

读**美女入门**，  
不变美也难！

# 美女入门



林真理子精品系列

[日本] 林真理子 || 著

扬阳 译

漓江出版社



桂图登字:20—2003—126号

图书在版编目(CIP)数据

美女入门/(日)林真理子著;杨阳译. —桂林:漓江出版社,2004.5

(林真理子精品系列)

ISBN 7-5407-3168-0

I.美... II.①林...②杨... III.随笔—作品集—日本—现代 IV.I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第025105号

著作权表示:

By Mariko Hayashi. All rights reserved.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Mariko Hayashi, Japan

through 林真理子事务所 in 2003.

## 美女入门

作者◎(日本)林真理子 著 杨 阳 译

责任编辑◎汪正球

封面设计◎石绍康

出版发行◎漓江出版社

社址◎桂林市南环路159-1号 邮编◎541002

电话◎(0773)2821573 2863956(营销部) 2865335(邮购)

传真◎(0773)2821268 2802018

E-mail:ljcb@public.gpptt.gx.cn

http://www.lijiang-pub.com

印制◎广西地质印刷厂

开本◎890×1240 1/32

字数◎150千字

印张◎7

版次◎2004年5月第1版

印次◎2004年5月第1次印刷

印数◎1—10000册

书号◎ISBN 7-5407-3168-0/I·1925

定价◎20.00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

林 真 理 子 精 品 系 列

M E I N Ü R U M E N

王 建 康 石 观 海 主 编

[日本]林真理子 著

扬 阳 译

# 美女入门



清  
江  
出  
版  
社

# 美女入门 目录

美女入门

## 第一部 回眸我这几年

- 1 女人，就得爱美 /6
- 2 蓝色减肥盘的回想 /9
- 3 林氏时装再生术 /12
- 4 所谓“野心” /15
- 5 照片的证言 /18
- 6 露天咖啡屋的烦恼 /23
- 7 我是何许人也 /26
- 8 人言可师，半老何妨 /31
- 9 分手始知情难了 /35
- 10 专人化妆的幸福体验 /40
- 11 遥远的化妆之路 /43
- 12 连续宴会的悲哀 /47
- 13 保持点儿自尊 /50
- 14 “争锋”与“不伦” /53
- 15 我做发型 /58
- 16 笑而不答，别有心机 /61

## 第二部 美人生成法

- 1 如何变成美女 /66





- 2 失恋的记忆 /69
- 3 减价趣事 /72
- 4 我的名声 /75
- 5 身材的魅力 /80
- 6 减肥的原因 /84
- 7 瘦身的艰难 /87
- 8 别傍“大款叔” /90
- 9 购置“美女服” /94
  - 10 裸露 /98
- 11 洗温泉的戒律 /102
  - 12 重穿和服 /105
- 13 绯闻的真相 /108
- 14 白体恤的陷阱 /112
- 15 邂逅球星的夜晚 /115
  - 16 话说接吻 /119
- 17 戴太阳镜的诀窍 /122
  - 18 初配手机 /128
  - 19 蒙古夜深 /131
- 20 拜拜吧，“美丽瞬间”！ /136

