

中華民國二十七年十月十日創刊 第二八七七號 校刊 非賣品

# 華夏導報

社址：中國文化大學 編輯室：八六一〇五一  
臺北陽明山華岡 電話：二二三三

創發名	社副主編	印刷
張人	鄭長	張長
潘鄭	張梁	吳梁
嘉嘉	宋玉	宋玉
武明	明明	明明
琴菊	宋菊	宋菊
系學	刷印	刷印
心中	動活	生學

## 社團負責人研習會

### 自明日日起受理報名

#### 不克參加者須先向課指組請假

(本報訊)學生活動中心為培養本校社團負責人之領導才能，將於下學期九月上旬，假劍潭青年活動中心，舉辦「七二學年度華岡社團負責人研習會」。

該項研習會自明(八)日起至十一日止，每日中午十二時至一時，假該中心社研會籌備處受理報名，報名費每人四百五十元並當場繳交兩張兩寸半身相片。凡本校登記核准之社團負責人，務必參加此次研習會，不得無故缺席。

如有特殊重大事故不克參加者，逕向課指組廖燦輝助教請假，經核准後，改由副社長代替。另，各社團幹部若參加者，得攜社長之推薦書報名，因保留名額有限，額滿為止，研習會中如有違規事項，將呈請學校議處。

(本報訊)七十一學年度學生社團績效總檢成績業已評審完成，包括特優社團十二個、甲等社團四十九個及其他乙等、丙等社團。

據課外活動組主任簡江作表示，為了製造效果，將暫時不公布績優社團等次，而於九月初社團負責人研習會頒獎典禮中，當場公布優等名次並頒獎。

## 文藝薪火營錄取者今報到

(本報訊)由中國文藝協會及教育部主辦之「文藝薪火營」，本校計錄取十二名，獲取的同學於今(七)日至課指組張助教處領取報到卡。

錄取同學為文藝二尹惠英、文藝三李滿珠、新聞三周慧彰、哲學一蔣麗貞、哲學一蔣政芳、文藝二莊姿音、建築二楊婷婷、文藝二巫美玲、哲學三吳建璋、文藝二汪麗玲、財經三張世東。

另取後補兩名為，文藝一蔡晶晶、陳寶珠。

**幹自座今學部強談日行**

(本報訊)由仲霍、天華、松坡、福星及孟俠等五個學社聯合舉辦的幹部自強座談會，於今(七)日下午五時十分，假大義三〇五、三〇六兩室舉行。

會中邀請三研所曾敏傑、陸研所劉篤忠以及簡有政、李建國、陶世雄及林政生等學長蒞臨座談指導，盼以上五學社之新任區常委及小組長準時出席。

△據生活指導組表示，台北國際青年活動中心自即日起，工讀金每月貳仟元，工讀期間可免費住宿。

## 西樂組應屆畢業演奏會

(本報訊)本校藝術學院音樂系西樂組第十七屆畢業班，定於今(七)日晚七時三十分，假南海路國立藝術館舉辦畢業音樂演奏會，這是該班同學繼今年三月十八日全省巡迴畢業音樂會後之演出。

節目內容包括：各種樂器之獨奏、室內樂、合唱等。曲目涵蓋巴洛克、古典、浪漫、現代四個時期之作品，歡迎全校師生前往聆聽，入場券可至演出地點門口索取。

## 轉系役男注意事項

(本報訊)據註冊組表示，七十二學年度經核准降級轉系役男學生，應於第一學期註冊前，攜私章、學生證、國民身分證，親至戶籍所在地市、區、鄉、鎮公所，申請「役男徵額歸屬證明書」。該項證明書於第一學期註冊時，當場繳交訓導處，以便辦理在學申請緩征，否則依法不准註冊。

