

BAIKE HUICUI

百科荟萃

生活(三)

科普、教育精选
青苹果电子图书系列

百科荟萃 生活卷(三)

目 录

家庭安全	1
盗窃犯罪有哪些特点	1
哪类居民家容易被盗	3
被盗与家庭防范意识	4
财产保险不能代替防盗	6
大宗现金、储蓄存单的安全存放	7
贵重物品的安全存放	8
家庭用“挂锁”不安全	8
邻里关系疏远不利防盗	9
新建楼群防盗须知	10
双职工家庭如何防盗	12
富裕家庭防盗办法	14
发现窃贼怎么办	15
如何保护现场	16
如何报案	18
如何配合公安人员进行现场调查	20
被盗后如何向保险公司索赔	21
抢劫犯罪的各种形式	22
抢劫犯侵入室内常用伎俩	23
夜晚抢劫的常见情形	24
家里安上“猫眼”好	25

反抗是正当防卫的行为	26
巧妙报警法	27
提高报警效果	28
诈骗案种种	29
谁较容易被诈骗	30
诈骗犯的常用手段	33
强奸犯的主要作案手段	34
哪些女性易受性攻击	35
哪些场合女性应该警惕	36
夏季为何性犯罪案多	37
姑娘不要轻信“江湖郎中”	38
早恋女孩易受性侵害	38
怎样对付性讹诈	39
女性夜间行路安全防范须知	40
独居女性安全防范须知	41
伤害行为发生的先兆	41
避免民间纠纷引起的伤害案	42
哪些女青年易上人贩子的当	44
小心火种	45
家用液化石油气罐防火安全须知	45
家用炉灶安全防范须知	46
怎样安全使用煤油炉	46
怎样安全使用煤气灶	47
油炸锅内食油不要放得太满	49
怎样安全使用煤气热水器	49
家庭常用灭火方法	51
被毒蛇咬伤怎么办	52

食品安全十条	52
怎样进行家庭紧急抢救	53
司机要克服五种违章心理	54
哪些人不宜骑摩托车	55
乘车“五忌”	56
出门旅行如何确保安全	56
谨防麻醉抢劫	57
姑娘单独旅行安全须知	58
安全信号、标志的识记	60
一旦发生交通事故应该怎么办	62
一定要遵守交通规则	64
餐具如何消毒	65
不要用洗衣粉洗餐具和食物	66
生熟食品要分开	67
为什么不宜多吃油炸、熏烤食物	68
不要误吃牲畜甲状腺	70
霉变甘薯不能吃	72
发芽土豆不能吃	73
豆浆不能生喝	75
怎样提防误食有毒蘑菇	76
注意防止假大料中毒	77
鲜黄花菜能吃吗	79
吃扁豆应注意什么	80
吃鱼胆可危及生命吗	82
家庭中怎样讲究饮食卫生	83
怎样严防“病从口入”	85
怎样预防食物中毒的发生	86

调味剂安全使用	87
儿童应打防疫针	89
怎样预防传染病发生	90
怎样防止蚊虫叮咬	91
家庭消毒种种	92
怎样服药才科学	93
药物的副作用及毒性的预防	97
预防药物过敏反应的发生	99
儿童用药的安全知识	100
老人用药的安全知识	103
妇女用药的安全知识	104
谨慎合理用药	108
中药的安全使用	111
外用药的安全使用	115
服药后的自我监测	116
药品的保存	119
预防中暑	121
预防冻伤	122
家庭装璜要防化学制品对健康的危害	124
防止化妆品致害	125
几种消毒剂的安全使用	126
家用杀虫剂的安全使用	127
洗衣粉和洗涤剂的安全使用	128
学会用法律保护自己	129
家庭和本人受到不法侵害怎么办	131
紧急避险应当具备哪些条件	131
饲养的动物伤害他人由谁负责	132

美容	133
女性化妆溯古	133
中国古代的男子化妆	135
化妆注意配合面形	136
美化睫毛八诀	137
怎样确认自己的唇型	139
脸型与唇型之间的关系	140
口红的选择	141
如何拥有一双美丽的玉手	142
化妆的用具	143
化妆的要领与技巧	144
淡妆简易化法	147
化妆十三宜	148
美容化妆六步法	149
化妆程序十二道	150
怀孕期间如何美容	151
如何落妆	153
怎样保护皮肤的细嫩	153
颜面皮肤防护	155
中年妇女如何护肤	156
搓脸的好处	157
肤色差异从何来	157
男子健肤美容须知	158
胡须的养护	159
刮胡子的学问	160
睡眠美容法	160
摒弃不良习惯有利面容健美	161

保持面部端庄要诀	161
眼睑松垂的防治	162
心理明目法	162
牙齿保健法	163
眉的修饰	164
老年妇女皮肤的养护	165
老年斑的“营养干预法”	166
脸部健美按摩法	166
正确使用面膜	167
巧用柠檬美容	168
怎样防止眼部出现皱纹	168
肉皮可减少皱纹	169
鸡蛋美容五法	169
大米饭美容新法	170
西瓜皮美容	170
黄瓜美容	171
丝瓜滕汁美容	171
甘油护手	171
软化干面膜的方法	172
去除暗疮	172
香蕉皮治疣子	172
护肤美容化妆品	172
香皂	174
香水	176
怎样使用香水	177
香水四季应有别	178
不同香气各有妙用	179

香水使用常识	180
怎样区分香水和花露水	181
不要在眼睛四周部位打太厚的粉底	181
使用眼线笔来强调眼神的生动	182
画眼线会使你更富青春气息	183
画线画在睫毛边令眼睛生动且不易识别	183
鲜艳的眼影会使你眼睛看起来浮肿不自然	184
眉毛不要修得太细	184
粉红色的口红可展现你的女性美	185
适当地涂抹腮红	186
为了明日的肌肤一定要仔细卸妆	186
化妆手续可酌情省略	187
早上的化妆时间以五分钟为原则	188
愉快的心情可使妆化得更完美	189
化妆应按自己习惯的顺序进行	189
使用自己满意的镜子来化妆	190
在距离镜子五十公分左右检查化妆	190
镜前的表情训练使你的笑容更加迷人	191
参加舞会时可大胆地化妆	191
说今道古话香水	192
使用化妆品首先要考虑安全性	195
使用化妆品要因人而异选择使用	196
使用化妆品要注意季节的差异	199
使用化妆品切忌浓妆艳抹	200
警惕化妆品的副作用	201
化妆品选购须知与保存方法	202
五光十色的装饰品	203

形形色色的首饰	206
金刚钻琐闻	208
金刚石趣谈	208
金刚石、金刚砂、刚石和玉石	210
宝石三姐妹	212
“石中帝王” 田黄石	214
泸州空心石	215
说古道今话耳环	215
漫话戒指	217
首饰之奇	219
首饰及佩戴	220
美青少年对首饰兴趣有变化	221
形形色色的首饰病	221
迷人的钻石	222
世界三大名钻	223
世界最大的“卡利南” 钻石小史	224
话珍珠	225
合浦珍珠	227
世界上最大的珍珠	228
出土文物为什么没有珍珠	228
大理石	229
钻石	230
和氏璧	231
玛瑙	232
玉中珍品——翡翠	233
水晶	233
孔雀石	234

鸡血石	235
猫眼石	235
饰金小常识	236
黄金“K”的含义	236
黄金纯度测定仪	237
“真金不怕火炼”——鉴别黄金首饰	237
化妆水	238
香粉	240
雪花膏	242
冷霜	244
蜜液	245
人体蛋白系列	246
唇膏	246
胭脂	248
眉笔	250
眼影膏	250
睫毛膏和睫毛液	251
粉底	252
光影膏和阴影膏	252
眼线化妆品	253
橄榄油	253
面膜	253
皮肤保健五妙法	255
发型选择五原则	256
发型与年龄要相宜	256
体型与发型要适宜	257
服装与发型要协调	259

职业与发型要适当	261
发型与气质	263
发型的自我调整	263
发型怎样才能持久	264
利用头发美化容貌的方法	265
消除头屑四法	266
使头发光亮四法	266
发乳使用要点	267
陈醋可保持发型持久	267
蜜蛋油可使稀发变浓	268
柚子核可治落发	268
防染发剂污染有新法	268
冰箱可保染发剂不变质	268
西式结婚服饰古今谈	269
五光十色的首饰消费	270
非洲人的发式	271
印度妇女额上的痣	273
巴基斯坦妇女的手镯	274
职业女性的饰品以不阻碍工作为原则	275
职业女性在办公室所戴饰品须简单而不引人注目	276
不要忽视表带的瑕疵	276
饰物要经常整理与保养	277
放一串珍珠项链在衣柜内很方便	277
办公室的文具用品也是职业女性的饰物之一	278
整理办公桌也是一种装扮	278
健美	280
什么叫健美和健美运动	280

什么是体型美	281
人体美有哪些标准	282
谈体型美	283
漫话姿态美	284
步态美	286
声音美	289
色彩美	291
眼神	292
表情美	294
气质与美感	295
青春女子的韵律美	296
为什么说人体美是体型、姿势、动作、风度美的结合	297
怎样的坐位姿势才是正确的	298
什么是正确的站立姿势	300
什么是正确的伏案工作姿势	302
怎样注意正确的行走姿势	302
怎样体现四肢的美	304
为什么说人的肩线是一条重要的平衡线	305
怎样体现胸部的美	307
怎样体现腰部的美	308
瘦人怎样才能练得丰满	310
女青年怎样进行负重健美锻炼	311
心理卫生对健美有什么作用	312
健美锻炼饮食安排原则	315
怎样使牙齿健美	319
如何控制体重	320
为什么不能用节食的方法来减肥	321

减肥应该注意那些问题	322
怎样消除腹部多余的脂肪	322
20 秒钟腹部减肥操	324
如何使乳房健美	325
怎样做妇女胸部健美操	326
怎样做腹部健美操	326
怎样做臀部健美操	327
腰部体操	328
青春期一日三餐如何选择食品	329
晚餐过饱对身体健美有什么影响	330
吸烟会影响健美	332
饮酒影响健美	333
为什么运动也是保持身体健美的最佳方法	335
怎样做脊柱健美操	336
消除双下巴有什么方法	338
控制颈部脂肪堆积有什么方法	339
木梳有什么保健作用	339
保持身体苗条的最好的方法是运动	340
进食后两小时运动减肥最有效	341
发胖原因和治疗妙法	342
妇女减肥十大秘诀	343
为何女性减肥慢	344
饭后何时散步有利于减肥	345
健美锻炼与耗能	345
整体之美	347

家庭安全

盗窃犯罪有哪些特点

盗窃犯罪是最常见的刑事犯罪形式，近年来发生的盗窃案件一直占全部刑事案件的 70% 至 80% 以上，盗窃犯罪有哪些主要特点呢？

首先，盗窃犯罪的主要成员往往是男性青少年。在某市破案后抓获和 500 名盗窃家庭财物的犯罪分子中，年龄在 25 岁以下的男性就有 461 名，占 92%，其中年龄最小的只有 12 岁。由于他们年龄小，往往不会引起人们的注意。盗窃犯罪成员的职业比较复杂，农民和无业青年占多数，青工也占一定比例。值得注意的是，近年来在校学生盗窃作案也有增多的趋势。

其次，从行动方式看，盗窃犯罪一般是以犯罪分子的住所为轴心，向附近县区、乡镇、村组、街巷辐射。盗窃犯有的步行，有的骑自行车，也有的驾驶汽车、拖拉机、摩托车作案。具体行动方式主要有 6 种：

1. 单独作案。有不少盗窃犯罪分子一般是采取单独作案

的方式，因为单独作案不易被人发现，又无同伙揭发、招供的危险。单独作案的盗窃犯罪最常见的有两种行动方式：一种是临时动意，见机下手，就近销赃；另一种是事先踩点，适时下手，得逞即逃。

2. 结伙作案。有的盗窃犯罪分子在作案时，多结伙行动。盗窃家庭住户时结伙作案的犯罪分子，人数一般也不是太多。常见的是两人合伙，多的也不过三、五个人。在作案时，他们有的内部大都有明确的分工，相互串通，流水作业，从动手、望风、掩护、窝藏到销赃，一环扣一环，具有踩点快、作案快、逃跑快、销赃快的特点。有的团伙头子往往只参加预谋策划，不直接进入现场，有的持有凶器，一旦遇有不测，当即行凶。

3. 连续作案。有的盗窃犯罪分子偷不到钱财不罢休，经常是一起接一起地连续作案，有的甚至一个上午，一个下午，或者是一夜之间就连撬七、八户，十几户，甚至几十户。居住在离某市 10 华里的犯罪分子谢某，一个晚上在市区就撬盗居民楼内的自行车 13 部，从晚上 10 点到次日凌晨 5 点的 7 个小时内，就往返于市区与郊区之间 10 余趟，骑送偷来的自行车行程达 260 多华里。

4. 跳跃作案。一些盗窃犯罪分子为安全、保险起见，在作案时，有的是由城市——郊区——城市；也有的由郊区——农村——郊区；还有的是由农村——厂矿区——农村。这样来回跳跃作案，一般很难将其抓获。

5. 流窜作案。这类盗窃犯多为以盗窃为业和受过多次打击处理的惯犯、累犯，他们往往横跨几个省或几个地区大肆

进行盗窃犯罪活动，社会危害极大。

6. 就近作案。这类盗窃犯活动的区域很小也就是俗话说说的“兔子”专吃“窝边草”。

盗窃案件往往会造成严重后果，它使被盗的家庭在经济上遭受损失，甚至有可能影响家庭的正常生活秩序。而且，家庭被盗无形中增强了人们的恐惧心理，对其他各项工作以及整个社会安定带来不良的影响。更为严重的是，有少量的盗窃案件会转化为杀人、伤害案件。

哪类居民家容易被盗

一般说来，有 5 种家庭容易失盗。

1. 防盗设备差的家庭。家庭无防盗设备或防盗设备差，这本身就为盗窃犯罪分子入室行窃减少了一道障碍，是盗窃犯罪分子求之不得的事。比如：A 家安装了铁质防盗门窗，B 家既无防盗门窗，门窗又很简陋，而且两户相邻，家中又有同样的钱、物可偷，那么盗贼作案时，肯定首先会选择 B 家而不是 A 家。

2. 比较富裕的家庭。盗窃犯罪分子既然敢冒风险入室行窃，其目的当然是为了偷到钱物，而且是偷的越多越好，谁家富裕，有钱，而且已经露富，盗窃犯罪分子就把眼睛盯住谁，一有机会，便动手作案。从近几年家庭被盗案件可以看出，不论在城市，还是在农村，个体户、专业户等经济富裕的家庭失盗，要占到整个家庭被盗案件的 70% 以上。

3. 经常无人在家的家庭。有的居民家中经常无人，家中

只有门上一把锁。有的临时外出连门也不关，更谈不上锁门，犯罪分子进入这样的家庭行窃，毫无顾忌，为所欲为。

4. 居住偏僻地带和路边的家庭。因为犯罪分子进入居住偏僻的居民家中行窃，不易被他人发现，即使发现，也容易迅速逃离现场，居住路边的家庭，目标虽然明显，但容易“踩点”，犯罪分子作案前，作案时和作案后都能够观察到周围的情况，可以乘机“顺手牵羊”，在很短的时间内作案得逞。而且作案后可以快速逃遁，即使被人发现，也可以以找错门，找茶喝，借东西等为名掩人耳目，蒙混过关。

5. 常与不法分子打交道的家庭。有些家庭的成员，特别是一些青少年有意或无意地和社会上的不法青年打交道，来往甚密，特别是经常带他们来玩，这就为不法分子入室行窃提供了便利。久而久之，这些不法分子逐步摸清了你家庭成员的活动规律和贵重物品的存放情况，以及你家庭的出入口等情况，一旦时机成熟，便开始动手作案。

被盗与家庭防范意识

少数居民缺乏应有的警惕性，家庭安全防范意识较差，这是导致家庭被盗的一个很重要的原因。家庭防范意识淡薄，存在着麻痹思想和侥幸心理，往往表现为“六不”。

一是离家外出不锁门。有的居民觉得反正出去一会就回来，锁门也费事麻烦，不锁门也不会出什么事，所以离家时常常不锁门，因此，很容易被犯罪分子“顺手牵羊”，造成损失。还有的居民热天在家中睡觉时，也常常不关门，而这个

敞着的门，就成了盗窃犯罪分子入室行窃的方便之门。

二是白天夜晚不关窗。由于缺乏应有的警惕性，所以，不论是在城市，还是在农村，有的居民白天夜晚外出不关窗的现象较为普遍。要知道，虽然窗户比起门来进出是不太方便，但总比撬门、砸窗入室要容易得多，对盗窃犯罪分子本身来讲，也要安全得多。

三是下班回来不搬车。有些骑自行车上下班的居民，下班回家懒得把自行车搬进楼上或院内，随意停放；还有的忘记把自行车锁上；特别是有的居民夜间让自行车“长眠在外”，以致自行车被盗案件屡屡发生。有些自行车被盗的居民往往不接受教训，盗了再买，买了又被盗，一年内竟接连被盗自行车5辆之多。

四是遇见生人不询问。有的居民在上下楼梯间、楼梯口或院子门口碰到生人时，由于防范意识淡薄，根本不上前询问，致使一些犯罪分子在自己的眼皮底下溜掉。

五是大宗现金不储存。有的居民只图花钱方便，把大量现金放在家中。特别是一些个体户、专业户，生怕“露富”，把成千甚至上万元现金放在家中，这样他自以为安全保险，实际并非如此。还有的居民自以为把钱锁在箱子里，或大衣柜里就万无一失了，其实这是毫无意义的。试想，一个盗贼既然把你家的门窗撬开了，还能放过屋里的箱子、柜子吗？要知道，盗贼专门研究人们喜欢藏钱的地方，任凭你藏得再严实，他也能翻出来。

六是家庭财产不投保。自我国开展家庭财产保险业务以来，不少城乡居民踊跃投保。但也有相当一部分居民对此缺

乏足够的认识，抱着无所谓的态度，不去投保，以致家庭失盗方才后悔莫及。

财产保险不能代替防盗

自 1983 年恢复财产保险以来，家庭财产保险中的盗窃保险业务以平均每年 50% 的速度递增，这的确是一件大好事。可是，由于缺乏广泛深入的宣传教育，因此，有相当一部分投保户投保后，自我防盗意识降低，放松了安全防范，致使犯罪分子乘虚而入，家庭被盗案件增多。具体原因大致可概括为三个方面：

一是投保户利用保险进行“消极防范”。目前家庭财产保险的投保户多为双职工户、独居户、城郊结合地带住户，。还有些些单位为职工投保，投保的多是高档商品，如彩色电视机，高档收录机等。一般地说，这些投保户中大多数把投保看作是被盗后的“补救措施”，进行消极防范。

二是投保户投保后，自我防范削弱。相当多的投保户把投保当作“拿钱买平安”，以为只要投了保就“万事大吉”了因此投保后根本不用加强自我防范。从一些投保的家庭被盗案件分析，主要原因是放松防范，有的是门窗未关严，有的是门锁、窗栓不牢固，以致使盗窃犯罪分子轻易得手。

三是在保险宣传上，过分强调经济赔偿，忽视“防重于赔”；实际工作中，又往往只顾投保，不管安全，只管赔偿，不问防范。加之保险条款不完备，没有把经济赔偿同防范工作的好坏有机地结合起来，客观上使投保户片面追求“投保

为防盗”，疏于防范，使盗窃犯罪分子得逞。

上述三个方面，都会成为诱发盗窃犯罪的因素，希望城乡广大居民务必引起充分注意，特别是要把“消极防范”变为“积极自防”，打消单靠投保防盗的消极防范心理，切实做好家庭自我防范工作，只有这样，才能最大限度地减少家庭被盗案件的发生。

大宗现金、储蓄存单的安全存放

如果你家中有闲置的现金，又不马上使用的话，请你最好存入银行，那里既安全，又可给你带来利息。随之而来的是储蓄存单如何安全存放的问题。由于目前各种储蓄形式各有特点，保存好存单，防止被盗、被焚、丢失、过期等现象发生很重要。根据众多储户的经验，保管好存单要注意以下几点：

1. 填好存单。储存时在银行留下真实姓名，地址，最好留下印鉴或身份证号码，切忌用化名。

2. 做好记录。储存后要记下户名、存储银行、日期、金额、期限及存单号码，如果发生失窃、丢失等情况，便于报警和挂失，如有奖储蓄，还要标明开奖日期。

3. 切勿混放。贮藏存单时，不要与证件，如户口簿、身份证、工作证等放在一起。否则，如有失窃，盗贼即可用证件轻而易举地从银行提取存款。到那时，银行是不会承担什么责任的，你后悔也就晚了。

4. 分别存放。如果你存款的数额较大或储蓄存单较多，

可分几处存放，万一遭窃，也可以减少损失。

5. 定期检查。存单要隔一段时间检查一次，有否丢失、被盗，或者是受潮、霉变、虫蛀等，如有损坏，要及时与银行联系。

贵重物品的安全存放

电视机、收录机、电冰箱之类的贵重物品是多年来辛辛苦苦、一点一点攒下来的钱购置的，因此，即使是完善了必要的家庭防盗设施，也还是要把贵重物品保管好，以防万一。具体方式有两种：一种是安装报警器，一旦犯罪分子触及到上述物品，报警器即可报警，这样至少可以起到惊吓犯罪分子，将其吓走，免遭盗窃的作用。另一种是留下记号。家庭防盗要注意留一手，那就是最好给贵重物品“起个名”，留下一个与其他同类物品所不同的特殊记号。因为同样的物品成千上万，若你作一个只有自己或自家人知道的记号，那么，万一它被盗而离开了你，今后或许还有希望找回来。

家庭用“挂锁”不安全

“挂锁”是指明锁，即在合页或铁搭扣上挂上一把普通锁。这种锁在农村极为常见，在城镇有些住在平房的老居民也用这类锁。从防盗的角度看，“挂锁”在今天已很不适用，达不到安全防范的要求。

从近年来农村发生的入室盗窃案看，犯罪分子多是用钢

丝钳剪断合页铁搭扣，或用大榔头砸开挂锁而潜入作案的。因此，那些仍用挂锁的家庭应及时更换，用防盗锁、保险锁更安全。而不要出于“防君子不防小人”的习惯心理，认为农村居民区集中，来往行人多或家里常有老人、小孩看家，继续使用挂锁。挂锁对罪犯来说轻易就可破坏，不能抱有侥幸心理。

邻里关系疏远不利防盗

邻里关系表面上看是户与户之间的联系，实质上它却反映了人与人之间的关系。如果邻里之间热情、密切、融洽，团结友爱，就可以创造良好的社会秩序和社会生活环境，反之，如果邻里之间关系疏远，那么，就会给家庭安全甚至是社会治安带来消极的影响。更进一步说，如果邻里之间关系不和或者是比较紧张，对你在家庭安全方面也是十分有害的。邻里关系紧张不利防盗，甚至会诱发窃案发生，具体表现在：

与己无关。由于邻里关系不和，当你家中有陌生人，可疑人出入，或发现盗贼在你家中行窃时，有的邻居往往是紧闭房门，不闻不问，抱着“只要不到我家来，不管他人遭贼窃”的态度。

幸灾乐祸。由于邻里关系不和，在你家中遭窃后，有的邻居不是同情、安慰，不协助保护现场、报警或者抓获盗贼，而是幸灾乐祸，有的甚至说什么“他这家子不合人缘，早该有这样的报应！”

害“红眼病”。由于邻里关系不好，有的人出于嫉妒，往

往见到邻居家生活富裕，比如购买了电视机，添置了电冰箱，银行还有不少存款等等，就容易害“红眼病”，到处散布宣扬，这种带有嫉妒性的流言蜚语，无形中为盗贼实施犯罪踩了路子，提供了“情报”。

暗示促使。由于邻里关系紧张，有的邻居出于嫉恨，心术不正，往往有意无意的在一些手脚不干净的人面前透露邻居家中的“秘密”。比如：如何如何有钱，某件东西如何如何好，现在放在什么地方太不安全，这家什么什么时候总没人在家等等，意在暗示促使他人，这家不仅有东西可偷，而且能够轻易得手。

报复偷盗。由于邻里关系紧张，有的邻居特别是邻居中一些青少年，往往出于报复心理，把偷盗邻居家中的东西作为报复的手段。虽然这种类型的案件不多，但也足以说明邻里关系不和，对家庭防盗工作有百害而无一利。

新建楼群防盗须知

在城市现代化建设的进程中，一栋栋高层建筑物拔地而起，特别是城市小区型的高层居民楼区越来越多，真是高楼林立，气象万千。高层住宅群的兴起，给城市居民生活带来的好处自不待言，但也给安全防范特别是家庭防盗工作带来了许多新的问题。

新建楼群社交空间狭小。高层住宅虽然居住条件优越，在外观上也颇具现代化气息，但在社交空间上，特别是在家庭防盗方面，与四合院、大杂院就无法相比了。

新建楼群安全设施不配套。比如不少楼群没有围墙；即使有围墙，也很低矮，而且出入口处也无专人值班；有的新旧楼房交错，建筑结构不一，为巡逻防范和邻里之间守望相助带来了许多困难。近年来，有些建筑施工单位在建房上追求低造价，高速度，质量低劣已成为普遍现象。比如门窗所用板竹很薄，制作简单、粗糙，牢固性能差。

另外，目前的高层居民住宅大多是板式结构，板式住宅的特点是上下左右，四通八达，狭长的内廊通道接连多个单元门口。这对一旦发生的地震，火灾，及时疏散群众是有利的，但给控制盗窃犯罪分子带来了诸多不便。一般说来，入室作案，大体分为三个阶段：观察、作案、逃遁。板式住宅四通八达的特点为犯罪分子作案后逃离现场大开了方便之门。

根据各地经验，高层住宅的防卫措施有如下几条：

实行“公寓式”管理。凡是单位的自管楼，由单位自己出资出人，将楼群圈上围墙并在围墙出入口处设立传达室，由单位退休职工担任传达员，既可以分管各户的报纸、信件，还可以盘查进入楼内的陌生人，负责整个楼群的安全防范工作。因此，这就要求值班人员要熟悉每家每户情况，做到识人知名，知门牌号。对来宿舍访亲会友的一律实行严格的来者登记、走者销号的制度。

由街道出资或集资雇人巡逻、护楼。建房单位与守护人员签订合同书，规定执勤时间内发生家庭被盗案件的，由守护人员赔偿被盗财物的20%~30%的损失费，一段时间内无家庭被盗案件的，单位可酌情给予奖励，守护人员的工作由

当地公安派出所负责指导。

组织楼内住户轮流值班。这种自助形成的守护办法也颇为有效。如果在一个楼群或一个单元内有离退休、目前身体状况又比较好的老年人，可由建房单位出资补贴，或居民集资雇请来负责守护，这样就可以缓解楼内住户轮流值班与忙于工作的矛盾。

安装家庭防盗报警器。最近，山东青岛等地先后把“多路声光防盗报警器”用于居民的安全预防中，收到较好的效果。这种报警器结构简单，安装方便，造价低廉，防盗效果较好。每台报警器有 300 多个报警装置，可同时控制 300 余户，即 8—10 栋楼的报警问题，平均每个报警装置也只在 60 元左右。一旦犯罪分子强力撬锁、破门、破窗、砸玻璃时，值班室即刻有声光报警，并可以指示出哪一户发生了异常情况，对预防家庭被盗，及时抓获入室行窃的犯罪分子能够起到意想不到的效果。

在高层住宅配备无线电对讲机。对讲机的控制器可设在大楼底层传达室，由值班人员掌握，有号位码，可以任意组合大楼室号，有来访者，值班人员可随时与各户联系，防止犯罪分子进入楼内作案。

双职工家庭如何防盗

单位自己建楼房的住户多系本单位双职工。这些双职工一般是一同上班，一同下班，加之家中又无老年人，就很容易被盗窃犯罪分子钻空子而发生家庭被盗案件。因此，建房

单位要多为双职工的家庭安全着想，依靠当地派出所的支持协助，实行自管自防的办法，或出资由派出所统一雇人，或单位抽出专人，对双职工聚居的楼房进行守护，避免和减少双职工家庭被盗案件的发生。另外，双职工家庭自身还应注意以下几点：

上班时间错开。这主要是指那些都上“三班倒”或“两班倒”的双职工，要争取单位领导的支持，将上班时间错开，尽量减少和缩短家中无人时间。

请老年人到家中一起生活。在双职工中，不论是男方或女方家中父母或其他亲属中的老年人，有的已经离休或退休，可以请他们和你们一起生活，这样，既可以为您照看家庭，做一些力所能及的家务劳动，你们也可以更直接地尽一些儿女的赡养义务。这的确是两全其美的好办法。

千万不要把钥匙交给小孩。双职工家庭要接受一些儿童被犯罪分子骗钥匙而失盗的教训，不要只图孩子回家方便，因为一些儿童特别是10岁以下的小孩单纯幼稚，还缺乏辨别能力，很容易受骗上当。

请邻居帮助照看。如果上边谈到的几条您都不具备的话，那么，在您离家上班、外出时，也要请邻居帮助照看一下。这样您和爱人上班时也不会总是担心吊胆了。

晚上不要同时外出。在一般情况下，晚上双职工尽量不要同时外出，有事可轮流外出，始终能保证家中有一个成年人在家。

富裕家庭防盗办法

随着改革开放的不断深入，社会上的个体户、专业户也逐渐增多，但由于安全防范工作没能相应地跟上去，致使近年来以个体户、专业户为主要目标的盗窃案件不断发生，这不仅使其在经济上蒙受了重大损失，而且也直接影响了整个社会治安的稳定。

个体户等经济富裕的家庭防盗工作，除了要与其他家庭一样，加强防范意识，完善必要的家庭防盗设施，注意现金、有价证券和贵重物品的安全存放以外，还应注意从以下几个方面搞好家庭防盗工作。归纳起来可称为“一要三不要”。

一要购置一个家庭保险柜。如果你家中确实需要经常留存一部分现金作为你做生意的流动资金，那么，奉劝你还是购置一个保险柜为好。因为有了保险柜，就可以把家中的现金、有价证券和保险柜所能容纳的其他贵重物品统统放在里边，这样，不论你到哪里去，心里就会感到踏实多了。

一不要将巨额现金集中一处存放。个体户、专业户为了经营的需要，有一部分现金确实不能存入银行，那就应该将其分开多处存放。

二不要炫耀自己的高收入。一些个体户、专业户由于自己文化素质比较低，有的人曾经有过违法犯罪的历史，加上业务上的关系，常常交结一些有业不就或劳改释放、解除劳教人员。他们经常纠集在一起，花天酒地，吃喝玩乐，有的人借着酒劲去炫耀自己的高收入，大把大把地挥霍钞票以显

示自己的身价。金钱的诱惑往往会使某些酒肉朋友见利忘义，直接或指使他人背后下手。

三不要总是唱“空城计”。说起“空城计”，人们自然会想到诸葛亮六出祁山北伐魏国时的故事。那是诸葛亮在用人失当，致使街亭失守，全军被动，司马懿大兵临城，外无救援，内无将帅的危急情况下，不得不采取的补救办法。虽然此举使诸葛亮的大智大勇表现得淋漓尽致，但是在当时那种特定条件下，毕竟也是出于无奈，当时那种情形，即使是诸葛亮本人心中也肯定也是十分紧张的。目前家中确实存放大量现金的居民住户，这种“空城计”就千万唱不得。在日常生活中，就有不少这样的个体户、专业户，为了做生意，挣大钱，往往是白天人走楼空，人走院空，偌大一个院落竟无一人在家，盗窃分子除了房子无法搬外，可以随心所欲地偷东西。

发现窃贼怎么办

有些家庭被盗案件在被发现后或公安人员到达现场前，有的犯罪活动还在继续，犯罪分子尚未逃离现场。如果遇到这种情况，居民群众应当做到以下四点：

1. 及时制止犯罪活动，力争将其现场抓获。也就是说，遇到犯罪分子正在作案或尚未逃离现场时，居民群众应当毫不迟疑地勇敢地与其进行斗争，要知道，不论是多凶狠的犯罪分子，内心都是空虚、惧怕的，都是怕群众、怕法律的，只要你敢和他斗，将其现场抓获是完全有可能的。

2. 尽快争取周围群众的帮助，将犯罪分子看管起来。对于现场抓获、已被群众临时看管的犯罪分子和被监视的犯罪嫌疑分子，一定要提高警惕，防止逃跑、自杀、行凶和毁灭证据，等待或者押送公安机关处理。对于已经逃跑的犯罪分子，知其姓名、特征、逃跑方向的，要立即报告当地公安机关，以便公安人员及时采取追缉、堵截等紧急措施。对于持械逃往深山、密林、田野或者高层建筑等处的犯罪分子，在报告公安机关的同时，应在当地干部的组织下，将其就地包围起来，封锁路口，防止逃跑和继续进行犯罪活动，等公安机关派出的干警到达后再处理，以免造成不必要的伤亡。

对于在现场保护过程中发现的重大犯罪嫌疑分子，要请村组、街道干部和周围群众设法进行秘密监控，注意不要让其察觉，以免打草惊蛇，给下一步的破案工作带来困难。

3. 扭送犯罪分子。对于当场抓获的盗窃犯罪分子，有时由于受通讯落后、交通不便、路途较远等客观条件的限制，或者是人手少顾不上等原因的制约，不能及时与公安机关取得联系，或因种种原因公安人员不能很快赶到，在这种情况下，就应当设法把犯罪分子扭送公安机关。所谓扭送，是公民将犯罪分子强制交付公安机关处理的行为，它是公安机关与群众相结合的具体体现。

如何保护现场

居民或邻居如发现家庭被盗后，请不要过于惊慌，而首先应当妥善保护好现场，否则，就会给破案增加难度。

犯罪现场是追溯判断犯罪活动和犯罪人的客观物质基础。只有把犯罪现场保护好了，公安人员才有可能亲自观察到犯罪现场的原始状态。反之，现场的原始状态发生变动，一些与犯罪活动有内在联系的痕迹、物品遭到破坏，一些与犯罪毫无关系的痕迹、物品又出现在现场上，公安人员就难以对犯罪活动作出准确的判断。只有把犯罪现场保护好了，侦察人员才有可能把犯罪分子遗留下来的手印、脚印、犯罪工具等所有痕迹、物品发现和收集起来，而这些正是揭露和证实犯罪的有力证据。否则，就无法得到破案线索和证据。

根据我国刑事诉讼法第 72 条的规定，任何单位和个人，都有义务保护犯罪现场。任何公民在发现犯罪现场后，都应立即报告公安机关，同时，采取有效措施，严密保护现场，避免现场受到人为或自然的破坏。公安人员到达现场之前，不要让任何人进入现场，即使是参与保护现场的干部群众，也要劝阻他们不要无故进入，特别是要严禁触摸移动现场物品；也就是说，即不使现场减少、损坏任何痕迹、物品，也不使现场增加、移动任何痕迹物品，应一直保持发现时的原始状态。做到了这一点，也就较好地完成了现场保护的任务。

家庭被盗案件现场保护，主要分为露天现场的保护和室内现场的保护两种。

就家庭被盗案件来讲，露天现场相对较少，但象盗窃放置在楼梯间，院子内等露天处的自行车、摩托车、拖拉机、汽车等物的案件也时有发生。所以，对这类案件，应在发生案件的地点和遗留有与犯罪有关的痕迹、物品的一切场所周围布置警戒，即绕以绳索或用灰粉划一警戒圈，禁止无关人员

进入。对于平房大杂院内的现场，可将大门关闭，对院内的住户，可划出一定通道行走；着重是要把重点地段严密保护起来。

室内现场的保护，通常的办法是将出事的房间和室外进出该房间的路线及可能留有犯罪痕迹、物证的场所，一并封闭起来，布置警戒，贴出告示，或者绕以绳索，禁止一切人员入内，具体的做法，可根据现场环境灵活地确定。如果案件是发生在独门独院的房间里，可在房门和房间周围四五米的地方，划出一道警戒线，设岗看守。如果案件是发生在楼房的室内，那么，可在出事房间的门、窗外设岗看守。封闭室内现场的同时，对痕迹、物品，就地保护起来。对于保护范围小的室内现场，在勘查现场的人员不能及时到达的情况下，也可以先将门窗封闭起来。但应事先记明门窗的原始状况，如门是敞开的还是关闭的，门锁是完好的还是已经破坏的，窗户是敞开的还是关闭的，窗帘是撩开的还是垂闭的，玻璃和窗纱有无损坏，门窗周围有无痕迹、物品等。在封闭门窗时，不要接触门柄、锁头等可能留有犯罪痕迹、物证的地方，以免把自己的指纹留在上面，给现场勘查、认定犯罪分子带来不必要的麻烦。

如何报案

居民一旦发现自己家中或邻居家中被盗，要在立即把犯罪现场保护起来，设法追捕、堵截犯罪分子的同时，迅速报告当地公安派出所或保卫部门，如果向当地公安派出所或保

卫部门报告不方便的话，也可以越级直接向上一级公安机关报告。家庭被盗案件在报警时，一要快，二要准，也就是说要实事求是，切不可掺杂有任何虚假的成份。当然，案子刚刚发生，别说是邻居，就是失盗者本人也难以说清现场的具体情况和失盗钱物的具体情况，这与报假案情有着本质同的不同。所以，报案时要讲清或基本讲清以下五个方面的情况：

1. 时间。包括案件发生的时间，发现被盗的时间和保护现场的时间。如果发案的时间一时难以说清，可以向公安机关提供失盗家庭何时无人，或邻居提供何时失盗家庭尚未出事等情况，以便推测其失盗时间。

2. 地点。即案件发生的具体地点。城市居民要讲清失盗家庭居住在什么街巷，哪个里弄，楼栋楼层，门牌号码等；农村居民要讲清失盗家庭所住乡镇、村组的名称和大体方位，必要时还要介绍前往现场的大体路线等；以便公安人员以最快的速度赶赴现场。

3. 物品。即被盗了哪些物品。如果由于现场已被保护起来等原因，一时说不清楚的话，可简要报告一下家中有何贵重物品有可能被盗，贵重物品及现金、存款单及各种有价证券的存放地点等。

4. 身份。即发现人、报案人、失盗人的姓名、年龄、性别、职业、住址等基本情况，以便为下一步公安人员进行破案提供方便。

5. 经过。报案时要把案件发生发现的经过简要叙述一下，以便使公安人员心中有数，有利于现场勘查和下一步的破案工作。

在公安人员勘查现场前,除报告前边谈到的有关情况外,还要报告以下三个方面的情况:一是现场保护前的情况和现场保护过程中已采取了哪些措施;二是现场发生变化、变动的情况,包括哪些人何时因何原因进入过现场,到过现场的哪些地方、部位,接触过哪些痕迹,物品等。三是已知的盗窃案件的在场人、目睹人,知情人的姓名、职业,住址等,发案前后发现的疑人疑事,以及周围群众对案件的种种议论、反映等等。

如何配合公安人员进行现场调查

现场调查的内容,要根据公安人员的需要,尽可能地回忆反映出来。比如向公安人员提供犯罪分子的体貌特征,如果你在现场或现场的周围见到犯罪分子或嫌疑人员的话。因为,查明犯罪分子的体貌特征,是确定侦察方向、范围,采取措施查缉犯罪分子的前提条件,居民群众在提供犯罪分子的体貌特征时,应当尽可能地从九个方面来介绍犯罪分子或犯罪嫌疑分子的体貌办得到的。

犯罪分子作案时,常常会把自己的或者从别处带入的物品有意无意地丢弃或者遗落在现场或现场周围地区。所以,失盗者和其他周围群众在发现被盗后,要注意区别被盗家庭的物品和犯罪分子遗留的物品,并向公安人员讲明。主要是:

1. 各类凶器,如匕首、三角刀等。
2. 衣服、鞋帽、围巾等。
3. 伪装用品,如口罩、蒙面布、手套等。

4. 随身日用品，如眼镜、钱包、手提包、毛巾，手绢、钥匙、雨具，以及证件等。
5. 烟头、烟具和吃剩的食品等。
6. 从别处带入现场的各种物质，如泥土、油漆等。
7. 犯罪工具、交通工具等。

居民在反映上述情况时，一定要坚持实事求是的原则，有些连自己也拿不准的情况，也可以提供出来，但要说明由于种种原因不可能很确切，仅供公安人员参考。对于一时想不起来的有关情况，经过回忆后还可以继续向公安人员补充反映，以便于公安人员综合分析，及早破案。

被盗后如何向保险公司索赔

家庭财产保险具有“千家万户帮一家”的社会互助性质。保险公司将各家各户的少量保险费集中起来，建立一笔应付巨大损失的保险后备基金，用来补偿被保险人因自然灾害或意外事故所造成的损失，以解除居民的后顾之忧，起到安定生活，促进生产的作用。

那么居民家庭被盗后，属于什么情况可以到保险公司索取赔偿呢？一般说来，凡是加保盗窃险并存放于保险财产地址室内的保险财产，因遭受外来的、有明显痕迹盗窃的损失，保险公司均负赔偿责任。如果你家中的财产已经参加了附加盗窃险，财产被盗以后，应在向派出所报案的同时，通知保险公司前往现场查勘，经查勘确认属于保险公司责任范围内的损失时，保险公司将根据你的保险财产的实际损失价值计

算赔偿。

在你向保险公司申请赔款时，应当提供你投保时办理的保险单，损失清单，费用单据及公安部门或工作单位和街道或村组出具的证明。但是，有一条应提醒居民注意，如果你家中被盗，经公安机关查明系你的家庭成员或临时在你家中寄居的人作案，或者是上述人员纵容他人实施盗窃，那么，你所遭受的损失，保险公司将不负赔偿责任。因此，如果确系这种情况的话，你也就没有再向保险公司申请赔偿的必要了。

抢劫犯罪的各种形式

抢劫居民家中的财物，这种情况最为常见，抢劫犯常趁事主家中的主要成员去上班或外出，家里只留有妇、老、幼、残之机，随便找一个借口入室抢劫。

抢劫赌场。犯罪分子专门物色赌场，把自己打扮成联防队员的样子，结伙抢劫赌场，将台面上的赌资洗劫一空。这是一种“黑吃黑”的抢劫犯罪方式。

绑票案件。绑票案件也是抢劫犯罪的一种，不过被抢劫的不是物，而是人，通过绑架人再来敲诈钱财，实际上，犯罪的目的是一样的，而在采用的手段上比较特殊，性质上比较恶劣，社会危害性大。绑票案件在旧中国发生较多，解放后基本绝迹。但是，近年来。绑票案在我国的某些城市又有发生，并呈现出增多的趋向。从已经发生的绑票案件看，案犯大多都是出于经济目的，是为了敲诈被绑票家庭的钱财。犯罪分子在作案前都经过了周密策划，并且有计划、有所指向

性地进行作案，被劫持的对象多是那些家庭经济比较富裕的小孩（或独生子女），借此进行敲诈活动。

麻醉抢劫。这类案件发生在家庭中的比较少见，而是多发生在人员外出途中结识居心不良的人员，对方施展小恩小惠和投其所好的手段，使用麻醉药品或酒致人昏迷（睡），然后劫取财物逃跑。这是属于一种智能性的抢劫犯罪，近年来呈现出增多的趋势，因此，经常出差、跑供销、旅游者值得引起重视。

抢劫犯侵入室内常用伎俩

骗入。如前所述，犯罪分子进入家中常寻找某种借口，欺骗被害人，使其思想麻痹，丧失警惕性。借口的理由通常以找人、问事、调房、讨水喝、收电费水费、收破烂杂物等，事主让其进屋后就立即凶相毕露，进行抢劫犯罪活动。

闯入。多是采用敲门、按电铃的方法引事主开门，待事主开门之机，强行闯入室内行抢。或者事主就在门口，犯罪分子逼其进入室内行抢。这类犯罪分子与事主的关系往往是不熟悉的，这种抢劫方法缺乏掩盖性，具有直接、盲动、迫切的特点，作案者以流窜犯、劳改劳教逃跑人员、惯犯为多，他们饥不择食，闯入某一家居民住宅就进行抢劫，抢劫到一些财物后就跑，有时甚至连续作案，洗劫数家数户，危害后果严重。

撬门翻窗。这种进入室内的方法在盗窃案中是常见的，但在抢劫案件中也可见到。有的房屋门窗比较破旧、裂缝大，只

要稍一用力就可将门窗打开；有的窗户、起窗未关（尤其是夏天）可以轻易地进入。目前，我国农村许多地方都富裕起来了，大多家庭都盖了新房子，从房子的设计看，很多不符合安全防范的要求，有的窗户极易被攀登翻入，这就给犯罪分子以可乘之机。

潜伏抢劫。潜伏抢劫发生在商店、单位、银行内的较多见，白天以顾客的身份混入，乘机潜伏在商店内的隐蔽处所，晚上关闭店门后再爬出来进行盗窃或行抢。潜伏抢劫发生在家庭中的比较少见，一般可解释为两种情形。

一是犯罪分子需要特定的财物。侵入被害人家庭和自己没有盗窃到所需物品，于是，潜伏下来等待着事主的到来，然后用暴力迫使其交出他所需的東西。这种特定性的东西多为名人字画、金银珠宝，或重要的证据材料、情报等富有浓厚政治色彩的物品。

二是抢劫犯罪与性侵害联系在一起。犯罪分子知道事主是一名单身妇女，或者正好其丈夫外出，这时抢劫和性侵害恶念往往集中于犯罪分子一身。当罪犯侵入室内后，不见事主，于是就潜伏在其家中，当事主回来后，既行抢劫又行强奸，抢、奸并举。

夜晚抢劫的常见情形

1. 据最近几年的发案情况看，抢劫个体代销店的案件显著增多。这是因为，个体代销店现金较多，并且具有种类繁多的商品，这些条件的存在已足够使犯罪分子垂涎三尺了，加

上有的个体代销店位置相对偏僻，离居民住宅尚有一段间距，作案时不容易被发现，犯罪分子更是求之不得。个体代销店的店主（平时坐堂和管理的）多为那些上了年纪的老人，他（她）们体弱力薄，缺少反抗搏斗能力，案犯作案时往往容易得手。此外，在选择作案时间时，犯罪分子常选择深夜无人之际，以欲购东西为名，骗开店门进行抢劫。这种抢劫属于一种有预谋有选择性的犯罪，作案过程多伴有行凶的行为，被害人很难逃脱恶运，因此做好防范工作显得尤为重要。

2. 专门物色家庭赌场，他们冒充联防队员角色，乘着黑夜结伙行抢，因为黑夜拉灭电灯后可掩盖人们的视线，进行混水摸鱼。

3. 由夜盗转变为抢劫。犯罪分子摸黑侵入居民家庭的目的，是为了偷偷地进行盗窃，但在作案过程中惊醒了熟睡的事主或劫巧遇到事主回家，就由盗窃转变为抢劫。

家里安上“猫眼”好

现在城里的新住宅，有很多家庭的门上安上了“猫眼”。您在自己家里听到有人敲门，在开门前可通过“猫眼”看清对方是谁，然后再决定是否请他进来。您别小看它，这“猫眼”是个有效的安全防范装置，可以预防抢劫犯罪。不少抢劫犯都惯于冒充查水表或什么单位来检查的人，如果您家没安“猫眼”，轻易打开门，抢劫犯就会闯进来洗劫您的家。特别是老人家庭和家里经常只有小孩一人看家的家庭，安装上“猫眼”十分必要。“猫眼”不仅能保护您的家，也能保护您

的家人。

安“猫眼”不是什么大工程、不费什么事，而且花钱也很少。家里安上“猫眼”就能使您增添一份安全感。

反抗是正当防卫的行为

犯罪毕竟是一种危害社会的行为，案犯一旦被抓获就会受到法律的惩罚，断送自己的前途，连累父母家小，还要受到众人的指责，因此犯罪分子在作案的全过程中必然怀有一种极其复杂的矛盾心理，即非份的欲望、强烈的作案动机与受着法律、道德制约的心理相冲突。案犯是外强中干的，凶残只是表面现象，正义掌握在被害人手里，只要被害人不畏强暴，敢于反抗和善于反抗，犯罪分子本能的惊慌和恐惧就会加剧，出现手忙脚乱，动作失准，甚至顾不及作案，慌乱中夺路逃窜。

