



# DAILY 糖果生活

献给

如糖果般甜美可人的女人们

Daily Candy

A to Z 

[美] DailyCandy 著

曾淼 译

## 图书在版编目 (C I P) 数据

糖果生活: 献给如糖果般甜美可人的女人们/ (美) DailyCandy著;  
曾森译. —北京: 中国轻工业出版社, 2007. 1  
ISBN 978-7-5019-5797-2

I. 糖... II. ①D...②曾... III. 女性—生活—通俗读物 IV.  
Z228. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第157294号

### 版权声明:

Originally published in the United States and Canada by  
Hyperion as DAILYCANDY A TO Z: AN INSIDER'S GUIDE TO THE  
SWEET LIFE. This translated edition published by arrangement  
with Hyperion.

责任编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强

策划编辑: 王恒中 龙志丹

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京盛通彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开 本: 889×1194 1/32 印张: 6

字 数: 70千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5797-2/TS·3375 定价: 28.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-7596

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119817 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换



# 糖果生活

献给

如糖果般甜美可人的女人们

Daily Candy

A to Z 

[美] DailyCandy 著

曾森 译

 中国轻工业出版社

DAILY  
CANDY

FASHION

目录

A

外表 7

B

精神享受 14

C

魅力 25

D

与人为善 32

E

食物 37

F

生命中不可缺少的东西 44

G

美女帅哥 50



H

家 55

I

亲密 62

J

飞行族 75

K

亲戚 84

L

奢侈 93

M

金钱 100



N

决不 105



O

后代 108

P

聚会 116

Q

困惑 123

R

仪式 130

S

得分 140

T

放松片刻 147

U

郁闷时期 152

V

邪恶 160

W

工作 168



X

X 175

Y

啊呀 182

Z

时代精神 187



## 我们是谁？ 要写一本什么样的书？

DailyCandy，2000年出生，是一个分享各种各样时尚信息的网站。我们被《时代》杂志评为最受欢迎的十大生活类网站哦！我们善于打探最新的时尚信息，对网上流传的信息了如指掌。什么？这些家伙要写一本书？这可能吗？这……明智吗？

真有意思，你也问这些问题。我们自己也在想同样的问题。我们的本行是办网站，是通过邮件给别人提出有益的建议。让我们写一本书，这多少有点不务正业的味道。我们也怀疑自己是不是有话可说，我们更担心书写出来没人爱看。

对于这些问题，我们的主编是这么回答的：哦，我花钱请你们，可不是让你们来提问题的。于是我们就开始写这本书。当我们越来越多地考虑这本书时，我们也越来越清楚地意识到：当然，我们有很多话要说，有一肚子话要说，简直就是憋不住地往外冒。虽然话多的人不一定能写书，但是没准我们的书会上畅销书的排行榜（事实也是如此！）。呵呵，既然别人喜欢，就算我们写得不好也要继续下去了。

我们受到了鼓励，于是埋头苦干，写啊，写啊。继续写啊，写啊。你也看出来，这本书还是写得挺长的。现在，我们骄傲地把自己辛勤工作的成果献给你——《糖果生活》。

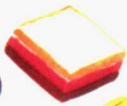
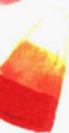
我们写的文章以简洁明快著称，而且我们还是成天打探消息的万事通。我们打听到了什么事情，一定会告诉读者——不管是一家新开的餐馆，一位即将走红的珠宝设计师，还是一种古怪的美容秘诀。我们在全世界搜集有趣的信息——纽约、洛杉矶、芝加哥、旧金山、波士顿、伦敦和华盛顿特区以及其他地方，然后我们会将最时尚的信息告诉大家。

其实，《糖果生活》是一种心灵状态，一种对世界的看法，它每天都在孜孜不倦地寻找超酷的时尚、自嘲的幽默、多样的信息和丰富的娱乐，并且把它们融汇成一个整体，献给那些甜美如糖果般的时尚女人们！



# 致读者

没有你们，我们一无所有！









外表：

1. 表面的东西。
2. 类似的假象（就算你实际上不是个好人，至少外表也要像个好人）。
3. 一种东西，它刺激人的虚荣心，它催生了无数巍峨的建筑，它掀起了没完没了的“吸引眼球运动”。

