

女性人體美與科學美容法



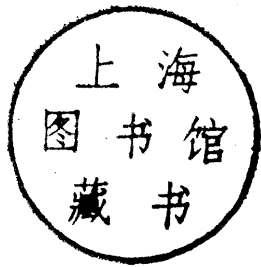
俞寄凡著

海新亞書店印行

上海图书馆藏书



A541 212 0016 6484B



---

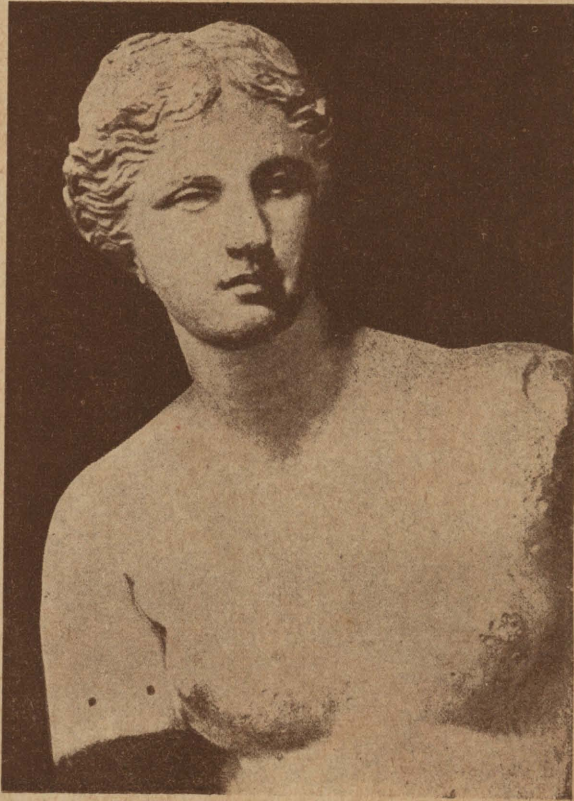
女性人體美  
與  
科學美容法

---

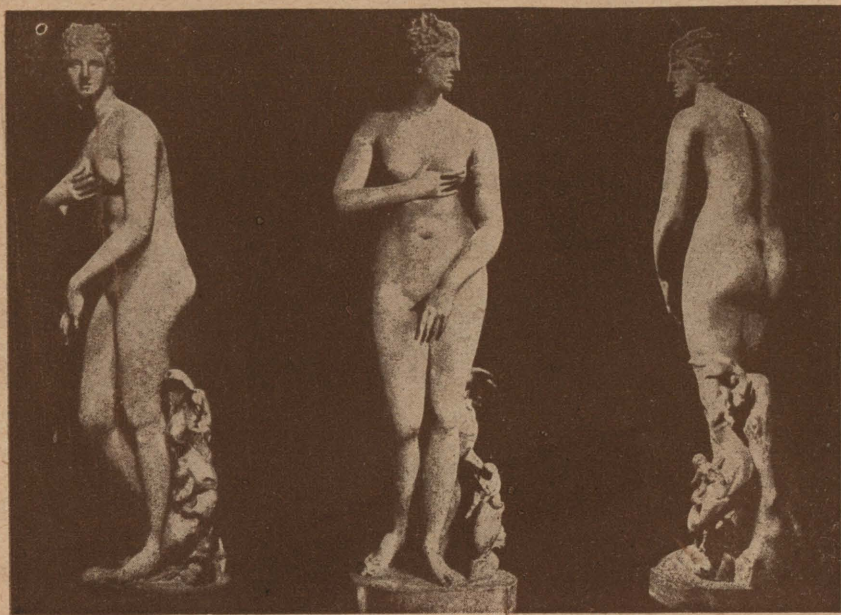
俞寄凡 編著

上海新亞書店印行

~~1620707~~



——維納斯像——



——女性標準人體「美」——

# 序言

社會進步，人類的趣味日高，對人我之要求，漸次複雜。從女性的人體美說，在往昔，對顏面之美者，已感滿足，而現代男女之覺醒的心理中，更要求體質的健康美。

生於現代的女性，宜捨去從前陳腐且不健康的化粧法，避開沒却個性的化粧法，注意於合乎生理衛生之美的發達，而研究科學的美容法。

簡言之，第一是健康美，其次是化粧美及服裝美，應用最新的醫學及藥學等之科學知識，而以人格之修養及人體美之發揮為

最後之目的。

我人極希望世界之美化，使人們得營美的生活。因女性爲形成美的人世之最重要要素，故編此一冊，略作系統的解釋。

如蒙與此同感者，將各自之知識經驗，作相互的研究討論，則美的人世，當然不難實現。

寄凡於慧天廬

二五年十月

# 目次

## 前編 女性人體美

第一章 總論……………一

古來對於女性之觀念——色慾與女性——研究女性人體美之範圍

第二章 女性人體美之要素……………六

男女的美之差異——人體美之標準與要素

第三章 女性的體格……………八

外形——身長——體重

第四章 女性之發育及成長……………三

嬰兒期——孩兒期——兒童期——少年期——青年期——初老期——老年期——高年期

第五章 女性之體質與稟性……………一五



女性的體質——女子之稟性——本性的女性——男性的女性——虛榮的女性

第六章 女性之發情期……………三

發情期與年齡——發情期之身體的變化——發情期之精神的變化

第七章 女性之皮膚及體臭……………三

皮膚之構造與作用——體臭

第八章 女性之肌肉脂肪及運動……………五

肌肉與脂肪之比例——脂肪增減之原因——脂肪美與運動——改良姿勢的運動

第九章 女性的乳房……………三

乳房與男女——乳房之形狀——乳房之構造——乳房之發生及美——乳房之變化

第十章 女性的臀部……………六

臀部與美之關係——臀部之大小——臀部之比較——臀部與骨盤——臀部與種族

第十一章 女性的腦髓……………四〇

腦髓之構造——腦量——腦髓之發達——女性之腦髓

第十二章 女性的音聲…………… 四五

男女的音聲——音聲的生理關係——發聲器

第十三章 女性與笑…………… 四七

笑與品格——笑之種類——笑之生理解剖——笑之原因——笑爲和平之基礎

第十四章 人種與美的感情…………… 五二

美人之標準——美與裝飾——世界女性人體美之優劣——女性的特長

第十五章 美人薄命論…………… 五七

西施之譽——服裝的影響——美人之命運——美人薄命之原因——結婚與美人薄命

## 後編 科學美容法

第一章 總論…………… 六五

美容之必要——希臘人之美的理想——東方的美人條件——埃及美術上所示之美

容——近代人之美的理想——外科的美容法——近代的美容法

第二章 女性美之創造(一)……………七七

女性美之第一步——身體的組織——美容與運動——游泳是合於理想的運動——運動上之注意——美容法與散步——深呼吸是強壯劑——七種深呼吸法——日光之美容的價值

第三章 女性美之創造(二)……………九六

健康美之積極的運動法——排泄體內之毒素——水為美之產神——飲水的注意——溫浴與冷水浴——發汗浴——便秘對於女性美之影響——防止便秘的運動法——睡眠與遊戲

第四章 食物之關係於健康及美容……………一二五

人體與食物——維他命之常識——卡路里之常識——調和的食物——美容上必要的食物——一般食品之「卡路里價」表

第五章 姿態之流行…………… 一三六

姿態美的變遷——現代的姿態美——矯正姿勢——美的步法——女性之長短——身體之形態及體重——瘦身藥——每星期減輕一磅的瘦身法——瘦身對於食物之注意——瘦身的運動法——肥身法

第六章 個性美與美容法…………… 一四七

個性美之活用——化妝美與自然美——皮膚之美容法——粗糙性皮膚之美容法——脂肪性皮膚之美容法——皮膚病之豫防及治療——洗浴及洗面——季節的美容法——白粉之敷搽法

第七章 齒牙及指甲的美容法…………… 一六三

齒牙之衛生——指甲之美容法

第八章 眼之美容法…………… 一六五

白粉搽眼法——眼臉之溼疹——眼輪匝肌之麻痺——睫毛之亂生

第九章 髮之美容法……………一六

髮之處理——髮形與美容

第十章 服裝之美容法……………一七

衣服之選擇——配色——形狀

## 前編 女性人體美

### 第一章 總論

#### 一 古來對於女性之觀念

不拘東西洋，古來對於女性之觀念，都感覺非常的卑賤，以為女性是富有感情，嫉妒極深，見識極狹者。例如印度的法典，規定女子無自由的處理萬事之能力。佛教喻女子為毒蛇夜叉；儒教則把女子與小人同等看待。

其實佛教方面，釋迦之本旨，並不嫌惡女性，許女性入教，為比丘尼而修行佛教。形

雖為女子，其精神是丈夫，與男子相同，此則『澤沍經』小乘部中，有明瞭的記載。蓋釋迦以一切衆生有佛性為主，對男女作平等觀，直至後世，纔痛貶女性，而把釋迦之本旨，完全誤解。

惟獨儒教，是徹頭徹尾的卑賤女性，毫不與以同情，試觀孔子的三千弟子中，有無一個女性。

西洋方面，若古代希臘的法律，規定女子要服從男子。有名的教育大家亞里士多德(Aristotle)氏亦極貶女性，以為女子是無用的人類，無人類的價值。

羅馬法中，特與男子生殺與奪之權以對付其妻。澳洲與非洲之通習，竟把女性當做奴隸看待着。

基督雖主張博愛主義，對男女平等看待，然迄乎後世，亦曲解主義，而把女子當做罪惡之原因。

法國的文豪左拉(Zola)氏歎息道：『女子因有嬌豔的容貌，故有誘惑男子的

魔力，被其誘惑者，難免墮落。」

俄國的俚諺，有「犬比女子伶俐，犬不吠主人，女子是髮長智短者。」

西班牙的俚諺，有「爲許心於女子，致破壞大事之例，古來極多，女子之淚與犬之跛足，都是虛偽現象。」

此外關於賤視女性的俚諺極多，不勝一一枚舉。總之，在上古，是尊敬女性，故社會上女性亦有相當的地位。僅就我國說，因隨儒教之漸盛及佛教之誤解，才形成輕視女性的觀念，而社會上便發生賤視女性的風尚。

## 二 色慾與女性

古來所以輕視女性，以女性爲短才無智，雖此外尚有社會上之種種關係，然其主要原因，是宗教上及道德上，把色慾當做非常的罪惡，而把女性當做是迷惑男子者。

色慾本爲營生殖之必要條件，是天賦與人者，故孔子亦把色慾稱爲人之大慾。若



能依生理之原則，有適度的節制，原來不成問題。無奈人類陷於濫交淫亂，造成極多不良的結果。於是把色慾當做可怕的事，釋迦以之喻作野火之燒草木。呂氏春秋，則載有「靡曼皓齒，伐生之斧。」的語句。

更因女性是以色香迷人之魔物，是色慾之源，其一笑有傾城傾國之魔力。其實此係誤謬的見解，不過是誣毀女性之說。若從科學的見地說，色情是男女相互間所構成之一種感情，色情之本源，在男女雙方，決不可把女性當做色慾之標的。換言之，女性也許是迷惑男子的魔物，然從女性方面說，男子亦未嘗不是迷惑女性的魔物。實際上，男子為欲把女性當做自己之所有物，而先施迷惑手段者居多。

時至現代，已能認識男女間平等的權利，女性已有和男性等高的地位，變成家庭之中心，社交界之花。因女性有花一般的美，故能與人以快感，沒有女性的家庭與沒有女性的社交，是何等的寂寞，何等的殺風景。

### 三 研究女性人體美之範圍

女性的人體美，為形成美的人世之要素，從女性本身說，人體美確為女性之生命，若不具美的人體，則其生存上，便難能獲得幸福。

現代社會所建設之學問，藝術及其他事業，差不多全由男子播種，男子收穫，而在服務疲倦之後，則全仗女性之美的溫情，得以慰藉。再從女性方面說，便有研究本身人體美之必要。因為女性雖非學問藝術及其他事業之播種及收穫者，然男子若無女性之慰藉，則其精神枯燥，不耐疲勞，即使從事播種，亦難期良好的收穫。故女子之人體美，直接可以慰藉男子，間接可以促成社會一切事業。換言之，女子之研究人體美，決非單為謀男子之賞心悅目，其最後之目的，在促進社會之發達，且美化人生，使人類得營養的生活。研究女性的人體美，當然亦有範圍，今為列舉如下：（一）體格；（二）發育及成長；（三）體質及稟性；（四）皮膚及體臭；（五）肌肉脂肪及運動；（六）頭髮及

乳房；(七)腦髓；(八)音聲及笑等。

## 第二章 女性人體美之要素

### 一 男女的美之差異

所謂人體美，是從美術的立場，觀察男女的體格。人體美，是隨男女之體格而差異的。

從美術的立場，比較男女的體格，以決定其美醜，是極有興趣的問題，亦為極困難的問題。蓋男女的美，性質相異，沒有絕對的比較標準。例如女性之得稱為美人者，皮膚必柔軟豔麗，肌肉必豐潤圓滿，以及眉目清秀，口小面圓等。男子須具發達的肌肉，闊肩

粗眉等，始得成爲眞個美男子。

男女間之美，既如上述之不相一致，而從事比較兩性間之美者，又每被囚於感情，致少正當的判斷。換言之，因異性相引，同性相反之關係，且加以戀愛的感情，致各個人對於異性之美，各具有不同的標準。

從女性的生理說，腹部必較男子寬大，軀幹較長，下肢較短，是一種不均衡的形態。故學者有以爲女性多矮小，其肩狹腰粗脚短，原來是醜態，所以認以爲美者，是被性慾所囚的男子之幻覺而已。

然美學家之評論結果，則以爲美術上，女性比男子富有美的性質。此說與多數女子之理想相一致，且依女性自身之觀察，亦自覺美的性質，比男子豐富，故每自誇爲至上之美，全在女性。

## 二 人體美之標準與要素

美的判斷之結果，勝利已屬之女性。惟欲立一美的標準，非常困難，因為感覺美之刹那的心理，隨人而異，毫無一定。故欲立美之標準，第一須考究美之要素，再依據構成美之一般的法則。主要的要素有三種：(一) 顏貌；(二) 皮色；(三) 姿勢。惟顏貌與皮色，究以何者為美，則隨種族而不同，隨趣味而各人相異其好惡，極難解決。今先就姿勢而列舉其要點，則有下面的八項：(1) 身長，(2) 毛髮，(3) 乳房，(4) 胸廓，(5) 骨骼，(6) 肌肉，(7) 脂肪，(8) 臀部。

### 第三章 女性的體格

#### 一 外形

比較男女的體格，其差異之最顯著者，是外形。內部之構造雖亦有差異，然不施解剖手術，則無從區別，惟外形之差，則任何人都一目瞭然。先從形態方面，區別兩性之外形，則可分為：（一）頭部，（二）軀體，（三）四肢等三部而研究之。

**A 頭部** 從全身的比例說，女子頭部較大，此因女性之四肢，不及男性伸展之故。男子額闊，女子額狹，此因男子用頭較多，頭骨發達之故。男子下頷大，女子下頷短小，此因男子之咀嚼，比女子發達之故。

**B 軀體** 男子頸部粗長，喉頭突出，女性頸細長，喉頭不甚突出，此因女性之甲狀軟骨，不像男子之突出前方之故。男子之肩幅闊，女性之肩幅狹。男子之肋闊，女性之肋狹。男子之乳房小，女性之乳房大，男子之腹部及臀部皆瘦小，女性則肥大。

**C 四肢** 所謂四肢，是上肢及下肢之總稱，男性概比女性較長。上肢更分為：（1）上膊，（2）前膊，（3）手三部。長短及形狀，兩性不同，前者為骨之關係，後者為肌肉及脂肪之關係。男子肌肉發達，女性肌肉少而富有脂肪，故膊成圓筒形。下肢亦

分爲(1)大腿，(2)小腿，(3)足三部。女性之腿肥大，並合兩足，則左右腿密接，不像男子相合兩腿時之有腿間空隙。

## 二 身長

兩性區別中，最易惹人注意者是身長。所謂身長，是足跟之地平線，至於頭頂之距離。身長各人不同，有長大者，有矮小者，惟每一種族，概有一定的平均身長。例如我國人之身長，最高爲五尺七八寸，最低爲四尺五六寸，故平均的身長爲五尺二三寸。英國人的身長，最高爲六尺五六寸，最低爲五尺一二寸，故其平均身長爲五尺五六寸。其他若德國人，法國人，西班牙人，俄國人之身長，概比我國人之身長較長。此各人種之身長的差異，即所謂『人種的身長之差異』。而各個人之差異，則稱爲『個人的身長之差異』。然不拘人種或個人之差異，概屬男高女低，雖其相差不一定，然男比女長，確成一定的原則。

男女間之身長之差，隨年齡之漸進而增加，此有二種原因。（一）男子之發育遲，（二）女子之發育早。換言之，男子是晚熟，女性是早熟。女性達發情期，已充分的成長，其後即停止。男子則不然，在二十六歲以後，尚能成長，故有此結果。且男子之下肢，差不多與其軀體之長相等，而女性之下肢，概比軀體較短，其間亦有相當的理由，一因男子多外出活動，自然能促進下肢之發達。女性家居者多，下肢少活動，故下肢不發達。一因女性為妊娠關係，須要大的軀體，故下肢雖不發達，而軀體則十分發達。

### 三 體重

若精密的計量男女的體重，則各人不同。然大體的說，則男重女輕。假定男子體重為一〇〇磅，則女子約為八七·四磅。男女體重之差，亦有二種原因。（一）對於身長之差，（二）肌肉與脂肪之差。而尤以後者為主要原因，蓋男子之脂肪，不及肌肉之發達，而女性則脂肪比肌肉發達。



男子之皮膚堅硬，即由於肌肉發達之故。女性之皮膚柔滑，實由富於脂肪所致。脂肪處於皮膚之下，肌肉之上層，脂肪多者，則身體肥滿，形成美術家之所謂曲線美。

## 第四章 女性之發育及成長

女性之體格與容貌，隨身體之成長而變化，此為自然之現象，今依發育之時期，略述其變化。

一 嬰兒期 所謂嬰兒期，是從產生後至乳齒發生間之時期，大概是生後七個月至十個月間。譬之草木，適在萌芽時代，是人生之初期。在此時期，男女無甚區別。

(1) 皮膚極薄，初生時為紅赤色，漸呈白色，非常美麗。

(2) 初則全身密生絨毛，其後漸次脫落。

(3) 頭髮亦似絨毛，柔而且短，極疏。

(4) 脂肪極多，肥滿可愛。

## 二 孩兒期

是乳齒發生至掉換永久齒時期，大約是六歲或七歲之間，男女間尚無顯著的特徵，身體方面，女兒却比男兒較大，性格則均活潑，初則類似，漸次發生差異，男兒漸愛勇壯，女兒則有愛好優美的傾向。

## 三 兒童期

是永久齒換齊至發情期間，約為十四歲或十五歲之前，男女皆開始顯現固有之特徵，男兒漸好運動，多曬日光，故皮膚帶黑褐色，肌肉發達，體力增強，女兒運動不很活潑，頭髮伸長，身體增多脂肪，形成皮膚的美，此種變化，隨年齡之漸進而益顯著。

## 四 少年期

是從發情期至發育成熟之時期，即是十五、六歲乃至二十五歲之間，男女之形質，至此時期而更明白，男子方面，主體是頭顱膨大，聲音變化，發生鬚髯等，女性方面，則月經初潮，乳房肥大，臀部發達，頭髮伸長，皮膚豔麗等，譬之草木，是開花的。

時期。

**五 青年期** 是二十六歲至四十五歲之時期，為男女之最確實的時期，好像草木開花完了而結實的時期，枝葉極繁茂。

決定兩性間之區別，全在前面的少年期與此青年時期。

**六 初老期** 是四十六歲至六十歲之時期，為人生彫落之初期。男子脂肪減少而瘦，皮膚失去水分而枯燥，發生皺紋，且由細紋而漸次深大，頭髮漸漸脫落而成禿頭，鬚髯叢生。女子形瘦而皮膚枯燥，雖與男子相同，然每有由此時期停止月經，而發生生理的肥滿，形成美麗者，在醫學上，稱為初老期的美人。

**七 老年期** 是六十歲至七十歲之間，皮膚更枯燥，男女的形貌，重行類似。

**八 高年期** 高年期，是七十歲以上之總稱，在此時期，男女的形容之區別，均漸次消滅，除男子之鬚髯及女子之頭髮外，兩性的特徵已不顯著。

## 第五章 女子之體質與稟性

### 一 女性的體質

所謂體質，即是身體固有之性質。體質雖隨人而異，但從兩性說，男有男的體質，女有女的體質，女性的體質，大概如下：

A 女性之體質強韌 女性之體質，如纏繞於松柏上的藤，雖纖弱而極強韌，不為風雪所折倒，故女性實為柔而有剛情者。

B 女性有能耐疾病的強力 據諾威肺病專門醫師之調查，患肺結核者，男子九百零五人，女子一千一百人，從罹病至死亡之時間，平均為三年一個半月，而女子比男子，其壽命約延長一個月。不獨肺病，其他的疾病亦然，女性概比男子難死，此亦由於

女性體質強韌，故有能耐疾病的強力。

C 女性有能耐飢渴的能力 女性較男子能耐飢渴，亦為事實。男子概喜美味，女性則極隨便。古來處於窮境之女性，自己廢飲節食，以供給兒夫餬口之例不少。

D 女性的痛覺遲鈍 對於男女之痛覺，議論紛紛，有學者以為女性之痛覺，比男子敏銳，亦有學者，與此主張相反。惟依醫學上之證明，則女性之觸覺，較男子遲鈍。再就疾病及創傷等說，女性的恢復力，實大於男子。換言之，負傷而能速癒者，以痛覺之遲鈍者居多。

