個性而發生的區別，那也是很重要的。

年輕的女子須用明亮的淡色，中年的用暗色較為合宜。

臉色較白的人若使用帶有桃紅色或橙黃色的口紅，則更能助長你的美。

臉色稍黑的，則在淡咖啡色的白粉，配用黑暗而帶有深橙色的口紅，則可給人家強烈的好印象。

如果用一色的口紅尚不能滿意時，請把兩種以上不同的色彩配合起來；這樣，你所理想的色調，就不難實現在你美的櫻唇上了。

科學的洗臉法

愛 麗

洗臉材料與其作用 洗臉時所用各種材料中最主要的無疑是清水，這無庸在這裏贅言了。清水的影響於我們人體上之生理作用為使皮膚軟化和膨脹，而當清水之溫度愈高，或使用時間愈久，其作用也隨之而增加。故洗臉用的清水，對普通人當以微溫者為理想。然而在洗臉前，我們倘不研究所用清水的原質，則有時要受意外的障礙。譬如所謂「硬性水」，它的成分為常含有石灰或卡爾休姆鹽類等。如果常用此種清水，便容易使皮膚粗惡而乾燥。所以我們應使用「軟性水」，以避免以上不良的結果。軟水包括自來水（經一度燒沸的尤佳），雨水，河水或冰雪所溶解的水等，都有美化皮膚的特殊功效。但如果在沒有自來水設備

的鄉村，則先把清水煮沸後，再放入少量礬砂或碳酸蘇打等爲宜。

以上是對於普通人的皮膚而言，然對於脂肪過多的皮膚。則反而使用微熱硬水爲理想的了。

脂肪質的皮膚 脂肪質的人須先把她皮膚經高溫水充分地膨脹與弛緩，然後優良的肥皂輕輕地洗除皮膚上積有的脂肪。并且高溫水有緊縮皮脂線之特別作用，所以對於這種皮膚，高溫水的常用是無害而有益的。至於面上常生有面皰的人，則更宜用高溫水洗臉。

紅顏的人 紅顏的人，因爲她的血管較常人爲寬鬆，故宜用高溫水，使之緊縮。

多汗的人 多汗的人也宜用高溫水洗臉，理由與前條同。

弱質皮膚的人 皮膚較常人軟弱的人，因爲要避免過分的刺激，須用微溫水爲宜。

蒼白的臉 對於皮膚缺乏血色的人，則用冷水爲宜。因爲冷水富於刺激性，具有使血液的循環活潑之作用。

普通人的洗顏法 普通健康的男女，從美容醫學的立場言，則宜常用冷水洗臉。這樣，第一就能避免細皺之產生，并且常能保持有彈力性的生動的皮膚了。

— 造 創 之 美 —

上海图书馆藏书



A541 212 0004 78308

婦人叢書

· 是青春期的男女之良伴 ·

手套與乳罩

(掌篇小說集)

戀愛隨筆

(戀愛金言集)

美之創造

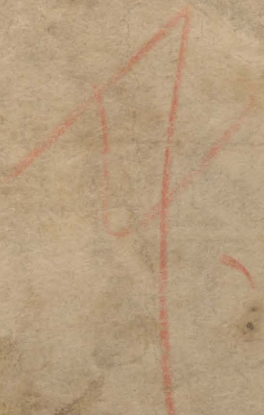
(美容與時裝)

避孕新術

(妊娠與月經)

· 是兩性間的生活之指南 ·

2



Handwritten signature



5.55.4



00869

上海舊書店

數
價 0.20

冊數
內 售價 0.20

16