

仪容十戒

△切忌用牙咬开发夹。
那样会使牙齿产生破损，久之，直接影响你的仪容。

△勿让化妆品留在脸上睡觉。
否则毛孔被堵塞，损害皮肤，使睫毛变脆，还会引起眼炎。

△别将化妆品借给别人，也不用别人的。
化妆品可能成为疾病传染媒介，选购化妆品时也不要将样品抹在手上察看。

△不要用手托脸。
经常用手托脸会产生皱纹，也不应经常用手扭弄头发，你的手会将头发上的油脂带到脸上，结果形成粉刺。

△不应经常咬指甲。
这是一种神经质。

的陋习。不管你的外表有多么美，残破的指甲将破坏你的形象。

△拔眉不宜过多。
当前流行的自然完整的眉毛因过多修饰令人感到俗气。至多在充足的光线下，拔去两眉之间和两眉末端的几根眉毛就可以了。

△挤粉刺后患很大。
挤粉刺会令你遗憾终生。它会留下暗斑、小坑，甚至引起严重感染。实际上只需需用粉底或化妆膏掩盖一下，别人很难看得出来。

△不应使用过多胭脂。
过多使用可能将自己打扮成一个小丑。选购胭脂应与你的肤色匹配，涂胭脂的位置需根据本人特点，多做几次。

△化妆品留在脸上时间不要过长。
留在脸上的化妆品是细菌滋生的

理想天地，每一件化妆品也不应使用半年以上；脸部化妆用具不可与眼部化妆用具混用，用脏了的用具必须更换掉。

△不应只用一种粉底。
你的肤色会因季节而变化，春天用的粉底不一定适合夏季使用。粉底的颜色比脸部的肤色过深或过浅，都会破坏你的仪容。应该多备几种粉底，随你的肤色的改变而不断调整。（灵仁 译）

化妆品未必高档的好

其实并不然，美容效果好坏，关键在于化妆品的类型是否与皮肤相适应。如果是干性皮肤，即便使用价钱再贵、质量再好的粉质化妆品，也不能起到美容健肤的作用，只能使皮肤更加粗糙。虽然因其香料、容器、份量等不同有价格的差别，但应选择与自己的皮肤相符的化妆品，并以擦用后皮肤适宜，心情愉快为佳。

廉价的美容品——水

冰水使皮肤毛孔收缩，能促进血液循环。擦过润肤霜后，用冰水湿在脸上，再用干布轻轻擦干，就会起紧肤作用。

松弛的胸脯若想恢复弹性，可在热水浴后，以冷水减淡胸脯，能收到理想效果。

穿高跟鞋太久，双脚会酸痛，出现红肿，用热水冲激肿痛的双脚，再用冷水，很快便起到了舒缓作用。

浴后不要立即将身体擦干，先擦上润肤膏，这样能将水分保持在肌肤上，起到滋润肌肤的作用。

气候干燥，你若发觉润肤霜仍难以保护皮肤的美润，请试试古老而简单的办法——每天多喝开水。（秋 译）



刊头设计 王少凡
(青年健美顾问专译)

良好的皮肤来自适当的饮食和锻炼。一般日常食物有以下九类能使您的皮肤变得柔嫩：

- 肉、鱼、家禽和鸡蛋。
- 牛乳、乳类制品。
- 精类、果汁和番茄。
- 青菜或黄叶蔬菜。
- 马铃薯类食物。

皮肤健美食物

- 各式果类和蔬菜。
- 谷类食物、面包和麦。
- 植物油。
- 碳水化合物，只须少量。

发型同服装一样，也是外表美的组成部分。一个好的发型，能弥补脸型、头型的某些缺陷，使人显得神采奕奕，富有朝气，不但容颜增色，还能表现出他（她）内在的艺术修养和精神状态。