## 二 女子之稟性

A 稟性之意義及種類 所謂稟性，是精神受體質之影響，而發生之一種性質，

亦可稱之為精神的體質，概別為下面的四種：（一）多血質，（二）膽汁質，（三）神經質，（四）粘液質（或稱淋巴質）。稟性隨男女而異，女性多多血質與神經質，男子

多膽汁質及粘液質。德國學者曾就男女各四十人調查得下列的結果：

稟性	男子	女性
多血質	一八	二八
神經質	五	七
膽汁質	一二	三
粘液質	五	二

由此調查結果看來，多血質為女性之特性，而神經質次之。今再就二者，略為說明。  
**B 多血質** 多血質的人，生理上富有血液，精神方面，對於事物，易動情感，而反動極急激，惟無持久性。雖性質活潑而有進取之氣象，然志操容易變動。多血質之特徵如下：

- (1) 身體多肥滿而富有脂肪。
- (2) 顏面及指甲之色赤，皮膚亦帶赤味。

(3) 頸圍粗而短，眼或平或突出，而絕無凹陷者。

(4) 毛髮粗而硬，多汗。

(5) 鼻扁唇厚，手足溫暖。

C 神經質 神經質的人，雖亦像多血質之有火一般的性質，然由感情所生之

反動力極弱，此為二者之相異處。例如在忿怒時，每含於心裏而不現露於外面，且有永久不忘的性質。非常伶俐，對事物之注意極深，富有思考力及想像力，擅長文學藝術者居多。惟感情雖敏銳，惜缺乏決斷力，且心情易變，為其缺點。體格不強壯者居多，身體瘦長，顏色蒼白，眼球陷落，為其特徵。較詳的說明如下：

(1) 身體瘦而多稜角，肩尖，顏細長。

(2) 眼陷凹而炯炯然有光。

(3) 鼻銳而尖，唇極薄。

(4) 手指足趾皆細，略觸寒氣而即痲痺者極多。

若比較多血質及神經質之女性，則前者多圓顏，後者多長顏。

### 三 本性的女子

所謂本性的女子，亦可說是舊式的女子，非常的優雅，多思慮，怕羞恥，從現代人的目光看來，也許說不合時宜，其實確為女子之本性。

### 四 男性的女子

所謂男性的女子，即女子之精神的內容，已形成男性的變化，不獨是性格，連體格亦極似男子，或愛別個女子，或有男性的趣味。今列舉其特徵於後：

- (1) 姿勢及步行，均似男子。
- (2) 顏面如男子般的多線痕，聲音宏大。
- (3) 骨骼強大，肌肉發達，而少脂肪組織。



(4) 骨盤狹小，故臀部不大。

(5) 好飲酒，愛喫煙。

(6) 無服裝之嗜好，裁縫的技巧拙劣。

惟乳房發達，尚能認識為女子，然更形男化者，則連乳房亦像男子一般。

## 五 虛榮的女性

虛榮心之根本，實由利己心發生，處處都想勝過他人，都想引起他人注意。虛榮心亦有很多種類，屬於精神方面，例如誇揚自己之知識等，屬於物質方面者，例如常為衣服及裝飾擔憂，此種女性，每因經濟問題而墮落，為法律之罪人者極多。從體質說，虛榮的女性，多屬於多血質。

## 第六章 女性之發情期

### 一 發情期與年齡

發情期之意義，即是發生色情之時期，或稱春機發動期，或稱破瓜期。女性至幾歲而達發情期，則隨人種、氣候、體質、習慣等而不同。概言之，溫暖地的女性，比寒冷地的女性較早，都會的女性早而村落的女性遲。發情期之前驅，是月經之初潮，而發情期之後，即為身體之成熟期。

### 二 發情期之身體的變化

達此時期，新陳代謝之機能旺盛，身體上發生種種變化，此為從兒童期，入於壯年期之過途。因代謝機能之旺盛，解剖的變化方面，有下列的結果：

(1) 體重增加，脂肪增加。

(2) 頭髮伸長，始生陰毛。

(3) 臀部肥大，乳房豐隆。

(4) 腦量增大。

生理的變化如下：

(1) 消化、吸收、排泄作用旺盛。

(2) 呼吸活潑，碳酸氣之吐出量增加，尿量亦增多。

(3) 脂肪腺發達，面部發生面皰。

(4) 體質激烈。

若有遺傳病者，即於此際發現。而女性之人體美，亦在此時期，因皮下脂肪之蓄積，皮膚滑潤而曲線美發達。乳房膨脹，乳腺充實，骨盤發達，臀部肥大。恰好像閉合的花蕾，因東風之送暖，漸次的開放，競芳而爭妍。

### 三 發情期之精神的變化

精神方面，一般的舉止動作，皆靜肅溫和，羞恥心發達，無處不用心，此為發情期之特徵。

## 第七章 女性之皮膚及體臭

### 一 皮膚之構造與作用

生理學上，所謂皮膚，是調節寒暖、司痛痒、壓迫等一切的觸覺，並幫助排泄及呼吸之用的器官。厚僅一厘內外，柔韌而富有彈力，不易破裂，包被全身，盡保護之責。從顯微

鏡觀察，皮膚實由表皮與真皮等兩層構成，而其構造異常複雜。露出於外面者為表皮，最外部稱角質層，內層則與真皮相接，稱粘質層。皮膚所以有種種之色，實胚胎於色素之量，尤以黑人之關係，最為顯著。

皮膚之構造，男女略有相異，女性的皮膚，概比男子者較白，且緻密纖細。此由於表皮極薄，下層所含之色素量較少，且皮下含有多量之脂肪使然，女性之富有曲線美，亦為脂肪之功績。

## 二 體臭

人類的體臭，由於皮脂腺之分泌物所發生。各種動物，各有其特殊的體臭，人類亦然，隨種族之不同而相異其體臭，黑人有黑人之體臭，西洋人有西洋人之體臭，今略為分項說明於後：

### A 人種與體臭

黑人的體臭，最為顯著，足使人起不快之感。西洋的書籍中說

道，當黑人渡大洋時，沿岸已嗅得他們的體臭，此雖為形容劇烈的語句，總之黑人體臭之甚，確為事實。西洋人的體臭，亦不亞於黑人，我國人稱之為羊騷氣，都以為是好食牛酪所致，其實與牛酪之氣味不同，是特殊的體臭。我國人的體臭極微，惟不能說全然無體臭，例如在學校及劇場等多數人蟻集之處，便覺有一種臭氣，飄搖於空間，即是體臭。

**B 體臭與種種的關係** 體臭是固有的臭氣，但隨人而有濃淡之別，同一種族的體臭常隨種種的事情而相異，主要者是年齡及男女之關係。從體臭與年齡之關係說，小兒及老人之體臭極微弱，在發情期前後，才發生強烈的體臭。從男女的體臭說，則女性比男子較甚，若以一百為單位，則女性當占百分之六十五。

## 第八章 女性之肌肉脂肪及運動

## 一 肌肉與脂肪之比例

人體之發育上，肌肉與脂肪，保有一定的比例。如前述男子多肌肉而女性富有脂肪。男子之皮膚堅硬且多稜角，為肌肉完全發達之明證。女性的體格圓滿，皮膚柔潤，皆因皮下蓄積極多的脂肪之故。

肌肉發達的男子脂肪少，脂肪豐富的女性則肌肉纖弱，所謂肌肉與脂肪之比例，即指此而言，一方多則一方必少，二者決不同樣的發達。

肌肉與脂肪之源泉，皆是食物，肌肉主體是含氮物，脂肪由碳水化合物轉化而來，此為生理學上明白的事實。所謂含氮物，即是蛋白質，凡鳥肉獸肉魚肉等，皆含有多量的蛋白質，磷取後則發生同化作用而營養肌肉。男子愛食肉類，為發生於本能慾求之自然現象，並非欲增加肌肉而故意的食肉。惟蛋白質，植物方面亦不少，例如豌豆、大豆、蠶豆、守豆類，亦皆含有蛋白質，而又為男子之嗜好品。

女性的嗜好品，則與男子相反，不喜肉類而愛碳水化合物。所謂碳水化合物，是沒有氮素者，化學的構成上，是碳素、氫素及氧素合成，攝取後亦發生同化而增加脂肪。由此看來，自然之融和配合，確屬非常的微妙。例如甘藷與山芋等，為女性所愛好，而皆含有豐富的碳水化合物。

凡肌肉與脂肪，以正當的比例增進時，體格即健全充實，發揮所謂人體美。若比例不當，則形成種種醜陋的姿態。例如肌肉異常發達，成力士之體格，脂肪過分的豐富，成豬一般的肥滿。

## 一 脂肪增減之原因

脂肪過多之原因有種種，第一是由酒類發生之脂肪的沉澱，此則不獨停積於皮下，甚至堆積於血管及內臟，而把他脂肪化，所謂動脈硬化，即由於此，容易破裂，往往成爲中風或卒中之原因。



第二原因，是卵巢之異常，此則當然以女性為限。肥胖的女性，所以缺乏妊娠力者，並非脂肪直接妨礙妊娠，是卵巢因脂肪而發生障礙，甚則害及心臟，有不測的危險。至於脂肪過少，則形瘦骨立，與過肥相同，皆談不到人體美。

蛋白質為固定性，脂肪為不定性，且脂肪易燃燒而發熱，而幫助燃燒者是運動，故惟有愛好運動者，能放散熱而把脂肪分解。男子多愛好運動，故脂肪減少而肌肉發達，體格強健。女性不喜運動者居多，故脂肪豐富，肌肉纖弱。又如女性之體重輕體溫高，皆為脂肪所發生的現象。脂肪雖不宜過多過少，而確為女性之必要者。

### 三 脂肪美與運動

女子全賴脂肪，皮膚得有豐豔華麗之美。然無適當的運動，則往往陷於脂肪過多症，而害及人體美。因為幫助重大任務之同化，全在運動，能行適度的運動，則攝取滋養成分後，與血液相和，送達身體各部，形成美的人體。

運動的方法，男女當然相異，男子概喜活潑及劇烈的運動，女性則不然，愛柔軟的運動及舞蹈者居多。據研究男女之運動狀態的學者說，男子之運動，是遠心的而成功擊的態度，女性的運動，是求心的而為防禦之地位。再就運動之速力說，則短距離之隨意運動，為女性之特長，而長距離的大運動，則勝利常操於男子之手中，此因女性之下肢短，且易感疲勞，為最大的原因。

所謂疲勞，是老廢物積蓄於肌肉中，而發生之一種感覺。此感覺隨發生的部位而不同，惟老廢物之妨礙細胞活動，而影響人體之生理的變化則相同。疲勞之程度與運動之大小相比例，大運動後必感大疲勞，而與體格之強弱亦有關係。身體弱者，稍行運動，即覺疲勞，惟身體強壯者，始得繼續的行長時間之大運動。

女性欲不使脂肪過多，發揮其固有的人體美，則不得不注意於相當的運動，至少每日須行改良姿勢的運動。

## 四 改良姿勢的運動法

〔第一〕 先作直立姿勢，次把右手伸向前方，再把左手伸向身體之後方，則上半身自然偏向左方，乃把伸直的右手漸向下方降落，同時把左手從後方漸次向頭上上舉，此種運動繼續數回後，再把右手漸向後伸，而使左手超越頭頂而向前方，則上半身必向右方迴轉，更把此種運動反覆若干回，並於每日施行十回，便得收獲上半身之優美發達的效果。

〔第二〕 先直立把兩手置於腰部，把肘部伸張，而使上半身向前向後的反覆屈曲，是對於脊椎骨各關節之良好運動法。

〔第三〕 先作「第二」的姿勢，而使身體向右方左方反復屈曲，亦為對於脊柱及其肌肉之良好運動法。

〔第四〕 上述之「第二」及「第三」是兩脚直立的運動，此則為一脚直立

地面，一脚懸空（或置於二三寸高的臺上）而行同樣的運動。

〔第五〕 先作直立之姿勢，使右脚前伸，並使足趾向下方而稍離地面，體重落於左足，而使伸直的右脚，由足尖空描圓形而達於後方，復歸於原位。反復數回後，使右脚直立地面，而使左脚行同樣的運動。此為一脚負擔體重，他腳運動之方法，須巧妙的處置重心，纔得施行之良好的運動法。

〔第六〕 是腹部及腰背部之肌肉運動，其法先作仰臥姿態（牀上，最好是堅硬的臺面），使後頭與肩胛部，固定於臺面，伸展該部以下之身體，用力把足載於置在臺端之板架上，乃不用力而使腰部降落，復甲力而使全身挺直。此種運動，對女性之有子宮前屈症者，最為有效。若為有子宮後屈症，可與此相反，俯伏而行同樣的運動。

## 第九章 女性的乳房

### 一 乳房與男女

鬚髯爲男子之特徵，乳房則爲女性之特徵。面貌身長及其他各點，也許無從判別男女，然一觀乳房，則兩性之差異，更容易鑑別。女優之扮男裝，其最感困難者是乳房，蓋鬚髯雖可假裝，然乳房實難能隱蔽，此爲藝術家之興味話，確有深理存乎其中。

乳房與鬚髯相同，亦有種種的關係，觀乳房之形態或變化，即能明白該女性之生活或境遇，此實比較鬚髯更有優婉的趣味。

### 二 乳房之形狀

乳房之位置，男女間亦不同，女性的乳房，概在胸部第三肋骨與第六肋骨之間，男

子的乳房，則對生於第四肋骨上，故女性之乳房大而所佔之地位廣。乳房之形狀，隨年齡及生活狀態而異，普通分為下列的五種：（一）圓盤形，（二）半球形，（三）圓錐形，（四）鐘形，（五）絲瓜形。

圓盤形者，形狀如平盤，隆起的程度最低。半球形者，形狀如椀，為乳房中之最美，西洋代表女性人體美的維納斯像（參照首頁附圖）即具有最完美的半球形。圓錐形則乳頭尖而如圓錐，形不甚美。鐘形形狀如鐘，而稍下垂。絲瓜形則形似絲瓜，為乳房中之最垂下者。此外更有多種形狀，總之乳房是隨人種、體質、營養、習慣、授乳之方法等關係而不同其形狀，更與女性之人體美及品格有重大的關係。

### 三 乳房之構造

乳房之形狀雖相異，而其構造則完全相同，不外由（一）乳體，（二）乳嘴二部所成。所謂乳體，是包藏乳腺的部分，乳體之大小，關於乳腺之發育如何。乳腺即是分泌

乳汁的腺胞，亦屬皮脂腺之一種，為適應哺育之必要，而變化如此。乳腺隨授乳之程度而發達，乳房因此肥大，故多產多授乳的女性，乳房必然大而下垂。乳嘴亦稱乳頭，為乳體中央之小突起，其形狀亦隨年齡習慣等而相異，大體則如瘤，色呈淡紅而有多數的乳暈。乳暈者，即是乳頭周圍的濃色部分，至於與乳體接續之部分，則稱乳頸。

欲使乳腺發達，除授乳外，可與以種種物理的刺激，若方法適宜，可以增加人體美。例如（一）摩擦，（二）用溫水暖按，（三）通以電氣。摩擦所以會膨大，因血液循環得以良好之故，尤以異性之摩擦，更有顯著的發達，此因性的刺激可以增加脈搏而促進血行。

#### 四 乳房之發生及美

乳房之發生極早，胚胎三個月，即漸示現象，最初為皮脂腺之圍集，後來則發達而成乳腺。各乳腺皆具輸乳管，聚集而開通於乳嘴上，此為發育後之事，最初則極微少。

八九歲前，男女的乳房相同，女性至十一二歲，始漸漸膨大，至發情期而豐隆成半球形。至於男子之乳房，則在發情期亦無變化，始終保持同一形狀。

乳房為女性人體美之一要素，苟無美的乳房，便不能成真的美人。而尤以半球形，為最合理想美之極致者。世界各國的人，概同具此美感。此外的形狀，皆非美的形狀。

## 五 乳房之變化

乳房在一生中，有種種的變化，恰與顏貌之變化相同。且其變化，非常的複雜。如前述，與女性之生活及境遇，有重大的關係。乳房實為女性之第二面貌，不獨與人體美有關係，且與性格相關聯。

第一的關係是妊娠，妊娠時，乳房之血管粗大，乳腺膨脹，乳暈隆起，乳嘴呈暗褐色。至於開始授乳，則乳嘴因被乳兒吸收，略呈橢圓形，而乳暈的隆起更大，乳體亦肥大。多產的女性，乳體因乳腺之腫脹，漸次垂下，終至形成絲瓜形，而害及人體美。故在授乳期



中，切勿爲使授乳容易，而故意人爲的把乳房拖長。

## 第十章 女性的臀部

### 一 臀部與美之關係

臀部爲女性之必要的裝飾物，亦爲女性人體美之一種重要要素。臀部狹小如男子的女性，則雖有極美的面貌，亦不能稱爲眞美人。簡言之，相當肥大的臀部，爲獲得美人資格之一條件，若臀部狹小，則已失却美人之資格。惟眞個美人，則皮膚身長及臀部等，須有調和的分配。僅有膨大發達的臀部，而與其他美的要素，不相調和，則亦不能成爲眞美人。

## 二 臀部之大小

如何的臀部，纔是完美的呢？簡言之，須與其他要素相調和，始得構成人體美。例如皮膚色白，肩闊適度，乳房成半球形而突出，胸以下較細，而繼以肥大的臀部，下肢不比軀體短，此為完全無缺的姿勢，加以明眸皓齒，柳眉櫻口，始為真個美人。惟如此合乎美術的及生理的美人，人世實不可多見。大多數的女性，都在人體美之水平線以下。

臀部可說是美與醜之境界線，能得調和之妙，即成其為美，否則便是醜。臀部與其他要素，不相調和時，則臀部愈大，愈形其醜。與其他要素，有良好的比例時，則隨臀部之愈大，而愈增其美。惟女性之臀部與其身體之比例，概以豐大者為美，生成男子般的狹小臀部，則決不會美。

觀察女性的人體美上，最困難者，即是此臀部與身體之是否調和。極難從外部觀察，女性人體美之研究，必須裸體，始得十分理解臀部之大小，及把臀部為中心之上行

部與下行部之比例，以及乳房胸腰肩鬐頸項之比例。至於但用膳脂紅粉隱藏面貌，以綾羅錦繡遮蔽皮膚的人工美容法，斷難發揮美之本質。務須先具有真美的身體，再加以適當的美容法，則自能更顯其美。

### 三 臀部之比較

我國的女性，概比西洋女子矮小，然臀部以上，相差極微，惟臀部以下之下肢則極短。故身低矮者的臀部，位居體格之中心以下，異常的醜。由此推測，可知姿勢之美與不美的標準，完全在臀部。

### 四 臀部與骨盤

女性臀部大而男子臀部小，完全因骨盤的關係，骨盤之大小與臀部之大小相一致，男子之骨盤上下高而左右狹，女性的骨盤左右闊而上下低。實因男子的骨盤，不過

司支持內臟之責任，女性的骨盤，則更須寄宿胎兒保護胎兒，且有分娩的關係。

西洋女子的臀部極大，約倍於我國的女性。西洋女子為欲顯揚其臀部之大，故意人工的把下肋部束細，亦有把綿花添加於臀部者。

## 五 臀部與種族

不獨是西洋人，野蠻人方面，亦有不少地方，把臀部當做女性美而尊重，例如化頓脫人 (Hotrots) 之崇拜臀部，且對於臀部之愈向後方突出者，愈以為美。故該地的女性，把臀部當做唯一的裝飾，從幼小時起，即日施人工方法，努力以求臀部之突出，十分發達者，則看來好像懸掛一個小酒甕一般。

此種滑稽的臀部，未免太偏極端。總之臀部的大小隨人種及習俗而異，凡臀部大的種族，概喜大的臀部，小臀的種族則與此相反。西洋女子與化頓脫女子，其臀部的形狀雖不同，然皆屬於好尚大臀者。

## 第十一章 女性的腦髓

### 一 腦髓之構造

男女兩性之差異中，最應注意者是腦髓。腦髓為意識與思想之源泉，是精神之首都。各種種族之精神及能力，所以有優劣之差異者，全以此腦髓為原因。男女間之知識感情及意志之相異，亦以此腦髓為根柢。

腦髓是柔軟而成橢圓形的一大塊，被數層腦膜所包圍，安置於頭骨腔中，可大別為（一）大腦，（二）小腦，（三）延髓三部，各部作用不同，各有其特色。大腦為全腦中之最大者，中央有深的縱溝，左右分為兩半球，表面皆有大小無數的皺紋，皺紋愈顯

著者，便是智能優秀的大才。據解剖學者說，女性腦髓上之皺紋，概比男子較少。

## 二 腦量

所謂腦量，即是腦之質量，男比女大，野蠻人則不及開化人的大。野蠻人之男女的腦量，相差極微，例如澳洲內地男子之腦，僅比同年齡女子之腦，較重二十八克，至於德國法國之男女間，則相差極大，約為一百二十八至一百三十三克。

世界各國人之腦量（單位為克）

國 別	男	女	差
中 國 人	一、三六七	一、二一四	一五三
德 國 人	一、三九二	一、二〇九	一八三
奧 國 人	一、三四二	一、一六〇	一八二

右表看來，男子之腦髓概比女性較大。假定男子的腦量為一〇〇克，則女性的腦量約為八九五九〇克之比例。惟此為統計的平均數，男女兩性之個人的區別，當然相差不一。且身體大的男子腦亦較大，故欲正確的測定兩性之腦，須把測定的腦量為基礎，再與身長體重等相比較，始能算出。

英國人	一、四二七	一、二六〇	一六七
法國人	一、三三四	一、二一〇	一二四
黑人	一、二八九	一、二三二	五七
澳洲野蠻人	一、一九七	一、一六九	二八

### 三 腦髓之發達

從腦髓之發達說，則兩性間之相異處極多，依據學者之研究，男女之腦髓，從胚胎

滿八個月起，即現出相異之處。男胎兒之腦髓，不獨比女胎兒者較大，且中央裂溝之前部更大，而表面之皺紋亦深。至於初生男兒之腦量，約為三三一克，女兒約為二八三克。男兒產生後滿六個月，已為產生時之二倍，至十三歲，則成為四倍。女兒生後六個月，則為產生時之二倍有餘，七歲時為四倍，故女兒之腦，比男兒發達更速，至十歲已達於極大期，此後略形發達，至二十歲而停止。男子腦髓之達於極大期，在十五歲至二十歲之間，至於完全停止，則在三十歲以後。由此看來，更能明瞭女性是早熟早成，男子是晚熟晚成。

