

巨林真理子著
トキヨロ偏差値
沈慧译

美女入门



4

看她戏剧性地过着每一天，在追求恋爱与美貌的美女之路上锲而不舍……

美女之路 无止境

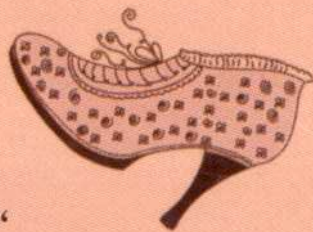
时尚界超10年连载随笔精粹，一部鲜活、幽默、勇敢、温暖的都市美女励志读库



减肥、购物、花痴、嫉妒、美梦……作为女孩的她，作为女人的她，都是一部分的你



爆笑幽默的生活杂记，自我调侃式的诙谐生动，还原一个在普通生活中不断努力向上追求梦想的你



日本首席畅销书女王·被誉为日本文坛的女“渡边淳一”·东京时尚女性读者心中最有影响力的美女教主林真理子

I313.6/5:4

美女之路 无止境

1945437

美女入门

目林真理子著 沈慧译

ト一キヨ一偏差値



543

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

TOKYO HENSACHI by Mariko Hayashi

Copyright © 2003 Mariko Hayashi

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Magazine House, Ltd., Tokyo.

This simplified Chinese edition published by arrangement with Magazine House, Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

This simplified Chinese edition copyright ©2012 by Publishing House of Electronics Industry

本书简体中文版由Magazine House, Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo会同Beijing GW Culture Communications, Co., Ltd., Beijing授予电子工业出版社在中国大陆出版发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2012-1828

图书在版编目（CIP）数据

美女入门. 4, 美女之路无止境 / (日) 林真理子著; 沈慧译.

北京: 电子工业出版社, 2012.5

ISBN 978-7-121-16671-6

I. ①美… II. ①林… ②沈… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第055785号

策划编辑：白 兰

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6 字数：135千字

印 次：2012年5月第1次印刷

定 价：25.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

第一章 我的戏剧性的每一天

目 录

吾乃奢侈女	2	
自助餐与靓裙装	5	
Je t'aime (我爱你)	8	我家的“珠穆朗玛”禁忌?!
夏天, 恋爱的季节!	11	缺乏真实感的女孩
奖杯娇妻	15	年轻肌肤的实力
我要改变形象!	18	自暴自弃式疯狂购物
全新·超级干妹	21	我的优雅一日
炮轰“治愈系”	24	见识过顶级男人的女人
打破禁忌?!	27	婚礼万岁!
		和昔日男友一起吃河豚
		30
		33
		37
		40
		43
		46
		49
		52

第二章 恋爱与美貌的女人相

魔性之药	57	
如此减肥	60	我的总管人生
斋月之恋	63	名流种种
三十三岁女人相	66	化妆与自恋
成人之旅的乐趣	69	半老徐娘
藤原纪香弹性肌肤	72	与超级美女竞艳
快快变美女	76	俘获梦中情人的女人
任何时候都不偷工减料	79	美食的后果
多谢款待	82	喜欢做手工的女人
随时奉陪!	85	美女的弱点
		即使培养内在美……
		88
		91
		94
		97
		101
		104
		107
		110
		113
		116

第三章 美女之路 永无止境

专业与业余的区别	121		
美女作家真理子	124		
我是芭蕾舞女演员!	127		
梦想拥有丰富多彩的 恋爱经历	130		
可爱的贝克汉姆	133		
有帅哥相伴	136		
奖杯娇妻列传	139		
总还是有人能看出来	142		
恫吓男与博学男	146		
火热过头的女人	149		
		开始走华丽路线!	152
		愉快的夏威夷之旅	155
		鄙人不设防	158
		今后的女性	161
		津津有味	164
		充满异国情调的东京之夜	167
		老天偏心	171
		求爱的力量关系	174
		甜甜的, 真幸福!	177
		美女天地	180