凡學科及操行成績平均八十分以上，國語標準者，可經推薦、面談後決定錄取。

## 暑期工讀今起申請

(本報訊)據課指組表示，七十二學期工讀即日起開始辦理申請。有意者逕至該組領取申請書及表格，詳書工作能。申請者需填申請書二份，申請書工作能。工作時間共兩個月，國定例假日不上班，工讀金每月貳仟元，工讀期間可免費住宿。

## 地質學社辦礦石辨認賽

(本報訊)由地質學社舉辦的第二届礦石辨認賽，定於今(七)日中午十二時，假地質系圖書室舉行。參加者須攜帶學生證，並接受臨時報名者。第一名得三克拉貓眼石一顆，參加者皆贈送瑪瑙珠子一顆。

歡迎師生參加。

△日文三王博文於日前，在華風堂遺失新台幣六千元整；該項金額事關兩位同學之生活費用，盼拾獲者速送交該系辦公室。

## 中央通訊社招考儲備記者暨編輯

(本報訊)中央通訊社歡迎有志從事新聞事業之男女青年，參加報考該社所舉辦的儲備記者、儲備中文編輯、儲備英文編輯以及儲備英文編譯考試。

報考資格為：國內外大學院校或新聞專業科三年制畢業，中國國民黨黨員，年三十歲以下(男性須役畢；丙等、丁等體位者，勿報名)。

該項考試報名日期自本月十日起至十五日截止，一律通訊報名，截止日期以郵戳為憑。報名手續為：(一)由報考人親填

## 華岡博物館五月新增文物

(本報訊)據華岡博物館表示，該館五月份新進文物實收個案十案，入藏文物五十九件，新增文物計有：

1. 單淑子繪製張居正畫像一件。
2. 陳國寧贈日本阿部翠竹書法二件。
3. 無心山禪宗專修道場贈無心山禪宗專修道場製禪宗牛圖十二件。
4. 蔡金蘭贈清時代民間器用木臼、潘槽、牛車輪三件。
5. 華岡博物館購中國古代陶器一批三十四件。
6. 林文吉、林正豐贈清朝大門銅環暨金門陶鉢二件。
7. 夏元濬贈夏元濬製裝羅州猩猩標本一件。
8. 郵政總局贈新發行推行國語注音符號七十週年紀念郵票一套一枚。
9. 潘校長贈彭鴻書法特輯二集一件。
10. 張創辦人贈梁鈞庸書畫一件。

## 推廣中心歡迎報名

(本報訊)本校推廣教育中心，開辦暑期密集進修研習班，自即日起，每日下午三時至九時接受報名，額滿截止，並於本月三十日起陸續開課。

凡高中畢業或具有志進修研習之青年及職學人員，均可參加，簡章附回郵信封寄至台北市吉林路一一〇號該中心即可。

## 時報書系展

該項考試之科目為國文、英文、常識。將於七月十七日上午八時，假台北市長安國中舉行。

## 華岡博物館

明報考種類及詳細通訊地址、電話、附本人之身份證、學歷證件、中國國民黨證及在校歷年各科學業成績單、役畢證明書、經歷證件等影印本。(一)最近二寸半身照片三張。(二)附寄已貼足(超重)掛號郵資十元之回郵信封一個(自行填寫收件人地址)，一併掛號寄台北市松江路二〇九號中央通訊社人事室收。