#### 四 女性之腦髓

依前面的說明，可概括成下列的定理：

- (一) 女性的腦髓，雖比男子小，然從其本身各部的比例說，則比較的大。
- (二) 部分的發達，女性雖優勝男子，然從普遍的腦迴轉（皺紋）上說，則不及



男子。

(三) 女性在身體的比例上，具有大的腦髓者，若營養不充足時，則有妨礙精神活動之危險。

(四) 若為脂肪多而血球稀少的女性，則易罹腦髓及神經系之諸疾病。

(五) 女性之腦髓，隨身體之早熟而早熟，男子則呈與此相反的現象。

更有一須注意之點，是腦髓與教育及遺傳之關係。例如腦髓雖大，若無相當的教育，則大而無用，故若不注意於遺傳及教育之程度，則往往發生腦髓與能力之相反的事實。雖有因遺傳關係，而具有先天的能力者，然從普通說，腦髓全賴教育才能發揮由遺傳而得的能力。

人類的腦髓，原來是以同樣的組織同樣的模型而成立的，根本上原無差異，只因教育與境遇的關係，故諸種族各有其特殊的腦髓。無論誰，只要能把遺傳與教育，完全的利用，則無有不能改革腦髓而使完全發達者。

再就男女兩性間腦髓之差異說，亦無非由古來之習慣及教育不平等所造成。換言之，女性之腦髓，決非先天的比男子惡劣，若與以適當的教育，自然亦能營光榮的生涯。

## 第十二章 女性的音聲

### 一 男女的音聲

音聲亦隨男女而相異，男女各有其特殊之音聲，即是所謂「男聲」及「女聲」。若就成熟的男女兩性而比較其音聲，則男子之音聲大，調子高而帶濁，女性之音聲纖細，調子銳而清亮輕快。從音樂的立場說，女聲比男聲高，且雙方皆可分為二級，男方是

低音及次中音，女方是中音及高音，其差異極易判別。

## 二 音聲的生理關係

音聲與性的作用，最有關係。在小兒時代，男女音聲相同，都屬銳而清，至發情期，男子因喉頭變大，音聲自然呈一種變調而帶濁，此即為聲變之時期，以後的音聲，為男性固有之聲。女性的音聲，雖亦在該時期發生變化，然並不大而帶濁，反更覺清亮可愛。

## 三 發聲器

男女音聲之生理變化，完全由於發聲器之構造。發聲器之構造雖極複雜，其主要者，是貫通喉頭之甲狀軟骨與杯狀軟骨間之一對聲帶，左右相對，其間有向着前後之狹長間隙，此間隙稱為聲門，呼吸時空氣由此出入。因喉頭之肌肉作用，使兩聲帶緊張時，則聲門狹小，呼出之氣體，使聲帶振動，發出音聲。隨其長短及緊張之程度，得隨意發

出高低之音聲。男子之聲，所以大而低者，實因聲帶長的關係。女性因聲帶短，故發音清而高。依據物理之原則，聲帶愈短，發音愈高，聲帶愈長則發音愈低。小兒的音聲高者，與女性相同，亦因聲帶短的關係。

女性的音聲，亦為助人體美之一要素，例如姿態雖美，若發音濁且大，便要減色不少，惟與以適當的練習，亦能漸次改良，此亦為女性所當注意者。

## 第十三章 女性與笑

### 一 笑與品性

不拘如何貞淑的女性，賢良的女性，若常常板起鐵面，毫無笑容，則絕對不會有愛

嬌之情，而爲人體美之大缺點。所謂愛嬌之情，卽是媚態，媚態爲女性之必要者，媚態之基礎卽是笑，『回頭一笑百媚生』卽是好例。故無意味的笑，雖非女性所宜，而適度的笑，動人的笑，確爲人體美之大助，而爲交際之祕訣。故研究笑之方法，確爲女性之必要。

## 一一 笑之種類

內心覺得可笑的笑，完全屬於精神作用。由可笑之資料，一度刺激大腦，心頭發生笑的感情，變成反射性，於是大腦便不得禁止其笑。例如感覺可笑而忍耐不笑，則到底不能忍耐而發出笑容或笑聲，此種笑，卽是反射的笑。所謂反射性，是不能以意識制止之生理作用，與咳嗽噴嚏等同。

笑之中更有一種極有趣味者，是摹倣性的笑。例如晤朋友時之一笑，友人亦必還以一笑，此又稱爲笑之傳染。此種笑不以朋友爲限，卽在彼此不相識之間。一方笑時，對方有不得不笑者。此完全爲無意識的，被人之笑所牽引，故稱傳染極宜。與此類似者是

欠伸，當一人欠伸後，他人亦必欠伸，若為衆人蟻集之處，有形成趣味的欠伸競爭者。

人類的心，異常的靈妙，相互感應而營種種的活動。現代之精神治療，催眠術等精神現象，無非即是此心之感應。

### 三 笑之生理解剖

解剖學上，有所謂笑肌者，人們的笑，即由此一種薄的笑肌的收縮，而發生之顏面的表情運動。此笑肌起自左右口角，接連於顴骨上，收縮時口角向外上方牽動，於兩頰部發生弧線，上下唇分離，露出白齒，形成表情的美。

笑之種類，雖有前述的情形，更可大別為二種，一種是談笑，是發出高聲的笑，亦得稱為高笑或洪笑。另一種是微笑，是沒有聲的笑。談笑呼氣斷續，振動聲帶，發出聲音，是感覺可笑而突然發出的笑。微笑僅活動笑肌，所謂冷笑，多屬於此類。在交換愛的時候，

此種笑居多。至於戀愛中的男女之笑，則為意味深長之笑。而哈哈的大笑，則概屬無意味的笑。笑痛肚皮的理由，是因呼氣斷續而出，腹肌隨之收縮，初則疲勞，繼則覺痛。

#### 四 笑之原因

笑之發生原因，如前面的說明，有精神的，反射的，及摹倣的三者，此外更有二種笑，一是病的笑，亦得稱笑的病，即是無可笑時之笑，例如發狂者之笑。另一種是幼兒睡眠中的微笑，俗稱胞衣笑，試輕擦睡眠幼兒之頰邊，便發出此種微笑，此非大腦之作用，亦屬於反射性的笑。

笑之原因，概如右述，心中感覺可笑時，由大腦把命令傳給笑肌，使他收縮而發生笑的表情。此笑肌為人類所特有，其他的動物皆不會笑，例如貓犬牛馬，絕對不會有笑的表情，亦可說絕對沒有笑的感情。

## 五 笑爲和平之基礎

情愛，愉快，歡喜等，皆以笑而表現，換言之，笑是幸福之神，若從人世間，奪却此笑之感情，則成何等枯寂的人世，完全變成動物世界，極殺風景的世界。

古話所謂笑乃福之門，完全真理，笑得以增加健康，延長壽命，蓋適度的笑，足以擴張胸廓，強壯肺臟，且因精神快活之結果，可使血液之循環旺盛，增進食慾，其效能真舉不勝舉。大笑之後，往往感覺腹饑，即爲幫助消化之明證。不過過分的大笑，腹肌急烈的收縮，每致腹痛，甚有使呼吸停止者，不可不注意。

笑聲爲自然之聲，若強制使不發聲，或強制不笑，皆足以惹起疾病。女性之大口歡笑，雖有礙於人體美，然若勉強制止，違逆自然，亦非所宜，故感覺可笑時，總以盡量的一笑爲是。西洋的女子，所以富有笑的表情者，是常常練習笑的結果，而助成人體美之處極多。故凡研究人體美的女性，對於笑非研究不可。



## 第十四章 人種與美的感情

### 一 美人之標準

男子有男子特有的男性美，女性有女性特有的女性美，惟美的標準，隨各人之美感而相異，為極難解決之問題。據學者之研究，多數的美皆與愛相關聯，獨立存在的美極少。每隨研究美者之思想感情的活動，各人感覺各種的美，今為略舉各人種之美感的標準於後。

扁平且廣闊的額，在西洋人的眼中，不以為美，然企奴克 (Tenochtitlan) 人則把自鼻端至頭頂成爲一直線者，當做最合乎美的理想。

平而且低的鼻，為歐洲人所厭惡者，然澳洲的土人，則最愛廣平的鼻，且冷笑歐洲人之隆鼻。

桃色的面頰，襯以皎潔的齒牙，一般人稱之為美相，而交趾支那的女性，最不喜此種面相。

南美伐不拊 (Wappisera) 人最崇拜肥滿的小腿，故女性從幼小時起，即用繩緊縛膝以下的部分，使其膨脹。下面列舉的諸人種，更醉心於乳房之下垂。

非洲的化頓脫人，以乳房之極度的下垂，為美之理想，與前述緊縛小腿相同，從幼小起，即用人工拖長乳房。

肥胖的身體，極難與文雅風韻相調和，但是卡爾其斯 (Chargis) 人則把肥胖的女性當做美人。故該國的女性，特地的多飲牛乳牛酪及其他特別的飲料，努力以增加脂肪。

各種族雖各有特殊的美感，然全人類亦自有其共通的美的理想。凡人體構造上

之必要，且最易惹人注目的特徵，務使十分發達。又如身體之不完全，畸形，或疾病的徵候，則不拘任何人種，都以為是損及美而與以排斥。不過由視覺所生之觀念，隨人種而異，故各種族有各種的美感。大概對於類似自己者當做美的標準，例如沒有鬚髯的人，每厭惡鬚髯，皮膚潔白者，概不愛黑皮膚。達爾文氏之淘汰學說上，亦有此種見解。

興哈爾脫 (Sinh rt) 人之理想中的美人，是毛髮極長，鼻如鷺鳥的嘴，唇紅頰圓，胸闊，乳房緊張而成圓錐狀，軀體手足纖細，有柔軟圓滑的皮膚。

刹莫愛脫 (Samoyedes) 人，把有小圓臉，深紅色的面頰與唇，白額黑髮黑眼者，當做美人。

總之各種族，皆以自己之特別的形質，當做美的標準。例如歐洲人之金髮碧眼，蒙古人之平圓闊額，細斜眼，鼻低領短耳大，皆為好例。

把肥胖當做美，已如前述，惟埃及人則特別的愛瘦，黑人愛厚唇之突出，亦為愛好特殊形質之好例。

## 二 美與裝飾

任何種族，對自己崇拜的美之特徵，若不能十分滿足理想時，必與以人爲的改造，希望更能增加其美，此爲必然的現象。此種風習，尤以未開化的民族更形顯著。例如太平洋諸島上，把小兒之鼻端壓扁，後頭壓平，以爲是唯一的美容術，足以增加其美。又如我國往昔之纏足，其用意亦相同。西洋女子之細腰，亦無非欲使身體變形，如使胸部隆起，下腹膨脹以及臀部豐大等。

## 三 世界女性人體美之優劣

上面所述，是關於美人之一般的理想，今再爲略述世界女性人體美之優劣。據德國人類學者之研究，世界上最優的美人，是意大利、西班牙及葡萄牙的女性，尤以西班牙恩泰爾洲之女性爲最美。惟美人之理想，隨時代而推進，雖同一國家，今昔相異其見

解，只須系統的鑑賞古今的美人畫，便得瞭解。

#### 四 女性的特長

女性不獨有體質上之特長，形成其人體美，精神方面，亦有優美及溫柔等之特點。輓近盛行之健美，從民族的健康說，確為良好的現象，然從女性人體美之立場說，則過度的健美，變成一種男性的女性，決非女性固有之性情。惟有感情之優雅而具調和的美，纔得使人類發揮圓滿的人生。蓋就人世的實情說，男子為國家社會服務，若再無女性的慰藉，則完全成為冷酷的人世，是何等殺風景而無趣味。苟有女性的慰藉，則一杯的水，亦足使疲於活動的五體，恢復生氣。一味的薰香，亦感有靈妙的深遠趣味。總之女性的特長，是與人生以慰藉及趣味，故稱女性為社交之花，為調和的天使，而與以崇拜。身為女性而忘却此特長，可說是自暴自棄。

## 第十五章 美人薄命論

### 一 西施之顰

美人薄命，才子多病，天才不遇，此三者爲世間之現實相。但是任何人，都想爲美人爲才子爲天才，豈知此三者皆由天成，非可造作。而此種慾念，確爲熾烈的本能。西施之顰，足以增添其美，東施效顰，則更見其醜。

美人薄命，爲古來之定論，豈美人真個必爲薄命，或雖然薄命亦願作美人，美人與薄命，究有如何的關係。欲解決此等問題，須先對所謂美人下一定義。

美人之標準，實無一定，我國概指面如滿月，眉如新月者爲美人。西洋方面，則以富有凹凸而輪廓顯然者爲美之要件。隨民族及人種之不同，而相異其美的標準。所謂

「情人眼裏出西施」則美人之標準，更隨各個人而相異。總之，美人之標準，不是意識的，是本能的直覺的。

## 一 服裝的影響

人類確有共通的美人標準，而各人及各民族亦自有其獨特的美人觀，此皆原因於人性之本質，及各人與各民族之個性，及社會的環境與因襲的影響。簡言之，衣服與化粧美容的方法，極能支配美的觀念。換言之，人類對於美人之觀念，每因服裝粉黛之迷惑而發生錯覺。輒近層出不窮的新服裝之變化，即由此理。中國與西洋，所以相異其美人觀念者，服裝之不同，確有重大的關係。

中國女性之服裝，概屬單調而直線的；西洋女性的服裝，則比較的複雜而有曲線。因此服裝之不同，致肉體受不少的影響。西洋服裝，因適合於身體，故得發揮曲線的女性美。中國的服裝，因不適合於肉體，本身若不加努力，便難有女性美之發現。由此着想，

我國女子之服裝確有改良之必要，再加以發揮人體美之工夫，自能促進真的美人觀念之發達。

### 三 美人之命運

我國從來的美人觀，是錯誤的，大體偏重局部，而非完全的美人觀。換言之，僅着重於顏面之如何，毫不注意全部體格之是否為生理的發達，各部是否真能調和。因此關係，所稱美人者，實非真的美人。多數是於內臟或皮膚有缺點的肉體，淡粧濃抹而已。也許因有此不自然的錯誤，致發生美人薄命之一條定則。

生理的女性美，應作如何解釋，則大體前面已經說明。今再繼續的略述美人薄命論。

所謂『美人薄命』，實非真的美人，若人世間能有正當的真美人論，則應作『美人幸運』之定則。然人世不若是其簡單，每有生來具有健康之身體，且有豔麗的美貌，



而處於悲慘之境過者。但是若從先天的說，則美人決不會薄命，應該是幸福。至於事實上，有多數薄命的美人者，不外乎下列的原因。

#### 四 美人薄命之原因

若產生時即為先天的美人，而其身心得遂生理的及衛生的發育，則當然漸得發揮其美。惜乎受從來錯誤的美人觀之累，或為迎合人世之美人觀，致害及健康而損失先天的美者極多。例如楚王愛細腰而餓死宮女，西洋女子之愛高跟皮鞋而害及身體之發育，我國往昔之纏足，及輓近之束胸，皆為迎合人世之美人觀而害及本人身體發育之實例。而美人一顰一笑之傾城傾國，實亦屬於此例。則不獨為一身之薄命，並足陷一國於滅亡。此非由於錯誤的美人觀，而造成美人薄命之原因麼。

第二是因身為美人者，每有自負傲慢之弊。而因此傲慢之心，致滅其身者甚多，此亦為美人薄命之一種原因。

凡是美人，每多旺盛的虛榮心，而被此虛榮心所誘惑，致造成不良結果者不少，此為美人薄命之第三原因。

美人最易惹人注意，致各方之惡勢力襲來，造成美人之不幸，若無適當的修養，便難能逃此難關，此為美人薄命之第四種原因。

因有上述之四種原因，致多數的美人，陷於薄命之傾向。然若欲防止此悲慘的命運，未嘗沒有正當的方法。第一美人本身，須懷抱正當的真美人觀念。第二須注意於精神及身體之修養與保健。尤以精神之修養，足以使人格向上，形成美人之最有力量且最重要的資格。切不可因襲從來錯誤的美人觀，而僅注意於外表顏貌之局部。

## 五 結婚與美人薄命

前面所述四種美人薄命之原因，是就美人之個人觀察，至於結婚問題，則當另作一種觀察。

世上每有心情優良而教育完全的淑女，且爲容貌豔麗的美人，而爲可憐的薄命者甚多。蓋結婚以後，自身以外，不獨與單獨的一個男性交涉，並須參與舅姑及其他親族間之一切交涉，雖天女下凡，亦須與現實之人世相牽纏，況美女原不過是人世之一人。

造物每助人之能自助者，每給幸福與能自求幸福者，故努力以求自己之精神上及身體上之完全無缺，爲美人之先決問題。卽是先須反省自己，有無犯及上述之四項條件，美的面貌上，是否充滿着血色，優美的心地中，是否沒有傲慢之心及嫉妬之情的萌芽，對於戀愛之情，是否絕無誘惑之心，若覺自身尚有缺點，則無須悲哀，應努力戒勉，而此努力之中，便有人生之樂趣。湧出人生之幸運。不像彷徨於薄命不幸之沙漠中，終日的焦心憂慮。著者之寫本書，主旨卽在此處。

惟人生之努力，不可盲目的前進，須綿密思慮，把握舵機而勇往前進，自然能達到幸福的境地。

至於離婚，則為貴重的人生之破裂，須夫婦和好，纔是完美的人生，始有人生的價值，然人世間，此種破裂不祥之事甚多，離婚的原因極複雜，今分列如下。

(1) 夫婦雙方或一方之多慮。

(2) 夫婦雙方或一方有精神及身體之性的或病的缺陷。

(3) 結婚並非夫婦雙方或一方之本意，而係盲從親權者等之強制，致發生此不幸的結果。

(4) 結婚後，雙方或一方之精神或身體上，發生有缺點的生活法，或不能同居之理由。

(5) 因與舅姑或同居之家族間，不能和洽而形成此不圓滿。

(6) 因舅姑等一時之暴躁發怒，或因感情不合，故強制的離婚。

(7) 因生活之困難，致不得不離婚。

凡欲發揮自己之美性者，務宜注意於根本問題的精神修養，並仔細的觀察周圍

之事情，而成爲人生之愉快的勝利者，以打破美人薄命之難關。

## 後編 科學美容法

### 第一章 總論

#### 一 美容之必要

『A thing of beauty is the joy of forever』這是 Keats 氏詩中的妙句，當譯作「美是永遠的歡樂。」從實際說，人世中幸有美之存在，故人生得有無窮的歡樂。否則人生是何等的煩惱，是何等的寂寞。觀漫爛的花，誰亦感覺其美，接近風光明媚的山水時，誰亦覺得歡樂。至於晤接有靈魂有表情且能言解語的美人時，更不禁有無上之

美感與歡樂的情緒。又如從繪畫說，鑑賞力之高下巧拙，是另一問題，普通的人們，尤其是年輕的女郎，對風景畫或靜物畫等，遠不及觀賞美的人物畫之富有興趣，此種傾向，為無可爭論的事實。由此得以證明，所謂美人，確能與人以快感，而自身之願為美人，尤屬人類共通的希望。而以女性為尤甚，他們的最大願望，雖在夢中猶求取者，即是此美容。女性的資格中，所謂美，確為個人的資格中之最重要者。

在一般人，對這女性的欲求，看得極輕，每以為不過是娛樂而已，不過是虛榮心而已。其實不然，最簡單的說，女性的求美，即為女性尊重其自我之心。想把自己的美態，給示人們，是從女性內心湧出的要求，是生存競爭的社會上之最勇敢的步伐，和生活慾相同，實亦為人類之一種本能。

女性究竟為甚麼要求美，這是不易回答的問題。因為女性之求取美，為當然之事，只有勇敢的女性，及冷靜的心理學者，能領會其意趣，斷非言語所能說明者。總之愛美的原因，由內心發生，與潛伏在內心之希望，幸福，愛，成功等，完全相同。

若能使自身成其爲美，周圍即會發現滿足的環境，蓋不論何事何物，概向美的女性方面，環集而來，例如財產、珍寶、友誼、同情、滿足等。

凡是人類，都在求取美，只要你能比人家美，則人們必向你要求，一切的力量，都會借給你，而由此能發生人生之新意義與目的。

不論在那一時代，只有美的女性，能營充實的人生。一切的人們，都集於美的女性之周圍。一切的事件，都與美的女性發生關係。惟此等美的女性，因具有絕世的美，故能創造歷史，傳之不朽。

即就男性說，亦和女性內心之求美一般，亦深隱着求美之心。男性對於美之信仰，實爲一種理想的表現，其讚賞美，亦難能以言語形容，每覺有甚感東西在內心深底搖動。雖不研究美術或美學的人，當看到美的女性時，每能覺得微妙的滿足，恰好像醜陋之心，聽到詩人之歌聲而淨化。

試閱各國的歷史，不拘在如何物質主義的時代，或國政腐敗，或行着野蠻的習俗，



然靈的呼聲，總不會忘却美。若真有失却思想着的時代，便是人們真從樂園被驅逐的時代。在男性，在世界人類，因美都非常的重大，故所謂美，確成爲女性之最大的權利和義務。

只有美，只有美人，能在民族方面，輝照着炬火。因爲能使民族歡樂，能滿足人們的要求。

人類所欲求的美，究竟是甚麼，則是隨各人而異其理想。且美亦發生變化，美決不是絕對的，每隨時代而變化其美之標準，故所謂美的女性，其意味亦隨時代而變化。

## 一一 希臘人之美的理想

希臘人把他們之美的理想，作成地上之美的造像，而使之永遠不變。他們以爲美即是『調和』，當做表現精神的道具而活動，而形成完全均整的肉體。所以希臘的女性，決非即爲肌肉發達的體育的人類。希臘女性每能練習以作成調和的形與運動的