反抗作为一种仇视、排斥犯罪侵害的心理状态的外在表现，其形式可以是体力上的拼搏，撕打与挣扎、抵抗，也可以是语言上的拒绝、斥骂与呼救，还可以是怨恨愤怒的表情、姿态以及为避免侵害实施而作的规劝、周旋等。

体力上的反抗通常被理解为一种最常见的反抗形式。体力上的反抗也是多种多样的有被害人主动进攻加害人的，也有遭到加害人的暴力胁迫后与其搏斗、撕打的；有徒手与其搏斗的，也有顺手拿起家什与其扭打的；有当案犯一侵入室内与其搏斗的，也有中途与其搏斗的；有搏斗后迫使案犯逃跑的，也有搏斗后将其擒获的等等。

语言、表情、姿态作为一种反抗的形式，有时也是存在的，这种情形在老年被害人、被害妇女身上显得常见，因为，他（她）们体力上处于劣势，唯恐硬拼无济于事。非体力上反抗的各种形式我们都可以称之为“软反抗”。“软反抗”对震慑犯罪分子也有特殊的效果，有时，痛斥、咒骂、呼救可以震慑住犯罪分子，规劝可能使罪犯停止犯罪，周旋可拖延争取时间，待其家人赶到时获救。特别是呼喊求援，它既是一种反抗的手段，又是一种报警的方式，它可以惊动邻居以及过往行人，可以获得他们的援救。

从法律意义上讲，被害人的反抗行为是一种正当防卫。所谓正当防卫，我国刑法第十七条规定“为了使公共利益，本人或他人的人身和其它权利免受正在进行的不法侵害，而采取正当防卫行为，不负刑事责任”。公民对不法侵害实行正当防卫，是法律所赋予的神圣权利，又是每个公民义不容辞的义务。我们应当学会和掌握法律武器，同犯罪分子作斗争。正当防卫是一个比较复杂的法律问题，这里就不再展开论述了。

巧妙报警法

夜间利用光亮报警。光亮是所有犯罪分子所最忌讳的，他们大多选择在夜间作案，即使在白天作案，有些抢劫犯惯用黑布蒙上面部、隐蔽自己。犯罪分子最忌讳的东西，往往也就是我们最所欢迎的东西，借助它可以对付犯罪分子。如果遇到夜间抢劫，被害人惊醒后应迅速拉亮电灯（或日光灯），一方面可借光亮看清抢劫犯的面目，认识他的特征，另一方

面在漆黑的夜里突然亮起了灯，吸引视觉的效果要比白天强上几倍，如果这时正遇上行人路过，下夜班的人或联防队员巡逻，会立即引起他们的警觉。光亮出现的同时，双方搏斗的身影通过光亮的照射会在窗户上映出来，联防队员见此情景，可立即采取措施解救。反之，如果被害人不拉亮灯，即使发生的呼救声被行人听到，在黑夜里，人们也无法及时判断这声音究竟是从哪个家庭发出的，待辨明弄清后，可能为时已晚。

利用打碎物体发出响声报警。打碎物体的目的也在于引起行人的注意，并使其清楚地感受这一家庭正在遭受不法侵害。除了呼叫外的另一种声音，那就是物体的碰撞、碎裂所发出的声音。被害人可采用将柜橱推倒、打碎花瓶、将物体砸向玻璃窗等方法，这种巨大的声音不但会引起更多的行人注意，而且还会惊动楼上楼下，前后左右的住户，邻居大多会开门察看，探究“噪声的发源地”，解救被害家庭。

提高报警效果

采取各种报警方法时，都会涉及到一个共同的问题，那就是尽可能地能引起外人的注意，提高报警的效果。因为一次报警失败后，犯罪分子会从严控制你了。怎样才能保证引起外人的注意力呢？采取报警方法前应先观察外界情况，即此时有无行人路过，外面有无说话声、车铃声，对面的窗户是否已经睡觉，是否在房间里走动，有无外人来敲击自己的家门等。当外界的条件具备，能接受到自己的报警声后，才

断然采取行动。这一点必须引起注意。

如果家庭内安装有报警器的，就应寻找机会按响报警器，报警器所发出的声音是具有特定含义的，它通知人们，这一家庭正遭受着犯罪分子的侵害，需要你去解救，捉拿犯罪分子，如果报警器的另一端直接连向楼群治保值班室，那就更有利于救援工作的进行。

如果被害家庭装有电话，被害人应设法通过电话将险情通知出去，这时语言要简要明确，因为犯罪分子容不得你啰嗦。

诈骗案种种

诈骗案件的情况比较复杂，其表现方式多种多样，在种类上除了骗取财物外，还有骗奸、伪造货币、伪造有价证券等等。从刑法意义上说，只有骗取数额较大的公私财物的才构成诈骗罪，骗奸者则按强奸罪处理，伪造货币、伪造有价证券，神汉、巫婆借迷信骗取财物的，因为犯罪对象和犯罪手段特殊，分别归之于侵犯社会主义经济秩序和社会管理秩序罪，不定为诈骗罪。但是，这些犯罪都含有诈骗的内容，其基本手段和方法都与诈骗罪相同，并且，骗奸与骗取钱财两种犯罪类型往往并存。因此，为了加深对诈骗犯罪的认识，从家庭防诈骗的基点出发，我们都将它们归于诈骗案件中。

谁较容易被诈骗

被害受骗的原因常常是多方面的，但归根结底是被害人存在一种不良的需要结构。不良的需要集中表现为：个人需要同社会需要处于矛盾或对立的地位；个人需要脱离个人能力和客观条件；社会性需要和生理性需要位置颠倒。骗子正是迎合了这些人的心理，他们善于掩盖、伪装自己，变成你所尊敬的人物。他们善于观察整个社会的动向，了解目前人们正需要什么，最喜爱什么，女青年爱找什么对象等等。骗子大多具备这样的本领，只要当你与他交上口后，根据你需要什么，他就声称自己正好有这方面的路子。如你需买一台彩电，他便说他的父亲是商业局局长；如你需要化肥，他说化肥厂厂长是他的战友，等等。不良需要的存在是被害人被骗的致命弱点和原因。

欲购紧俏商品者。当前，因为人们对高档商品的需求越来越大，由于供不应求和人为因素的影响，有些商品就成了紧俏货，热门、进口商品更受人们的青睐。许多人购物心切，四处托人，找门路、拉关系。此外，同一种商品存在着不同的差价，“前门”与“后门”，零售价与批发价、出厂价、内部价、优惠价之间的差别，这也是刺激人们走后门的一个因素。这就成为诈骗犯乘机行骗的条件。由于逆反心理作用，越难得到的东西，需要得到的欲望就越强烈，在这种心理支配下，往往冲动多于冷静思考，观察和识别能力下降。所以当诈骗犯提出帮忙、愿意代购事主所渴求的紧俏商品时，事主

因昔日欲求不得的焦急和唯恐错失良机的心理立即变为高度兴奋的冲动，一般顾不上细辨真假虚实，细加盘查，被骗的可能性相当大。

贪求经济利益者。有些人怀有个人不正当的需求，贪求小便宜，追逐不当的经济利益。这种心理被诈骗犯了解和利用后，他们因人施策，慷慨送礼请客，解囊相赠，待取得对方信任后，大肆行骗。施展“将欲取之先必与之”的骗术，使一些人觉得有利可图、放松戒备，最后是贪小便宜吃大亏。

迷信权贵、趋附炎势。迷信权贵是当前一般人的普遍心态。权力可给人解决困难，带来享受，职位越高越受到人们的羡慕和愚忠。特别是在过去“左”的年代里，由信赖权势发展到迷信和盲目的崇拜权势。犯罪分子正好看中了这种社会流行的心态，冒充各种大干部、高干子弟等进行诈骗活动，到处招摇撞骗，他们不但骗一般的群众、家庭，而且闯到大城市机关里进行诈骗，这种骗术颇能蒙住许多人的视线，骗取信任。

贪图享受、崇洋媚外者。某些意志薄弱者，滋长了崇洋媚外的思想之后，贪图享受，追求国外的生活方式，他们想方设法要去国外，因自己没有海外亲戚，盼望能结识一个华侨老板，通过他们的关系获取出国机会，这方面的奢望在女青年身上显得更为明显。这种心理往往被诈骗犯所利用。

缺乏专业知识者。骗犯在作案时常常利用人们对某类某种物品缺乏专业知识及分辨和鉴别能力而进行诈骗。如江湖骗子卖假药，将牛骨充当虎骨，商陆充人参，土豆充天麻等。有的以行武卖假药，先练武，练气功吸引围观群众，故意将

自己打伤，然后用他的药医治，显示“立即见效”，从而使患者欣然解囊，有的借蛇玩耍诈骗，装作被蛇咬伤，用自己的药解救，诱人上当。这种骗术在街头巷尾、城市农村经常可见，受骗的群众人数很多。

还有的骗子用黄铜冒充金砖，白铜盆伪称白金盆，铅伪称为锡，铈冒充白金，利用废外币伪造成面值巨大的有价证券等等。

迷信鬼神者。在一些地区，特别是边远山区和农村，有些人封建意识浓厚，迷信思想严重。最近的几年来，封建迷信活动又死灰复燃，扩散的面积越来越大，搞迷信活动的人数也大为增加。

神汉巫婆大肆活动，造成了非常严重的社会恶果，有些人病不求医，却求助于神汉巫婆，结果影响了健康，错失了医治的良机。他们给人治病根本不用药，而是胡说什么被害人的病是由于鬼魂附体所致，需用鞭抽棍打或灌酒灌油等方法才能解之。如果说游医治病尚存一些科学道理和人情味的话，那么，神汉、巫婆纯粹是用愚昧野蛮、残忍的手段折磨患者。

算命看相排“八字”的后果，常常会带来夫妻之间的不和，给家庭蒙上一层阴影，甚至致使婚姻解体。

怀有同情、怜悯心理者。有的骗子假冒现役军人、机关干部出差被窃，不能返回，请求人们解囊相助；有的伪称亲人病重，因无钱治病危在旦夕，以求得人们的同情和帮助；有的利用自己残废的肢体，躺在街头，地上写有自己苦难的经历和身世，生活无着落，乞求人们怜悯，结果欺骗了众多的

过客；有的伪称自己遭到自然灾害的侵袭（水灾、火灾、荒年欠收）而家破人亡，流落他乡，借此引来人们的同情。目前，许多乞丐就是骗子，骗子以乞丐的身份出现，他们将大笔大笔骗到的钱寄到家里，迅速成为“万元户”，有的干脆以此为职业，以此谋生；有的利用老年人相信佛教和菩萨的心理，冒充和尚，到处化缘，骗取钱财。

爱子女心切者。老年人十分疼爱子孙，也常成为骗子可钻的空子。如老人的子女在外地工作，他就冒充你子女的同学或好友出差到此，受你子女之托前来看望，并帮你捎些东西给他们，由于你思念外地子女心切，不但热情招待了他，而且还将东西送给骗子。有的冒充是老年人孙子的朋友，伪称赌博中你孙子输给他一笔钱，未付给他，于是就找到你，若不给，立即要同你孙子算帐去，老人宠爱孙子，为了宁人息事，交出了钱。也有一起案例，骗犯竟冒充是老太太的孙子，打电话，对她说他因做了一件错事，是涉及到隐私方面的，现在被人抓住了把柄，正要挨揍，请求她拿出200元钱来，方可解围，并声称见不得人的事情千万不要对别人讲，由于自己不便来取，可交给他派来的××人。老人爱护子女的心理完全被案犯利用了。

诈骗犯的常用手段

假冒身份。假冒身份是行骗者的一种主要手段。一般说来，一个人的权力和行为是与其身份（出身、地位、职权、资格）相适应的。骗犯在作案时，假冒身份的有两种情形：一

种是借他人的名义，冒名顶替，招摇撞骗。冒名顶替作案行骗的，大多是先骗取他人（偶然相识）的信任，窃取他的工作证、介绍信、名片，然后假借他的名义到处行骗。这种假冒身份是以生活中的“原型”为依托，社会上实际存在着此人，只不过他的身份，职务被骗子盗用了。

另一种假冒身份的情形是：骗子胡乱编造一种社会上实际不存在的某人某职，将自己改名换姓，唬弄无知的被害人。

骗犯假冒的社会身份高低是不同的，一般说来，假冒的社会身份越高，诈骗危害后果越严重，影响就越恶劣。

虚构事实。虚构事实就是编造各种谎言以虚代实，以假冒真，骗取被害人的信任，使其陷入圈套。虚构事实可能是全部的，也可能是部分的。因部分虚构事实是以一部分的事实为基础，真假混杂在一起，真伪难辨，容易引人上当。所以虚构部分事实行骗者占多数。

隐瞒真相。隐瞒真相与上述两种方法是紧密相连的，假冒身份与虚构事实本身已包含着隐瞒真相的意思。所谓隐瞒真相，就是掩盖客观存在的某种事实，用以蒙骗对方，使被害人在不明真相的情况下中计受骗，被害人有时轻信骗子的某些谎言，因为对事实真相不了解，事实真相一旦为被害人所了解，骗子的意图就不可能实现，骗局也随之破产。

强奸犯的主要作案手段

使被害人不能抗拒的手段。犯罪分子直接对被害妇女采用殴打、捆绑、卡脖子、按倒等危害人身安全或人身自由的

暴力手段。这是最典型的也是最凶残的一种手段。

使被害人不敢抗拒的手段。犯罪分子对被害妇女威胁、恫吓，达到精神上强制的胁迫手段。如：扬言行凶报复、揭发隐私、加害亲属等相威胁，利用迷信进行恐吓、欺骗，利用教养关系、从属关系、职权以及孤立无援的环境条件，进行挟制、迫害等。

使被害人无法抗拒的手段。如：利用妇女重病、熟睡之机，进行奸淫；以醉酒，药物麻醉，以及利用或者假冒治病等方法对妇女进行奸淫。

哪些女性易受性攻击

从性犯罪案件的发案来看，只要是女性，不论是女婴还是老龄妇女，都有可能遭到性侵害，但是 16 至 29 岁的女性是主要的受害者，对被害人进行分析研究表明，下列女性更易遭到性攻击：

1. 青年女性，尤其是打扮时髦、长相漂亮的女性。
2. 外表懦弱、胆小怕事的女性。
3. 平时生活作风轻浮或有过性过错女性。
4. 怀有隐私的女性。
5. 单身行走、逗留或独居的女性。
6. 相信迷信、文化水平低的女性。
7. 处在不良性气氛（如与他人共同观看淫秽录像）的女性。
8. 处于危难境地、孤立无援的女性。

9. 贪图钱财和不切实际的生活方式的女性。

10. 缺乏防卫能力的女性。如偏瘫、聋哑、小儿麻痹症后遗症患者等残疾病人、精神病人和痴呆女性。

11. 幼女。

哪些场合女性应该警惕

强奸犯及其他性犯罪分子，在实施侵害前总要考虑两方面的因素：一是作案方便，能迅速得逞，这样不致于被当场抓获，二是能逃避打击。所以他们在犯罪前大多需要选择“合适”的场合。从目前的性犯罪案来看，处于下列场合的女性要引起足够的警惕，以防不测：

在农村。1. 偏僻的野外。如田间地头、乡间小道、沟渠等地。

2. 独居的家中（包括女性自己家中和加害人家中）。

3. 独自搭乘乡村附近公路的机动车。

4. 乡村医生的家中。

5. 农村中学的集体宿舍、厕所。

6. 农村新婚洞房。

7. 乡村露天演戏、放电影的场所。

在城镇。1. 公园假山、树林。

2. 火车站、码头等附近

3. 恋爱青年常去的僻静处。

4. 妇女独居的家中或加害人家中。

5. 没有路灯的街道、楼道或僻静的小巷。

6. 拆迁中的楼房、工棚或刚竣工尚无人住的新楼。
7. 旅游或避暑场所。
8. 加害人或被害人暂住的旅馆。
9. 单位值班室、仓库或集体宿舍。
10. 大桥或立交桥下。
11. 单身搭乘的机动车辆内。
12. 高层住宅楼电梯内。
13. 影院、舞厅、酒吧等娱乐场所。

夏季为何性犯罪案多

性犯罪特别是强奸犯罪，一般说来其季节性发案特点较明显。这是因为：

1. 从生理角度看，夏季是大自然万物蓬勃生长的时期，人也不例外。人在夏季一般性欲较强，所以性犯罪案件较多。

2. 人的感官刺激直接影响性欲。人的视觉、听觉、触觉等器官受到不良性信息刺激后会挑起情欲。在夏天，女性一般衣衫单薄，身体裸露较多，柔美的曲线身材毕现，这对心术不正的人来说是一种刺激。

3. 夏天青纱帐茂密，又不象其他季节那么寒冷，犯罪分子容易找到合适的犯罪场所。

4. 夏季天热，人们的夜生活时间延长，女性单身外出的机会增多，给犯罪侵害提供机会。

5. 夏季天热，不少家庭特别是农村家庭往往开着门窗睡觉，有的农村妇女还露天夜宿，这对犯罪分子来说都是一种

方便。

6. 夏季，农村家庭的男主人往往夜间要去田里看青、看瓜、看水等，只留妇女和小孩在家中，失去了安全防范的强大依靠，犯罪分子便伺机作案。

姑娘不要轻信“江湖郎中”

在性犯罪案中，犯罪分子冒充“江湖郎中”招摇撞骗，骗奸女性的越来越多，许多年轻姑娘被害，应该引起家庭尤其是年轻姑娘的警惕。那么如何预防此类犯罪侵害呢？很简单，有病上医院，如果当地治不好可以去大城市治，如果确属不治之症，也不要“急病乱投医”心理。您冷静想一想，有最现代化医疗设备的专家都治不好，何况江湖郎中？

早恋女孩易受性侵害

在早恋过程中，由于男女双方年幼和心理发展不成熟，极易在朦胧中发生亲昵行为甚至是性关系，同样道理，未成年男女的恋爱关系也极易破裂，比如女方顾忌性行为会怀孕，因而对男方提出的非份要求感到反感加以拒绝，女方家长知道后进行干涉，男女双方因一些小事发生纠纷等。一旦双方关系破裂，常常会使男性少年在冲动状态下强行与女方发生性行为，达到占有或报复的目的。因此，早恋的女孩一方面应加强性道德的培养，另一方面要多考虑自己的学习和将来前途，最好中止这种不成熟的恋爱关系，否则极易受到性侵害。

女孩的家长如发现自己的孩子有早恋行为，应该耐心劝阻，向其讲清早恋的危害，但不要采取粗暴的体罚或威胁男方等错误做法，因为那样做反而会将自己的孩子推到邪路上去。学校的老师除了平时加强性知识和性道德的教育外，要正确对待早恋学生，特别要考虑学生的自尊心和羞辱心理，最好悄悄地分别找早恋的男学生和女学生谈话，而不要采取粗暴简单的干涉方式，以免使学生产生逆反心理，反而不利于解决问题。

怎样对付性讹诈

性讹诈是指犯罪分子以受害妇女的某些过错进行要挟奸污妇女的性犯罪。

1. 自身行为端正，这是关键。你想，要是自己没有什么过错，犯罪分子也就没有把柄可以对你进行讹诈。

2. 性讹诈不可能只有一次，您不要存在这种幻想。您要记住，犯罪分子毫无人格、信誉可言，他们不可能对您有半点同情之心，如果同意“私了”满足他的兽欲一次，那么他会有几次、十几次甚至几十次。不然他就不会卑鄙地讹诈你。

3. 自己有过错被人发现，公了就公了，没有什么大不了。其实，在许多性讹诈案件里，受害人的过错一般都很小，根本就没有构成犯罪。可因为受害人不懂法，加上犯罪分子的有意恐吓，就以为犯下了什么大罪，正因为有这种恐惧心理，才致使犯罪分子有机可乘。所以，如果你干了些糊涂事，那么你应该有勇气去主动承担应负责任，切不可抱侥幸心理，

以献出肉体 and 贞洁为代价谋取遮掩。你想想，即使受一点处罚比犯罪分子的讹诈来说，又算得了什么呢？

4. 如果你被性讹诈后醒悟了，而犯罪分子还要纠缠你，你要战胜自己，主动向公安机关去报案，并最好提供犯罪分子用来讹诈你的物证（如纸条、录音带）。你一定会得到合法保护，摆脱折磨你的魔影。

女性夜间行路安全防范须知

1. 保持警惕性。女性单独夜间行走，如果是经常走的街道，要记住晚上营业的商店或附近居民住宅、派出所等；如果是陌生的街道，要选择有路灯设施、行人较多的路线，要选择中间明亮处行走，不要紧靠路边两侧而行，同时，对路边黑暗处要有戒备。

2. 陌生男人问路不要带他走，如发现有人尾随要设法摆脱；女性向陌生男人问路后，不要跟随他去。

3. 最好不穿过分暴露的裙子和行动不便的高跟鞋。

4. 不要搭乘陌生人的机动车辆、人力车或自行车。

5. 如遇不怀好意的男人挑逗，要及时斥责，显出自信刚强的样子；如遇坏人；首先应高声呼救；若四周无人，来不及逃脱，要选择合理方式与其周旋，或拖延时间或变换场所以待救援。要切记保持沉着冷静，要利用自己随身所带的物品进行自卫。

6. 要记住犯罪分子的外貌、服饰、体型、口音等特征；要设法留取犯罪分子的作案物证，如受到性侵害不要急于净身，

以便公安部门侦察破案。

7. 受害后要迅速报案，并协助公安机关迅速追击。

独居女性安全防范须知

1. 门上安装加固保险锁。听见有人敲门不要轻易打开，问清来人是谁再作决定。

2. 独自在家时要关窗锁门，特别是晚上，即使是炎热的夏季，阳台上的门窗也要关上。

3. 离家时要关窗锁门。犯罪分子常常在你回家之前从敞开的窗户或阳台翻入屋内，等你归来时进行犯罪活动。

4. 接到陌生人打来的电话，不要告诉你的姓名、住址，特别要记住别说你一人在家。

5. 可在阳台上故意挂一些男性衣服，使犯罪分子有所顾忌。

6. 万一遭到犯罪分子袭击，应用就近放置的台钟、收录机等物打碎玻璃，发出响声。同时发出呼救声，邻居闻声便会前来救援。

7. 千万不要以为住在高楼更安全。

伤害行为发生的先兆

伤害行为发生前大多都有先兆，即加害者在言语或行为上暴露出欲伤害的意图，只要我们留心观察，就能发现其先兆，避免伤害案件的发生。

从发生的时间上看，先兆征象常表现在双方争吵后；受到领导的批评、处理后；各种纠纷后矛盾激化和升级或恋爱关系破裂之后等。显露在言行上的有：情绪不稳定，激动易怒，扬言要进行报复，并着手准备致伤工具，平时不带刀子的人这一时期随身携带匕首、弹簧刀。在这种心理状态支配下，伤害案一触即发，遇到被害人的一句“回敬”、一个讥笑的态度，一个冷嘲的眼光以及各种各样的微小刺激，都可点燃伤害案爆发的“导火索”。

当我们发现加害者欲伤害的先兆征象后，各方面领导和人员要及时做其思想工作，晓之以理，动之以情，解除其心理的武装。被害人应竭力回避，千万不可顶牛，刺激情绪，只要自己主动避让锋芒，事情就闹不起来。待加害者头脑清醒时，伤害的意图也会自动打消。

避免民间纠纷引起的伤害案

近年来，因家庭纠纷、邻里纠纷、宗族纠纷等民间纠纷而引发的杀人、伤害案件不断增多，特别是农村更为严重。在这类案件中有不少家庭卷入，受害一方生命财产遭到严重损失，其不幸自不待说，作为受刑罚处理的家庭，往往也弄得家破人亡。这类悲剧本来完全可以避免，案件的起因往往极为简单，一头猪、一只鸡、甚至一句玩笑话都能酿成一桩人命案！那么，家庭应该如何预防由民间纠纷引发的此类悲剧呢？

1. 家庭内部要民主一点，相互体谅，老一辈要理解子女，

如果子女要追求人格平等、婚姻自主和经济独立，长辈不应压制人，而要以理服人；夫妻之间要忠于爱情，预防因第三者插足而使夫妻之间产生裂痕，如夫妻一方确有品行不端等问题，另一方可以提出离婚要求，而不要硬捏在一块，否则极易导致悲剧；婆媳关系是最难处的，所以生活中“鸡毛蒜皮”的事要及时化解，不可使其沉积，身兼丈夫、儿子两职的人不能有任何偏袒，要以理服人。要记住，家庭中的很小一件事也有可能引发杀人、伤害案。

2. 邻里之间要记住“远亲不如近邻”这句话，应相互关照、相互宽容。如果动则吵架斗殴，难免不出人命案。邻里纠纷的导火线大多是争田、争水、争树、争宅基，但如果邻里间平时就有误会和积怨，往往因一个鸡蛋、一句笑话，就能闹出人命来。某县曾发生过这样一个案子，相邻两家平时因小孩打架的事各自偏袒而有些记仇，一天下雨，被害人房屋檐雨水滴到隔壁邻居家的麦秸堆上，本来是小的不能再小的事，而这两家为此大动干戈、吵得不可开交。当晚，犯罪人觉得对方的雨水滴到自己的麦秸堆上还不表示歉意，反而恶声恶气，于是越想越气，加上平时积在心中怒火，便用买来准备开小煤窑用的炸药做成炸药包，偷偷溜到邻居家制造了爆炸，将邻居家五口人全部炸死。这起恶性案件的教训极其深刻。总之，邻里之间鸡犬相闻难免有这样那样的摩擦和矛盾，预防纠纷激化要记住：远亲不如近邻，退一步海阔天空。

3. 家庭要学点法律，遇到宗族纠纷不能一哄就上，参与违法犯罪事件。近年来，不少农民害怕势单力薄，在与他人

发生冲突中吃亏，于是热衷于续家谱、修宗族祠堂。一旦本姓宗族与他人发生矛盾，只要族长一声号令，便不顾法律，参与打架斗殴，有的甚至不惜杀人放火，直到绳之以法才悔之晚矣。农村家庭特别是宗族气氛较浓的家庭，遇到这种宗族纠纷，不仅不能头脑发热一哄而上，而且应该向族长或长辈阐明事态闹大的危害，积极劝导，尽可能向当地政府部门和公安机关报告，以便及时平息即将发生的流血事件。您这样做宗族里的其他成员可能不理解或表示反对，但只要您能顺利将事情办好，他们终能理解。

哪些女青年易上人贩子的当

想嫁到富裕地方改变自己生活的女青年。犯罪分子常常利用这些女青年涉世不深和急切心理，以关心受害人的婚事为名，以某地如何富裕加以诱惑，将受害人拐卖。

急于找工作的女青年。犯罪分子伪造自己的身份，以能帮助受害人谋到职业为诱饵，将受害人拐带到外地，当她们孤立无援的时候，将其拐卖。

处于危难之际的女青年。这类女青年有的因只身出门途中不慎丢失钱包、车票，或与他人失散找不到归途等，犯罪分子便利用受害人处于危难之时，假装好心，慷慨相助，骗取信任后，将受害人骗走拐卖。

只想赚钱不了解合伙人的女青年。这类女青年一听他人（尤其是女性更有欺骗性）相约去外地做生意能赚大钱，便不顾这个合伙人是什么背景，就欣然前往，结果被拐卖。

盲目忠于爱情的女青年。不少人贩子往往采取“谈恋爱”、“交朋友”的手段，骗取女青年的感情和信任后，将其带走拐卖。

好游山玩水的女青年。人贩子遇到那些社会阅历浅、性格开朗而且想游山玩水的女青年，便以邀请去外地旅游为名，将其拐卖。

懦弱的单身女青年。人贩子在公共复杂场所，往往出其不意地对单身女青年采取恐吓或威逼手段，而受害人遇到拦劫又不敢呼救反抗，结果被挟持去外地拐卖。

小心火种

在我们日常生活中，经常会有一些不太引人注意的小火种，可千万别小看它们，否则会引起火灾，祸及家庭。如果您在家里发现了它们，那么要尽快进行安全处置。常见的火种有：一个烟头，一根没有熄灭的火柴杆，一支小蜡烛，一个火炉，一锹没有熄灭的炉灰，一锅烧开后未凉透的油，一个火坑窟窿，一个纸做的灯罩，一些放鞭炮后留下的碎屑，一盘蚊香等等。

家用液化石油气罐防火安全须知

1. 经常检查液化石油气罐和灶具是否漏气。如发现漏气要立即打开门窗，通风换气，切断一切火源、电源，迅速将气罐放到安全地点。

2. 必须按先点火后开气门的顺序使用；使用期间要有人照看，以免汤水溢出浇灭火焰，或被风吹灭火焰，使液化气大量冒出，遇有明火爆炸起火。用完别忘关上气罐上的阀门。

3. 气罐不得靠近暖气、火炉。

4. 气罐内的残液不应自行处理或倾倒在下水道内。

5. 一旦发生火灾，应将气罐上的阀门关闭，拧下调压器或剪断胶管，把气罐转移到室外安全地带。

家用炉灶安全防火须知

炉灶是家庭日常生活中必不可少的加热设备，做饭、取暖等离不开它。家用炉灶应该怎样安全防火呢？

1. 砌筑炉灶，要在粘土内掺入适量沙子，防止炉体、烟囱、火墙或火坑裂缝漏火。

2. 炉灶与火坑之间要用不燃材料（砖）做间壁墙。

3. 炉灶周围不要堆放柴草等可燃物。

4. 严禁用汽油、煤油等易燃液体引火。掏出的炉灰要用水浇灭后倒掉。

5. 经常检查炉灶、烟囱，发明破裂漏烟等要及时维修。

6. 炉灶燃料使用期间，要经常保持有人看管。

怎样安全使用煤油炉

1. 煤油炉使用时不得靠近可燃物和容易碰撞的地方。

2. 不准将汽油掺在煤油内混烧，更不准用汽油或其它闪

点在 28℃ 以下的易燃液体做燃料。

3. 加注煤油必须在火灭时进行，洒在炉体上或溢流在外面的油要擦拭干净。

4. 捻芯要用棉纱，不能用化学纤维品。

5. 汽化炉的储油罐装油不得超过四分之三，打气不宜过多。使用前应检查弯头内存油情况，如存油过多必须倒出后才能使用。

6. 汽化炉油管发现损坏要及时更换。汽化炉的油汽化后应关闭阀门，先后火后打开阀门放气点燃。

怎样安全使用煤气灶

据有关部门统计，煤气发生的事故可分为两大类：一类是煤气泄漏引起爆炸燃烧或人身中毒。当房间里泄漏出的煤气和空气混合达到 4.5% 至 35.8% 时，遇到火种就会发生爆炸燃烧；由于煤气成份里含有约 10% 的一氧化碳气体，泄漏出来后，被人们吸入肺部，就会进入血液循环系统，使人的肌体组织缺氧，严重时会致人死亡。另一类是使用煤气罐的用户，由于不懂煤气具有易燃易爆性能，在更换煤气罐时想将旧罐内的残渣倒掉，结果因碰上火种发生爆炸燃烧，造成人身伤亡。

使用煤气家庭除了必须了解煤气性能及其潜在的危险外，在具体使用（或更换煤气罐）时一定要注意以下几点：

1. 点火后不离人。煤气灶点上火后，如果人离开而没有照看，火焰就有可能被锅内沸溢的汤水浇灭或被风吹灭，这

样一来煤气便会从燃料器的火孔中源源不断地向外泄漏，酿成事故。

2. 用毕要关上总阀。当您用完煤气灶离开时，除了关掉灶具上的旋塞开关外，别忘了关掉煤气表前的管道进气总阀（煤气罐上头的总开关）。如果不关总阀，很可能某个开关、管道或煤气罐联结灶具的橡皮管因出现漏气故障，而形成“慢跑气”，结果导致煤气中毒事故的发生。这类事故发生较多，有的全家因煤气中毒而死亡。

3. 厨房内严禁睡人。这是因为一旦夜间发生煤气泄漏事故，就很可能发生煤气中毒或火灾。同样道理，煤气罐及其灶具不能放在卧室内使用。即使住房紧张，只有一间房，也不能放在房内，可安装在阳台或楼梯走廊等地。为安全起见，未使用的备用煤气罐也不应放置在卧室。家庭最好不存放备用煤气罐。

4. 厨房不得存放其他易燃易爆物。在煤气灶房不得存放汽油、酒精、火药、雷管、鞭炮等易燃易爆物，也不能使用电炉、火炉、煤油炉等有明火的炉具。否则，一旦煤气泄漏，极易引发火灾爆炸事故。

5. 断气检修时要切记关闭管道进气开关。有些家庭在使用煤气灶具时恰遇煤气公司断气检修，而没有上煤气总阀。等煤气公司恢复送气时造成煤气泄漏，结果发生严重的事故。

6. 使用煤气罐家庭要注意换罐时安全。有些煤气罐看似用完了，灶具也点不着火，但罐内并非已是真空。如果不注意安全，总阀不关，也有可能因煤气泄漏碰上火种而引起火灾。因此，在换罐时也不可太大意。

一旦煤气失火，首先要设法关闭事故现场最近的煤气管线上的总开关，如厨房内煤气表前开关、进楼煤气总管道闸井中的开关。如果开关附近有火焰，可以顶着湿麻袋、湿棉被，用湿毛巾包着关闭开关。关闭下总气阀，切断气源，以遏制火势。如果煤气把门窗、衣物、家具等物品引着了，火势小时可以当机立断，用干粉灭火剂扑灭；火势大时，应一边扑救，一边报告消防部门和煤气管理部门。

油炸锅内食油不要放得太满

家庭厨房在油炸食品时，请注意锅内食油不要放得太满，以防食油烧沸后溢出，遇到明火燃烧引起火灾；油炸完在食油尚未完全冷却之前，最好注意照看，否则也会留下引起火灾的隐患。

怎样安全使用煤气热水器

1. 煤气热水器的类型与所用气体要严格一致，绝不能混用。目前民用煤气可分为三类：液化石油气（装在煤气罐内）、炼焦煤气（即管道煤气）和天然气。各种煤气热水器的设计就是按这三种气体的性质而定的。由于气体的成份不同，达到完全燃烧时所需的空气量也不一样，空气与燃气的混合情况也不一样，这就决定了煤气热水器的燃料部件的构造与形状不同；由于热值不同，燃烧器喷嘴大小和出火孔的总面积的大小也截然不同。所以，哪种类型的煤气热水器适用于

哪种气体有严格规定，这在选购时要注意。

2. 管道煤气热水器的安装应由煤气公司批准和施工，以保证安全。安装位置最好选择在厨房，再将热水通过管道输送到洗澡间，而不能安装在洗澡间。因为煤气热水器直接将燃气排放于室内，时间一长，有害气体一氧化碳大量积聚，使人体血液供氧产生困难，造成生命危险。安装煤气热水器的厨房在热水器工作期间应打开窗户通气或安装排气扇。

3. 安装热水器时应避免电源及可燃物，以确保安全。

4. 使用天然气热水器必须注意：

(1) 要选择好安装热水器的地点。如果洗澡间面积很小，通风又不好，最好把热水器装在厨房里合适的地方，把热水管引到洗澡间，将自来水龙头装在洗澡间，通过控制进水来控制热水温度，天然气阀门可以开到最大。如果家里洗澡间小又不便在厨房里安装热水器，那么洗澡间的下部一定要装百叶窗，上部要有排烟气窗口，最好将热水器装在排烟口的正下方。

(2) 合理选择热水器的安装位置。选择安装位置应该做到：热水器高度以其点火孔与使用者眼睛大致同高为度，其水平位置要能使烟气不在室内形成环流，以尽可能短的路线排出室外。

(3) 按照产品说明书要求使用热水器。一般正确的使用方法是：先开气，将燃气先用小火点燃，水再开，水开后若发现大火未燃而又有天然气臭味，应立即关水，重开进水阀门。若多次均不能将大火点燃，热水器应立即停止使用。停止使用时，先关气，当出水温度不热了再关水。

家庭常用灭火方法

家庭一旦发生火灾，首先不能慌乱，其次要采取科学方法灭火。现介绍几种常用的灭火的方法：

1. 冲水冷却法。用水直接喷射到燃烧物上，熄灭火焰，或用水喷射到附近燃烧的可燃物上，使可燃物受不到火焰辐热的威胁，避免燃料。

2. 隔绝空气法。用湿棉被等难燃物或不燃物覆盖在燃烧物表面上，隔绝空气，将火熄灭。

3. 防止蔓延法。将火附近的易燃物和可燃物，从燃烧区转移走；隔离可燃和助燃物进入燃烧区；防止正在燃烧的物品飞散，以阻止燃料蔓延。

4. 初起阶段的火灾，如果发生在家里，可用浸湿的棉被、麻袋等去覆盖，也能使火熄灭。

我们在家里烧菜的时候油锅起火了，只要迅速用锅盖盖住油锅，然后把锅子端开就没事了。这是因为锅盖把着火的油和空气隔开了，油得不到足够的空气，也就得不到必要的氧气，没有氧气，油就不能继续燃料。同样道理，用浸湿的棉被、麻袋等去覆盖着火的燃料物，并将燃烧的东西全部盖住，也是为了阻止氧气的进入、使火熄灭。但对付初起的火灾，关键在于“快”，不能使火有扩大蔓延的机会。

被毒蛇咬伤怎么办

1. 不要惊慌，大多数毒蛇咬伤不会造成严重中毒；避免不必要的活动，因为活动会加速血液循环，使毒液在血流中加快流通；
2. 将被咬的部位置于心脏水平之下，减慢毒液循环；
3. 切勿切开伤口用嘴去吸。因为口吸形成不了真空，吸也没用，而毒液吸进口会中毒；
4. 如果蛇被打死，最好连人带蛇一起送急救室，用蛇毒抗毒血清和其他药可治好蛇咬伤。

食品安全十条

1. 食物一旦煮好就应立即吃掉。食用在常温下已存放过久的煮过的食物最危险；
2. 食物必须彻底煮熟才能食用，特别是家禽、肉类和牛奶；
3. 应选择已加工处理过的食品，如选用已加工消毒的牛奶而不是生牛奶；
4. 如需要把食物存放四五小时，应在高温（接近或高于 60 度）或低温（接近或低于 10 度）的条件下存放；
5. 存放过的熟食必须重新加热（摄氏 70 度）才能食用；
6. 不要让未煮过的食物与煮熟的食品互相接触；
7. 保持厨房清洁。烹饪用具、刀叉餐具等应用干净的布

揩干擦净；

8. 处理食品前先洗手。上厕所或为婴儿换尿布后尤其要洗手；

9. 不要让昆虫、鼠类动物接触食品；

10. 饮水和准备食品时所需的水应纯洁干净。如果怀疑水不清洁，应煮沸或进行消毒处理。

怎样进行家庭紧急抢救

现代家庭中中毒事故、严重外伤和心血管病患者突然发病等现象时有发生，因此，如果家庭成员能掌握最简单的急救方法，就能使亲人幸免于难。

1. 立即将受害人抱放在硬表面上（地板、床板等）背朝下，解开妨碍呼吸的衣服。

2. 检查和恢复呼吸道的畅通，因异物、粘液、假牙、下垂的舌头等都有可能妨碍呼吸。用手边工具清理口腔，使头部后仰并摇动下颌，可使下垂舌根脱离咽喉后壁，使口微微张开一点。

3. 开始进行人工呼吸。最有效的办法是“嘴对嘴”或“嘴对鼻”强制送气法。一次送入空气约 1.5 升，所含氧气足够维持机体各组织器官生命活动的需要量；“嘴对嘴”送气应先捏住鼻子，口唇紧贴对方微张开的口唇，用力平稳吹气。如对方是孩子，应口鼻一齐吹。送气每分钟为 16—19 次。“嘴对鼻”送气时应将对方口唇捏紧。人工呼吸可垫纱布或手帕。

4. 进行人工呼吸时应同时按摩心脏，促使心脏恢复跳动

和血液循环。按摩是用按压方法使心脏恢复收缩和舒张功能。按压为每分钟 60 次。按压点在胸骨底边往上 $1/3$ 处。按压时双手掌心向下，腕骨朝内，手掌重叠交叉在一起。按压方向应偏离脊椎中心 5—6 厘米。最好是两个人，一人进行人工呼吸，另一个人进行心脏按摩。每送气一次，按压 5 次左右。

5. 注意观察。看被救者的皮肤和口唇是否改变了颜色，看眼皮内是否变绯红色，看瞳孔是否收缩并开始对光线有反应。然后再看有无脉搏。最后看是否已出现主动呼吸。必须注意，急救应持续到急救中心的急救人员或医护人员到达时为止。

司机要克服五种违章心理

交通肇事已成为一大社会公害。交通事故的发生多是因为司机和行人违章所致。为了自己和他人的安全，司机要克服五种违章心理；

1. 侥幸心理。司机明知开快车、酒后开车、开病车和开英雄车违反交通规则，但总认为一般不会发生事故，尤其是违章一两次既没被交警抓住又没发生事故，这种侥幸心理就会得到强化，最终酿成车祸。

2. 逞雄心理。许多年轻司机一般都争强好胜。在行车中，或因同类车型、速度和性能不如自己的车，或因别人违章超车，往往会抱着争气逞雄心理去强行超车，有的在超车后还故意制造事端进行报复。

3. 靠山心理。有些司机自以为家庭有人当官，或与个别

交警关系不错，或自己是领导机关的司机别人不敢管，因此在这种“靠山心理”驱使下，违章行车，常常发生交通事故。

4. 逆反心理。有些司机或因交警处罚不当，或因自己挨罚心里有火，往往在逆反心理作用下故意违章，在求得心理平衡时往往发生车祸。

5. 保险心理。有些司机认为自己已在保险公司保险，就错误地理解为出了事故反正不用自己去赔偿经济损失，所以开车时无所顾忌，视违章为常事。

哪些人不宜骑摩托车

1. 色盲，特别是红绿色盲。
2. 高度近视者。
3. 高血压病人。
4. 心脏病病人。
5. 癫痫病人。
6. 聋哑人。
7. 精神病人。
8. 头晕病人，如美尼尤氏综合症、神经衰弱脑贫血患者。
9. 孕妇。
10. 慢性前列腺炎患者。
11. 疝气病人。
12. 饮酒过度、意识朦胧者。
13. 正在服用某些抗过敏药（苯海拉明、非那根）的人。

乘车“五忌”

一忌未等公共汽车等停稳抢先上、下车。

二忌站在车行道上招呼出租车。

三忌携带易燃易爆危险物品乘坐公共汽车、电车、出租汽车、长途汽车和列车。

四忌在机动车行驶途中将身体某部分伸出车外或跳车。

五忌乘坐货运机动车时站立或坐在车厢栏板上。

出门旅行如何确保安全

1. 如果您坐火车旅行：(1) 在售票处要小心被扒窃。如果突然有人在旁边聚集起哄，您最好不要去看热闹，因为此时人乱拥挤最易受害；(2) 在火车上不要接受陌生人馈赠的饮料食品，因为饮料食品里可能有麻醉药品；不要请陌生的人照看您的行李；中途停车如果是夜间，您要随时留心您的行李包。

2. 如果您在机场：(1) 注意行李不要脱离您的视线，放有贵重物品或现金的提包要随身携带；打电话时也要用两腿夹住或挎在手臂上；(2) 不要乘坐正规交通工具以外的车辆，因为许多机场有开黑车的不法分子。

3. 如果您在旅馆：(1) 听到事前没约好的人敲门不要随便开门，问清楚再说。(2) 贵重物品要存放到旅馆寄存处去，尤其是在和陌生人同住一个房间时。(3) 乘坐电梯要同多人

一起乘坐。(4) 不要与刚相识的人说您带了多少多少现金或贵重物品，如果对方特别热情，邀请您去跳舞或外出看电影，您要加倍警惕。因为他可能趁您在舞厅或电影院时偷偷溜出来，潜入您的房间作案。当然您也不要接受陌生人馈赠的饮料食品。

4. 如果您在街上：(1) 在治安较差的地方，您深夜行走或单独活动要慎重，不要搭理主动跟您打招呼的陌生人，尤其是漂亮的女人。(2) 走路要选择灯光明亮的人行道。(3) 不要让人一眼看出您是外地人，这样容易被坏人盯上，最好的办法是不凑热闹、少说话。(4) 选择厕所要考虑自身安全。要事先观察好明亮且出入人多的厕所再进去，不能久留。(5) 如在路上遇到陌生人向您寻问时间，您要小心，扒手常常假装问时间，趁您看表的时候，从您衣袋或皮包中偷走现金。(6) 您离开旅馆上街前要将钱分散装在贴身的口袋里。

5. 如果您在风景胜地：(1) 想买纪念品不要贪便宜，因为小贩兜售的东西绝大多数是假的或者廉价品，越便宜越不能买。(2) 风景区游人多，您在选景准备拍照时要注意自己的钱包或随身带的行李。

谨防麻醉抢劫

从近年来所发生的抢劫案来看，麻醉抢劫作为一种新的犯罪形式，远比明火执仗的暴力抢劫更危险。随着改革、开放进一步深入，人财物大流动，携带巨额现金外出的人越来越多，在旅途或逗留之地稍不小心，露了财，就会被犯罪分

子盯上。犯罪分子一般以伪造身份，在旅店等地以“谈生意”、“交朋友”等手段骗取被害人的信任，然后慷慨解囊，劝喝酒吃东西，用掺有安眠药等麻醉药物的啤酒、食品、罐头或其它饮料盛情“款待”，当被害人药效发作失去反抗能力，犯罪分子便乘机抢劫，然后逃之夭夭。

姑娘单独旅行安全须知

如果您是一位热衷旅游的年轻姑娘，又是单身一人去闯世界，那么您要倍加小心，否则犯罪分子的黑手会随时向您伸来。

您在旅途中或是在旅馆里会遇到大献殷勤的陌生男人，他们可能是一人、也可能是二人以上。这些陌生男人一般都很潇洒好客，也显得很有钱，说不定还会递上一张上面写有“某某公司经理”之类的名片。遇到这一类陌生男人，一定要记住：1. 不要流露出自己缺少社会阅历而且很软弱；

2. 不管给什么许诺，都不要答应他们的约会，特别是晚上去他们下榻的旅馆；

3. 不要在舞会上接受他们馈赠的饮料，因为饮料里他们可能做了手脚，放上些安眠药之类的麻醉剂，他们可能会将麻醉后的姑娘带往旅馆或是外面偏僻的树丛角落；

4. 在外面餐馆用餐，如果凑巧遇见他们，不要以为你们已经见过一两次面了就是熟人，更不能与他们一块喝酒，可能您觉得自己酒量不错喝点啤酒香槟没事，但往往由于这些“无所谓”而种下“祸根”，因为这往往是他们有意设计好的

圈套。他们会用烈酒掺在啤酒里将某位姑娘灌醉，然后趁她神智不清时施以轻薄。

如在夏天去海滩度假，尽情快乐之余要警惕犯罪阴影，它说不定什么时候就会光顾。千万要记住：

1. 如在海滩遇有陌生男人主动搭讪或当面奉承，最好不要搭理他，哪怕他自称是熟人或老乡，要相信这一切只不过是骗子行骗的常用伎俩；

2. 黄昏时不要去海滩独自游玩，因为此时海滩大多游人已回旅馆用餐或休息，独自一人时万一遇上歹徒很难得到救援；

3. 如一人一个房间，晚上睡觉或白天外出，不管是炎热还是什么原因，都要关窗锁门，不要轻视。因为犯罪分子很可能通过敞开的门窗在您回来之前就溜进您的房间，等您回来后施以非礼，或趁您熟睡中从门窗潜入侵害您；

4. 您可能想看日出起得很早，但最好去游人较多的海滩。

5. 您如果不得不在海滩过夜，请不要与陌生青年男女共用的帐篷。

不管在旅途中还是在目的地，遇见有陌生男人挑逗或者拿色情书刊引诱，都不要感到害羞或者恐慌，要厉声斥责他，并设法尽快避开他；如果坏人直接动手动脚，要大声喊叫呼救，不要怕难为情或受到伤害；如果这一切防范都没有真正起到作用，很不幸遭到犯罪侵害，要立即去报警，并且保持与公安人员的密切配合。有一点可以放心，性犯罪案件属于隐私案，公安机关一定会替保密。

安全信号、标志的识记

“安全标志”都具有色彩鲜明、图案简单明了、文字说明扼要的特点，使人远远一看就可明白其中的意义，提醒人们注意。如果能记住一些经常使用的“安全标志”，不仅方便，而且对自己的安全幸福也大有好处。

