

巨林真理子著
美女に幸あり

刘婷译

美女入门



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



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

减肥、购物、花痴、嫉妒、美梦……作为女孩的她，作为女人的她，都一部分的你



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



时尚东京生活面面观，人气最前线体验真理子式时尚再生术

后天美女 需而努力

后天美女 需努力

美女入门

目林真理子著
刘婷译
美女に幸あり

5

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

BIJO NI SACHI ARI by Mariko Hayashi

Copyright © 2005 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：01-2012-1829

图书在版编目（CIP）数据

美女入门. 5, 后天美女需努力 / (日) 林真理子著; 刘婷译.

北京: 电子工业出版社, 2012.5

ISBN 978-7-121-16755-3

I. ①美… II. ①林… ②刘… 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070071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: 5.75 字数: 130千字

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。

目 录

第一章 美女的境遇

| | | | |
|----------|----|----------------------|----|
| 美女也烦恼 | 2 | | |
| L尺码的自尊美女 | 5 | 每到那种时候 | 29 |
| 男女论 | 8 | 话说“妙龄” | 32 |
| 有气场的女人 | 11 | 香港的Gorgeous Days (1) | 35 |
| 无法得到的女人 | 14 | 香港的Gorgeous Days (2) | 38 |
| 身体的回应 | 17 | 奢侈的极致 | 41 |
| 等待黑暗 | 20 | 众目睽睽 | 45 |
| 时间限制的爱情 | 23 | 漫长的冬眠 | 48 |
| 努力的恩赐 | 26 | 好女人的标准 | 51 |
| | | 美女的境遇 | 54 |

第二章 人气最前线

| | | | |
|--------------|----|-------------|-----|
| “极品”的男人们 | 59 | | |
| 成年人的衣服 | 62 | 东京真是个好地方 | 90 |
| “原尺寸大小”的悲剧 | 68 | 因为人家可爱嘛! | 93 |
| Birkin是女人的金钱 | 71 | Gorgeous的条件 | 97 |
| 美女一言 | 74 | 变身女王 | 100 |
| 一夜翻身的美梦 | 80 | 激动人心的一夜 | 103 |
| 泳装美女 | 84 | 奇迹·正人 | 106 |
| 爱与被爱 | 87 | 职业=公主 | 109 |
| | | 八卦第一号 | 112 |

第三章 美女七变化

| | |
|---------------|-----|
| 减肥的大敌 | 117 |
| 难易程度A | 120 |
| 山外有山 | 123 |
| 成人的学校 | 126 |
| 特别的东京之夜 | 129 |
| 请不要给我上妆 | 132 |
| 我想要靴子 | 135 |
| 打瞌睡的美女 | 138 |
| 形象七变化 | 141 |
| 自己种下的苦果 | 144 |
| 可爱的男孩儿们 | 148 |
| 若是为了美丽和男人 | 151 |
| 皮草的回忆 | 154 |
| 挫折的顺序 | 157 |
| 美丽的种子 | 160 |
| 都是为了爱 | 163 |
| 已经不能再冷静下去了 | 166 |
| 我的制胜夜景 | 169 |
| 特别附录 《美女入门》语录 | 173 |

1

第一章

美女的境遇

美女 也烦恼

朋友们，你们好吗！

我的减肥教练最近在国外休长假，我就趁着这个机会到处去吃。

我家里有很多吃的东西，桌子上总是摆满各种点心和水果。以前，我一直认为自己和这些东西完全无缘。怎么说呢，我从来就没有吃零食的习惯，对于这点，我一直都很有自信。

可是真难以置信，我太高估自己了。经过两年的减肥，我就误认为自己毅力过人了。

不过没多久我就深切感受到，人的性格真不是简单就能改变的。最近，我一坐到桌子前，就条件反射地伸手拿饼干和豆包。去吃法国菜或意大利菜时，我也忍不住想吃饭后甜点。

“对了，林女士是不吃面食的吧？”

之前店员都会亲切地问我，可是我还是吃了意大利面。只不过又变成了过去那个没出息的我。

我好不容易变成了“美女”，增加了好多封面女郎的工作……昨天，为了拍某个女性杂志的正月号封面，我找了一身套装穿，那是我两个月前在D&G买的粗格呢的精巧套装。本来

很贴身合体的……咦？怎么会扣不上扣子了？比这更让我受打击的是，立拍得照片上，我那张圆滚滚的脸啊……

啊……做了一年的美女，一个月就变成丑八怪了。稍一不注意，就发生了这么悲惨的事情……

我这“美女”的名声才刚传出去没多久啊……一个和我关系不错的广告导演A先生说：

“现在我们的广告正在以林女士为模特做产品赠送。当然了，是化妆品广告。”