美，而生活上具有完全均整的美。希臘人並不把鵝蛋臉當做美人的要性，而最重高雅的動作及伴有運動媚態，能使人於微妙的肌肉運動中，感到詩的意味。不過希臘的美，已成過去的美。

羅馬人對於女性的美，有相異的思想。例如十分成熟的身體，良好的體格等，皆成爲羅馬美術之本源。至於時代進步之特點，羅馬女性，概愛好自由，並喜參加公眾的事業，此爲前代所未見者。

### 三 東方的美人條件

像伊朗（波斯）、土耳其、阿拉伯等，美的觀念，差不多沒有變化，而相沿至幾世紀，人們皆忠實的尊重同樣的女性美。今把他們的美人條件，摘錄於後：

須白者（皮膚、齒、眼球）須黑者（頭髮、眉毛、瞳孔、睫毛）須赤者（頰、舌、唇）須纖巧者（足、鼻）須長者（指、腕、腿、背）須大者（唇、眼、額）須帶圓者（頭、頸、腰、腕、

踝)須小者(手、耳、胸部)

此等有魔力的部分，好像詩人描寫的東方之美，在我人的眼前，現出美的姿態。各時代的美術家，即是把握當代之美，而嘗試其永遠之製作。故時代雖變遷，能殘留而不變者，不過是美之讚美。而對於美之驚嘆和讚賞，恰好像魔術一般，能感激人們之心。女性每能講究一切的手段，希望接近當代之美的理想。

至於化粧術和美容法的歷史，是織成過去時代之美的經緯。歷史家為甚麼只注意於政治或戰爭等，而絕不記載香料和脂粉的歷史。要知過去任何時的女性，亦知道畫眉和搽粉等，亦流動着溫暖的血潮。女性之美容史，實不以過去為限，且向永遠的未來繼續前進。

#### 四 埃及美術上所示之美容

埃及美術中，表示着極有興味的。女性之美容情形。埃及女性，每於身體上，搽塗精

製的油類，髮亦用油以結成流行的形式，兩頰塗以美的色彩，且染黑眼臉，並用各種精製的香料。

珂蘭經中，亦載有作成黑影而把它染黑的方法。聖書中亦把口唇的香滴，視做花香的園地。在當時理髮師和香料師，為社會組織之一部分。至於文藝復興期，貴族的女性，盛行用硫黃及明礬等之染髮風尚。法蘭西女王梅地伊，到意大利去的時候，為使用美容品及香料，特令藥劑師隨行。維多利亞時代的女性，則為要作成青白柔弱之姿態，而使用鉛粉。

女性每為想獲得理想的美，嘗試一切的方法，然無非是人為的方法，故有使生命陷於危險者。例如因亂塗鉛質及水銀，致中毒而發疹。又如因迎合流行，而把腰束細，致受到痛苦。此無非是女性們，受到當時人為美容法之慘酷的欺騙。

## 五 近代人之美的理想

輒近來之美的理想，極近似古代希臘之美的理想。根本的信念，即是『健全的精神，必宿於健全的身體』。故近代之美的基調，是自然性。美容法之根本，即在能理解自然，對皮膚，毛髮，姿態及其他天生之特長，均應使能發育成長。而所用之美容法，決非魔術的產物，而為科學的所產。若先天的生而為醜，雖無可奈何。但是在某程度以內，則能以科學的美容法，增加其美。故不獨美的女性，宜研究科學美容法，以發揚其美。即醜者，亦應與以研究，而減少其醜，亦可說就是增加其美。從另一方面說，雖天生的麗質，若完全不注意美容法，亦非合理之舉動。同一美人，因美容法之適與不適，致發生美之階級，確為事實。又如對於美容法，絕不了解之田舍女郎，與晨夕施適切美容法之健美女性，看來自然不同，一則足使人厭倦，一則能令人歡樂。總之適宜的美容法，確有增加美之效能。

## 六 外科的美容法

近來非常盛行「美容醫院」，豈真能盡合鼓吹近代美者之希望麼？先就「除去顏面表皮術」一說，是以化學的作用，除去皮膚的表皮，使發生紅色的新表皮。此種方法，既伴有苦痛，且難免危險。表皮之重要，在保護作用。外部若有創傷，即發生病原菌侵入內部之機會，此種危險，尤以除去表皮時為更甚。表皮之內部（內層）是如何的柔軟，只要在傷及內層時，便容易明瞭。今若把頸或顏面之軟弱組織，直接和空氣相接觸，自可想見其危險為何如。故受除去表皮之手術者，既不能當風，又不能受強的光線，非置於暗室中經過數日不可。此種方法，豈為近代科學之唯一美容法麼？實在是偽科學美容法時代之遺物。

又如蠟液之注射方法，因經驗與研究，已成爲過去的廢術。以前爲使頰部豐滿，或使鼻形增高，用溶性的白蠟，注射於皮下。然蠟質易於變形，反使顏面腫脹而成醜形，且難能把他用手術取去。所以此種注射蠟液的力法，以前嘗試者極多，現在已完全廢棄。歐戰中及戰後，爲治療負傷兵關係，對於顏面的整形手術，非常的盛行。因此以美

容爲目的之外科醫學，亦異常的進步。有若干有名的外科醫師，爲了職業女子的關係，而施行改造顏面的手術。凡希望此種手術者，當就診於此輩醫師爲妙。不過沒有十分的經驗，且手術不甚高妙，而大登廣告，以爲能改造女性美之偽科學者亦甚多，故不得不注意。實在此種改造顏面的手術，非有熟練的技巧與充分的經驗不可。尤其是因爲施手術時，有感受病菌的危險，須由有豐富經驗的外科醫師，纔得免此憂慮。不過此種手術，亦難有永久的效果，每隨肌肉之弛緩而變化，故一二年後，完全與未施手術前相同。

## 七 近代的美容法

最近因衛生學，營養學及體學之非常進步，對於美容法方面，確與以極大的貢獻。其及於精神及感情之健康的結果，若身體之機能，內分泌腺之神秘的作用，及以前不注意的新陳代謝等，皆根據偉大的新智識，使我人對於美，能不當做一種神秘的偶然，

而明瞭他是自然的或必然的現象。依新進的科學者之主張，凡是人類，皆得健全的美的發育。最進步的一輩學者，更專就此問題而努力的研究。像昔年輿論沸騰一時之返老還童之手術，亦屬實例之一。依斯坦因博士之說，凡女性美、青春、生氣、魔力等，皆原因於性腺之活動。因此性腺衰老，致機能停止，女性便漸次的入於衰老。斯坦因氏之有名的返老手術，不過是刺激此等性腺，而使其活動旺盛。衰老的組織，每能以柔弱的愛克斯光線及電熱的作用，使其活動重行旺盛。不過此手術之發明者，實在對於為甚麼與性腺有關係，為甚麼施此手術，能使脈搏及血液循環，血壓等，和青春時代一般，亦未能明白。然統計他的結果，性腺因受此刺激而得以保存其能力，並得增進健康，確為明白的事實。此方法之結果，新時代之美之追求者，皆努力於以身體之科學知識為基礎的自然美容法。

所謂近代美，即指此自然美而言。故只要能注意於身體之健康，則無須搽粉點脂，自然會發生自然美，這就是近代女性所採取的方法。而此近代的美容法，是無論誰都



可能的。爲欲增加美，故美之鼓吹者，特就血液循環，維他命，性腺等加以說明，確具有真理。若能使自己的身體，完全的健康，可以想見皮膚上有如何的美。若能完全獲得所謂美之力，則此女性的性格，當如何的光輝。

凡希望美的女性，其完成美之最重要的手段，卽在自己的身體，卽在身體的原氣和力量。因爲人類的肌肉，是與日俱進的成育且變化，故能漸次的使他成爲美。

皮膚的細胞，每日去其老的而掉換新的，故改革皮膚之組織及色澤，當然是可能的事。且精神爲印象及思考等之連續，故顏面的表情上，常留有思想的映影。

無論誰都得成爲美人，其所以不能成爲美人者，其過失在不能認識自然的啓示。故要能把自已的肉體及精神，與自然相諧和，纔能獲得真的美。

## 第二章 女性美之創造(一)

### 一 女性美之第一步

巴黎地方的俗諺說道：『只有女性美，纔得稱做真魔力。』我們從新的見地，實在可說：『惟有女性美，得稱真的美。』因為只有女性方面，會開放着燦爛且美麗的花。而此美麗的花，實為女性的健康之印象。也許有輩人，指着柔弱的女性，稱之為美人，然這是例外。一般的所謂美人，概須藏有生氣和活力，而把其餘裕的氣力，次第的向周圍放散。試觀小孩子們及青年子女，每有此種情形。

白磁般的眼白，烏黑而有生氣的眼黑，緋紅的嘴唇，光輝的頭髮等，只有青年人，具有此美。又如皮膚滑而透徹，好像看得見流着青春的血行，才是真的美，完全是健康的印象。

所以創造女性美之第一步，在獲得健康。所謂健康，在文化愈進步，每漸趨於消極方面，倘非身體感到疾病等之痛苦時，便想不到健康二字。

早晨醒來，發見了新的一日，在不知不覺間，因歡樂之餘，身體在寢床中不禁搖動起來，這時候的情狀如何，不過覺得一種活潑的生氣，與歡樂的微笑相混。胸中滿溢着微妙的仙香，心臟之鼓動快而興奮。總之，只要一經睡眠，便得恢復新的原氣，這纔是青春時代的健康。雖青春時代已經過去的人們，只要能健康，亦自然具有此種情緒。祇因青春一過，漸次的陷於怠惰，而不知保住青年的健康，由是便入於衰老。所以一過四十年，若即喪失原氣而不活潑，完全是不健康的結果。與疾病完全不同的「老」，並不給人，以苦痛而漸次的迫近，亦自有其一定之原因。近代科學，防禦此老的原因，已證明其可能。我人若能保住本身的健康，以抵抗老之襲來，則一生決不會失去青春之美。

## 一一 身體的組織

## (一) 造創之美性女

人類的身體，恰好像一座有自立性的神秘的馬達一般。不過活動此機關者，不是煤或油而是食物。我人對一切的食物，能以種種的形攝取其可以利用者，而排泄其殘滓，他的過程，就叫做消化作用。把可以利用者，在身體中消化後，運搬至各部，用於器官之代謝等，他的過程，叫做循環作用。一方供給新的成分，同時集取代謝作用所產生之廢物，並司運去作用。此等老廢物，由種種排泄器官，例如皮膚、肺臟、腸、腎臟等集取，而排泄至身體之外。這又好像被機關焚燒後之煤灰一般，若任其留於體中，則是與機關中儲有灰渣一般，有礙於燃燒，必致引起生命之危險。

所謂生命，實靠託於三種作用，就是消化作用，循環作用，排泄作用。健康亦完全被這三種作用所支配，美亦被這三種作用所左右。故若能完全的調整此三者，則人生之幸福，就會飛到眼前來。消化作用或排泄作用，一有阻礙，每發見頭痛或腹痛等徵兆，就應與以注意，並加以適當的處置。不過獨有循環系統的變化，則外部極不明瞭，故人們每不注意，然雖不與人以大痛苦，而內部的病態則日深一日。

對循環作用之障礙，若置之不顧，亦足以發生催人衰老而喪失美的結果。因為身體中的一切細胞，全依循環作用而生活且營其機能。

身體中之組織，若無養分及氧之力，便不能活動。而養分與氧，亦全賴血液供給。故循環作用，若能十分流行，全身上便無血液的停留。雖像針一般的毛細管中，亦不絕的跳着脈搏。心臟之搏動，靠託肌肉性之血管傳佈，以傳達至細的脈管之尖端。

若把組織切開而觀察時，便能知道一切的細胞，皆浴於血液之恩惠中。血液為可細胞之保充作用及代謝作用，供給鐵、磷、氮等之元素。並為使燃料般之營養分燃燒，故與以新鮮的氧素。血液更司搬運細胞之生長及活動的結果。之老廢物，以營細胞之淨化作用。

古代人無從求到之青春的源流，近代人己能從其血管中發見。身體之組織、器官、分泌腺等，能獲得血液之充分的供給時，便能十分的成長，以營完全的機能。永久的保其青春，不獨毛髮能豔美，且皮膚常呈滑潤的紅色，分泌腺好像防止一切病害般的

分泌抗毒素，肌肉都很緊張。於是心地自然晴朗而敏活，精神歡樂，得成爲樂天家。這纔得稱做真的青春。不拘年齡如何老大，若能如是，仍屬永遠的少年。

然多數的人們，每因職業關係，及家庭內之不自然的生活，致血液循環，隨年齡之長老而衰弱。心臟方面之有肌肉處，發生脂肪之沈積，血液之輸送給身體各器官，亦漸次的呈着無力的搏動。

動脈之管壁，本屬有彈力者，然因不溶性之無機物的沈着而硬化。所以輸送血液之脈搏，便變成無力。因此血液不能達於毛細血管之尖端。多數的組織，全賴從血液獲得必要的養分與氧素，若血液之供給不充分，則其機能，亦因饑餓而衰弱。毛髮失其光輝而褪色，皮膚失其滑潤而變成污濁，肌肉漸呈弛緩。並且因分泌腺衰弱的結果，對侵入身體中之毒素，已無防禦的抗毒素。由此精神頑鈍萎微，形成老態。故雖爲少年，若血液的循環已衰弱，實已早成爲老人。

### 三 美容與運動

兒童與青年，爲放散其裕餘的精力，或歡樂的跳躍，或作種種的遊戲。血液的循環，究竟怎樣的會得旺盛，則無非由於運動。兒童們早起後，決不靜坐，走路時亦決不靜步，總之是不絕的使用他們的身體。而人類的身體，與一切的機關相同，不使用便會發生障礙。我人每隨年齡之長大，使用身體之事，漸形減少。戶外的活潑活動，促進血液循環之習慣等，漸次忘却。運動後每覺得氣促者，卽爲血液要求氧素之證據。故運動之結果，疲勞的肌肉，爲謀恢復而需要氧素，所以血液集中於肺，從空氣中攝取新的氧素。若因年齡漸長而減少運動，則血液對於氧素之要求亦減少，而形成常想把身體置於安逸狀態的環境中。故凡欲保住健康以營活潑生活的人們，務宜使用身體。或用手或用腳，或以身體全部之肌肉，從事運動。好像以強的脈搏把血液輸送身體中一般，強力的運動全體，是非常的重要。靠託此運動，能使一切的組織，保住其年輕。運動時所用之肌肉，

常要求氧素，故在戶外運動，使氧素得有充分的供給，最爲有效。惟運動切不可使一部分之肌肉特別發達，而完全不顧其他的部分。

#### 四 游泳是合於理想的運動

游泳因爲是使用全身的肌肉，故從健康上及美容方面看來，皆屬最合於理想的一種運動。決無使一部分肌肉極度發達，而使其他部分萎縮之缺點。欲作成優美的身體，原必要平均的運動。普通所行之運動，例如散步，跳舞及日常之工作，對胸部及下腹部之肌肉，概不使用。雖有使用足或肩或腕部之工作，然伸曲腰部之事極少，充分延伸胸部肌肉之事更少。結果，下腹部及背部的肌肉發生弛弱。惟有游泳，能使用通常不使用的肌肉，使停滯的血液，輸送達於毛細血管之尖端。對因營養或精力不足而衰弱的細胞，亦能因此而與以新的養分及氧素。所以善事游泳，定能十分的擴張胸部，吸取多量的新空氣，而血液所供給之氧量，亦能因此增多。



## 五 運動上之注意

若日常生活為不動身體之坐業，則在開始運動之前，有要注意的事項。因為營此種生活的人，心臟無急速搏動的準備，血管係弛緩的狀態，且有許多血液流不到的毛細血管，故突然行激烈的運動，則肌肉立刻需要的氧素，血管系統無供給的能力。結果便發生疲勞，甚至謝絕運輸。所謂疲勞，是身體不耐當時之狀態，是防止過勞的自然警告。至於立有一定組織的運動，則決無此種憂慮，却能增進身體的力量。

有以為運動是一種刺激，亦有以為是一種休息，雖好像是矛盾，而確為事實。一般的所謂疲勞，是他部的細胞在休息時，盛行活動的細胞之一羣，發生疲乏時之現象。例如使用頭腦的人，雖使腦細胞活動，然肌肉細胞則休息着。又如從事掃除工作的僕役，主體是使用手腕的肌肉，脚的肌肉使用得極少。又如一般的工人，每於若干時間，同樣的用手運轉機械，其他部分的肌肉，則不甚運動。於是盛行運動的部分，便發生疲勞。此

## (一) 造創之美性女

疲勞的原因，實因該部分之組織中，發生一種毒素。此種毒素，使細胞為活動而攝取的養分，不絕的受氧化作用，他的結果，好像煤灰一般。血液對於沈積着的很多毒素，不能充分的運去，毒素便妨害細胞的活動，遂至不能行其組織之機能，這就是疲勞。疲勞怎樣纔得恢復，全仗除去疲勞物質（即是毒素）。毒素用如何的手段，纔得除去，則須刺激循環系，使其從速搬運毒素。循環系（血行）之刺激是甚麼，即是運動，故在疲勞時，又須行運動。因運動而發生之激烈的疲勞，能依完全相異之別種運動而恢復。此為從事家務之女子們所常能經驗者，家事方面所以不致覺得十分疲勞者，實因營着種種種類之運動，若繼續祇營任何一種的工作，則必致感覺意外的疲勞。

靠託新的運動，可把含有多量氧素之血液，送至疲勞的組織，洗去毒素，與以新的精力。所以使用頭腦的人，最好從事網球運動，若拍半小時的網球，便會不知不覺的把頭腦的疲勞恢復。從事裁縫的女子，最好是營庭園的作業，例如於花壇中種植美麗的花草，便會忘却因裁縫而疲勞的手腕之乏力。從事日常坐於椅子中的工作者，最好是

騎馬，因腹部及背部，皆營激烈的運動，故能使全身的疲勞恢復。又如高爾夫球，亦為對於不活動的職業之人們的良好運動。在不知不覺間，每能在戶外步行若干里，普通不使用的腕、胸、肩、背等之肌肉，皆得以使用。或以為此種球戲必要判斷力或思考力，但決不會使頭腦感到疲勞。總之，是能使健康增進，結果是能助美之獲得。

## 六 美容法與散步

步行亦為良好的運動，不過真的步行運動，不是漫然的散步。須以調子良好的步調，自由的步行。從肩部起使手腕充分的運動，並宜空手，務須使其效果，及於肺和胸部之肌肉。舉頭挺身而步行，最好是行於田野，或交通鮮少之地。空氣清淨，無馬達等之聲響來妨害靜的冥想。此種散步，最初可步行一里，其後一里半，二里，漸次增加其距離，最後每日步行五里為最適宜。

有一醫師，回答頰紅之女性道：「頰紅隱藏在距離三里之林木間，每日若能步行

至該處，自能有所發見，而你的兩頰上，自然會發生紅玫瑰般的美色。『活潑的散步，確能使皮膚之色，從內側美化，而緋紅的血，即爲作成誰亦讚賞誰亦羨慕之美容的秘訣。實在是極好的美容法，不妨每日散步，則嘗試一月，不獨能增加容貌之美，且能增加食欲。從步行運動，更能獲得種種的歡樂。例如置步行表於吊襪帶下，以計算每週間所增加之距離，或攜帶小的攝影機，隨路攝取良好的景色，或沿路搜索小鳥的巢，以觀察弱小家族的生活，或探尋名勝古蹟，總之可依據我人之想像，獲取無限的歡樂。

因文明和繁華的關係，現代的女性，已漸次的怠惰，然身體，以生活力及原氣愈多則愈美。日常生活，決不會污濁人類的靈魂，反能給與高飛的羽翼。我人務須了解用自我的力來從事一切的工作，絕不依賴他人，是何等的快樂。若能每日有三十分鐘的掃除庭園，則腰部之彎曲定能恢復。又如在冬天的早晨，親手掃除積雪，活動於白銀的世界，自能增加其美。或於夏日，搖船於清流濃綠之湖中，現着何等的美麗。凡能活動的保護身體，最爲重要，不覺不知間，自然會恢復我人之青春。

## 七 深呼吸是強壯劑

空氣爲肉體發展上之最重者，然普通的人，對此未能注意。身體上細胞之要求，氧素，非常的重要。而所謂呼吸，能無意識的行於精神之中，又能依反射中樞而把他抑制。當自然呼吸時，若不能清淨血液而與組織以充分的氧素，便應有意識的實施呼吸。吸入的空氣，恰好好像爲使機關十分燃燒而施行吸氣一般。不過我人在普通的吸氣，每感不足，故宜時時行深呼吸，使肺中之空氣全部掉換。無意中的呵欠，亦屬深呼吸，是血液已污濁而要求氧素時所發生之現象。

深呼吸可說是一種強壯劑，血液循環全身而收集的老廢物（二氧化碳）由肺排泄，再使血液清淨。當行深呼吸時，橫隔膜下壓。此橫隔膜之運動，是對於充實於腹腔內之種種器官及腺的內部按摩。故深呼吸能刺激此等器官及腺，並促進他們的活動，造成增進健康的原因。當施行深呼吸之初，每有感覺頭眩者，這是因一時血液循環

(一) 造創之美性女

被妨礙之故。然略經片時，新血液即循環而來，使疲勞的腦細胞恢復，頭腦便會清醒。試於繼續工作某事時，暫時步出戶外，呼吸十回新的空氣，即能感覺其恢復疲勞之功。與一小時的休養相同。

深呼吸對於過勞的神經，有驚異的鎮靜藥之功效。在感情興奮時，有使安定的作用。蓋恐怖、憤怒、興奮等，皆足以擾亂人類的血壓，深呼吸則能使血壓平均，與人以自制心。有時深呼吸更能治療風邪，這是因為血液中有充分的氫素，故能洗去污濁血液的毒素。即對於其他疾病之傳染，亦有強大的抵抗力。試常用舌抵住口腔之上壁，而用鼻孔呼吸。只要二三分鐘的深呼吸，便能情緒極佳的把興奮從頭腦傳之指尖。我人從床上起身，開始新的一天，故在朝起後，宜先行五分鐘的深呼吸，使血液之循環旺盛，得以供給充分的氧素。在塵埃多的都市中，亦以早晨的空氣比較的清淨。吾人朝起開窗行深呼吸，可使身體細胞之活動旺盛，更能貯藏原氣，以備一日之活動。朝起後即接觸窗外的空氣時，若覺過寒，可着浴衣以禦身體之寒冷，然在行深呼吸時，便能感覺爽快的