## 闭上眼睛 努力想象 一个

完美的世界——在这个世界中，外表无足轻重。你懒洋洋地滚下床，不用洗澡，也不理会昨晚下巴上冒出的难看的丘疹，顶着一头油腻腻的乱发，穿着睡衣，就这样迎来新的一天。

同样的，别人也和你一模一样。莫里斯——你旁边办公桌上那个整天汗津津的家伙——今天也像你一样邋里邋遢地上班了。和你一起练瑜伽的迪多也是这样。你的老板也是这样。你生活中的其他人都是这样。

现在，睁开你的眼睛，感谢上帝为人际交往创造了那条小小的、无关紧要的伦理准则吧。要不是因为我们注重外表，我们的办公室和公共场所肯定成了培养细菌的实验室。而且，正是因为我们注重外表，我们才有了更多的表达自己、相互竞争、相互交流和相互联系的平台。

下面，我们会谈谈怎样让自己的外表好看。而且，我们还会谈谈怎样正确地表现自己——怎样欣赏自己天生的容貌，怎样在不断变化的时尚美丽潮流中找到自己的位置。



你穿什么衣服，在身上弄点什么装饰，还是不弄什么装饰，都是你自己的事情。不过你也很清楚，别人会对你品头论足。这公平吗？不公平。你能改变这个事实吗？不能。那你怎么办呢？当然，要愉快地面对。



## 长胖了的日子

都是干衣机惹的祸

如果这个世界稍微善良一点点，老板就会让你享受“肥胖假期”。你可以躺在家里的沙发上，成天看电视，而且不用照镜子。可惜，生活是残酷的。

实际上，你昨晚吃掉的那罐冰淇淋并没有让你的块头增加。不过，你肯定感觉自己变胖了。我来给你一点提示，帮你改善一下心情。

### 1. 其实责任不在你。

你刚才吞掉的一对辣鸡翅其实并没有让你长胖。你觉得自己胖了，是因为那条用“意大利斜纹布”做的牛仔裤！这种裤子只要挨着干衣机就会缩水，就像被地中海阳光晒干的番茄。

### 2. 买衣服去吧，别害怕。

不过只能去那些光线很好的小商店。大商场里那些穿衣镜真是可怕——让真相一览无遗。你也许会在镜子里看见一位不忍目睹的女人——她的两只胳膊又粗又长，臀部又宽又大，身上鼓起来的地方比土豆还多——不过你千万别相信她就是你。你要知道，这全是因为商场的荧光灯在作怪：这种光线会让你的皮肤显得色泽灰暗，你那赛雪欺霜的肌肤看起来灰扑扑的；你腿部的那几块肥肉简直可以去做减肥广告（当然，是使用减肥药之前的效果）；你脸上的几块色斑也可以去做护肤霜的广告了（当然，也是使用护肤霜之前的效果）。总之，全都怪商场的光线不好。你还要记住一点：在家里的镜子前穿衣服时，一定要站在两米开外。

### 3. 买一条收腹裤。

这种裤子效果极好。不过，要确保不要让别人看见……

### 4. 什么？我要穿这么大尺码的吗？

记住：实际上，每件衣服上的尺码都是不准的。

# 帮帮忙吧,健身教练!

## 应该怎样穿健身服?

我们不想说刻薄话,不过那些打扮得花枝招展,在健身房里成天转悠,一心只想找个男朋友的人真是既愚蠢又可怜。(这话不刻薄吧?)健身房又不是钓凯子的地方,也不是时装发布会。

再说,你根本不知道会在健身房遇到什么人——前男友、未来的男友、生意上的伙伴。所以,当你在跑步机上吭哧吭哧锻炼时,不要穿得过于让人反感。让我们来告诉你健身时应该怎么穿衣服。

### 可以这么做

- 要买那些纯色的、可以搭配着穿的健身服。

- 把那些写着搞笑句子的T恤衫穿上。也许你有满满一抽屉这种T恤衫,可是不敢在上班的时候穿。现在你可以穿了,把那些写着各种怪话的衣服穿上吧:例如“犹太拉比的女儿”或者“我奶妈出了远门,我只有这件恶心的T恤”。