呵呵……好高兴。还有一个时尚品牌宣传刊的人打电话给我。我是通过一个朋友认识他的，也就是夏天的事情，那时我还很苗条呢！

“林女士，请您一定赏脸来参加我家的派对啊！”

“实在抱歉，我最不会应付这种派对了。我也没有适合派对穿的衣服，而且您的商品我也不能都拿走啊。”

“那就送您一款我们的新品手提包吧，请您收下。”

我终于也跻身这一行列了……

正如大家所知，世界上就是有这么一群时尚名士，这些人到处参加各种时尚派对。

明天是迪奥新品派对，今天是香奈儿新品派对，可让人吃惊的是，每次他们都穿着相应品牌的衣服。

“怎么大家都这么有钱啊？”

我不禁惊讶。

编辑告诉我：“那些肯定都是他们借来的啦！”

每次快到派对时，因为要出租衣服，宣传刊的那些人就一团乱。特别是有个隐姓埋名的过气偶像明星，最近也在很多派对上露面，她穿着崭新的晚礼服，出现在各种杂志上。就是说

那些也都是租来的吗？这样做有什么好处吗……

“她有个很优秀的形象设计师，那个设计师到处去租品牌新品。”

那个再没正式上过电视的原偶像明星，现在已经把出席派对作为了她生存的意义。漂亮确实是漂亮，也很适合她，不过，唉……

话说我参加的那个派对，很精致而且规模不大。一个上午就结束了，也没什么名人出席。

回去前和那家宣传刊的人喝茶时，我说：

“这个包虽说是回礼，可是我用过一次，所以我还是买下来吧。”

之所以这么做，是因为我是个乡下出身的老实人，我不允许自己白白接受这么贵的包。

“没关系，这个包就请您直接收下好了。”她说。

“这样不行，我还是买下来吧。”

我拼命要求付钱（是真心的），她却对我说：

“这个是样品，没有价格，所以不能让您花钱的。还有这个，也请您作为礼物收下吧。”

啊！又收了一个！

真没想到我林真理子也经常碰到这种好事！我既不是艺人又不是偶像，至今为止从没受过这种待遇。这不明摆着就是“美女运”吗！我终于也有今天啦！虽然我现在一天一天地发展成为一个胖子。啊……败给我这倒霉资质了！这种烦恼和压力又有谁能了解呢？

L尺码的自尊美女

我估计像我这样买鞋的女人恐怕不多，因为我的脚很大。

刚开始换季时去商场，如果尺码都很齐全的话，那就了不得了，我会一次买个三双四双的。

不过我想，像我这样穿这么不起眼鞋子的女人恐怕也不多，也是因为我的脚很大。怎么说呢，如果鞋子很大的话，我就不喜欢了，也不怎么擦，很快就穿坏了。和别人比起来，我穿鞋磨损得更厉害。

总之我经常买鞋，而世界上和我脚一样大的人好像也有很多。

“哦，这个号码很快就会有。”

被这么说是经常的事情。商场好不容易进了货，可能又会有人马上全买下，我就是暗暗地和这些从未谋面的女人们斗争着。

说起来，最近经常有人说我的脚长得好看。

“您的脚踝很瘦皮肤紧绷，真是漂亮啊！”

好几个人都这么夸我，夸得我心情很是舒畅。这样啊，我是个脚踝很瘦皮肤紧绷的女人啊！我从来都没注意过，我身上

又多加了一个好女人的代名词啊！

有个喜欢打扮的朋友甚至这么对我说过：

“你啊绝对不要穿长裤了，一定要穿带跟的鞋子，要突出你的脚踝，知道吗？”

然后到了秋天买靴子的季节，我才深刻地发觉：

“什么嘛，不是脚踝很瘦，是因为小腿太粗了，才显得脚踝瘦的！”

去年我想在Jil·Sander的专卖店里买双小马皮的靴子，淡淡的茶色很可爱。可是拉链拉到一半说什么都拉不上去了。

“好！从今天开始做腿部减肥，我一定要穿上这双靴子！”

我暗自下了决心，可是转眼间，已经过去一年了……

我经常在没有男店员的店里买鞋。不过就算在女店员面前，穿靴子却怎么也拉不上拉链的那个样子也很惨，不知道你有没有遇到过这种情况。每到这个时候，我就觉得女店员正在心里哈哈大笑呢。