信号灯。绿灯亮时准许车辆直行；在不妨碍直行车辆行驶情况下，左转弯或右转弯的车辆可以通行。黄灯亮时车辆须停在停止线以外，已越过停止线的车辆可继续行驶。红灯亮时禁止车辆通行；右转弯和丁字路口右边无横道的直行车辆在不妨碍放行车辆行驶条件下，可以通行，车行道上行进的队伍及畜力车也可通行。

人行横道绿灯亮时准许行人横过马路；红灯亮时禁止通过。

指挥信号。交通民警随立正姿势，右手持指挥棒曲臂向上直伸，相当于黄灯信号，表示停止；交通民警随立正姿势右手持棒举臂向右平伸，继之向左挥棒，然后持棒下垂，保持立正姿势，民警左右两方相当绿灯信号，前后两方相当红灯；民警稍息姿势表示信号解除。

交通标志。设在路旁的各种指示交通的标牌。

“指示标志”是用以指示车辆及行人行进或停车的标志，有圆形、长方形、正方形三种标牌；一般为蓝色底、白图案。

“警告标志”是警告司机注意危险、减速，为等边三角形，顶角朝上的标牌，黄底黑边、黑图案。

“禁令标志”是对车辆加以限制的标志，圆形标牌、白底、红圈、红杠、黑图案，图案压杠标牌。

“指路标志”的标牌为长方形和正方形，一般道路的为蓝底白图案；高速公路的为绿底白图案。

交通标线。人行横道线；白色条纹线，横划在车行道上，供行人优先通行。

人行道线：白色实线，划在没有专设人行道的路面上，此线向外至路边为人行道。

中心隔离线：黄色双实线，用以隔离上、下行车道，严禁车辆压线、越线、横穿行驶。

中心线：白色实线，用以区分上、下行车道，在不妨碍对面来车正常行驶的情况下，允许车辆越线超车或向左转弯。

车辆分道线：白色虚线，用以划分不同车种应使用的车道，因让车、超车、转弯、停止等，在不妨碍主道车辆行驶条件下，允许越线短暂借道行驶。

禁止停车线：黄色虚线，划在车行道边缘或人行道上，在所标明的路段内，禁止车辆暂停或停放。

停止线：白色实线，横划在路口外车行道上，车辆遇停止信号或让干路车先行时，须停在此线以外。

中心圈：白色实线圆圈，用以区分车辆大、小转弯，但不得压线行驶。

左转弯分道线：白色弧形虚线，划在路口内，左转弯的机动车须紧靠线左侧行驶，非机动车在线右侧行驶。

导向箭头：白色实线箭头，用以引导行车方向。

导向车道线：黄色实线，划在路口停止线以外，用以标

明导向车道。

导流线：白色流线型条纹带，划在畸形路口或路段上，用以分导车流。

停止方位线：白色框形实线，划在停车场，用以标定车辆停放位置和方向。

安全标志。安全色：红色表示禁止；黄色表示警告；蓝色表示强制或命令；绿色表示安全。

安全图案：用简单而形象的图案提醒注意安全。

铁路信号。鸣笛：火车鸣笛一长声，是预报火车开动或接近车站、道口、桥梁等处；一长三短声是报告发生重大事故需要救援或发现前方有不安全因素；二长声报告火车在倒退行驶。

固定在车站两头的信号灯：红色指示火车停下或不许越过；绿色灯是准许火车通过或开动；黄色灯是同意列车进站停车或从车站出发，但要减速或注意行驶，白色或蓝色是火车编组或解体的调车信号，前者允许通过，后者禁止行驶；紫色表示铁路道岔的位置；

手信号：要求火车停运——白天铁路工人展开红色信号旗，晚间用红色信号灯；请火车开动——白天展开绿色旗，晚间用绿色灯。

一旦发生交通事故应该怎么办

交通事故往往是突如其来的，给当事者带来伤亡及经济损失。但是，发生交通事故后如能及时、正确地进行现场抢

救，可以使损失及伤亡和致残率降低 10% 以上。

首先，当事人及有关人员要沉着冷静。有关车辆必须立即停驶，确认交通事故发生情况。

第二，应当保护现场，不要随意移动现场，必要时要在道路上设立标记。

第三，采取措施防止再发生危险。比如再次发生交通事故、淌油地方起火等。维护交通秩序，避免因交通事故造成交通堵塞。

第四，抢救伤者和财产，对财物要妥善保管。移动现场的人物位置时要标明位置。

第五，当事人要迅速报告公安机关或者执勤交通警察，听候处理，不得私下处理。如实向公安部门陈述交通事故经过，不能隐瞒。知情者有义务向公安机关检举揭发肇事逃逸者。

第六，在报案、呼救、保护现场、维护交通秩序的同时，周密组织人力抢救和转运伤员，组织轻伤员自救互救，组织周围群众投入抢救，就地取材并及时将伤员运往医院。应先抢救危重伤员，后护理一般伤员；先处理危及生命的严重损伤，后处理一般损伤；在不加重可能是隐蔽伤的条件下进行明显伤的处理和翻动、搬运。先控制和制止大出血和疏通呼吸道，然后是固定脊柱和崩折的肢体，最后可进行有针对性的包扎，处理和作心肺复苏等工作。

第七，发生交通事故的瞬间，乘车的人如能保持清醒的头脑，镇定情绪，迅速辨明情况，寻找应付的办法。交通事故往往是撞击给人体造成伤害，如能在撞击前的瞬间发现险情，迅速紧握面前的车扶手、椅背，同时两腿微弯且两脚用

力向前蹬地，可以减缓身体前冲的速度和力量，降低伤害程度。如果来不及作上述动作，要迅速地用双手抱住头，并把身体缩卷成球状，以减轻头部、胸部受到冲撞的力量。如果车已翻倒或翻滚，要抱住头缩圆身体，而千万不要死死抓住车的某个部位不放。进行力所能及的自然互救、或者静止不动，避免有骨折而扎伤血管、内脏、神经，造成更大的不幸。

一定要遵守交通规则

在交通事故原因的分析中，除去道路、环境及自然灾害外，主要是人为的因素造成的，包括人的现代交通意识、技术素质、安全知识等。因此，不仅司机要认真遵守交通规则，每个家庭的每个成员都毫不例外地应该遵守交通规则。

交通规则是人、车、船、机等一切占道行驶者共同遵守的准则。这些交通规则、法规、规定等都是为保证交通安全而建立的，有许多条文是通过大量事故教训而总结出的，可以说是用鲜血和生命换来的。同时，在交通法尚未正式颁布以前，交通规则就是政府颁布的法令，违反交通规则就是触犯刑律，依情况进行制裁。由于不遵守交通规则而发生交通事故，不仅给他人造成伤亡及经济损失，也会给自己造成伤亡和损失。另外，有关部门在处理交通事故中也主要依据交通规则的有关规定进行。因违反交通规则而发生事故，造成伤亡及财产损失，不仅不会得到赔偿，而且还会因情节轻重赔偿对方损失，甚至判刑坐牢，即使肇事者死亡，有关单位及家属也要承担责任。每个公民，不管何种职业与职务，除

去自己要模范地遵守交通规则以外，还要教育有关的人，特别是未成年子女和家属遵守交通规则，为防止交通事故作出贡献！

餐具如何消毒

餐具是吃饭的器皿，包括碗、筷、盘、勺、杯等，如果不注意卫生，也是重要的疾病传染媒介，不仅公共食堂、餐馆、饭店的餐具要消毒，家庭中的餐具也同样需要消毒。

家中的餐具应分开使用，每人都固定使用自己的一套，并且分开洗刷与放置。尤其是尚未实行分餐的家庭，就餐时一定要设立公筷、公勺。

餐具的消毒方法很多，常用的主要有物理法、化学法。

物理消毒法。流动水冲洗可去掉大部分细菌；锅蒸水煮，将碗筷等餐具洗去食物残渣及油污后放锅内蒸或煮，餐具应在冷水时放入锅内，待水开后，再蒸煮 5~10 分钟即可；电子消毒碗柜消毒，电子消毒碗柜可产生大量臭氧，可杀灭病毒、细菌达到消毒目的。

化学法。配好消毒药液进行浸泡。常用的消毒药有：3% 的漂白粉溶液、3% 氯亚明溶液、0.5% 过氧乙酸溶液、84 消毒液、各种牌号的洗涤灵等均可。但应注意，餐具必须洗干净泡到消毒液内；消毒液现用现配，浓度适宜，准确，能把餐具全部泡在药液里；浸泡时间要符合要求；浸泡完捞出来后，一定用自来水彻底冲洗，将药液全部冲洗掉。

如遇有传染病发生，餐具的消毒就更重要了。根据传染

病的种类，应适当延长蒸煮的消毒时间及消毒药液的浓度。

不要用洗衣粉洗餐具和食物

洗衣粉是人们生活中的必需品，由于其去污能力很强，不仅用来洗衣服，而且有不少家庭用其洗涤水果和餐具。据国外调查，每人每年平均使用洗衣粉 21 千克以上。由于洗衣废水排入江河，洗衣粉吸附到鱼腮上，使鱼腮的呼吸氧气功能受到损害而影响鱼类生长。那么，人类使用洗衣粉，特别是用来洗水果，餐具，有无损害呢？

洗衣粉的牌号很多，但它们的主要成分是烷基苯磺酸钠，是用石油中的某些成分，经过一系列的有机合成制造出来的。尽管目前通过动物实验，没有发现洗衣粉有致癌性，大多数也没有发现致畸作用，比如，给小白鼠或兔子的皮肤上涂敷烷基苯磺酸钠，经 4 个月至 2 年的观察，并没有发现明显病状，但是，非家庭用洗衣粉，对动物却有明显的致癌作用。另外，家庭用硬型洗衣粉不易分解，会污染环境。由于洗衣粉污染水源并可通过皮肤吸收，可在人体内蓄积。现在，从人体内已查到洗衣粉的存在，尤其是洗衣工、厨师的尿中，都可见到洗衣粉。尽管还尚未见到对人体有危害的病例，这可能由于剂量尚小的缘故。

因为洗衣粉毕竟是一种人工合成的化学物质，人和动物大量食入也会发生腹泻或其它病状。故用洗衣粉洗衣时浓度不要太大，以减少对皮肤的刺激和从皮肤上吸收。同时，还可避免浪费大量漂洗用水及污染环境。水果和食具直接进入

口内，用洗衣粉洗涤时的残留部分会随食物进入体内，尽管数量微小，然而日积月累，也会引起危害。因此，最好不用洗衣粉洗水果餐具，可用其它代替。如果必须用洗衣粉来洗水果和餐具，一定要有较好的冲洗条件，进行彻底冲洗才好。

生熟食品要分开

生食品是指制作食品的原料，经加热，烹调后可以食用的食品。如：各种蔬菜、鸡、鸭、鱼、肉、蛋、奶、米、面等。熟食是指已加工、烹调完了可以直接食用的食品，如熟肉、扒鸡、烤鸭、糕点、某些豆制品等。

植物性生食品在种植时需要施肥，烧水，尤其是萝卜，马铃薯等生长在土壤中的植物，会沾满细菌，病毒，寄生虫卵，甚至还带有粪便；在收割，采摘，运输，贮藏过程中也会被污染。禽畜肉、奶、蛋、鱼等动物性食品，在饲养过程中也难免感染上细菌，病毒及寄生虫。因此，在禽畜的肉、脏器、奶、蛋中也会带有病菌，病毒等。比如，在急宰病猪中沙门氏菌的检出率高达 64.5%。各种脏器的沙门氏菌检出率也很高，比如肝脏为 85%，脾脏为 83%，肾脏为 75%，肺脏为 72%，肌肉为 69%，蛋类为 0.5~3%。这只是一致致病细菌的检出情况，还有其他细菌。

生食品除去本身带有细菌、病毒外，还可以通过苍蝇叮爬，容器，运输工具，以及接触食品的“手”，被污染上这些微生物。

生食品都有一定的营养，不仅可以保存污染上的细菌，病

毒等，有的还可以生长，繁殖，数量越来越多。

生食品需经蒸煮烹调等过程，杀灭这些使人患病的细菌，病毒后食用。但生熟食品不分开的话，生食品上的细菌就会污染到熟食品上去。熟食品营养更加丰富。温度适宜，细菌会大量繁殖，有的还会产生毒素，而熟食品往往直接食入，这样就会使人发生食物中毒或食源性疾病。

不仅生熟食品放在一起，会污染熟食品，就是盛放食品的容器及切割收拾食品的刀、板、盆等不严格分开也会污染熟食品。比如盛完海产品的水池，水桶未加洗净消毒，又去盛装或洗涤直接进口的食品，海产品中的副溶血性弧菌就会污染到直接进口的食品上，使进食者发生副溶血性弧菌食物中毒。再如切割，收拾淡水鱼的盆板刀未消毒又去切凉拌菜熟肉等就会使进食者得肝吸虫病。

另外，许多人把切好的菜、肉放到一个盘子里，然后于去烹炒，炒熟后又盛回这个曾盛生菜的盘子，也会造成污染，使人得病。

总之，为防止食物中毒及食源性疾病的发生，必须做到生熟食品分开，盛装制作生熟食品的容器、刀、板等也要一一分开。如果不能分开，也要在制作完生食品后彻底刷洗消毒后再用于制作熟食品。

为什么不宜多吃油炸、熏烤食物

油炸、熏烤食物香气扑鼻、美味可口，格外诱人，一直是人们爱吃的传统食物。但经大量的调查发现，常吃大量油

炸、熏烤的食物，容易患胃癌、肠癌。比如，冰岛地区的居民，一年到头吃大量的熏羊肉、熏鲑鱼，死于胃癌者占癌症死亡总数的 50%，而冰岛地区的海员因常年在海外，吃到较多的新鲜食物，患胃癌的就较少；波罗的海沿岸的渔民经常吃大量烟熏鱼类，癌症死亡率为 318/10 万，其中消化道癌症为 120/10 万，而农民中癌症死亡率仅为 149/10 万，消化道癌症死亡率为 38/10 万。我国贵阳，习惯吃熏制腊肉的居民与不经常吃熏制腊肉的居民，胃癌死亡率也有明显差别。

为什么油炸、熏烤食物会使人发生癌症呢？近年来的研究发现，在熏烤的鱼、肉及“烤糊”、“烧焦”的米面中，以及食用油加高温后所产生的“油烟”或者炸食物用的油长期不更换而炸出的食品都含有多环芳烃化合物，其中多种具有致癌性。致癌作用最强的是 3,4-苯并芘。用 10 毫克 3,4-苯并芘灌入小白鼠的胃中，胃癌的发生率可达 85.2%。口服、吸入、皮肤涂抹等任何途径接触 3,4-苯并芘都可以使小白鼠患癌。而熏烤、油炸食品过程中，温度很高，含碳燃料和有机物便会合成少量 3,4-苯并芘；烧焦的淀粉也会产生 3,4-苯并芘；温度越高，产生得越多，当温度为 370~390℃ 时，每千克淀粉可产生 0.07 微克 3,4-苯并芘，当温度升至 650℃ 时，可产生 17 微克；用碳火烤的肉内含 2.6~11.2 微克/千克，用松木熏的红肠高达每千克 88.5 微克 3,4-苯并芘。电烤食品含量较低，每千克只有 0~0.05 微克 3,4-苯并芘。烤乳猪的外皮中含 3,4-苯并芘也很多。

同时，食物中的蛋白质经熏烤受热分解，可产生大量仲胺，进入胃中与亚硝酸盐相遇，在胃酸的环境中会形成亚硝

胺。而亚硝胺也是一种很强的致癌物质。

当然，偶尔吃一些油炸或熏烤食物不会引起癌症。经常性吃熏烤、油炸食物，只要注意熏烤方法及采取一些必要的措施也有很好的预防癌变发生的作用。比如，熏烤食物时不让食物与炭火直接接触，熏烤温度不要太高，熏烤时间不宜太长；不要用木柴火焰熏烤而改用优质无烟煤或电烤；油炸食物时不要让油锅着火，所用之油不可时间过长、反复使用，当其变稠发黑就要弃之更换；经常吃一些黄绿色蔬菜和水果，如茼蒿、西红柿、桔子、苹果、胡萝卜等。因为这些食物中食有大量维生素 C 和 A。维生素 C 在胃内可阻断亚硝酸化过程，维生素 A 也有一定防癌效果。此外，豆浆、豆腐等豆制品也有一定防癌作用，应经常食用。

不要误吃牲畜甲状腺

甲状腺能够分泌甲状腺素。甲状腺素是人体内一种非常重要的内分泌激素，吸收入血后，可以促进全身组织细胞的新陈代谢与生长发育。如果人体缺乏甲状腺素则会使功能失调，但甲状腺素过多也会造成中毒。甲状腺内的甲状腺素比血液中含量高 100 倍以上。甲状腺素性质比较稳定，要在 670°C 的超高温情况下才能被破坏，一般烹调温度对其没有任何影响。因此，当人们误食牲畜的甲状腺后，大量的甲状腺素就被吸收进入血液，使人产生中毒症状。据研究，一次食入 1.8~3 克就会引起食物中毒。一般经过 12~36 小时，最短只 1 小时，病人便出现头痛、头晕或眩晕、无力、四肢酸痛、特别是腓肠肌（小

腿肚子)疼痛最明显、心跳加快、食欲减退、两手发麻、盗汗、恶心、口渴、呕吐、腹痛、腹泻。病情较重时可出现兴奋、烦躁、耳鸣、视物不清、肌肉颤动、心律失常、舌及眼睑震颤、脱皮、瘙痒、皮肤出血,妇女可引起月经不调、闭经;孕妇可造成流产或早产;胎儿或乳儿可经胎盘或乳汁而中毒。有的病人时哭时笑,神志不清、昏迷等。

误食牲畜甲状腺引起中毒后,可以服用鲁米那,每次 15~30 毫克,一天 2~3 次;或服冬眠灵,每次 12.5~100 毫克。使病人保持安静。同时,静脉输入 10%或 25%葡萄糖溶液 500~1500 毫升,并给足量 B 族维生素及维生素 C,以利解毒。另外,给高蛋白饮食,使营养平衡。

牲畜甲状腺引起的中毒多为误食造成的,一般是吃了带甲状腺的喉头肉,或者把肉联厂废弃的甲状腺当成瘦肉食用。误食牲畜甲状腺后发病率高达 90%。

怎样预防甲状腺中毒呢?首先要加强屠宰场的兽医监督检查工作,设立专职或兼职的切割牲畜内分泌腺的技术人员,摘除的甲状腺要统一保管,制药用。万一屠宰场漏摘了甲状腺,买回后也要扔掉而不能食用。关键是要会辨认各种牲畜的甲状腺。牲畜甲状腺位于喉的后部和前几个气管环附近,一般分成两个侧叶、中间是宽窄不等的峡部。牛的甲状腺呈红色,侧叶较大,呈不规则三角形,长 6~7 厘米,宽 5~6 厘米,厚 1.5 厘米,重约 9~12 克;绵羊的甲状腺呈暗红色,长椭圆形,长 3~4 厘米,宽 1.25~1.5 厘米,厚 0.5~0.75 厘米,重约 3 克;山羊甲状腺常与绵羊的近似,左右两叶常不对称;猪的甲状腺呈深红色、两叶相连在一起,扁平,自中部向两侧逐渐变

窄,长 4~4.5 厘米,宽 2~2.5 厘米,厚 1~1.5 厘米,重约 8 克。

霉变甘薯不能吃

甘薯的名称很多,也叫白薯、红薯、地瓜、红苕等。它不仅营养丰富,超过大米、白面,而且具有补脾胃,养心神、消疮肿、退黄疸、治乳痈、止血痢、疗夜盲的作用。特别是具有防癌、降胆固醇、防止动脉硬化的作用,被公认为长寿食品。但红薯在收获、运输、贮藏过程中,往往可造成镐伤、擦伤、摔伤,给霉菌污染创造了条件。霉菌在薯体上大量生长繁殖并产生毒素,可使人及家畜食后中毒,最常见的是甘薯黑斑病中毒。

甘薯黑斑病是指甘薯上长有硬而凹陷,呈不规则的黑褐色斑块,其附近薯肉也变色并有苦味,不论人或畜,生吃或熟食这种甘薯均可以中毒。

这种霉变甘薯中有毒性很强的甘薯酮,甘薯醇, β -吡喃酸、甘薯宁、巴他酸、4-薯醇、1-薯醇等。

霉变甘薯引起的食物中毒多在食后 24 小时内发病。病人出现头晕目眩、头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、肌肉颤抖、痉挛,瞳孔改变、眼花、视物不清、复视、幻视、嗜睡,甚至昏迷,3~4 天后,体温升高,严重者可引起死亡。

霉变甘薯中毒尚无特效治疗方法及解毒药,只有催吐、导泻及对症用药。重要的是预防霉变甘薯中毒的发生。首先,在收获、运输、贮存甘薯过程中,有轻微霉变的甘薯,也要将

霉变或黑斑全部彻底切除，不留一点变色部分，再加工食用。

发芽土豆不能吃

土豆又叫山药蛋、洋芋等，学名叫马铃薯，与玉米、小麦、水稻、燕麦并列为世界五大作物。在欧美一些国家，人们每天都离不开土豆，有植物之王的称号。土豆原产秘鲁，18世纪传入我国。土豆既可作主食，又可当蔬菜，营养丰富，据检测每500克土豆含蛋白质10.1克，脂肪0.4克，糖73克，产热339千卡，粗纤维1.3克，钙48毫克，磷282毫克，铁5.3毫克，还含有丰富的维生素C、B₁、B₂、胡萝卜素等。土豆的吃法很多，一年四季都可以吃，深受人们欢迎。但因土豆品种、季节、制作方法、食用部位及食用量不同，常常发生中毒现象。尤以食用带芽土豆及带皮土豆而中毒者居多。

土豆中毒有三种情况，一是因土豆中含有大量硝酸盐和足以导致中毒量的亚硝酸盐，食后可引起以血红蛋白变性而缺氧为主要特征的亚硝酸盐中毒；二是土豆营养丰富，细菌极易生长繁殖，在制作甜味土豆泥时，被葡萄球菌污染，只需在19℃的环境中经4~5小时，就会使进食者发生食物中毒。

土豆中含有龙葵素，龙葵素也叫马铃薯素，是一种可溶于水，不太耐热的生物碱，具有腐蚀性和较强的刺激性，可以溶解红细胞，引起脑充血、水肿，使大脑运动及呼吸中枢麻痹。龙葵素毒性较强，一次食入200毫克就可引起中毒。食入300~400毫克可造成严重中毒。

龙葵素中毒的潜伏期很短，食后 30 分钟就可发生，长者也只有 3 小时。病人开始多感咽喉痒，舌腮麻木，苦涩或呛辣，心窝部烧灼或阵痛，继而出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、四肢无力、血压下降。有的病人出现发烧、头晕、头痛、怕光、兴奋、抽风、出冷汗、瞳孔散大、甚至有恐怖感。病情严重者可出现意识障碍，呼吸困难，昏迷，最后可因心力衰竭，呼吸中枢麻痹而导致死亡。一般病人 1~2 天可以恢复健康。

一旦发生龙葵素中毒要立即抢救，首先用刺激法进行催吐，必要时可用 4~5% 鞣酸溶液浓茶或 2/10000 的高锰酸钾溶液进行洗胃。患者吐泻严重，发生脱水要输入 5% 葡萄糖溶液或饮淡糖盐水。呼吸困难应吸入氧气，注射苯甲酸钠咖啡因等兴奋药。

为预防龙葵素中毒，吃土豆时必须注意。据化验整个土豆中均含有龙葵素，但土豆皮中含量较多，尤其是土豆芽中的龙葵素含量比土豆皮中多 20~25 倍，比土豆肉中多 50~100 倍，有的甚至多 1000~2000 倍，土豆皮中龙葵素含量差异很大，一般含量可在 1.67~17.5 毫克/100 克之间，但发芽时的土豆皮的龙葵素含量可达 730~1340 毫克/100 克。如果食用这种土豆，每人每次只需吃 500 克，有的甚至只吃 25 克就引起中毒。因此，吃土豆时要挖去芽和芽眼及芽眼附近 0.2~0.5 厘米的皮层。青、紫、红、黄等颜色的皮肉结合处约 5 分硬币厚度的皮肉也要全部去掉，然后用水浸泡 1~2 小时，烹煮时间也宜长些，最好切成丝并加醋烹调可减少毒素，另外，土豆的仔豆，腐烂发霉土豆尤要注意。

豆浆不能生喝

豆浆是用干黄豆加 8 倍的水浸泡、碾磨、过滤、煮沸而制成的液体食品，消化吸收率很高，可达 90% 左右。因大豆中的蛋白质含量较多，故豆浆的营养价值很高，能和牛奶比美。特别是大豆是，含有丰富的不饱和脂肪酸，这种不饱和脂肪酸是皮肤和毛发不可缺乏的营养素，故有“美容酸”之称。多吃大豆可使毛发和皮肤健美。同时，豆浆中含有人体内不可缺少的钙、磷、铁及许多微量元素。从中医角度，豆浆具有清肺补胃、润燥化痰、强身健骨、保健抗衰等功效。不论是婴儿、老人，还是青壮年，多喝豆浆对身体是大有好处的。但是喝豆浆中毒也时有发生，那是因为豆浆没有煮熟的缘故。

在生豆浆中有两种有害物质，即胰蛋白酶抑制素，也叫抗胰蛋白酶；还有一种叫皂素。胰蛋白酶抑制素能够抑制胰蛋白酶消化分解蛋白质的活性，使蛋白质不能被消化吸收。同时，胰蛋白酶抑制素对胃肠有刺激作用。因此，当这种有害物质进入体内 30 分钟左右，就使人出现喉部发痒、恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状。皂素能破坏红细胞，有溶血作用，使血液输送氧气的功能降低，使病人出现头晕、无力及呼吸麻痹等症状。

因豆浆的吃入量不会太大，一般症状比较轻，当日就可恢复，有的可不治自愈。

豆浆中的这两种有害物质都不耐高温，当温度达到

100℃时，10 分钟即可将其破坏而失去毒性。因此，只要把豆浆彻底煮沸后 10 分钟再饮用就不会中毒了。但是，值得注意的是皂素具有受热膨胀的特点，当豆浆煮至 80℃时，即出现泡沫上冒，好象已煮沸，其实这是“假开”。如果此时便喝，就会中毒，必须改为小火慢煮，真正达到 100℃时，泡沫自然消失了，再继续煮 10 分钟就可饮用了。

另外，取豆浆测定脲酶。脲酶是豆浆中的一种生物碱，对人体无害，其对热的敏感程度与上述有害物质相同；如果加热后脲酶破坏了，自然皂素及胰蛋白酶抑制素也就被破坏了。一般每千克豆浆中含脲酶 58.8~69.5 毫克时，儿童饮用会中毒，脲酶含量在每千克豆浆中有 208~250 毫克时，成人饮用也会中毒。含有上述浓度脲酶的豆浆均是假沸豆浆，千万不能饮用。

怎样提防误食有毒蘑菇

夏秋季节雨量充沛、温度适宜，蘑菇生长旺盛，正是采摘的好季节。但是因吃菇中毒的事也时有发生，轻则吐泻，重则丧生，必须引起注意。

蘑菇属于蕈类，是一种高等真菌，也象细菌一样能产生毒素。据研究能产生毒素的蘑菇有 80 多种，其中有 9 种蘑菇产生的毒素毒性特别强，误食后可致人于死命。蘑菇产生的毒素大致有四类。神经毒：食后十几分钟就能使病人出汗、流口水、流眼泪、脉搏缓慢，甚至谵妄、幻视、幻听等神经症状；胃肠毒：食后 30 分钟就能使病人出现恶心、呕吐、腹泻、

腹痛；溶血毒：这种毒素可大量破坏人的红细胞，使人发生急性贫血；原浆毒：能毒害人体的多种组织细胞，造成肝、肾、脑、心等重要器官的急性坏死而危及生命。

有毒蘑菇的外形、颜色、生长特点等都与可食蘑菇非常相似。应如何防止蘑菇中毒呢？首先是没有采蘑菇的经验不要去采食蘑菇，一般市场销售的蘑菇都是可食用蘑菇。在采摘蘑菇时，那些颜色鲜艳、漂亮、长得奇形怪状或在蘑菇的把上有托有环的，以及生长在脏地方的、有特殊苦辣味的蘑菇；还有那些能使银器皿、葱蒜变色的蘑菇，往往是有毒蘑菇，都不要轻易采摘进食。在烹调与进食方法上也应注意防止中毒。比如炒蘑菇不如水煮好，因为炒的时候有的地方没有炒熟，温度不够，毒素不能被破坏。而水煮不仅受热均匀，而且加热时间长，可使不耐热的毒素破坏掉；吃蘑菇时不要饮酒，酒可促进毒素吸收；另外，吃炒蘑菇不要一次吃得太多，也不要连同菜汤一同吃掉。

注意防止假大料中毒

大料学名大茴香，是一种重要的调味佳品。而红茴香及莽草子的外形与大料非常相似，有假大料之称。假大料有毒，食后可使人中毒。特别是目前的一些不法商贩常以假大料充当大料出售，一定要注意鉴别。

莽草子是莽草的果实，含有莽草毒素、莽草晶毒素、莽草酸、莽草苦素及莽草亭，可使大脑和脊髓先兴奋后麻痹，生吃 5~8 粒莽草子就可使人中毒。一般进食 1 小时左右发病，

短者仅 30 分钟即出现中毒症状。开始先有恶心、呕吐、口渴、流涎、出汗，继而出现腹痛、腹泻，大便为洗肉水样。还有头晕、头痛、心跳缓慢、血压下降、呼吸急促等症状。严重时出现麻木、四肢强直、抽风、两眼上翻。也有的病人口吐白沫，色癲痫病发作。还有的病人尿少、尿闭，甚至昏迷。最后可因呼吸衰竭及强直性惊厥而亡。

真假大料的鉴别表

品名	真大料	假大料
角的形状及数量	有 8 个角，直径 3 厘米，每个角呈轮状排列，大小均匀，形如小艇，尖端略钝，蒂柄上端弯曲呈手杖样，果实肥厚	有 7~13 个角，直径小，只 2 厘米，角呈星状排列，大小不匀，形似鸟嘴，尖端弯曲，有钩朝上，蒂柄平直，果实瘦薄。
果皮颜色	呈红棕色	灰腊棕色
果实颜色	黄棕色	棕褐色
气味	茴香味	松枝味或樟脑味
味道	味甜、香气浓郁	先酸后甜，久尝舌麻，有松香樟脑味
在酒精中煮后加水	呈混浊状	澄清

红茴香又叫野茴香，果实含哈那诺明、莽草素、莽草亭等毒素，误食后产生的症状与莽草子中毒相似，可出现眩晕、视力模糊、口舌麻木、四肢冰冷强直、心动过速、血压升高。另外，可损害肝脏。

预防假大料中毒，首先要严禁采集收购出售假大料，特别是对少数唯利是图故意以低价收购假大料然后再卖出而牟取暴利的商贩进行严厉打击。另外，要掌握辨认真假大料的知识。

鲜黄花菜能吃吗

黄花，又名金针菜，属多年生草本植物。其茎顶分枝开花，呈淡黄色，清香浓郁。黄花尚未开放时，采下晒干，可食用，也可入药。每 100 克干黄花菜除含蛋白质 2.9 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 11.6 克外，还含有钙 73 毫克，磷 69 毫克，铁 1.4 毫克，胡萝卜素 1.17 毫克，维生素 B₁ 0.19 毫克，维生素 B₂ 0.13 毫克，维生素 C 33 毫克。特别是鲜黄花菜维生素 C 含量更高，食用价值很大。但如果加工方法不当会导致中毒。黄花菜每到 6~7 月份就可采摘，故到这个季节便发生因吃鲜黄花菜而中毒的病人。

为什么干黄花菜无毒，而吃鲜黄花菜就会中毒呢？原来，在鲜黄花菜中含有秋水仙碱，在食入后经胃肠道可缓慢被吸收，部分秋水仙碱被氧化成氧化二秋水仙碱，经肠道及肾脏排泄时，可严重地刺激这些器官而引起中毒症状。一般初期感咽喉和胃部不适，有烧灼感，继而出现恶心、呕吐、干渴、全身无力、腹痛、水样稀便或血性便。当毒物经肾脏排泄时，造成肾功能障碍，出现尿闭、血尿。病情严重的可出现脉搏微细、脉率不稳、呼吸浅促，头痛、头晕、发冷、寒战、肌肉无力、全身痛、瞳孔散大，有时还可以出现谵语、抽风、虚

脱、甚至因呼吸抑制而死亡。

氧化二秋水仙碱毒性很强，0.1~0.2 毫克就会使人中毒，20~30 毫克就会致死。曾有成年人因吃 3 毫克氧化二秋水仙碱而致死亡的报告。致死期很短，一般 7 小时就能使人死亡。因此，鲜黄花菜中毒的潜伏期短者只 30 分钟，长者为 4 小时。据调查，吃 100 克的鲜黄花菜就可以出现中毒症状，说明此量的鲜黄花菜中含的秋水仙碱量足以氧化达到让人中毒的氧化二秋水仙碱的数量。

一旦发现鲜黄花菜中毒，立即用 4% 鞣酸或浓茶洗胃，以使秋水仙碱沉淀。还可口服牛奶、蛋白液、烂粥、豆浆、粘米汤等保护胃肠粘膜，减轻其对胃肠刺激。腹痛严重者可服用或注射阿托品，呼吸麻痹时要进行人工呼吸。

把鲜黄花菜煮后晾干，制成干品后就可以破坏秋水仙碱而变成无毒的。吃鲜黄花菜时，一定要先用净水浸泡，再用沸水烫焯，然后弃汤烹调，熟后再吃可解除毒性。另外，即使加工适当，食量过多也有可能引起中毒。同时，氧化二秋水仙碱在体内排泄缓慢，连续进食可引起蓄积中毒。因此，氧化二秋水仙碱在体内排泄缓慢，连续进食可引起蓄积中毒。因此，吃鲜黄花菜每次不得进食过多，以 50~100 克以内为宜，不要连续几天均吃鲜黄花菜。如果注意以上几点，就可以预防鲜黄花菜中毒的发生了。

吃扁豆应注意什么

扁豆的适应性强，全国各地均能种植，从春末到深秋都

可采摘。扁豆的营养也很丰富，所含蛋白质比白菜、柿椒、西红柿、黄瓜等蔬菜多 1~3 倍，特别是扁豆含锌较多，每千克有 26.9 毫克。但扁豆含钠不多，很适合心脏病，高血压、肾炎等病人食用。

不过，扁豆中含有红细胞凝集素，能凝集红细胞，这种凝集素多含于豆粒中。另外，豆荚和豆粒中还含有皂素，对胃粘膜有较强的刺激作用，能引起胃肠粘膜充血肿胀、发炎，使病人发生胃部不适、恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状。腹泻为水样便。同时，皂素还能破坏红细胞，有溶血作用。由于扁豆的毒素能破坏红细胞或凝集红细胞，使之携带氧气的功能降低，而使病人出现缺氧症状，如头痛、头晕；还可使病人出现畏寒、出冷汗、四肢麻木、胃部烧灼、心慌、胸闷、全身无力、腰背疼痛等症状。

扁豆的毒素吸收很快，食后 30 分钟即可发生中毒，长者也不过 15 小时，多在 1~5 小时后发病。因扁豆中的红细胞凝集素和皂素的含量与地区和季节有关。因此，吃扁豆引起的中毒一年四季全国各地均有发生，但以下霜前后为多发，这与此时扁豆中的毒素较多有关。扁豆中的毒素能被持续高温所破坏，故一般焖扁豆不会中毒，而吃扁豆馅包子、饺子、馅饼、焯面码，急火炒扁豆及各种凉拌水焯脆扁豆等，因扁豆没有完全熟透，扁豆的颜色尚未全变，吃时还有很大的豆腥味、毒素没有被完全破坏，故常常发生食物中毒。

发生扁豆中毒，一般只对症治疗，1~2 天就可痊愈。关键是吃扁豆时一定要煮熟炒透，使整个扁豆的颜色全部改变，里外熟透，吃着没有豆腥味，就可以避免扁豆中毒的

发生。

吃鱼胆可危及生命吗

民间常有用生鱼胆治疗近视眼、哮喘、高血压等病的，有时效果还很好。《本草纲目》上也有青鱼胆主治赤目肿痛，喉痹痰涎，疗恶疮等的记载。然而，吃鱼胆中毒却屡有发生，有的甚至在吃了一两次鱼胆，已经出现了治疗效果，而再次吃时发生毒死亡之事故，这是怎么回事呢？

据化验，鱼胆内的胆汁含有胆汁毒素，毒性很强。用鱼胆汁喂小白鼠做动物实验，平均每千克体重喂 4 毫升，2 小时后小白鼠便出现倦缩、松毛、竖尾、嗜睡症状，重者吐少量的血液，20 小时后死亡，解剖后发现肝、肾均出现病理改变，甚至坏死。

人吃鱼胆后引起中毒与进食鱼胆数量及鱼体大小有关。有仅吃 2 千克重鱼的大半个鱼胆，而发生中毒的病例，吃鱼胆后半小时就可以发病。先出现恶心、呕吐、腹痛、多为阵发性中上或右上腹痛，或持续性腹痛而阵阵加剧，有的呈绞痛。病后一天内呕吐频繁剧烈，先吐食物，后吐胆汁，最后只是干呕，腹泻较轻，只拉稀便，每天 3~5 次。1~2 天后便出现肝脏肿大，黄疸、转氨酶升高，尿蛋白、尿内有管型、肾功能衰竭等症状。病人表现头痛，头晕、抽搐、神志不清、嗜睡、躁动、失语、截瘫、休克等。病情发展快、变化大、抢救不及时，可危及生命。

根据病情，鱼胆中毒可分为轻、中、重三型。轻型病人

以消化道症状为主，肝肾无明显损害，经中药或对症治疗可很快痊愈。中度中毒病人，除消化道症状外，同时有肝、肾损害，经周密积极救治也可痊愈。重度中毒病人除消化道、肝肾损害外，并出现循环、神经系统损害，即使进行及时抢救，病死率也相当高，有的病人治愈后也要留下严重后遗症。

目前，对鱼胆中毒无特殊有效治疗方法，透析疗法有些效果，但限于仪器及技术力量，许多医院尚不能开展，故一旦发生中毒很难救治。

青鱼、草鱼、胖头鱼、白鲢鱼、鲤鱼、鳊鱼等鱼胆均可引起中毒。最小的鱼只一斤重，其胆可引起中毒。最少服半个鱼胆便发生中毒。鱼胆的胆汁毒素耐热，即使把鱼胆蒸煮后熟食照样可以中毒。为预防鱼胆中毒的发生，不要吃鱼胆，即使鱼胆可以治疗一些疾病，但其治疗量与中毒量非常接近，每个人的中毒量又不一样，因此很难掌握用量、万一中毒又无特效治疗方法，故不要用鱼胆治疗为好。

家庭中怎样讲究饮食卫生

饮食卫生是家庭中一项很重要的工作，如果不注意，就容易发生食物中毒及食源性疾病，甚至威胁生命。家庭如何讲究饮食卫生呢？

第一，要做到生熟分开。不仅生食品与熟食品要单放、单加工制作，连同烹制它们的容器、刀、板等用具也应分开用。最好准备两套，生熟不混用。如果仅有一套，应加工完生食品彻底清洗消毒后再加工熟食品。

第二，提倡分餐。每人一份饭菜，每人一套餐具，不要大家共同吃一个盘子里的菜。因为大家共夹一个盘子里的菜，菜盘就变成多人唾液的集合器。如果其中有传染病人或健康带菌者，就会造成互相传染。我国传统的习惯是全家一起吃饭，特别是来了亲朋好友，显得亲切、热闹。孰不知，细菌、病毒常常借助于吃团圆饭时兴风作浪，使人生病。最好分餐，如果大家在一起共同吃，也要用公筷公勺，不要互相给别人夹菜。餐具应分开专用，并要定期消毒。

第三，饭、菜应吃多少，做多少。剩饭菜应先加热后再放在通风凉爽的地方，并要加防蝇防光罩，最好放冰箱内，也不要时间太长。下次进食前还要煮开蒸透彻底加热。

第四，生吃瓜果蔬菜一定要洗净消毒。既可以杀灭细菌，又可以清除残留农药。

第五，要特别注意做凉拌菜的卫生。选新鲜的菜，最好是新采摘的蔬菜和新鲜的肉类；不仅洗净，还要消毒，如洗好菜后放入沸水中焯一焯。焯菜时水要宽，火要旺，做到“沸进沸出”。不便水焯的黄瓜等可用毛刷刷净、自来水冲后，用0.2~0.3%漂白粉溶液等药物消毒。刀板及容器也要洗净消毒，防止二次污染。另外，凉拌菜一定要放醋、蒜末等，既开胃又杀菌。

第六，自制饮料及冷饮也要注意卫生。不仅水、原料要无菌、无有毒有害物质；制作过程也要防细菌污染，容器最好用不锈钢或镀锡的金属，不用铁、铜、铝容器；色素、糖精、香精等适量使用，不要超过国家规定的标准。

怎样严防“病从口入”

自古以来就有“病从口入”之说，是指疾病都是从口吃进去的，要想防止疾病的发生，必须把住口这一关。

首先，食物在生长、采培、饲养、收获、运输、贮存、销售、制作等过程中很容易污染上细菌、病毒、寄生虫卵。

其次，饮用水，包括河、湖、塘、井水，甚至于自来水也经常被污染，而带有细菌、病毒或三废等有害物质。

第三，食物中还有可能混入农药、化肥或其他有毒有害物质，或者自身由于贮存不当、时间过长等原因而变质，产生有毒有害物质。

第四，饮食调配不当，饮食习惯不卫生不科学等。如：糖和脂肪过多会肥胖，暴饮暴食会生病。

第五，食物、水等没有问题，只是自己的手不卫生，照样可把细菌、毒物送入口中，吃进胃肠。比如，痢疾素有“脏手病”之称。

通过以上途径，都可以使人得病，的确是“病从口入”。为了防止“病从口入”，必须把住饮食卫生这一关。首先，食物和饮水要保持清洁卫生，不买腐烂变质食物，不喝生水；其次，养成良好的饮食卫生习惯，饭前便后洗手，生吃瓜果蔬菜要洗净削皮，吃好一日三餐，不暴饮暴食，不偏食、挑食，合理配餐，平衡膳食，注意营养科学等，时刻注意把好“病从口入”这一关。

怎样预防食物中毒的发生

食物中毒与一般的疾病不同，往往病情严重，发病人数多，不仅危害中毒者的身体健康和生命安全，有些中毒还会贻害子女，而且影响经济建设和国家声誉。因此，必须采取积极的措施，预防食物中毒的发生。

首先，要防止食物被细菌及化学性毒物所污染。动物性食物，如畜肉、内脏、乳、蛋、禽等在宰杀前就要防止感染细菌，必须合理饲养，预防禽畜中传染病流行。宰杀前对禽畜进行兽医卫生检验，病畜应按卫生条例处理。对条件可食肉（如高温后可以食用），要进行高温等无害化处理再供应市场。屠宰过程、肉类的贮存、运输、销售应严格按照食品卫生法的有关规定执行。食品工业、食品商业、饮食行业和集体食堂内应对食品加强卫生管理，特别是肉、鱼、蛋、奶应防止在生产加工供销过程中受到污染。另外，在禽畜饲养过程中，饲料的成分要合理，注意不要用发霉及被农药或其它化学性毒物污染或残留量过高的粮食喂禽畜，以免禽畜体内有比较多的农药或其他化学性毒物，即使未中毒身亡，也可以造成经常食入者慢性中毒。特别是对病死或毒死及死因不明的禽畜，千万不要怕浪费而进食，更不能为牟取暴利而出售。

其次，食物的贮存过程要防止污染，特别是进食前更要防止污染。一般应低温、防腐来保存食品。

第三，在制作、加工过程中应去掉动、植物食品中的有

毒部分，比如牲畜的甲状腺。同时要讲究食品卫生，生熟分开，货款分开，盛放及切割的容器、刀板也应生熟分开，防止生食品污染熟食品。还要防蝇、防尘、防鼠等。充分加热，彻底杀灭食物中的细菌及寄生虫卵等。

第四，不买、不做、不吃腐烂变质食物及病死牲畜、家禽的肉、蛋、奶。认真、仔细辨认有毒食物，如河豚鱼，有毒蘑菇等。另外，加热一定要彻底，肉块不应切得太大，以免肉块内部的病菌仍然有致病性。有些食物并没变质，也无馊味，但却有大量细菌毒素。如剩米饭被葡萄球菌污染后产生大量毒素，但并不变味，食后却可让人中毒。又如罐头食品中的肉毒杆菌产生大量肉毒杆菌外毒素可造成肉毒中毒。

第五，合理使用食品添加剂，如色素、香精、糖精、防腐剂等。禁止使用者一定不要用，可以使用者一定按标准使用，不要多食，不要长期食用，特别是儿童、孕妇及老年人更应注意。

调味剂安全使用

做菜的关键在于烹调。只有烹调好的菜肴才味美可口。其中的“调”就是调味。常用的调味品有许多种，如：盐、糖、酒、醋、酱油、辣椒、胡椒、花椒、大料、茴香、葱、姜、蒜等。此外，还有糖精、味精。

葱、姜、蒜、花椒、大料这些植物性天然调味品，量多些少些仅是影响菜肴味道，对身体无妨害。盐、酱油一定注意少放，不要吃得过多，因饮食宜淡不宜咸。若每个菜及每

餐的菜都多放一点盐，每日的盐摄入量便会增加许多，对身体不利。

关键是味精与糖精的使用，要注意安全。味精的主要成分是谷氨酸钠，也叫麸氨酸钠。谷氨酸钠的生理作用与谷氨酸相同，谷氨酸是蛋白质的一种，氨基酸是蛋白质的一种。故味精的主要成分是蛋白质。味精味道鲜美，用水稀释 3000 倍，仍能尝出其鲜味。味精主要是以玉米、小麦、甘薯等为原料，经提取、浓缩、结晶等过程制成的，对人体无害。但味精不可用得太多。因为适量味精可使菜肴鲜味大增，如果太多，则使菜失去原味。也不要每个菜都加味精，使所有的菜都是一个味。还有的菜，如鸡、虾、鱼、肉等，本身鲜味较浓，少放或不放味精，更能显出其原有独特风味。一般成年人每天摄入 0~120 毫克/每千克体重就可以了。味精在酸性菜汤中味道更鲜，故先放些醋再加味精效果更好。加味精一定要在菜或汤起锅之前加入，不要把味精和菜同时下锅，因为加热时间太久，温度过高，遇碱等都容易使味精变性，甚至变成焦谷氨酸钠，不仅失去鲜味，还有一定毒性。

糖精并不是糖的精华，而是人工合成甜味剂，既不被吸收，也没有一点儿营养价值，只是甜度很大，约为蔗糖的 300~500 倍。食品中有 $1/10^5$ 糖精，就能显出甜味。少量糖精对人体不会有危害。但糖精在制作过程中会有一些提取不干净的杂质，如邻甲苯磺酰胺等有致癌作用。故我国规定在食品中加入糖精的量最多不得超过 1.5 克糖精。婴儿食品中不得加入糖精。

儿童应打防疫针

儿童容易得传染病，尤其在幼儿园里，往往一个人得了水痘，其它儿童都得被传染上。据统计，在得麻疹的孩子中，4岁以下的占86.4%，小儿麻痹症发生于5岁以下的儿童占96.2%，水痘则有96.4%的病人是6岁以下的婴幼儿。

为什么儿童容易被传染上这些传染病呢？这主要是由于儿童体内缺乏抵御这些传染病的能力。传染病都是由病菌、病毒侵入人体造成的。这些病菌、病毒侵入人体后，除去让人产生各种症状，患传染病以外，还会刺激人体内的免疫系统，产生免疫力。这些免疫力与病菌、病毒进行斗争，最后战胜它们而使传染病痊愈。有的免疫力保存终生，叫终生免疫，也就是得过一次传染病以后，终生不再得第二次这种传染病。这种免疫力，多数可以通过化验血液而测出。不过，这种由患传染病以后获得的免疫力特异性很强，就是一种细菌或病毒刺激人体产生的免疫力，只对这同一种细菌或病毒有杀灭抑制作用，也就是只能抵御这一种传染病。这种特异性的免疫力除去患病后可以获得外，还可以从母亲体内获得，那就是在胎儿时期及分娩后哺乳时期，从母亲乳汁中获得，叫先天性免疫力。这种先天性免疫力在体内维持时间较短，一般半年内就消失了，所以，儿童出生后半岁内很少患传染病就是这个道理，而半岁后先天性免疫力消失了，患传染病的机会也就越来越多了。