凡報名者應證件齊全，經審查合格後，該社將郵寄准考證以參加考試，不合格者將退還原件影本。

# 中正圖書館新編圖書目錄

## (二月份中文圖書選目之一)

書 號	著 者	書 名	出版年	出 版 者
		<b>總 類</b>		
005-45/1212	孫正豐	革命民主政黨論	民 6 7	黎明文化事業公司
005-2906/8207	鍾廣興	光前裕後·復興中華—檀香山興中會紀念堂落成經過與意義	民 7 1	海外出版社
R016-82/1122	張舜徽	清人文集別錄	"	明文書局
R016-82/4460	萬曼	唐集敘錄	"	"
019-2/4428	桂馥	札樸札迻	民 6 4	世界書局
019-2/7244	劉聲木	荊楚齋隨筆	民 7 0	"
019-2/7438	陸游	老學庵筆記	民 7 1	木鐸出版社
R019-7/2535-1	行政院	科技參考工具書館藏指南	民 7 0	編 者
041-7/8019	俞正燮	癸巳類稿	民 6 9	世界書局
091/1136	張淵量	周易物理學	民 6 1	中國堪輿學會
091/4404-1	黃慶萱	魏晉南北朝易學書考佚	民 6 4	幼獅文化事業公司
097-12/2631	吳宏一	白話論語	民 7 0	台灣新生報
097-17/0077	齊賢	論語研究	民 6 7	費民鐘
		<b>哲 學</b>		
107/2764	鄒昆如	文化哲學講錄	民 6 8	東大圖書公司
107/4642	楊茂秀譯	哲學教室	民 7 1	台灣學生書局
120/1114	張君勱	中西印哲學文集	民 7 0	"
120/6090	羅光	中國哲學的展望	民 6 6	"
120-7/2622	吳經熊	內心悅樂之源泉	民 7 0	三民書局
120-9/1484	武內義雄	中國哲學思想史	民 7 1	仰哲出版社
121/7587	陳鐘凡	諸子通說	民 6 6	台灣商務印書館
121-2/1274	孫隆基譯	儒家思想的實踐	民 6 9	"
121-237/8034	余家菊	孔學漫談	民 6 5	東大圖書公司
121-271/2011	毛子水	荀子訓解補正	民 6 9	華正書局
121-271/3334	梁啟雄	荀子簡釋	"	"
121-421/1121	張純一	晏子春秋校注	民 7 0	世界書局
121-67/0411	謝雲飛	韓非子析論	民 6 9	東大圖書公司
121-677/2144	熊十力	韓非子評論	民 6 7	台灣學生書局
121-7/4944	趙蕘	長短經	民 6 6	世界書局
125/4482	黃公偉	宋明清理學體系論史	民 6 0	幼獅文化事業公司
125-5/7232	劉述先	朱子哲學思想的發展與完成	民 7 1	台灣學生書局
125-6/2331	牟宗三	從陸象山到劉蕘山	民 6 8	"
128/5024-3	史作樺	史作樺專集	民 7 1	博學出版社
128/5024-3	史作樺	墮落的老人	"	"
128/5024-3	史作樺	科學·哲學與幾何學之空間表達	"	"
128/5024-3	史作樺	憂鬱是中國人宗教—美學與古典之中國	"	"
128/5024-3	史作樺	哲學日記	"	"
128/5024-3	史作樺	林布蘭藝術之哲學內涵	"	"
128/5024-3	史作樺	方法與溝通—邁向於精確時代之哲學	"	"
128/5024-3	史作樺	形上美學導言—一種對於中國古典哲學之基礎性的反省	"	"