东京美女游记 高贵的女人184

1

第一章

我的戏剧性的每一天

吾乃 奢侈女

人们常说“不爱美色爱食欲”。近来，我变得不如从前那么容易为男人心动了，转而将视线全都投向了美食。

我在“吃”上花费不菲。与其小心翼翼地接受别人的款待，远不如放开吃一顿心爱的食物来得痛快。最近，我为了减肥而戒了酒。因此，味觉变得非常敏感，本能地拒绝那些难吃的食物。

听说哪家店比较火，我就会立刻慕名前去品尝；看到杂志上推荐的餐厅，我也会剪下收藏。不过，杂志上的那种美食评论往往靠不住。

几年前，我在杂志上看到一篇《美味蛋包饭之推荐餐厅》的报道，于是同一位男士忙不迭地赶去品尝。没想到那是一家陈旧老店，要进屋还得先脱鞋。这家店是由普通民宅改造而成的，我们竟然被安排坐在楼梯下面。刚来没一会儿，店里就来了一批像是老主顾的客人。他们一来就占据了柜台前的座位。店里大叔对这些人说：

“哎呀，最近我们店的媒体曝光率高了，来的生客也就多了……”

什么嘛，这分明是在炫耀！而且，要想吃上他们家的招牌蛋包饭，还得先吃一整套毫不相干的东西，全都难吃得不得了。自然，这家店我再也不会光顾了。

话说回来，自打开始减肥，我就一直没吃过蛋包饭。还有寿司、面包以及我的最爱——小豆馅儿，也都一直没吃。所以，我至少能把中餐法餐这些淀粉质和非甜食类食品吃个够吧（这算是哪门子歪理）！

说起吃中餐，没有比同小气男一起用餐更叫人难过的事了。那次还不是午餐，而是晚餐时间，某男请我在一家蛮不错的中餐馆吃饭。

“我们每人点一道自己爱吃的菜，然后再来点儿面条或炒饭就行了。”

听到这番话，我实在是难过到了极点。一道菜再配点儿炒饭，简直就是一份标准的学生餐。这种时候，我几乎忍不住想说：

“这顿我请，再多点几道吧。”

……

就在前几天，我去了麻布地区一家很不错的新开张的餐厅。同去的还有一位男士，我们之间一贯是AA制，所以我想点一些自己爱吃的东西，谁知他却说：

“咱们点套餐吧。还赠咖啡呢。”

最终我们还是点了套餐，但我却十分失望。我在吃中餐的时候，非得看到满满一桌子吃也吃不完的丰盛菜肴才行，非得吃到北京烤鸭或者鱼翅汤才肯罢休。没错，我就是那种追求奢侈享受的拜金女。

这句话原本是我的一位闺蜜说的。

说起来也是很久以前的事了。我和一位极有异性缘的闺蜜去中餐馆吃饭，她是和男友一起来的，我记得那位男士的年纪比她大得多。我们三个人坐在中餐馆里，可从头到尾都是闺蜜在点菜，她点了一道又一道，上来的菜多得几乎摆不下。

“我说，你是不是点得太多了？”

我话音刚落，她就噘着嘴反驳：

“可人家吃中餐时，非得看到满满一桌子菜才行。”

事后她对我说：

“我男朋友说了，他就喜欢我这么任性。”

真没想到原来还可以这样相处，这不由得令我十分钦佩。多年之后，我的想法也变得跟她一样了。要说我和她之间有什么不同，大概就是我的账单全都自己掏，以及吃不完的统一打包带走吧。说来，这样的我也的确挺可怜的……

我还经常去看歌剧、听音乐会。散场都在晚上十点以后。散场后，我一般会去吃饭，但很少有哪家好餐厅到这么晚还在营业。我不想去烤肉店或家庭餐馆之类的地方，而是希望找一家味道好、有情调的餐厅，好好地享受一番。可像这样的餐厅，在东京也是屈指可数的。

最近我比较中意麻布地区的一家意大利餐厅。那里每道菜的味道都很棒，服务也是一流的。我不喝酒，所以不太清楚这儿的餐厅的酒水情况，但好像这家店的葡萄酒的种类也很齐全。据说他们的意大利面好吃极了！

