



## 清潔重於保養 保養重於化粧

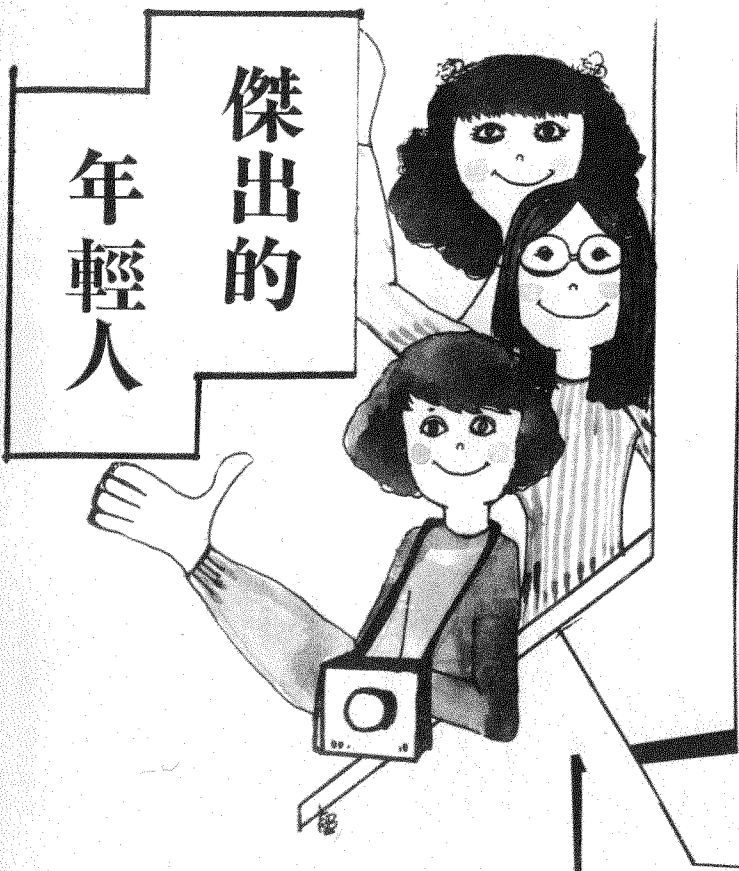
# DO-IT-YOURSELF BEAUTY & HEALTH MANUAL

作者：應福國

畢業於淡江文理學院化學系  
服務於意文化化粧品公司

「美」是人人所追求的，因此化粧品也就應著人們愛美的心理而出現。本來化粧品只不過是用一些動植物油脂、礦物油、醫療藥品，利用界面活性劑加以調配而成；化粧品在肌膚上的主要作用在於清潔肌膚、潤澤肌膚、美化肌膚、使肌膚的老化晚點來臨。化粧品本身並無神奇，但由於商人加以神秘化，大事宣傳，使人對化粧品產生錯覺，不惜花費大筆的冤枉錢購買價貴而物不美的東西。本篇提供求學同學在化粧上的一點參考，有條美容原則：清潔重於保養，保養重於化粧，相信依此原則你一定更美。

妻子的抱怨與牢騷——不論它們多有道理——因此而享受到耳根清淨的自在。對於許多男人，個人自由感的增加是一種有力的誘惑，有力到足以使其他類的丈夫重新調整他們的觀點與價值觀念，甚至可能也朝新式丈夫的路子走上最初的幾步呢。



## 傑出的 年輕人

人家說，這一代的年輕人，比起他們的上一輩來，要顯得聰明、早熟、幹練和有衝勁。我不知道這種說法對不對。但看完夏祖麗的「年輕」以後，對書中介紹的十八位年輕而有成就的女性，他們的堅強、進取，他們為自己的理想與抱負所持的那種懷而不捨的精神，深深感動。他們有這

鋼琴家、作家、攝影家、記者、導演、影星、舞者……雖然觀念不同，行業各異，但對自己理想的追求，却有著相同的堅持與固執。正如林懷民在序中所說：「……不同的行業，不同的個性，不同的理想，相同的是她們對理想與責任的執著。」