获得特异性免疫力的方法还有一种，就是打防疫针。防

疫针都是用细菌、病毒或它们产生的毒素经杀灭、减毒处理后制成的，通过口服吸入，注射等方法，接种在人体内，也可以刺激人体的免疫系统产生特异性免疫力，保护人体不得传染病。但一种防疫针只能保护儿童不得一种传染病。另外，打防疫针使儿童获得的特异性免疫力的时间有长有短。因此，为了使儿童体内总保持较高水平的特异性免疫力，保护儿童不得容易传染流行的传染病，必须根据传染病流行情况及儿童体内各种特异性免疫力的水平高低，及时注射各种防疫针。

怎样预防传染病发生

传染病乃是可以传染造成流行的疾病，多是由细菌、病毒等微生物引起的。传染病的发生要有传染源，即排放病菌、病毒的人或动物，如流感病人，狂犬等都是传染源；还要有这些病菌、病毒侵入人体的道路，叫传染途径，如空气、水、食物等，及蚊蝇等昆虫也可以传染疾病；也要有容易感染这些病菌、病毒的人，即易感者。当传染源、传染途径、易感者均具备并发生联系时，传染病才会传染流行称为传染病三环节。那么，要预防传染病的发生必须针对传染源、传染途径、易感者这三环节采取措施。从理论上讲，只要控制住三环节中的任何一环，就可以防止传染病的发生。但就目前的措施难以实现完全控制，故多采取针对三个环节的综合性措施。

对传染源的措施。及时发现传染病人，及时隔离治疗；不到有传染病人的家里串门，尤其是儿童更不应去；对病人的

排泄物、接触物应进行及时的彻底消毒，杀灭其病原体；对患病动物，可根据其经济价值进行宰杀深埋烧毁或隔离治疗。

对传染途径的措施。注意饮食、环境卫生，养成良好的卫生习惯，把住病从口入关；凡是可能沾染上病菌、病毒的地方、食物、用具等均应进行彻底消毒；有呼吸道传染病流行时，不到影剧院、商场等人多的公共场所去，尤其是儿童、孕妇、老人更不要去。乘公共电汽车时应戴口罩；到公共浴室最好洗淋浴，自带毛巾、拖鞋。

对易感者的措施。坚持体育锻炼，注意劳逸结合，生活有规律、保持乐观情绪、合理营养，提高身体素质，增强抗病能力；按时注射各种防疫针，提高特异性免疫力；洁身自爱，注意性道德，预防性病染身；做好个人防护，防止被传染。

怎样防止蚊虫叮咬

蚊虫咬人吸血，轻则影响休息，奇痒难熬；重则传染大脑炎、疟疾等疾病。因此，必须防止被蚊虫叮咬。

1. 不在露天下夜宿，晚上乘凉时应用扇子驱赶蚊子。
2. 勤洗澡、勤洗换衣服，保持皮肤清洁，以免汗味，乳味招引蚊子。
3. 晚上宜穿白色或浅色衣服。因为白色衣服反射光线能力较强，对蚊子有驱避作用。
4. 室内应安装纱窗、纱门、蚊帐，防止蚊子窜入室内。
5. 巧用蚊香。日落前打开门窗，先用扇子扇一扇床底下、

墙犄角旮旯儿等容易藏蚊子的地方，将蚊子轰出去。在纱窗等地方捉一捉也可捉到。然后点燃蚊香，一可驱赶室内蚊子飞出去，另可防止室外蚊子飞入。点燃一二个小时即可灭掉蚊香关门闭户睡觉了。若天黑后再点蚊香效果就差得多了，整夜点蚊香不仅熏人，也无必要。

6. 可使用电子驱蚊器，驱赶或诱杀蚊子。

7. 室内外墙壁喷洒杀蚊药进行毒杀。

8. 皮肤暴露部位可涂抹驱蚊霜、驱蚊油之类的驱避剂，有一定效果。

9. 在庭院附近地区，翻盆、倒罐、堵树洞，防止积水孳生蚊子，疏通积水抗洼、稻田内养鱼等，消灭蚊子孳生地；

10. 教育儿童不要捕捉青蛙、蜻蜓、壁虎等蚊子的天敌。

家庭消毒种种

家庭消毒的目的是消灭外界环境中的细菌、病毒，使人免受感染。一般可分为日常消毒及发生传染病以后的病家消毒。消毒方法包括物理消毒、化学消毒。在消毒时应根据环境污染细菌种类、污染程度来选择消毒方法及药物。

日常消毒包括室内空气、环境、饮食、餐具的消毒。有了传染病以后的消毒，包括病室消毒及病人衣服被褥、用具、书报、呕吐物、分泌物、排泄物等的消毒。

常用消毒方法，包括物理消毒法和化学消毒法。物理消毒法包括日光曝晒、紫外线灯照射、蒸煮、高压蒸汽、水洗、拍打、过滤、焚烧等；化学消毒法包括使用消毒药液浸泡、擦

拭、喷洒、熏蒸等。

常用消毒药物包括漂白粉溶液、过氧乙酸、优氯净、乳酸等。

消毒注意事项：消毒时间应符合要求，如蒸煮或日晒时间及化学药液浸泡等时间要够；消毒用药物浓度应符合要求；注意安全，防止中毒、火灾等。

常用消毒举例：室内空气，一般情况下只需开窗通风即可。如有呼吸道传染病时可用 0.5%~1% 漂白粉溶液、0.2% 过氧乙酸溶液、0.2% 优氯净溶液喷雾消毒，每平方米面积用药 300 毫升，喷雾后关闭门窗 1 小时。

水果、凉拌菜，日常需用水刷洗干净，开水烫，然后削皮方可进食。

衣服、被褥等大件物品，一般可用日光曝晒 4~6 小时。墙壁可用喷雾法、家具用药液擦拭法消毒。

排泄物、呕吐物用 10%~20% 漂白粉乳液或干粉按 2:1（或 1:5）混匀作用 2 小时；

小件物品（内衣、餐具、洗漱用具）煮沸消毒。病人剩饭菜煮沸消毒或用 3% 漂白粉溶液浸泡后倒掉。

书籍、首饰等贵重物品可用环氧乙烷进行消毒。

怎样服药才科学

人们常用“药到病除”来赞扬名医良药。其实，病除并非仅仅是名医技术高、良药效果好。科学服药也起了很大作用。比如，青霉素只能注射到体内才能发挥效果，若是口服

便会在胃肠内被破坏而失去作用。

首先，对症用药。所谓对症用药，就是针对疾病的原因和症状，有针对性地选用药物。比如痢疾是由痢疾杆菌引起，就要用对这种细菌有杀灭作用的氯霉素、复方新诺明等抗生素。再加些颠茄类药止腹痛。能对症的药就是好药，并不是价格越贵越好。人参、鹿茸很昂贵，但用其治疗风湿热，不如价廉的阿斯匹林效果好。

其次，服药剂量要准，既不能少，也不能多。药量少，吸收入血的药物浓度低，不能控制病情。比如杀灭细菌的抗生素，用量不足，不仅不会杀灭细菌，反而会促使细菌产生抗药性，给彻底治愈带来麻烦。药量过大，不仅是一种浪费，而且会发生不良反应，甚至造成中毒或成瘾。

第三，按时服药。服药时间是按药物性质及其在血液中消失时间、病情等多方面因素决定的。因此，服药一定要遵照医嘱，不得随意更改。比如，抗生素一般 4~6 小时服用一次，是因为这些药在血液中维持有效治疗浓度的时间是 4~6。时间长了，药物会随着排泄等原因，使血液中的药物浓度降低或消失而减弱或丧失治疗作用。故必须 4~6 小时服一次，使血中总保持治疗效果的药物浓度。如改成 8 或 10 小时或更长时间服一次药，就会出现几小时的无效期，症状就会重新出现，细菌也就因此有了喘息的机会，又会很快大量繁殖起来，延长了病程，增加治疗困难。

按时服药还包括一些药物的特殊要求。如龙胆大黄合剂、胃舒平、鞣酸蛋白、阿托品、六味地黄丸、十全大补丸等健胃药、抗酸药、止泻药、滋补药需饭前 30 分钟服用；阿斯匹

林、消炎痛、硫酸亚铁、碘化钾、黄连素、灰黄霉素等对胃肠刺激性较强的药物及助消化药物，应饭后 15~30 分钟服用；驱蛔灵、左旋咪唑、槟榔、南瓜子、硫酸镁、麻仁滋脾丸等驱虫药、泻药应空腹时服用；有的药物，如催眠药鲁米那、速可眠、利眠宁等应睡前服；有一些止痛药，往往是疼痛时服，止痛后停药。

第四，疗程长短依病情来定。有的药只需服用几次，即使病还未好也不用服了。如感冒发烧可用阿斯匹林退烧，只要体温恢复正常就可以停药了。而有的药即使症状已控制，也仍需坚持服药 3~5 天，甚至更长时间。如使用四环素治痢疾，可能只服药几次，腹痛、腹泻、大便带脓血等均可能消失，但痢疾杆菌并未完全杀灭。如此时停药，细菌会很快大量繁殖起来，症状迁延不愈，甚至转成慢性。故症状消失后仍需坚持服药 3~5 天，巩固疗效，彻底治愈。又如癫痫病，症状控制后，仍应继续服药 1~2 年时间。

第五，服药时的身体姿势也有要求。一般应站立服药。其他姿势，特别是卧位服药最不可取，也不要服完药马上就躺下。因为那样会使药物在食道内滞留、崩解，引起食道粘膜灼伤，形成瘢痕、狭窄。

第六，服药时要多喝温开水，至少应喝一杯水，以便把药物冲入胃中。尤其是老年人更应多喝水，但服药时不可用茶水、牛奶、咖啡一类饮料送服。因为这些饮料中的一些成分与药物会产生化学变化而影响疗效。最好服药后间隔 1.5~2 小时，再饮茶、牛奶等。

第七，不能一次吃几种药。一次吃几种药物，在人体内

往往会发生相互作用，有时会使效果增强，但有时也会使药物疗效降低或增加毒副作用，甚至加重病情或危及生命。比如，服四环素片又注射青霉素，在体内会产生拮抗作用，使疗效大大降低。又如吃驱蛔灵，同时吃氯丙嗪，会使病人发生惊厥等严重反应。据统计，同时吃 2~5 种药物约有 20% 的病人产生药物不良反应，吃 6 种以上药物时，约有 80% 的病人出现严重不良反应。

中药和西药，一般情况下可以一起吃。但中药汤剂含有大量鞣质，与西药硫酸亚铁可形成不溶性沉淀。鞣质与胃蛋白酶、胰酶等可结合在一起而降低疗效。含有朱砂的中药，如安神补气丸、朱砂安神丸等不能与有镇静作用的巴氏合剂、三溴合剂及复方碘溶液合用。含钙多的中药，如海螵蛸、鹿角霜、别甲、龙骨、牡蛎、山渣等，不能与四环素、土霉素等抗生合用。各种降压药，如复降片、优降宁等不能同含有麻黄成份的中药合用，如止喘定喘丸、麻杏石甘汤、川贝精片等。

第八，服某些药物时要忌口。服用四环素、土霉素、强力霉素时不要吃豆制品、黄豆、油条、咸鱼、蚌、螺、蟹、海蜇、海带等。因主些食物中含有较高的铝、钙、镁，与四环素类药物结合在一起，影响吸收，降低药效。吃这些食物与服药最好间隔 2 小时。服用痢特灵、优降宁、苯乙肼时，少吃或不吃蚕豆、扁豆、香蕉、奶酪、巧克力、动物肝脏，否则会引起血压升高。口服硫酸亚铁不要吃肝、花生米、海带、芝麻酱等，以免妨碍铁的吸收。用药期间不要饮酒，防止发生不良反应及中毒。

第九，有目的的配伍用药，减少毒副作用，增加疗效。如利血平与双肼呋嗪，大量使用其一种有很大副作用，将它们制成复方降压片，减少了每种药的用量，从而防止发生不良反应。大剂量用异烟肼很容易出现末梢神经炎等证状，如同时服用维生素 B₆ 10~30 毫克，则可预防不良反应的发生。

第十，长期服用一种药物会产生毒性反应，故必须 1 个月左右做一次体格检查及血、尿等化验，以便及时发现药物的不良反应，及时停药及采取其他措施。

药物的副作用及毒性的预防

按照药物的常用量使用药物时，出现与治疗目的无关的作用，叫做药物的副作用。如：阿斯匹林可治疗感冒发烧、风湿热、关节痛等，但服阿斯匹林后会引起胃肠道的刺激症状，胃部不适、恶心、呕吐；喘息定可扩张支气管，缓解哮喘的发作，但其能兴奋心脏，使人感到心慌；颠茄片能解除胃肠平滑肌痉挛而止腹痛，但它又有抑制唾液腺分泌而引起口干。

对于药物引起的副作用，有时可用其治疗疾病。比如颠茄类药物引起口干的副作用，可用来治疗严重盗汗和流涎症。不过，一般药物的副作用对人体是不利的，应注意选择用药，尽可能避免使用。另外，一般副作用比较轻微，如果病人可以耐受，又无其他药代替，继续使用也无妨。如果副作用较大，就应停止使用或换用其他药物。

克服药物的副作用的有效方法是联合用药。使两种药物的副作用互相抵销。如：利血平在治疗高血压时有使心率减

慢的副作用，另一种治高血压的药胛苯吡嗪有使心率加快的副作用。把这两种药减量联合使用来治疗高血压，则它们对心脏的副作用就可以消除了。

还有些药物使用后，使尿的颜色发生改变，对肾脏和身体并无影响，这不是副作用，没有关系。比如核黄素（维生素 B₂）、利福平和山道年、大黄等药可使尿变成黄橙色。这是药物从尿排泄造成的。

许多药物有一定的毒性，一般情况下按常用量服用不会引起中毒。中毒多是由药物用量过大、用药时间过长，或人体对某种药物特别敏感，或某些器官有病，其解毒排泄功能障碍造成的。药物的毒性反应是一种比较严重的不良反应，主要可对中枢神经系统、血液、呼吸、循环系统，以及肝、肾功能造成损害。毒性作用可于服用药物后立即发生，即急性中毒。也有的在停药后引起永久性的损害，如大量使用链霉素、卡那霉素后引起永久性耳聋。

为预防药物毒性作用，尽可能不使用或少使用药物，尤其是对那些容易产生毒性反应的药物更要慎重使用；用量不宜过大，尽可能使用最小治疗量，千万不要滥用，恨病吃药，任意加大剂量；用药时间不宜太长；必要时几种作用类似的药物交替使用；采用联合用药，以减轻毒性作用；服药过程中，要了解药物知识，注意观察是否出现了药物毒性反应应及时减量或停用。必要时进行抢救治疗，如洗胃、催吐、导泻，使剩余药物及时排出体外。对已吸收药物，可用输液、解毒药等方法解除毒性作用。

预防药物过敏反应的发生

药物的过敏反应是一种严重的不良反应。这种反应和药物剂量大小无关，主要是由于病人的特殊体质，对药物特别敏感引起的。许多药物都属于一种抗原成份。抗原进入人体，体质特殊敏感的人就会产生一种相对应的抗体。体内的抗体积累到一定程度，再度与抗原相遇就会引起过敏反应。因此，能引起过敏反应的药物有许多种。几乎每一种药都有可能引起个别人的过敏反应。常引起过敏反应的药物包括青霉素、磺胺类药物、痢特灵、鲁米那、氯丙嗪、维生素 B₁、破伤风抗毒血清、普鲁卡因、解热镇痛类药物、抗结核药、奎尼丁、碘剂、争光霉素等。

过敏反应可以于用药后马上出现，也可以在用药后许多天出现。症状可以很轻，只出现皮疹；也可以很重，加过敏性休克，甚至死亡。不同的药物出现的过敏反应时间及症状可以不同。同一种药在不同的病人身上出现过敏反应的时间及类型也可能不同。

常见的过敏反应为各式各样的皮疹，如红斑，荨麻疹，有时在身体的某个固定的位置，如面颊、口唇、阴茎、阴唇等处出现皮疹，叫固定性药疹。还有的过敏反应为低烧、头痛、关节痛、全身淋巴结肿大；也还有的过敏反应使血小板减少出血或过敏性紫癜。比较严重的是使用青霉素或血清制品（破伤风抗毒素、白喉抗毒素等）引起面色苍白、血压下降、四肢冰凉、昏迷、休克、死亡；也有的过敏反应为胃肠绞痛

或支气管喘息。

发生过敏反应，应立即停止使用引起过敏的药品，如为急性过敏反应，应到医院进行抢救。

为了防止发生过敏反应，使用青霉素等容易发生过敏反应的药物时必须做皮肤过敏试验，皮试阴性方可注射。停用3天后再次使用，仍需再做皮肤过敏试验。第一次使用时皮试阴性，隔一段时间再次使用这种药品，仍需皮试阴性后再用；已知过敏的药物，禁止再次使用，病人自己要记清楚，每次看病均应向医生讲明，病历上也应做好记录，供大夫诊治时参考。

儿童用药的安全知识

儿童的身体尚未发育成熟，各个器官的功能还不健全，解除和排毒物的能力均较低，所以某些成年人可以用的药，儿童则不可以用，药物的用量也比成年人少。但小儿的新陈代谢旺盛，药物的排泄速度比成年人快，如按体重计算药量应比成年人大一些。儿童用药量的计算方法有两种。一种是按年龄折算法，即按下表方法折算。

年龄	剂量
初生~1个月	1/24 成人量
1个月~6个月	1/24~1/12 成人量
6个月~1岁	1/12~1/8 成人量
1岁~2岁	1/8~1/6 成人量
2岁~4岁	1/6~1/4 成人量
4岁~7岁	1/4~1/3 成人量
7岁~11岁	1/3~1/2 成人量
11岁~14岁	1/2~2/3 成人量

另一种是按儿童体重计算法。小儿用药的剂量 = 成人剂量 $\times \frac{\text{儿童体重 (千克)}}{60}$ 或者查小儿每千克体重用药量，乘以小儿体重便得出小儿用药量。小儿体重可用秤称出，也可用下列公式计算。

6 个月以内儿童体重 = 月龄 $\times 0.6 + 3$ (千克)

6 个月 ~ 1 岁儿童体重 = 月龄 $\times 0.5 + 3$ (千克)

1 岁以上儿童体重 = 年龄 $\times 2 + 7 \sim 8$ (千克)

儿童的神经系统发育还不完善，一些兴奋神经的药物用量要特别小或避免使用，以免引起抽风。不同的儿童，因年龄、体质、胖瘦的不同，用药也有区别，切不可将成人用药随便给儿童吃。比如，不宜给儿童滥用退烧药，一般 38°C 以下的中度发烧，不必急于退烧，更不宜连续或大量使用退烧药，尤其是刚刚生下 1 个月以内的新生儿，更不要随意使用退烧药。因其体温调节能力差，对退烧药物不敏感，药物剂量难于掌握，容易引起中毒。另外，止喘药氨茶碱也不宜使用，以免引起儿童过度兴奋。

抗生素类药物也不宜随意给儿童使用。因任何一种抗生素都有可能发生不良反应及毒副作用。如青霉素可产生过敏性休克，链霉素、卡那霉素可损害听力，庆大霉素损害肾脏。

长期大量服用鱼肝油也会引起中毒。因鱼肝油内含有维生素 A 和 D 两种成分。浓缩鱼肝油中维生素 A 是维生素 D 的 10 倍，而防治佝偻病都是以维生素 D 计算药量。儿童一次服用维生素 A 30 万单位就会引起急性中毒。因此，儿童防治佝偻病最好不用鱼肝油，而用维生素 D 制剂。即使用鱼肝油，

数量也不能太大。

不要滥用中成药。中成药虽然比较安全，但选用不当也会给儿童带来不好的影响。比如“至宝锭”中含有朱砂，长期服用会发生慢性汞中毒。其他如“小儿金丹”、“保赤一粒金”等几十种均含有朱砂。同时，不能凭药名给儿童选服中成药。如“肥儿丸”与“肥儿散”虽一字之差，但它们的成分和作用、适应症等却大不相同。

不要滥用外用药和“鼻眼净”。儿童皮肤、粘膜面积相对比成人大，皮肤角质层薄，血管丰富，吸收作用强。特别是发炎的皮肤吸收药物更收。如果外用药浓度高，吸收后可达到中毒程度。“鼻眼净”是一种强血管收缩药，儿童滴鼻后可因咽下，通过胃肠吸收而中毒。有的儿童一次滴两滴就可导致中毒。因此，应特别注意。

不要给儿童硬灌药。对婴儿或昏迷不醒的儿童，应将其抱在怀里并让头部直立，再用小汤匙压住下颌，少量多次迅速把药送入舌下。千万不要捏着儿童鼻子硬灌。对大一点儿懂事的儿童可做启发诱导，先让他们喝少量糖水，或把药内加入少量糖，同时吃下。也可以把药研碎（糖衣片不要研碎）放到稀粥等食物内一起吃下。饭前饭后均可服的药物最好饭前30分钟服下，以防饭后服容易引起呕吐。一次量的药物可分几次服用。可防止因药量过多引起呛咳、呕吐。特别是一次服用好几种药时，更应间隔分次服用。

老人用药的安全知识

老年人随着身体的衰老，对药物的吸收、解毒、排泄及对药物的反应均有显著变化。因此，服药后的不良反应发生较多，且较严重，甚至造成死亡。据统计，60岁以上老年人发生药不良反应比青壮年多2~3倍。老年人用药必须格外谨慎。

首先，应确定是否需要用药。老年人多有慢性病或出现多种症状。但一般情况下，并非需要药物治疗。如老年人有习惯性便秘，可通过调整生活规律，多吃些水果、蔬菜及腹部按摩等来解除，长期服用泻药反而不好。失眠、多梦也是老年人常见症状，但并不一定必须服用安眠药来解决，可通过气功，节制晚间吸烟、饮酒、喝浓茶、浓咖啡及白天适当减少睡眠时间，参加一些有益的活动或运动等方法进行调节。

其次，合理选择药物，即对症下药，什么病用什么药。如有多种疾病也应针对主要疾病用药，不要过多使用药物，也不要滥用补药，中医讲究“虚则补之”，但并不是年老必虚。另外，药补不如食补。

第三，老年人用药量宜小。因老年人用药后在体内代谢变慢，半衰期延长。如80岁以上老人服用四环素，其半衰期由5小时延长到8小时，青霉素半衰期由20分钟延长到40分钟。一般情况下60~80岁的老年人用药量是成人量的3/5~4/5，大于80岁的老年人用成年人的1/2即可。

第四，及时停药或减少用量。老年人常有多种慢性病，病

情反复加重或减轻，单纯依靠药物不能防止复发。当病治愈或好转或达到疗程时应及时停药减少用药量。如果需要可择期再用。

第五，注意不良反应的发生。在用药过程中，特别长期服用一种药，要注意观察有无出现与原来疾病关系不大的症状。一旦出现这种症状就可能是药物反应，要及时报告医生，停药或换药。另外，对所服用的药物，应了解其性能，有什么副作用和毒性，以便掌握和观察用药过程中的变化。长期使用药物，最好定期请医生检查，除病情变化外，还请医生检查是否发生了副作用和毒性反应。必要时还应定期做血液、尿、大便的化验检查，以便及时发现药物对内脏的毒副作用。

第六，少用毒性较大、副作用较强的药物。患某种疾病，如有几种药物可供选择，尽量避免使用毒性大的药物。尽可能使用中药、针灸、理疗等方法治病，少用化学药物。

第七，老年人的胃肠功能减弱，肝细胞数减少，肾过滤功能降低。因此，要少用四环素、阿斯匹林、消炎痛等对胃肠刺激性强的药物，及地高辛、庆大霉素等容易在体内蓄积而引起中毒的药物。

妇女用药的安全知识

妇女的一生有经、孕、产、哺乳、闭经（更年期）等几个特殊的生理阶段。所以，妇女在选择用药时就要考虑到这些问题。如果用药不当就可能带来严重后果。

月经期间不要乱服药及乱用偏方。有些药物作用较剧烈，

如硫酸镁、大黄等，可引起盆腔内器官充血，使月经过多。还有些药，如男性激素等可使月经紊乱、闭经等。这类药在月经期间都不要使用。

几乎所有的药物都可以经过胎盘进入胎儿体内，直接作用于胎儿。因此，孕妇用药更要谨慎。有的药物对孕妇来说是治疗量，而对胎儿来讲则是中毒量。有的药物可造成胎儿畸形。据报道，2%的婴儿重要器官畸形和2%的次要官畸形是怀孕期间服药引起的。尤其是怀孕3个月内服药对胎儿影响更大。孕后8~17天使用某些药物容易使胚胎死亡，引起流产。18~55天是各器官发生期，药物最容易引起胎儿畸形。另外，药物还会作用于胎盘，降低胎盘的功能，影响胎儿的生长发育。所以，整个怀孕期间用药都应慎重。根据药物对胎儿的影响可分为禁用或慎用两种情况。氨甲喋呤、氮芥、敏克静、苯妥英钠、丙脒脒及抗凝血药等在怀孕3个月以内要禁用；消胆胺、速尿、优降宁、保泰松、心得安等一般也要禁用；治疗糖尿病的药物、抗生素、激素类药物也要禁用或慎用。怀孕后期及临产禁用麦角硷类、奎宁、巴比妥类镇静药、氯霉素磺胺类、吗啡利血平等；阿斯匹林应禁用或慎用。总之，孕妇要少用药或不用药；必须用药时应经医生允许再服用；应选择对胎儿无害或毒性较小的药物。如青霉素、氨苄青霉素、头孢菌素、红霉素、先锋霉素尚未发现对胎儿的致畸作用，应尽可能选用这些抗生素；如必须用那些肯定对胎儿有害的药物时，则应终止妊娠，进行人工流产；中药亦可引起畸胎、流产等，也必须按中药的规定慎用或忌服。

哺乳期间，乳母服药可通过乳汁对新生儿产生影响。如

红霉素可引起乳儿呕吐；氯霉素可引起乳儿溶血、腹泻；长期用四环素类药可造成儿童四环素牙；链霉素可损害乳儿听力；青霉素可引起乳儿过敏；磺胺类药可引起乳儿粒细胞减少、溶血性贫血；苯海拉明、异丙嗪等抗过敏药可引起乳儿嗜睡；碘剂、溴剂可使乳儿甲状腺抑制、智力低下；抗癫痫药可使乳儿大脑发育迟缓；阿托品、颠茄等可使乳儿面部潮

孕期禁用药物表

禁药时间	药物名称	用途	致畸情况	胎儿可能出现哪种畸形或异常
怀孕早期	氨甲喋呤	抗肿瘤药	肯定	头部畸形(无脑儿、脑积水、腭裂)、流产
	白消安	抗肿瘤药	肯定	多发性畸形
	苯丁酸氮芥	抗肿瘤药	肯定	肾、输尿管缺损
	6—巯基嘌呤	抗肿瘤药	肯定	脑积水、脑膜膨出、兔唇、腭裂
	环磷酰胺	抗肿瘤药	肯定	四肢缺损、腭裂、外耳缺陷
	白血宁	抗肿瘤药	肯定	无脑儿、脑积水、早产或死胎
	放射性碘	抗肿瘤药	肯定	无脑儿、脑积水早产或死胎、新生儿甲状腺功能低下
	超常量避孕药	激素类药	可能	孕期如用常量的二三倍,可使胎儿患先天性心脏缺陷
	可的松	激素类药	肯定	腭裂、死胎、早产、无脑畸形
	利眠宁、眠尔通	镇静药	可能	先天性畸形、胎儿发育迟缓、智力低下
	敏克静	抗过敏药	可能	兔唇、腭裂、小肢体畸形、诱发脑脊髓功能障碍

整个怀孕期间	己烯雌酚	激素类药	肯定	女胎阴道腺癌、男性化、男胎尿道畸形
	睾酮、孕酮	激素类药	肯定	女胎男性化、阴蒂增大
	氯磺丙脲	降血糖药	可能	多发性畸形、兔唇
	甲磺丁脲	降血糖药	可能	多发性畸形、兔唇
	甲基硫氧嘧啶	降血糖药	肯定	胎儿智力低下
	丙基硫氧嘧啶	降血糖药	肯定	胎儿智力低下
	他巴唑	降血糖药	肯定	胎儿智力低下
	四环素	抗菌药	肯定	先天性白内障、手指或肢体短小、牙齿黄、牙釉发育不全、假性脑肿瘤或死胎、骨生长不全
	氯丙嗪	镇静药	可能	视网膜病变、脑发育不全
	奋乃静	镇静药	可能	视网膜病变、脑发育不全
	氟哌丁苯	镇静药	可能	先天性四肢畸形
	苯巴比妥	镇静药	可能	先天性畸形和凝血障碍
	苯海拉明	抗过敏药	可能	潜在性致畸，抑制中枢神经系统
	乘晕宁	抗过敏药	可能	潜在性致畸，抑制中枢神经系统
	扑尔敏	抗过敏药	可能	潜在性致畸，抑制中枢神经系统
	丙咪嗪	兴奋药	可能	多发性骨畸形、兔唇
	苯丙胺	兴奋药	可能	先天性心脏缺损、脚畸形、大血管异位
	苯妥英钠	抗惊厥药	可能	腭裂、兔唇、先天性心脏病、小脑儿
	扑癫酮	抗惊厥药	可能	血液凝固障碍
	双香豆素	抗凝血药	可能	软骨发育不良(鼻缺损)、皮肤淤斑、颅内出血
	苄丙酮双香豆素	抗凝血药	可能	软骨发育不良(鼻缺损)、皮肤淤斑、颅内出血
	氯喹	抗疟药	可能	新生儿耳聋、脑积水、四肢缺陷
	乙胺嘧啶	抗疟药	可能	新生儿耳聋、脑积水、四肢缺陷
	奎宁	抗疟药	可能	耳聋、脑积水、血小板减少、视网膜损伤、心脏畸形、死胎
	水杨酸类	解热镇痛药	可能	损害神经系统和引起肾缺陷(还有争议)大量使用会使胎儿出血
	非那西汀	解热镇痛药	可能	肾畸形、肾缺陷
	毛果芸香碱	缩瞳药	可能	畸胎
	麻黄素	拟交感药	可能	畸胎、抑制中枢神经发育
	鼻眼净	拟肾上腺素	可能	畸胎、抑制中枢神经发育
	噻嗪类利尿药	利尿	可能	血小板减少、新生儿死亡
	大量维生素 K 类	维生素	可能	高胆红素血症
	肾上腺皮质激素	激素类	可能	肾上腺功能障碍

临 产 前	链霉素	抗生素类	可能	听神经损伤、先天性耳聋
	新霉素	抗生素类	可能	听神经损伤、先天性耳聋
	氯霉素	抗生素类	可能	听神经损伤、先天性耳聋
	氯霉素	抗生素类	可能	新生儿皮肤发灰或突然死亡
	长效磺胺类	抗生素类	可能	新生儿黄疸
	阿斯匹林	解热镇痛	可能	新生儿头部水肿、紫癜、便血、血小板功能异常、 难产、先天性畸形
	酒精	健胃驱风	可能	肌肉松弛、胎儿宫内窒息

红、啼哭不止；酚酞、大黄等可使乳儿腹泻；伯奎、痢特灵可使乳儿溶血。哺乳期间，母亲应尽量不服上述药物，必须服药时应停止哺乳。乳头涂药的乳母，在哺乳前必须用温水把药物洗干净。

更年期妇女可出现一些症状，主要是内分泌失调造成的，过一段时间，身体适应了就会好转。如果服用药物，也只能选择镇静安眠、解痉止痛的药物，而轻易不要吃己烯雌酚等激素类药物。即使使用激素类药物也不应时间太长，剂量过大。同时必须在医生指导下使用，以免发生副作用。

谨慎合理用药

药物可以治病，帮助人体恢复健康。但服用药物必须注意安全，尤其是病人抵抗力降低，更要注意这一点，防止发生药物引起的影响。

消化系统中胃炎、消化性溃疡是多发病、常见病。碳酸氢钠可以中和过多的胃酸，但超过剂量长期服用会使人胃部胀满、嗝气，还容易引起胃穿孔及大出血。故宜选用氢氧化

铝等制酸药。胃痛时不能吃一般的止痛片，必须用解痉作用的阿托品、颠茄、普鲁苯辛等；这些药物的剂量也不宜过大，以免发生兴奋、烦躁不安、幻觉妄动和惊厥等。特别是伴有青光眼的病人，禁止使用阿托品及颠茄类药物，可选用胃复康等。胃病同时有消化不良症状，应加服酵母、山楂丸等，饭中或饭后吃较好。肝脏有病应少用、慎用或不用下列药物：磷、砷、铅、铋、锑等金属类药物；鲁米那、速可眠、安眠酮、氯丙嗪等镇静催眠药；苯妥英钠、三甲双酮、扑癫酮等抗癫痫药；消炎痛、阿斯匹林、扑热息痛等抗风湿药；痢特灵、呋喃坦啶、四环素、氯霉素、土霉素、新生霉素、红霉素等抗菌药物；对氨基水杨酸钠、异烟肼、利福平等抗结核药；内分泌药、抗肿瘤药等均对肝脏有损害。

心脏病人服药必须在医生指导下进行。服用洋地黄、地高辛等强心药时，在服药前应测一下脉搏，如每分钟少于 60 次，应停药一次。如出现食欲不振、恶心、呕吐、看东西发黄，即是药物中毒的表现，应停药治疗。

高血压病人要禁用或慎用肾上腺素等进一步升高血压的药物。长期使用强的松也会使血压升高。另外，要防止联合用药不当使血压升高，如优降宁与利血平或胍乙啶同用，可出现高血压危象。高血压病人在服药期间切不可自行停止服药。突然停药会使血压大幅度反跳，超过原来血压水平，甚至会中风、猝死。

有慢性气喘的病人使用气雾剂要注意安全。轻度发作时，重复使用气雾剂的间隔时间不能少于 2 小时，如果使用 2~3 次无效，应采取其他治疗措施。患有冠心病、肺心病、心肌

炎、心功能不全、心动过速、甲状腺功能亢进的病人不能使用气雾剂。病人吸气时按压喷雾头，屏气片刻，使药物充分吸入。气雾剂应放阴凉暗处保存，防止受热见光变质失效。

肾脏及泌尿系统疾病，不要自己乱用药。许多药物对肾脏有毒害作用，如：鲁米那、速可眠、阿米妥等镇静安眠药；阿斯匹林等止痛退烧药；链霉素、卡那霉素、庆大霉素、磺胺嘧啶、联磺片等抗菌药物；异烟肼、对氨基水杨酸等抗痨药；汞撒利、卡巴肿、6—巯基嘌呤等药物均禁用或慎用。泌尿系感染类疾病，服用消炎类药物，应在一周、经两次化验尿均为正常时方可停药，否则容易转成慢性。

五官科病人用药时除核对药名及搞清患部外，应注意点药正确。滴眼药水不宜过多，每次每只眼1~2滴即可；眼药膏每次每只眼内点1~2厘米长的膏条即可；药水每天用3~6次，药膏每晚一次；点上眼药后应闭眼5分钟，眼球可上下左右转动，使药液在眼内涂布均匀；眼药不要直接滴在眼珠上，滴管也不要碰眼睫毛及眼睑，以免污染滴管或划伤眼睛；使用阿托品、毒扁豆碱等毒性强的眼药点眼后，应用食指压迫泪囊（眼睛内角下部）2~3分钟，以免药液流入鼻腔吸收而中毒。滴耳药前应先用干棉球把耳道内浓及液体擦干，让患耳朝上，滴1~2滴药液，轻轻揉按耳屏，以便使药液均匀充分进入耳道，保持原体位2~3分钟；如两耳均需点药，应先滴一耳，过几分钟后再次滴另一只耳朵；如为治疗盯睛而点药，不要两侧同时进行。滴鼻药前应先擤一下鼻涕，把头后仰，鼻孔朝上，每侧鼻孔滴2~3滴药液，头可轻轻向左右两侧摆动，使药液均匀分布，保持原姿势1~2分钟；使用收缩

鼻粘膜血管的滴鼻剂，如麻黄素、鼻眼净等，最好交替使用，尤其是鼻眼净不宜长期连续使用。

中药的安全使用

中药的毒、副作用。在常用的中草药中，绝大多数无明显的毒性及副作用。但是，也不像许多人讲的那样中草药没有不良反应。有些中草药有一定的毒性，有的甚至有剧毒，如：水银、红砒石、白砒石、斑蝥等。一些生药的毒性也比较大，如：生附子、生川乌、生草乌、巴豆、马前子等。这些药物经过炮制毒性虽可大大降低，但药量过大时仍可出现副作用，甚至中毒或死亡。

还有一些中草药有副作用，尤其是服药量大、用药时间长及敏感体质者更易发生。如：甘草可能出现低钾血症、血压上升、浮肿等；人参可引起不眠、高血压、浮肿、鼻出血、软便；黄连、桔梗、川芎、石膏、当归等可引起胃部不适、食欲下降等；细辛可引起出汗、恶心、呕吐、不安、面红颈强、呼吸紧迫等；萝芙木引起口干、鼻塞、头昏、嗜睡、心跳减慢、腹胀等；桃仁、牡丹皮、红花、牛膝、巴豆、大戟、水蛭、虻虫等可引起孕妇流产。有的中药汤剂也能发生副作用，如黄连解毒汤、温清饮、桔梗汤、五虎汤、四物汤、小青龙汤、当归芍药散、麻杏石甘汤等可引起胃部不适、食欲下降等副作用；三物黄芩汤、柴胡清甘汤、八味地黄丸、六吹汤等可引起下痢、腹痛的副作用。

有的中药可引起过敏反应，如银翘解毒丸服用后 2 小时

左右，可出现胸闷、心慌、头晕、恶心、呕吐、浑身发痒、起风疙瘩，严重者可发生过敏性休克、血压下降、面色苍白、四肢发凉、冷汗淋漓、神志恍惚等。

中药的配伍使用很重要。有的药物配合一起使用可降低毒性及副作用，如白虎汤中的石膏、知母苦寒伤脾胃，加一匙粳米，则可减少副作用；十枣汤中的大枣可制约大戟、甘遂、芫花的毒性；生姜可制生半夏、生南星的毒性等等。特别应该注意的是中药中有十八反，不能放在一起服用。

总之，中草药也有一定的毒副作用，服用时亦需遵从医嘱，谨慎为宜。另外，煎煮中草药宜用砂锅。因砂锅受热均匀，而且不会使中药中的有效成分起化学变化。如没有砂锅也可用搪瓷锅代替，但不要使用铁锅或其他金属锅。因为这些锅容易使中药中的鞣酸变成鞣酸铁等。鞣酸损失过多，就会影响有效成分——生物碱的利用，故会降低疗效，甚至产生有毒物质。

中药的煎煮。煎煮中药时要用冷自来水、井水、河水均可。但要注意水质清洁。一般加水量以没过中药面为宜，大约为药料体积的2~3倍。第二煎时水量可适当减少一些。加水量还要根据药物本身性质及病情、病人年龄大小来决定。感冒解表药和攻下药、老幼患者的加水量宜少些；补养药和杂类方药、中青年者的加水量宜多些。煎药前先用冷水浸泡15分钟最好。

煎煮中药以文火为宜；煎煮时间，一般以30分钟为宜。发汗药、挥发性药只要煎20分钟，水开后再煮5分钟即可。煎煮时间太长可使药物中的某些挥发性有效成分逸散或因药

性被破坏而影响疗效；中药煎干后，可加水再煎仍可服用。但疗效已大减。如果已煎糊便不可服用了，因已变质破坏而无效，甚至中毒。

煎煮次数，一般每剂中药煎两次，两煎药液合在一起分两次服完。

煎药的先后顺序，一般情况下药味放在一起同煎。但矿物类药，如石膏、寒水石等溶解度小，应先煎 15 分钟后再下群药同煎；发汗药、芳香健胃药，如薄荷、荆芥、木香、回香等，在其他药煎 15 分钟后再下同煎，叫后下；贵重药品，如犀角、羚羊角等宜磨粉冲服；三七、白药一类粉散剂也应用中药汤冲服。还有的药需打碎或用布包起来与群药同煎。

中药的服法。一般治疗各种炎症或发汗解表药、滋补药宜温服；祛寒药、外感风寒或治头痛、关节痛、消化性溃疡病的药宜热服；清热、解毒、止吐药宜冷服。滋补强壮药多在饭前服；泻药、驱虫药宜空腹服；其他药可在饭后服。治咽喉病的药宜缓慢含咽或者含漱吞咽；失眠病人的药宜在睡前服。

中药除内服外，还可吸入或直肠给药。也可以局部外用给药，如漱口药、吹耳药、点眼药、吹喉药、洗药、坐药和膏药等，即把药制成一定的剂型直接敷于局部病灶上，以产生疗效。

服用中药，一般每日 2 次，分上下午各服一次。煎好的中药不宜长时间的保存，最好不要过夜，当天煎的药当天服完。放置时间过长各药析出的化学成份会发生变化而沉淀，使有效成份减少而降低疗效，甚至变质而服后中毒。

服用中药不宜用奶、茶等送服。这些饮料食品可以解药而降低疗效。

服用中药为防止味苦或其他原因引起呕吐可以适量加些矫味药，如甘草等。也可以于喝药前先含一片生姜，几分钟后再喝药。或者先取煎好的药液少量，加入几滴生姜汁，搅匀后趁热慢慢喝下，然后再喝其他药液，就不会发生呕吐现象。

服用某些中药时需忌口，其中大部分是在长期实践中总结出来的经验，有一定道理。如治疗过敏性哮喘、皮肤病等，忌吃鱼、虾、羊肉等发物；吃人参等补药忌吃萝卜及有腹泻或通便作用的食物，可防止减少药效；服用温中类药物，治疗“寒证”忌吃生冷食物；用清热药治疗“热证”时忌吃辛辣食物；多数病人忌食物冷油腻和不易消化的食物，有利于药物吸收。

服用选购的中成药时，千万不要只看药名。因为有些中成药的名称不能表明它的确切疗效，所以应慎重了解它的性质、功效及适应症，以防用错。比如天麻是治疗高血压头晕、头痛的有效中药，而天麻丸的主要功能是散风祛湿、活血止痛，适用于风寒引起的关节疼痛、手足麻木等，对于高血压是不适用的。同时，天麻丸中有羌活、独活、附子等成份，均属于温热性质的药物，反可使血压升高。还有的中成药只一字之差，功能却完全不一样，如人参归脾丸主治养血安神、健忘、惊悸等；而人参健脾丸主治脾胃虚弱、脘腹胀满、食少难消、大便溏薄。小儿用的肥儿丸主治消食导滞、驱虫；而肥儿散则主治健脾养胃、助消化。

外用药的安全使用

外用药应根据病损的不同时期选择适当的剂型。病损处于急性期而有糜烂渗出时，应首选湿敷；无渗出时，可选用洗剂、乳剂或油剂。病损处于亚急性期时，应选糊剂；在慢性期时则选软膏。

用药时应注意浓度和用药方法。对于妇女、儿童及急性或比较敏感的病损，用药浓度不宜过高。外用药在使用过程中出现反应要立即停用，面、颈、外生殖器及四肢屈侧面的皮肤对药物敏感，婴幼儿皮肤娇嫩，也较易吸收药物，妇女比男子皮肤吸收药物作用强，故治疗时宜先从低浓度开始，以后酌增。湿敷时必须保持敷料潮湿，糊剂涂药宜稍厚些。洗剂在使用前应将药液摇匀、用毛笔或棉签蘸药物均匀地涂刷在病损上，每日数次。冷天时少用，毛发部位不宜用。油剂使用时应将油与粉搅匀，均匀涂于患处，每日2~3次；酊剂、搽剂用无糜烂及皲裂的表浅病损，用棉签或毛笔涂布，每日一二次，口腔、眼睛周围不宜用。涂膜剂除用于慢性皮炎、湿疹外，还可作护肤剂，同时以玻璃棒蘸药液薄涂病损处，使之成膜；药液应密闭保存，并注意防火。乳剂要薄涂患处，一日数次，用塑料薄膜封包可加强疗效。软膏适用于慢性、角化过速或鳞屑性皮肤病，有脓疱者也可以用；用药前应尽可能去掉患处痂皮，然后涂药，每日换药一次，包扎与否均可以。糊剂适用于慢性炎症性病损，将药均匀涂抹在纱布上，厚约2~3毫米，敷于患处并包扎，每日换药1~2次；换药时

不用把遗在患处的糊剂除去，必要时可用植物油轻轻擦去。硬膏、膏药用前应加温贴在患处，要注意防止烫伤；患处如有毛发必须剪除干净。气雾剂用前应摇匀，均匀喷于患处，每日或隔日一次，药物应放阴凉处保存，注意防火、防日光曝晒，并避免撞击。

外用药亦应注意引起过敏反应及大面积用药时吸收后的毒性及副作用；外用药也应注意药物的配伍禁忌，如碘酒遇红汞可产生黑色的硫化汞沉淀；这些药不能放在一起用，也不可以先涂完一种药再涂另一种药。

服药后的自我监测

在口服、注射或其他方法使用药物以后，都应该进行自我监测，以观察疗效及有无毒副作用和过敏等反应的发生，便于及时更换或停止使用这种药物，有利身体康复。

服药后的自我监测主要包括两方面内容：一是药物有无疗效及疗效大小；一是观察是否出现毒性及副作用和过敏反应等。

药物的疗效可以从两个方面反映出来，一是自我感觉症状减轻或消失，一是通过仪器及化验等手段检查，看身体器官的功能及病理状态是否好转。比如，痢疾病人服用氯霉素等消炎药后，自我感觉腹痛、腹泻、发烧、恶心等症状是否减轻或消失。同时还要化验大便里的脓球、红细胞、白细胞是否减少，最后还要化验大便中的痢疾杆菌是否没有了。再如，冠心病、心绞痛，使用硝酸甘油后，看心绞痛的症状是

否缓解，心电图的变化是否好转等。症状好转说明药物有效，可以继续服下去。如果症状未见减轻，就要考虑是什么原因。比如，诊断是否正确，用药是否恰当，药量及服法是否符合要求等。服药的期限主要根据疾病是否痊愈来决定。痊愈就是症状消失，通过检查及化验，证明病变愈合，细菌也已消失，才可停药。

当然，自我观察疗效必须等药物发挥效果以后。这与服用方法、药物性质及病情病状等都有一定关系。比如，口服药物需经胃肠吸收后才发挥作用，一般要半小时至1小时；注射药物发挥作用快，一般有10~15分钟即可；硝酸甘油类治疗心绞痛的的药物用鼻孔吸入或舌下含服都会立即发挥效果。另外，即使药物有治疗效果，还要看病情情况。比如感冒发烧，服用或注射退烧药会很快使体温降下来。但过一段时间后还会重新升高，需要再次用药才会很快退烧。有的病就不一样，比如癫痫，虽吃了一二个月的药，有时还不能完全控制症状，但这并不能说明该药无效，往往需服更长时间的药物才能说明药物到底是否有效。

另一方面要自我观察是否会伴随着服药出现一些不良反应，包括药物的副作用，毒性及过敏反应、后遗反应、特异质反应、致畸、致癌、致突变、成瘾等。

副作用是在所用正常的剂量下，伴随药物的治疗作用而发生的有害反应。比如，阿托品可治疗由胃肠痉挛而引起的剧烈腹痛，但同时引起口干、视力模糊和眼压升高的副作用。

毒性反应是药物引起身体功能和组织结构的病理改变，常因用量过大，超过药物使用的极量时才发生。

后遗反应是指停药后出现的反应，如长期使用肾上腺皮质激素，一旦停药后肾上腺皮质萎缩而功能不足，数月内难以恢复。

过敏反应是因体质敏感造成。特异质反应是少数人应用某种药物后发生与药理作用完全无关的反应，主要是由其体内缺少某种酶造成的，致癌、致畸、致突变的三致作用，可使病人及病人体内的胎儿发生畸形或癌症；成瘾是长期服用药物而不能停用，一旦停用会出现戒断反应。