又要重申一遍，我正在减肥，所以连意大利面也不能吃。点菜时，同伴们纷纷点了番茄风味意粉、斜管面什么的。“瞧你们都点的什么呀！”我在心里嘀咕着，嘴上却说：

“我要一份沙拉，分量要和他们的的一样多。”

这家餐厅经常有演艺界人士光顾，女演员、女艺人都是这里的常客。估计像我这样任性的客人很多，所以即使要求有些过分，店员也总能欣然应允。

这种感觉棒极了！让人感觉到自己的行为并非特立独行，而是必须要做的日常功课一般。或许餐厅也在支持我，希望我越来越美丽。

自助餐与靓裙装

我原本就很喜欢透明质感的衣服。

所以一到夏天我就美滋滋的，因为这个季节我可以穿类似和服的罗纱、薄绢之类质地的衣服。看到雪纺绸、乔其纱等质地的洋装，我也会立即扑上去。

不过，穿这类衣服也有一定的规则，即上衣不使用此类面料。要想把乔其纱衬衫穿得美，还得是身材苗条的“锁骨美女”。假如别人透过透明质感的衣服看到我后背的一身赘肉，那就显得极为滑稽了。

作为对自己的补偿，我总是马上买下一条裙子。我最喜欢这种画面：走在街上，裙褶轻轻摇曳，透过裙子能看到我的一双美腿。这种感觉优雅迷人，令人欲罢不能。

近几年就曾一度流行过这种透明质感的休闲装。

前不久，我在纪尾井町的“杜嘉班纳（DOLCE & GABBANA）”买了一条漂亮得不得了的裙子。红色的印花、层叠的雪纺绸、不对称设计，外加修饰花边——真真称得上是美丽绝伦！

可一问价格却把我吓了一跳，几乎相当于普通白领一个月的薪水呢！但是，凡我想要的，就非得弄到手不可。于是我一咬牙买了下来。

这条裙子可以跟黑色针织衫搭配（KENZO品牌，延长肩部线条的款式，非常可爱），也可以跟白色T恤衫搭配（Comme des Garçons品牌，胸前装饰有仿钻和珍珠，超级可爱），应对各种不同的场合。每次穿上它，我都能听到大家的赞叹。

就在几天前，我跟几位朋友一起吃饭。在饭毕起身时，其中一个人忽然惊叫出声。这个人是一家新兴企业的老板，年纪轻轻就已腰缠万贯。

“你穿的这条裙子，我前几天刚买了一条一模一样的！”

如此华丽昂贵的裙子，绝对不是买给老婆穿的。估计多半是送给小情人儿的。

哼，让人不痛快。这裙子是我拼命工作攒钱买下的，而有的女人竟然轻轻松松地就能叫这种大叔买给她。于是，我恶作剧般地说道：

“店里的人可告诉过我，这款裙子在日本只有两条哟。如果我在街上看到哪个女孩子穿这条裙子，就可以把她当作你的小情人儿了吧。”

他那张脸顿时拉得老长。

第二天，我穿着这条裙子，和一位男性朋友约在酒店碰

头。大家可别误会（估计压根儿就没人误会吧），我们只是普通朋友，酒店也是新宿的东京花园凯悦酒店。另外还有一位女性朋友来这里跟我们会合，然后一起去吃饭。

我们在前台预订好座位后，直接前往顶层的纽约烤肉餐厅（NEW YORK GRILL）。我曾在这里吃过好几次晚餐，白天倒是头一次来。阳光从玻璃窗洒入，东京的街道在脚下延伸开来。那种心情别提多舒服了！

而且这里还有自助午餐，4800日元不限量。听到了吧？有自助、自助嘞！老实说，一听到“自助餐”这个词，我就彻底投降了。小地方的酒店里那种不上档次的自助早餐都能让我兴奋不已，何况眼前是东京花园凯悦酒店的自助餐，到哪儿找这么美的事啊！