暖度，漸漸的及於全身。

## 八 七種深呼吸法

深呼吸大體可分為七種方法：

美容運動（第一法） 兩足並列而直立，頭向上方，兩手緊貼於身體之兩側，心中默數一、二、三、四，從鼻向胸中充分的吸息，同時使掌面向下，把兩手靜向肩之高度舉起。再默數一、二、三、四，手係住於水平的位置，使吸入的鼻息入於胸中。

其次再默數一、二、三、四，同時把吸入的氣吐出，使兩手復原。同樣的重復五回，在吸息時，肩和胸不可上舉，須靜而自然，使吸息時橫隔膜下壓，吐息時上舉，而把肺中之空氣，追逐出外。

美容運動（第二法） 兩手置於兩側，照前法同樣的直立，使兩手從兩側畫大弧線而向上方垂直的伸直，最後好像使掌面會合，心中默數一、二、三、四、五、六而吸息。其次

默數至八，同時使兩手向外側向外方移動而吐息，同樣的重復五回。當兩手向上時，須把頭向上後舉，最後亦不可把兩手急速落下，要注意的漸漸落下，吐息亦須靜而緩。

美容運動（第三法）

直立而把兩手置於身體之側面，默數一、二、三、四，同時吸息而把頸項次第的後伸，盡量的張胸，當默數至四時，使頭之後面曲接於背部，其次延頸而使頭正直，同時心中默數一、二、三、四而吐息，同樣的重復五回。

美容運動（第四法）

直立把手置於下部之肋骨上，把中間的二指置於前面，默數一、二、三、四、五、六、七、八，同時吸息，則在手下當感到肋骨之擴張，吐息時亦靜的默念八數，此時亦能感覺肋骨之收縮，同樣的重復五次。

在行此運動時，肩胸宜靜，切不可動，正直的姿勢，胸部既不上挺，亦不前挺，在吸息吐息時，亦不可把胸上下活動，而不得不使橫隔膜上下。

美容運動（第五法）

把手置於下腹部，而把大拇指置於最下的肋骨，而較速的吸息使下腹部膨大，在默數一、二、三、四之間，停止呼吸，其次是急凹下腹，而把全部之氣



息速從口吐出，重復五回。

美容運動（第六法）

直立之姿勢，用指抑閉左方的鼻口，而從口鼻之右部十分的靜吸氣息，約把氣息停止四秒鐘，乃把吸息的鼻口右部閉住，而從鼻口之左部出息。吸時及吐時，宜輪流的使用鼻口之左與右，同樣重復五次。

美容運動（第七法） 並足挺膝直立，把上體從腰部向前方彎曲，不可用力，一任

頭與手腕之下垂，靜吸息，同時先從腰伸肩頸，把腕上舉而直伸肘及手頸，最後十分的伸直手腕與身體。其次靜靜的吐息，先由指，再順序的由手、頸、肘、肩、頸、腰，從腰部使上體向前方曲轉，同樣的重復五回。

若把身體當做立於水邊之柳樹着想，則在太陽強照的暑天，枝萎葉垂，試把身體像柳一般的彎曲，而使指着地。然柳當涼風微吹，細枝好像捕捉空氣而起立，綠葉亦驟現生氣，及微風停止，依然枝萎葉垂。今把身體當做樹幹，保住脚之正直，而如柳一般的使相當枝葉之部分，作微風中的輕動。

以上所述，乃深呼吸的方法，若每日努力實行，必然能增進健康，並使從身體溢出百倍的精力。

早晨的呼吸，最不可忽略，否則與不顧終日供給身體之氧素相同。新鮮的空氣，極其珍貴，至於空氣污濁的室中，斷不宜久居。也許有因某種事而不得不長時間的居於室內，然斷不可忘却時刻的吸取新鮮空氣。自己的居室或寢室，應常使通風良好，即在睡眠時間內，亦應使空氣有適當的流通。至於晝間午睡時，最好將窗戶洞開，身體用軟毛巾包護，則醒來必較眠於閉戶的室中，感得良好的情緒。新鮮的空氣，能刺激身體中的組織，而使其活動旺盛。然當身體非常疲勞而氣促時，則不宜使身體感受冷風。例如運動家，在劇烈的競技後，所以應避風者，亦因肌肉運動後，抵抗柔弱之故。然多數的人，概不行肌肉運動，故風反能成爲刺激，使全身緊張，且風常含有供給活動細胞的氧素。乾的空氣，比較冷的或濕的空氣，更適宜於健康，然火爐室中之過分乾燥的空氣，反對於身體有大害。此暖而乾燥的空氣，恰好像居住於沙漠中，同樣的足以使皮膚粗

糙，並足以害及顏面之色澤，而失却肌膚之細膩。故從美容方面說，空氣之濕度，亦極重要。

若用愛克斯光線，透照都會人們的肺，不及田舍人們之透明者，實因都會的空氣中，多含塵埃，而每隨呼吸吸入。午夜，都會之交通停止時，空氣中的塵埃較少，故夜睡開窗，使十分的流入夜空氣，確有足以推賞之重大理由。

我人若服用極細的織物，則空氣難以流通於身體之全部，然皮膚確必要空氣，蓋皮膚亦營着呼吸，且此呼吸與肺呼吸有同樣的重要。幸近代的服裝，比較古代的薄得多，是合於衛生條件的改革。尤以新式的海水浴衣，對於女性之增進健康與力，自有極大的貢獻。

## 九 日光之美容的價值

太陽是一切生命的根源，有了太陽光線，才有活的物質現於萬象之中。植物若沒

有太陽，便要枯死，動物則不能繁殖。人類若生活於沒有日光之處，身體漸次的萎縮，或成疾病，結局變成半死半生之狀態。

都會中之兒童，每多佝僂病，實亦為日光的射照不足所致，像田舍的兒童，常裸體的跳躍於荒野日光下，故絕無患此疾病者。

花若沒有太陽射照，便會枯萎，若置於太陽之射照下，自然成長開花而結果實。人類實與花朵相同，若欲獲充實生命之美的健康和幸福，日光亦屬必要。倘能使日光射照裸體，則身體常能從日光獲取新的精力。日光且有殺滅病菌的作用，故能利用日光，以補身體營養之不足，使對種種疾病，發生抵抗力。日光之放射能力，能在身體的組織上活動，且有生活力，能使衰老的組織復活。此偉大的生活力，實在就是太陽光線中之紫外線的作用。不過此紫外線，不能透過玻璃或衣服，而反被他們吸收。實際說時，多霧及煤煙之空氣，亦吸收日光光線之大的光波，然後濾過。故輝耀於天空中之太陽的直射光線，最為力強而有效。我人若能睡於青空之下，使全身浴於輝耀的日光下，自然感

到陶然的情緒。是集自然界的一切的力，容納入身體之中，使成爲生命之光。日光之熱，變成血液之熱，而感覺身體中神經之飛動。日光浴之重要，於此可以想見。生於溫帶的人們，午前十一時至午後三時左右，爲施行日光浴之最適宜的時間，因爲此時太陽光線最大。

### 第三章 女性美之創造(二)

#### 一 健康美之積極的運動法

若運動而使人感到苦痛，則決無效果，欲有效果，非把運動當做一種遊戲不可。若行此意義的運動，恰好像行冷水浴時的情形相同，而極速的發現反應，使身體中充滿

## (二) 造創之美性女

原氣，而發生滿溢着力和健康的情緒。至於過分緊張的運動身體，例如於早晨用盡全力以行過激烈的運動，則因此消耗而感疲勞，致不能營一日的活動。故早晨行數分鐘的深呼吸為最適當，而於一日之終了，就是在就寢以前，行着良好調子的運動，以柔和疲勞的神經，調整循環系，然後安眠，自然能行規則極正的呼吸。從事某種職業的人們，亦有以早晨為適於運動之良好時間者，則能因此運動以旺盛血液之循環，使身體之一切部分，對於終日的活動，有十分的準備。至於終日集中思考力而勞動頭腦的人們，則以一日的工作完了時，為適於運動之時間。倘為時間所許可，宜於傍晚晚膳之前，從事網球或高爾夫球等之運動。若至行戶內運動，則宜洞開窗戶，於新鮮的空氣之中，行十分鐘左右的運動。不過在行運動之後，先宜休息數分鐘，然後進晚餐，使胃能安然的受納食物。

至於常居家庭的女性，運動之最適宜的時間，亦在一日工作完了，身體必要獲得新原氣的時候。家庭內之工作，大概不過是使用極少部分的肌肉，促進血液循環之事，

差不多不會有的。故女性為恢復疲勞，亦必要運動。

運動的節目，大抵含有二種部分。一部分為準備運動，其他一部分，即為重要目的之促進身體全部之血行。此外的運動，宜隨各人而選擇特殊的必要者。若有便秘習慣的人，宜選擇延伸腹肌的運動。步伐醜陋的人，可以靠託正當的步法來改革。

以後所述之運動，是適於一般欲謀健康的人們者，得稱做一般的有效運動。此運動之主要目的，在調和不良的血液循環。

美容運動（第八法） 直立，頭向上，張胸，使腹後退，兩足正直，手置腰部。呼「一」之號令，從腰部盡量的把上體前屈，伸膝，使頭與上體保住同樣的高度，腹部感到壓迫，由此把血液送給腹腔內一切的器官及腺中。呼「二」之號令時，把身體恢復至原來的位。同樣的重復八回。

美容運動（第九法） 把手置於腰部，照前法直立。「一」把膝置於正直，從腰部使上體橫向右屈，此時頭與上體須成一直線，好像與脚在同一平面上，而感側腹押入

(二) 造創之美性女

腹中「二」把身體恢復於原來之直立位置。重複八次後，再向左方重複八回。

美容運動（第十法） 如第九法般直立，置手於腰部「一」舉踵屈膝，身體向下，

將臀部坐於踵上。頭和上體須保住正直「二」伸膝下踵，復原位置。重複八次。

美容運動（第十一法） 直立，足稍離開，置手於腰部「一」膝保住正直，上體從

腰部盡量屈向前方「二」把前屈之上體向右迴轉「三」再把前屈的上體更向後方迴轉「四」同樣的把上體向左迴轉。把腿當作迴轉軸而將上體迴轉，行十六回。體常須盡量的向前後左右彎曲，以充分的伸張腰部和腹部的肌肉。

美容運動（第十二法） 置手於腰而直立「一」屈膝，右足上舉，腿部成水平，伸

趾端而下向「二」足放下，復原直立姿勢。重複行八次。其次同樣於左足方面亦重複行八次。

美容運動（第十三法） 直立，置手於腰「一」伸膝，趾尖伸直，把右足上舉於水

平「二」足靜降下，復原位置。重複行八次。其次把左足亦上下運動八回。



美容運動 (第十四法)

直立把腕於兩側舉至肩的高度使腕如翼一般的向前後迴轉，手端在空中畫圓。頭與胸保住上舉的姿勢，迴轉時好像肩面向中押入，靜靜的默數，前後重復十六回。

美容運動 (第十五法)

直立，置手於腰伸膝而使足尖正直，右足盡量伸向後方，此時右足尖須似觸及地面，頭部和身體保住正直。以伸張下腹部和膝之肌肉，腰部背面好像被押一般。一二，恢復足之原位置，重復行八次。其次於左足同樣行八次。

美容運動 (第十六法)

直立把兩足左右離開數寸，把兩手於頭上正直平行的伸張，舉頭。一，膝保住正直，從腰部把上體屈向前方，腕從前方向下方畫大的曲線，使指尖幾觸及地面。要有膝，背部，腕之背面，被延伸的情趣，而腹部之肌肉則好像被押入。一二，身體舉起，成直立之形，指尖盡量伸直。重復行十六回。此為對於健康及美容之非常重要的運動。

美容運動 (第十七法)

準備繩索，舉行跳繩，促進血液循環，首推此項運動。初起

如覺氣促，宜緩緩的施行。從兒童時代以來，幾如睡眠的心臟及血管之活潑運動，於此得以蘇醒。若能十分的施行，器官及血管，完全能返老還童。且跳繩之姿勢，更具美的效果。即是能除去臀部及胸部之過多的脂肪，並足調整背部及腰部肌肉之美的形態。

若能於每日早餐前，行五分鐘之調整運動，其效果之大，實勝過突然的行劇烈運動。既能保住血液循環及肌肉之良好，並能感到非劇烈運動所能及之情緒。

所謂運動，本無須乎努力，只要自己感到歡樂而進行。選擇自己所愛好者，把他有規則的施行，且須日日施行。起初如因身體緊張而感疲勞，不得不中止運動，待翌日再開始，務使身體習慣於運動。

## 二 排泄體內之毒素

排泄作用，即是把無用物排棄體外，為循環作用之重大工作。不拘氣候之寒暖如何，體溫常能保其一定，實在是不可思議。室內的溫度為十八度時，何故體溫不降至十

八度。空氣的溫度降於零度時，何故體溫不降至零度。實因人類身體上，常具有聖火——就是由所謂生命之火來溫暖身體。燃燒所謂食物的燃料，以作成體溫，此生理的燃燒與普通之燃燒相同，必發生殘留物，即是灰。灰之外，對於同化作用所不適當的食物之一部分，成爲不要物，而被排棄於體外。此等老廢物，務宜從速的棄之體外。血液即能集取身體諸組織所產生之老廢物，並任搬運之職而把他送至特別的排泄器官。從肺臟則老廢物與呼氣同時排至外界，從皮膚之小孔則成汗水而排泄，腎臟則更行獨特的排泄作用。至於固形物之殘渣，或纖維性食物之不消化者，則通過腸管，依賴腸之蠕動而棄之體外。

### 三 水爲美之產神

當人類身體活動時，由水負其重大的責任。水原爲細胞的成分之一，得稱爲重要的食物。人類的身體，實由半分以上之水所構成。人類雖二三日不吃食物，亦得生存，然

## (二) 造創之美性女

不攝取水分，便要死去。身體中所有一切液體，例如血液、淋巴液、唾液、消化液、腺分泌物等，大部分都是水，故能流入毛一般的細管中，被組織吸收，並能侵入胃中之食物塊中。

據多數科學者之意見，我人年老後，因未能保住身體上液體之平均，所以要發生皺紋。我人每天從肺臟、皮膚及腎臟，約排泄一升三合的水分，所以一方面不得不補充之。例如雖為固體的食物，亦含有相當的水分。像牛肉含有百分之五十，豆類含有百分之六十以上的水分。野菜及果物等，更含有多量的水分。不過單靠一日的三餐，尚不足供給血液及身體組織所要求之水分，所以隨時要感到口渴而飲茶水。

血液為種種目的而必要水分，例如溶解在身體的細胞中之不要物，把他送至肺臟、皮膚及腎臟。對活動的組織，給與溶解的養分。把體溫保住於一定等。此外更為防止硬化動脈管及關節之無機物的沈澱。充分攝取新鮮的水分，對於保住青春是如何的重要，於此可見。

排泄器官之活動，若有不規則或不活潑時，對於皮膚，眼睛，元氣等，有顯著的影響。毒素若沈滯於血液中，則在二三日內，必有所感覺。惟此種異常的情緒，大抵可說是自身中毒的結果。雖有人以為憂鬱的原因，在精神的方面，亦有以為蒼白的顏色，乃本身的氣質關係。其實此等現象，大概皆由身體之故障所發生。其他像頭痛，不安眠，皮膚粗糙，發生污斑，皮膚發疹，易感疲勞等徵候，亦無非由於排泄器官不健全而發生的。

多數人們，每在壽限以內，中毒而死。然此種毒素並非由外界侵入，是自己身體中發生之不活潑的毒素。凡是緩性的毒素，其殺滅必需較長的時間。然此種毒素，在我人身體中作用，次第的破壞身體，而不知不覺間，把我人之美的青春變成老醜。我人之疾病的大部分，概由於自身中毒而起。故在二千年以前，已有人說道：『人類決不會死的，人類不過是自殺。』身體上原有不可思議的適應及建設自身的作用。然我人每因衣食之不注意的習慣，致發生污濁血液的毒素，漸次增加其數量，於是至身體不能對抗他。例如我人之種種器官，半部分為老廢物所塞住，細胞被不要物充滿，以致不能實現。

其活動。若能把身體中之毒素，隨時除去，則我人自能保其青春，決不會老醜。

欲免自身中毒，須常使排泄器官得自由的行有效活動。欲使腎臟之活動良好，不得不飲水，除水分多的食物及咖啡等外，每日更須飲數杯水。多數的皮膚發疹，皆得以此簡單的清淨血液的方法治癒之。所飲的水，流行於一切的組織，被胃及其他器官所吸收，由血液運送至身體中之細胞，以溶化沈滯於該處之老廢物，並把他運至肺臟，腎臟及汗腺等。故欲想保留美的身體於健康，則充分攝取新鮮的水，最屬重要。多數的衛生家，概主張每日須飲八杯的水，而早起時之一杯為更重要。

#### 四 飲水的注意

飲水方面亦有二三注意的事，進膳之際，不得飲一杯以上之水，此時若飲多量之水，則胃中之胃液沖薄，致消化遲鈍。口中之食物，不宜用水、茶、牛奶、咖啡等吞食，應把食物細細的咀嚼，然後嚥下，蓋胃決不能司齒牙及唾液之作用。冰水不宜飲用，因足以冷

却胃，而妨害消化作用。

排泄之大部分，雖由腎臟主司，然肺臟亦盛行之，故有充分呼吸新鮮空氣之必要。身體之老廢物的大部分，含於我人之呼氣中，所以在多數人居留而通風不良的室中，每覺得有一種厭惡的氣味。凡經肺臟吐出者，決不可再行吸入，最要注意，總之須盡量的攝取新鮮空氣。

## 五 溫浴與冷水浴

為皮膚關係，必要洗浴，因皮膚上之汗腺，實為小的排泄器官，其機能是抽取血液中之鹽分，而把他從皮膚之小孔排出。運動後發汗極盛，身體中之老廢物（毒素）皆被排泄。欲把此排泄孔常常開放，則必要常常洗浴，否則小孔口被汗污閉塞，便不能行其作用。至少每週須洗浴一次，即就美容說，洗浴亦屬重要。洗浴之本來目的，雖在使汗腺得常營活動，然保住身體像花一般的清而且美，亦有重大理由。

## (二) 造創之美性女

東西歷代的文學上，概有把女性的身體來與花相比者。美的身體，確然完全像花朵一般，而感覺到恰似花般美豔及飄揚於微風中的花香。故欲保住皮膚之清美，必須每日一次或二次的洗浴，且多換襯衣，為保留美之確實方法。為防止發汗及消除汗氣，雖有種種藥物，然此為補助的方法，決不能以此代替洗浴及更衣。

過度的發汗，概有二種原因。一是部分的原因，由於手足、額及腋下等之汗腺，過度的活動所致。其他一種是發生於體力及神經之衰弱，例如流行性感冒之治癒期的發汗。若用輕的收斂劑和酒精塗布該部，即能治療汗腺之異常。

用熱水洗浴，還是用微溫水洗浴為宜，則須依據人之體質及當時之情形而定。熱水之清潔作用極強，能開放毛孔及汗腺孔而促其發汗。然熱水浴，每週一二次已足夠，惟入浴以後，宜用冷水的毛巾摩擦，防因熱而發生之弛緩。冷水浴是刺激劑，能把血液從體表面送入身體內部之器官及肺臟等。浴後且立起反應，血液必重流至皮膚中而現出紅色，刺激神經，使一日之活動，不發生障礙。不過冷水浴難使身體十分清潔，故浴



後務須用毛巾擦拭身體，以除去皮膚上之垢及汗之鹽分等。若用酒精摩擦，更有效。冷水浴後經過二三分鐘，不覺得興奮及快感的人，便不適宜於冷水浴。至於冷水浴後覺身體震慄，或指甲呈青色，齒牙不能接合，身體與神經不能從冷氣之刺激恢復，則更不宜於冷水浴，而宜用溫水浴。冷水浴宜行於早晨，若行之夜間，則因刺激太強，有礙安眠。

冷水浴有強壯劑性，溫浴有鎮靜劑性。就睡前之洗浴，以華氏九十八度左右之溫浴為適當。此則非常的與以休息的效果，能鎮靜神經之興奮，恢復疲勞，柔順肌肉。並因血液是由頭部巡行至身體各部，故更能除去頭腦之疲勞及緊張。

為欲增加溫浴的效果，給與浴後之爽快感，亦有種種的方法。例如浴用鹽，浴用粉及浴用油等，並有含着各種芳香者，能常用雖屬極佳，然使用的水若為硬水時，更為重要。因為用硬水能除去皮膚的脂肪，使其粗糙，所以須使水軟化，以減弱其刺激，則可用礶沙，及化粧用之亞麻尼亞等。洗浴後為使皮膚不致粗糙，可塗少許的巴旦杏油或橄

橄欖油，然後用乾毛巾把未被吸收的油拭去。洗浴時務須用純良的肥皂，則能使皮膚滑潤而軟化。

鹽水浴常有強壯的作用，而使心神爽快。鹽水浴不必定在夏日於海岸實行，只要在洗浴水中加以海水鹽即可。對於神經病者極有效，對用腦的人更有特效。若在睡前洗浴時，加以一握的海水鹽，必然能恢復一日的疲勞。或於浴室中置備食鹽，於行冷水浴之前，先用食鹽摩擦全身使血液之循環旺盛，並足以增加抵抗寒冷的力量。