書 號	著 者	書 名	出版年	出 版 者
128/5024-3	史作樺	塞尚藝術之哲學探測	民 7 1	博學出版社
140-9/1051	霍甫丁	西洋近世哲學史	"	仰哲出版社
140-9/3661	湯明玉譯	當代哲學	民 6 8	幼獅文化事業公司
141-65/7706	邱言曦譯	西塞羅三論—老年·友誼·責任	民 6 7	黎明文化事業公司
143-46/2657	吳東辰	心理分析與祁克果之存在概念	民 6 5	台灣商務印書館
143-46/7546	陳壽昌	存在主義解析	"	幼獅文化事業公司
143-46/8713	鄭聖冲	存在的奧秘	民 6 4	台灣商務印書館
143-51/2515	仰哲西洋哲學編輯小組	德國觀念論哲學資料選輯	民 7 1	編 者
143-76/2515	"	西歐理性論哲學資料選輯	"	仰哲出版社
144-3/2515	"	英國經驗論哲學資料選輯	民 7 0	"
144-41/4644	柏克萊	視覺新論	"	"
144-47/2447	休姆	人類理解研究	民 7 1	"
147-45/2515	仰哲西洋哲學編輯小組	康德哲學資料選輯	"	"
147-51/4626	賀自昭譯	精神現象學	"	"
150/2177	柴熙	哲學邏輯	"	台灣商務印書館
150/4417	林玉體	邏輯	"	三民書局
150/6041	黑格爾	小邏輯	民 7 0	仰哲出版社
150/7234-1	劉福增	邏輯與設基法	民 7 1	東大圖書公司
176/4664	楊國樞	實用心理學	"	黎明文化事業公司
176-4/4472	林隆儀譯	創造性思考與腦力激盪法—應用實例	"	清華管理科學圖書中心
176-52/0083	唐鈺譯述	論情緒	民 6 6	台灣商務印書館
180-9/2515	仰哲西洋哲學編輯小組	西洋美學史資料選譯	民 7 1	仰哲出版社
190/4626	賀自昭譯	倫理學	"	"
192/7546	陳壽昌	人的實用	民 6 7	幼獅文化事業公司
		<b>宗 教</b>		
211/6090	羅光	士林哲學	民 7 0	台灣學生書局
220-7/1666-5	聖嚴法師	從東洋到西洋文集	民 6 8	益友出版社
220-7/7435	周胡安素	佛教給我們的啟示	民 6 4	慧炬出版社
222/6031	呂寶水	黃檗斷際禪師傳心法要	民 6 8	台灣商務印書館
226-3/0058	方東美	華嚴宗哲學	民 7 0	黎明文化事業公司
239/7275	周紹賢	道教全真大師丘長春	民 7 1	台灣商務印書館
242-1/6021	呂穆迪譯	論奧理	民 6 1	"
242-1/6021-1	呂穆迪譯	論真原	民 6 0	"
248-2/4643	楊森富	中國基督教史	民 6 7	"
		<b>自 然 科 學</b>		
314-77/4627	楊重駿譯	常微分方程式論—複變域中常微分方程	民 7 1	國立編譯館

遠離了都市的喧嚷和冷瑟，我們再一次來到台南。南台灣的多陽曬得人暖烘烘地，正猶如我們心中那份誠摯的關懷，就是那份愛！愛社會、愛七股，讓我們隨著陽光的行腳，步入了社會服務的行列。

二月二日

自新營出發至佳里，再轉車至七股，一個多小時後，我們的總部一後港國小已在眼前，伙伴唱著隊歌，心中也唱著：七股，終於又再見了！隊伍進入國小後，一連串的工作立刻展開，直至午餐前，隊本部及寢室已整理就緒，伙伴們與高采烈的貼上大倫、大慈後港分館的標示，此後，有六天半的工作等著我們哪！

午餐後即刻展開此行的第一類接觸——家訪。此次家訪的重點是城內村。走在路上，屬於鄉村的那份靜謐和純樸，令伙伴感到一縷清新。途中，老婆婆不住對我們微笑、點頭，口中呢喃著：「上次來過的大學生又來了！」部份村民對上期工作記憶猶新，殷切地表示歡迎之意。

二月三日

今天是課輔的正式開始，還未七時，學童的嬉笑聲已充斥

也是鄉愁

難忘的七股之行

慈安社會服務隊提供！

校園，升旗典禮及始業式開始了！望著冉冉上升的國旗，望著一張張可愛的小臉，我們感到的是將為人師的興奮與感動。進入教室，導師時間拉開了課輔的序幕。低年級進行「說話課」，「數字遊戲」和「當地分析」，高年級進行「科學與傳說」，隨著伙伴生動的和精彩的圖片，孩子們們個個露出好奇的表情，伙伴們也不斷地激發學童的思考力及創造力。孩子們是那樣的聰明伶俐，使擔任導師的伙伴滿懷喜悅之情。最後一節是唱遊課，整個校園一片歡唱聲，連導師也渾然忘我，和孩子們一塊兒進入童年的世界。下午展開課外活動，學童可依其意願在合唱、音樂、書法、美勞、大自然、籃球中任擇一班。同時在城內活動中心進行社區青少年輔導，籍著聊天的方式去了解他們的問題，並引導其培養正當的興趣。