在這本書裏，祖麗用她一貫流暢的文筆，客觀地、翔實地寫來。寫得那麼傳神，那麼生動。令人讀來彷彿也參與了她們奮鬥的過程，分享了她們成功的果實。像王信的雄心萬丈，背著一架攝影機，走遍台灣的山地。她介紹了日據時代的霧社事件經過，和泰雅族山胞的生活習慣等。儘管物質和現實條件困難頗多，她仍不畏難的準備把其他九族——賽夏、邵、布農、魯凱、邹、排灣、卑南、阿美、雅美等的生活，一一拍攝下來。

像陳必先，像楊小佩，以小小的年紀便單槍匹馬到國外開創自己理想（音樂）的天地。最令人感動的還是兩位失聰的女畫家林燕和鄭雨。她們同樣不幸地有著生理上的缺憾，也同樣幸福的擁有最完美、崇高的親情——她們的父母為她們付出了鉅大的愛心和犧牲，協助她們克服困難，邁向成功。

也許由於經「婦女雜誌」的專訪中選出來的緣故吧，「年輕」裏所收的十六篇文章，全是女性的特寫。讀完了這本書，使人感到，儘管有人大聲疾呼男女平等，儘管有人高唱推行女權運動。但用實際的行動和事實，來證明女性在各方面的能力與成就，並不輸於男性，這才是真正爭取到平等和獨立。像祖麗寫女記者殷允元：「她也是女權運動的支持者。但她不是用鋒銳的言辭來提倡，而是一個實行者。她認為只有使自己站得穩，男人才會尊重你……」那個衝勁十足的女旅遊家路光彥，也認為不管是男人或女人，只要能力夠，可以做一樣的事。一桶水，男人用一隻手就可以提起。女人用兩肩也可以擔起，只是方式不同而已。

夏祖麗曾經訪問過許多傑出的女性。她說：「從她們言談及作為中發現她們擁有一個共通點：對自己所堅持的事情，比男人更能執著堅守。她們不止是口頭上的執著，而是實實在在地這樣做。」這些，也許就是這一代年輕女性能夠成功的要訣！



## 臉部的清潔

如果臉部沒有特別的疾病，使用化粧品級的香皂洗臉，一來其價格低廉，二來製造香皂的工廠必需有雄厚的資本，精密的機械，優良的技術，高級的原料，及嚴格的品質管制。這些條件方能製造、生產，加上其利潤少，一般的小型工廠及地下工廠，大多不願從事這方面的經營，所以購買時就不易購到劣等的肥皂。通常洗臉夏天涼水、溫水均可，冬天就得使用溫水。首先將毛巾沾溼，打上肥皂，然後輕輕在臉上按擦；接着再用水沖洗，如果臉上有青春痘者，最好選用在包裝盒上印有「成藥」二字的藥皂來清潔面部。酒糟鼻、黑頭、白頭、毛孔粗大者，最好使用清潔液，先將皮膚分泌過盛的皮脂洗掉，再用香皂洗臉。在夏天時，只要感到臉部分油膩的，就是該洗臉的時候了。

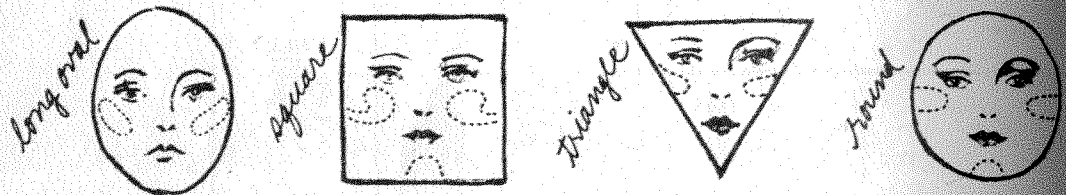
3 消炎水：先將整瓶倒置，看看是否底部沈積的粉末會整團的落下，再輕輕搖動後靜置，沈澱速度應該愈慢愈好。延展於皮膚上的粉末均勻，色彩良好。