发型与美

怎样选择自己的发型呢？一般来说，应根据自己的身材、脸型、头型来考虑。比如说，矮个子、胖人不宜蓄长发，否则会显得更矮或更胖，不大美观。从整体来看，高个、长脖、瓜子脸，配上长发型，更显得飘逸大方。脸型也是选择发型的重要

依据，如果是长脸或宽额，头发可适当留长些；前额窄，发式两边松，顶部头发稍低，才能显示线条美；圆脸型，鬓脚处要收紧些，额前、头顶头发应略高。（光中译）

如何选择胸花别针

胸花和别针是装点人们仪表的饰物，选择得好，会增加人的美感。选购胸花和别针，首先应注意造型与色彩，它们的质地大多是金属制品，挑选时要仔细观察每个部位的颜色与亮度。颜色应鲜艳纯正，没有杂色，光度不宜太亮，太亮颜色就会不柔和。造型应该精巧美观，新颖别致。造型和色彩还应与佩戴者的年龄、体型、肤色、职业、气质以及服装款式、面料与色彩等相协调，与整个服饰结合成美

的整体。佩戴时要注意位置和形式。一般说来，健美服、旅游服、运动衫春秋装等佩戴各种式样的胸花都适宜；毛衣、外套、风雨衣等佩戴奔放、舒展的胸花比较合适；在中式罩衣或旗袍立领处别上对称型的领花，或在丝织服装上装饰小型的别针，则会显得秀丽、端庄。结婚礼服应佩戴艳丽的胸花和别针，以增加喜庆和欢乐的气氛。胸花和别针等饰物是美的点缀，但是切忌贪多，那会显得庸俗浮华。



装饰画 蔡院生

预防皱纹早出现

在日常生活中，对我们影响最大的要算紫外线。紫外线有杀伤表皮细菌以及使皮脂成份变成维生素D的功能。但过强的紫外线会使皮肤干燥，甚至会破坏皮肤的细胞，皱纹便会随之而生。此外，易使皮肤干燥的化妆品也不容忽视。睡眠不足，也会招致皱纹的产生。其它如饮食的不均衡亦会导致皱纹出现。

皱纹中，有一种称为“假性”的皱纹，是因皮肤的水份缺乏暂时出现的，这种状态若小心预防，则可以除去。

皮肤组织的成长期一般结束于二十四至二十五岁，其后就是成长与老化同时进行。肌肤的老化不可能完全防止，积极的保养能够延缓老化的程度。

保养皮肤，要紧的是要养成良好的生活习惯。此外，平常最好多喝开水，以补充

体内的水份。其实，喝水不会使你发福，还有助于体内清洁，对美容有很大的帮助，有一位美容医生建议一天至少要喝八杯水。

按摩可减轻面部紧张，促进血液循环，帮助皮肤保持弹性。按摩时必须使你的指头下有足够的润滑油，以免使皮肤受到拉扯。按摩的动作应采用向上的方向，有节奏性地流利进行，这样便可抵消皮肤及肌肉天生的下垂趋势。

不能忽视由体内改善肌肤的能力。某些维生素对皮肤特别重要，首先是维生素A，其次是酵母、全麦面包、麦精、绿色叶菜、肝及腰子中的维生素B。再次是柑橘类、包心菜、马铃薯等。

还有一个保持青春的秘诀，就是经常开怀地笑，别以为常常笑会造成皱纹，相反，时常闹情绪和易发脾气的人，会嘴角下垂，变成老人的样子。

涂指甲油不好

指甲油是把合成树脂溶解于溶剂中，混合颜料而制成的。涂在指甲上，形成一道屏障，隔断了指甲和空气的接触，长此下去，指甲就会严重失水。

而脱去指甲油，要用除油液，它有极强的脱脂成分，若频繁使用，就会把指甲的油分和水都夺了去，使指甲失去光泽、变脆，甚至断裂。因此最好不要涂指甲油。



装饰画 蔡院生

染发、耳坠及其它

一、化学染发。据报道，目前常用的氧化型染发剂，约含二十种化学成份，其中就有九种能使头皮细胞产生突变活性，尤以2-4氨基苯甲醚所产生的突变活性最强，可促使细胞增生，进而诱发癌变。国外研究资料还指出，普通的染发剂，如果连续使用十年，只要人的皮肤吸收百分之一，就能引起癌变。

