

美靠天生，
更靠斗志！

不美， 不活！

[日] 林真理子 著 田葳 徐英东 译

/ 日本直木奖、柴田炼三郎奖、
/ 吉川英治文学奖得主

林真理子

连载800回 超人气女性专栏



美就是想变美！

想要漂亮·想要性感·想要受男人欢迎

1000次的努力、1001次的减肥……

我们都是这样，永不懈怠地跌撞在成为美女的路上。

◆ 漓江出版社

不美， 不活！

[日] 林真理子 / 著 田葳 徐英东 / 译



◆ 漓江出版社

桂图登字:20-2011-224

图书在版编目(CIP)数据

不美,不活! / (日)林真理子著; 田葳,徐英东译. —桂林:漓江出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5407-6438-8

I. ①不… II. ①林…②田…③徐… III. ①生活-美学 IV. ①B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第036161号

BI KA, SAMONAKUBA SHI WO by Mariko Hayashi

Copyright © 2007 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.

不美,不活!

作 者: [日]林真理子

译 者: 田 葳 徐英东

编辑统筹: 符红霞

责任编辑: 董 卉 张 芳

版权联络: 董 卉

装帧设计: 黄 菲

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582000 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljchs@163.com

<http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京盛源印刷有限公司

开 本: 965 × 1270 1/32

印 张: 6.5 字 数: 100千字

版 次: 2014年4月第1版

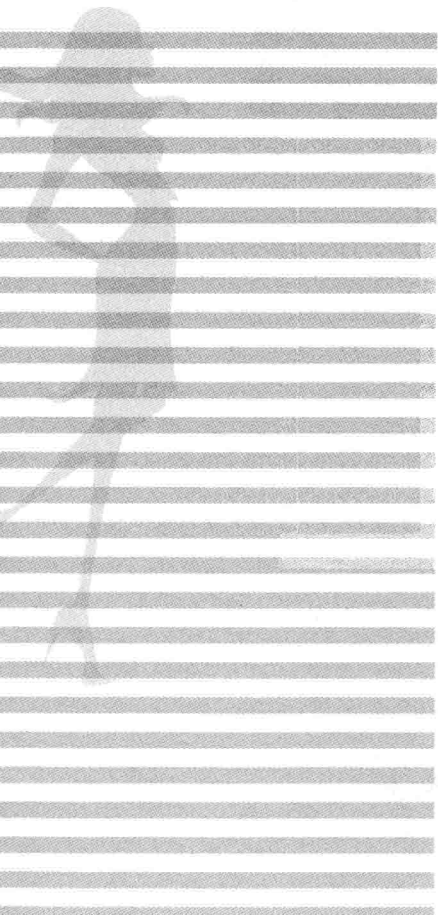
印 次: 2014年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-6438-8

定 价: 30.00元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



第一部分 美女真经

- 美女真经?! [008]
- 幻想女的晚餐会 [012]
- 女士的着装 [016]
- 超级美女大对决! [019]
- 针灸与禁食 [022]
- 复活的首饰 [025]
- 真理子, 挺住! [028]
- 一不做二不休…… [031]
- 不够性感 [034]
- 婚礼的钟声敲响了 [037]
- 男女的性偏差值 [040]
- 女主播的奇特之处 [043]
- 衣服的惩罚 [046]
- 虽然露出胸罩能接受…… [049]
- 想拥有苗条的身材 [052]
- 传闻中的林真理子 [055]

富豪的生活 [058]

牙齿与良缘 [062]

第二部分 美女法则

成熟女人的牛仔裤 [068]

May I help you? [071]

爱情近在咫尺 [074]

精神减肥 [077]

独行者的极限 [081]

伟大的甜品 [084]

春天的誓言 [087]

另类的赞美 [090]

美丽超人 [094]

管他呢 [097]

美丽探秘 [100]

夫妻的真爱 [103]

试衣室的教训 [107]

目 录

- 
- 爱与玫瑰 [111]
时尚的透支 [115]
要靠自己 [119]
宁舍虚拟的恋情 [122]
欲减肥者何其多 [126]
为美女作陪 [130]

第三部分 美女与偏见

- 婚外恋的隐衷 [136]
嘴下留情 [139]
这才是女人的正道 [142]
对奢华的憧憬 [145]
成人联谊会 [149]
消沉的日子 [153]
魔法已解除 [157]
华丽的烦恼 [160]
胜负已定 [164]




- 性感守则 [168]
- 为我所用的规则 [171]
- 不良思想 [175]
- 重演盛夏的悲剧 [179]
- 明天开始减肥 [182]
- 美男子的作用 [186]
- 美女与偏见 [190]
- 让别人买单 [194]
- 魔力针织衫季节 [198]
- 为了机缘,干杯 [201]

不美， 不活！

[日] 林真理子 / 著 田葳 徐英东 / 译



 江苏出版社

目 录

第一部分 美女真经

- 美女真经?! [008]
- 幻想女的晚餐会 [012]
- 女士的着装 [016]
- 超级美女大对决! [019]
- 针灸与禁食 [022]
- 复活的首饰 [025]
- 真理子, 挺住! [028]
- 一不做二不休…… [031]
- 不够性感 [034]
- 婚礼的钟声敲响了 [037]
- 男女的性偏差值 [040]
- 女主播的奇特之处 [043]
- 衣服的惩罚 [046]
- 虽然露出胸罩能接受…… [049]
- 想拥有苗条的身材 [052]
- 传闻中的林真理子 [055]



富豪的生活 [058]