4 乳液及面霜：其實是相同的原料做成的，只是製造上水分多少及方法不同，效果並無甚差別。選購時先注意是否獲得許可證字號，取一點均勻延展於皮膚上，嗅嗅是否有發酸味道。夏天除非乾皮膚；通常化粧水及消炎水就足夠了。冬天則一定要用較油質的面霜。



## 臉部的化粧

在求學時，化粧以自然、清淡為宜，首先依自己的膚色選擇適當含有粉末的粉底霜，薄薄在臉上均勻塗上一層，或用消炎水打底，再上口紅。如果想更摩登一點，上完粉底後，在眼廉上輕輕的用眼影餅若有若無的刷上眼影，在兩腮用修容餅掃上一、二筆腮紅，愈淡愈好；避免用鮮紅的腮紅，再輕輕的撲上一層粉；眉毛除非生得非常雜亂無章大大的影響美麗，千萬不要去拔成柳月狀細細的一披



5. 口紅、粉餅、修容餅等選擇非常困難。非二、三句說得清楚，原則上仍得注意是否有許可證字號。授權在台灣製造的一些名牌化粧品價格貴得不合理且不一定好到那裏，因目前台灣本身化粧品原料仍無法生產，幾乎全是外國進口，所以台灣的化粧品可以說全是外國貨，價格貴在於包裝、稅捐及廣告費，容器內的東西幾乎各國牌子大同小異，差不了多少；當然也不能到地攤上買不可靠的便宜貨，那是非常危險的，稍注意一點應該會購得物美價廉的化粧品。

## 臉部的保養

在夏季時臉部的保養，最好用消炎水 (Calamine Lotion)。在美容專櫃的消炎水通常是粉末沈積於底部，故使用前輕輕搖動，然後用化粧棉將其輕拍在面部；但各位是學醫的，應該知道市面上所出售的消炎水一瓶二百元只不過含有十公克左右的  $ZnO$ ，但售價卻高達一、二百元。為何不使用藥房的真正 Calamine Lotion 呢？一來可以收斂肌膚，同時在臉上打了一層粉底；二來可以省下筆經費打打牙祭。至於臉上有青春痘、黑頭、白頭等皮脂分泌過盛等問題，千萬不要濫用什麼……真珠膏，最好選用衛生署通過，紙盒上印有衛生處註冊等許可證字號的面霜，主要成分含有 Sulfur, Vit B<sub>6</sub>, Allantoin，方是具有治療及保養效果的面霜。冬季的時候，保養用品最好選用獲得衛生署許可證字號的含藥化粧品的面霜；每星期最好使用按摩霜。按摩面部，藉物理作用加速血液的循環，增加皮膚的彈性。

的話，一定老了十歲，且失去了青春的氣息。肌膚較黑的人可使用豆沙色口紅，通常均使用橘色系統、粉紅色系統的口紅，塗口紅時先用唇筆描出唇廓，再上口紅。大嘴唇、厚嘴唇的，就描得比自己的口較小、較薄，千萬別滿嘴塗，否則不成了血盆大口？描修容餅時通常由眼睛正中心下方的臉頰斜向太陽穴，若有若無的掃成三角形。眼影則在靠近眼部。掃上細細的一條較深的眼影，接著淺淺地若有若無地掃上，面積適中不要太擴，否則不就成了被打青腫的眼睛？指甲可上銀白色，或淺淡的粉紅色指甲油，最後別忘了，酒點香水可增加你青春的媚力！

## 化粧品的選擇

1 化粧香皂：選購時須注意此種香皂是否在其包裝盒上印有衛生署或衛生處的許可證字號。沒有什麼所謂中性香皂。

所以不要聽信什麼純中性香皂；通常透明香皂所使用的加添添物為特級砂糖，本身含有大量甘油，故一方面具有清潔作用，一方面具有保養作用。

2 化粧水：也是得注意是否獲得許可證字號。選購時先將整瓶搖動，在燈光下觀察液體是否澄清，有否雜質及沈澱物，良好的化粧水應透明且無雜質及無沈澱物，使用後不粘皮膚，清涼爽快。