- 白色短袜。永远穿白色短袜。如果你够勇敢,就穿Pom Pom牌白色短袜。

- 把两种上装搭配在一起穿,例如穿两种健身背心。虽然这种穿法平时不合适,但在健身时看上去非常有个性。

### 不要这么做

- 不要穿脏兮兮的健身服。别人会非常讨厌你。你可不要当邋邋鬼,淋浴的时候不妨顺便把健身服也洗了,然后把它挂起来,明天就干了。

- 就算你从衣柜里实在翻不出衣服来了,你也千万不要穿那种皮制的紧身连衣裤,也不要穿弹性纤维的衣服。这种衣服还是留着化装舞会时穿吧。

- 不要穿肥大的衣裤。

- 不要穿得太少。你又不是来钓凯子的。再说了,你总不愿意做俯身运动或热身跑的时候走光吧?

- 不要带腰包。

## 心情糟得不得了， 外表爽得不得了 帮你开开窍

早晨7点24分：醒来，打个哈欠，伸个懒腰，倒头再睡一会儿。

早晨7点34分：醒来，打个哈欠，伸个懒腰，倒头再睡一会儿。

早晨7点44分：醒来，打个哈欠，伸个懒腰，跌跌撞撞地走进浴室。

早晨7点45分：在浴室的镜子里看见自己的样子，吓得差点尖叫起来。

早晨7点46分：重新躺到床上，尽量忘掉过去那12分钟。

我们都有这样的经历：夜里睡不着，就像有人用脏兮兮的大棍子整夜敲打你；脸上那个小小的粉刺变大了，大得像个火山口；胖得实在不像话，简直想在肚皮上开个口，从自己那张皮囊下钻出来。

送你三个字：别管它。其实，你十有八九和昨天没什么两样——别人根本不会注意到你。所以，你尽管抬头挺胸，让自己的心情不错，看起来也不错。

### 1. 买点好的遮瑕霜和粉底。

完美无瑕的皮肤让你看上去既优雅又健康，关键是找到合适的色调。所以你要花点时间，找一种与你的皮肤搭配得很好的化妆品。如果你不幸用了干燥而难看的遮瑕霜，那真是悲惨到了极点，每个人都会注意到你脸上的缺陷。还有，懂得怎么使用化妆品也不是一件容易的事。要保证你有最好的工具：用小刷子涂遮瑕霜，这样你用起来也会得心应手。

### 2. 准备一套紧急备用的服装。

你应该始终准备好一套备用服装，而且你穿上后会感到自信、舒适。在挑选这套衣服时，你要记住：这套衣服是你平时不经常穿的（这样你在紧急情况下才用得上）。最常见的服装，加上超酷的配饰，这种效果最棒了。一种可行的方案：黑色牛仔裤，白色汗衫，超酷的鞋子（千万不要低估鞋子的作用，衣服穿着好不好，要看鞋子搭配得好不好）。或者，当你觉得自己胖得像头奶牛时，可以穿一件宽松的吊带裙。



3. 花点时间来放松。

如果你心情糟糕，或者行为反常，你可以休息几分钟，喝杯清理一下思绪。

4. 听首好歌。

好歌在任何时候都可以让你心情愉快，容光焕发。

5. 用大一点的太阳镜遮住疲倦的眼睛。

太阳镜还能让你看起来像个电影明星，不过在房间里就不要戴了。

6. 别指望用超大号的套衫、帽子或睡衣裤似的服装来掩饰自己。

这样做只会适得其反，别人会更加注意你的身材。

7. 留一种靠得住的发型。

这和紧急备用的服装是一个道理。你的发型应该很容易打理，不需要你费什么事。换句话说，《VOGUE》杂志上模特的发型看上去是不错，但是你别去模仿，你会因此招来不少麻烦。