家訪工作是從早到晚的，一方面是宣傳活動，另一方面是與當地居民溝通，瞭解他們所需要的，並配合問卷內容進行人口結構之調查，作為地方機關之參考。

晚會是壓軸好戲，伙伴們發揮了最高的表演潛力，承蒙大潭村長也上台高歌一曲，使得這個村民才藝聯歡晚會真正達到台上下歡聚一堂的目的。

二月四日

例行的工作協調會結束後，家訪、課輔工作又分別展開。今日課輔內容為：高年級——說話課、神州今貌、數字遊戲；低年級——民俗介紹、給老師的一封信。「神州今貌」是介紹神州秀麗壯美的河山，認識其非，使學童對大陸有了更深一層的認識，並藉此激發愛國愛鄉愛民的新策，讓學童對中國民俗藝術的起源、風貌有所認識。伙伴以「一節令的故事」、「兒童遊戲」和「民間故事」配合進行，孩子們的求知慾使課程進行得極為順利。下課鈴響了！隊本部一片歡笑聲，這是一「給老師的一封信」的成果。孩子們在字裏行間表露了對導師的敬愛和信任，值得注意的是學童的國文程度不甚良好，且程度相差頗大，故而我們將此提供校方參考。

家訪工作內容大致與昨日相同，由於明日中醫社即將展開義診，因此伙伴將義診時地告訴村民，引起村民相當的興趣。在家訪過程中，我們發現由於人口外流嚴重，因此居民多為老人、婦孺，且有長年臥病在床者，然而保守的思想使他們抱著「宿命」的態度。因此家訪伙伴建議鄉公所調查長年患病的老人，為他們解決困難。

今晚三村皆有活動，隊員之人力分配達到最高峯，城內村的老人長壽慶生晚會，鄉長及地方首長皆蒞臨指導，伙伴個

個磨拳擦掌，粉墨登場，表演的賣力以及燈光佈置的完美配合，造成許多殆料不及的特殊效果，使得晚會高潮迭起，笑聲不絕。

大潭村進行的是土風舞及親子活動，令人可喜的是台潭和頂潭的媽媽班亦於今晚成立，媽媽們雖不甚熟悉舞步，但是學習的興致仍極高昂。同時在後港村放映「鐵牛」這部影片，村民的熱烈參與是最好的回饋。

二月五日

國小課輔活動至今已進行了一半，高低年級的課程大致相同，伙伴們依據學童年齡的不同加以修正，使得課程內容能適合各年級之程度。原定的運動會預演由於天雨改至下午，孩子們早已按捺不住興奮之情，期待明日大顯身手，我們則衷心地期待著一個亮麗的晴天。預演後進行課外活動，其中最熱門的美勞班，人數為預定的二倍，忙壞了負責的伙伴，但是看著他們興致勃勃的試放成品，疲憊早已烟消雲散。

家訪的伙伴不僅受到相當的禮遇，養雞場和果園的主人亦堅持餽贈，我們在感情難却之餘，更珍惜這份溫馨的感情。一些老年人成天無所事事，除了工作、看電視外，就是寂寞了。我們希望當地能增闢就業機會，減少人口外流，使為人子女都能承歡膝下。

中醫義診的展開使玲瓏的後港國小人聲鼎沸，足見當地村民十分信任中醫療法。由於工作和環境的關係，村民多為筋骨方面的病症，因此，建立醫院診所及農業機械化是刻不容緩之事。

