

Forever Chic

那些法國女人

天生就懂的事

從保養、妝髮、飲食、運動、穿搭到生活哲學
迷人到老的魅力法則

蒂許·潔德 TISH JETT 著

呂鳳姪 譯





我們
美麗、風
和鬼

為此採取行動，像法國女人一樣，
將寵愛自己視為理所當然，好嗎？

說真的，擦上厚厚一層乳霜，去沙龍洗個頭髮，
拍點兒蜜粉，再噴一點最愛的香水，妳是不是感覺好多了？

妳很忙，我知道，法國女人也很忙，她們並不是天生

就比較美，而是把寵愛自己放在第一順位。

投資一個快樂的自己，才能帶給身旁的人快樂，

法國女人堅持守住一切能讓自己充滿魔力的細節：

健康的肌膚、完美的髮色、自然的妝容、

節制但愉快的飲食、規律的戶外活動、有計畫的購物，

還有，一顆達觀積極、好奇上進的心。

好好認識自己，並依此來創造自己，歲月不是讓女人
變醜的原因，不愛自己才是。法國女人優美自然、

獨樹一格，彷彿從不操心年華消逝，只專心呵護自己，

呈現最好的一面，講究食物，注意身材，

少喝酒，運動，精采過日子。美麗非關年齡，

卻和自我尊重及快樂滿足大有關係。



ISBN 9789865865900 城邦讀書花園



9 789865 865900

VK0040 定價350元 HK\$117



好書訊息
即拍即看

積木文化



Forever Chic

那些法國女人 天生就懂的事

從保養、妝髮、飲食、運動、穿搭到生活哲學
迷人到老的魅力法則

蒂許·潔德 TISH JETT 著

呂佩鈺 譯

那些法國女人天生就懂的事 / 蒂許·潔德(Tish Jett)著；呂瓊鈺譯。— 初版。— 臺北市：積木文化出版：家庭傳媒城邦分公司發行，民104.04

面：公分

譯自：Forever chic：Frenchwomen's secrets for timeless beauty, style and substance

ISBN 978-986-5865-90-0(平裝)

1.美容 2.生活指導

425

104003726

那些法國女人天生就懂的事

作者 蒂許·潔德 (Tish Jett)

譯者 呂瓊鈺

封面插畫 Sujean Rim

總編輯 王秀婷

責任編輯 李華

版權 向豔宇

行銷業務 黃明雪、陳志峰

發行人 涂玉雲

出版 積木文化

104台北市民生東路二段141號5樓

電話：(02) 2500-7696 | 傳真：(02) 2500-1953

官方部落格：www.cubepress.com.tw

讀者服務信箱：service_cube@hmg.com.tw

發行 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市民生東路二段141號2樓

讀者服務專線：(02)25007718-9 | 24小時傳真專線：(02)25001990-1

服務時間：週一至週五09:30-12:00、13:30-17:00

郵撥：19863813 | 戶名：書虫股份有限公司

網站：城邦讀書花園 | 網址：www.cite.com.tw

香港發行所 城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話：+852-25086231 | 傳真：+852-25789337

電子信箱：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 城邦（馬新）出版集團 Cite (M) Sdn Bhd

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603) 90578822 | 傳真：(603) 90576622

電子信箱：cite@cite.com.my

封面設計 曲文瑩

內頁排版 優克居有限公司

製版印刷 上晴彩色印刷製版有限公司

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

First Published in the United States of America in 2013 by Rizzoli Ex Libris, an imprint of Rizzoli International Publications, Inc. Published by agreement with Rizzoli International Publications, New York through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

©2013 by Tish Jett

Cover illustration © Sujean Rim

Title illustration © Élodie, colagne.com

Other illustration credits: Les matières de France (978-4-7981-2397-4)

2015年（民104）3月31日 初版一刷

2016年（民105）1月20日 初版五刷

售價／NT\$350

ISBN 978-986-5865-90-0

版權所有・翻印必究

Printed in Taiwan.