牙齿与良缘 [062]

第二部分 美女法则

成熟女人的牛仔裤 [068]

May I help you? [071]

爱情近在咫尺 [074]

精神减肥 [077]

独行者的极限 [081]

伟大的甜品 [084]

春天的誓言 [087]

另类的赞美 [090]

美丽超人 [094]

管他呢 [097]

美丽探秘 [100]

夫妻的真爱 [103]

试衣室的教训 [107]

目 录

- 
- 爱与玫瑰 [111]
时尚的透支 [115]
要靠自己 [119]
宁舍虚拟的恋情 [122]
欲减肥者何其多 [126]
为美女作陪 [130]

第三部分 美女与偏见

- 婚外恋的隐衷 [136]
嘴下留情 [139]
这才是女人的正道 [142]
对奢华的憧憬 [145]
成人联谊会 [149]
消沉的日子 [153]
魔法已解除 [157]
华丽的烦恼 [160]
胜负已定 [164]



- 性感守则 [168]
- 为我所用的规则 [171]
- 不良思想 [175]
- 重演盛夏的悲剧 [179]
- 明天开始减肥 [182]
- 美男子的作用 [186]
- 美女与偏见 [190]
- 让别人买单 [194]
- 魔力针织衫季节 [198]
- 为了机缘,干杯 [201]

第一部分。

美 女 真 经





美女真经？！

暑假时，侄女从关西来看我。她今年刚上高中，是个喜欢学习的好孩子，就是不太会打扮自己，比关东的女孩子要差。

她读的高中没有校服，好像每天早晨她都为穿什么上学而发愁。

“好吧，姑姑给你买衣服。”

“真的？”

“当然是真的了。只要我能买得起的，都可以。”

我和她说起了家乡话。不知道怎么回事，一说家乡话我的心就会一颤。

去哪里买呢？去涉谷的“109”有点发怵，还是去

我的老地方——表参道^①！

首先去“Comme Ca”咖啡馆喝茶。此处柜台里摆放的蛋糕花样繁多，看得我那乡下来的侄女眼花缭乱。

喝完茶我们直奔“意大利街”。大家都知道街右侧是时尚人士的圣地“Comme des Garçons”品牌店。

“哇，好酷！想进去逛逛。可是让人笑话怎么办？”

“姑姑领你进去怕什么！就是得把你爸支去别的地方。”

我弟弟放心不下他女儿，一直跟着我们。要是和他这个土里土气的胖子一起进去，我就再也不能来“Comme des Garçons”了。于是告诉他

①

日本地名，位于东京的原宿、青山一带。表参道沿线国际时尚品牌林立，是日本最时尚最奢华的街道之一。

去附近的咖啡馆等我们，然后我和侄女开始去购物。我给她买了运动上衣和T恤，自己买了杂志《GINZA》扉页上登的仿手工版针织短上衣、裙子，还有一件满是玫瑰花图案的蝉翼纱短衫。

很久没有在“Comme des”购物了。我最近一直走保守路线。我的一个音乐家朋友说过：“做我们这样工作的人，至少一个月要去一次‘Comme des Garcons’。买了不穿也没有关系，最重要的是体味时尚前沿，拥有时尚服饰。”

但是，穿“Comme des”品牌，发型、化妆都要与之匹配，鞋、搭配的服饰什么的也必须全跟着换。其他牌子的鞋、下装是绝对无法和“Comme des”上装搭配的。

第二天我去拍杂志插页照片，决定穿刚买的那件玫瑰花图案的短衫，但是却没有合适的裙子。买过那么多“Comme des”的黑裙子，却怎么也找不到了。最后总算找到一条几年前买的同样是玫瑰图案的黑色棉质裙子。虽说玫瑰对玫瑰，和新买的短衫搭配起来有点花哨，上装或下装应有一方素点儿才好，但现在也没有办法，将就一下吧。

到摄影棚后，先是按惯例由塑颜按摩法创始人田中宥久子老师亲自为我做了30分钟面部按摩。按摩效果十分明显，马上我就感到自己的面部肌肉绷紧，脸盘儿小了一圈，一张瓜子脸，秀丽动人。

“林女士，你简直像换了个人。”“不得了，太神奇了！”

周围的人毫不吝啬赞美之词。一身“Comme des”也受到了极大夸奖，甚至有人说衣服可爱极了。

“林女士，你真是变得会打扮了，也更漂亮了。”从我刚出道时就一直给我拍照的摄影师A说道：“不过，我还是喜欢你以前的模样，太可爱了。”

哦，那是我被人整天喊作“丑丫头、丑丫头”的时代。

“林，你早出生了15年！”

他用不容置疑的语气说道。

“要是现在，你那时的长相肯定是‘可爱型’，最流行了。个头也有，气质好，或许都能上时尚杂志呢。”

原来如此啊，屈辱的记忆在我心里苏醒过来。以前，嘴大唇厚是丑女的最大标志之一，因此在给我照相时，化妆师总要先在我脸上涂上很白很厚的粉底，然后再描上樱桃小口。那时的美女都是一个模式。

“你们早干什么去了！”不知不觉我自言自语起来。那个时候要是有人鼓励鼓励我，我肯定会努力减肥，好好地打扮自己。这样的话，也许就会不断有男人向我求爱，也许会被人称作“绯闻女”“豪放女”。

后来和朋友喝酒，我小了一圈的脸又成了大家谈论的话题，男性朋友们都夸漂亮。

“林女士，不要再叫什么‘美女入门’了，改叫‘美女真经’吧！这