## 六 發汗浴

時時行發汗浴，亦有非常的效果。因為不論如何的注意，我人的身體中，尚貯有毒成分，毛孔每因其有污垢之沈滯而妨害其活動，致膚色蒼白而發生污點。身體保留兒童般之紅色，雖極屬重要，然土耳其式之洗浴及蒸氣浴，亦不宜常常使行。

發汗浴亦能在家庭中施行，每二週間行一次為最宜。可選身體疲勞神經擾亂的

午後，使室內充滿蒸氣，手旁準備飲料，每數分鐘飲一次，在出此蒸氣室之前，更宜飲多量之水。此發汗浴，因為是使其自由的發汗，所以能把從血液抽取的排泄物，由汗腺從皮膚孔排出。身體上可圍以毛巾，儘其發汗，同時可隨意讀書飲水，約行半小時。至少須飲水三四杯，待發汗充分後，再行溫浴，最後用冷的毛巾刺激毛孔，而用較粗的毛巾摩擦全身。則着好衣服後，自然覺得生氣勃勃，浴前雖在憤怒，一經此浴，便能笑逐顏開，感到非常愉快的情緒。發汗浴亦得行於就寢之前，則浴後立即眠於柔軟的被褥中，自然非常舒適。

## 七 便秘對於女性美之影響

據醫者之說，女性百人中，約有九十八是患便秘者。健康的身體，一日本應大便一次，然此種完全的人極少。實因我人之食物，過分的硬固而少精細者，加之因身體之肌肉柔弱，致發生便秘，治愈之法，首在除去此等原因。

肉、蛋、牛乳，雖爲固化食物，然能完全的消化吸收，故殘廢物極少，因此腸不起收縮。此等食物，因已占現代生活之大部分，所以我人不得不攝取多量較粗之食品。最適當者，是野菜類及穀類等。此等食物之不消化的部分，足以刺激腸壁之肌肉，使發生蠕動。爲勿使食物硬化腸壁，故必要飲水，且有防止便秘之效。關於便秘人之食物，當於後節食品項下詳述。

支配腸運動之肌肉，怎樣纔得使其強健，亦全仗運動。若不運動，則便秘成爲習慣。幾無從治愈。尤其是防止中年人發生之腸的不活潑，更需要運動。戶外運動，最爲上乘。若騎馬能使腹壁強壯，且能刺激一切的器官，故推爲最良。其次是游泳及滑冰，亦爲良好的運動。一日能有十分鐘至十五分鐘的運動，或時時游泳騎馬等，皆有效果，其目的無非是使肌肉有活動良好習慣。早餐前的運動最能防止便秘，運動前並須先飲一二杯暖水，如覺厭飲，可加以少許的食鹽或檸檬汁。

## 八 防止便秘的運動法

爲便秘而施行之體操，大概是仰臥於床上行伸縮腹部的運動。起立時，腹部之器官，有降下之傾向，尤以便秘人們方面，常能看到其腹肌之弛緩。胃及腸之下垂，在常習性便秘上，最爲恐怖。仰臥時，器官在正常的位置，若依運動以調整肌肉，則極有效果。下面所述，都爲治愈便秘的適當運動。

美容運動（第十八法） 勿把手把握長板凳或椅子之端，把腰降下，張開膝及足。

「一」使上體向右前方，並須頭突出於右膝之外。「二」舉起上體。「三」上體向前，使頭好像達於兩膝之間。「四」將頭舉起。「五」使頭突出於左膝之左側，把上體屈向左前方。「六」舉起上體，重復四次。屈上體時，須把背部盡量向前方彎曲，以壓腹部。並使手組合於腹上，於前屈時揉摩腹部之內容。

美容運動（第十九法） 平臥於床上，載書籍或別種物體於腹上，靜屈雙膝，使脚

## (二) 造創之美性女

底平踏於床上。用力於腹肌，把書籍舉起。收力而把書籍落下。惟腹之上下運動最宜靜，不宜急速。並以良好的調子計數。爲使效果更大起見，運動之前，宜先飲一杯水。

### 美容運動（第廿法）

仰臥床上，平伸雙足。「一」舉右足，把膝屈之胸邊，伸直脚尖，可使用手把膝拖至胸部。「二」伸膝恢復原位置，重復四次。再於左足施行。更可左右足交互，或兩足一同施行。

### 美容運動（第廿一法）

置兩手於體側而仰臥於床上。「一」伸膝並使足尖向上方而舉起。足「二」把足放下，重復四次。再於左足施行。其次是兩足交互及兩足一同施行。此種運動，足以鍛鍊背部的肌肉。

### 美容運動（第廿二法）

仰臥，伸足，伸手於頭上，靜數一、二、三、四，以手畫大弧而返於前方，舉起身體。同時使兩足離床（或將書籍等墊於足下）。靜數五、六、七、八，再使身體平臥，而把手伸至頭上。

### 美容運動（第廿三法）

此法務須臥於地上施行。先使頭離開室壁約一尺的仰

臥於地面，如第廿法曲膝至胸而舉足，更舉至頭上，使背離地面，足觸牆壁，恰使頸成直立位置，乃靜落身體，恢復原來位置。

新鮮的空氣、日光、運動、循環、排泄，皆為健康及美之必要條件。此外休養與遊戲，亦為必要者。

## 九 睡眠與遊戲

充足的睡眠，確為重要條件，若睡眠不足，則損害健康者極大。家庭之主婦，每因育兒而少睡，致害及身體，則顏色蒼白，眼球陷落，嘴唇少血色。因睡眠不足而患病者尤多，故睡眠對於健康及美容，有如何關係，於此可知。睡眠恰似日光一般，人們雖知睡眠為生命上之必要，然究有如何作用，則茫然不知者多。人們通常每日須有八小時至九小時的睡眠，若從常識上說，也許以為無須如許的睡眠，則為美的關係，亦需要如此的睡眠。睡眠又可說是「消滅皺紋」之最良方法。安眠之後，眼邊之勞苦皺紋，自會不知不覺

的消滅；而老醜的象徵，亦因此除去。又如因疲勞而發生從鼻至口的醜線，亦得依睡眠消滅。

其他遊戲亦為必要，因為遊戲時每感歡樂，或至張口大笑，足以解消日常之一切痛苦，而恢復我人之青春。

## 第四章 食物之關係於健康及美容

### 一 人體與食物

西哲說道：「真的人生觀，結局當從廚房中產生。」確然真的人生觀，健康、美，皆以一日三餐為其源。這雖屬唯物的見地，然確不無真理。所以我人應用食物，以造成優良



的人生觀：潑刺的健，及燦然的美。正當的食事智識，對近代之科學美容法，自有重要的貢獻。

若把人體極端的分析，是由鐵、磷、硫黃及石灰等合成，皆屬普通之化學元素。然人體不能像植物一般的把此等元素，從土中取出而利用，又不能直接吸收太陽的力，以維持生命而營活動。植物則能捕住太陽的力，使與從土中取得的元素相結合，而於本身身體內之組織，消費吸收，恰好像一種小機械。至於我人之食物，除植物外更有動物，此等動物亦已吃過吸收太陽的力及土中的元素之植物。

人類所攝取的食物，從身體內之活動上，得分為數種。例如蛋白質、含水碳素、脂肪、礦物質等。水因亦屬細胞的成分之一，並有機能，故亦得稱為食物。蛋白質含有氮素，有關於體組織之建設及再生等，為兒童之生育上最必要，即成年期以後，亦必要一定的供給量。人類在生活期間，常繼續看肌組織及神經組織之破壞及再生，蛋白質即用以補償者。寓身體內其他的燃料不足，及蛋白質過剩的攝取時，即氧化而行體內燃燒。雞

蛋的白，是近於純粹的蛋白質。脂肪少的肉，亦富有蛋白質，魚肉亦然。牛乳及乳酪，則可稱為蛋白質性食物。野菜與豆類，含有多量的氮素，堅硬的果實，亦含多少的氮素，穀類亦然。在禁止肉食時，可用雞蛋、牛乳、豆類、穀物等為代用品。總之必要從各種食物內，攝取蛋白質。

含水碳素，是變成燃料的食物。砂糖及澱粉等皆屬此類。在細胞內極容易氧化，而變成工作之「能」(Energy)。雖在睡眠中，生活作用並不休息，心臟之鼓動，常需要多量的能。胃在食後，行長時間之收縮，胃分泌腺則繼續分泌燃料之供給，在某程度為止，是被肉體活動所調節的，故不能減少至內臟活動必要之最小限度以下。若不供給肉體內燃燒上必要的食物，則肉體的本身，便當做燃料而使用。這就是以食物為原因而衰弱之原理。麵包、穀類、蜂蜜、香蕉等，皆為富有含水碳素的食物。砂糖及玉蜀黍等，為最近於純粹的含水碳素之食物。

脂肪與含水碳素相同，亦有關於能之供給及體溫之保持。豬油、牛油等，為動物性

脂肪，鯖魚及鮭魚等，為富有脂肪的魚。植物性脂肪，則有橄欖油、花生油及豆油等。

無機鹽類，為一種營調節作用之食品，能平滑身體之錯綜的過程。例如鐵能幫助血液在身體中搬運氧素，赤血球中之鐵，容易與氧素結合，而把這氧素從肺臟送至諸器官。他如石灰質有堅固骨骼及齒牙之功用。故完全的食物，不得不含有充足的鐵分，石灰分，無機鹽類及其他的成分。若食物受到限制，或常食同一物品，則每因缺乏重要成分，致身體發生障害。故像因缺乏鐵分而發生之貧血性的人，宜多食牛乳、雞蛋及野菜等。牛乳為理想的石灰劑，不拘年齡之長幼，為補充無機元素起見，宜日飲牛乳。

## 一 維他命之常識

此外食物中，不得不含有維他命。食物方面，雖採合蛋白質、含水碳素、脂肪、無機物、水等，然若無維他命，則仍無充分的營養。而營養不良，身體內之組織，不能充分活動，便要喪失青春及美。維他命為食物中之一種成分，以前知之者極少。像單食罐頭肉類及

麵包的水夫，易患壞血病。若用提去牛油的牛乳喂育小兒，則易患佝僂病。究屬如何的理由，經苦心研究的結果，始知磨光的米麥及過分精製的食品，從農場運至各需要者之家庭時，其間已失去某種重要成分。此失去者即是維他命，然若無此成分，便非完全的食料。所以維他命，實有維持生命的意味。食料中缺乏維他命時，便難成完全的健康身體。維他命得大別為三種，只要缺一種，我人即沒有元氣，若能三種完備，即得保住健康，顏面的美亦不會衰老。

維他命A缺乏時，即減少對於傳染病的抵抗，正常的發育停止，發生眼病。維他命A稍有不足時，皮膚乾燥而粗糙。根據最近之研究，已判明維他命A與抗佝僂病維他命，是完全不同的。維他命B，為治神經病之有效要素。食物中若缺乏維他命B，便會食慾減退而發生腳氣病等。若缺乏維他命C，則易患壞血病。

食品務求含有能保留健康與美之必要物質，雖略有缺乏，即會影響於皮膚及毛髮上。

維他命A，以牛乳、雞蛋、小牛的肝臟、小雞的肝臟及腎臟、豌豆、及青菜中，最為豐富。至於蔗糖、植物之根，無脂肪肉等，則差不多絕不含維他命A，若單食此等食物，必致害及健康，發育不良而發生疾病。菠菜、豌豆、牛乳、小麥、燕麥、玉蜀黍、腎臟、肝臟、堅果中，含有大量的維他命B。維他命C，以橘子中含有最多，其他像檸檬、芋類、豆類、及洋葱等亦含有之。

魚肝油中含有維他命極多，故適於病兒，能使身體之組織活動，改良血液之成分，並使對於疾病發生抵抗力。根據多數專門學家之說，可把他當作補助食品，可於每天攝取少許冷的魚肝油。

### 三 卡路里之常識

由化學家及物理學家所發明之卡路里 (Calory 熱量的單位) 因世界的流行結果，已一般的使用。所謂卡路里，是人們隨意定的一種單位，即是一仟克的水之溫度，

昇高攝氏一度時所要的熱量與一磅的水，昇高華氏四度時所要的熱量相同。食物之主要目的，是把他當作燃料來活動身體。這熱量的單位，即是理想的用以計算食物之實際的價值者。不絕的行於身體內之器官上的生活過程，必要一定之最小限度的食料。食物於消化吸收後，由循環系搬運，達於各部的細胞，使其氧化，乃發出其所有的力。此種力，除用於器官之活動外，凡一切活動身體時，例如步行、跳舞、操縱機械及其他肌肉運動，均須使用此種力。普通體重百廿磅至百廿五磅的女性，每天約須一千七百五十卡路里，至二千二百卡路里。這最小和最大之相差的五百卡路里，即基於體質及體重之差。氣質平靜的女性，雖不致因神經興奮而消費卡路里，然氣質激烈的女性，則每因神經及肌肉之緊張，以致消費五百卡路里。故凡從事灑掃、洗滌等肌肉操作工作的女性，必要多食能發生能的食料。此種女性，若體重為百廿磅至百廿五磅，則每天約必要二千至二千六百卡路里的食物。食物的分量，雖依體重比例而變化。然在終日靜坐，不事操作的人，則身體雖重，亦不會消費多量的力。

若攝取的食物，不及必要量時，則本身之肌肉要代替蛋白質而消費，體內之脂肪要代替脂肪分而消費，體重必然因此減少。至於若有身體上必要的補充，並攝取發生熱及力所要以上之多量食物時，則脂肪及含水碳素之過剩，以脂肪之形，蓄積於體內，被分配於身體各部，便發生體重之增加。若蛋白質之攝取過剩，則一部分成爲燃料而用去，然多量的氮素，身體內不能貯藏，爲要把他排泄，必致排泄器官過勞。故蛋白質只要食料的百分之一至百分之十五已足。凡體重百廿五磅之勞動女性，則蛋白質須要二至三盎斯 (Ounce)。

把食料品用卡路里計算則如下。精製蔗糖，玉蜀黍粉，其他純含水碳素一盎斯，約含有一百十三卡路里。若橄欖油、牛油、其他純脂肪，則含有二百五十卡路里之熱量。

若爲食料熱量需要二千六百卡路里者，則攝取十盎斯的橄欖油，其他五十卡路里，好像只要蜂蜜半匙已足，然因有種種理由，尙屬不足。第一對於補充細胞組織所必需的氮素，尙未能含有足以供給的蛋白質，並缺乏足以調整身體使對疾病發生抵抗

之維他命且沒有發生腸運動之大量塊與纖維質。不得不從種種食物攝取卡路里而變化更爲食物之重要條件。

取各種類之食物，以立含有必要的一切要素之食品表，則大體如下：蛋白質性之食物（肉、雞蛋、魚等）、澱粉性食物（豆類、芋類等）、及生蔬菜、生果實、牛奶、水。可把上列之諸種食物，以一日必要的卡路里爲基礎，作成每日的食品單，則對於身體之健康及美容，均有效果。因爲補充組織之蛋白質，用於血液及骨骼之無機物，保健之維他命，以及爲溶解及瀰漫作用之水等，皆得從上列的食品中獲取。反之若食物不注意，則惹起種種機能之障害。雖或不致因食物而發生疾病，然重要的要素不足，必致喪失身體之活氣，及容貌之美。例如鐵分不足，則顏色蒼白。因赤血球之發生赤色在於鐵，而與頰、耳、唇等以美的紅色者，全在赤血液。脂肪不足，則皮膚乾燥而粗糙，且指甲脆弱。若能使日常的食物中，含有充分的保持身體繼續活動上所必要的要素，必然情緒良好而顏色美麗。



## 四 調和的食物

攝取適當的調和的食物，原爲人類的本能。例如馬鈴薯與肉，是蛋白質與澱粉之調和品。麵包與奶油，則含有蛋白質、澱粉及脂肪。然我人的食事，一般的缺點，是肉、雞蛋、麵包奶油等之過分攝取，而對有調節作用之果物及蔬菜等，則攝取得極少。因此身體以前項食品之過剩，致害及機能。此外的缺點，是吃得過分的多，致身體不能把他利用，而發生的毒素，反使身體之元氣喪失，且害及皮膚，並使目及髮等之色澤變醜。

## 五 美容上必要的食物

惟有單純的食物，爲美容上之必要者。例如蔬菜、生的果物、牛乳、清潔的水等，皆爲合於理想的食物。而皮膚細膩，眼睛澄清，四肢有力，永久的青春，美容皆得從此等物品中獲取。

因把固體食物爲主致發生之重大結果，有便秘的傾向。例如肉類、牛乳、砂糖、穀類等，差不多是能完全的消化吸收，且分泌消化液，溶解營養分，並無皮殼與纖維的殘留，致腸無須動作。故便秘可說是由過分文化的食物所發生之疾病，欲治癒此便秘，必須注意的攝取自然食物。

若已患便秘，宜禁肉類及雞蛋等之動物性蛋白質，而代以含有植物性蛋白質之豆類、穀類及果實等。尤以果物爲自然的潤腸劑，最好於早餐前及臨睡前飲橘汁。在沒有新鮮果物時期，可食梅乾、葡萄乾及無花果等。多食果物，且能淨化血液，保存皮膚的美。用蜂蜜來代替砂糖，亦有潤腸之功效。咖啡及茶，皆爲便秘之原因，宜用多量的水及果汁來代替。一匙的橄欖油，亦有潤腸之效用，不過體重好像減輕時，宜用礦物性油，因爲礦物性油，不受消化吸收之作用，不過使食物之殘渣，容易滑過腸管。

食物務須依據身體之要求，選擇適當者。飯菜亦須擇材料之易於消化，而不失獨特的滋味者，則足以促進食慾，且易達目的。

食物入於身體之內，對器官及腺之活動，供給必要的材料，且與以養護及刺激，使其活動旺盛。於是肌肉豐潤，足步輕靈，皮膚滑潤而美麗如花，眼睛澄清，使一切工作皆得圓滑易行。所以良好的食物，實為肉體的調和之基礎，而形成優美的表現。

## 六 一般食品之「卡路里價」表

下面的表，是普通當做食品之大體的卡路里數，我人可依此以選擇有益於保健及美容之食物。

豬肉（一片）	二百卡路里
羊肉（一片）	一百卡路里
牛之腰肉（四立方吋）	二百卡路里
雞蛋（一個）	七十五卡路里
白馬鈴薯	二百卡路里

容美及康健於係關之物食

帶皮豌豆	.....	一百三十五卡路里
白菜	.....	二十卡路里
洋葱(一個)	.....	三十卡路里
小麥(一杯)	.....	二百卡路里
橘子(一隻)	.....	一百卡路里
蘋果(一隻)	.....	一百卡路里
葡萄汁(一杯)	.....	二百卡路里
無花果 一隻	.....	五十卡路里
桃子(一隻)	.....	三十卡路里
梨子(一隻)	.....	五十卡路里
香蕉(一隻)	.....	一百卡路里
白麵包 一片	.....	一百卡路里

奶油 一匙)……………一百卡路里

砂糖(方形一塊)……………二十五卡路里

牛乳(一杯)……………一百七十五卡路里

橄欖油(一匙)……………一百卡路里

## 第五章 姿態之流行

### 一 姿態美的變遷

若研究服裝的歷史，則可知姿態流行之變化，實比顏面美容法，更有種種多樣的變化。女性美，與時代的流行有關。流行柳腰的時代，則到處但見柳腰的女性。流行小足

的時代；到處都見小足的女性，尊崇健而美的時代；則到處的女性，都希望自己成爲健而美。蓋女性的心中，最易被精神的影響所活動。

試觀殘留於埃及美術上之女性圖，皆爲同一的樣子，所以我人看古代美術時，根據女性的半面像，便得知道是埃及時代的美術。古代的壁畫及古瓶上所畫之希臘女性，亦爲同樣的姿態，然與埃及女性之姿態相異。例如維納斯像，即爲希臘人所愛的姿態之模型。

支配女性姿態之流行者，是一種生活樣式。現在我人之生活樣式，完全向另一方面前進。像前代的柔弱女性，在忙碌的現代，已不能營其生活。真可以應達爾文氏之適者生存的進化學說，十九世紀之女性，已被二十世紀之潮流，驅逐於生活圈外。創造自由及輕快的現代流行者，究屬是甚麼，實在就是人們對於青春的渴望。現代實爲青春的時代，我人常從內心尊重青春，青春已代替纖弱而成爲我人之理想，所以現代之姿態，是充滿着力與元氣的姿態。所以現代的女性，必要具有自由的柔軟而強健的肌肉。

## 二 現代的姿態美

現代之姿態美，即為現代之生活樣式的表現，所以並不與希臘的姿態美相一致，是依據現代之習慣而發生之最適當的變化。故關於美的一切觀念，皆非人為的而有自然的傾向，且最合於理想的姿態，即為最實用的姿態。

新時代的美，是無論何人都容易作成的。流行社會之一切，雖得完成當代的美，然無論誰亦得由自己完成自身的美，即是能把大眾美當做個性美。

現代的姿態美，尚表現於恰好的姿勢上。試觀美的女性步行時，每覺有好像生看羽翼一般的感想。既非突進於人羣，亦非競走，恰好像小鳥般的輕快。

姿態決非由衣服產生，亦非由頭足之輕快活動所產生，完全是女性之自由精神的表現。且此所謂姿態，是容易學習的，只要注意這肌肉是這樣的活動，某部的肌肉，是如何的活動，加以練習，便能成功習慣。

### 三 矯 正 姿 勢

矯正姿勢，應先就椅子注意，不可依靠椅背，須大腿部支持身體之重量，盡量的安坐於椅子，背部與椅面差不多成爲直角。若不保住身體之安定而向前屈，則容易由椅子滑脫。坐時須把腹部挺張，否則易成腹膨的習慣。此等事項，只須加以注意，自易成爲習慣。否則不獨因坐法不良，致礙及美容，並足以害及健康。惟有正直的姿勢，纔得作成悅目的美的姿勢。欲矯正姿勢，實不必要身體受苦。不必要背部堅如鐵棒，只要當作軟的繩索着想便可。並且只要注意胸部的擴張，自然能矯正肩胛部。