由药物引起的上述反应，应从时间上观察。有的是服药后立即出现，如过敏性休克；有的很快出现，如药物对胃肠的刺激出现恶心、呕吐等症状及急性中毒症状；还有的是服用一段时间以后出现症状，如某些药物必须在体内蓄积到一定量时才产生症状；还有的在停药后出现，如大剂量使用速尿、奎宁、链霉素等引起永久性耳聋；致畸作用是指在怀孕期间服用某些药物使胎儿发生畸形；致癌作用，目前已知肿化合物、氯霉素、环磷酰胺、己烯雌酚、苯丙氨酸氮芥、康复龙、非那西汀、苯妥英钠等有致癌作用；索米痛、复方阿斯匹林等也可能有致癌作用，长期服用需谨慎小心，注意观察。

药物的不良反应常出现的症状有胃肠方面的，包括食欲下降、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、呕血、黑便、大便潜血阳性；过敏方面的，包括荨麻疹及各种皮疹、皮肤出血点、紫癜、哮喘、休克；神经系统方面的，包括头痛、头晕、失眠、幻觉；心脏方面的，包括心前区憋闷、心慌、心前区痛；肝脏方面的，包括肝区痛、黄疸、肝功能不正常；肾脏方面的，

包括血尿、尿少、肾功能减退、衰竭等；孕妇可出现流产、早产、畸胎等。

在服药治疗期间，出现了与疾病不相干的症状，就要警惕是否出现了药物的不良反应，要及时与医生说清楚，进行必要的诊断。即使没有出现症状，有一些药物，如镇静安眠药、抗癫痫药、抗癆药、抗菌类药、抗肿瘤药等，服用一段时间后，也应做血、尿、便的化验检查，以便及时发现药物的不良反应，及时采取措施。

药品的保存

家庭中配备一些常用药物，用起来比较方便，遇有小伤小病自己可以及时进行治疗。有的慢性病人常一次取数量较多的药，也要在家里存放一段时间才能服完。但是，如果药物保管不当或存放时间过长，就会变质失效，有的还会产生毒性，服用后不但不能治病，反而有损健康，甚至造成严重后果。家庭贮存药物时应根据家庭成员的身体健康状况选择药物的品种和数量。品种及数量都应少一些，并注意加强保管。

有些药物容易吸湿潮解变质，如酵母片、复方甘草片、维生素 B₁、钙片及含糖较多的片剂。这些药品吸潮后崩解、溶化、粘在一起，很快就可变质不能服用。为防潮解，药物应保存在密闭的容器内，或原来的严密包装袋内，放在阴凉干燥通风的地方。

空气中的氧对药物影响很大。如鱼肝油滴剂在空气中被

氧化变成红色，维生素 C 氧化后变成棕色。空气中的二氧化碳也可使药物变质，如氨茶碱吸收二氧化碳变成黄色，苯妥英钠也会受二氧化碳的影响而变质。这些药物应密封保存，除玻璃瓶包装的药物外，用其他包装材料包装的药物应再用一个塑料袋严实地包起来，放在家庭药箱内。另外，每次使用药物后要把瓶盖拧紧、塑料袋包严实。做到药品随吃、随拿、随盖。

有些药品遇光分解变质，应贮存在棕色瓶子内或外边用黑纸包好置于暗处。

有些药品易挥发，如樟脑、碘酒、酒精、十滴水等，更要注意包装严密，用后及时封好。

有特殊气味或有毒的药品应分别贮存。不同品种的药物也不要放在同一瓶内混合存放。

有些药品，如胰岛素、胎盘球蛋白、眼药水等，在常温下只能短暂保存，故应放在冰箱的冷藏室内保存，否则会变质失效。

中药应放干燥、阴凉、通风处保存，防止发霉、虫蛀。

家中保存的各种药品，都要有明确的标签并尽量使其保持完整；凡脱落、模糊不清的应补贴上；必须保持药品名称、用途、用法、用量、注意事项的字迹清楚。有些药品还要有有效期、失效期。药品存放时必须注意内服药与外用药、成人药与儿童药都应分别放置，以免用错。

家庭药箱应定期清理，对已霉变、潮解、变质的药品、过期失效的药品、无标签或标签不清楚的药品应及时清理掉，以免误用。同时，家庭药箱最好加锁保存。

预防中暑

在高温环境下，通风不好，或烈日曝晒而没有防护设备，时间长了会引起人体体温调节障碍而发生中暑。

由于引起中暑的环境不同，个人体质也不一样，中暑的症状不一致，一般可分为三种类型。

热射病。在高温环境中时间长了，体内出汗困难或汗液过多，水分没有得到及时补充，就会使人发生热射病，出现头痛、头晕、全身疲乏无力、口渴、出汗，然后体温显著升高，脉快面红、恶心呕吐，严重者谵语、陷入昏迷、呼吸急促，若不及时抢救会因心力衰竭、呼吸衰竭而死亡。

热痉挛。在高温环境中，身体大量出汗而丢失无机盐类过多，引起小腿肌肉、乃至全身肌肉痉挛。

日射病。烈日下直接曝晒，头部受阳光照射，中枢神经系统受到损害，先出现头痛、头晕、眼花、耳鸣、恶心、呕吐、全身皮肤发红、口渴、小便增多、脉快而弱、体温达 40°C 以上，最后神志不清，昏迷而死亡。

中暑以后，要立即因地制宜地进行降温，迅速将患者抬到阴凉、通风的地方，并将衣裤松解进行休息。地面温度高，可把病人抬到通风较好的地下室。冷水擦身，或在病人额、项、胸背等部位，用食指中指屈曲蘸些凉水，反复牵拉病人皮肤，直至皮下出现紫色为止。还可喝些十滴水或吃些仁丹。轻型病人经上述治疗就能很快恢复正常。

中暑较重的病人，除用上述方法外，有条件的可用冰块

敷头、腋下、大腿根部位；用比较凉的水反复擦全身。必要时把病人浸浴在冷水中降温。可以饮水的病人，要多饮凉盐水或清凉饮料。经上述抢救处理后转送医院输液及进行其了方法治疗。昏迷病人还可以针刺人中、合谷等穴位。

为预防中暑的发生，要注意室内通风，穿衣不能过多，也不要捂得太严。尤其是老年人、婴幼儿及孕产妇要注意这一点。另外，中午最好不要外出活动，必须外出时，以及夏季旅游、农田作业都要配戴草帽之类防护用品，避免阳光直接照射。

预防冻伤

冻伤是由于寒冷刺激，皮肤血管收缩，造成缺血缺氧、代谢失常而引起的一种常见病。冻伤多发生在寒冷的冬春季节或高山、雪地、极地探险或意外事故时，长时间在低温环境里停留，潮湿、寒风、长时间不活动、疲劳、饥饿等都可以促使冻伤的发生。一般手指、手背侧缘、足趾、足背侧缘、足跟、耳廓、鼻尖等处，容易发生冻伤。如长时间停留在低温地带还可发生全身冻伤，也叫冻僵。

冻伤根据损伤程度，可分为四度。Ⅰ度冻伤：为皮肤浅层冻伤，开始皮肤苍白，继而转为紫色，以后红肿、发痒、刺痛和感觉异常，若不继续受冻，大约1周左右可痊愈。Ⅱ度冻伤：为全层皮肤冻伤，除局部红肿外，大小不等的水疱，剧烈疼痛，对针刺及冷热感觉丧失，若不感染细菌，可经2~3周水疱干枯成痂。Ⅲ度冻伤：要波及到皮下组织，皮肤由苍

白变蓝转黑色，感觉消失，环死后易感染，愈合极慢，留有疤痕。Ⅳ度冻伤：可深及肌肉、骨骼均被冻伤。伤部感觉，运动功能完全消失，呈暗灰色，冻伤边缘可水肿和起水疱。2~3周后坏死，可留下伤残及功能障碍。

冻僵，刚受冻时，精神兴奋、代谢率增高血压升高、皮肤苍白发凉、寒战、心跳快、多尿。肛温降至 32°C 以下，可发生心率慢或心房纤颤，精神错乱、反应淡漠，肌肉由寒战进入强直；降至 29°C 以下，呼吸减慢、神志迟钝以至昏迷；降至 26°C 以下，心跳、呼吸停止。

发生冻伤后，应迅速把病人抬入温暖的室内，脱去衣服、鞋袜，注意保暖，保持室温在 $22\sim 25^{\circ}\text{C}$ ，给予热饮料或少量酒类。把受冻的肢体放入 42°C 左右。当患肢皮肤颜色转红复温后，可取出。冻肢肿胀较剧，或已有炎症，便将健侧肢体浸入温水浴中。如为双足冻伤，可浸泡双手。用反射作用使冻伤的血液循环改善。不要用火烤，也不能用雪搓、摩擦患处。参考书中部的Ⅰ、Ⅱ度冻疮，可按摩、热敷及每日涂抹1~2次，冻疮膏、桑寄生软膏、猪油蜂蜜油膏等，用消毒敷料包扎和保温。有水疱不要挑破或剪开，有溃疡者可涂5%硼酸软膏，每日1~2次。对Ⅲ、Ⅳ度冻疮，进行初步救治后，尽快转到条件较好的医院进一步治疗。

为了预防冻伤的发生，平时要坚持体育锻炼、提高身体的抗寒能力。另外，应注意保暖，衣服应宽松、保暖、不透风。还要带耳套、手套。鞋袜不宜穿得过紧，并应经常换洗保持干燥。在执行静止不动的任务时，如站岗，要不时地活动，手脚经常涂凡士林，保证充分睡眠，避免过劳过饥，饮

食应营养丰富，有足够的蛋白质、脂肪和维生素，尽可能吃热食。

家庭装璜要防化学制品对健康的危害

随着生活水平的提高，人们开始重视和讲究房间装璜，购置高档组合家具，或铺装地板革、化纤地毯、塑料壁纸。如果不能科学合理地使用各种化学制品，有可能产生对健康的危害，甚至发生中毒事故。

家用装璜材料多是化学制品，在使用过程中释放多种污染物，主要有氯乙烯、苯、甲醛、铅等。有人测定，100 平方厘米的胶合板，1 小时可释放出 3~18 微克甲醛。一些装饰程度较高的房间，室内甲醛含量比室外高数十倍。低浓度甲醛可使皮肤过敏，引起咳嗽、多痰、失眠、头疼、恶心等。长期接触低浓度甲醛有患鼻咽癌的危险。聚氯乙烯塑料是氯乙烯单体聚合而成，聚合物中含有微量的氯乙烯，在使用过程中可释放出来，而氯乙烯是有毒的，是一种致癌物质。2—硝基丙烷被广泛用于防水涂料、树脂、粘按剂。2—硝基丙烷是一种易挥发性溶剂，具有较强的肝毒作用，美国报道，有 8 例 2—硝基丙烷接触者因肝功能衰竭死亡。预防房间装璜材料危害的措施主要有：

1. 选择符合卫生要求的装饰材料，不要滥用工业用品装璜家庭。居室装饰应选用不含甲醛的材料，如乙烯壁纸；
2. 新购进家具和装饰程度较高的家庭，应经常开窗通风。如能闻到甲醛等刺激性气体时，应暂不住人；

3. 使用含有 2—硝基丙烷的涂装饰居室时，要特别注意通风换气，保证室内空气流通，等到挥发完方可住人；

4. 如果室内甲醛浓度过高时，也可用氨熏蒸，降低甲醛浓度。在室温 27℃ 左右，熏蒸 12 小时以上即可消除。

防止化妆品致害

化妆品种类很多，其组成都有化学药物，因此使用不当就会对人体造成危害。化妆品对人体的危害主要有致敏作用、皮肤细菌感染、接触性皮炎、毒物吸收引起慢性中毒和“光毒性”反应等。

含有香料的花露水、洗发香波、染发剂等，对于过敏体质的人容易产生过敏反应。有人曾对两千例香皂过敏的人进行调查，发现 4% 是由于香料过敏，用含有苯二胺的染发剂染发时易使面部和头部皮肤过敏，严重时红肿难忍。受污染的化妆品含有沙门氏菌、绿逐杆菌和金黄色葡萄球菌等致病菌。使用含致病菌的化妆品时，易引起面部细菌感染，致使皮肤化脓。过量使用质次的膏霜和祛斑类化妆品，由于阻塞毛孔和皮脂腺，易引起皮炎。使用含硫化物的脱毛剂可导致接触性皮炎。可使皮肤变白的脱毛剂中含有白降汞，长期使用含汞、铅、砷的化妆品易产生毒物吸收，引起慢性中毒。使用含汞量高的祛斑霜，可引起慢性汞中毒，出现神经衰弱等症状。有些化妆品，如红唇膏等在阳光照射下，可产生“光毒性”反应。有人皮肤上撒上科隆香水再晒太阳后即发生光感性皮炎。

防止化妆品致害的措施主要有如下。

1. 正确选用化妆品。干燥性皮肤的人应选用油脂膏类护肤剂；油性皮肤的人可选用霜型护肤剂。皮肤薄嫩，抗寒力差的人，可选用中性或微酸性的霜或乳液。皮肤粗糙，皮脂腺发达的人，应选用男用化妆品。皮肤发皱、干燥、无光泽的人，可选用硅霜、羊毛脂或儿童霜等护肤剂。气候干燥的季节，应选用油包水型的香脂类化妆品。气温高，易出汗的季节，应选用低油脂或水质的化妆品。

2. 对香料等过敏的人，使用前应进行斑贴试验。将化妆品涂在前臂屈侧皮肤上，盖上纱布，贴上胶条，观察1~2天，无过敏时继续使用。

3. 妊娠、月经不调和患有过敏性疾病、糖尿病、肝病的人最好少用或不用化妆品。

4. 化妆品保存时间不宜过长，现用现买，使用时间不应超过半年。袋装化妆品，如发现鼓泡产气时不要继续使用。凡含有激素的美容霜最好不用，以防出现黑斑、多毛等。

5. 使用加药化妆品要慎重。如当归、人参、银耳等，要小心选用，应根据自己皮肤的症状，选用有疗效的化妆品。

几种消毒剂的安全使用

酒精。酒精可用于体温计、食具、刀具和案板的消毒，用酒精棉球消毒手也很有效，是一种简便适用的家用消毒剂。酒精易挥发、易着火，因此，用后要把瓶盖盖严，以免损失。不要在明火附近放置或使用酒精，以免着火。酒精不纯，含有

对人体有害的甲醇等杂质。因此，禁止兑制做酒饮作。人喝了用酒精兑制的酒轻者失明，重者有生命危险。

石炭酸。主要用于消毒地面、日用品、金属器械，碗及病人的排泄物、呕吐物。石炭酸化学名称叫苯酚，有毒，一般情况下不能用来消毒手。它有较强的腐蚀性，浓度不要太浓，通常为3~5%。由于有毒有味，不能用于食具、食堂和厨房的消毒，更不能入口。

来苏。它是甲酚的皂溶液，带臭味。通常用于地面、棉织品、墙壁、家具和用品的消毒，使用浓度为3~5%。来苏有毒，也有腐蚀性，不能用于食具、厨房的消毒，切忌入口。

环氧乙烷。可用于医疗器械、书籍、衣物、棉毛织品、金属器械的消毒。环氧乙烷易燃易爆，消毒时，可能形成对人有害的乙二醇，不适用于食品、人体皮肤的消毒。因其易燃易爆，使用前应做好灭火器材准备，使用时周围不得有明火；须在完全密闭的容器内消毒，以防逸散的气体使人中毒；消毒时做好个人防护；经消毒后的物品，待环氧乙烷挥发后才能使用。

家用杀虫剂的安全使用

为了杀灭蟑螂、黄蚂蚁、螨及蛀虫时，使用各种杀虫药，特别是室内养花的家庭，为防止花盆内孳生害虫，经常喷洒药物。为了保证安全卫生应注意以下几点：

1. 正确选择用药。为防止污染室内空气，尽量选用不易挥发的杀虫剂。不要用剧毒药物，一些剧毒药即使少量吸个

也会出现生命危害，污染皮肤也容易中毒。在家庭环境中禁止使用 1059、1605 等剧毒农药；

2. 严格掌握使用方法。使用剂量和浓度、配制方法、施用时室内温湿度等微小气候，要严格按照使用说明书上的要求做，不要随意改变。家庭养花施用农药时，最好采用撒毒土和泼浇的方法，不宜用喷粉、喷雾、熏蒸的方法。使用毒饵诱杀蟑螂、蚂蚁时，要用专用器皿，在指定的地点放置；

3. 要注意个人防护。喷洒药物时要戴口罩，不要赤膊露背，不要吸烟和吃东西。用药后要洗手并及时清洗喷雾器。药液要现用现配，一次用完。使用易挥发的农药时，应选择低温和家里无人的时间；

4. 妥善保管，严防误食。对于易挥发的药用瓶装封好。为防止小孩误食，药物应存放在高处和不易发现的角落；

5. 不要自行配制杀虫药剂。为了提高药效，必要时混合为伍，或轮换用药，或适当改变剂型，但不要随意自行配制药液和加工制做杀虫药剂。

洗衣粉和洗涤剂的安全使用

洗衣粉的成分有月桂醇硫酸盐、多聚磷酸钠及荧光剂等。洗涤餐具、蔬菜、水果的洗涤剂的主要成分是碳酸钠、多聚磷酸钠、硅酸钠、表面活性剂。

洗衣粉的安全剂量为 10 克左右。洗衣粉被吸入人体后，对呼吸道有刺激作用。洗衣粉还可经皮肤进入人体，摄入量大时对肝脏有影响，还会使血液中的胆固醇含量升高，对心

血管系统有不良影响。误服洗涤剂或洗衣粉时，可出现胸痛、恶心、呕吐、腹泻、吐血、便血、咽喉疼痛等症状。含有表面活性剂的洗涤剂，浓度大时能损害皮肤上分泌的天然皮脂，致使皮肤干燥，对一些人有过敏反应。多数洗发液中含有烷基硫酸盐，它对人的眼睛有伤害作用。

安全使用洗衣粉和洗涤剂应注意以下几点：

1. 使用量要适当。洗衣粉的用量一般占洗涤用水的 0.2 ~ 0.5% 为宜。浓度过大对皮肤有害；
2. 为防止误食事故发生，要把洗衣粉等放在婴幼儿够不到的地方；不要让孩子用洗涤剂吹“肥皂”泡玩；
3. 用洗涤剂洗餐具、蔬菜、水果后要多冲洗几次。浸蔬菜、水果的时间不要过长；
4. 用洗衣粉洗涤婴儿穿的衣物时，一定要多冲洗，防止残留量过多引起儿童皮肤过敏。

学会用法律保护自己

为了发展社会主义民主、健全社会主义法制，必须将法律交给广大人民掌握，使广大人民知法、守法，树立法律观念，学会运用法律武器，同一切违反宪法和法律的行为作斗争，保障公民合法的权利和利益，维护宪法和法律的实施。每一位公民都应该掌握一定的法律知识与诉讼程序，学会用法律保护自己。

我国目前法制和法规建设是比较完整的，各级法院一般都设有刑事审判庭、民事审判庭、经济审判庭，许多法院还

设立了行政审判庭。同时，还有许多专门性质的法院设立专门的诸如铁路运输、交通、海事以及军事等审判庭。

公民受到各种侵害时，可运用法律武器来保护自己的权利和利益。必要时，可聘请律师协助或代理自己进行诉讼。

在运用法律程序即俗话说说的“打官司”时，首先应该掌握一定法律文书的书写，一般来说，起诉状内容有三个主要部分：

1. 你自己或你要告的人（或单位）的基本情况；
2. 请求法院解决什么问题以及要求解决的问题的理由和事实根据；
3. 人证、物证、证人的名字、住址等。

通过律师主持调解，及时妥善地解决纠纷，一方面有助于减少当事人双方因诉讼而导致的心理障碍，可以增强团结，防止矛盾激化，而且协商解决有利于加强今后的合作。

当然在调解无效，你处于法律的程序中；你认为判决、裁定的不公正时：“当事人或者他们的法定代理人，不服地方各级人民法院第一审的判决、裁定，有权用书状或者口头向上一级人民法院上诉。被告人的辩护人和近亲属，经被告人同意，可以提出上诉。

附带民事诉讼的当事人和他们的法定代理人，可以对地方各级人民法院第一审的判决、裁定中附带民事诉讼部分提出上诉。

对被告人的上诉权，不得以任何借口加以剥夺。”这是刑事诉讼法第一百二十九条规定的。

在日常生活中，你遇到有一定的麻烦，或许你已经处在

法律程序中，你可恰当地运用可以约束住一切人的法律，来保护你自己。

家庭和本人受到不法侵害怎么办

本人和家庭成员受到人身侵害应当坚决与之斗争，并争取尽最大努力向公安机关报案。同时要注意保护现场和保存证据，以使公安机关办案在侦察阶段节约时间。对那些违法者，要坚决追究法律责任。

另外应该熟悉刑事诉讼法中所规定的“不告不理”的，告诉才处理的案件的规定，只有本人提出控告，法院才予以处理。

假如家庭成员中的未成年人受到不法侵害，那么父母应该代其向有关部门控告检举。

如果自己写法律书状或者出庭有困难，可以到法律事物所请律师代写状子和担任诉讼代理人。

紧急避险应当具备哪些条件

为使公共利益、本人或者他人的人身和其他权利免受正在发生的危险，不得已而采取的损害另一个较小的合法利益的行为，是紧急避险行为。它对社会有益。

如轮船在航行中遇到风暴，随时都可发生轮船沉没的危险，船长为避免全船沉没发生，将部分货物抛到海里，就是以损害较小的利益，保全较大的利益，这对社会有益、是合法的紧急避险行为。

紧急避险行为应该具备以下四个条件：

1. 必须是为了公共利益、本人或者他人的人身和其他权利遭受危险而采取的。这种危险主要是自然灾害；动物的侵袭；人的行为；如匪徒的侵袭。避免遭受危险的，必须是法律保护的权益。

2. 必须是危险正在发生的时候，才能实行紧急避险。如果危险尚未到来或危险已经过去，则不能实行紧急避险。

3. 必须是在迫不得已的情况下，没有其他办法排除危险，才能实行紧急避险。

4. 实行紧急避险所造成的损害，必须是小于所避免的损害。合理的紧急避险是用较小的损害去保全较大的合法权益。否则，应负刑事责任。

紧急避险的规定，不适用职务上、业务上有同某种危险作斗争的职务的特定责任的人。

饲养的动物伤害他人由谁负责

饲养的动物伤害了人，应由动物的所有人或者管理人承担赔偿责任。假如由于被害人本人造成损害的，动物的所有人或者管理人不承担民事责任。由于第三人的过错造成损害的，由第三人承担责任。

承担责任的一方要赔偿医疗费，因误工减少的收入、残废者生活补助费等，造成他人死亡的，并应当支付丧葬费、死者生前抚养的人必要的生活费等费用。

饲养动物伤害他人的案件，可以到人民法院提起诉讼，会得到解决。

美容

女性化妆溯古

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

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

汉朝以后，女性化妆更为普遍，“浅层次”的化妆品随之发展。《毛诗疏》中说：“兰，香草也，汉宫中种之可著粉中”。表明当时已能制作化妆品用的粉，也有了专门从事制作化妆品的人。随着社会的发展，一些大家闺秀，达官府第小

姐仕女们已不满足于一般的施脂抹粉，她们除巧理云髻外，多喜欢在脸上做“妆靥”。

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

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

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

描眉缘何倍受青睐？因女性眉毛的稀疏、浓淡及眉型，对

容貌的美丑很有影响。故世界上大多数女性在眉的美化上用心计，文人骚客也泼墨挥毫写下了众多女性眉妆的诗句，如“羞笼双黛眉”、“愁含翠羽眉”、“怨黛舒娥眉”、“深闺独蹙眉”等等。

从唐朝的仕女图及美女图像中还可以发现，唐朝美女的标准是比较丰腴性感的，均以淡扫娥眉、面润丰满、体态肥腴为美。以“羞花”之貌著称的古代四大美人之一的杨玉环，尤讲究化妆修眉，她喜欢画黛眉，用面膜美容。她使用的面膜以名贵中草药提炼，其中有珍珠、白玉、人参等研磨成粉，并以上等藕粉调和。这种古老的美容面膜不但可祛除黄斑，使肤容白嫩细腻，还可将毛孔深处的污垢、油脂吸出和清除。杨贵妃使用过面膜、面膏秘方传到清朝，慈禧太后也曾沿用过。

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

中国古代的男子化妆

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

早在汉朝，男子就有敷粉的。汉惠帝的男侍们是个个敷上脂粉上值的。三国魏时的何晏，累官尚书，人称“敷粉何郎”。史书上说他：“粉白不去手，行步顾影”，以美姿仪闻名。但当时也有人背后议论，说何晏是天生小白脸，并非敷粉所

致。魏文帝的弟弟曹植，也是敷粉的。有一次，一位名叫邯郸淳的人去拜见曹植。当时正值暑天，曹植刚洗完澡，见邯郸淳来访，便一边在脸上敷着白粉，一边到客厅坐下会客。由此可见，当时的男子有以敷粉美容的习俗。更有趣的，最初用来敷面的竟是碾碎的米粉！

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

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

化妆注意配合面形

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

然弄巧成拙。

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

长型脸。光粉由颧骨往眼尾向上擦，暗粉影则扫在下颌上，胭脂则在颧骨中横扫。

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

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

心型脸。它的前额发脚也是略加暗粉，而面颊则不再加暗色，颧骨涂重胭脂，颧骨下用少许光粉就够了。

鼻骨扁平。鼻梁不高的，可于鼻的两旁加强暗色粉底来改变人家的视觉。

双下颌。成年女人肥胖，多数有双下颌，记着在下颌底呈弧形擦上暗粉。

美化睫毛八诀

睫毛的护理及美化的学问不小，专家提供了八点要诀。

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

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

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

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

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

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

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

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

怎样确认自己的唇型

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

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

唇突出。嘴唇突出的女性，个性开朗、为人直爽，广受朋友的喜爱，但也因此，容易不自觉犯上太有正义感的个性。整个脸部因突出形嘴所造成的线条较不分明，以致并非十分调和，所以应常练习将嘴角往后拉的微笑，随之柔和，将更有可人的媚力。

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

嘴唇较厚。唇厚大致又可分有力和无力，如果你的唇正

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

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

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

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

脸型与唇型之间的关系

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

脸圆而鼻小的人。为了使脸庞清瘦，在嘴唇的描绘上应

画成小而圆润的嘴形。

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

方形脸人。为了予人脸部柔和、妩媚的印象，则须扩大嘴形的范围。

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

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

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

口红的选择

市面上口红的种类相当繁多，而口红在制造过程中受到的限制亦相当多，常常我们在化妆品柜台里看到的口红，和买回去之后使用的颜色常略有出入，也曾依美容师画在唇上的颜色，买回去使用后，完全不是那么一回事，原因在那里呢？

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

合的服饰色彩、脸部化妆的色彩。

如何拥有一双美丽的玉手

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

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

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

羊毛脂制的手霜,是很好的润肤剂,可惜搽上以后会有

点粘粘的感觉，故宜在夜间使用，它对于指甲边的皮肤特别有好处。

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

化妆的用具

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

1. 化妆纸。化妆纸用来吸收面部多余的油脂，在化妆中和化妆后用来清洁手。

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

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

4. 拔眉镊。镊子要求前端密封性能好，便于夹取多余的眉毛和整修细小的眉毛。

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

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

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

8. 腮细刷。腮红刷可将腮红扑打得自然而美丽。

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

10. 海绵块。海绵块用来化底妆和卸妆，可缩短卸妆时间并使卸妆彻底。

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

12. 美容调刀。美容调刀用来搅拌颜料或粘贴假睫毛用。

化妆的要领与技巧

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

2. 上粉底霜是化妆的基础，也是化妆中必不能缺少的一

项。不仅可调整肤色，使皮肤柔和细嫩，还能掩饰皮肤的皱纹、粗大的毛孔和雀斑等，甚至可遮盖皮肤的轻度生理缺陷。粉底霜在面部形成一层薄膜，可隔开化妆品对皮肤的刺激，也能防止风吹日晒保护皮肤。

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

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

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

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

眼角，使眼睛显得大而亮。

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

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

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

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

6. 唇妆应与面部协调，显示口唇美。润泽柔美的朱唇与明亮的眸子相映，会使女性更具有迷人的风采。先用唇线笔自然描画出唇的轮廓，再用新鲜的粉红色唇膏涂满口唇。唇

中色泽可涂稍淡，以示饱满。唇膏涂好后用纸巾轻按唇部，将多余的油质吸去。

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

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

淡妆简易化法

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

1. 清洁面部后上润肤液以滋润和保护皮肤。
2. 将少许粉底霜均匀涂在面颊、颈部。用手指仔细抹匀，

使其自然不露痕迹。面部若有轻微缺陷时可进行掩饰。

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

4. 用眼线笔在上下睫毛处画眼线，使眼睛炯炯有神。

5. 用睫毛夹卷睫毛。

6. 面颊薄施胭脂粉，使面部柔美、自然。

7. 画唇形，可用珠光唇膏增加光泽。年轻姑娘用亮色以示活泼、健康，中年妇女可用暗色，以示端庄大方。

8. 化妆结束后上定妆粉，用软毛刷将多余的粉刷去，使面容显得柔和细嫩。

化妆后的容貌应是柔和、无痕迹、典雅大方。

化妆十三宜

1. 化妆时光线应充足、明亮，不宜在侧光或阴影处进行。

2. 面部化妆品一定要抹均匀，显得自然美，不要显露出浓妆艳抹。

3. 选用粉底颜色应与本人颈部肤色相似，不能有明显界线，避免出现不协调。粉底要涂均匀。为使化妆后的色泽与肤色相似，可用润肤霜帮助调合。

4. 化妆时手要轻巧，不可伤害正常组织。同时要注意脸的侧妆，使整个面妆和谐。

5. 日常化妆一定要按步骤进行，任何一项都不能遗漏。

6. 画眼线宜用中性色调，颜色要柔和，眼线画浅一些，可使人显得比较年轻。

7. 画唇线时，唇膏色要与唇色相似，最好淡一些，使唇线不太明显。

8. 画眉时避免宽而粗。画出的眉毛要与眼睛、鼻子、额头等相协调。

9. 胭脂涂于面颊要柔和、自然，边缘要逐渐变淡，与皮肤相融合，不宜有明显的界线。可根据不同脸型将胭脂涂在不同部位，来改变对脸型的视觉。色泽宜淡雅，不宜过于红艳。

10. 化妆完成后进行定妆，将定妆粉均匀扑在脸上，用排笔刷匀，切忌涂厚厚的一层。

11. 要及时卸妆，不可在原妆上再涂新的化妆品，不然会使妆失去光泽，也有损于皮肤。

12. 化妆品不宜在脸部停留时间过长，否则会堵塞毛孔，影响皮肤的正常呼吸与排泄，久而久之便产生皮肤病。所以睡前一定要卸妆，彻底清洁面部。

13. 化妆品避光保存，开启后应连续用完。开盖过久或过期化妆品不可再用。化妆用品和工具要保持清洁卫生。

美容化妆六步法

1. 涂皮肤底色，做到均匀、细腻、滑润、自然。

2. 涂腮红，做到端庄、清秀、柔美、光润、丰满、自然。

3. 扑粉，即定妆，做到似有似无，避免失真。

4. 涂饰眼睛，先画上眼边，再画下眼边，造成朦胧“晕”感，莫显露线条笔迹。

5. 涂饰眉毛，要按照眉毛生长规律一根根地画，男性以眉峰显著为美，女性以眉档弯曲为美。

6. 涂唇红，颜色应是淡红的或茶红的。涂时要轻而薄，忠于唇形。

化妆程序十二道

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

化妆程序大致有十二道：

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

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

怀孕期间如何美容

女子怀孕后，身体从内脏到外表都会发生很大的变化。原来的白色面部皮肤色素沉着，出现了“蝴蝶斑”；原来苗条的身体被又粗又圆的腰身代替；原来优美的曲线由于乳部臀部的过分增大而破坏，许多妇女为此在镜前自叹。其实这是大可不必的。

怀孕之后，孕妇的内分泌系统功能重新调整，会使许多孕妇的面部、腹部、乳晕周围及外阴部的皮肤发生色素沉着，在鼻梁两侧的面部皮肤更为明显，常出现黄色或褐色的斑点，这就是“蝴蝶斑”。随着怀孕月份的增大，有色素越来越深的趋势。如在生过孩子 3—6 个月这后，大部分少妇的“蝴蝶斑”可自行全部或部分消失。若不再继续怀孕，残余的部分也会在 2 年之内全部消失。所以孕妇们对此不必过分忧虑和烦恼。

孕妇的体重增加是十分明的，即使孕前十分苗条的女子，怀孕后的体型也会相当笨拙，这是怀孕的必然结果。因为胎儿的逐渐增大、子宫、胎盘的逐渐增大，母体新陈代谢的增强，等等，均会使孕妇体重增加，随之而来的就是体型的笨拙。了解了这些，孕妇就不必自寻烦恼了。那些为了保持自己体型优美而限制饮食的做法，不但不会达到目的，反而会造成严重的后果。因此，孕妇对怀孕后体型的改变这一必然结果应泰然处之。

为了适应产后哺乳，孕妇的乳房变得很大，臀部也由于

脂肪的沉着而变得丰满而过分突出来，把原来优美的身体曲线破坏了。实际上这些变化正是孕妇适应孕育后代需要的生理改变。从某种意义上说，这正是孕妇特有一种人性之美。

尽管怀孕后，面部色素沉着、体形改变等必然结果，但是孕妇还是可以在不影响健康，不妨碍胎儿发育的前提下做一些适当的修饰的。

1. 皮肤的修饰。面部杂斑的预防要注意尽量避免日光直射，多吃些含优质蛋白和维生素 B、C 的食物。也可采用漂白美容法，遵医嘱，将漂白药与营养剂用小麦粉溶化后涂在脸上，一般有一定效果。

怀孕后皮肤很敏感，常易破裂，尤其是洗脸后受寒风吹打更易破裂变粗，故洗脸之后最好搽上几滴乳液。香皂或化妆品最好使用平时用惯了的品种，用含有维生素 A、D 的雪花膏来揉抹面部皮肤，每天坚持，对防止面部皮肤粗糙破裂效果较好。同时，应均衡地摄取各种营养，不可偏食，牛奶、猪肝、鸡肝等对防止皮肤破裂是值得推荐的好食品。

2. 穿着打扮。孕期着装应力求简洁、明快、大方，随着体形的变化，衣服要宽大，切不可只图外表漂亮而紧束细腰。有的孕妇由于贫血显得面色苍白，一般可略施胭脂，但若住在医院中，则应注意胭脂、口红之类的化妆品，以免妨碍医生的观察，贻误诊断。另外，在妊娠前、后期应避免烫发，产后一个月内也应避免烫发。在整个怀孕期内提倡留短发，这样做，工作和整容都很方便，也节省时间。

如何落妆

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

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

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

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

怎样保护皮肤的细嫩

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

2. 正确使用化妆护肤用品。皮肤有油性和干性之分，要根据自己的皮肤的性质、特点使用护肤用品，干性皮肤可选用油质护肤用品，油性皮肤可选用水质护肤用品。随着年龄、季节的变化，肤质也有变化。因此，使用护肤用品既要相对地固定，也要根据客观条件的变化适当改换。护肤用品并不是越高级越好，贵在“对症下药”。正确使用护肤用品，可以防止皮肤直接受到紫外线的刺激和细菌的浸染。同时，使皮肤保持润泽，促进新陈代谢。

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

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

5. 保持身体健康、增强营养。健康细嫩的皮肤来自健康的身体。如果肝脏、肾脏或妇科等机能有了障碍，致使失眠、神经系统紊乱，就会出现皮肤黑斑、无光泽等现象。此外，要

保持身体健康，还要多食含蛋白质、维生素、矿物质的食品。不应偏食，饮食要定量、定时。

除此之外，正常睡眠、体育锻炼等，也都是皮肤健美的因素。

颜面皮肤防护

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

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

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

保护好颜面皮肤，还有更重要的一点是注意合理的饮食。要多吃新鲜蔬菜、水果和含维生素的食物。颜面脂溢性分泌物多的人，可常吃含维生素 B 丰富的食物，如豌豆、土豆、桔

子、蚕豆、青鱼、蛋类、香瓜子和芝麻等。维生素 B 在体内迅速转变为辅酶——磷酸吡哆醛和吡哆胺，它们在蛋白质代谢中起着重要的作用。颜面皮肤干燥的人，要注意摄取含维生素 A、维生素 B、钙质、蛋白质类的食品，尤其是各种粗纤维的绿叶菜、动物肝脏、胡萝卜、红薯、小米、大豆、鲜奶和鸡蛋等。不吸烟、少饮酒、少吃刺激性食物和足够的睡眠都是使颜面皮肤青春常驻所要注意的问题。

中年妇女如何护肤

进入中年，一些妇女或因工作辛劳，或因家务繁忙，不知不觉中，岁月的痕迹过早地出现在面额、眉尖或眼尾。如能运用科学的美容手段护养，则可延缓皮肤衰老。

1. 日常肌肤的护养：一般情况下，洗脸不要用肥皂，对油性皮肤来说，偶尔用皂，也要选择好一些的香皂。用肥皂洗脸，久而久之皮就要变粗、晦暗。洗脸水也要讲究，理想的是热水与冷水交替洗脸，洗后在面部按摩一阵，持之以恒，脸色将显得红润、健康。若要保护皮肤，就要选用适量化妆品。一些含有人参精、维生素 E、氨基酸一类养肤化妆品，补充皮肤中氨基酸等营养，调节皮内水份，使皮肤在尽可能短的时间里，恢复滋润，柔软。

2. 按摩美容：对面部进行按摩是防止皮肤过早衰老的一种科学手段，它能增强皮肤和有关组织中的血液循环，改善他们的营养状况和提高静脉血管的舒张力，改善面色。为不损伤皮肤，按摩前应在脸上搽一层护肤蜜或护肤膏。每次按

五分钟左右，坚持下去，面部皮肤光润、柔滑，皱纹和松弛现象将大为改善。

搓脸的好处

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

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

肤色差异从何来

人类的肤色有许多种，其中占人口较多的和有代表性的要算黄、黑、白三种。

皮肤颜色的不同，主要由三种因素决定。一是血液供应的多少，如面部，特别是嘴唇，当血液供应充足时，就显得红润，当血液供应不足是就会变得苍白。二是表皮角质层的厚薄，经常劳动和锻炼的人手掌和脚底的皮肤常较厚，因而略带黄色。三是黑色素多少，这是最重要的因素。黑色素在

正常的白人皮肤中很少；在黄种人皮肤中，有的较多，有的较少，相差较大；在黑种人皮肤中则非常多。

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

黑色素的多少，主要是遗传，其次是环境影响。

男子健肤美容须知

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

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

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

胡须的养护

胡须是男性特有的标志，但留胡须是不是男性美就值得商榷了。

胡须的多少、色泽的好坏与体质盛衰有很大关系。

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

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

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

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

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

刮胡子时间最好选在清晨，因为晚上刮后入睡油脂分泌较少，胡子易软化。

刮胡子的学问

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

睡眠美容法

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

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

7. 切忌睡前进食。

摒弃不良习惯有利面容健美

下述不良习惯对面容健美均有严重影响：

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

保持面部端庄要诀

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

鼻部。鼻部动作机会少，整个面部参予动作就会破坏面

部的美感，应保护它的自然状态。因生理需要而打哈欠、打喷嚏时，应有所约束和自制，在社交场所更是如此，最好以手绢掩住鼻口部。

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

眼睑松垂的防治

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

眼睑松垂症可手术治疗，除去眼睑脂肪，俗称“眼袋去脂术”。

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

心理明目法

眼睛在面部美中起着重要作用。心理明目法可以帮助你双眸明媚。

悦目运动。平时多看些悦目的东西，使心情产生愉快感，

进而心境舒畅、双眸媚明。

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

牙齿保健法

早晚要刷牙。早晚刷牙不仅是为了牙齿洁白美观，最主要还是为了牙齿的健康。

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

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

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

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

钙和磷主要是从日常饮食中获得，应适当增加钙磷的摄入量，海带、虾、鱼、鸡、奶、蔬菜和豆制品中含钙较多。肉、

鱼、蛋及蛋制品则富磷质。维生素 D 可促进钙、磷的吸收，故而也应多吃含维生素 D 的食物，如动物的肝脏等。

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

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

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

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

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

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

眉的修饰

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

每个人的相貌和脸型不同，眉的修饰也应不同：脸型较宽者，眉毛当然不可画得过直、过长，伸出外眼角即可；脸

型较长者，眉毛要画长些，画得可平些，否则显得脸更长。脸偏而小的人，眉毛应画得往外延伸，并画成弧形以弥补不足；脸偏大的人，则要把眉峰略移向外成曲线，能产生蛋型脸感觉；圆型脸的人眉毛需画得粗而高，眉梢略提；倒三角的特殊脸型眉毛应描画成羽毛状的细纹，以填补空隙。画眉切不可画宽，宽了显得蠢笨。

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

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

老年妇女皮肤的养护

人体衰老，皮肤也随之老化，女性尤为明显，但如果运用科学的方法来养肤护肤，则可延缓皮肤衰老过程。

最有效的办法是经常以温水洗脸，保持皮肤清洁，增强血液循环，促进汗腺和皮脂腺的分泌。应注意的是洗脸时用洗衣肥皂搓擦，很容易把皮肤的皮脂洗掉，最好用碱性较小的香皂，洗后应搽些护肤膏霜、防皱霜等，最好用宜于吸收的人体蛋白霜来补充皮肤营养。

老年妇女用化妆品时，应边搽边按摩，化妆品的营养成分可通过按摩渗入皮肤，并可促进血液循环。

老年斑的“营养干预法”

老年人出现老年斑，是由于老年人皮肤中脂褐质发生变化所致，也是人体衰老的特征之一。

欲延缓老年斑的出现，可采用“营养干预法”。营养干预法通俗地讲，就是给皮肤补充营养。

首先，人老了皮肤缺乏水分，油脂容易发生变化，从而加快了脂褐质的形成。为此，应补充足够的水分。要多喝水，勤洗脸。

其次，让身体得到充足的硒化合物、维生素 C 和维生素 B₂，并要尽量从食物蔬菜中摄取。体内上述营养成分增加了，对氧化脂起到抑制作用。

此外，维生素 B 族、维生素 A、维生素 E、半胱氨酸、磷酸等，都是抑制老年人色素发生的营养物质。这些均可在动物肝脏、水果、牛奶、大豆、蛋类和植物油中摄取。

脸部健美按摩法

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

2. 消除眼下皱纹法。将双手的食指按在双眼两则，中指按在眉梢下端。用力把皮肤和肌肉朝太阳穴方向拉，到眼睛

感觉绷紧为止，双目张闭 6 下，松手即可，这样重复做 6 次，每次约 5 秒钟。

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

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

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

正确使用面膜

面膜大致可分为两种：一种是膏状的，一种是薄膜型的。

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

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

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

面膜在患有日光性皮炎、粉刺、皮肤化脓、外创情况下

不应使用。每周 2~3 次为适宜。此外，化妆前不应使用面膜。

巧用柠檬美容

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

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

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

3. 饮用法。将鲜柠檬捣碎，用开水冲泡，加入冰糖或蜂蜜。每日晨饮用，可防雀斑，使面容增辉；对治疗粉刺、齿槽炎也有一定作用。

怎样防止眼部出现皱纹

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

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

夏日。强烈的阳光，危害皮肤健康，而且人们在太阳的照射下会皱眉，造成更多的皱纹，当你做户外活动时应戴上

太阳镜，有条件擦上一层防晒油更好。

冷天。天气太冷，刮寒风也能造眼部皱纹，因此要擦特别湿润的护肤脂。

表情。不良的面部表情，笑得太厉害，也会使皱纹加深。

肉皮可减少皱纹

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

鸡蛋美容五法

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

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

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

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

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

大米饭美容新法

用煮熟的不太硬的米饭,趁热而不太烫的时候,用手揉捏成团,贴到脸上不停地揉搓,直至搓成粘腻的污黑小团为止,再用清水把脸洗净。这样,米饭便可将皮肤汗孔的油脂及污物都粘出。如此坚持半年,你会发现自己面部的皮肤要比过去洁白得多。

西瓜皮美容

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

黄瓜美容

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

丝瓜滕汁美容

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

甘油护手

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

软化干面膜的方法

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

去除暗疮

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

香蕉皮治疣子

用香蕉皮敷在疣子（俗称瘰子）的表面，能使其软化，并一点点地脱落，直至痊愈。

护肤美容化妆品

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

1. 清洁人体，如香波、洗液、清洁霜、香皂、面膜、磨面膏、洗面膏等。

2. 美化人体，如唇膏、香粉、粉底霜、增白霜等。

3. 增加人的魅力，如香水、花露水、唇膏、眉笔及眼部用化妆品等。

4. 保护皮肤，如冷霜、雪花膏、润肤霜、奶液等。

5. 治疗某些皮肤疾患，如雀斑霜、粉刺露、祛臭剂、奎宁头水、痱子粉、脚气花露水等。最近有一些单纯以治疗为目的的品种作为特种用途的化妆品，加入化妆品列，如育发剂、祛斑霜、防晒霜等。

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

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

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

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

香皂

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

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

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

3. 药物香皂。又称药皂，国外称为祛臭皂或抗菌皂，应用甚为广泛。药皂是在香皂基础上加一定的药剂，使其具有杀菌、消毒和治疗某些皮肤病的功能。如：市场上可购到的硫黄香皂就可以治疗头部脂溢性皮炎和疥疮。又譬如：海鸥卫生香皂能有效的杀菌和防病，对防治婴儿脓疮病、尿布炎以及毛囊炎有一定的效果，并能抑制腋下臭味。

目前应用于药皂中的杀菌药物有六氯酚、甲氯酚、秋兰姆、氯化二甲苯酚、十一碳烯酸单乙醇酰氨、硼砂、硫黄、尿囊素、溶菌酶、甘草皂甙、维生素类等。药皂具有清洁皮肤，防止皮肤感染并兼有治疗某些皮肤病的作用。

4. 儿童香皂。儿童香皂一般加有优质润肤剂和营养剂，

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

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

6. 美容香皂。又称营养性香皂。这种皂的特点是皂中含有优质润肤剂，并含有蜂蜜、磷脂、维生素、氨基酸、骨胶原、瓜汁等营养皮肤的物质。有营养、美容的护肤作用。目前美容香皂的品种有供干性皮肤用的滋润皂、供油性皮肤用的清洁皂、供儿童用的护肤皂等。

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

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

有些人认为价格愈高、味道愈香的就是好香皂，这种看

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

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

香水

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

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

花香型香水的品种很多，有玫瑰香水、茉莉香水、铃兰香水、紫丁香水，亦有呈复合型配制的，如清香型香水、醛香型香水等。还有采用天然的动物香料（如麝香、灵猫香、海狸香、龙涎香等）配制而成的。

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

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

怎样使用香水

生活中有很多人都使用香水，然而，对于如何正确使用香水，却未必人人皆知。

正确使用香水的方法是：

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

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

液混杂一起，会给人留下污浊不清爽的感觉。

3. 不要在毛皮衣物上洒香水，因为它的酒精成分会使毛皮失去天然光泽。

4. 把浸过香水的花瓣放在衣袋内，跟擦过香水有同样的效果。

香水四季应有别

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

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

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

以蘸点香水在发髻上，甚至用棉花签将香水蘸在耳上，利用耳的温度散发香气。

不同香气各有妙用

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

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

在英国更有一些香气治疗师，专门协助病人以不同的香味来纠正不适毛病。

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

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

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

浴室、洗手间——最好能放出菊花香味，它能为你解除一天的疲劳。

厨房——一种芷花的香味，能够刺激你做家务做得更快。

睡房——最适宜放一撮熏衣草在床边，它亦可以用来做

枕头，令你睡得更安稳；如果是在恋爱中，可以选用玫瑰花香，能增加心情的喜悦。

孩子的睡房——用茉莉花香，能使小顽皮安静下来，乖乖入睡。

香水使用常识

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

这里有十条有关使用香水的常识，供大家参考。

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

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

3. 每次用完后要紧紧地把手香水樽盖上，以免流失宝贵的香味。

4. 吸烟会改变香水的气味，别外吃蒜头或服食药物后也会有此不良效果。

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

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

7. 一日之内不要试多过三种香水，否则会令你混淆。
8. 名牌香水很昂贵，所以，在未肯定你真很喜欢它的味道前，明智之举是先买同一牌子的化妆水，比较便宜而味道接近，用后发觉喜欢，才买较浓郁的香水。
9. 日光浴时切忌搽上香水，因为会对太阳作出反应，引起皮肤敏感，或肤色晒得不均匀。
10. 香水必须储存在清凉及黑暗的地方。