今晚在城內舉行土風舞聯誼及手工藝，平日拙於舞蹈的伙伴發揮了潛力，使得活動有聲有色。媽媽們對中國結相當有興趣，她們的快樂就是我們的收穫。在大潭村為婦孺衛生座談，從村民的談話中，足見重男輕女的觀念仍根深蒂固。由於大潭媽媽班剛成立，因此伙伴們初嚐了趕場的滋味，媽媽們真是樂此不疲呀！

二月六日

雲又在哭了！孩子們這樣告訴我。清晨，七股的細雨又綿綿密密的飄落了，籌劃許久的運動會只好取消。拋却心頭的懊惱，伙伴們進行國語文的課程，各班導師各依其方式進行，有詩，有詞，還有指導國語發音的。美勞課裏剪剪貼貼，為春節增添一份喜氣。孩子總是喜歡創新的，但也善於模仿，從五花八門的作品中，我們尋出一絲脈絡，作為下期課輔的方向。

上午於城內活動中心舉行了烹飪、手工藝、婦孺衛生和親子活動。「烹飪」是由伙伴示範幾個家常菜的作法，藉此機會也進行主婦間經驗之交流，促進彼此之情誼。「親子活動」則是和媽媽們討論子女教養、家庭生活方面的問題。整個上午，中心內菜香四溢、笑語如織，而媽媽班的活動將近尾聲。

城內的園遊會是一項新的嘗試，鄉長特別蒞臨剪綵，加以村民扶老攜幼，使得會場一片喜氣洋洋，無論男女老幼，都深深進入了歡樂的世界。

二月七日

「腦力激盪」的時刻到了！孩子們滔滔不絕的展開競賽，教室頓時成為戰場，緊張刺激之後是古色古香的「唐詩之旅」，採用分班上課，互相競爭的方式，使學童發揮他們對詩的領悟力。

匆忙用過晚餐，全隊向城內村出發，最後一次晚會，伙伴特別賣力，無論道具、服裝都是最佳搭配，節目的精彩造成另一次人潮，長官們皆蒞臨觀賞並贈送錦旗。

二月八日

一早，話別的傷感籠罩了整個學校，孩子們個個成了淚人兒，讓身為大哥哥、大姊姊的我們感動莫名。誰說服務沒有收穫？一份真情的誕生就是生命過程裏的一份成長和喜悅。十點多，幹部群和蔡組長、鄉長及三村首長、地方人士展開檢討會，會中課輔組提出加強國文程度、視力保健的建議，社區組則提出充實活動中心設備、辦理果菜共同運銷，整理戶籍，統一門牌，建立農漁綜合醫院以及開發資源、重視人才外流問題等建議。此外，各長官也提出許多改善隊員住宿、加強工作支援的意見，使我們心中充滿了溫暖和謝意。

揮別七股，我們付出滿腔的關懷，但也帶走濃濃的友誼。離別是再見的開始，我們將在七月回來！

# 寫在畢業演出前

鄧昌國

第十七屆中國文化大學音樂系西樂組的同學即將畢業，在校的四年中，優良的師資奠定了他們音樂上的技巧與基礎；開放的學習風氣培養了同學們獨立健全的人格。華岡優美而富有詩意的環境更使同學們在音樂上又增添了靈敏之氣。最重要的是同學們在求學的過程中所得到的經驗與面對問題時解決問題的方法，這將使他們在畢業後進入另一層次的成長中，有所助益。

這次的畢業巡迴演出不僅代表了同學們四年來努力辛勤的成果，同時也象徵了另一個燦爛未來的開始，我很高興又有一批生力軍加入音樂工作的陣容。同時我也希望同學們今後能發揮文化人敬業樂群的精神，努力於自己的崗位。