背部雖必須正直，然過分的堅實，則站立時好像樹木一般，絕不活動，亦不合於美的姿勢。比較背部之正直更屬重要者，是胸部之上舉，使腹部之器官，不致受到過分的重壓，則步行時自有一種輕快之感。步行時更不可曲頸低頭，因爲足以使頸部及喉邊之線變醜。



舉胸，頭略昂，及優雅的步伐，最易惹人注意，而為上流姿勢的條件。且四肢因此得以自由，身體全部亦能自由活動，不獨姿勢正直，且表情豐富。

#### 四 美的步法

實際步行時，不必注意於背部，只須注意胸部及步法，步法不可有傲然的樣子。柔軟而活動的脚步，最合自然，然步步搖擺，反成醜態。蓋不拘如何輕柔的胸部，到底不能離地而飛翔。所以步行時，全身務須具有調和的運動，惟有自然的步法，最合於美的步法，即兩脚平行，每行一步，必先使足跟着地。足部之彎曲，足以減少步行時之震動。因足乃多數小骨組成，由彈力的肌纖維保持其形態。此等肌肉若不使用，便要軟弱，結果則彎曲變小，且變成扁平足。形式不良的鞋子，每壓迫此等肌肉，不獨害及發達，且步行時不能行必要的運動。對於足須時時注意其健康與輕快，若足因疲勞而腫脹時，宜浸於溫水中數分鐘，水中最好溶以浴用鹽類，或硼酸等。其次為使皮膚強壯，並使組織內之

血液循環旺盛，宜交互的用溫水及冷水洗足，更加以摩擦。步行後如覺足部疼痛，則是因足之肌肉在步行時強制的支持體重所致。足之運動有數種，均以行於就睡之前，最為有效。

美容運動（第廿四法）

把雙足組合而把一足浮起，坐於椅子中。把浮起的足跟，向左右前後迴轉的畫圓，重複廿五回後，再調一足行廿五回。

美容運動（第廿五法）

使兩足離開數吋，平行的直立。用趾尖着力而將身舉起，如是步於室內。

美容運動（第廿六法）

使兩足離開數吋而平行的站立，用力於趾端而把身舉起，並使足跟迴轉，乃靜靜的落下，同時使兩足跟向外方，重複行二十五次。

美容運動（第廿七法）

坐於床上，平伸兩足，使足跟接着床面，用力於趾端而垂直伸直。其次使趾端向膝曲轉而使足背突起，重複行廿五回。此種運動，足以恢復足之緊張。

正而美的步行，是希望美的女性所應最先練習者。所以步行方法，為戲劇學校之第一種課目。女性們應在自己居室中，日事練習，蓋步行輕而淑，則最使人感到美。

## 五 女性之長短

長的女性，不拘坐的時候，走路的時候，往往特地將身前屈，以減低自己之身長，其實這是愚極之舉。長的女性，若能保持其正直的姿勢，必能現出女神般的美麗。

短的女性，姿勢也許不及長的女性，然只要保持頭和胸部之高舉，亦容易補其缺點。

總之根據生活之習慣，自能改造姿勢之輪廓，而只要有強的求美意志，自然漸次得以改革習慣。

## 六 身體之形態及體重

身體之形態及體重，與本身所攝取的食物，有非常的關係。雖有因某種疾病致身體肥滿者，然祇可當作例外。就普通健康的女性說，每因過剩的食物，致體重異常增加。此因必要以上的食物，在體內變成貯藏脂肪，只要攝取身體機能所必要量以下之食物，便能漸次除去過剩的脂肪。還有消費普通以上之精力，行疲勞多數組織之運動，亦能減少體重。然無論如何的行劇烈運動，若攝取身體的必要量以上之食物，則亦難能防止肥滿。從反面說來，若攝取身體所要求量以下之燃料，則身體為繼續運動而消費自身，結果便成瘦體。還有休息，亦足以使肌肉中之精力及燃料發生過剩，而增加體重。不過無論如何的貪安逸，若攝取必要量以下之食物，當然亦會減少體重。

我人斷難依自己的思想保持一定的體重，恰與年齡相同，雖身長相等的人，體重有相差至二十磅者。大概腰大的女性，軀幹概比足長，與身長相比，便覺體重大。腰細的女性，則足比軀幹長，故與身長相比，自然體重少。故統計學上之所謂體重，是平均多數個人而作成的。

理想的體重，須比平均體重較輕數磅，要求理想的體重，亦非惡的虛榮。根據各國保險局之調查統計表，在發育旺盛的兒童，肥滿確為健康的證據，然廿五歲至三十五歲的人，則肥滿足以害及身體。因脂肪不獨積滯於身體之外面近處，更沈滯於身體內部之器官中。此等器官，欲營完全的機能，全仗強力的肌肉，柔軟脂肪一多，便發生障礙。所以希望美的女性，不得不常保其理想的體重。況減少體重，實為過肥者保健的手段，不過非容易的事。據專門家之說，體重之增加，是取遲緩的漸進的過程，所以減少體重，亦非漸進的不可。

## 七 瘦身藥

稱作瘦身藥的丸藥，大抵有危險性。此種丸藥，無非是使消化作用及同化作用不完全，以減少體重。所謂瘦的效果，多少是因食物攝取之不完全而必然的發生者，然妨害消化及同化作用，是非常危險的事。最近新的瘦身方法，是甲狀腺抽取物之注射，然

若非在有經驗的醫師之指導下注意的施行，每有害及心臟及其他器官者。總之想迅速，容易，安全的瘦身，實在沒有這種方法。祇能緩緩的待其自然變瘦，最後自能達目的而獲取幸福。且急速的變瘦，必致身體各部，尤其是面貌，受到不良的影響。肥滿的人，皮下有脂肪之積滯，急速的消瘦，則皮下脂肪突然的溶解。原來因皮下脂肪塊而延長擴大的皮膚，突然發生變化，以致眼之周圍發生凹陷，現出醜陋的皺紋。面部的骨骼部突出，不獨不能增加美，且霎時變成老醜。故對於瘦身，務須十分的考慮，審慎的施行為是。

## 八 每星期減輕一磅的瘦身法

每星期減輕一磅體重，則無害於健康，雖制限食物亦不致感覺饑餓，並不致衰弱，或眼之周圍及喉頭上發生皺紋。而皮膚能順應的減縮，以適應新的身體。身體中所貯之一磅脂肪，既不用作身體之燃料，亦不能當做將來之準備，約相當於過剩食物之四

千卡路里。若每日之攝取食物，約減少一千卡路里，便能防體重之增加，而貯藏脂肪即能漸次的消失。欲每日減少一千卡路里，實際上應該如何施行。普通運動身體的女性，一日之食物，就體重一磅說，約適當於十六至二十卡路里。平常的體重為一百二十磅的人，為保存身體，每日須攝取二千至二千五百卡路里。若為劇烈的勞動肉體或精神者，則每日必要攝取二千六百卡路里。現在肥滿的人，每日大概是攝取三千卡路里。倘恢復常態，當減至二千卡路里。

若已覺得漸瘦，則雖減少食物，然蛋白質，無機鹽，維他命，仍須攝取同一分量。因為當做補充組織的物質，調整生活作用，不使生命力缺乏，則全賴此等食品。身體內脂肪之生成，是由於砂糖，澱粉質及脂肪類。故欲謀減瘦，則對此等食物，在必要範圍內，不得取最小的限量。普通每以爲所食的脂肪，當與肥瘦有最大的關係，若減少脂肪之攝取量，當最有效果。其實脂肪一盎司，相當於二百二十五卡路里，砂糖及澱粉質，相當於一百十三卡路里。惟脂肪比其他物質容易氧化，而完全的變成熱及能，故食物中雖多

量的含有，差不多能全部消費。此時之砂糖及澱粉質，則並不當做燃料使用，反變成脂肪而積貯。所以欲謀瘦身，應先減砂糖及澱粉質之攝取量，而仍宜攝取一定量之脂肪。欲實行每日減少一千卡路里，應先減砂糖，因砂糖為非常豐富的燃料，方形砂糖一塊，約相當於二十五卡路里，故茶及咖啡中，若放入二塊方糖，已增加五十卡路里，每日倘飲三次茶或咖啡，已有一百五十卡路里之供給。

穀類亦為變成脂肪者，故亦不宜多量攝取。惟精製的穀物，則完全成為燃料，在身體內差不多完全都被消費。

## 九 瘦身對於食物之注意

欲謀瘦身者，既須減少食物，一方面更必要選擇有量的食物。饑餓之感，不單是組織為保其本身而發要求之聲，並因胃行收縮作用時，胃壁無物接觸，致發生此一種感覺。雖不能當身體之燃料者（滋養料），然裝滿胃中時，亦決不會感覺饑餓。所謂有量



之物，例如菠菜、茄子、馬鈴薯、萵苣、蠶豆、南瓜等。至於豌豆及玉蜀黍等，則有大的營養價值。取上述之有量的食物，同時更須十分的咀嚼，則雖無如何營養價值，亦各有其味，能增進食慾。

牛肉之沒有脂肪者，決無肥滿身體之憂。至於脂肪多的豬肉、鴨肉、雞蛋等，皆有豐富的脂肪，以避去為妙。

減食之最簡單且最容易的方法，除注意少有脂肪的食物外，更須禁止閒食。能在適當的間隔，例如朝餐午膳晚飯，攝取營養，為最合理者。在嘗試瘦身期間，常宜飲充分的水，雖有人以為應禁止水分，使組織萎縮，以減輕體重，然這是誤謬的方法。因為失去水分的組織，一遇機會，反要像海綿般的吸取水分，致體重突然增加。

故瘦身之最妥當者，是減少食物，以消費身體內之過剩脂肪，水在這時候，任重大的活動。蓋過剩的貯藏脂肪，在肌肉內氧化時，其所生之老廢物，賴水運去。此種老廢物，原為一種毒素，運去後既可防毒，又可使情緒良好。脂肪原來足以妨害心臟胃臟肝臟

等之保健活動，故從器官除去過剩脂肪，則心臟等自能輕快鼓動而人歡樂。

在試行瘦身的時期內，至少每星期一次有規則的記測體重最妙的方法，是於浴室中備置計量器，為使比較正確，須着同一衣服，在每次的同時間，例如第一次在星期一的早晨八時，則以後每次均須在早晨八時。這樣的計量體重，自然能知減食的結果。若經過二三期之減食，仍無如何效果，則不得不更減少食物之量。

## 十 瘦身的運動法

運動亦為瘦身之良法，而以戶外運動為最宜。運動宜擇活潑者，例如游泳、騎馬、拍網球等，皆足以消失過剩脂肪。原氣旺盛的散步，亦有大效果。若能日事相當的運動，則雖不減食，每星期亦能減輕一磅體重。

美容運動（第廿八法） 坐於床上，兩足向前伸直，兩手伸向身體之後方，手掌向下而接觸床面，以支持身體。一、把右足盡量的向外方張開，惟不可屈膝且不可使

足離床。「二」把右足恢復原來位置。重復行十回。其次用左足行十回。最後用兩足同時施行。

美容運動（第廿九法） 兩足離開數吋，立於離開壁面約一呎之處。把兩手舉於頭上，靜靜的從腰部把上體後屈，並使頭屈至壁，使兩手沿壁落下，乃漸次將手移上，支持上體，使上體恢復原來位置。此種運動，每日可行一二回，練習的結果，可使腰部及下腹部柔靱婀娜。

前面所述之第八法、第九法、第十一法，亦為使腰部之形化美的運動。第廿三法，對曲背及大腹，有相當的效果。第十九法、第二十一法、第二十二法，皆能調整腹部之形態。

美容運動（第三十法） 是頸部的運動。平臥床上，把兩腕置於體側。「一」肩胛不動而把頭從床舉起，彎曲頸肌而使頭直立。「二」弛緩頸肌，使頭靜復於床面。重復行二十回。

美容運動（第三十一法） 是肩部的運動。舉頭直立。「一」把兩手舉向上方，合掌。

「二」把兩手分離，畫大弧形而從下方迴轉至身體的後方，合掌。「三」兩手從前方上舉至頭上，合掌。「四」兩手從前方落下，再迴轉至身體的後方面合掌，重復行二十回。

美容運動（第三十二法）是臀部及大腿部的運動。取坐於椅子的姿勢，步行於室內，每日若行數回，自能發現腰部之美化。

美容運動（第三十三法）是大腿部、背部、下腹部之運動。要像兒童在地面爬行一般，用兩手兩足在地面行走，膝部務保正直。此種練習，最有影響於下腹部。

美容運動（第三十四法）是調整臀部形態之運動。平的仰臥床上，並合兩足，把兩手貼着體側。「一」舉右足使重疊於左足上，此時右足須伸直，足尖須盡力向左，則自然捻轉腰部而用臀部把身體轉向左方。「二」右足恢復原位，舉左足，使身體轉向右方，同時把左足伸向右側，使與體之方向成爲直角，向右向左的交互重複。

實於此等局部的特殊運動，自能除去積滯於該部分的脂肪，而使血液循環旺盛，

效。運去老廢物，在用減食療法以防脂肪沈滯之期間，施行此等運動，更有美化姿態之大

## 十一 肥身法

過分的減少體重，亦極危險。因為平常對於疾病及疲勞，亦不得不有一部分脂肪之準備。若把貯藏於身體的精力減少，則一逢寒冷氣候，即易感受風邪。

成年的女性，過分瘦小，亦未必見得美，務須有相當的肉量，纔得恰到好處。況過分的瘦，為基於不健康原因之一種病態，欲成為美，豈非難事。

過分瘦的原因，亦有種種。例如食物之不適當，過度之疲勞神經，及其他貧血症等。瘦者每覺食慾減少，這是以疲勞，興奮，神經衰弱等為原因，致胃之活動不十分，故減少食慾。因此瘦者之食物，必要攝取量少而多營養價值者。因為若不充分供給身體所必需的營養分，則自然日形瘦小，故每天的食物，約須增加一千卡路里。對於下述事項，宜

加注意。

食麵包時宜多塗奶油，每次膳食務須多採奶油。奶油一匙，有一百卡路里之營養。價。食肉類及蔬菜時，亦宜加以奶油。紅茶或咖啡中，若加牛乳，亦有肥身之效。蜂蜜、豌豆、葡萄乾等，皆為肥身良品。就寢前宜飲一杯牛乳，晚餐前飲葡萄汁，亦有效果。

增加體重，好像是容易的事，其實除兒童時代外，亦非常的困難。蓋瘦的原因，不以營養之不良為限，心中若不餘裕，則身體的肌肉及神經，常形緊張，與行劇烈的勞動相同，極消費精力。一方面因心之緊張，必致胃之消化不良，故欲思增加體重，以放寬身心為第一要件，加以適宜的運動，例如網球及游泳等之戶外運動，能使肌肉自然的疲勞，調整血液的循環，健全神經之作用。運動原能增加體重，調整身體之輪廓，好像肥滿人對於運動之有效一般，瘦小的人，因能因運動而使血液循環旺盛，恢復衰老的組織，並使肌肉強健。

同理，按摩對於體重之增加亦有效。按摩雖不若運動般之消費精力，却能促進血

行，弛緩神經之緊張。故瘦小的女性，如有機會，應於身體的各部，施以按摩。瘦者更須有普通以上之休息，不使多費精力，而使其貯蓄於身體之中。夜宜早睡，取十小時的睡眠，尤以午飯及夜飯後，宜暫時休息。每次食後，能有十分鐘的橫臥，使胃得充分消化，更屬適宜。

若因身體中之毒素關係，致身體瘦小，則為病的狀態。所謂良性的毒素，即是便秘的毒素，則必要飲充分新鮮的水，使細胞蘇醒。此外應呼吸新鮮的空氣，把充足的氧素，供給全身。只要身體恢復健康，自然增加體重。

多事憂慮，為謀肥身者之大禁忌。因精神之煩惱，害及身體之活動，致失去女性美者極多。

## 第六章 個性美與美容法

### 一 個性美之活用

「明瞭自我」好像是極易的事，其實非常困難。惟自己的趣味嗜好之傾向，每得表現於外，由此自身的反映，也許能略知自己之個性的輪廓。

人類雖有類似的面貌，然完全相同的面貌，是絕對沒有的。至於趣味及嗜好等，亦決不會有完全相同的。這一點即是所謂個性。個性之活動，甲有甲的獨特處，乙有乙的獨特處。但是強的水流與弱的水流相合時，則弱的水流，亦向強的方面流去。同理，社會的潮流，亦足以消滅各人之個性。強的性格，常把弱的性格侮蔑，致弱的性格者，好像沒有個性，無從凝視自身之流。

最能活用自己之個性者，即為時代的天才。不拘有如何獨特的個性，若只知迎合



時代之潮流，便要把自己之個性喪失。歷代之有天才的詩人畫家，因為不肯迎合時代之潮流，故一方面常有不過之感。

美容方面，此獨特的個性，亦非常的活動。社會上之審美眼的潮流，常隨着時代而活動，絕無底止。所謂「流行」之發源地，實由此開始。流行常以完全封閉各個人之強力，襲迫而來。凡能活動個性者，每比流行朝前一步，或退後一步，而下以批判及解剖。若不如此注意流行，而想在被侮蔑之下，樹立個性，斷然不能。流行方面，亦自有相當之良好的存在，此則應加以細嚼玩味，而後活用自己的個性。至於不咀嚼流行，而即想把他利用，則不拘如何流行，都具有危險性。然一般的女性，每捨棄自己的個性，而一味的追逐流行，他的結果，至多不過是東施的效顰而已。惟有能了解個性者，每能與時代遠離，而具有自身獨特的美。且個性愈獨特，愈有魔力，愈能發揮其美。不過個性美之活用，隨各個人而有千差萬別，絕對的無從說明。總之真的個性美之活用，全仗各人自己之細密的研究及經驗。

## 二 化粧美與自然美

所謂化粧美，如文字所示，是施化粧而增添的美，但是與本質的自然美，決不能分離。要把自然美為根柢，再施以化粧而產生美。所以要原來有自然美的人，始得把化粧美混合，而表現一種特殊的美。最重要部是皮膚，皮膚天生美的人極多，在沒有美的皮膚者，則不得不施以化粧，造成美的皮膚。大概都會的女性，及寒暖溫度無大差地方的女性，皮膚美者居多。皮膚的化粧，最重要者是洗浴（參照第三章）。其次是洗面。洗面務須用微溫的水及良好的肥皂，洗面後亦須用冷的毛巾揩拭。有用牛奶或檸檬水等洗面者，亦有非常的效果，不過常期間繼續使用的可能性極少，還是定一適當的方法，習慣的實行，對於美容方面，更屬切要。

## 三 皮膚之美容法

健康雖爲美之唯一條件，然身體雖健康，皮膚若因不注意而粗糙，則雖施化粧，亦難奏效。化粧尤須適合個性，人類之個性各不同，則化粧當然應隨各個人而適合的施行，斷無劃一的方法。最緊要者，是各自明瞭自己之特長與缺點，發揚其特長而隱藏其缺點，且尤以不離自然美爲要。人類產生後，皮色雖有黑白之分，然若無特殊的疾病，則決不會有污穢之皮膚。試觀嬰孩以至五六歲男女兒童的裸體，柔滑的皮膚，是何等的美麗。至於十五六歲之任何女郎，都有生香活色的皮膚，皮下肌肉豐隆，富有彈力，現出另一種的美感。此種自然美，至三十四歲而漸次的消滅。在兒童時代，因所受內心及外界之刺激極少，故完全現出自然的美。至年齡漸進，或因疾病，或因受外界之刺激，致皮膚漸漸的污穢，或成黑痣，或生雀斑，或失却光澤，或發生濕疹等皮膚病，或缺乏脂肪。皮膚每因此粗黑，或現出皺紋。生理上發生種種的變化，斷難保持兒童或女郎時代之美的皮膚。此等自然的變化，雖屬無可如何，然平常對於皮膚之注意與否，其間亦有極大的差異。

若平常對於皮膚疾病，盡力研究豫防及治療方法，同時使皮膚之營養充足，更注意於清潔，則自能防止皮膚之污穢，亦可避免雀斑等之發生。

人類的皮膚，絕對不相同，有黑有白，有粗糙性者，有脂肪過多者。故在化粧之前，先須注意於個人特有之攝生法。今再大別為粗糙性與脂肪性之二種，而略述其美容化粧法。

#### 四 粗糙性皮膚之美容法

皮膚有粗糙性的人，天氣一冷，皮膚即粗糙，甚至龜裂。此等人顏面無光澤，雖施美容化粧，因基礎的皮膚關係，難能奏效。此粗糙性，可大別為三類：

- (1) 皮膚乾糙，好像剝落一般。
- (2) 皮膚乾燥，生出乾癬般的皮膚病。
- (3) 不拘如何洗滌，乾燥後便有粉一般的屑粒落下。

普通的粗糙性顏面上，概發生此三種狀態。其原因甚多，最主要者，是後列的二種：  
(1) 天生的粗糙性，實因皮下脂肪缺乏，皮膚的新陳代謝遲鈍，缺乏潤澤及彈力，故形成粗糙。

(2) 處置皮膚的方法不適宜，致形成粗糙的皮膚。

皮膚粗糙者，對於化粧，極有障礙，若任意置之不顧，足以損傷皮膚，至不可收拾。處置的方法，對於(1)天生粗糙者，須研究補充皮下脂肪缺乏之方法。對於(2)因不注意而皮膚粗糙者，則須先從洗面的方法注意，最為緊要。

粗糙性的皮膚，遇冷或熱，皆足以生刺激，更助長其粗糙，故洗面宜用微溫的水，大約與自己之體溫相等者為宜。若使用肥皂，足以損及粗糙性皮膚之角質，務須用優良的洗面粉，或洗面用的雪花膏，並須於洗面時，用兩手掌輕輕摩擦，以促進血液之循環而收營養之效。至洗及鼻翼兩側及耳部以後時，須掉換清新的水再洗，洗面後則用乾毛巾把水分完全拭淨。蓋殘留水氣，則與外氣接觸，更成皮膚粗糙之原因，故有必須使