打开菜单一看，更让我大吃一惊。自助部分都是冷餐，而主菜可以点刚刚做好的热气腾腾的菜肴。于是，我们点了皱叶甘蓝嫩煎鸡肉。

点好后，我们端着盘子走到自助区。这里光是沙拉就有十种左右，熏鲑鱼、莫萨里拉奶酪、西红柿，还有豆腐做的乳蛋饼，真是应有尽有。对于我这个正在减肥的人来说，简直就是一份完美食谱！

我盛了满满一大盘，坐下来狼吞虎咽。转而我开始思考：这里的自助餐是不是吃了还可以继续添呢？之前有一次也是吃自助餐，就在我准备重返沙拉吧时，遭到了朋友的一通数落：

“真没见过你这种人！”

可我就是想要再去一次，挑上一大堆各种各样的沙拉吃个够！找来服务生询问，答案是：

“是的，很多客人吃完后还会去取餐呢。”

不过，主菜端上来了，我就暂且忍耐一下吧。这里最精彩的重头戏是甜点。我坐在一大堆巧克力蛋糕、奶油泡芙、水果挞、提拉米苏和布丁旁边，却只能品着咖啡，请想象一下我此时的心情吧。

但我确实忍住了。我好不容易才穿得上杜嘉班纳的裙子——有钱人买给小情人儿的那款裙子，阿拉却是买给自己穿的呀（不知为什么冒出了大阪腔）！从前，我都是有志气没身材，那又怎么样？现在我是又有志气又有身材，岂能输给区区蛋糕尔！

Je t' aime (我爱你)

昨天我跟从纽约休假回来的河野夫妇一起吃了顿饭。

之前，河野太太一直都是某出版社的编辑。她是一位职业女性，四年前结的婚，老公是一位法国外交官。

和日本一样，法国的公务员地位都很高。顺便说一下，美国似乎并非如此。在法国，外交官可谓精英中的精英。在日本，外交官也算是精英阶层，但由于前外务大臣田中真纪子的缘故，近来外交官的名声和地位一落千丈。而且，更关键的问题是——鲜有帅哥出现。

可能是几年前的事了。当时我小姑独处，心中满怀梦想与希望。有人帮忙介绍了一位在外务省工作的年轻男士。后来，我俩成了朋友，可接下来还是老一套——停滞不前。但是我并没有放弃，而是把希望寄托在了他朋友身上。

那个朋友最终跟一个有钱人家的千金小姐结了婚。我受托在婚礼上致辞，于是，我提出要求说：

“作为交换条件，我那桌的客人必须都是未婚的外交官。”

朋友也的确为我费了些心思，我的座位左右两侧都是单身男士。左手边是一位身材稍胖、没什么特别之处的人，而右手边则是一位大帅哥。外形是真正的端正整洁，整个人显得非常有教养。为此，我不知感谢过这位朋友多少遍。

我们俩也单独约会过。他跟随首相出国时，也曾买过礼物（菠萝）送给我。

但是，到底什么地方出了问题？又是老一套，至此我们便停滞不前了。后来，我在看有关田中真纪子女士的新闻报道时，看到了久违的他。那时他已经结婚，也有了孩子。这算是我青春岁月中的一段美好时光吧。

不过，这些都无关紧要，见到河野太太的老公，估计每个女人都会嫉妒不已的。河野先生身材高挑，英俊如电影明星。而且，他凝视妻子的目光总是深情款款，理性中透着热情。真不愧是法国男人。

假如有人这样望着我，对我说：

“Je t'aime（我爱你）。”

那我肯定每天都陶醉其中，把自己当成法国电影中的女主人公。河野先生从到日本赴任开始，就一直在学习日语，他现

在说着一口流利的日语。同样，河野太太除了会说英语外，现在也会说法语了。

之前，他们一直都住在巴黎。后来，由于河野先生工作的关系，他被调到纽约去了。前不久我去纽约时，得到了他们夫妇的关照。他们带我去了不少餐厅。哎哎，真好啊！我真想跟她互换人生。