怎样区分香水和花露水

人们常把香水和花露水混为一体，其实它们是有区别的。香水属化妆品，系采用高档香精配制而成，分为男用、女用两种。它的刺激性小，香味清新，具有除臭、消除疲劳的作用。

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

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

不要在眼睛四周部位打太厚的粉底

男职员皆表示他们最厌恶的便是浓妆艳抹的女性。事实

上，妆化得太浓太厚，不只是男性，连女性也是不屑一顾的。

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

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

使用眼线笔来强调眼神的生动

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

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

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

不过，通常在办公室里，眼睛的化妆是不受欢迎的，尤其是对中年以上的男性而言，即使你只是稍加修饰，都会使

他们产生反感。但是，若是只用眼线笔刷刷，非但生动，且不易为人发觉，可说是使你成为美女的好伴侣。

画眼线会使你更富青春气息

如果你到欧美旅行过，便会发现东方人常有被误为比实际年龄还年轻的情形。

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

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

画线画在睫毛边令眼睛生动且不易识别

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

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

鲜艳的眼影会使你眼睛看起来浮肿不自然

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

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

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

眉毛不要修得太细

曾经一阵子流行过像线一般细的眉毛。对在办公室办公

的年轻女性来说，如果把眉毛修得太细太工整的话，会给人一种矫揉造作的感觉，而失去年青应有的朝气。

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

若是眉毛生得参差不齐，可将不齐的部分拔掉，免得破坏你脸部的平衡。

眉毛除非年纪已长，极需整修，否则不必化妆。

粉红色的口红可展现你的女性美

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

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

从古以今，婴儿鲜嫩的红唇始为人们所喜爱的，而这种自然的粉红色，便是女性始终向往的颜色。同时，若以男性的眼光来看，粉红色的嘴唇更是表现女性魅力的理想颜色。因此，要表现年轻的气息，粉红色可称得上是最佳的选择，如

果你正对唇膏的颜色举棋不定，不妨试试这种令人着迷的色调！

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

适当地涂抹腮红

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

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

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

为了明日的肌肤一定要仔细卸妆

繁忙的现代都市，工作或应酬至很晚已慢司空见惯的事了。但是，若因为疲倦而不卸妆就上床睡觉是非常不好的，因

为就寝前的卸妆及保养对肌肤的健美是不可或缺的工作。更何况我们睡觉时也是皮肤休息的时候，如以沾满风尘的脸去睡觉，不仅有碍毛细孔的疏通，且常会产生种种不良影响。因此，为了明日的活力，必须细心地做卸妆的工作。

平常我们在白昼时会受到灰尘、紫外线及干燥空气的侵害，因此即使生活极其忙碌，也一定要把脸洗干净，将污垢扫除。反之，若是你未做此工作就上床睡觉的话，皮肤是得不到休息的。

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

化妆手续可酌情省略

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

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

当然，如何作适应的化妆还得以你的经验及脸型来作判

断。至于什么地方需要加强，什么地方需要省略，可多做几次试验，当你习惯之后，就可触类旁通而知如何才能拿摆得准了。

早上的化妆时间以五分钟为原则

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

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

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

愉快的心情可使妆化得更完美

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

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

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

化妆应按自己习惯的顺序进行

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

使用自己满意的镜子来化妆

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

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

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

在距离镜子五十公分左右检查化妆

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

诚然，镜子贴近脸部来看，即使是最小的细部也可看得清清楚楚。只是，除了你的情人之外，恐怕没有人以这么近

的距离看你，一般人都是在一公尺以外的距离与你面谈或打招呼。故能在镜前五十公分处审视自己，对于脸部整体的平衡能作较正确的判断。

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

镜前的表情训练使你的笑容更加迷人

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

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

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

参加舞会时可大胆地化妆

如果难得一次舞会，你不妨全盘改变化妆的方式，那将是十分有趣的事。譬如平时打扮得很朴素，这时可到美发廓

作个最流行的发型,加上最动人的化妆和穿上华丽的衣服,相信你的出现会令大家十分惊讶和赞赏的——现代女性应具备这种表现自己的精神。

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

说今道古话香水

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

然而,香料的各种使用方法主要应归功于埃及人,埃及人的哈奇舍普苏女王(公元前 1558——1483 年)远征索马里时带回一种无与伦比的焚香、埃及人还用没药配制了一种十分出色的膏,作为香脂。这首先是为了供神,其次是为了保存木乃伊。到了古埃及鼎盛时期,几乎人人都使自己带有香气,他们在身上涂上芳香的油,以防止强烈阳光的照射,把

香脂当作肥皂（那时还没有肥皂），以使身体洁净，他们用种动植物油浸渍香料植物，制成香脂，香水等，这些化妆品已具有“使人年轻”，“去皱纹”，或使皮肤柔嫩的头发变黑的功能。古埃及人还用含有麻醉和幻觉素的兰睡莲的花冠泡酒，这是他们最喜爱的饮料，开创了把香味与幻觉结合的先例。

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

阿拉伯伊斯兰教徒的主要作用之一就是使西方同印度和中国进行文化交流。是他们大大改进了蒸馏方法，使之成为香料工业的头等重要方法。伊朗南部的法尔西坦曾是玫瑰香精的生产中心，每年向巴格达的哈里发提供三万瓶。八世纪时，叙利亚一个名叫穆纳扎赫的城市，以玫瑰香水业而著称。几百年后，一个土耳其商人把玫瑰引进今日的保加利亚（当时是奥斯曼帝国的一个省），从而使它成为世界上最大的玫瑰种植园。

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

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

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

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

现在，这些合成产品已提供了为数令人难以置信的香气种类——达到近六千种。

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

目前教授这种技艺的学校还很少，在法国的格拉斯，已

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

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

使用化妆品首先要考虑安全性

正确使用符合卫生要求的化妆品能使你的皮肤保持健美，而不合格的劣质化妆品却危害健康。我国于1987年10月正式颁布了四项有关化妆品的国家标准。各厂家生产的化妆品必须对成品中所含微生物以及有毒物质（汞、铅、砷等）含量进行检测。有些特殊用途的化妆品还要经各项毒理学试验（包括急性和亚急性毒性试验、皮肤刺激试验、眼刺激试验、皮肤变态反应试验、人群试用试验等），达到标准者方可认为是合乎卫生要求的化妆品。使用这样的化妆品才能给消费者带来安全，才能保护消费者的健康。

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

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

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

使用化妆品要因人而异选择使用

人们对化妆品的需求量越来越大。面对商店货架上琳琅

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

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

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

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

下面介绍这三种类型皮肤的人应该怎样护肤保健。

①中性皮肤的人，晚上睡前用碱性小的香皂，如婴儿皂净面，然后用乳液润泽皮肤，使皮肤保持柔软，再薄薄地涂一层营养霜，使皮肤保持适量的油分。次日早晨净面后，用收敛性化妆水收紧皮肤，再涂上营养霜以保护皮肤。

②干性皮肤的人，睡前用温水洗脸，擦干后薄薄地在脸上涂点香脂或硅霜，可以用手多按摩一会儿面部的皮肤，促进面部皮肤的血液循环，使皮肤润泽、细腻。次日早晨净面后用乳液润泽皮肤，然后涂营养霜。

③油性皮肤的人，睡前用热水及香皂净面，再用冷水洗脸，使面部表层血管收缩，从而减少皮脂分泌。次日早晨象晚上一样洗净面部，再用棉花蘸收敛性化妆水涂擦面部。冬天洗脸后如有不适之感可以涂点雪花膏或杏仁蜜。油性皮肤的人早晨净面后也可以直接扑点香粉，有一点收敛作用，以减少面部皮分泌。

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

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

使用化妆品要注意季节的差异

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

雪花膏是水包油型的乳剂，基质中含水较多，占70%左右，适于人们夏天使用。冬天天气寒冷，尤其是下雪、刮风的日子，皮肤长期处在寒冷、干燥的环境中，血管收缩，皮脂分泌减少，人体皮肤中的水分容易挥发，皮肤就会显得很粗糙，容易出现脱皮、皱纹，甚至会出现小裂口，这时宜涂用香脂保护皮肤。因为香脂是油包水型润肤品，含水量只有30%，特别适合在冬季或干旱天气时使用。如手足皮肤出现裂口，可以涂一些防裂油膏或蛤蚧油膏。

使用化妆品切忌浓妆艳抹

人的面部皮肤汗管丰富，据估计有 7 万多条。每天通过这些汗孔排出的汗液约 24 毫升左右，夏季还要多一些。脸上的皮脂腺也十分丰富。皮脂腺多半与毛囊在一起。分泌的油状皮脂经毛囊口排出体外。面部和头部皮脂腺分布最多，其密度可达每平方厘米 400~900 个，由皮肤表面排泄皮脂每周可达 100~300 克。有些青年人不了解人体皮肤的生理特点，在使用化妆品涂脸时总是涂得很厚，以为浓妆艳抹才是美，殊不知这样做容易因影响汗液和皮脂的分泌排泄而损伤皮肤的健康，甚至会造成一些皮肤病。我们看到有些人为了追求“美”的效果，把增白粉蜜抹在脸上以达到皮肤增白的目的。增白粉蜜中含有超细钛白粉，厚厚地涂在脸上，堵死了脸上的毛孔，第二天洗掉之后，又涂上一层，这样过十天半月，脸上皮脂腺分泌受阻，再加上细菌感染，就会出现许多“粉刺疙瘩”，反而影响美观了。

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

乳液或少许营养霜也是有益的，但记住切忌浓妆艳抹。

警惕化妆品的副作用

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

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

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

涂口红，一定要注意卸妆时立即擦去，勿使久留。

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

化妆品选购须知与保存方法

选购化妆品时除去以上几节提到的还应该注意以下几点：

1. 选购化妆品时首先要看容器上的标签，注意有无检验合格证和卫生许可证。

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

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

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

5. 化妆品外观混浊，油、水分层或出现絮状物，膏体干缩、裂纹则不能使用。

买回化妆品如何保存，这也是消费者关心的问题。如果化妆品保存不好，很容易变质。譬如，置于高温环境中或火炉旁，或化妆品启盖使用后未封紧盖，均易促使化妆品变质，

尤其是营养霜、乳液等，因使用次数频繁，其变质率比其它类型的化妆品要高得多。还有一些人，每次用手抠化妆品时总是取得太多，用不完又送回容器中，这样做很容易使化妆品腐败变质。春、夏季使用化妆品时，最好先用小包装，一季用完。我们认为尽早地使用完容器中的化妆品是防止化妆品污染变质的最简便易行的方法。当外涂化妆品后，您的皮肤上出现潮红，甚至起一些小疙瘩或者引起肿胀，又痒又痛，这是化妆品对皮肤的刺激现象，应该停止使用，并找医生诊治。

五光十色的装饰品

爱美是人类的天性。人们总是千方百计地想把自己装饰得美丽一些。由于地域不同，风俗迥异，世界上有一些国家和民族的装饰品非常奇特、十分有趣。

头饰。在缅甸，常见男人头扎素色裹布。这种头饰，缅甸人称为“岗包”。“岗包”既是装饰品，又是权威的象征。帝王、大臣和豪门贵族裹头时都露出脑顶，在“岗包”上镶有金边或织入金银，装饰着宝石、珍珠等奇珍异宝。不同的是，帝王的头饰在脑门后留一片笔直向上的巾尾；大臣贵族则留两片笔直向上的巾尾。平民百姓的头饰却必须裹住整个头顶，在“岗包”右边垂下一条巾尾。

面饰。坦桑尼亚卢古鲁民族有个奇特的风俗：女孩子长到十二三岁都要进行面饰美化。即在秀丽的面颊上，刺上形形色色的花纹图案，未婚姑娘，除在面颊上刺花外，还要在

前额灼上一道道圆形的花纹。甚至在双眼皮上加刻一道切纹，以示美丽。

耳饰。耳环是很多国家妇女所喜欢的装饰品。一般以金、银、宝石、贝壳等制成，而菲律宾妇女的耳环是一种世界罕见的“活鱼环”。菲律宾群岛上盛产一种很小的虾虎鱼，只有六毫米长。当地妇女把这种鱼装在一个特制的球形微鱼缸中，然后再把球形小鱼缸挂在耳朵上，作为美丽的装饰品。

鼻饰。生活在太平洋雅浦岛上的居民，根据季节变更，在鼻孔中插进一支不同的鲜花，被为“鼻饰”。当地的风俗以鼻饰为荣，以鼻饰为美。这种鼻饰，就是在鼻中隔穿一个小孔，孔中插入色彩绚丽的鲜花。

口饰。涂口红是世界上许多国家妇女盛行的口饰。然而拉丁美洲尼亚瓦人的口饰却令人惊讶：在孩子幼小时，就由父母把她的下唇戳穿，并硬塞进一小木塞。随着岁月的流逝，逐年更换木塞。木塞越来越大，下唇就越向前突出，这样便越美，越受人敬仰。

齿饰。大洋洲中三大群岛之一的密克罗尼西亚的居民有个习俗：以染黑牙齿为美观。假如谁在吃饭、讲话时露出白牙齿，就会被视为民族的败类而遭到人们的咒骂和处罚。因此，小孩刚刚长出乳牙，父母亲就立即将其牙齿染黑。当然，这里的居民与牙刷从来没有缘分。

发饰。墨西哥盛产一种蜥蜴，小形似鳄鱼，又象一条小龙，外貌美观。墨西哥的农村妇女把它作为吉祥的标志，就把这种性情非常温顺的小蜥蜴，用金丝银钱捆扎起来，使它不能活动，然后插在发髻中，作为一种时髦的装束。

辫饰。我国妇女常常在辫梢上扎上红头绳、红绸带、彩丝带等，有的还插上小型塑料花、茉莉花等作为辫饰。而巴西一些少女，常常把萤火虫捉来，包在薄纱里系在发辫上，作为美丽饰品，走路时，萤火虫一闪一闪发着光，惹人注目。

额饰。许多印度妇女在她们的额部靠近两眉中间涂饰一个彩色的圆点。这种额饰，印度人称“贡姆贡姆”，是作为吉利的象征。额饰是印度妇女婚嫁的标志，只有在新郎给新娘额上涂饰上红色圆点后，婚礼才算完成，如今，额饰已不分宗教、出身社会地位，已成为印度妇女化妆和美容的固定组成部分了。

颈饰。缅甸巴洞地区部族女子盛行颈饰。为了打扮得漂亮，这里的女孩子从五岁开始，父母请村医把第一根直径三分之一寸黄铜棒绕在她的脖子上，此后用鸡骨占卜黄道吉日再绕上几圈，以后随年龄的增长，定期地加圈。到少女时，一般加到二十只左右。由于黄铜环不断地加高，使脖颈也逐渐伸长，最长达九寸。同时还常常在铜环上挂上银链、铜币等，用来显示自己的地位和财富。

腰饰。在阿曼，男子腰间如不挎刀，被视为衣冠不整。这种腰饰所用的刀长一尺，宽二寸，形如弯月，被称为饰刀。饰刀刀柄用牛角或银花制成，最高贵者用鹿角制成；刀鞘十分讲究，上面镶嵌着精致的金饰或银饰，雕刻着漂亮的图案。一般装饰七个银环。两个连结腰带，五个作装饰。这种饰刀一直被看成是男性与力量的象征。

掌饰。在印度拉贾斯坦邦，有一种风俗，即每逢喜庆节日宴请盛会，妇女都要在手掌上画上花纹，以示庆贺。而在

别的一些部族里只有新婚之妇，才获准在手掌上绘花纹，目的是让人知道她是新娘。画花纹的是一些技艺高超的老妇人，她们绘画时不用笔而是用手指。

服饰。日本妇女所穿的和服的款式差别，是区分年龄和婚否的标准。穿宽袖外服的是未婚妇女，已婚妇女穿紧袖外服；穿红领衬衣，梳圆发髻的是年轻姑娘，穿素色衬衣，梳“岛田”式发型的是家庭主妇，和服是日本的民族服装，这种服饰是日本女性美的体现。

形形色色的首饰

世界各国妇女喜欢戴的首饰大都是金银珠宝钻石之类制成的。但是，也有些国家的妇女与众不同，她们佩戴的首饰却别具一格，十分奇特。

鱼耳环。菲律宾的妇女喜欢佩戴当地生产的虾虎鱼。这种鱼只有7毫米长，活泼可爱，逗人喜欢。妇女们将它装进特制的球形小鱼缸中，然后再把这种球形小鱼缸挂在耳朵上。走动时两只亮闪闪的鱼球缸前后摆动，鱼儿戏水漫游，十分有趣，人们叫它“活耳环”。

蜥蜴耳环。墨西哥出产一种蜥蜴，比我国的壁虎稍大，体形美丽，性情温顺，生命力很强，这也成了当地乡村妇女的活首饰。妇女们将这种小动物洗干净后，就用有色彩的金丝银线扎起来，象簪子那样插入发髻，金光闪闪，煞是好看。美国密西西比州有些妇女也爱戴这种首饰。例如，艾莉斯小姐佩戴的两只活蜥蜴，在她的眼里，什么样漂亮的耳环都比不

上她这两只玲珑的活首饰。据说，这两只蜥蜴会自己紧紧地咬住主人的耳朵，除非她把它们拉下来，否则是不会掉下来的。艾莉斯小姐经常得意地戴着她的活耳环招摇过市。

萤火虫首饰。萤火虫是一种很有趣的昆虫，能够发光。“轻罗小扇扑流萤”，就是描写我国古代青年妇女们捕捉萤火虫的诗句。如今，西班牙和墨西哥的妇女们都喜欢把捉来的萤火虫收集在一起，用薄纱布包住，系上发辫，或戴于头上，充当首饰，每到夜晚，闪闪烁烁，宛如明珠。

哐来来铁饰。在非洲与可洛洛部落中的妇女爱戴一种铁环。她们首先在嘴唇上钻个孔，孔里穿着一个叫哐来来的铁环。有些从别地到这里的人见了，不解地问她们的酋长，为什么要佩戴这样笨重的东西。酋长十分惊讶地回答：“为了美呀，这是女人唯一的東西。男人有胡子，女人没有，没有哐来来的女人还算什么东西呢？”此外，这种铁环还标志着财富呢！

男人戴首饰。除了妇女爱佩戴首饰外，有些国家的男人也爱戴首饰。例如，缅甸西北部的那伽人，男人爱戴用芦杆编成的美丽首饰。首饰上还饰有野猪的长牙和羊毛绒球。很多人还戴着象牙镯。坦桑尼亚北部的马萨伊人，男人不但留发梳辫子，而且还在耳朵上穿孔，带着大耳环。

防瞌睡戒指。为防止值班人员、汽车驾驶员在值勤、驾驶中，因打瞌睡而造成意外事故，国外发明了一种新颖的防瞌睡戒指。使用时，将这种戒指套在左手的中指上，当人有睡意时，戒指上的蜂鸣器就摇铃报警，提醒人们：小心，请别打瞌睡了。

病历项链。国外研制一种能在急救病人时提供病历的项链。内有一个 0.5 英寸的圆柱体，装着放大镜和一张微型胶卷。胶卷上详细记载了患者的病情，治疗情况，用药禁忌症等，有的还记载了病人的住址和电话号码。对于那些患心脏病，脑血管病，糖尿病，低血糖的病人，且发生紧急情况，这种项链就会为医生提资料，从而迅速作出判断，并立即进行抢救。

金刚钻琐闻

金刚钻，也称金刚石或钻石，硬度为 10，是已知物质中最硬的，在工业上有重要用途，同时又是珍贵的首饰，由于它的美丽、坚固和珍贵，西方风俗称“金刚石婚”。而最早发现金刚钻的地方是印度哥尔康达附近。那是在公元 800 年间，印度拥有大量的能工巧匠，可抛光极微小的钻石。据报载，伊朗已故前国王巴列维，在 1967 年继承王位举行加冕典礼时，所戴的王冠由 3380 颗钻石镶嵌而成。在霍梅尼执政后，将这项皇冠及巴列维的王笏宝剑、龙椅、宝椅，在首都德黑兰中央银行大厅展出，并充作国家的金融储备。金刚钻所以珍贵，在于 100 吨岩石中，只能取得 32 克拉钻石（1 克拉等于 200 毫克，即为 0.2 克）。

金刚石趣谈

金刚石是自然界最坚硬而又美丽的物质，光彩夺目，具

有“硬度之王”的美称，它比红宝石硬 100 倍，比纯钢要硬 3000 倍！金刚石如此之硬，因而可装在钻探机的钻头上，能钻凿坚硬的岩层，也可用来切割大理石，加工非常坚硬的金属。用一粒芝麻大小的金刚石嵌在钢铁做成的刀基上，可制成玻璃刀。

金刚石的折光性很强，经过仔细地琢磨后，可制成一种高级装饰品——钻石。

1826 年夏，一名在乌拉尔金矿区淘金的儿童发现一颗矿石光彩夺目，后来经科学家鉴定，确认为金刚石，这就是世界上第一颗俄罗斯金刚石。世界上最大的一颗金刚石叫“库利南”。1977 年 12 月 21 日，在我国山东常林地区也发现了一颗重 32.55 克的金刚石，被命名为“常林钻石”，它是我国迄今发现的一颗最大的天然金刚石，其价值相当于 3000 辆解放牌汽车。

金刚石虽然价值连城，殊不知，它和石墨、木炭竟是“孪生兄弟”，对此，人们起初是不相信的。英国托斯卡纳伯爵曾以一枚钻石戒指作赌注，被化学家戴维当场作了实验。他用聚光镜把日光聚焦在钻石上，只见钻石突然冒出一缕青烟，继而燃烧起来，生成一种能使澄清石灰水浑浊的二氧化碳气体。伯爵价值千金的钻石作了学费，终于明白了金刚石和木炭本是“同根生”，都是碳的同素异形体。

金刚石是大自然给人类的恩赐，但天然的金金刚石实在太少，大颗粒的更为罕见，一般从每吨金刚石砂矿中，只能得到 0.5 克金刚石颗粒，比半粒大米还小。能不能人工制造金刚石，无数科学家都想到了这个问题并投入了角逐。直到

1955年2月,美国通用电器公司,在 2000°C 的高温,5~10.万个标准大气压下,以铬、铁和铂作催化剂,终于用石墨制得了人造金刚石。我国科研人员用“动态高压法”创造人造金刚石也获得了成功。目前,世界上最大的一颗人造金刚石是1982年日本制造的,重0.246克,直径仅6毫米。

金刚石、金刚砂、刚石和玉石

金刚石。金刚石做成的钻头就是金刚钻。金刚钻是目前世界上硬度最大的物质。科学家们给它定的硬度为10,10表示硬度最大值。金刚石不但硬度最大,它还是世界上熔点最高的物质,熔点高达 3570°C 。

产于自然界的金刚石只含碳一种元素,它和硬度最软的石墨竟然是同素异形体。金刚石的形成,是碳元素在地壳中高温高压的岩浆作用下,形成的八面体结晶。人工制造的金刚石是以石墨为原料,用硫化亚铁做溶剂,在人为的高温高压下制成的。

纯净的金刚石无色透明,有光泽,有极强的折光力。人工琢磨的金刚石叫钻石,在工业上用做高级切削和研磨材料。在地质和石油钻探中,广泛使用金刚石做钻头。在原子能工业中,用做高温半导体器件和金刚石散热片。在人们的生活中,用钻石制作首饰和玻璃刀。

金刚砂。金刚砂也叫刚砂,化学成份由碳化硅组成。它的硬度仅次于金刚石,被定为硬度9—10。但金刚砂质较金刚石为脆,在工业上广泛用来做研磨材料。

刚石。人们管自然界的以结晶状态存在的纯氧化铝叫做刚石。也叫刚玉。它的化学成分为三氧化二铝。刚石的硬度也很大，硬度为 9。

一般的氧化铝晶体不透明，但它常含有杂质而呈鲜明的颜色。人们就把那些有色的刚石叫作宝石。

例如，在刚石中含有微量的氧化铬时，刚石就呈鲜红色而且透明，这就是人们常说的红宝石。如果在刚石中含钛和铁元素，就会呈现透明的蓝色，这就是蓝宝石。红蓝宝石都是贵重的装饰品，可以用来镶嵌戒指、卡针、领花和各种头饰。由于刚石硬度大又耐磨，所以工业上又用刚石来做钟表和精密仪器的轴承。因此，手表上的宝石眼，实际是刚石眼。

现在，化学家们已能把铝矾土放在电炉中熔化，经高温烧结成人造宝石。人造宝石的单晶体，可以做激光材料。刚石在工业上还可用来做耐高温的耐火材料。刚石做的坩埚能耐 1800°C 的高温，用在科学实验或高熔点金属的提炼上。质地差些的刚石，由于硬度大，工业上可以做砂轮等研磨材料。

玉石。玉石分为软玉和硬玉两种。硬玉又叫翡翠，化学成分由硅、铝、钠的氧化物组成。多为绿色或蓝绿色，也有白色中带有的绿色斑纹。有玻璃一样的光泽。硬度为 6—7。主要用来做装饰品。

软玉的成分，主要是含钙、镁、铁、硅的氧化物，它就是人们常说的玉石。自然界中产出为块状或粒状。硬度为 5.5。玉石多为绿色或浅绿色，半透明或不透明，有光泽。主要用做装饰品或玉雕的材料。

宝石三姐妹

蓝宝石、绿宝石和红宝石，是宝石中的佼佼者，被称为宝石三姐妹。其中蓝宝石和红宝石都是一种叫作刚玉的矿物的变种，化学成分为三氧化二铝，光泽美丽悦目，硬度达 9 级。绿宝石是属于绿柱石一类矿物，是氧化铍、氧化铝、氧化硅的结晶体。蓝宝石呈蓝色，是由于其中含有钛离子的缘故；晶莹碧透的绿宝石和鲜红鲜艳的红宝石，都是由于铬离子而呈现出来的色泽。

蓝宝石的质量除了透明度以外，颜色是关键问题。颜色太深太浅都不是佳品，只有那些呈现出万里晴空的蔚蓝色的才是珍品。质地优良、完美无瑕的蓝宝石经过加工切割后，会在弧面上露出六条星状的放射闪光，在阳光或灯光照射下闪烁着耀眼的光芒。

自古以来，蓝宝石一直是历代帝王嫔妃、贵妇人的装饰品。70 年代以来，西方国家出现了“宝石热”，蓝宝石更是身价百倍。一颗重 42 克拉的蓝宝石，价值 21 万美元，一只镶有重 14 克拉蓝宝石的戒指，价值也要 10 万多美元。

世界上蓝宝石的主要产地是澳大利亚，那里有 300 多个蓝宝石矿山，占世界产量的 80%。斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、美国等国也有出产。斯里兰卡有一块世界上最大的蓝宝石，重 19 公斤。我国的广东、福建、安徽等地也有蓝宝石矿藏。

世界上绿宝石的主要产地是哥伦比亚，首都波哥大附近

有好几处绿宝石矿，最著名的是穆索绿宝石矿，那里出产的绿宝石，色彩美丽，晶莹碧透，享有世界声誉。一颗纯绿而无瑕疵的绿宝石的价格，要比钻石价格高出 10 倍。印第安人把这种宝石的翠绿色看作是永生不朽的象征，当地的许多神话和传说中都有绿宝石。现在，由于绿宝石藏量日趋减少，产量下降，价格就更高了。

红宝石常见的有粉红、玫瑰红、紫红、血红、暗红等。红宝石含铬量越高，色泽越深。其中，以血红的为最佳，俗称“鸽血红”，它艳红如鲜血，在白炽光下，光彩灿烂夺目，如晨曦，又似晚霞。大颗粒者是稀世珍品，甚至是无价之宝。通常，优质红宝石 1.2 克拉即为珍品。每克拉价值 3 万多美元，比钻石还要昂贵。有种石榴籽红宝石，淡红晶莹仿佛天然的石榴籽，也很名贵。

红宝石是东方文明的珍宝，著名的产地有缅甸、泰国、斯里兰卡。英国皇冠上重 167 克拉的红宝石，伊朗皇冠上 84 颗红宝石扣子，都是缅甸的产品。华盛顿史密斯学会保存着一颗星彩红宝石，重 138.7 克拉，弧面顶端有六道放射状星光。产生星彩的原因是晶体中有平行分布的“管状”气孔或针状矿物包裹体，对光集中反射造成的。

红宝石传统用来做戒指、项链等高级手饰镶嵌品。有些国家以浓红色的红宝石称为“男性红宝石”，淡红色的称作“女性红宝石”。戴红宝石戒指象征“火红的爱情”、“幸福的爱人”。

红宝石可用作钟表和精密仪表的轴承。手表中的红宝石被习惯地叫作“钻”，如今已改用人造红宝石了。天然红、蓝

宝石的碎粉，可以用作磨料，小部分较大的可作电唱机和录音装置的针头。60年代初，科学家利用红宝石晶体制成了世界上第一台激光仪，它测量月亮和地球之间的距离（384000公里），它的误差只有几厘米。从此，它在现代科学技术中开拓了新的用途。

“石中帝王”田黄石

福建寿山的田黄石，色泽鲜黄而纯洁，质地细嫩而温润。工艺师在它的表层，以中国画的构画透视和笔墨韵味，以娴熟的雕刀，刻出松、竹、梅岁寒三友图。虽然抚摸上去，并没有什么凹凸感，然而仔细端详，却可见那表层上图画清晰，层次分明，疏密有间，意境深远，丸卵之上却展示了一个极有旷感的开阔境界。

田黄石的身价历来是很高的。明、清之间，田黄石就著名于世了。清朝的时候，这石头还得到皇帝的赏识，列为贡品，秘藏于内宫。相传清初皇上祭天，供案正中每每要供上一枚田黄石，寓“福（福建）、寿（寿山），田（田黄）”吉祥如意。

田黄石是寿山石的一种，产于福州北郊寿山乡的溪旁水田底。这种宝石外表光滑脂润，肌理温嫩通灵，以颜色又分为黄田、白田、红田、黑田四种。黄田中又以黄金黄最为珍贵。鉴别石质的标准是细、结、润、腻、温、凝“六德”，田黄石“六德”俱全。不过，由于田黄产地小，历代开掘频繁，已临绝产，更成了稀罕之物。

俗话说，物以稀为贵，而田黄的珍贵，还不仅仅是这个原因。它的珍贵，还在于雕工的精巧。乾隆皇帝曾经用的田黄御印，是用整块田黄石刻成三颗由两条石链条连结成的印章，真是佳妙绝顶，难怪当年宣统皇帝离宫时，要把它作为无价之宝带走，可见历史上的帝王对这个“石之帝王”倒还是有些相同的眼力的。

泸州空心石

据《泸县志》载：“空石，产于兰田坝之烟墩山及桐子林中，大小不一，凿为水盂花瓶，贮水不腐，插花不谢。”泸州空心石，外形如卵石椭圆，内腔如吊袋空虚，色似铁锈，表面凸凹不平，纹理弛张起伏，具有顽拙、浑朴之美。北宋大诗人黄石谷谪居泸州时曾为空心石写下赞颂之作，流芳盖世。

泸州空心石为什么会空心呢，经地质学家考证，它是一种铁矿的结核，形成于2400万年前，先由微生物与泥沙混合，经江流冲击回旋，象滚雪球一样由小滚到大，以后沉积于地下，经地热作用，渐渐溶化了石中微生物，石便成了空心。空心石有两种，一是上黄色，质松软易碎，叩之其声嗡嗡；一种呈黝黑色，坚硬如铁，击之有金石铿锵之声。骚人墨客，配以檀木座，置诸案头，雅趣盎然。

说古道今话耳环

耳环的起源非常古老。在中国古代，早在50万年前周口

店的中国猿人已经有了用石头，兽牙或贝壳制成的耳饰，古代把耳饰叫做“珥”、“ ”、“ ”。在《左传》疏中也提到用一条五彩的带子横在冕上，两头下垂，系着黄线，线上又悬着玉 ，用来塞耳，在汉代的出土文物中，砗磲石制的白形耳发现不少，也有一些是用玉、水晶、玛瑙制成的。

关于耳环的由来，民间有一个传说。说是古代有一位俊俏的姑娘患了眼病，不久双目失明。一天，有位名医路遇，见美貌的姑娘受着失明之苦，不禁动了恻隐之心，于是在她两侧耳垂上各刺入一根银针。说也怪，这神奇的银针竟使姑娘重见了天日。为铭记名医之恩，姑娘专请银匠精制了一双耳环戴在耳上。此后姑娘越发眉清目秀，令人羡慕。此事传开，妇女们纷纷仿效，一直流传至今。原来穿耳明目正是我国古代医学的一种“耳针疗法”。现代医学已证明，刺激耳垂正中的穴位，对保护视力、防治各种眼疾，尤其是近视眼有良好的疗效。

也许正因为耳环兼有装饰和治疗之效，所以自古以来为妇女们所喜爱。古时耳环用料考究，力求高雅，多以金、银、玉等为材料。

中国的文化对于亚洲各国影响大，耳饰也随之传到邻近地区，在朝鲜发现的公元前4—2世纪的墓葬，发现不少白形耳 ，男女都用。日本从绳文时代（公元前2000年左右）已经有白形耳饰了。当时已有直径1—10厘米的各种耳环。

古代埃及、希腊、罗马等地用金银等造成盆状的耳饰，或者捻成细丝，编成各种耳环。

16—19世纪，耳环随着宝石加工技术的发达，琢磨得更

加玲珑剔透。伴随科学的日益进步和人们对美的不断追求，耳环用料五花八门，款式也越来越多。在菲律宾群岛，当地妇女用体形极小的虾虎鱼装进环形小鱼缸中，做成耳环挂在耳朵上。瑞士的阿卑撒拉民族的男子也喜欢戴耳环，不过他们只是戴在右耳垂上。有一种金属叫做铌，不仅质量轻，防腐蚀，而且随光线强弱而发生变化，加拿大温哥华市金匠罗珀把它制成铌质耳环，颇受青睐。

一般来讲，体积大的耳环显得情调浓郁，具有浪漫气息；而那种透明纯净的耳坠，则使人清秀脱俗。耳环能衬托人的高雅气质，这一点是毫无疑义的。

另外选择耳环时，要注意根据自己脸型和发型来选择，注意保持一种和谐美。

漫话戒指

说起戒指，人们已不陌生，但提及它的由来，却鲜为人知。在某些文章中，戒指，似乎有“外来”之嫌。其实，它是地道的国货。

戒指，就是指环，也称约指。早在西汉成书的《毛传》在《诗·静女》篇中就有作为标记的金银之“环”的记载。不过那时还不叫戒指，而称“手记”。后来随着戒指在民间的普及，名称也愈来愈多，诸如“约指”、“代指”、“驱环”等等。

如果我们借助文物考古材料，就不难发现，在原始社会时期，指环作为一种装饰品就已产生。以“大汶口文化”命名的山东省泰安市大汶口遗址为例，仅1959年的第一次发

掘，就发现了 20 件指环。其中有 9 枚仍套在死者的指骨上。是用骨头与玉石等材料制作的。从出土情况看，在迄今四五千年的原始社会中，指环的佩戴不分男女，也不分左右。这作为人们审美的对象，而载入原始社会人类精神生活的史册。

随着历史的发展，源于装饰的指环，揉进了鲜明的政治色彩，逐渐演变成一种特殊的标志，为妇女所专饰。正如明代人所云：“今世俗用金银为环，置于妇人指间为戒指”。这自然与妇女的地位有关，尤其是指环成为男女之间的定情之物后，其包含的意义就更为明确了。它是一种信物，同时又是一种限制，一种约束的标志。

如今，戒指作为一种古老的饰品与信物，普遍受到人们的喜爱。其佩戴也不分男女。它的象征意义，冲淡了其“约指”的内涵。古老的历史里又融进了新进代的印迹。戒指暗示婚配情况，不同的戴法含有不同的暗示。目前，中外习惯的戴法是：订婚戒指通常戴在左手中指，正在热恋中的妇女也可戴中指上。结婚戒指一般戴在无名指上。无名指上如戴有两只戒指。靠近掌侧的一只为结婚戒指，上面的为订婚戒指。戴在食指上表示未婚。戴在小指上则暗示本人意欲独身。

另外，订婚和结婚戒指一般用纯金或纯银的，表示爱情纯洁长久，而且应为环形无缝的，象征永不离异，恩爱永恒。订婚结婚戒指一般不用合金的，也不宜刻有花纹，以避不纯、破碎之讳。

在国外，戒指除了表示婚配情况外，也是身份、地位、富有以及教养、仪态的综合体现。因此戒指的质地、用料、款式等要符合自己的身份。男士的戒指宜宽一些，方能显得潇

洒、大方、坚定、粗犷，切忌戴过窄、小巧的女士戒指。

首饰之奇

防身手镯。在美国，由于治安情况严重，妇女晚间单身行走，安全没有保障；因而一种防身手镯应运而生，手镯里装有强力电池，只要用它触一下来犯的坏人，坏人就被一股强电流击打。

电台手镯。德国研制成功一种最新的微型袖珍广播电台。这种电台只有怀表那样大小，用手镯的形式戴在手腕上，象戴普通手表似的。这种电台适用军事上，也可以用来指挥铁路行车、公路运输和航海联络等。

芳香项链。金属是一无臭无味的物质。为适应广大群众美化生活和旅游事业的需要，我国四川省冶金研究所研制成功“香合金”。在铜合金中加入香精，使香分子无孔不入地渗透到金属的内部结构中，制成项链，挂在颈项里，就能时时闻到阵阵的扑鼻清香。

病历项链。国外研制成一种能在急救病人时提供病历的项链，内有一个 0.5 英寸的圆柱体，装有放大镜和一张微型胶卷。微型胶卷上除写有病人较详细的病史外，还包括血压、血型、用药和药量的情况，一旦发生紧急情况。这种项链就能帮助医生迅速作出诊断，并立即采取抢救措施。

首饰及佩戴

越来越多的妇女开始注重打扮了,尤其是佩戴各种首饰。但有人却认为,佩戴首饰是为了显示炫耀首饰的昂贵。

其实,首饰佩戴相宜,不仅能使佩戴者显得动人,还能增进身心健康,美化生活。现代医学研究证明,佩戴耳环对防治眼病,有一定疗效,因为人的眼部穴位,恰巧在耳垂中央夹戴耳环的地方。美国科学家研究发现,人戴铜手镯时,身体可通过皮肤将铜元素吸收到体内,取得防治风湿等病的效果。另外科学家还研究出一些疗效首饰,如晕厥报警戒指、毒物报警别针、病历项链、磁疗耳环等。其他一些带音乐、香味、闪光的首饰,更给佩戴者增添了情趣。

下面再谈谈如何选戴首饰。先说带项链。身材矮胖,脸圆者适合戴细花、有坠的项链。长脸女人适于佩戴多串和短项链。再说戴耳环。圆脸形的女子,戴耳环要选戴“之”字形、泪形、叶形的垂吊耳环,别选戴那种能增加面部阔度感的大圈形、三角形耳环。如戴传统的贴耳形耳环,可选戴小巧的钻石及珠宝耳环。戴耳环要和自己肤色配合,不过何种肤色的人佩戴金色耳环,都是适宜的。再说说戴手镯。有的人手臂细长,为了视觉上显得臂宽,可多戴一两副手镯。手臂短肥者戴手镯,最好只一副,而且要选戴较细窄的手镯。最后说说戴戒指,有的人手指较粗短,骨节突出,适宜戴线形的戒指。另外你的手掌丰满,戴榄尖形、梨形的也不会难看,要注意的是,不要把戒指戴在小拇指上,这会显得忸怩、俗

气。

美青少年对首饰兴趣有变化

由兰德青年民意测验委员会最近举办的民意测验表明，随着美国青少年经济状况日益改善，他们对首饰的兴趣正发生着变化。

据委员会执行主席罗伯特·威廉姆斯透露：“通过对全国 2500 名 13—19 岁青少年进行的测验发现，有 20% 的人喜欢质量较好的首饰，比 1984 年的 11% 有所提高，而从 80 年代初起，在 16—19 岁的女孩子中每周为购买首饰倾囊的人数已升高到 41.9%。首饰工业委员会还发现，由于婴儿首饰需求的提高，儿童首饰市场呈现活跃趋势。女婴的父母或亲友一旦为他们购买了 K 金洗礼戒指，紧接着就要为他们购买项坠、耳环和手镯等等。男孩子稍长大一些以后，也会对首饰感兴趣，如一些石英手表学生戒指、运动戒指，或印有几何平面、色彩鲜明的手表等。”

形形色色的首饰病

金首饰放射病。一些放射性元素钴、钋、镭等，往往与金矿共生一处。金首饰上的放射性污染在体内积蓄，能引起人体血液、骨髓、生殖系统等恶性病变。

耳环病。因穿耳工具没有经过严格消毒，引起了耳朵红肿、发炎、以及破伤风、肝炎的不少。

首饰皮炎。指有过敏性体质的人，其局部皮肤受某一种首饰的刺激而引起的皮肤炎症。预防首饰皮炎，最好选用纯金、银首饰，少用镀铬、镀镍的含金首饰，有过敏性体质的人一般不宜戴首饰，特别是不要扎耳眼，疤痕素质的人更应注意。

项链病。脖颈皮肤薄，因此戴项链的部位很容易受到伤害，引起炎症。佩戴项链一定要选择那些加工精细，质量上乘的首饰品，最好不要镀铬、镀镍、镀水银和铅锡合金制品；洗澡、午休、睡眠时应取下来；同时项链要经常用干净软布擦拭，以防病菌污染；晚上睡前应清洗颈部皮肤；如发现皮肤病变，要及时治疗。

戒指病。戒指太紧，受箍的手指皮肤、肌肉易成环状畸形。时间长了，影响手指血液循环，产生局部坏死。另外，医生、护士、饮食服务人员等，长期佩戴戒指后，会使戒指下的皮肤孳生细菌，对自己和服务对象会造成一定的危害。

迷人的钻石

钻石，是世界上令所有女人倾倒的东西。

国际钻饰设计比赛每两年举行一次，有珠宝设计界的“奥斯卡”之称。1988年的比赛，有36个国家的2000多名钻石设计师参加，其中获奖的29件作品由9个国家的设计师获得。日本钻饰设计水准高超，包揽了11座奖杯，意大利也无愧设计王国的美誉，轻取7个大奖。所有获奖钻饰都是以品质上乘的钻石镶制而成。每件饰品的钻石总重量均超过三克

拉，设计以大方、新颖取胜，用料大胆，丝、木漆、橡胶及手压纸等都在设计师精妙的手艺下现出新貌。

现将部分获奖钻饰介绍如下：①一条具戏剧性效果的项链。以白金及黄金为主体，镶以 399 颗总重为 43 克拉的圆钻，再饰以精巧的金绿色金角与灰蓝色的养珠，设计者：瑞士吉伯特·亚伯特。②一条项链以黑钢为主料，镶以多彩的三角型黄金及钻石。并有红、黄、白金所铸的练子。设计者：英国克斯蒂·劳特。③以龟甲为主材，镶以多彩的真珠母与冰雪般白亮钻石的别针。设计者：日本早川真由美。④以黑玛瑙为主要材料，镶以不同形状的钻石，并镶有经过橡胶处理过的彩色曲线。设计者：美国惠特尼·伯恩。⑤古典的麻花编，运用在一只以黄、白金为材料的钻石项饰上，显示了另一种崭新的风貌，将 40 颗闪亮的长方型钻石巧妙排置在麻花编中，表现出成熟设计风范。设计者：澳大利亚玛格丽特·彭普。⑥一条项链以手工制成，费时 600 个小时。它显现出高雅的气质。以白金、黄金为主要材料，镶以 1000 颗雕琢精美的钻石。设计者：西班牙桑·迪拉·罗莎。

世界三大名钻

1. 目前，世界上最大的钻石是 1905 年在南非发现的“卡利南”钻石，原石重 3106 克拉，后分割为 9 颗大钻石、96 颗小钻石及一些碎钻，最大的一颗为“卡利南一号”，重 530 克拉，有 74 个棱面，呈梨形，被镶在英皇的权杖上，称之为“非洲之星”，直到现时为止，仍是世界上已切磨好的最大钻

石，现藏在伦敦塔内。从“卡利南”分割下来的 105 颗钻石，总重量是 1064 克拉，与原石比较，只有 $1/3$ ，可见琢磨钻石的损耗是很大的。

2. 109 克拉椭圆形的“光山”原为古印度及波斯皇朝所拥有，现镶在英皇冠上。

3. 以影响力出名的“希望”钻石。世界上所有的名钻中，“希望”被视为最不祥之物，因为先后有十多名与钻石有关的人都意外死亡，最后被美国宝石商购入，赠予华盛顿一家学术机构。“希望”钻石重 44. 5 克拉半，呈兰黑色，专家称之为“灿烂蓝火”。

世界最大的“卡利南”钻石小史

1905 年 1 月 25 日，南非总理钻石矿的总监弗雷德里克·韦尔斯突然在矿里看见一个半露出井壁闪闪发光的东西，使用小刀把它挖了出来，它的大小与一个大人的拳头一样。经鉴定，这是世界上最大的钻石，重约 3106 克拉（折合 1. 33 磅），一时成了轰动世界的新闻。矿主发给弗雷德里克 3500 镑（相当于现在的 21 万美元）的酬金，并以公司总裁托马斯·M·卡利南爵士的名字为钻石命名。南非德兰士瓦省政府花了相当今天 900 万美元的巨款买下，并用 10 倍的数目保了险。

刚刚经过英布战争惨败的南非政府想把钻石献给英王爱德华七世以表示友谊、忠诚和附属关系。为防意外，钻石的赝品被大吹大擂地送到开往英国的轮船上，而真正的钻石

则装在包裹里邮寄到英国，于1907年11月9日爱德华国王66岁生日之时献上。

钻石太大了必需切割。国王选定荷兰著名宝石切削工匠约瑟夫·阿谢尔完成这一任务。阿花了整整3个月的时间在玻璃和蜡模型上进行研究和练习。动手操做时。他先把钢制劈刀放在设计好的槽沟上猛击，锤落刀断，钻石纹丝未动。他在紧张的气氛中又换了把刀试第二次，钻石按预定计划裂为两半。

这块钻石最后被切割成9块大钻石，其中卡利南第一（即卡利南一号）和第二（卡利南第二）是世界上最大的切割钻石，重量分别为530.2克拉和317.4克拉，镶嵌于君王权杖和王冠上面。其余的细碎钻石共96块也做成了饰物，现收藏于英国皇家。英国皇家当时给阿谢尔的酬劳是可拥有除两颗最大钻石外的剩余的所有钻石。随后爱德华国王向阿谢尔买回卡利南第6赠给夫人亚历山德拉王后。1910年南非政府买下剩余的所有所有钻石赠与玛丽王后。她把钻石镶成各种各样的首饰，以留后世。

自维多利亚女王以后，英国的王拉继承者们不但继承了王位和王冠，同地也继承了钻石珠宝。现在这些价值连城的卡利南钻石首饰又成了伊丽莎白女王饰物中的佼佼者。

话珍珠

“沧海月明珠有泪，蓝田日暖玉生烟”——唐代诗人李商隐这脍炙人口的名句，引用了有关珍珠的美丽哀婉的传说。说

的是古时候，东海里有颗夜明珠，夜间光芒四射，宛如白昼。渔民可日夜出海打鱼，十分便利。有一天，一青年渔民由于与兴妖作怪的海怪奋勇搏斗，负了重伤，得到保卫夜明珠的龙王宫女相救，龙女还与青年渔民结下百年之好。这消息被一恶霸知道，他想夺龙女为妾，害死了年轻的渔民。龙女重返龙宫，此后，每年在其丈夫祭日，遥望陆地，思泪涟涟，这泪水就变成了珍珠。这不过是人们富有诗意的联想罢了。从科学上来讲，珍珠是由海滨的蛤、牡蛎、珍珠贝以及淡水中的蚌等贝类受外界条件刺激所产生的分泌物。