我想起了几年前，《女性周刊》上登载的一则女读者来信。她也是费尽力气也拉不上靴子的拉链，不管怎么使劲都白费，接着她就哭起来。有个男店员看到后，急忙拿了个店里的钥匙圈送给她。多好的故事啊，那个女生一定又年轻又可爱。要是换了我的话，估计就不会有那么美好的画面了——面前一位大妈拼了老命拉拉链的场景，估计就只剩下滑稽了。

我也不是非想买那种流行的瘦筒靴，我只要那种最普通最标准的就可以了。因为已经有矮靴子了，所以还是想要双长筒的。

那次逛银座，看到了某鞋店的橱窗里写着：

“×层 L、LL尺码专柜”

L尺码……我最烦这个词了！我从小到大都被这个词诅咒着。不过这又不是衣服，是鞋子。要是穿L尺码鞋子的话，还是能保全我的自尊的。那个叫深田恭子的美女，脚的尺寸是26厘米，看TBS的电视剧《父亲》时，我总是盯着深田恭子的脚看。前几天有个她裸足的画面，那脚还真大。

哎，这种事怎样都好了。我上了电梯，到了那个L尺码的柜台。那里摆着的鞋果然都够土的，有几双手工艺品风格的靴子倒是还挺可爱的。

“我能试试这双吗？”

“您请。”

虽然只有一个年轻的男店员，不过态度挺冷淡的，也不怎么理睬我。这样反而更好，我就自顾自地试起鞋来。25.5厘米的L尺码靴子……拉上拉链。

拉不上！拉链拉不上！就卡在我小腿肚中间，使劲拽也一动不动。我就是连L尺码靴子也穿不上的命啊……什么瘦脚踝的女人嘛！其实就是小腿异常肥大啦！

不知什么时候，男店员看向我这边。要不我也哭吧……我倒不是想要钥匙圈，也就只能用这个办法脱离困境了……

不过，平静下来，把小腿的肉按下去，然后使劲一拉！终于拉上了！拉链拉上了啊！然后那双靴子现在就放在我家的玄关处了。我丈夫看到了那双靴子：

“好大的靴子啊！哥萨克骑兵^①过来玩了吗？”

从他说完之后，我再也没穿过那双靴子。

① 哥萨克骑兵是15世纪后半叶以后聚集于俄罗斯南部边境地带的逃亡农奴和贫民，长于马术。

男女论

事情发生在今年春天。

我参加了一个聚会。聚会上，我刹那间就不能呼吸了，心中狂呼：

“世界上竟然还有如此令我心动的男人啊！”

众所周知，我这个人很爱以貌取人。不过光是长得帅可不行，还要兼具知性、品格和端正的容貌。那个A先生是个具有复古长相的美男子，连他有点神经质的地方我都好喜欢。

整个聚会过程中，我都呆呆地看着他的侧脸。

“呀！怎么会这么帅呢！这么优秀的让人害怕的人，我都不敢接近了。”

我和朋友说的这番话，他好像全无顾忌地都转述给A先生了。

“林小姐说您是她心仪的那一型，她好像很喜欢您。”

接着，对方就邀请我们三人一起吃饭。然后就是第二次见面、第三次见面，转眼就到冬天了……

我深切地意识到自己的年龄和人妻的身份，以前我从没这么在意过。在我记忆中，从我对对方感觉不错开始，到成为恋

人，用不了一个月。

当然我不是那种人气女生，不过到了独身生活的后期，我也不打算放空枪了。这是我的原则。

“男女见面三次，要是什么事情都没发生的话，那以后也永远只能是朋友了。”

两人吃过两三次饭，还一起喝过酒，那就应该彼此有意了。然后小酒微醺，回到家踏入黑暗角落，剩下的事情就水到渠成了。

啊……好怀念那个时候啊！

从我心中爆发出不可名状的空虚感。就算开始了一段恋情，如果注定最后要无疾而终的话，那还有什么意义呢。

我倒不是在意所谓人妻的伦理观，只是不想让人看到我肚子上的赘肉而已。要是让我喜欢的人看到我的赘肉，我干脆就和他绝交好了！

尽管如此，每次对方给我打电话时，我就心跳得晚上失眠。唉……我都几十年没经历过这种柏拉图式的恋爱了。

就算注定无果，就这么享受这种近似的恋爱也挺好的。

总之对方也是个很认真的人，我也和过去不同了，并不积极见面，感觉好像我们永远徘徊于这种平行线的状态。

大家都趁着年轻尽情恋爱吧！有时即使想谈恋爱，也不一定能成功，不过只要做好准备，就会更容易实现。

所谓“机遇”是经常出现的，这也是成就爱情的时机吧……

“你胡说什么呢，减肥不就好了。”