我从小就梦想着和外国人结婚，然后在国外生活……然而，长大后我的想法却有所改变。我才不要跟那种“不正经”的外国人在一起呢！还有电视节目《新婚夫妻快快来！》里经常出现的那种怪里怪气的英语教师，我也不喜欢。对了，前不久我在电车里看到了《25ans》杂志的车厢广告——“与外籍精英结婚的女性们过着这样的社交生活”。

我对那些“25ans”风格的日本女性既无兴趣也不羡慕，可我却对上述女性垂涎三尺。我觉得我那情愿赌上一辈子的生命主题——“充满戏剧性的人生”似乎能够得以实现。

已去世的现代绘画大师巴尔蒂斯的夫人便是日本人；阿里斯的夫人是后藤久美子。看来想要体验大尺度、戏剧性的人生，果然少不了外籍老公。

这里就出现了一个重大问题。对，我缺乏语言天赋。我花了那么多的金钱和时间在英语上，最后还是放弃了……上大学时我可以读懂萨冈的法语作品，可现在的法语水平却不知所终。水平如此的我却需要以“2001年法国观光亲善大使的身份”停留法国一段时间。我的好朋友，版画家山本容子是2000年的亲善大使，她用了一年的时间拼命学习法语，还请了一位老师，每周在家里上三次课，整个过程非常辛苦。但她的努力没有白费，她现在甚至能用法语进行演讲。

大使馆的人也给我提出过建议：

“林小姐，我们给您介绍一位好老师吧？”

我的回答是“不，谢谢”。总之，我很了解自己，既没有时间，也没有毅力学习语言。

而且，我也不喜欢这种方式。没错，我所期望的是“被命运所驱使”。我的一位熟人和法国人坠入了情网，她的法语不行，而他不会说日语。据说求婚时用的是一张画满爱心的画儿。没错，首先要有爱。首先要有一位希望倾诉的男性对象，然后再拼命学习语言。人生就是如此。不过，无论我如何辩白，其实只不过是我爱偷懒罢了。

夏天，恋爱的季节！

我认识一个女孩，她跟一位男士互通邮件，而后坠入了爱河。

这种事在今天一点儿也不稀奇。

我甚至也想过稍稍瞒报年龄，来个“邮件交友”什么的。

我的一个朋友近来为上中学的儿子沉迷电脑而忧心忡忡。

她对我说：

“要是我儿子也玩‘邮件交友’，再中了不正经的有夫之

妇的圈套，那可怎么办啊！”

听她这么说，我就开了个无聊的玩笑：

“要是我隐瞒年龄，跟你儿子来个‘邮件交友’，那才好笑呢！”

话虽如此，细想起来，“邮件交友”并非什么新鲜事物。老早以前就有“笔友”一说，很多杂志都开设了读者来信栏。

“你喜欢网球吗？是否愿意和我做朋友？”

“如果你是‘乡裕美迷’，请一定给我来信。静候佳音。”

诸如此类，与陌生人以文交友，一颗心怦怦直跳，盼回信盼得望眼欲穿。如此写着写着就陷入虚拟世界，似乎产生了一种淡淡的爱慕之情。这种内心变化的过程，我很早以前就曾体验过。

对了，很久很久以前，还在上大学的我曾遇到过一件事。那年暑假，我们三个关系不错的同班同学一起去京都旅游。当时，其中一个人对我们说：

“我和一个京都的大学生一直在通信。我们约好了这次见面，这样好吗？”

这话吓了我一跳。这是因为当时人们普遍认为，热衷于通信交友的都是性格相当古怪的人。而这个女孩又漂亮又有异性缘，她竟然也与人通信交友，着实叫人吃惊不小。

“他说可以给我们当导游，带我们逛京都。他还说会带两个男生一起过来呢。”

“什么？！别这么干！”我和另一个人同时叫了起来。

“这种男人铁定是无业游民。玩通信交友的男人肯定好不到哪儿去。”