前言

美麗非關年齡 | 8

Chapter 1

耐人尋味的法國資深美女 | 12

Chapter 2

極致寵愛
法式呵護 | 30

Chapter 3

女人心機
簡單就是美的妝容 | 76

Chapter 4

完美髮型
剪髮、染髮、護髮 | 104

Chapter 5

飲食計畫
健康飲食的藝術 | 124

Chapter 6

運動？一定要的！
又瘦又開心：
健身 = 享樂 | 144

Chapter 7

面對衣櫃難題
開疆闢土 | 158

Chapter 8

配件軍火庫
女人的必要裝備 | 196

Chapter 9

魅力無限
無限的魅力、優雅、儀態、
機智、以及更多…… | 222

尾聲

轉化

嶄新的我，不斷進化 | 238

謝辭 | 248

Forever Chic

那些法國女人

天生就懂的事

從保養、妝髮、飲食、運動、穿搭到生活哲學
迷人到老的魅力法則

蒂許·潔德 TISH JETT 著

呂鳳姪 譯





我們
美麗、風
和鬼

為此採取行動，像法國女人一樣，
將寵愛自己視為理所當然，好嗎？

說真的，擦上厚厚一層乳霜，去沙龍洗個頭髮，
拍點兒蜜粉，再噴一點最愛的香水，妳是不是感覺好多了？

妳很忙，我知道，法國女人也很忙，她們並不是天生

就比較美，而是把寵愛自己放在第一順位。

投資一個快樂的自己，才能帶給身旁的人快樂，

法國女人堅持守住一切能讓自己充滿魔力的細節：

健康的肌膚、完美的髮色、自然的妝容、

節制但愉快的飲食、規律的戶外活動、有計畫的購物，

還有，一顆達觀積極、好奇上進的心。

好好認識自己，並依此來創造自己，歲月不是讓女人
變醜的原因，不愛自己才是。法國女人優美自然、

獨樹一格，彷彿從不操心年華消逝，只專心呵護自己，

呈現最好的一面，講究食物，注意身材，

少喝酒，運動，精采過日子。美麗非關年齡，

卻和自我尊重及快樂滿足大有關係。



ISBN 9789865865900 城邦讀書花園



9 789865 865900

VK0040 定價350元 HK\$117



好書訊息
即拍即看

積木文化



Forever Chic

那些法國女人 天生就懂的事

從保養、妝髮、飲食、運動、穿搭到生活哲學
迷人到老的魅力法則

蒂許·潔德 TISH JETT 著

呂鳳鈺 譯

FOR ALEXANDRE AND ANDREA

Always



前言

美麗非關年齡 | 8

Chapter 1

耐人尋味的法國資深美女 | 12

Chapter 2

極致寵愛

法式呵護 | 30

Chapter 3

女人心機

簡單就是美的妝容 | 76

Chapter 4

完美髮型

剪髮、染髮、護髮 | 104

Chapter 5

飲食計畫

健康飲食的藝術 | 124

Chapter 6

運動？一定要的！

又瘦又開心：

健身 = 享樂 | 144

Chapter 7

面對衣櫃難題

開疆闢土 | 158

Chapter 8

配件軍火庫

女人的必要裝備 | 196

Chapter 9

魅力無限

無限的魅力、優雅、儀態、
機智、以及更多…… | 222

尾聲

轉化

嶄新的我，不斷進化 | 238

謝辭 | 248



前言
PREFACE

美麗非關年齡

「跟你說一件事，」我對八歲的女兒安卓雅說。「我們要搬去法國住兩年！」因為我終於得到夢寐以求的工作——《國際先鋒論壇報》（International Herald Tribune）的時尚編輯。