8. 别板着脸，像别人欠了你钱似的。

要让别人相信你心情不错，最好的办法就是脸露微笑。

## 糖果皂形填空

今天早晨，我一觉醒来，发现自己难看得要命。我必须马上行动。我先从头发开始。我决定把头发剪短\_\_\_\_\_（数字）厘米。为了突出我的脸部轮廓，我在\_\_\_\_\_（面部器官）旁留了几绺头发。接下来，我把头发染成了\_\_\_\_\_（色度）的\_\_\_\_\_（色彩）颜色，再挑染了几绺\_\_\_\_\_（色彩）颜色。当然，为了把头发弄好，最后我还需要一种\_\_\_\_\_（形容词）色调。我用了某种100%的\_\_\_\_\_粉底，浅\_\_\_\_\_（色彩）的腮红，再用新款的眼线笔——这是我和\_\_\_\_\_（名词）在\_\_\_\_\_（商店名）试用过的。

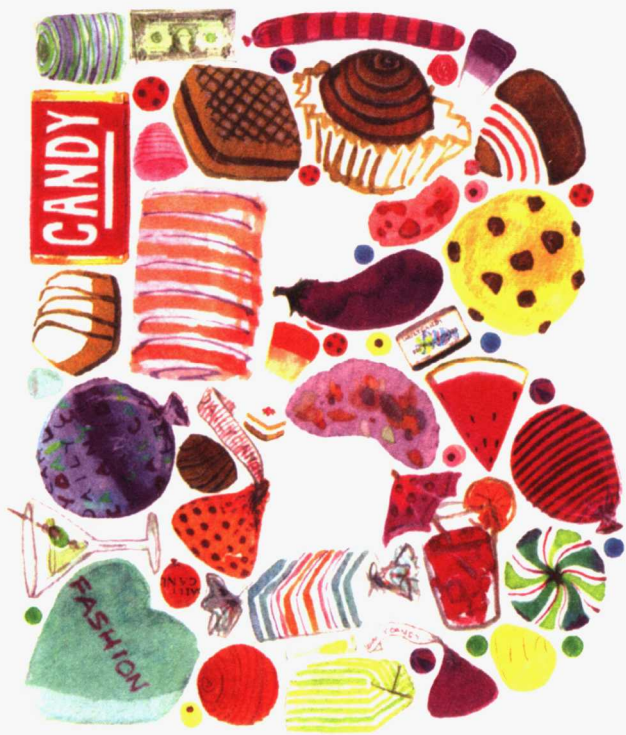
我还要用\_\_\_\_\_（形容词）化妆刷修饰一下，然后我就去购物。  
我买了一件让我的双腿显得更修长的\_\_\_\_\_（服装名），再买了一双让我看起来特别\_\_\_\_\_（形容词）的\_\_\_\_\_（鞋子名）。我决定紧跟已经流行了十年而且眼下仍在流行的时尚，于是我买了一件古式的\_\_\_\_\_（配饰）和一件\_\_\_\_\_（布料名）的\_\_\_\_\_（服装名）。当我穿戴一新时，我简直不敢相信自己的眼睛。  
我看上去\_\_\_\_\_（形容词），就像\_\_\_\_\_（明星的名字）。

## 从B到Z， 超越外表



我们以“外表”这一章开头，请你注意外表的重要性，而且我们觉得这没什么不对。不过，这只是开始。“外表”是《糖果生活》的第一章，我们觉得这非常合适。因为我们虽然认为你应该关心外表、欣赏外表，但我们还希望你注意外表之下更深、更广的那些东西——这正是我们接下来要谈到的。

也许我们的观点有些前后不一致，请你不要介意。我们只是想提醒你，外表不过如此——它具有外在的价值，它能让你感到快乐喜悦，但是它远不是生活的全部。你应该尽情享受外表给你带来的快乐，但是决不要仅凭外表来判断一个人。



is for  
BRAIN CANDY

精神享受





### 精神享受：

1. 那些给我们带来趣味、快乐和消遣的东西。（我快闷死了！我需要来点精神享受。）
2. 那些必须看的电影，必须读的书，必须听的CD。
3. 当我们不工作、不吃东西、不睡觉、不恋爱时，占用我们时间的东西。