珍珠在我国已有悠久的历史，早在公元前《书经·禹贡》篇中就有过淡水珍珠的记载，最初提出人工培养珍珠的方法也是我们的祖先。在《天工开物》中，就有一幅“潜捕珍珠贝图”。三国时期，珍珠已被应用于医药上。到宋代，已发明了养珠法。

珍珠用途很广。首先根据珍珠的颜色、形状、大小，经过加工可制成高级装饰物，供人佩带。也可制成大型工艺美术品供人观赏。其次珍珠是名贵药材，珍珠能消炎解毒，安神定惊、清热益阳、明目去翳、生肌收敛、止咳化痰。珍珠与别的药材配伍可制成“珍珠药水”、“六神丸”、“安宫牛黄丸”等良药。珍珠还是一种高级补品，市售“珍珠粉”就是珍珠磨成极细的粉末，与鹿茸等配成的，有滋补、健身之效。除了内服外，珍珠又可作为高级润肤膏，经常用珍珠润肤膏能促进皮肤的新陈代谢，推迟皮肤衰老的过程。

合浦珍珠

英国女皇伊丽莎白皇冠上那颗最大的珍珠，是我国的珍珠城——广西壮族自治区合浦县所产的“南珠”。

当人们走进珠城合浦县城，会惊异地发现，店名也奇特：“还珠饭店”、“还珠戏院”、“还珠照像馆”……怎么这么多“还珠”？原来这里有个“合浦还珠”的故事：据《后汉书》载，1700多年前，东汉合浦郡涠海盛产珍珠。合浦的贪官污吏强迫珠民日夜下海采珠，得百姓民不聊生，只好远离此地，迁往他乡。后来，有一位叫孟尝的清官当了郡守。他清除弊政，整顿纲纪，于是，百姓们又纷纷迁回到了合浦，使珍珠生产重新兴盛起来。

从合浦的珍珠养殖场可以看到人们精心地在给贝做“插核”手术。插核，是用贝壳磨制成小珠粒，把它插入珠贝内，刺激珠贝产生分泌物，最后形成晶莹的珍珠。经过插核的珠贝，吊养在饵料丰富的海区，孕育成珍珠，需要一年半到两年时间；珠贝相当娇气，怕冷，怕热，弱不禁风，一有病，还会把插核吐到大海里去，所以始终需要人们精心管理。珠贝孕育成的每颗珍珠，实际上是人们心血与汗水的结晶体。

凡是合浦出产的珍珠，在世界珍珠市场均被称“南珠”。它久负盛名，素有“东珠”（日本产）不如“西珠”（西欧产），“西珠”不如“南珠”之说。南珠颗硕圆润，质地纯净、色泽也艳丽。其中尤以夜明珠和转盘珠最为名贵。夜明珠润滑皎洁，银光闪烁，放在书上，珠旁字迹在黑暗中依稀可辨，

转盘珠珠体几乎接近正球体，稍一晃动，在盘里会一个劲儿滴溜溜打转，真令人叹为观止。一级南珠，每斤价值上万美元，普通的也与黄金等价。一颗硕大圆润、质地纯良的南珠，身份可数千美元。“南珠”如此珍奇，怪不得陈毅元帅有一首词赞美说：“看今朝，合浦果还珠，真无价！”

世界上最大的珍珠

世界上最大的珍珠现存于美国旧金山银行的保险柜里。这颗珍珠重达 6350 克，直径 27.94 厘米，有人头那么大，价值 408 万美元。这颗珍珠曾在美国纽约的一家珠宝商店橱窗里展出，轰动美国，人称“珍珠王”。但这颗珍珠的获得却十分容易。那是在菲律宾，某部酋长的儿子和伙伴们在海湾游泳，酋长的儿子突然惨叫一声，便沉入海底。当人们在海底找到他的尸体时，发现他的右手被一只巨蚌紧紧地夹住了。打捞人员费了九牛二虎之力把这只巨蚌弄到岸上，当用铁棍把蚌壳敲开后，意外地发现了这颗轰动世界的珍珠王。

出土文物为什么没有珍珠

我国出土文物十分丰富，然而谁也没有见过其中有珍珠。这是为何呢？唐代著名诗人杜甫曾写过一首诗。给我们以启迪。他在《客从》中说：客从南溟来，贵我泉客珠。珠中有隐字，欲辨不成书。缄之箴笥久，以俟公家须。开视化为血，衰今征敛无。”作者虽未讲述珍珠存箴时长，而竟不见影的科

学道理，但发现了珍珠化为“血”的现象。这种直观迹象不仅为后人研究珍珠演化提供了宝贵史料，而且对出土文物无珍珠的问题给予了简单解答。俗话说：“人老珠黄”，指的是珍珠在几十年或上百年之后，颜色会变红或发黄。可见，珍珠不象金子那样永葆诱人的光彩。在珍珠的物质成分中，约有90%是文石，其化学成分为碳酸钙，此外还有以氨基酸为主的有机质和水。因为珍珠所含的文石之晶体结构不稳定，天长日久即变成方解石。从文石到方解石，尽管成分没有改变，可内部结构却完全改变了，所以光泽、颜色也随之而变。另外，珍珠所含的氨基酸等有机质是易分解的物质，随着时间的推移，它就分散解体。

大理石

大理石一般可作建筑石料和装饰石料，优质的可作工艺制品，我国很早以前就用大理石作建筑材料和石雕材料。

我国以云南大理县苍山所产最佳而得名，我国大理石品种称多，如河北的“雪花”、“桃红”，湖北“云彩”、“金涛”、“红花玉”，北京的“芝麻花”等，名目繁多，五彩缤纷，显示出我国丰富多彩的建筑和工艺石资料。如北京的人民大会堂等十大建筑及地下铁道车站都普遍使用了建筑饰用大理石。

大理石一般呈白色，如含有不同的杂质，则可出现不同的颜色和花纹，磨光后非常美观。其中结构均匀，质地致密的白色细粒大理石又称“汉白玉”，是一种著名的石雕材料，

天安门前的石华表，故宫内许多石雕，栏杆、雕刻精美都是古代汉白玉的杰作。

大理石是石灰岩经过变质作用或交替作用而形成的。

大理石的矿物成份方解石，化学成份碳酸钙，大理石能于酸，以盐酸溶解最快，溶于酸后放出二氧化碳。

随着我国建筑事业和雕刻的艺术的飞速发展，大理石愈来愈显示出它的重要地位。

钻石

钻石也叫金刚钻，未经琢磨之原石叫金刚石。

金刚石常以无色、黄、绿等各种浅色为多见，深色少见。其内部常成八面体，菱形十二面体，立方体等结晶，表面常成类球形弯曲。

钻石的成分和我们平常所见的石墨成分相同，都由碳元素“C”组成。但由于它们形成的温度和压力的不同，其形成在结构上是完全不同的。金刚石只有在高温、高压下才能形成。

金刚石可分两类：一类属于自然形成的，它多数产于金伯利岩火山颈或岩脉。它与火山活动有着密切的关系，另一类是人们通过人工爆破而制成的。

金刚石是所有物质中最硬的物质，硬度为10。它可以切割其它任何金属，工业常用这个特点来制造车床上的车刀，钻机上的钻头，刻划玻璃的小刀等。

金刚石具高折光率和色散性，故显强金刚光泽和灿烂光

泽。人们利用这个特性将金刚石加工成各种装饰品，如项链等，以供人们美的享受。

经金刚石琢磨而成钻石，在 X 光下透明，这点可以与仿制品区别。

钻石以无色透明最好。略带色带一般都“减等”，如略带微黄，微青都稍差，带黄、褐色更差。但无色透明中带一点蓝者被称为“水火”色都是佳品。而深蓝、深黑、深黄者分别称为“蓝钻”、“黑钻”、“金钻”、均属上品。

和氏璧

朋友，你一定听说过我国战国时代完璧归赵的故事吧！你一定为它动人的传说所感动，你一定想知道和氏璧到底是一种什么东西，它为什么价值连城？

和氏璧，又叫月光石，其实，它并不神秘，它只不过是一种长石。你一定见过建筑工地上的白石子吧，有的白石子在矿物学中称为斜长石。斜长石如果透明或半透明，而且色美，符合工艺石雕要求者，就称为月光石。

它的晶体呈板状或厚板状，但常见的则是不规则的块状。它晶莹剔透，在它的一个面上，你沿一定方向观察时，呈现美丽的淡蓝、淡绿、淡黄等变色。你用小刀刻之，它岿然不动，在阳光下晃，可见到玻璃一样或珍珠一样的光泽。我国古代传的和氏璧，“侧而视之色碧，正而视之色白。”这是由于一种长石的分子，在另一种长石晶格中成细包裹体具一定方向排列时，对光反射干涉后引起的一种现象。

它之所以价值连城，是它具有美丽的变色，它是一种良好的饰用或工艺美术制品材料。它一般包围在岩石中，把美丽的身躯藏于其中。有时，它暴露在光天化日之下，经过大自然的锤练，把美丽的身躯变得面目全非，这是由于它被风化了，而它的价值也只是一块废石。可见如果它一旦失去其美丽的身躯，身价也就一落千丈了。所以和氏璧并不神秘，它只不过是一种普普通通的石头罢了。

玛瑙

玛瑙是一种低温热液胶体矿物。是 d - 石英的变种。玛瑙的种类很多。根据颜色与花纹的不同，有着各不相同的名称，如：合子玛瑙，截子玛瑙、缠丝玛瑙、蓝玛瑙、胆青玛瑙、缟玛瑙、酱斑玛瑙、苔纹玛瑙、红玛瑙、锦犀玛瑙等。

玛瑙以其色彩丰富、美丽多姿而被当作宝石或作工艺制品。它来可作研磨材料，精密仪器轴承等工业用品。

例如：合子玛瑙，它是一种漆黑而带一丝白的玛瑙。北京玉石厂曾将其雕成一群黑山羊，每只羊的腰部绕一白圈，很为别致。红玛瑙，它是一种较常见的单色玛瑙，呈红或紫红色。古代的玛瑙朝珠多为其制品，是较为名贵的一种玛瑙。

玛瑙由硅酸胶体凝聚而成。它可以是单色的，但更常见的是具有各种不同色彩的层纹状、条带状、条纹状花纹。玛瑙主要产于喷出岩气孔、洞穴中，此外亦产于残（坡）积层及冲积层中。

玉中珍品——翡翠

这是一种翠绿色的硬玉。其颜色与翡翠鸟羽毛极其相似，多数可做装饰品，由此便得芳名——翡翠。翡翠是由无数非常美丽的纤维状微晶交织而成。造型美观，栩栩如生。

翡翠透明或半透明，颜色从翠绿、苹果绿到白、红等都有。其实，“红为翡玉，”“绿为翠玉”故翡翠并不应该一定为绿色。但“翡玉”少，且价值远不如“翠玉”逐渐形成翡翠为翠绿的叫法。翡翠的绿色各种各样，其中以翡翠绿最好。由于翡翠色艳美、光泽喜人、晶莹透明、硬而不脆，不易损坏，为许多别的玉类宝石，如松石、猫眼石所不及。雕琢成流行的耳坠、项链、手镯是情场馈赠的礼品，佩戴翡翠首饰使您的情侣更美丽，更动人。佛教胜地——仰光的瑞光大金塔上有上千多颗珠光宝石，其中一半是翡翠。

翡翠多产于缅甸克钦邦密支那西南的孟拱一带，当地人称之为“罗甘”或“洛”，国际市场上也有人称之“缅玉”。

翡翠以“浓绿而清彻”，质细嫩而透明、晶莹凝重者最佳。优质翡翠为玉中珍品，价值连城。

水晶

水晶，白色透明。出生在石英家族，是家族中的佼子。石英家族根据各自不同的性质分为很多类。紫色透明者为紫水

晶，犹如芙蓉出水玫瑰色的蔷薇水晶，稳重大方的烟云晶……噢，最漂亮的要数玛瑙了，有彩色的条带花纹，常常被人们作为贵重的装饰品。

石英家族分布很广，在地壳中占有很大的比例，是构成岩石的主要成分之一。石英家族在矿物中占有很重要的地位。

孔雀石

孔雀石象孔雀屏一样美丽。线绿色、鲜绿色、微蓝色相间，形成无数椭圆形色晕，酷似孔雀羽毛的绚丽色环。

孔雀石晶体常呈针状及放射状。有时象钟乳，有时象肾脏，有时象从葡萄架垂下的串串葡萄，翠绿欲滴，美不胜收。

当您拿过一块矿石，在乳色陶瓷板上轻轻一划，将留下淡绿色痕迹。如果您有兴趣，用之画一枝春柳柔条，那这个颜色正恰到好处。自然颜色之美，会使您惊叹不已。

当您把它拿到阳光下摆动，它会闪射出玻璃一样的光芒。当您用小刀刻之，它会一颗颗一粒粒掉下来，您若把掉下来的颗粒放到磁铁旁，它会岿然不动，再强的磁铁对之亦无能为力。

原生铜矿犹如它的母亲，在水、氧适当条件下，它便诞生，成长。它不仅是炼铜的矿石，同时也是当之无愧颜料工业，工艺美术品工业的重要原料哩。

如果您有机会到湖北、广东，身入孔雀石的天地，那将给您留下难忘的绿色的记忆。

鸡血石

自然界有三千多种矿物。叶腊石是其中之一，属彩石类矿物。

叶腊石是火山碎屑岩经喷气作用、热水作用蚀变而成。是一种含水的铝硅酸盐，含微量的铁、钛。它质地细腻，半透明到不透明，有乳白、灰白、浅绿，浅紫等颜色。蜡状光泽，有滑感，比重 2.5~2.9。硬度与指甲不相上下。耐火度达 1630℃~1710℃。因此它不仅是石雕原料，还可做耐火材料、建筑材料、陶瓷原料，杀虫剂的掺和料以及在橡胶、造纸、糖果、油漆等部门用做填充料，如果叶腊石中含有辰砂，那斑斑缕缕的红色，犹如新鲜鸡血溅洒在美玉上，妙不可言，鸡血石因此而得名。

辰砂与叶腊石的结合，是极为难得的。我国鸡血石产地仅浙江昌化和内蒙巴林右旗两处。巴林矿年产叶腊石三十多万吨，而鸡血石仅占三分之一。难怪它身价不凡，物以稀为贵嘛。据 1982 年《杭州日报》载：一颗高 19.5 厘米，每边阔 6.5 厘米的优质鸡血石，向日商售价为人民币一万四千元。

猫眼石

我国的宝石玉雕工艺品，驰名中外，畅销国际市场，被誉为“东方工艺”或“东方艺术”。猫眼石就是宝石之一，您一定想知道它的性能和特点吧！

猫眼石，是一种很名贵的蛋白石质宝石，颜色常是黄、棕或乌黑，并具有美丽的多种变彩（变色），而以乌黑者为最佳，半透明到透明，以小刀刻之无痕迹。

猫眼石，是宝石中之珍品，色泽鲜美。其表面有一形如猫眼所见的“活光”，活灵活现。特别佳者，活光强烈而灵活，在垂直光照射下，更觉耀目闪烁，光若在宝石正中发出，整个宝石显得乌黑而油亮发光，色彩美丽，为广大群众所喜爱。

饰金小常识

今天，人们越来越注重以金银首饰来打扮自己。这里介绍些关于饰金的知识。

饰金包括戒指、项链、耳环、锁片等，从它的色泽上看，术语有：“七青、八黄、九五赤”的说法，即含金为 700‰至 800‰的呈青黄色；占 800‰至 900‰的显淡黄色；950‰以上的，即为黄赤色。当然，由于饰金常含其他金属，所以表面也常拌有紫红的光泽。如果把饰金掷向桌面，凡含金的成份越高，跳动越不剧烈，并且有声无韵；反之，跳动剧烈，有声有韵。同时，含金量高的饰金，柔软而有韧性，低的则坚硬且易折。

黄金“K”的含义

啥叫黄金成色。成色是指纯金量在饰品总重量中所占的百分比数。“K”是黄金品的纯度单位。含金量 4.15% 为 1K，

24K 金为 99.6% 的含金量。（并非十足）22K 的黄金含量是 91.3%，20K 的黄金含量是 83%，18K 的黄金含量 74.7%，14K 的黄金含量是 58.1%，12K 的黄金含量是 49.8%，10K 的黄金含量是 41.5%，含金量以外的均是用银和铜合成的。

黄金纯度测定仪

德国法兰克福的德右萨公司研制了一种可快速准确测定黄金真伪和黄金纯度的小型仪器。人们知道，各种金属的振荡频率是不一样的。黄金纯度测定器就是根据这一原理制造的。它可以在几秒钟内告诉人们一块黄金或一件黄金制品的纯度是多少。

目前德国的银行和需要鉴别、测定黄金的部门普遍购置了这种仪器。

“真金不怕火炼”——鉴别黄金首饰

选购黄金首饰首要的是鉴别成色，即含金量或纯度，金首饰主要有纯金、白金、K 金和 K 金镶宝石四种。在首饰上刻有足金、足赤金、九九金、十足金等字样的是纯金首饰，一般含金纯度在 99.9% 以上。白金首饰系用白金制作，由于纯白金较软，一般要加其他金属来增加硬度。K 金首饰在市场上最为常见，“K”表示含金量，1K 含金量为 4.15%；12K 为 50%；18K 为 75%；20K 为 83%；22K 为 91.3%；24K 为 99.6%。

鉴别黄金首饰真假伪劣的方法如下：

看色。纯金首饰色泽赤黄，深黄色的表明含铜，浅黄色表明含铝或银、要注意成色差的首饰其色泽、光亮比纯金好看。

听声。真金从高处落到硬面上，声音沉闷，且弹跳不高，假的则声音清脆，弹得也高。

掂重。因为黄金比重（19.3）仅次于铂，而大于任何同体积金属，故黄金首饰掂在手里有沉坠之感，相比之下，假的则较轻。

弯折。纯金饰品易变曲易拉直且不反弹，变折几次，其弯折处有细皱纹。假的或成色低的弯折时有硬的感觉。

碰硬。纯金用牙咬有牙印，用硬物硌有硌痕。黄金和铜的硌痕是黄色的，其他金属则为深灰色或黑色。

火烧。真金不怕火，火烧后不变色，含量低的则变黑或变白。

购买黄金首饰，应到专门经营的首饰店或专柜选购，无照个人的首饰，无信用卡、无试险单的首饰一般不要买，以防受骗。验证黄金最保险的办法是到银行用试金石来确认真伪，检验成色。

化妆水

化妆水是妇女用来保护皮肤、增加皮肤美的化妆用品。炎热的夏季，外界气温较高，出汗多，皮肤表面的 pH 值（酸碱度）就有可能增高，由弱酸性变成弱碱性，皮肤易变得粗糙，

不细腻，这时搽些微酸性的化妆水对保持皮肤原有的酸碱度颇有必要。

化妆水品种繁多，用途各异：

1. 酸性化妆水。这种化妆水与人体皮肤的 pH 值基本一致（5.6~6.5），长期使用，可调整皮肤的水分和油分，使之有柔软温润感，并能减少面部的皱纹。酸性化妆水中含有酒精、甘油、十二烷酸油醇脂、柠檬酸、精制水、香精等。酸性化妆水有轻度的收敛作用，还有滋润面容的功效。

2. 碱性化妆水。亦称别鲁兹水，内含酒精、甘油、精制水及 0.3% 氢氧化钾和香料。这种化妆水可软化皮肤已经老化的角质层，使皮肤柔软、湿润。

3. 收敛性化妆水。亦称敛性美容水，这是对皮肤有收敛作用的水剂。其重要成分为收敛剂，例如氯化铝、苯酚磺酸锌、苯甲酸、硼酸、明矾等。常用的收敛性化妆水配方中含酒精 20%、精制水 70%、甘油 5%、氯化铝 0.3%、柠檬酸 0.1%、还加适量香精和保湿剂、防腐剂。

收敛水有多种类型，但基本上分为两类：一类是对蛋白质有明显的沉淀作用，这一类的代表成分为铝盐，其收敛作用最强；另一类虽有收敛的功能，但并不使蛋白质发生沉淀，这一类的代表成分为硼酸，收敛作用较弱。

收敛性化妆水的作用是：减少皮肤的油腻，收缩毛孔，减少皮脂腺和汗腺的分泌。对于多油型皮肤，最好先用温和的中性肥皂洗涤，待揩干后再敷以收敛性化妆水。

化妆水应根据人的皮肤性质和季节来选用。人们习惯在秋冬两季搽一点膏、霜以滋润皮肤，炎热的夏季涂膏、霜皆

不相宜。因此，可根据自己的皮肤类型和季节来选择化妆水：皮肤偏油一点的人应选用酸性化妆水，而干性皮肤的人则适合选用碱性化妆水。

香粉

香粉是重要的美容化妆品之一，是一种涂敷于人身、加有香料和染料的粉状混合物。香粉应具有以下特点：

第一、遮盖力：好的香粉敷于皮肤上，能遮盖住皮肤的本色。这种效力的出现主要是因为香粉中含有一些遮盖剂如氧化锌、二氧化钛和碳酸镁等。二氧化钛是一种很好的遮盖剂，据资料介绍，1 公斤二氧化钛可遮盖黑色表面 12 平方米。

第二、吸收性：香粉中采用碳酸钙、碳酸镁、胶性陶土、淀粉及硅藻土等作为吸收剂，既可收香料，也可对油性皮肤多余的油脂和水分加以吸收。

第三、粘附性：香粉中含有的硬脂酸锌、硬脂酸镁、硬脂酸铝称为粉基，能使香粉粘附在人体皮肤上。这些物质的颗粒体积大而轻，白色无臭，对皮肤有很好的粘附性。

第四、滑爽性：香粉中含滑石粉，其含量几乎达到 50% 以上。滑石粉可使香粉保持流动性和光滑感。

香粉的种类很多，常用的有普通粉、香粉饼、爽身粉和痱子粉。

1. 普通香粉。普通香粉是妇女和演员常用的化妆品。当香粉涂敷于面部和颈部时，可遮盖面部雀斑及色素斑，并能防止皮肤分泌油分，使皮肤具有光滑如天鹅绒一般的感觉，从

而起到增色美容之功效。

普通香粉中采用的遮盖剂是钛白粉与锌白粉，其用量一般为 20% 左右；吸收剂常采用高岭土、碳酸钙和碳酸镁，其用量为 25~35%；滑爽剂采用滑石粉，用量最大，在香粉中约占 50~60%；粘附剂多用硬脂酸锌或硬脂酸镁，在配方中占 8%；另外还有香粉、色素适量。

2. 香粉饼。香粉饼是一种修饰皮肤的美容化妆品，它与香粉有同样的使用目的。香粉饼使用方便、便于携带，使用时没有粉末飞扬。香粉饼的成分是以香粉为主体，加入适当的粘合剂、防腐剂和适量的蒸馏水、滋润剂，再压制成粉饼。

质量好的香粉饼，外观色泽应近于自然肤色，香气淡雅而不过分浓烈，当涂敷于面部时有滑爽感，并且铺散均匀，附着力强，对面部色素斑点有遮盖力，使用后有舒适感，对皮肤无刺激性。

香粉饼还要根据自己的皮肤类型和不同的季节来挑选：干性皮肤应选用吸收性较差的香粉饼，油性皮肤应选用吸收性较好的香粉饼。在寒冷的地区，皮肤干燥皴裂，需要用吸收性差的香粉饼；而炎热潮湿的地区，皮肤多汗，应选用吸收性较好的香粉饼。如果您皮肤颜色较深，应选用遮盖力较强的香粉饼；而皮肤色泽较浅的人应选用遮盖力较弱的香粉饼。

挑选粉饼时，首先注意粉饼的外观，略呈透明则好，另外要容易涂敷，抹在脸上应服贴自然，附着力和遮盖力强。粉饼的粉质应颗粒细腻，富有油脂，涂敷时感觉柔软舒适。

3. 爽身粉。爽身粉是夏日常用的卫生用品。沐浴后全身

敷施爽身粉能吸收汗液，滑爽肌肤，使人感到清凉舒适。

制作爽身粉的主要原料是滑石粉、碳酸钙、锌白粉、硬脂酸锌、硼酸和香精等。爽身粉中滑石粉用量最大，达 80%，锌白粉占 2%、碳酸钙 10%、硬脂酸锌和硼酸各占 3%，另加香精适量，混匀即成。使用爽身粉一定要在浴后，擦干皮肤，再用粉扑均匀地薄薄地于颈部、躯干、四肢。若扑得太厚，出汗不畅反面起不到爽身作用。

4. 痱子粉。痱子粉是夏季或从事高温作业的人常用的卫生用品。它具有吸汗、爽身、止痒、预防和治疗痱子的作用。痱子粉的配方中含硼酸粉 10%、滑石粉 75%、碳酸钙 10%、锌白粉 3.4%、升华硫 1%、薄荷油 0.2%、薄荷脑 0.15%、龙脑 0.15%、麝香草脑 0.1%，另加香精适量，混匀即成。

使用痱子粉应在沐浴后，擦干身体，再薄薄施于有痱子的部位。不要敷得太厚，更不应该全身涂敷。

爽身粉和痱子粉中含有硼酸成分，若皮肤上存在开放性伤口，经皮肤大量吸收后，可能有硼酸中毒症状出现，表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头痛和视觉紊乱。长期应用爽身粉可引起脱发和肾功能损伤。欧洲共同体官方杂志早在 1969 年就提出含有硼酸的产品必须标明“婴儿不能使用”。故爽身粉、痱子粉用于婴儿时，应注意安全，防止副作用发生。

雪花膏

雪花膏是常用的化妆品。因膏体颜色洁白，而抹到皮肤上后即刻消失，这种现象很象冬天的雪花落地，故称其为

“雪花膏”。

雪花膏是以硬脂酸为主要成分的水包油型乳化体。其组成为硬脂酸 20%、单硬脂酸甘油脂 1.5%、甘油 8%、氢氧化钾 1.3%、香精若干和占 70% 左右的水分。经过乳化作用，将脂肪性物均匀地分布在甘油和水中。

雪花膏涂到人体皮肤上以后，膏体中的硬脂酸不被皮肤吸收，仅在皮肤表面形成一层薄膜，从而起到保护皮肤的作用。雪花膏中还含有甘油等保湿剂，可制止皮肤内水分的过快蒸发，调节和保持角质层的含水量，从而使皮肤有柔软感、不干裂。质量好的雪花膏涂在皮肤上应滋润而不粘、舒适清爽、不带油腻感。雪花膏还带有粘附的性质，在使用香粉前可用雪花膏打底，来增加香粉的粘附力，同时也可以避免香粉的粉粒钻入毛孔中。

雪花膏不要长期存放，一般保存期为 1 年。时间长了膏体会出现干缩现象，影响使用效果。挑选雪花膏时，在启盖前先闻一闻瓶口有无香气溢出，若可闻到香味，则说明该产品包装密封程度不好。启盖后，观察有无分离出水的现象，若有油水分离现象，说明已变质，不能使用了。鉴定雪花膏的质量可用手指挑出一点膏体，于手背上轻轻均匀摊抹开来，观察膏体是否洁白有光泽，手感是否光滑细腻，没有颗粒。合乎上述条件即为合格品。另外，雪花膏应在室温下保存，冬日应在 -5°C 以上，夏季温度一般不超过 38°C 。

冷霜

冷霜也被称为香脂或护肤脂，是一种油性膏霜。由于涂在皮肤上能引起一种舒适、微冷的感觉所以称其为“冷霜”。冷霜和雪花膏相比，具有较多的油分，从外观上看比雪花膏要稠厚。冷霜的基本成分为：蜂腊占 10%、硼砂 0.6%、白油 34%，香精及防腐剂若干。也可以用动植物油及合成酯类代替部分白油制成营养型冷霜，以适用于干性皮肤。

羊毛脂常常被应用于冷霜，因其成分接近于人体皮脂的油分，故可用作营养剂。羊毛脂同白凡士林、地蜡等油性原料一起，可以增加产品的润滑感。质量好的冷霜应该是膏体光亮、细腻，没有油水分离现象，稠厚适中，涂抹容易。

由于冷霜含油脂成分多，所以比起雪花膏来，对皮肤有更大的滋润和保护作用。在寒冷、干燥的季节使用冷霜，不仅能保护滋润皮肤，还可以防止干裂。此外，冷霜还可以当作粉底霜使用。擦粉底前先涂少许冷霜，可增加香粉的附着力。

保管冷霜时应注意温度。若冷霜受冻，也会出现出水现象；而温度超过 38℃ 又会发生膏体膨胀，出现渗油现象。如果冷霜的膏体渗油很多，并有异味，就不能再使用了。

挑选香脂时先用手摸摸盒外表，如有油滑感觉则说明膏体有渗油现象；再揭开盖，看膏体是否洁白细腻，若结构松散，没有粘性，膏体变粗，膏体稀，油水分离，均为不合格产品；用手指蘸膏体，涂抹在皮肤上要有粘性感，细腻、光

滑，无水珠析出，闻之香味纯正即为合格品。

蜜液

蜜液又称奶液，主要指蜜类产品如杏仁蜜、柠檬蜜，润肤蜜等。因为这类产品质地细腻，粘度如蜜，状如奶液，呈半流动状态，故称为蜜液。蜜液类化妆品涂擦后在皮肤上形成一层极薄的、均匀的油脂膜，以达到护肤之目的。一年四季均可使用。

杏仁蜜是一种白色流动状的护肤用品，具有杏仁香气，对皮肤有良好的滋润性。制作杏仁蜜的主要原料为硬脂酸 5%、羊毛脂 3%、白油 12%、三乙醇胺 0.8%，凡士林、杏仁油适量，精制水 7% 左右。

柠檬蜜是一种嫩黄色的半流动状态的护肤化妆品，具有柠檬香气，使用后皮肤柔软、滑润、细腻，主要原料为白油 10%，单硬脂酸甘油酯 3%，甘油 5%，十六醇 2%，羊毛醇 2%，硬脂酸 1%，精制水 74%，还乳化剂、着色剂、柠檬香精等。

润肤蜜是一种乳状润肤用品，外观似牛奶，故又称之为奶液。主要成分有白油、甘油、十六醇、十八醇、单硬脂酸甘油酯、羊毛脂、水、乳化剂和香精等。润肤蜜一般呈妃红色，也有呈白色的，香气以花香为主。

选择蜜类护肤用品时，启盖前先闻一闻是否有香气溢出，并上下观察瓶内蜜液色泽是否一致，稀稠是否适度，搽在手上是否细腻滑软，香气是否纯正。蜜液外观应是色泽柔和、鲜

丽，如果色泽暗淡、泛白或变成灰黑色，说明蜜液的酸碱度失调或质量不好，不宜使用。

人体蛋白系列

人体活性蛋白（人体蛋白 SOD）是新一代化妆品，也是“回归自然”的必然。根据研究资料确认：人体蛋白 SOD 具有营养皮肤、轻度扩张毛细血管、增强血液循环、促进皮肤营养供给和排泄等功能，并能够消除对机体有很强损伤作用的氧自由基，能发挥细胞代谢及组织保水作用，能抗衰老，而且优于动物血中提取的 SOD。

现代科学证明：人体脸部细胞的衰老、病变与机体在新陈代谢中产生的“氧自由基”物质有关。从健康人脐带中提取的复合活性蛋白，能从根本上促进细胞新陈代谢，并具有延长细胞寿命的效能。人体蛋白 SOD 适用于干性、中性、油性任一种皮肤。

选购时请注意生产日期和保质期，因 SOD 成分时间长会随之减少。

唇膏

唇膏又名口红。是将色素溶解和悬浮在脂蜡基内而制成的。制作唇膏的主要原料有油脂、蜡类、色素、香精等。用唇膏点深朱唇是美容化妆的重要内容之一。由于唇膏涂敷于口唇，和口腔密切接触，因此，为保护消费者安全，制作唇

膏在选用原料时必须按照我国化妆品卫生管理法的规定，使用法定的色素及其他法定的原料。未经检验批准的原料不能随意使用。

唇膏的种类繁多，可分为普通唇膏、变色唇膏、珠光唇膏、透明唇膏等。此外，尚有不加色素，仅由滋润口唇的油脂蜡类制成的“口白”唇膏。

1. 普通唇膏。又叫原色唇膏，涂敷口唇后其色泽不变。普通唇膏从色泽上可分为大红、宝红、赫红、玫瑰红四大基色。唇膏中含蓖麻油 44.5%，单硬脂酸甘油酯 9.5%，棕榈酸异丙酯 2.5%，蜂蜡 20%，巴西棕榈蜡 5.0%，无水羊毛脂 4.5%，鲸蜡醇 2.0%，溴酸红 2.0%，色淀 10.0%，香精、抗氧剂适量。以上成分经研磨熔化后，浇模成型即可。

2. 变色唇膏。这种唇膏的外观是桔黄色（也有绿色的）棒体，并带有水果香气，涂抹以后，过几秒钟就会变色。如果涂得少而薄，即由桔黄色变为山茶花的红色；如果涂得又厚又多，则又会变为玫瑰色。

变色唇膏会变色，主要是在唇膏中含有一种叫曙红酸（又名四溴荧光素）的特殊色素。这种色素一遇到弱碱就会变成曙红色。而妇女的嘴唇略带碱性，所以当唇膏涂上去，很快就会变换颜色。这种变色唇膏对少数人有致光敏感反应，所以皮肤易过敏的人应慎用。变色唇膏的配方如下：蓖麻油 44.8%、由豆蔻酸异丙酯 10.0%、羊毛脂 11.0%、蜂蜡 9.0%、固体石蜡 8.0%、巴西棕榈蜡 10.0%、钛白粉 4.2%、曙红酸 3.0%，香精、抗氧剂适量。以上成分经研磨熔化后浇模成型即可。

选择和使用唇膏时应注意以下几点：

第一、挑选高质量的唇膏。因为是涂敷口唇的化妆品，应注意安全第一。要挑选高质量的唇膏，最好的办法就选择名牌产品，千万不要买价廉质差的。质量良好的唇膏应具有下列性能：

① 使用方便，用时滑爽且无粘滞感觉，涂敷后感觉舒适，色泽均匀。

② 涂敷于口唇上能保持数小时不脱落，色泽持久，香气宜人。

③ 对皮肤有保湿和柔软作用。

④ 夏季使用时唇膏棒体不变形，不软化，无断裂现象。

⑤ 室温下贮存一年，不起“霜”，不出“汗”，不酸败，不发霉。

第二、选择颜色适宜的唇膏。人们一般多选用暗红色、橙红色和棕红色的唇膏，给人一种柔静、淡雅的感觉。选择唇膏颜色还要和自己的年龄，服装和肤色协调一致。

此外在涂敷唇膏前，应检查口唇上有无裂隙及粘膜糜烂，遇有此情况，不要涂敷唇膏。

胭脂

胭脂是一种修饰、美化脸颊的美容化妆品，涂敷在面颊上，可呈现立体感和健美的色泽。现代胭脂的品种很多，大至可分为粉状、块状、膏状和乳化状等几种型式。

1. 胭脂粉。胭脂粉既有香粉的功效，又可保持面颊红润，

起到美容作用。胭脂粉的配方中含有：滑石粉 70%、高岭土 8%、碳酸镁 5.0%、钛白粉 1%、硬脂酸锌 16%、胭脂红适量、香粉适量，研细拌匀即可。

2. 胭脂块。胭脂块亦称胭脂饼，是一种携带方便、修饰面颊的美容化妆品。胭脂饼的配方中含有：滑石粉 56%、高岭土 10.5%、碳酸镁 6%、硬脂酸锌 8.0%、颜料 14.5%、白油 1.7%、凡士林 2.2%、羊毛脂 1.1%，香精、防腐剂适量。以上成分经研磨熔化，压制成饼状即成。

3. 胭脂膏。胭脂膏是一种润泽、修饰面颊的美容化妆品，因富有油润性，敷用方便，为妇女化妆用的美容佳品。根据配方成分和乳化的方式不同，又可分雪花型胭脂膏、冷霜型胭脂膏以及透明胭脂膏，仅以雪花型胭脂膏为例，介绍其配方如下：硬脂酸 20.6%、蜂蜡 2.0%、氢氧化钾 1.0%、颜料 8%、山梨醇 2.0%、丙二醇 8.0%、精制水 58.4%、防腐剂、香粉适量。以上成分经乳化均匀即成。

选择和使用胭脂时应注意：

第一、选择胭脂时要根据自己的皮肤性质，自己的年龄、肤色、服饰以及各种社交场合来决定。譬如：油性皮肤的人，宜选用胭脂粉、胭脂块，使用时可用粉扑或刷子来蘸抹；干性皮肤的人宜选用胭脂膏或胭脂霜等。

第二、质量好的胭脂有芳香气味、鲜明的色彩、细软而清爽的质地，易于涂抹，易粘附于皮肤上并对皮肤无刺激性。

眉笔

眉笔是供画眉用的美容化妆品。由于眉笔生产技术和铅笔相近，故一般由铅笔厂生产。

现代眉笔有两种形式，一种是铅笔式的；另一种是推管式的，使用时将笔芯推出来画眉。

常用眉笔的颜色以黑色为主，其次为棕色或深灰色笔。眉笔的主要成分有石蜡、蜂蜡、地蜡、矿脂、巴西棕榈蜡、羊毛脂、可可脂、碳黑颜料等。将上述原料制成蜡块并在压条机内压注成笔芯，并粘合在两块半圆形木条的中间，呈笔状供使用。

选择眉笔时要注意眉笔的颜色应与头发的颜色相一致。质量好的眉笔软硬合适、易于描画、色彩自然、使用时笔芯不易断裂，久藏后笔芯不起霜、不收缩。

眼影膏

眼影膏用来涂敷于上下眼皮，以增进眼部的美感，看起来眼睛增大，炯炯有神。

眼影膏是用油、脂、蜡和颜料制成的油膏产品。眼影膏常用的颜色有蓝色、绿色和棕色3种。蓝色颜料主要含群青，绿色颜料主要含铬绿，棕色颜料主要含氧化铁。

眼影膏配方中含有：硅酸铝镁 1.75%、羧甲基纤维素 0.1%、精制水 49.65%、聚萘磺酸钠 0.3%、丙二醇 5.0%、

三乙醇胺 0.4%、滑石粉 18.0%、高岭土 2.0%、钛白粉 5.5%、氧化铁 4.5%、硬脂酸 0.8%、原硬脂酸甘油脂 2.0%、羊毛脂 4.0%、芝麻油 2.0%、橄榄油 1.0%、肉豆蔻酸异丙酯 3.0%、防腐剂适量。上述成分搅匀混合即成。

挑选眼影膏时，应注意眼影膏的颜色与使用者本人的肤色一致，并与服装颜色相协调。眼影膏中以棕色和灰色较适合于中国人使用。

睫毛膏和睫毛液

睫毛膏是修饰、美化睫毛，并使之增加色泽的膏状美容制品。使用时可用特制的小刷子蘸取膏体直接涂敷在睫毛上。

常用的睫毛膏有块状、膏霜型和液状。常用的色泽有黑色、棕色两种。黑色睫毛膏主要含碳黑，而棕色睫毛膏主要含有氧化铁棕。

睫毛膏的配方中含有：硬脂酸 11.0%、蜂蜡 10%、鲸蜡醇 9.0%、无水羊毛脂 2.0%、单硬脂酸甘油酯 8.0%、月桂醇硫酸三乙醇胺 1.5%、颜料 9.0%、精制水 49.5%，防腐剂适量。以上成分混合搅拌成均匀的乳化体，经研磨后冷却即成。

挑选优质的睫毛膏应注意几点：

第一、睫毛膏用在近眼处，要求不得有刺激性，如使用时不慎落入眼中，不应有刺痛感。

第二、应有适度的光泽，使用后睫毛色深而显长，有美容的效果。

第三、膏体结构均匀、细腻、较易涂刷，使用后睫毛不变硬、不结块。

第四、有适度的干燥性，干后不粘下眼皮，不怕汗，不怕泪水或雨水浸湿。

第五、膏体无微生物污染。

睫毛液使用前先用酒精棉球消毒局部，然后将睫毛液均匀涂抹于眼睫毛上。涂抹效果应使睫毛加长增密，眼睛显得大而美，富有魅力。用后应洗掉，以免感染。

粉底

粉底基本成分是水、油和颜料。油和水适应皮肤的需要，颜料能增添皮肤的色彩美。有些粉底霜内含有皮肤润湿剂及维生素 E，膏体细腻，易被皮肤吸收。粉底有防止皮肤干燥，遮盖面部微小瑕疵和增白皮肤的作用，具有营养霜和香粉的双重功用。

粉底有乳液状粉底、干性粉底和油脂状粉底。乳液状粉底含水量较多，适合干性皮肤用。干性粉底适用于油性皮肤，其油性较低，不易堵塞毛孔，并可使皮肤柔软、清秀，又因吸水性强，故宜夏季使用。油脂状粉底对皮肤有遮盖力，能调整肌肤的色彩和质感，适合用来化浓妆。

光影膏和阴影膏

光影膏有凸起的效果，涂在鼻梁中间，眉骨下，可使鼻

子显得高挺，使眉骨有凸起的感觉。而阴影膏则有显示凹陷的作用，用在眼、鼻两侧及下颌部，使面部有修长感。这二者常用于人的面部美容，以弥补其不足，掩饰瑕疵，增强面部轮廓感。

眼线化妆品

使用眼线化妆品能增加眼廓的清晰感。质量好的眼线化妆品，对眼皮无刺激，耐水性好，化妆持久，不易剥落和出裂纹等。

橄榄油

橄榄油纯净、无气味，搽在皮肤上有爽快感，并可渗入皮肤中，供卸妆用。

面膜

面膜是一种清洁、健美和保护面容的佳品。面膜涂敷于皮肤上，待干燥后洗去，面部皮肤就会光滑、张紧。长期涂敷面膜可收到以下效果：

第一、增强皮肤血液循环，促进皮肤吸收作用。因面膜盖覆在皮肤表面，可抑制水分蒸发、扩张毛孔和汗腺，从而使局部皮肤表面温度上升，改善局部血液循环，并促进皮肤对面膜中各种添加物的吸收。

第二、产生张力，使皮肤紧张，有助于消除皱纹。

第三、对皮肤有显著的清洁作用，面膜可以使面部腺体分泌活动旺盛，当洗去面膜时，面膜吸附着的皮肤分泌物和污垢被一起消除掉，使皮肤产生爽快、洁净的感觉。去掉面膜后，还可以根据自己的皮肤性质，再敷一些护肤用品，使面部皮肤保持青春活力。

面膜的品种很多，有用于清洁面容的剥离型面膜和加入各种或草药的营养型面膜，还有可家庭自制的各种面膜，如鸡蛋面膜、牛奶面膜、蜂蜜面膜等。现分述如下：

1. 剥离型面膜。将面膜涂敷于面部后，表面所形成的薄膜可以剥离除去。薄膜从皮肤上剥落时，脸上的污垢一起被清除。

剥离型面膜的配方中含有以下几种成分：聚乙二醇 15.0%、羧甲基纤维素 3.0%、聚乙烯吡咯烷酮 2.0%、乙醇 10.0%、甘油 5.0%、精制水 65%，防腐剂、香精适量，混合搅匀即可。

2. 人参面膜。属于中草药面膜中的一个代表。除有清洁皮肤的作用外，尚有滋润营养皮肤、舒展皮肤皱纹的功效。其配方如下：聚氧乙烯甘油椰酸酯 5.0%、人参提取物 3.0%、乙醇（96%）10.0%、米淀粉 15.0%、硅酸铝镁胶体 10%、水 57%、防腐剂、香精适量。将上述配料混合搅匀即可。

3. 自制的美容面膜。先将淀粉或其它胶体物质加水制成膏状，再添加牛奶、蜂蜜、蛋等动物性食品；或用柠檬、黄瓜、西红柿等植物性果汁，亦可加橄榄油、杏仁油等营养成分。应根据自己的皮肤类型，有针对性的选择添加物。这类

面膜宜现用现配，不宜久存。

4. 鸡蛋面膜。是营养面膜的代表。鸡蛋中的卵磷脂、胆固醇、维生素 AD 对皮肤有营养作用，鸡蛋中的蛋白质有胶粘作用。涂敷后可使面部皮肤张紧，展开小皱纹，防止面部皮肤松弛，亦可除去面部皮肤上的污垢。

用鸡蛋作面膜时，应分别制作蛋清和蛋黄面膜。蛋清面膜是用蛋清直接涂在面部、颈部。如果是油性皮肤可在蛋清中滴几滴酒精再涂敷。一般过 15~20 分钟后，可用温水洗去面膜。皮肤干燥者可以再涂上一层薄薄的护肤用品。蛋黄面膜涂敷前应先在面部涂一点橄榄油，然后再涂蛋黄，并以水沾湿手掌后在脸上摩擦。蛋黄面膜对皮肤干燥者较为适宜。

5. 牛奶面膜。牛奶本身为完全乳化的乳状液，含蛋白质、脂肪及维生素。牛奶面膜由面粉加新鲜牛奶调制而成。

皮肤保健五妙法

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

2. 把柠檬片放入酒内浸泡一夜，第二天用来洗面，皮肤会变得光滑。

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

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

5. 晒过的皮肤易出现斑点，若将牛奶敷在脸上轻轻按一

按，即可使皮肤收缩。再用柠檬片敷面，一周后斑点会逐渐变淡。要使斑点消除，再用黄瓜捣碎拌上葛粉、蜜糖敷面几次，便可奏效。

发型选择五原则

1. 个子较高的人，应选长的发式，发式过短会使人觉得瘦长。
2. 体型矮胖者宜选较短的发式。
3. 瓜子脸或鹅蛋脸，前穗宜长，顶部略微蓬松，轮廓要丰满，前额要自然。
4. 方脸型者，适于中分头的短发，前穗略短且不宜过多，顶部要高而蓬松，两侧贴伏后梳，使头发遮挡耳轮的上半部，后部呈尖圆形。
5. 长方脸的人适于较长的发式，前穗和侧的头发需略长，用前穗遮挡前额，顶部不宜蓬松，两侧不宜往后，周围下部的头发要蓬松饱满。

发型与年龄要相宜

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

1. 青春少女活泼、可爱、天真无邪，发型要求整洁、自然、显示出朝气蓬勃，可梳马尾式，也可把马尾分成数股，各

编成细辫，在顶部发根处系一绸带。梳各种新潮短发也很可爱。

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

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

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

体型与发型要适宜

发型可以造成视觉，来改变身材的高矮。要想打扮得适合自己，就必须了解自己的体型。同时还要注意整体的平衡

感，利用发型创造使形态、仪表充满匀称和谐之美。

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

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

3. 高大型。发型设计应简洁、明快，线条流畅。宜选取长发式，以直发或微微卷曲的波浪发为好。发型应服贴、紧俏，不宜太蓬松。最好不留过短的发式，以免显得身材更高。

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

5. 中等型。中等身材者根据胖瘦及脸的大小、个性及服装来搭配合适发型。上长下短的体型，发型应纵向发展，头

发适当留长。上短下长的体型，发型可横向发展，留短发为宜。

服装与发型要协调

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

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

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

青年女性可采用风凉式发型。将长发盘髻于头顶部，体现女性典雅美，并带有罗曼蒂克风味。扎马尾发式是夏季姑娘们喜欢用的一种发型，显示其清爽、俏丽和活泼。这些发型可配以彩色连衣裙，以衬托身材的苗条和健美。若设计“运动式”、“轻便式”、“学生式”发型则易穿T恤衫配西装

短裤；头上再戴一顶漂亮的太阳帽，将会更别致。总之，短发配夏装，线条活泼、曲直结合、造型优美，更具有青春活力和时代气息。可给人清爽、凉快、舒适、朝气蓬勃的感觉。

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

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

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

中年女性身着毛皮大衣，配上自然的披散在双肩的长卷发。或将头发做成大卷，让其柔软的自然垂在耳畔，这样不但有温暖的感觉，还可保持飘逸多彩的风采，并使人华丽、庄重。青年人身着茄克或猎装，会使其豪爽、英俊。则宜设计活泼、动人的短发，更显得充满活力。轻松、洒脱、自然美的发型，配上滑雪衫或羽绒服，再戴一顶美观的绒线帽，三位一体使人精神振奋。在严冬之际，轻柔如羽毛的美发披洒在双肩，使人仿佛闻到了春天的气息，感到了春日的温暖。