皮膚乾燥之必要。

待顏面乾燥後，再塗以良好的雪花膏，以助皮脂之分泌，促進皮膚之新陳代謝作用。此為化粧前之準備，由此可施美容的化粧。惟粗糙性的皮膚，概不宜施濃化粧，最好於準備後，先塗水粉，用柔軟的毛刷刷平，再薄搽雪花膏。化粧完了後，再用溼毛巾，拭去眉毛睫毛等之白粉。

## 五 脂肪性皮膚之美容法

所謂脂肪性，即是脂肪過多症，在冬季寒冷時候，雖無礙於化粧，然在春暖時，梅雨期，及盛夏天氣，則皮膚的脂肪浮起而礙及化粧。且脂肪過多的人，化粧後容易附着塵埃，以致化粧容易失敗。脂肪過多症之發生，概由於下列的數種原因：

- (1) 因皮脂腺之分泌過多。
- (2) 因某種疾病，致身體之新陳代謝上發生變化。

(3) 攝取的脂肪成分太多，而運動不足。

(4) 雖非疾病，然有輩人善於消化脂肪成分，而沒有消費力，故攝取後即發現於顏面上。

凡脂肪過多的人，務宜攝取清淡的食品，多食水果使大便通順，並多事運動，則略可減少脂肪。至於外部的處置方法，當以清潔為第一。化粧之際，宜先用熱水洗面，十分的拭乾；取少許乾性的雪花膏，用化粧水溶解於手掌中，以之塗於化粧容易失敗的鼻尖及鼻翼等處，待此雪花膏將乾未乾之際，從鼻之兩側，用指尖摩擦，則汗及脂肪，與雪花膏混合，變成污垢一般，把他拂拭乾淨。若為脂肪極多的人，此際宜以消除脂肪的藥液塗擦皮膚，再事淡化粧。若非脂肪極多者，則可塗以化粧液，使皮膚十分清潔後，再施淡化粧。化粧法，宜用軟毛刷，把水白粉平拭顏面，再用溼毛巾輕按，然後用粉撲輕撲白粉。或先薄敷雪花膏，用紗布或柔紙輕按，再以粉撲撲粉亦可。

## 六 皮膚病之豫防及治療

顏面上的皮膚病，雖無害及生命之危險，然化粧品上則大有妨礙，病之種類極多，今為列舉普通者如下，並略述處置的方法。

A 面皰 顏面皮膚病中，最足以污穢皮膚者是面皰。凡血氣旺盛，患者極多。蓋由於生理的多分泌皮脂，同時皮膚的上皮發生變化。尤以脂肪過多的人，此種分泌更甚，上皮下每形成粟粒一般。從其原因說，其內部因胃腸有疾病，或因食物關係。外部方面，主因皮膚不潔時，處置不合理，不加洗淨所造成。

豫防方法，當以注意內部為基礎，並使皮膚之表面，常常清潔，掃除汗毛孔，以防脂肪之堆積及污垢之殘留。若為輕性的面皰，則或用亞爾加里性藥皂洗面，或塗搽硫黃華，皆能奏效。並宜用較熱的水洗面，使用洗面雪花膏。洗面後須把水分拭淨，再施化粧品。至於重性的面皰，則不易處置，須請醫師診察治療。否則微菌繁殖而極難醫治。



B 乾癬 由於一種細狀菌，寄生於皮膚，致皮膚表面，好像敷有一層薄粉而剝離，是不痒不痛的疾病，故人們每不注意，蔓延既大，不獨有礙於化粧，且極難治療，故一有發覺，即須請醫師診察處置。

C 雀斑 雀斑多發生於顏面的鼻上額角及目下，發生滿面時，則醜不堪耐。原因是由於色素停留於該部，為極難醫治之症。治療方法是塗搽含有二氧化氫的雪花膏，但亦祇能防止其增殖，難能完全除去，非請皮膚科醫師診治不可。

D 唇皮破裂 唇皮破裂，雖多由外部的障害所發生，然必因本人有其素因，致誘起此疾病。凡患此病者，不獨應避去一切障害之事，例如有刺激性的食物，香料，煙草及酒類等。對於輓近流行的含嗽水之含有刺激性物質者，牙粉牙膏之含有刺激性物質者，亦應避去，而須注意選用無刺激者。若接觸暴冷的風及含有鹽分之空氣，亦有害處。宜請專門醫師診察，配合適宜的塗布藥，於外出時及就寢前使用之。普通的塗布劑之處方如下：

硼酸 三・〇

鉀 〇・一

白蠟 一〇・一

橄欖油 一・〇

扁桃油 一〇・〇

至於唇皮發生溼疹、水疱、膿疱、痂皮，則以乞醫診治為宜。

E 焦黑 若曝曬於日光下，皮膚便成焦黑，蓋由於太陽之強有力的紫外線之直射或反射之故。起初皮膚上並無何等變化，待經過數小時後，漸呈淡紅色，變為暗褐色，發生焦灼之感。此時皮膚發揮其自衛的作用，不使紫外線之有害影響，及於體內，故現出黑褐色的色素。

最簡單的預防法，是不受日光直接之射照，然此為不可能之事，且健康上，人類必要適宜的浴於日光中。

最輕便的防止方法，是使用洋傘及不使汗溼的皮膚，直接曝曬於日光，且迅速的把汗拭淨。惟皮膚的性質容易焦黑的人，則此種方法，尙難防止，除非勿使皮膚，直接接觸日光。在實行海水浴時，務須先施濃厚的化粧，或塗搽防止焦黑的藥品。

焦黑的處置，若與化粧分別施行，則比較容易，惟所用藥品，須加注意，不可有礙於化粧。若因焦黑而厚塗白粉，則對焦黑的皮膚，非常有害，務施薄化粧爲宜。或用二氧化氫（雙養水）之罨包法，使十分的進入皮膚，亦極有效。惟二氧化氫，不可太熱，宜用微溫者，浸溼紗布，輕按於顏面。不過此種方法，雖能使皮膚變白，然過度時有使皮膚粗糙之危險。幸日光的焦黑，是自然會復原的，如有忍耐，不必治療，反能免皮膚之粗糙，最爲安全。

## 七 洗浴及洗面

A 洗浴之注意 若欲使皮膚強壯，防止一切疾病，最緊要者是皮膚常常保持

清潔，而尤以溫浴為最宜。蓋不獨能使皮膚清潔，並足以促進血液之循環，恢復疲勞，有化粧上之效能。若能每日行一回溫浴，則塵埃、脂肪及汗等，得以完全拭去。惟脂肪多者，浴時宜用鹼性肥皂。皮膚有粗糙性者，宜用脂肪性的肥皂。務須選用適宜者，使與皮膚相調劑。

B 顏面之洗滌法 晨起洗面，為最普遍的習慣，惟一日之中，顏面常與塵埃及污濁的空氣，種種微菌及不純物相接觸，故至少在就寢前，必要洗面一次。尤以施化粧時，洗面更屬必要。

洗面之方法，務須把夜間體內之分泌物，及從外界感受的污物，完全洗滌清淨。不拘任何時間之洗面，均不宜用過分刺激的熱水。就寢前之洗面，宜用純良的肥皂。早晨洗面，宜用優良的洗面粉。皮膚容易粗糙者，宜用洗面雪花膏。洗面後，務使皮膚完全乾燥，故宜用柔軟的乾毛巾，輕拭顏面。待十分乾燥後，再適應皮膚之性質，或塗化粧液，或搽雪花膏。惟就寢前之洗面後，則不必塗搽。有欲使皮膚潔白，而塗白粉者，然若非十分

優良的白粉，每足以損害皮膚，不如不用為妙。朝晨洗面後，則不得不用雪花膏與白粉，此則不獨為化粧，並足以保護皮膚，免寒風暑氣之侵襲。

洗面時之最要注意者，是耳後、眼角、鼻之周圍及頸部，凡手不容易達到的部分，更須仔細的洗滌。

## 八 季節的美容法

A 四季之化粧 巧於化粧者，每能把春夏秋冬及自然之變化為背景，而異其美容的方法。第一是適應皮膚之四季的變化，例如冬天的皮膚乾燥，夏令的皮膚多脂肪而出汗。冬夏的化粧法，可利用前述關於粗糙性及脂肪性之處置方法。

至於春秋的美容法，春天的空氣多塵埃，皮膚因此易生面皰等，致化粧失敗。秋天因疲於一夏之暑熱，顏面每多焦黑，亦屬不易化粧之時候。故春秋兩季，均不宜施濃化粧，以薄施白粉或粉水，為最安全的方法。

B 夜化粧 夜化粧雖不妨濃抹，然白粉在夜間更顯其白，故最宜注意於此。能施以技巧的美容法則更妙，例如適宜的畫眉點脂及染眼角等。惟燈光的暗淡及明亮，影響於化粧者極多，是則應十分注意，而施以調節的方法。

## 九 白粉之敷搽法

A 厚化粧 舉行婚禮或參與其他儀式，概有施厚化粧的習尚，此為化粧中之最難者。在施厚化粧之二日前，必須修面，敷搽白粉。洗面之際，不須除盡溼氣，塗以脂肪不多的雪花膏。若用普通含有多量脂肪的雪花膏，則因體溫的作用，使水分及脂肪分解，而脂肪浮出於上面。再搽白粉時，便與水分相衝突，必遭失敗。故必須先塗純良的雪花膏，再以化粧水溶解乾白粉，用軟毛刷塗搽，頸部宜濃而顏面宜較薄，尤其注意於耳朵及耳後。

塗搽的白粉乾燥後，再以極柔軟的紗布等，蘸以胭脂水，輕按於眼瞼之上及耳朵

上，如此化粧後，自然非常美麗。點胭脂之法，唇之中央宜濃，全體宜濃塗，下唇宜較濃，上層宜稍淡。至於畫眉，則以適應顏面之形狀為要。

**B 薄化粧** 所謂薄化粧，是平常家居及偶然外出時之美容法。此種化粧之特徵，是在比較長時期中，不致崩壞。稱為薄化粧，也許以為是簡單的，其實是比較不易的。美容法，例如鼻尖，兩眉間及額等，脂肪分泌特多的部分，若僅施薄化粧，則極難看，務須先行拭去，使顏面全體之脂肪平均。即是先用化粧用的皮革，或取去脂肪的紙，仔細的拭取後，再施化粧，否則斷難成美的薄化粧。

極簡單的薄化粧，是於洗面後，先塗化粧水，再搽水粉，頸部較濃，顏面稍淡。可含水粉於柔軟毛刷，從頸畔刷向顏面，待其乾燥，再用柔布輕按。

**C 乾白粉的美容法** 所謂乾白粉即是搽面用的白粉，亦屬薄化粧之一種。例如多忙的主婦，或急須外出時，只須二三分鐘可以完成。

施此化粧時，若前已塗雪花膏或很多白粉的顏面，或脂肪多的顏面，必須先行洗

面；或僅用溼毛巾揩面。然後於全顏先塗雪花膏，並須擇品質優良者，再搽薄粉。最好於塗雪花膏後，用軟的薄紙，遮蔽顏面，加以輕按，則過分厚塗的雪花膏，必粘於紙上，然後用粉撲撲乾的白粉於其上，再用乾的柔布勻敷。

## 第七章 齒牙及指甲的美容法

女子的美容法，其手段與趣味的程度漸高時，除顏面之化粧外，必更注意到身體之全部，尤其是齒牙及手足。原來美容上及衛生上，所最應注意者，是齒牙與指甲。

### 一 齒牙之衛生

欲謀身體之健康，第一要注意齒牙，從顏面的美說，齒牙實為不可缺之要素。我國



舊習的女子，對齒牙之衛生，極少注意，故具有美的齒牙者甚少，而齒列之不齊者，及有黑色齲齒者極多。雖須就牙醫師診治，然平常的衛生，更應研究。至少朝晚二次，用優良的牙粉刷牙。牙刷不宜太硬，並宜上下的摩擦齒牙，且須刷及齒牙之內外兩側。其他食後之嗽口，亦屬不可缺者。最好每年二次，就牙醫師診斷健康，並請其清潔齒牙之表面與裏面。

## 二 指甲之美容法

留長指甲，不獨難看，且停留不潔的污物，有礙衛生。指甲之美容法，第一應仔細的剪除，並除去其間之積垢，用細挫刀摩擦，使成優美的形態。欲使指甲有光澤，可用普通的牙刷，把指甲洗淨，再以柔滑的皮革，用下列的粉末，摩擦指甲。

氧化錫  
滑石粉末  
鉀粉末

五·五  
〇·〇  
二〇〇  
之混合粉末

若更欲保持光澤，則每日或隔日，塗布保護指甲用之軟膏，再用軟毛刷在其上面摩擦，則指甲發現淡紅色而增其美。

對於指甲，若不加適當的處置，往往成爲傳染病之媒介，或病毒侵入指甲內，則發生指圍炎等而疼痛，則須貼塗藥膏，而加以治療，總以就醫療治爲宜。

## 第八章 眼之美容法

### 一 白粉搽眼法

眼之活動，即臨去秋波等之表情，對顏面之美，生色不少。眼光爲最有生氣者，蓋眼爲心苗，心緒之如何，常表現於眼上，精神的美及頭腦之清新，皆露流於眼之一轉中，因

此眼之養生法，最應注意。在女性方面，則更宜研究，怎樣的眼，纔得成其為美。

化粧之際，眼邊雖亦須塗以白粉，然搽得太濃，則極難看，務須比顏面較淡，始得調和。眼邊白粉的塗法，宜於顏面頸畔塗搽後，用描花筆含水，蘸溶解於化粧水的白粉或粉膏少許，塗於下臉邊緣，再用乾毛刷勻敷，務使勿失去眼臉自然之色。上臉則不然，先須濃塗待其乾燥，再用柔軟的布帛拂擦。

輓近盛行於眼之周圍塗以頰紅色，此為表現眼圈之肉色，然不宜太紅。

## 二 眼臉之溼疹

凡體質虛弱的人，尤以腺病質的兒童，眼臉每易發生溼疹，結果往往侵及眼之結膜或角膜，甚至發生爛眼皮或眼臉反轉症，故一有發覺，即宜注意急速的加以治療，是則宜請眼科醫師診治。若眼臉深處發生膿瘍，則更須請求醫師於不關美容的部位，施開刀手術而治療之。

### 三 眼輪匝肌之痲痺

包於眼之周圍的肌肉，稱眼輪匝肌，每因顏面神經之痲痺，致該肌肉之作用遲鈍，眼睛不能完全閉合。此種疾病，須對顏面神經，施以電氣治療，或就眼科醫師，施「眼瞼軟骨縫合術」。

### 四 睫毛之亂生

凡患沙眼，結膜火傷，眼瞼部之炎症或溼疹等後，每使睫毛亂生，不獨有損容貌，若毛之方向對着角膜，則更惹起眼病，即是所謂「睫毛亂生症」。更有睫毛生成二列者，則稱「睫毛重生症」，大抵與亂生症合併發生。

治療方法，有用小鉗子把他拔去者，然依舊要發生，務須把毛根拔去，其法用細長的針，通以平流電氣，深刺入毛根，使該部發生水泡，然後連根拔去，惟此種消極方法，只

可施行於三四根極少的睫毛亂生時，若施於多數睫毛亂生症，則痛不堪耐。總之現在對睫毛亂生症，尚無適當良好的治療法，務須平常注意眼之清潔及衛生，勿使發生沙眼等疾病。

## 第九章 髮之美容法

### 一 髮之處理

A 髮之營養 頭髮濃黑，不太硬不過軟而有光澤，則為最上乘者。然每有種種原因，致損及頭髮。其主要者，是髮之不衛生，營養之不足，疾病、憂慮、老年、遺傳等。老年及遺傳關係，致頭髮不美，是無可奈何之事。至於其他原因，則未嘗不可消滅，最重要者，是

使頭髮有充分的營養。

處理頭髮之方法，與顏面皮膚等相同，第一要保持清潔，勿使感受塵垢污物。每月至少二回，夏季須三回以上的洗髮。當做頭髮的肥料之油類，須用純粹植物性油。若為留長頭髮者，在就睡之前，須把頭髮解開，使髮得以休養。

B 洗髮之注意 平素塗油或有塵埃附着時，須適當的洗滌，若係絕無附着物之頭髮，則可於晴暖天氣，露出髮根之皮膚於空氣中，此為保存頭髮之重要事項。尤其是夏季，因頭皮所分泌之脂肪及汗之薰蒸，形成一種臭氣，與人以不快之感，從禮儀上說，亦須加洗滌而使清潔。否則不獨使人厭惡，礙及美容，且為對於頭腦衛生之大害。關於洗髮之注意如下：

(1) 務須擇和暖無風之日。

(2) 身體舒適之日。

(3) 洗滌材料，須用純粹植物性者。

(4) 在洗髮之前，須先用櫛篦把附着於頭之塵埃等除去，或使浮起。

C 洗髮的方法 除用植物性海苔等洗滌材料外，並可使用適當的肥皂。洗時不獨對於頭髮，並須使頭皮清潔，從髮根順次的洗至髮梢，再用溫的水，洗滌若干回。待水不現混濁時，乃把頭皮拭乾，頭髮亦須極加抹拭，勿使少留水分。否則因頭熱關係，蒸發水分，往往害及頭皮與頭髮，且放出惡臭。最好於洗髮之後，於頭皮上注以純良的植物性油，然後梳髮，使油遍染及頭髮上。

D 脫髮之療法 毛髮於青年期，發育最盛，從壯年起漸入於休止狀態，至老年而脫落，此為生理的正當狀態。其他多用腦時，體質不佳時，營養不良時，尤以病後，最易脫落。

發生極多的脂屑而頭髮脫落者，稱為乾癩性脫髮。局部的脫髮，則稱做限局性脫髮。前者概由精神過勞，飲食酒類脂肪多的食物，或使用不純良的髮油，或頭部不潔，分泌的汗污，沈澱於皮膚，刺激頭皮，促其充血，以致表面細胞的新陳代謝旺盛，於是角質

細胞剝落。更因頭皮極痒而搔爬，以致脂屑積塞於髮根，而妨礙其發生。惟脫髮之主要原因，則為遺傳及營養狀態之關係。

對於牝糠性脫髮之處置，第一是避去精神之過勞，及不攝取刺激性食品，選用純良的髮油。在頭痒時，勿用手搔，宜用梳櫛，使脂屑脫落。症勢輕者，每日一回，用酒精含於毛筆或棉花中，以之撫拭頭部。脂屑極多時，用下列的藥劑，亦能相當的奏效。

硫黃華 三・〇

豚脂 三〇・〇

每日一回，用上面的藥劑，塗一薄層於痒的部分，至翌日則先用酒精把昨日所塗者拭去，然後再塗新藥。大約經過五六日，即可不痒，數星期後，則牝糠消滅而發生新頭髮。

至於所謂限局性脫髮，是脫落一部分的頭髮，形成禿頭，在以前梳髮結時，此種症狀極多，蓋因木梳每日重櫛，致營養上受其障礙，變成荒蕪地而脫落頭髮。其治療方法，



是用下列的藥劑，每日一、二回，薄搽該部，經二三星期的繼續搽塗後，變厚的頭皮重行變薄，而發生細軟新髮。

硫黃華

五·〇

亞鉛華

五·〇

之混合品

豚脂

一五·〇

於是再用下面的藥劑，每日塗布一回。

石炭酸

一·五

沙利先酸

三·〇

之混合品

純良的凡士林

三〇·〇

此治療須有忍耐，繼續的施行，自然奏效。其他大部位的禿頭，宜用「人工太陽

燈」之光線治療法。

## 二 髮形與美容

女性的頭髮與美容，確有不可分離的關係。惟髮之形狀與顏貌須調和，此為極重要的研究。若但知盲目的做學流行而不顧自己的顏貌，則不是美容，實為顯醜。

輓近盛行剪髮，從時間的經濟，及衛生之適宜說，確為良好的趨勢。然剪髮的形狀不一，有短有長，有聚有散，能與顏貌調和，確足以使美容生色。然每多不顧自己之顏貌，盲從的燙髮，捲髮蓬蓬，披滿一頭，加之眉畫直線，唇塗猩紅，遙望之真是個活夜叉，能使人退避三舍。

## 第十章 服裝之美容法

## 一 衣服之選擇

衣服與個人之調和，亦為重要事項。須先研究自己之容貌及身體之姿態，然後選擇適宜的衣服。選擇的條件，當以身長、肥瘦及顏貌之美醜為標準，以決定衣料之色彩與花紋。簡言之，凡矮而肥，且顏貌不美者，不宜用美麗的色彩及清楚的花紋。蓋此種色彩與花紋之美，反足以使本身減色，而顯露其醜。惟身長適中，顏貌美麗者，則任何色彩任何花紋，皆得選用。

## 二 配色

服裝方面，除衣服外，若大衣、披肩、洋傘等，亦皆有色彩，配色之方法，以全體成為調和，為最重要之原則。配色適宜，則極能增加其美，若不顧配色之原理，隨意的穿紅着綠，則對於本身之美，有損無益。又如夏季宜用寒色，冬季宜用暖色，春宜美麗，秋宜靜肅，此

則以自然界爲背景，使個人與自然相調和，而完成其美容。

### 三 形 狀

西洋女子，概依據自己的身體，裁縫衣服，故每恰好，而增加其美。我國女子，對於衣服之形狀，研究者極少，但知盲從流行。尤其是在時裝層出不窮的現代，在身長姿態顏貌，本身完美者，穿着任何時裝，雖都能適合。然太肥太瘦者，太長太短者，若一味醉心時裝，倣學他人之裝束，絕不顧及自己之姿態，則從美容上說，是無有不失敗者。

版權所有  
印必究

中華民國二十六年六月初版

▲女性人體美與科學美容法▼

實價 國幣 五角

(外埠酌加運費匯費)

(普1329)

編著者 俞寄凡

發行人 陳邦楨

上海河南路一五九號

印刷者 新亞書店

上海河南路一五九號

發行所 新亞書店

上海河南路一五九號  
成都走馬街四六號

上海图书馆藏书



A541 212 0016 6484B



上海舊書店

內 裝設  
售價 0.40

50

1620767