二、扎耳戴坠。扎耳戴坠可造成人为的耳外伤，而且还有引菌入体之害。据统计，在阿富汗的喀布尔市，有百分之十六的破伤风病人是由扎耳引起患病的。主要是器械被破伤风杆菌污染，而手术中消毒不严所致。

三、浓妆艳抹。人体每天由两千万个毛孔排泄一万五千粒废物，浓妆艳抹脂粉，无疑阻塞了排泄，影响体温调节。且部分化妆品含有微毒，过量使用会造成“化妆品斑疹”。（陆承）

选好内衣使你健美

根据自己的形体和需要选择适当的内衣裤，可以取长补短，美化形体。对女子来说，身材短而胖的人选择内衣以长线形的乳罩和长形紧束贴身腰封为宜；肥胖腰粗的，应选择乳罩连腰封，以显出腰部的曲线；瘦长的个子需要有衬垫能托举的胸罩，使胸部显得丰满些；高头大马的形体，因肩膀大都较为宽阔，用耸挺的胸罩让胸部的曲线较为明显，可产生上下身维持平衡的美感；胸部瘦小而略显驼背的人

采用半罩形胸罩，能补救身材的缺陷；至于胸部虽小而臀部却较丰满者，除选用可以强调胸部曲线的胸罩外，用紧束身的内裤也相当重要。

此外，用胸围支撑胸部，可以起到修正及弥补胸部缺点的作用。胸部较为丰满的，可以用没有衬垫、伸缩性强的胸围。喜欢运动的人利用运动形的胸罩，可以减少胸部因跑动时摆动而造成的压力。

（光中译）

擦香水要注意

千万不能把不同牌子的香水混合起来使用。若混合擦用，香味就会变得不纯正，有异味。要注意擦香水的部位。象脸、颈、耳垂以及衣服不遮蔽的地方擦了香水，给日光晒了，有可能诱发皮肤炎症、斑疹。因此最好把香水擦到衣服上，以及能得到衣服遮掩的身体部位。白衣服洒了香水会见到斑痕。这时候可以用棉花

沾了香水，擦在内衣上。此外擦在衣服里底、裙脚等地方也行。

此外，香水沾到珠宝上可能会使其失去光泽，或起斑迹，所以用时也应注意。

本过多指责，也不必大惊小怪。据日本一家劳动科学

随着改革的进展，人们的生活水平不断提高，对各类报刊的要求也有了明显的变化。近来，我们收到大量读者来信，要求我们增加《生活顾问》专栏的版面，缩短周期，有少数青年同志还提出请我们编几期关于青年人的问题。青年是生活方式的积极倡导者和实践者，他们不满足于温饱型的消费方式，在经济能力许可的条件下，开始注意饮食营养、穿着打扮、家庭用具、住房、这是时代所决定的，是无可非议的。青年人爱美，年轻的姑娘们更注意面容的修饰和服装的打扮，这都是一种自然的事，是无可非议的。我们应当支持，更应当鼓励，我们应当感谢。有些读者把这个专栏剪贴起来，更是对我们的鞭策，我们决心再接再厉，广集精编，感谢支持。欢迎来信。

为此，我们将适当在《生活顾问》专栏中组织若干期《青年健美顾问》专栏，以满足青年读者的要求，这里发表的，是第一次尝试，欢迎青年读者以及家长们批评指导。一年来，广大读者对这个专栏的支持和鼓励，我们深表谢意。有些读者把这个专栏剪贴起来，更是对我们的鞭策，我们决心再接再厉，广集精编，感谢支持。欢迎来信。



春满人间



自强不息