藝術的磨煉是永無止境的，願大家在音樂的領域中不要停止的邁向更完美的境界。最後，祝福同學們的音樂會順利成功。

## 第七屆西樂組巡迴演出 導師的話

林麗月

藝術是人類智慧與情感的結晶，若先有智慧而無情感，則祇是一件產品，不能稱之為藝術，音樂亦然。

音樂的存在，必須由作曲家、演奏家、觀眾，緊密的結合在一起方能發揚。一般學音樂而能成為作曲家的畢竟少數，大多數的人均成為中間媒介。要做一個好的媒介者，除要不斷加強練習技巧外，更要無止境充實學術涵養。一個演奏者，好的演奏技巧固然是必要條件，但是學術（包含文學、史學、藝術等）若不充實，則對於作曲家的時代背景、音樂演變不能瞭解，又如何能在風格與形式方面加以詮釋。

音樂並非少數人的專利品，必須能廣為大眾認知、接受，其藝術價值方能認定。因此我們不能躲在象牙塔裡自我陶醉，而要走進群眾，利用我們所學，把各個作曲家嘔心瀝血之作，介紹給大眾，並與之共享，方不枉費心機。籌備一場音樂會已屬不易，舉辦一連串的音樂會更需有週詳的計畫。而這計畫的籌備與實行非少數人所能，必須整個團體的每個份子都竭盡所能，方能圓滿達成。但願每位同學把成功當做我們的榮譽，而失敗則作為警惕，若能不驕不餒，則必有所成。預祝 演奏成功

日常飲食是否適切，以及所攝取的營養是否得宜，對於美容和健康都有極重要的關係；想要擁有一個美好的肌膚，自須格外重視妳的取食之道——

### 檸檬、蕃茄

秋冬的季節裏皮膚特別容易乾燥，發生裂痕、皸裂、檸檬、文旦、蕃茄、橘子、甘藍菜、青菜、白菜等，對於維他命C，有清理色素的作用，可使皮膚白嫩。尤其是檸檬的有機酸，在體內能起漂白作用，可使肌膚潔白。另外蕃茄含有大量的維他命A和維他命C，對於皮膚直接間接都有益處，不過以生吃為佳。蕃茄也可以當做藥物：取蕃茄半生者一個，壓取汁，先以熱水用肥皂洗面，拭淨，再用棉花將蕃茄汁塗於面上，經二小時再用清水洗去，如此早晚各一次，不久便能使妳的面貌發出瓷色光澤。

### 食物

### 保養法



外用及內服，能使妳的皮膚發出一種細微的光澤。

檸檬主要的成份是一種果酸，這種果酸對潔白皮膚效用很大。許多化妝品都含有果酸，主要除了潔白皮膚之外，還有收斂皮膚，縮小毛孔的作用。不過化妝品中所含檸檬成份有限，效果沒有新鮮自製檸檬化妝品有效。下面給妳介紹幾種簡易的檸檬美容法，既省錢，效用又大。

一、檸檬敷面法：如果妳想把被炎熱太陽晒黑了的皮膚漂白，那麼檸檬敷面法是最能收效的。不過每星期最好能做兩次，而且要有耐心地去做，才能產生效果。

檸檬半個，擠汁麵粉兩茶匙，（油性皮膚麵粉可改用高嶺土，效果更大。高嶺土西藥房有售）蜂蜜四分之一茶匙，蛋白二茶匙，調成濃狀塗在臉上，二十分至半小時洗去，擦化妝水收斂皮膚。二、檸檬化妝水：用檸檬汁一大湯匙

甘油半茶匙，水三小杯，酒精一湯匙，混合均勻，則成自製化妝水。這種檸檬化妝水，尤其適合脂性皮膚的人，每天洗臉後塗抹在臉上，有漂白，收斂毛飲的功效，化妝前也可擦底。用完置於冰箱內。

