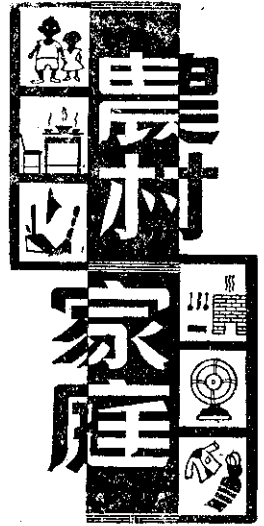


面部的美容按摩

李瑛



按摩是美容的基本方法之一。利用手指的壓力，對皮膚施以活動的刺激，促進皮下組織的血液流動，解除疲勞，刺激新陳代謝，使人有生氣勃勃的感覺，容顏煥發。

面部按摩要依肌肉的方向，如果逆着方向按摩，會發生反效果。所以在按摩之前，先要瞭解面部肌肉的組織。

我們面部肌肉組織有三個特殊部門：一是眼圍的環狀肌肉，二是口圍的環狀肌肉，三是耳上部的環狀肌肉。此外，頰部肌肉與後頸部的肌肉，是向相反的方向斜行的。頰部肌肉斜向後下行，後頸部的肌肉斜向前下行，其餘頰部與下頸部，都是由上而下的。

因為面部肌肉的組織狀態不同，我們在按摩的時候，應該按照一定的方向按摩，才能收到正確效果。

按摩時必須注意下列幾個要點：

(一)按摩時所用的力量，要強弱適宜，太強了刺激過度，太弱了又不能發生作用。

(二)按摩的時間不宜過長，通常五分鐘至十分鐘就夠了。

(三)按摩的速度，最好是配合脈搏的跳動標準，不快也不慢。

(四)按摩最好在晚間臨睡前。按摩以後，不要馬上化粧，讓皮膚有適當的休息時間。

(五)按摩必須長期不斷的實行，才能有效，中途停止，前功盡棄。

我們在實行按摩之前，必須先把皮膚洗乾淨。因為皮膚上沾有污垢，如果不洗淨，會將污垢按摩到毛孔裏去，對皮膚有害。可先用清潔霜洗面，然後按摩。

按摩時，再用冷霜(清潔霜)塗在臉上，使皮膚滑潤，按壓起來不傷害皮膚。但是在按摩完畢後，必須擦乾淨，因為清潔霜均含有礦物油成份在內，對皮膚刺激很大，久留在臉上會起斑點的。

面部按摩，應該由下而上

。依照順序，就是先從頸部開始，再上至臉部。按摩的動作方向，須由臉的中心，向外面按摩，給予皮膚以快感為度。按摩的順序與方法如下：

(一)首先按摩頸部。頸部的按摩方向，是由上而下，前後左右，全頸部必須按摩到，因為頸的肌肉與頰部相連，所以頰部也須按摩到。

(二)頸部按摩用中指和食指，從正中的部份由上而下，兩旁則向耳方進行。

(三)口部的肌肉是環狀的，所以口部的按摩也須環狀，上下祕從中間部分向左右按摩，



母菌糰，是指含有大量酵母菌的麵粉糰，第一次做，可直接向附近炸油條舖或麵包、饅頭店去買。

(一)原料揉和：準備一大木盆，倒入半袋高筋麵粉，留約一碗待後用。分批加入食鹽及冷開水，充分揉和，再將酵母菌粉加入揉和。原料須充分揉和成濕泥狀，盆底再撒一層麵粉，再揉和，將此麵糰留於盆內，上蓋一濕布，以防水分過份蒸發。

(二)發酵：酵母菌最適宜的繁殖溫度約為攝氏二十六度左右，依氣溫高低調節發酵時間。

插花實例

花材：榕樹枝三枝，山蘭葉數葉，小菊三枝，石頭

一。花器：橢圓型白色磁水盤。

劍山位置：放置後角。

插法：(一)榕樹枝①(較直的一枝)葉梢少許傾斜，向左方插定。

(二)榕樹枝②(彎曲的一枝)靠榕樹枝①左方插定。

(三)榕樹枝③(最短的一枝)靠榕樹枝①右前方插定。

(四)石頭放置在劍山的左前方。

(五)山蘭葉有長有短，葉面向內，插於榕樹枝②的左下方。

(六)小菊三枝，在山蘭葉的右前方插成三角形。(洪玉貴)



炸油條

炸油條所用原料，一定要選用高筋麵粉。油條是用麵粉與水調成麵糰，加酵母菌及少量食鹽做成油條胚，經發酵、製作、油炸而成，方法如下：

(一)原料與配方：麵粉半包，冷開水十公斤，食鹽四兩，酵母菌糰半斤。所謂酵

輕將此油條胚成長方形，再在木板上，將它拉長，做成厚約半公分，寬約十公分的長條(長可隨意)。再用刀橫切成小於小指頭的麵條，此時木板上撒上一薄層麵粉，每二條麵條疊在一起，用筷子縱壓一下，就可炸。