职业与发型要适当

发型的设计应根据每个人的职业及所处的环境不同而有所差异。如教师在严肃、安静的课堂上，就要穿端庄、持重、合体的服装；梳理优美大方、波纹平淡自然显得朴实、端庄的发式，能给学生以美感。小女孩活泼的发型难以塑造教师的成熟及权威形象，时髦的发式如高卷的发髻或长发飘拂也未必适合教师。教师也应根据各自的体态、年龄、性格及学科不同而设计发型。如音乐教师可取淡雅、端庄发型；体育教师可选用动感强、短而优雅的发式；年纪大的教师发式应整洁大方，显示精神振奋。总之，教师偏爱含蓄、优雅的发式。工作在救死扶伤神圣的医院里，在整洁的病房中，医务人员则应以短发为宜，以便戴工作帽，可设计清爽发式，干净利索。发式可用发胶先固定，脱帽后可保持发式不变，给人以文静大方，和蔼可亲的感觉。从事接待工作或服务业的小姐们应设计优美、活泼、动人的发式，给人以健康、明朗、热情主动的良好印象。可把头发盘成髻或扎起，刘海微烫，自然卷曲飘荡在额前；配上别致、文雅的服装，使其自我感觉良好，保持和悦的工作情绪。若发式与工作环境不相配，将会使人感到不和谐。运动员整日忙于训练和活动，头发易被汗液浸湿，为了梳理方便，不宜留飘荡的长发，应剪成短发或超短发；取线条简洁流畅、造型优美的发式，使人感到有朝气、有活力、勇于拼搏的精神面貌。文艺工作者出于职业上的需要，发式设计应新颖、多样、飘逸，将自然美

与修饰美结合起来，给人以优美形象，突出个性，富有艺术气息。小学生以自然发型为主，女学生可梳利落、美观、动感强的发式、体现天真、活泼、朝气蓬勃的气质。性格内向、文静的学生可梳清新、典雅发型。中学生应设计简洁、美观的发型来体现其思想风貌和健康的心理。儿童不宜烫发和吹风，一般选直短发和束发。女童可梳简洁自然方便的发式，如束发，显示天真、可爱和健康。男童可留平圆头式或运动式，发式整洁、活泼，便于梳理。

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

余暇之际，在家中应尽量放松，充分享受家庭的温暖、舒适和欢乐。头发也应得到休息。可将头发解散，用手帕将头发扎在一起，干净利索，并不影响做家务事，且体现出女性特有的温柔美。

在与人交往中，发型服装不同于工作时或在家中，在交

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

发型与气质

人的性格、气质各有不同，我们可为不同性格的人设计各种不同的发型。

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

发型的自我调整

发质细而软者宜梳中长发，可做成大波浪式发型，烫发

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

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

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

发型怎样才能持久

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

雨淋。

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

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

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

利用头发美化容貌的方法

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

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

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

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

上述三种方法，可以单独使用，也可以互相配合起来使用。

消除头屑四法

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

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

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

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

使头发光亮四法

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

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

3. 啤酒护发。用啤酒涂搽头发，不仅可以保护头发，而且还能促进头发生长。在使用时，先把头发洗净、擦干，用1瓶啤酒的1/8，均匀地涂搽在头发上，接着用手按摩，使啤酒渗透到头发根部。15分钟后，用清水冲洗净，并用木梳把头发梳理一下，啤酒的花沫会象油膏一样留在头发上，不仅使头发光亮，而且能防止头发干枯脱落。

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

发乳使用要点

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

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

陈醋可保持发型持久

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

蜜蛋油可使稀发变浓

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

柚子核可治落发

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

防染发剂污染有新法

染发时，在头发的边缘处涂抹一圈食油，可防止染发剂粘染皮肤或衣领。如果一旦皮肤污染上了染发剂，可用烟灰涂在上面，然后再清洗，即可除去。

冰箱可保染发剂不变质

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

不致变质。

西式结婚服饰古今谈

结婚头纱起源于公元前一千年左右的美索不达米亚地方。在古希腊，新婚要戴梳形头饰，上面覆盖着羊毛或亚麻织成的薄薄的头纱。那时的头纱较短，举行仪式时，男女双方都要戴上花冠。到了罗马时代，信仰宗教的白色头纱。到了中世纪之后，出现了一种用珍珠装饰的白色花冠。从此以后，一直流行白色头纱，其长度越来越长。这种习俗，从十三世纪到十四世纪，普及于整个欧洲。头纱的作用是进入会场用以遮面。白色象征纯洁无瑕，十八世纪之后，才逐渐传播到世界各地。现在，西式结婚服种类多样，不拘一格，根据新娘爱好选用。不过天主教一定要穿高领、长袖式的，不使身体外露；一般则不拘形式，近年来，选用便礼服，晚礼服的人，渐渐多了起来。

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

现在，结婚戒指的形状和质料没有一定的规定，一般说来，新娘戒指多用钻石（象征纯洁无瑕），此外，翡翠、变石、

红宝石、蓝宝石、珍珠、蛋白石等，都可用于结婚戒指。新娘戒指多用黄金，现在一般采用相互交换戒指的仪式。

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

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

五光十色的首饰消费

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

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

现代珠宝首饰，由于设计独特，晶莹剔透，充满时代动感而格外引人入胜。消费者对于用钻石、翡翠、紫晶石以及红、绿、蓝宝石等镶嵌的首饰均有强烈的兴趣。国际市场上珠宝首饰的流行设计可归结为两类：一类是几何图案式、气

质典雅、线条流畅，给人以超凡脱俗之感；另一类是可组合式，设计简洁自然，清新明快，可根据个人喜好、服装、年龄相搭配。

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

求新、求丽、求奇、求变成为未来首饰消费的流行趋势。

非洲人的发式

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

如果你遇到一位剃光头的妇人，几乎可以肯定，她是一位孀妇。在尼日尔，小孩头下留一络、两络或三络头发，这表明孩子已失去了父亲、母亲或双亲。几内亚的富尔其族人将头发挽成在前额突出的发式，这是表示对曾经从灾难中救过他们父母的凤头神鸟的尊敬。不管是男人还是女人，如果头发蓬松散乱，这往往标志着他正在服丧。

在非洲大陆的西部有句俗话：“发式打扮人。”成年人头发的造型并不逊于青年人。马里人和班巴拉人尽量把发型弄得很高，像羊犄角一样。摩尔人的发式很像驼峰。对于摩尔

和图阿雷格这些游牧民族来说，他们像需要空气一般，需要具备骆驼那种刻苦、耐劳、朴素的品格。

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

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

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

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

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

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

印度妇女额上的痣

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

印度妇女额上的痣，以红色最为普遍，也有少数妇女点上紫黑色的，通常点在额离鼻梁一寸的正中部位。又因妇女的年龄境遇不同，痣的颜色和它代表的意义也不同，只有寡妇或年幼的少女才不点痣。一般说来，已婚妇女都点上红色的痣，表明她们已经有了归宿，享有家庭幸福生活；而未婚女子点痣不用红色却用紫黑色；生孩子或回娘家的妇女，也以紫黑痣作点缀。

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

巴基斯坦妇女的手镯

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

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

手镯的戴法也不计其数。每个妇女都可根据自己的爱好和服饰设计戴法。参加庆典或重大活动时，妇女常在手臂上

佩带几十个手镯，或金属与玻璃手镯相间，或各种颜色、大小相间，构成与服装色彩相近的装饰图案。

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

职业女性的饰品以不阻碍工作为原则

经常在工作场所看到一些女性把项链的坠子放在背后，这可能是由于挂在前面会妨碍工作或弄坏了坠子反倒苦恼，然而，若经常如此就会令人感到十分纳闷而不知其目的为何？

工作时所戴的饰品应避免太漂亮或会闪光，基本上，还是以不妨碍工作为原则，所以太长的坠子也是不适合的。而且，如果项链太长也常会因为太在意被桌子钩住而影响工作效率。

对于耳环的选择也要以能固定在耳上为佳；反之如果太长，不仅是不适合工作的打扮，且看起来不够庄重，常会引起别人的批评。

另外镶有太大粒玉石的戒子更是不宜出现在工作场所。这此都是值得注意的地方。

职业女性在办公室所戴饰品须简单而不引人注目

同一件洋装也常因搭配的饰品而具有不同的效果。因而大家在选择服饰时，都非常注意饰物的搭配。不过，在办公室的饰物最好还是以简单大方，且不引人注意的较为理想。

然而，选择的东西虽式样简单，却可在品质上稍作要求。如此一来，便可与你所穿的洋装配合，而不会被人挖苦打扮得那么华丽了！

同样，你所配戴的饰品质地高雅，虽一时不能展露风华，却可耐久持新——这样的打扮才是成熟的！如果你还停留太炫耀夺目的饰物堆里，表示你尚在起步阶段，仍需学习研究。

不要忽视表带的瑕疵

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

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

还有一点值得注意的是：穿戴的东西不一定要价钱昂贵，却要时时保养，尤其是带在手上的表带是非常引人注目的，当它有了裂痕或斑驳时就应换上一条新的，千万不要以为还可

用，扔弃了太可惜而不换。如此的话，即使是有价值的表以大打折扣的。

饰物要经常整理与保养

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

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

因此，为了发挥饰物的作用及扩大搭配的范围，饰品最好平常容易见到地方。

放一串珍珠项链在衣柜内很方便

每天上下班的生活是非常有规律的，但有时也会遇到一些料想不到的事情，譬如客人突然来访，或晚上有应酬等，往往令人措手不及。

当你突然碰到这些事时，常常会因为自己的装扮过于随便而懊悔，虽然你想重新装扮，但时间却不允许。这个时候，

一串珍珠链往往可以解决困窘之境。譬如你穿毛衣或羊毛衫等便装时，只要带上项链便可生色不少，使你显得非常高雅。如果你的上司细心的话，必须也会为你的灵机和应变而感动。

当然，珍珠并不一定非要真不可的。只要你能准备一条在身边，不管什么颜色的衣服都可与之相配，就是聪明之举。

办公室的文具用品也是职业女性的饰物之一

一些喜爱打扮的女士常会因为工作的限制而叹息，尤其是在穿制服的公司上班时，更是不能多作装饰。

事实上，如果能多费点心思，便不会有这种烦恼了。例如笔盒、小册子等，若能以另一个角度来看，也是饰物之一，可以在这上面多下工夫。品质好、美而高雅的文具，不但同样可展露你的审美观，同时也因此而显露你的个性。

当然，你主观上并非故意要向他人夸耀，但客观上产生的效果是显著的，而你也就在不知不觉中让同事刮目相看了。

整理办公桌也是一种装扮

俗话说：“只要看这人的办公桌即可了解此人的工作效率。”这话说得确实有道理。如果办公桌是杂乱章的话，说明这个人的头脑很可能是混淆不清的。尤其是女性的办公桌如果不善于整理，就难以展示你的女性美了。

或许有人认为这些都是无关紧要的。其实不然，所谓有打扮的定义并非狭隘的自我打扮，它还包括了你对周围环境

的处理。而这也是表现一个人审美眼光的最佳借鉴。假如你的桌面整理得一丝不紊，不但工作方便，同时也会使精神更加爽朗。

健美

什么叫健美和健美运动

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

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

什么是体型美

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

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

A 值越大，说明肌肉越发达。

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

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

也有人提出了妇女的正常体型标准，认为女子的胸围、腰围、大腿围和小腿围之间的比例最好是 80 : 62 : 50 : 30；而

且肩宽应超过骨盆宽，肩弓小于肩宽；体重、身高指数在 300—350 克/厘米 [即体重（克）/身高（厘米）] 之间。

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

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

人体美有哪些标准

人皆爱美，尤爱人体美。何为人体美？古今中外见解略同，归纳如下：

1. 骨骼发育正常，关节不显得粗大凸出。

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

谈体型美

健康是体型美的基础。青少年正处于生长发育的重要时期，每时每刻都要消耗大量热能，如果入不敷出，则危害健康。“饥饿疗法”之类只会使人体弱多病，丧失青春活力。从这个意义上讲，健康就是美，而与健康相背，都非正确的体型美。

锻炼是体型美的保证。人的体型可以通过改善营养构成，体型训练以及各种力量和耐力锻炼而发生变化。其中，科学地、持之以恒地参加体育锻炼尤为重要。人体的各项形态指标受遗传和环境影响的比例并不一致，这就为改变体型提供了更大的可能性。高的指标既然较难变化，那么通过锻炼使宽的指标改变，以使身体各部分的比例较为协调，从而达到

体型美。当然，世上万事无尽善尽美，有人通过锻炼和矫正可发育成为健美体型，而有人就不行，这是由多种因素决定的，所以切勿烦恼。

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

漫话姿态美

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

论俯仰，站立，或是把肩膀靠在柱子上，都和雕像一样的美”。

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

姿态美，女性比男性表现得更为充分、更加丰富。法国雕塑巨匠罗丹曾描述过他心目中的女性体态美：“人体，由于它的力，或者由于它的美，可以唤起种种不同的意象。有时像一朵花：体态的婀娜，仿佛花茎；乳房和面容的微笑，发丝的辉煌，宛如花萼的吐放；有时像柔软的长春藤，劲健的摇摆的小树。……有时人体向后弯屈，好像弹簧，又像小爱神爱洛斯射出无形之箭的良弓，有时又像一座花瓶。我常叫模特儿背向我坐着，臂伸向远方，这样只见背影，上身细，臀部宽，像一个轮廓精美的瓶，蕴藏着未来的生命的壶。”（《罗丹艺术论》第62页）这是多么奇妙的女性姿态啊！女

性的生理特征，决定了她们在变换身姿和展示体态时，具有男性无法企及的优美风度。以头部姿态来说，人们习惯接受的男性美是脸膛正直，女性美则是略为偏斜。对于这个约定俗成的审美经验，英国著名画家和艺术理论家荷迦兹解释道：“当一个美丽的妇人的头稍微向一方偏时，就失去了两个半边脸的丝毫不差的相似之点，把头稍靠一靠，就更能使一张拘谨的正面面孔的直线条和平行线条有所变化。这种姿态一向是被认为最讨人喜欢的。因此，被称之为头部的一种秀美的风度。”

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

步态美

人走路的样子千姿百态，各不相同，给人的感觉也各不相同。有的步伐矫健、轻松、敏捷、灵活，富有弹性，使人联想到年轻、健康、活力，令人振奋精神；有的步伐稳健、端正、自然、大方，给人以沉着、庄重、斯文的感觉；有的步伐雄壮、整齐、铿锵有力，给人以英武、勇敢、无畏的印象；有的步伐轻盈、灵敏、行如和风，给人以轻巧、欢悦、柔和之感。上述步态均能给人以美的享受。可是在日常生活中，有些人不重视步态美，或者由于先天性的生理不足、后天性的

不良习惯，且又不肯下决心矫正自己的缺陷，任其自然，结果逐渐形成了一些丑陋的步态。有的人在走路时，老是摇头晃膀，歪歪斜斜，左右摇摆，随随便便，给人以庸俗、无知和轻薄的印象；有的弯腰弓背，低头无神，步履蹒跚，给人以压抑、疲倦、老态龙钟的感觉；还有的人摇着八字脚，晃着“鸭子”步，或者几个人勾肩搭背，推推搡搡，这些走路的样子都十分难看，因为它破坏了人体美，令人不快，给人一种不安的扭屈感。

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

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

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

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

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

无论男女，走路的时候，不可把手插在衣服口袋里，尤其不可插在裤袋里；也不要掐腰或倒背着手，因为这样不美

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

几个人一起走路，应使自己的步伐与他人的步伐协调一致，既不要走得过快，一个人遥遥领先，也不要走得过慢，孤零零地落在后面，显得与大众格格不入，要顾全大局，明显地超前或落后，无非是为了表现自己，不是要表现自己的不满情绪，便是要让人知道你的不满心理，这是一种无声的抗议。这在交际场合是应当避免的。要学会控制自己，不要让自己一些微不足道的感情影响众人的情绪。一个人的宽仁和大度，不仅反映在他的言语和神情中，同时也表现在他的动作和步态上。

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

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

总而言之，步态要因地、因人、因事而宜。

声音美

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

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

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

巧妙地运用嗓音来加强语言的效果，这是演说家的秘诀。优美的嗓音具有声乐感，能使你一开口就吸引住听众。同样一句话，演员、播音员说和一般的人说，效果就不大一样。演

员和播音员均经过专门的训练，他们懂得如何发挥声音的魅力，如何掌握语句的抑、扬、顿、挫，如何给声音“化装”，如何使声音“象变魔术似地变出许多色彩”来。一般的人没有条件进行系统的训练，但是也应当经常有意识地进行练习，一方面练习听，听演员道白与播音员播音；另一方面练习说，经常朗读一些小说、诗歌、散文和剧本片断，请人指点，或用录音机录下来，自己进行比较和分析，研究怎样使自己的声音变得更优美、更动人。

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

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

色彩美

在日常生活中，不同的颜色会产生截然相反的感受。

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

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

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

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

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

在交际中，颜色的选择必须与交际的内容、对象、场合、情景及其气氛相适应，否则将会破坏交际的效果，甚至会因

色彩的不当或犯忌而造成交际的失败，例如，在中国传统习惯上，参加丧礼就不可穿大红大绿的服装，参加婚礼就不可穿黑色或雪白的外套，否则就使主人感到不高兴，甚至可能会遭到主人的拒绝。但是在西方，新娘的结婚礼服却是白色的，取其纯洁、高雅之意；而新郎的结婚礼服却是黑色的，显得庄重、潇洒。

色彩的选择，往往与自己的气质、性格、习惯、爱好及审美情趣有密切的联系。性格活泼、热情奔放的人，一般喜欢鲜艳醒目的暖色调，性格文静、沉默寡言的人，一般喜欢淡雅的冷色调。然而，不论你喜欢什么颜色，都应有一定的冷暖倾向，一定的色调为基础，加以适当的搭配、排列；形成一个和谐的统一体。各种色彩都要服从一种基调，不能搞得五彩缤纷，更不能将几种强烈的、不能互相衔接的颜色混在一起，那会使人感到眼花缭乱，分不出主次，况且，色彩太多显得俗气、混乱，还会造成互相抵销，反而失去了协调，影响了视觉美感。另外，选择颜色应与个人的性格、爱好相吻合，使内在的气质与在外的装饰融为一体。

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

眼神

眼睛是心灵的窗户。人的内心活动、微妙的情绪变化，以

及不可名状的思想意识，无不能过眼睛这两扇窗子而透视出来。

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

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

眼神能传递微妙的感情信息，我们可以借助它来表达自己的内在感情和洞察别人的心灵秘密。人的神气和风采可以通过眼睛表现出来。眼睛决不欺骗你；它准确无误地揭示人的内心世界，一般是：胸襟宽广、正直善良的人，眼神一定

坦然、明朗；心术不正、虚伪狡滑的人，眼神必然阴沉、奸诈；意志坚强、充满信心的人，眼神肯定刚毅、坚定；意志薄弱、见异思迁的人，眼神显得飘浮、游离；学识渊博、多才多艺的人，眼神闪耀着灵秀、智慧；腹中空空、不学无术的人，眼神露出迷惑、茫然；……世界上只有眼睛才能产生这么大的魅力，它将充分地显现出思想深处的喜悦或冷漠。

表情美

表情是人的心理状态的外在显现。当客观事物，或形象，或物体，或语言，或声音，或事件，或往事等等，刺激人的大脑，就会产生各种情感，人体内部就会发生一定的变化，因而在人体的外部也就呈现出相应的表情。它会从面部、身段、声音及动作上明显地反映出来。所以说“情”，动之于中，形之于外，传之于声。

在任何交际场合，表情一定要从容、自然，各种表情必须符合各种场合的气氛。

人的表情分三种类型：

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

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

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

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

气质与美感

最能改善人气质的事物莫过于对各种诗歌美、雄辩美、音乐美及绘画美的研究，这些美赋予人一种典雅的感情，而平庸之辈对此往往视而不见。这些美激发起人一种亲切温柔的感情，使人的心灵从日理万机的纷攘与势利中摆脱出来，启

引人的反思，使人沉浸于一种宁谧的状态之中，形成一种怡人的忧郁感。这种感情最能使人热爱他人，与他人为友。

青春女子的韵律美

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

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

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

为什么说人体美是体型、姿势、动作、风度美的结合

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

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

和体型美相比，人的姿势、动作的美则显得重要得多。英

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

怎样的坐位姿势才是正确的

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

中国古代人的坐姿是双膝着地，臀部压在脚跟上，现在有些少数民族仍采取这种坐姿。还有一些地区用盘腿而坐的姿势，这都是席地而坐或席炕而坐的办法。由于凳、椅、沙发等坐具的广泛使用，这些坐姿已不多用了。下面只讲一讲在坐具上的正确姿势。

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

“无意识”中逐渐放松下落。

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

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

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

在社交和会议环境里，入座要轻柔和缓，起座要自然稳

当。切不要急起猛坐，造成紧张的气氛，更不要带翻桌上的茶具和餐具，造成尴尬的局面。在剧场和餐厅里入坐，要和左右邻有所关照。

什么是正确的站立姿势

人们在站立时应当做到挺、直、高。

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

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

所谓高，就是站立时身体重心要尽量提高。身体重心较高的人常常给人一种激越、活跃的感觉，而身体重心过低常

常给人造成一种行动不便的感觉。因此要使身体重心提高，在站立时不宜将腿分得过开，腰背不宜弯曲。

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

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

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

抬，加上手指的动作就显得十分活泼了。

什么是正确的伏案工作姿势

伏案工作姿势要考虑以下几个问题：

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

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

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

怎样注意正确的行走姿势

中国有句古语叫“立如松、坐如钟、行如风”。意思是说

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

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

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

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

怎样体现四肢的美

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

第二，四肢各部分的围径要适当。一般来讲，四肢的关节部位，如肘、腕、膝、踝围径要小一些，而肌肉部位围径要大一些，肌肉部位的围径与关节部位围径相差越大，就显得四肢越有力量。关节部位过粗就显得笨拙臃肿，如果肌肉

与关节同样纤细，就显得瘦弱无力。手臂和腿上都不宜储存过多的脂肪，否则这种轮廓不清的外形会限制四肢的各种运动或动作。走路迈不开腿，跑步抬不起膝，弹跳的能力也大大下降。女子四肢的围径变化，要比男子柔和、平滑。

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

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

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

为什么说人的肩线是一条重要的平衡线

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

瘦弱，甚至给人以无力支撑头部和颈部的感觉，穿着上衣也会显得空荡，袖子长而多皱折。

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

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

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

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

怎样体现胸部的美

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

人的胸部可分扁平胸、正常胸、发达胸和鸡胸等几种。扁平胸的矢状径太短，使胸腔减小，这种人的肺活量一般较小，鸡胸的横状径太窄，胸肋骨则高高突出，既影响正常的生理功能，也影响美观。正常胸的胸廓，男子矢状径、横径和垂直径都较大，上窄下宽，胸廓的形状近似前后窄扁的圆锥形；女子的胸廓上部和下部直径相差不多，胸廓略短而且钝圆。具有发达胸的男子，胸前的胸大肌、胸小肌和前锯均十分发达。胸大肌成为两块结实有力的隆起，使人看不到锁骨和锁骨内的凹陷部，胸部明显地高于腹部，胸部的肌肉和上肢的肌肉（如三角肌和肱二头肌）在收缩时有明确的界线。女子发达的胸部，则要以乳房的突起来增加魅力。

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

时间基本定型。16—18岁是女性乳房发育的顶峰期，到20岁则完全成熟，这是由于脂肪的积累造成的。

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

怎样体现腰部的美

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

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

在讨论人体美问题时，最棘手的问题就是腰腹部的变形。因为腰腹部是人体内脂肪的主要堆积处。人发胖，首先从腰

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

腹部脂肪增厚妨碍行动，限制肠胃蠕动，不利于健康。必须通过体育运动和节食来控制腹部脂肪的发展。体育运动是消耗体内脂肪的积极手段。较长时间的中等强度的有氧锻炼，可以逐步消耗体内各部位的脂肪（包括腹部的）。有人认为腹部大只要拼命练腰腹运动，就可以使腹部的脂肪转化为肌肉。其实这种看法是片面的。因为任何一个部分的肌肉运动，既不能就近消耗脂肪，更不能将脂肪转化为肌肉。局部的肌肉运动只参压紧局部的脂肪层，使松弛的脂肪组织的体积缩小一些，而要想改变体型，彻底的办法还必须将它逐步消耗掉。

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

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

瘦人怎样才能练得丰满

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

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

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

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

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

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

6. 增强腰腹背肌力量的锻炼。两足前后分开站立，两臂

作向前、向下环线提至胸前呈划船动作。环绕时，上体向前倾，向下、向后时挺胸抬头，幅度要大；向前时要大分步，向后时变为后分步。

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

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

女青年怎样进行负重健美锻炼

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

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

其次，要根据女性生理特点，锻炼重点部位。女性肌肉

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

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

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

心理卫生对健美有什么作用

心理卫生是关于保护与增强人的心理学原则和方法。讲究心理卫生是为了保护与增强人的心理健康。我们每一个人，

在一生的不同年龄阶段,有着不同的生理特点和心理特点,要使每个人和各种群体中的成员身心健康,不仅要有良好的医疗卫生防治措施,而且还要开展心理卫生工作。搞好心理卫生能促进儿童心理的正常发展,保证成人的身心健康,预防各种心理疾病。

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

怎样才能搞好生理卫生呢?

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

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

3. 生活有规律,能合理安排工作、学习与休息时间。学

习与工作时，埋头苦干，休息时愉快休息，使人产生节奏感，消除忙乱，有益于心理健康。不规律的生活使人心慌意乱，情绪不宁，有损于心理健康。

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

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

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

动的人，下班后学文化、学科学技术，都是很好的积极性休息。

健美锻炼饮食安排原则

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

区别不同季节。顾及个人爱好与习惯在不同的季节参加锻炼，机体的生理变化是不同的。比如在大热天训练，由于外界强烈的辐射，机体必须通过大量蒸发汗液来散热，同时会引起水盐、维生素和其它营养素的大量损失。并且各组织器官（如心、肾等）的机能状况也发生一定变化，若无健全的防护措施，则有引起中暑的可能。所以，在安排大热天的膳食时，首先是需要增加热量。大运动量的训练，加上高温环境，机体的基础代谢必定超过正常。一般，一个承受中等强度训练的运动员，每日需供 3500 千卡左右的热量。由于体温升高，体内蛋白质的分解增高，故应补充蛋白质，每天每公斤体重不少于 2 克，约占总热能的 20% 左右。而且，宜补充优质蛋白质，要求膳食中供应的蛋白质有一半来源于动物性蛋白质和豆类食品。另外，水分的蒸发可以损失大量的无

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

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

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

区别锻炼者的不同目的。不同性别、年龄的机体代谢状况是不同的，有其各自不同生理阶段的特点，在营养和膳食方面亦各有一定的特殊要求，对此应予关注。如，男子在青春发育期，新陈代谢较快，饭量就大，加上他们的大运动量训练后的能量消耗，在他们的膳食中，除保证食品的质量及营养素的齐全外，还应考虑到食物的数量；女子，一般新陈

代谢较慢，饭量较小，在他们的膳食中，除保证优质的食品和全面的营养素，应注意食物品种的多样化。但是，参加锻炼的人，都抱有各自不同的锻炼目的，有为了发达肌肉的、有为了增长力量的，有为了减肥的。不同的锻炼目的，在膳食中的食物安排是不相同的，如发达肌肉或增加力量者，由于在增长肌肉过程中，需要有充足的蛋白质供给，在膳食中，首先应使蛋白质保持正负平衡，并供给足够的热能食物；对减肥者，由于是为了减去多余的脂肪，在膳食中，首先就应减少热能食物的数量，并严格限制脂肪类食物的摄入量；对改变体型和增强体质者，首先应保证热能的进出平衡，同时，多吃蔬菜和水果，以确保维生素和矿物质的摄取量。

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

另外，在安排膳食时，还要顾及地区和民族的特点，合理地安排食物的比例。比如，欧美等国的膳食主要是以高蛋白为主的，而我国却主要是以热能食物为主的。由于膳食中

的食物性质不同，不同国家和民族的人体的生理机能就有所区别，都应该按照不同的饮食特点，合理地进行调配，而不能硬搬某个国家和民族或某个人的食膳来加以利用。

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

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

怎样使牙齿健美

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

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

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

有益于促进恒牙萌牙萌出，又能锻炼咬嚼力量。以上办法对牙齿的健美十分有利。

如何控制体重

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

2. 不要狼吞虎咽。尽量留出充足的吃饭时间。在两餐之间应饮一定量的水。

3. 对不切实际的减肥计划进行调整。一些体重过大的人给自己制定了一个雄心过大的目标，因此不能实现。比较合理而又安全的计划是每周减轻 250 至 750 克。

4. 控制饮酒量，每小半杯葡萄酒能转化 100 至 160 卡热量，25 克白酒含有 80 至 100 卡热量，半升啤酒含有 300 卡热量。要控制热量的摄取。

5. 每顿饭要定时定量。不要随意减少一餐，而后再大吃一顿，这样会造成进食过量。

6. 只有在真正饥饿时再行进食。如果在未到吃饭时间就感到饿了，应出去走走，或从事一些其它工作，经此来转移想要进食的念头。

7. 不要发誓戒吃所喜欢的食品或饮酒，但应少吃和少喝。如果已养成不良的饮食习惯，不要泄气失望，应认真加以改进。

8. 遇到摆好的饭菜也不要担心，应挑选自己能吃的菜和

主食。

9. 尽量吃一些未经蒸煮和加工的生鲜食品。

10. 不要购买快餐食品，应选购一些需要经过再加工的食品。

为什么不能用节食的方法来减肥

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

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

所以，绝不能采用减少饮食的方法，达到减肥健美的目的。

减肥应该注意那些问题

1. 极度限制热量摄入的长期禁食是极不合理的，从医学角度讲，是危险的。

2. 极度限制热量摄入的长期禁食可以导致大量的水、电解质、矿物质、贮存糖元和其它去脂肪组织丢失，而脂肪丢失最少。

3. 适当减少热量的摄入（比平均每天摄入量少 500—1000 千卡），水、电解质、矿物质和其它去脂肪组织减少得比较少，这样，引起营养不良的可能性也比较小。

4. 大肌肉群的动力性运动有助于维持去脂肪组织，包括肌肉质量和骨密度，并且可以降低体重；借助于增加能量消耗减体重，则主要是减少脂肪组织。

5. 建议采用热量适量减少而且营养合理的饮食，同时进行耐力性运动和改变进食习惯的综合措施来减体重。每周最多只允许减少 1 公斤体重。

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

怎样消除腹部多余的脂肪

防止胖肚的有效方法，就是进行体育锻炼，加强腹臀肌肉群的活动量和全身的活动，如慢跑、爬山、游泳、体操以及有针对性的腹肌运动等，以利大量消耗腹部脂肪，加强肌

肉的弹性和力量。还应适当减少饮食，少吃糖、淀粉、动物脂肪，促进人体腹部健美。下面介绍几节简便易行、效果明显的消除腹部脂肪，增强腹肌力量的锻炼方法。

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

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

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

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

降体时上体要放松，腿伸直。1—16 拍为一组，共作 8—10 组。

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

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

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

以上 7 节操可全部做，每节次数减半。也可选择做，如选做的节数少，则应按规定完成。也可在一周内轮换作，每次选择不同的操节。在选操时，锻炼上腹、下腹、中腹和腹侧肌力量的各节操，要注意配合做。做完操后，必须做放松腹肌的练习，如放松向下弹体和放松的高抬腿跑等。

20 秒钟腹部减肥操

许多女士年过 30 之后，虽然未至于中年发福，但是脂肪

却积到小腹上去，其实只要花 20 秒钟时间，就可以使腆出的肚子缩回。方法是：打直背脊坐着或站立，缩回腹部，持续大约 20 秒，然后放松。做这项运动时不可停止呼吸，呼吸应保持正常，每天重复做约 16 次。

如何使乳房健美

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

年轻妇女都期待自己能富有一对坚挺而又结实的乳房，当然一方面是先天体质所赋予，另一方面要靠后天的努力。目前国内外为乳房健美而开展了多种健胸方式。包括挺胸运动，到美容中心治疗，服用药物或施行隆乳手术等。其中健胸运动既经济实用，又能增进健康，所以受到妇女欢迎。挺胸运动有以下几种：①游泳，特别是蝶泳和自由式泳对乳房健美最有帮助。②扩胸运动可使乳房丰满。③体操如俯卧撑或在床上作游泳式的动作也能收到健胸效果。④水攻法，即利用

淋浴的水喷射在胸部对于皮肤的冲击作用,促进血液循环,并可预防胸部松弛。⑤韵律,在韵律中舞动上身及手臂,使脊柱大幅度弯曲、伸直也可使胸肌发达。上述健胸运动成效较缓慢,因此,要持之以恒,才能收到满意的效果。

怎样做妇女胸部健美操

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

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

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

4. 俯卧,用双膝和屈起的手臂撑地,保持此姿势 10 秒以上。

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

以上各节体操,对增强胸部肌肉力量和发达胸部都有极好的效果。

怎样做腹部健美操

腹部是女子体型健美的重要部位。腹部肌肉紧而富有弹

性，使身体显得轻盈、苗条，否则，大腹便便会给人以不舒服的感觉。

所谓腹部健美，即要消除腹部最易堆积起的多余的脂肪。方法有以下几种。

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

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

3. 做腹部健美操：①盘腿而坐，手握一重物置于脑后。举物至头上，同时呼气收腹；上臂放松，再将手放回脑后，同时吸气，放松腹肌。反复做8—12次。②两足踝靠紧，平躺在垫子上，双胸固定住。手伸直在头顶处，用力坐起，手触足尖，然后上体缓慢后倒。反复做10次。③双手握在门框上，使身体悬空，然后用力收腹，双腿伸直上举，使腿与躯干成90度，停留片刻再缓缓放下复原，反复做5—10次。④自然站立，左手轻按腹上，右手放在脑后，慢慢吸气收腹，同时左手向内压腹部，憋一会儿气，再呼出，使腹肌逐渐放松并向前拱起。反复做10次。

怎样做臀部健美操

女性骨盆较宽而低，如果不注意锻炼，会使臀部皮下脂

肪堆积过多，使肌肉松弛，显得肥大下垂，既影响美观，又造成行动上的不便。因此，应特别引起注意。

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

另外，介绍一种臀部减肥操：①后踢腿。方法是：左腿跪地，右腿向后伸直，双肘撑地。先将右腿用力向后踢，然后再换左腿。两腿各踢 20 次。②上抬体。方法是：并腿而坐，双手撑在背后地上。双足双腿伸直，腹、髋向上挺，使身体成一直线，停留片刻，还原。反复做 20 次。③原地跳。方法是：身体直立，双手叉腰，绷紧臀部肌肉快速向上跳，共跳 30 次。

腰部体操

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

以下是两款简单而有效的腰部体操，可供参考：

1. 仰卧，手托住后脑，下背部贴地，左腿屈膝，右腿在左膝上。头部和肩膀抬高离地，用左手肘去碰右膝，再回到开始时的姿势，重复十次，然后换腿再做十次。

2. 仰卧，两腿向上伸直，两手放在脑后，头部和肩膀抬

高离地，下巴不要碰到胸部，回到开始时的姿势。然后张开腿，头部及肩膀抬高离地，两手经过腿间向前伸，回到开始时的姿势，整个练习重复十五次。

青春期一日三餐如何选择食品

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

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

每天三顿饭应当吃些什么呢？为了满足身体对六大营养素——蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐和水需要，应当提倡平衡膳食，做到荤素搭配，主食副食搭配。食品最忌

单调，一种食品往往只能为身体提供少量营养素，多种食品才能满足身体对多种营养素的需要，所以，在一顿饭中食物种类多一些好。

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

早餐：豆浆（或牛奶）、馒头（或面包）、油条、熟肉类、酱菜。

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

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

晚餐过饱对身体健美有什么影响

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

为什么晚饭过饱容易发胖？原来人体基础代谢下午高于

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

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

晚餐过饱会损害胰脏。古人说：“晚餐中满不消，而脾胃大伤矣。”意思是说晚餐过饱或吃难于消化的食物，易引起凶险的急性坏死性胰腺炎。胰腺有胰管进入十二指肠，而胰管与胆总管在十二指肠开口处，合并成了一个共同的通道叫壶腹，胰腺胆汁就经此处流入十二指肠内参与食物的消化。如晚餐过饱，或吃了较难消化的食物，充盈于胃及十二指肠，在躺卧时可压迫肝胰和胆口壶腹，从而使胆管、胰管压力增高。高脂肪食物和过饱，还可以加强排胆汁的运动，又促进了胰腺分泌和肠壁胆道口壶腹的压力，这些因素易引起十二指肠乳头水肿，括约肌痉挛，造成“共同通道”阻塞。一旦胰腺

管和胰腺泡破裂，胰腺逸出，或胆汁逆流入胰管，激发胰液中的胰蛋白酶使之化成有强烈消化作用的胰蛋白酶，结果会迅速消化胰腺本身组织和周围组织，就会引起休克以致死亡。

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

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

吸烟会影响健美

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

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

烟碱对人体各系统都有损害，首先是损害人的神经系统，过多地吸烟会使人头晕、头痛、失眠、反应迟钝、记忆力减

退。烟碱还可以导致烟毒性弱视。

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

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

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

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

吸烟还是导致黄牙的原因之一，这是由于烟锈沉积在牙上造成的。

吸烟的人，手指熏得发黄，也有碍美观。

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

饮酒影响健美

饮酒对健美也会有一定的妨碍的。例如，有的人饭后准备去出席一个严肃的会议，这一顿饭如果喝了酒，饮酒的量

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

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

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

酒对胃、肠、肝及胰脏都有不同程度的损害，一旦导致疾病，更会影响健康。

为什么运动也是保持身体健美的最佳方法

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

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

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

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

参加体育锻炼，应根据年龄、性别、目的要求的不同选择不同的项目。

改造体型——健美操、游泳、武术、网球、羽毛球等；

增加身高——单杠、双杠、游泳、健美操、跳绳、跳橡皮筋等；

减肥、降低血脂——长跑、长距离步行、自行车、体疗等；

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

增强肌力——参加力量性运动，如举重、摔跤、武术等。

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

怎样做脊柱健美操

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

1. 并腿直立。上体尽量向前深屈，两臂放松下垂，指尖触地。

2. 俯卧，两手叉腰，脚跟抵着支撑物，挺胸，离地间距10—20厘米。

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

4. 面向椅背分腿骑坐，两手置于膝部。头部和上体后转，

腿、臀部不可移动。力求见到 2 米处同伴上举的手臂。

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

第一节 分腿站立，上体前屈呈 90 度，两手扶膝。

动作：腰部向上引提，头下垂，圆背。腰部直起，抬头，挺胸。重复 16 次。

第二节 屈膝坐地，上体紧贴腿部，两手握脚踝。

动作：两腿力求伸直，上体不可移离腿部。还原成预备姿势。重复 12 次。

第三节 仰卧，两臂平放体侧。

动作：直腿上举摆至头后。还原成仰卧。重复 12 次。

第四节 预备姿势同上。

动作：两手叉腰，挺身（头部和臀部不可离地）。还原。重复 16 次。

第五节 俯卧，屈膝分腿，两手握足踝。

动作：两腿力求伸直，上体抬起。还原成俯卧。重复 12 次。

第六节 仰卧，两脚稍向两侧分开，两手平放体侧。

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

第七节 坐式，两腿尽力向两侧分开，两手抱颈。

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

第八节 仰卧，两手抱颈，两腿屈膝。

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

第九节 坐式，屈膝分腿，两臂胸前屈肘。

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

第十节 分腿站立，两手叉腰。

动作：上体向右环绕全旋。动作相同，方向相反。重复 16 次。

消除双下巴有什么方法

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

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

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

作从中间向两耳推拿。

控制颈部脂肪堆积有什么方法

控制颈部的脂肪堆积和进行颈肌的力量练习的方法有：

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

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

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

木梳有什么保健作用

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

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

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

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

保持身体苗条的最好的方法是运动

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

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

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

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

进食后两小时运动减肥最有效

目前，很多人喜欢用减少饮食的方法来减肥。其实，这种方法是缺乏科学性的。因为减少正常的饮食量，会减少蛋白质和糖的吸收，进而导致机体疲劳，活动能力下降，破坏其减肥的效果。

运动的减肥效果却比较显著。强度较大的运动，尽管每天摄取的热量要多些，体重却轻 20%。这是因为除了在运动时大量消耗热量外，运动后的 15 小时内，人体仍在继续消耗热量，且消耗的速度更快。如果每天早晚各运动一次，那么整个白天和晚上，甚至睡觉时热量的消耗都会增加。新陈代谢速度偏慢者如经常运动，能使消耗能量永久性地增加二至三成。此外。运动还能控制人体的饮食“调定点”，即不会让你吃得过多。

在进食后的几小时内运动，除了消耗运动本身所需的热量外，还有助于消耗以前积存的过多的热量。在进食后的 2 至 3 小时运动，比在空腹时运动所消耗的热量多。进食 45 分钟后，进行 20 分钟的快速步行，亦能获得良好的效果。

很多减肥专家建议，肥胖者应注意变换多种运动形式进行锻炼，以提高运动的兴趣。为了减肥和健康，应把运动看作日常生活的一部分。

发胖原因和治疗妙法

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

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

胖与年龄有一定的关系：在二岁之内的婴孩阶段，如果不适当地过度喂养，可使体内脂肪细胞肥大，从而使婴孩体型趋向肥胖。在青春发育期，由于骨骼、肌肉、全身内脏器官需要较多的营养原料，在这阶段中过度地摄入富有营养的物质及碳水化合物，也是引起发胖的原因。产后妇女发胖往往由于比较长的卧床休息、营养丰富。人到中年以后，社会活动减少、家庭生活、工作各方面趋向稳定，都会引起发胖。在生活习惯中，喜欢吃甜食、临睡前还吃点心，这在发胖的女青年中较为常见。很多胖的女同志，往往带有一定的浮肿，医学界称为“特发性浮肿”。

由于上述原因，要不发胖，饭食要吃得淡些，在活动时，可在小腿上扎着绷带，以便减少浮肿。在临床上，有的肥胖属于器质性疾病。如内分泌病中的柯兴氏综合症，以胸腹部

肥胖为主等特征，必要时，请医生检查诊治，有的要动手术。

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

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

妇女减肥十大秘诀

妇女为了保持苗条的身体，在节日连续美食后，女性需要节食减肥。德国“图片报”此间发表十条减肥诀窍：

1. 吃得越慢，进食越少。开吃以后 20 分钟，大脑便传出信息“饱了”。
2. 每日三餐，一定要吃早饭，否则后来会更饥饿。
3. 尽可能少吃脂肪、油、糖含量高的食物和少饮酒。
4. 只有饿时才吃，而不是到时间就吃。
5. 坐着而不是站着吃。
6. 越美观的食品，越易使人饱。不要用手抓食。

7. 多吃需反复咀嚼的食物，如硬面包、纤维多的蔬菜等（同第一条有关）。

8. 每周减肥 0.5 公斤为好。吃得太少，每天食物的热量在 800 卡以下，就可能改变新陈代谢作用，反而会使体重增加。

9. 每天需进食：牛奶、酸奶、肉、禽类、鱼、粗面包、面条、水果或蔬菜。

10. 每天把已经吃下的东西记下，以便控制自己不过量进食。

为何女性减肥慢

如果女性和男性同时开始节食减肥的话，男性的减肥效果要胜过女性，这是什么原因呢？

男性体内的性荷尔蒙睾丸激素能够助长肌肉纤维的生长；而女性的荷尔蒙雌性激素及孕激素却助长脂肪的凝聚。一个普通的二十岁的男性，体内脂肪的含量约为 15%，而同龄女性则高达 25%。

男性体内肌肉多于脂肪在静止不动时，肌肉纤维所释放的热量较脂肪多。女性则由于脂肪多于肌肉，消耗的热量较少。与男性同等身材的女性，即使在运动状态下，热量的消耗亦少于男性。男性的基本“新陈代谢功率”一般较女性高 6% 左右。因此，男性每日呼吸的热量只要减至 2,200 卡路里，便可使体重下降；但女性就必须把热量减至 1,200 卡路里，才能使体重下降。

一个健康状况良好的男性，体内荷尔蒙的分泌经常保持稳定，因此不易影响体重的升降波动，而女性荷尔蒙分泌水平在一个月内可出现多次起伏，因此，即使她的食物吸收情况稳定，体重升降也仍然会受影响而反复变动。

饭后何时散步有利于减肥

美国纽约的科研人员，通过对一些坚持散步的学生的监测，发现饭后四十五分钟左右，以每小时三英里（约合四点八公里）的速度散步二十分钟，热量消耗的较快，大约能消耗身体总热量的百分之十至五十，即这个时间有利于减肥。他们还发现，如能在饭后二、三小时再散步一次，时间大约二十分钟，那么，减肥的效果会更好。

健美锻炼与耗能

不包括基础代谢之内的任何机体活动，都意味着不同程度的“耗能量增加”，如微小的肌肉活动、体温调节、进食后的食物特别动力消耗等，其总代谢为每个人固有的基础代谢与这种可变的能量消耗之和。通常占体重 40~50% 的骨骼肌在相应活动需要的能量可增高至 20 倍。即使微小的机体活动可消耗的能量也要比基础代谢多 25%，见表 1，其中各种体育活动的能量消耗更为显著，见表 2，在保持某种运动时，能量就在消耗，运动时的负荷（加体重或举重器）越重，消耗的能量就越大，或参与运动的肌组织越多，消耗的能量也就

越大。各种类型练习的能量消耗见表 3。

表 1 70 公斤男子不同活动时所消耗的能量

活动名称	耗能千卡/小时
睡眠	65
静卧	77
静坐	100
穿脱衣服	118
散步	200
登高	1100

健美锻炼的能量消耗，很大程度上还取决于锻炼的激烈程度，当举起重物和按规定休息时都会消耗能量。若继续快节奏的重复动作，就会使消耗的能量不断地增加，以致消耗体内的脂肪，如各种健身操、健美操；小重量多次数的器械负荷训练等，就是通过各种快节奏动作的不断重复，来达到消除体内脂肪，促使改变体型或增加肌肉线条清晰的。

表 2 运动员的能量消耗 (千卡/时)

各项目运动员	最小值	最大值
运动员静卧	1700	2200
短跑运动员	3000	4000
足球运动员	3000	5000
滑雪运动员	3500	5000
每周活动 6 天的自行车赛运动员	6000	9000

表 3 各种运动的能量消耗

运动名称	每小时耗能
坐	72~84
散步（3 公里）	240~300
健身操	300~360
自行车（10 公里）	360~420
慢跑（5 公里）	420~480
跑步（5. 5 公里）	600~660

整体之美

诗人艾青赞誉原苏联舞蹈艺术家乌兰诺娃之美时说过这样一段话：“不是天上的仙女，却是人间的女神，比梦更美，比幻想更动人。”我把这种美，称之为整体的美。它包罗万象，既有自然美，也有艺术美，既有形体美，也有灵魂美。那雍容、华贵的大家风度，那“褫魂夺魄”的强烈魅力像万丈惊涛，使你敬畏，使你臣服，使你忘记了自己的存在，使你在片刻之间就经历了各种感情的风暴，自卑、自重、自爱、自信终于凝聚起一股强大的内心力量：为美的事业而奋斗，不是辉煌的胜利，就是悲壮的死亡，宁做灿烂一时的鲜花，不做永不死亡的顽石。

这种整体之美能把神圣的和谐，奇妙地灌注到你的心灵

中，使你感到一种惊心动魄的狂喜。其力量之雄伟，俨若一位神通广大的女神。我国古代诗人曹植，法国哲人笛卡尔对此都深有体会，曹植写过《洛神赋》，笛卡尔说过大意如下的一段话：十全十美的女人身上照耀着美的光辉，这种美不在某一特殊部分闪烁，而在所有各部分（容貌美、形体美、气质美、心灵美、修养美、服饰美、风度美）。总起来看，彼此之间有一种恰到好处的协调和适中，没有哪一部分突出到压倒其他部分，以致失去其余部分的比例，损害全体结构的完美。