「我不要去。」安卓雅說。

「唔，很難得耶！」我開始游說她，聲音裡有藏不住的得意。「妳可以學法文，可以擁有難得的人生經歷！可以養一隻法國貓！有一天妳會感謝我。」

我們家不流行走民主風，所以安卓雅告別紐約貝得福鎮的朋友，我為從流浪犬之家領養來的三隻超級大狗辦好搭機手續，接著便出發踏上精采絕倫的法國探險之路。

有時候，有心栽花會帶來花開並蒂。當初搬家是為了夢想的工作，而定居則是因為真愛，皆大歡喜。我在一場

法國盛宴中遇到了真命天子。那晚，貼心的東道主邀來一位操著滿口流利英語，渾身散發極致魅力的法國單身漢。那時，我會的法語單字最多二十個，中間都沒有動詞，而這位男士，我現在的老公，更是我定居法國的理由，立刻就征服我了。

那是二十五年以前的事了。

時光匆匆，在我還沒意識過來前，我已經從三十幾歲變成了一個「上了一點年紀」的女人。

然而沒想到，好事持續發生：完全脫澀的熟女，甚至是很熟的熟女，在法國人眼中，居然是耐人尋味、高深莫測、讓人想入非非的。

照這樣看來，法國真是女人天堂。

前陣子我才醒悟到，我的身邊充滿了美麗大師，我能從她們身上學到即使歲月也奪不走的典雅風姿。我開始觀察她們如何優美自然、獨樹一格地變老，彷彿從不操心年華消逝，只專心呵護自己，呈現最好的一面，包括講究食物，注意身材，少喝酒，運動，精采過日子。

外表和內在如何能不相衝突，我在心裡短暫辯論了一番，結果發現兩者密不可分。法國人管這叫「bien-être」或心曠神怡，確切的意思就是「身心靈合一」。我的結論是，為迎接每一天，花個十五、二十分鐘打理自己絕對划得來。

「呈現最精采的自我就是最好的反擊」，當我開始了解這句格言，我的美麗課程也開始了。美麗非關年齡，卻

和自我尊重及快樂滿足大有關係。

恰如其分的外表帶給女人自信，有什麼比自信的女人更引人注目？法國女性最令人稱羨的，就是那傳為奇談的泰然自若和明星風度，光是這些特質就能令再平凡不過的衣著看起來比別人有型。她們從不會打扮得很誇張、做作、刻意，也不會讓人覺得她們為了好看費盡心思，即使必要時的確——說不定是拚命地——花了不少功夫。

法國女人除了對外在持續不斷地精雕細琢，她們同時更認真工作，充實內在，精益求精。外表可以幫個性加分，但不是全部，這真是鼓舞人心。

機智、嫵媚、見多識廣的女人們打造了這個天堂，再加入優雅，一杯杯充滿迷人女性美、香醇醉人的雞尾酒便調製而成。

想像有個女人，讀完剛出版的新書，看過最近上映的電影，也參觀了博物館的當期展覽，而且知道如何不著痕跡地在談話中拋入幾則時事花絮……難以抗拒吧，嗯？

時時保有好奇心，是任何女人都學得來的，我就正在學。藉由這本書，我將告訴妳我知道的一切。

即使我們最後一次看見 40 這個數字是在時速表上又如何？人生就是這樣嘛。

數字不代表任何事情，這點法國女人最懂。時時保持風格、真誠、智慧、大方，用這樣的風骨去享受美麗人生，並懂得如何認清現實同時盡情享樂。生活充滿不得已的起起落落，但那不該阻擋我們對生命的感謝與喝采。

謹將此書獻給不管幾十幾歲的熟女們。書裡的每個細節都是為了妳的——我們的——穿著、使用、消遣而挑選的。再好不過的是，每一則詳加解釋的訣竅、祕笈、產品、準則、建議和奇蹟，某人，就是我本人，全都親身體驗過了。

讀下去，保證妳會重新思考年齡、美麗、健康和風格的意義。我們將與永遠看上去令人讚嘆的法國資深美女們，進行一場雕琢人生的文化交流。

歡迎來到我的世界。Merci par avance！感謝妳的參與。

CHAPTER

1



耐人尋味的 法國資深美女

Les Femmes Française
d'Un Certain Âge