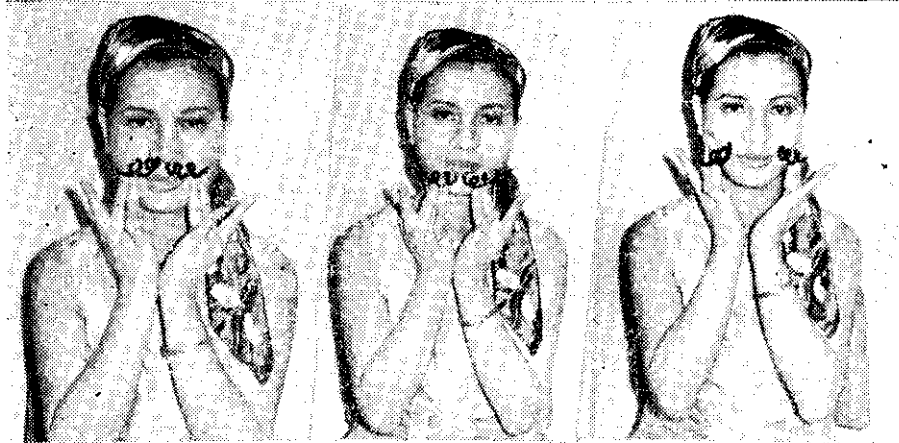
(二)炸油條：淺鍋內用高級花生油，加熱至沸點，將做好的油條，兩端用手輕拉，拉開的長度約原長的一倍。一端下入油鍋時，另一端用手略加旋轉，送入油鍋中。炸時用長竹筷輕輕翻轉，使受熱均勻，炸至油條色白黃略帶微赤色時，就要起鍋。(台南縣立北門農校謝善黃綉丹來信問炸油條問題，請參考。)

方祖達

也可以沿口圍作圓狀來回的按摩。

④鼻部用兩手食指在鼻的兩旁上下按摩，小鼻處油脂分泌多的人，要酌量加長按摩的時間。

⑤按摩眼部，須用一隻手的食指和中指，把眼尾部份向



上按住，再用另一隻手的食指和中指，沿眼圍作環狀按摩。也可以用一隻手的中指和食指把眼尾張開，用另一隻手的指頭，輕輕地拍擊。但須注意的，眼尾部份，最易生皺紋，按摩的時候不宜太重，否則容易發生魚尾紋。

⑥額部是由下作螺旋狀向上按摩，但全額部必須都要按摩到。
⑦最後按摩兩頰部，可用手掌由內向外按摩。
以上面部各處，每一處按摩十五次為最合宜，約十分鐘即可全部按摩完畢。

我們照以上的方法按摩完畢以後，須讓皮膚休息，所以不可馬上化粧。同時要注意以下幾點：
①按摩時塗在臉上的冷霜（清潔霜），必須用軟紙立即一齊拈去，拈的方法，依照按摩的順序和方向。

②如用紗布，可以捲在手指上，把面部的油霜拈去。
③眼的週圍，不可用紗布，也不能用力，須用柔軟的面紙，輕輕地拈去，因為這部份最容易起皺紋。
④乾性皮膚的人，在按摩完畢，搽淨以後，先搽化粧水，然後搽營養面霜，以保養皮膚。

醬瓜炒肉絲

醬菜的味雖單純，如與肉絲同炒，風味便不相同。臨時來客需要加菜，大火快炒，可以急就成章。

醬瓜味鹹，有的人喜歡再加糖燉煮，滋味反而混雜不清，不如純用醬瓜的鹽味，保存原來的本味為佳。

用量：三份肉絲配一份的醬瓜，最好用味全醬瓜。
作法：①猪肉切絲後，用少許豆粉及醬瓜汁醃泡待用。

②醬瓜切絲，用生油一湯匙，大火爆炒醬瓜絲，炒數下，即起鍋；不可多炒，以免失去醬瓜的脆味。

③切蔥絲半碗薑絲半碗，用生油一匙炒過待用。

④最後炒猪肉絲，脫生後，即和入已炒好的醬瓜絲、蔥絲、攪拌均勻，如覺已夠味，不必再加鹽，即速起鍋上桌。（禮）

上：口部按摩
中：眼圍方向
下：頰部按摩

上：頸部按摩
中：口圍方向
下：頰部按摩

上：頸部按摩
中：眼圍按摩
下：鼻部按摩