那个中间传话的朋友数落我。

“减肥是可以增加自信心，可你现在肥得连男人都能推

倒了。”

没错，我已经两个月没减肥了。我的减肥教练去夏威夷度假了。想趁着这个时候大快朵颐的我，真是愚蠢至极！

在金泽的寿司店，我吃了平时的1.5倍的量；在银座的甜品屋，我吃了两碗年糕豆粥；在高松，我一天吃了三碗赞岐乌冬，还吃了半斤我最爱的现烤葡萄面包。我过去的食量又回来了。到了意大利和法国餐厅，喝葡萄酒吃甜点都成为理所当然的了。

不久前在一个聚会上，有个熟人大声和我搭话：

“哎呀林小姐，您变回原来的样子啦。”

我问周围的人：

“我是不是真的胖了？”

那时大家的反应，就像要用“肥胖与环境”这个题目做报告一样。总之不管怎么样，周围人的话，全都不可靠。

“不过看起来健康多了。”

“以前你太瘦了，看上去太憔悴。”

大家都在那个场合说着安慰我的话，这些话将我这个体重正在反弹的人，带往了更加糟糕的方向。然后那些胖的人，会觉得很舒服很安心。

这样下去可不行。我尝试着穿了穿去年在ALBERTA·FERRETTI买的套装，前面的扣子连挨都挨不上。牛仔裤和针织衫对于胖子来说，是最讨厌的打扮了。也不是因为太紧，就是肥肉堆在牛仔裤腰上的那个样子，我自己都看不下去。

“算了，我也没打算给人看。”

我这自言自语是赌气呢还是破罐破摔呢？总之这次的大反弹是头一回，我觉得，最大的危机好像要来了。

有气场的 女人

天气突然转寒了。

现在谁看到我，都说我胖了。前段时间回乡下，姐姐她们竟然还劝我说：

“你是不是太瘦了……”

“你又不是艺人，不用瘦成这样。”

不过几天前，她们又对好久没回家的我说：

“你还是考虑考虑减肥吧。”

有个亲戚家的女孩儿A子，这孩子继承了我们家族肥胖的特征，体型硕大。前些天，我把我胖时的穿的衣服送给她，里面还有条Jil·Sander的42号牛仔裤，可她还是穿不下。

“A子啊，减肥是可以改变人生的哦。”

我经常教育她。

“你这么年轻就不受欢迎不享受青春，怎么行呢？要是你能瘦5公斤的话，男人就会蜂拥而上了。”

这次再见面真让我惊讶。她正在成功减重，身体变得轻巧了，本来就白皙可爱的脸，现在有些婴儿肥，真是可爱！

“我已经能穿上真理子姐姐给我的牛仔裤了！甚至还有点大了呢。”

然后她看到我从牛仔裤里挤出来的肥肉，天真地说：

“下次我们交换裤子吧！”

我估计我要是再不痛改前非就麻烦了，我也深刻觉得减肥代表了一种向前迈进的生活态度。自从我变回胖子以后，既没心思买衣服也没心情打扮，妆也是随便化化。至于头发嘛，见者悲伤。

我经常在各种地方做采访，前几天一个男编辑注意到我说：

“林女士，你还是去卫生间把睡乱的头发放理吧。”

我上周就是以那副尊容去做采访。对方是人气偶像B子，一个特别可爱的女生。在这样的女孩儿面前，我真是做什么都没法和人家比，反正我在照片上也很小。

“听说今天能见到林小姐，我真的期待呢！”

啊，真是个好孩子呀！

“我跟周围好多人说我就要见到林小姐了，好骄傲呢！编辑们都说林小姐是个很有意思的人，而且很美丽动人。”

啊，这孩子怎么这么好呢！

“今天我想向您请教怎样才能让自己更受欢迎。”

真难想象竟然还有这么好的孩子啊！

美丽动人，她说我美丽动人！这样啊，原来世界上的人都是这么看我的啊，我还真不知道呢，长这么大第一次明白。要是早点知道的话，可能就是另一种生活方式了吧，真遗憾呐……

让人高兴的事情还在继续。男朋友打电话说好久没一起吃