三、檸檬磨臉法：檸檬切片，直接磨擦臉頰，在磨擦之前，臉頰先塗點冷霜，就不會過份刺激皮膚，這是最簡易的一種方法。

不管是用那一種方法，第一步要先清潔皮膚之後再使用，過後還要把臉頰用水洗淨，擦上收斂皮膚的化妝水。這三種方法，足夠使妳度過這炎熱的夏季。

### 菠菜、白蘿蔔

菠菜、包心菜、白蘿蔔、芥菜、油菜等，除了具有補血的鐵質外，鈣質的含量也很豐富，能促進骨質完美，並調節體質的健康和皮膚感受性的正常，解除皮膚的過敏性，增強抵抗力，且能使皮膚滑潤，色澤鮮明。尤其是菠菜，含有豐富的維他命A、鐵質、葉綠素及植物纖維，可以提高皮膚營養，旺盛血液循環，促進新陳代謝。至於白蘿蔔，因為含有消化酵素，可以幫助消化，增加食慾，從而獲致美麗的皮膚。

大蒜、洋葱、萵苣、黃瓜、冬瓜等含有高量的硫黃成分、維他命C、磷質、維他命E，能補腦，對於預防或改造粗糙皮膚有很大的功效。

### 新鮮水果

為使肌膚光潔白嫩，應該多吃新鮮的水果，因為水果可以清理血液，使面色好，並使肌膚白嫩。諸如橙、柑、葡萄、木瓜、蕃石榴、草莓、鳳梨等。水果含有大量的維他命C，維他命C被稱為美容上最重要的維他命，因為維他命C可溶於水，不像別的維他命會發生過多弊害，即使水果吃太多，維他命過剩，亦會自然，而然地由小便排出。水果還有一種好處，就是它們含有枸橼酸和蘋果酸，這些植物的酸類可以克服疲勞，又能將體內的營養分解，變成我們活動能力。另外維他命C也可以加強消化器官

的機能，促進副腎皮質，荷爾蒙的效力；又因具有潔淨血液的作用，常吃的結果，能使皮膚白晳嫩滑。木瓜也有一偏方：取木瓜肉三分，再加杏仁一份，豬油一份，用臼共搗爛成膏，每夜塗面，可使面無皺痕，皮膚雪白柔美。

### 牛乳

在乳類方面最值特書。動物食品類皆屬酸性，只有牛乳例外，屬於鹼性食物。分析牛乳的成份，營養價值極高，包含上等蛋白質、各種維他命、及豐富的鈣質，可以健體養顏，對於女人、鈣和磷，為骨骼、牙齒，及肌肉發育所必須，女人吃了可以保持牙齒潔白，肌肉豐盈，曲線優美，少女在發育時期多吃，個子可望長高一寸，牛乳所含的維他命A，可以防止皮膚乾燥和角化，使皮膚嬌嫩光滑，又能加強皮膚腺的營養，使皮膚滑潤，橘子和蘋果中亦含有豐富的維他命A，對皮膚的光滑、眼睛的明亮有獨特功效。牛乳所含的維他命B間接可以活絡神經的機能低下的人，膚色照例是枯黃的，其次維他命B又具促進生長作用，提高皮膚細胞的活力，可以治療皮膚敏感，濕疹及其他種種皮膚病。

### 海藻、魚類

至於海藻類，如海菜、海苔、紫菜等，也是有助於美容的，它們都含有碘質、鈣質、維他命C，能使使甲狀腺機能旺盛，故能增加皮膚及頭髮光澤美麗，並預防白髮和禿頭，兼能防止皮膚、血管硬化，更能防止女性心情暴燥和更年期障礙，同時腸內的細菌也可利用纖維在腸內起合成作用，製造維他命。還有魚類有荷爾蒙、維他命A與維他命B、磷質等，可維護皮膚細嫩白晳，能使眼睛明亮有神，也能治皮膚乾燥、皮膚敏感及皮膚病、口角炎，更應減少油質分泌，使口唇紅潤，所以應該多吃魚。維他命C包含在所有的蔬菜和水果中，尤其以草莓、鳳梨、柑桔類、青菜、玉米等含量較多。蘿蔔、白菜、包心菜、地瓜、栗子等含量亦豐。

家政系提供