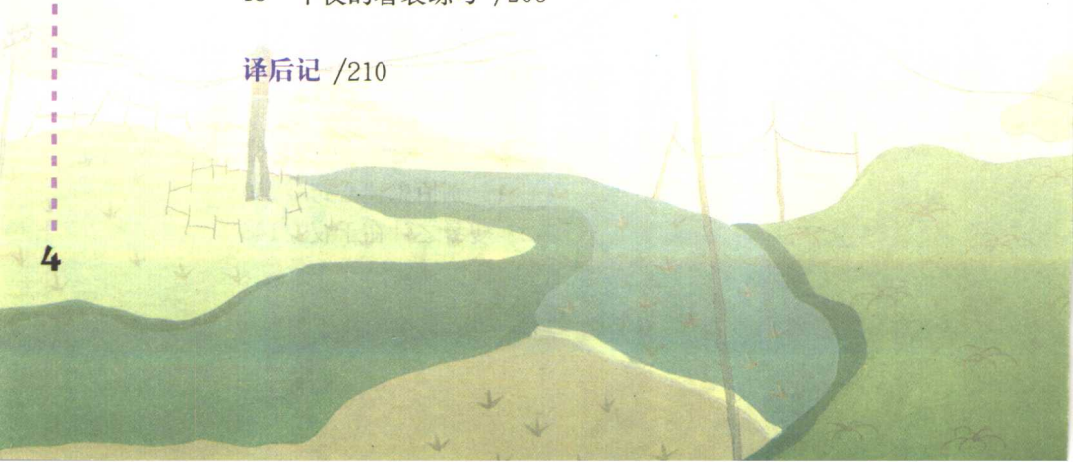
### 第三部 美人礼赞

- 1 别怕鬼迷心窍 /140
- 2 瘦身之计在于夜 /143

# 目录

- 3 睡衣和女人 /146
- 4 我爱运动员 /150
- 5 夏天喽，大腿秀！ /153
- 6 请到京都来 /158
- 7 “寒气”逼人的夏夜 /161
- 8 露肚脐·遭白眼 /165
- 9 身体的暗示 /168
- 10 掠夺“爱”吧 /172
- 11 乡村“气息”的威胁 /176
- 12 直美给我的冲击 /179
- 13 上相的女人 /184
- 14 “钻石”个性奖 /188
- 15 美人礼赞 /194
- 16 美人的报酬 /197
- 17 纪香与阳子 /202
- 18 午夜的着装练习 /206

译后记 /210



# 第一部

## 回眸我这几年





## 1 女人，就得爱美

先让我向年轻的读者们讲一讲以前的事。十四年前，《安安》<sup>①</sup>杂志开辟了我的连载栏目。《南青山物语》、《真理子·故事》等栏目均受欢迎，于是我也成为了“为《安安》推波助澜的女人”。

我的搭档，宛如我情人一般的责编——哲夫<sup>②</sup>，也成了不管到哪儿都受欢迎的明星。斗转星移，曾经多情(?)的我也终于嫁作人妻。然而追逐流行的喜好、冲动的购买欲还是一如往昔。哲夫依然独身，一直翘首期盼着我的离婚(开玩笑)。他英俊又有名气，年龄虽在增长，人却越来越帅气，知识分子的酸劲儿已经消退净尽，开始具备成熟深沉的男人气质。不过，年轻人中知道哲夫这个名字的毕竟还是少数。

我想起另一件事，就在不久前还为《安安》杂志这个栏目执笔的柴门文<sup>③</sup>女士最近明显地靓丽起来。她本来就五官端正，最近穿戴和打扮又越来越文雅，还加上了许多流行的装束。

“这得归功于哲夫了。”

- 
- ① anan:日本最权威也是影响力最大的女性杂志。最受日本上班族欢迎的人气杂志。东京流行时尚的代表性杂志。
- ② 哲夫:原文作“テッオ”，汉字为译者据读音酌加。女性杂志《安安》的总编辑，林真理子的友人。
- ③ 柴门文:原文作“柴門ふみ”，名字为假名，汉字为译者据读音酌加。漫画家、作家，90年代初走红小说《东京爱情故事》的作者。



她这么总结道。

“记得是从《安安》开始登我的连载时开始的。从那以后，我决定多向哲夫请教，努力变得靓丽些。”

据说她首先把美容院换成了哲夫常去的那一家。在那儿修剪成简洁俏丽的短发，再在发梢点缀几丝染成红色的发丝，相当有品位。不错，不错，《安安》和哲夫的威力够大的，能这样改变一个女人。他们邀请我执笔的连载，我也来写一写，看看自己能不能由此发生小小的变化。

长到这么大，我越来越体会到女人不漂亮不行。不漂亮的话，活着都没多大意思。我这儿说的漂亮，并不是指天生的美貌。我所指的是锤炼美感、锤炼化妆技巧、锤炼身材的女孩儿。这样一想，似乎觉得自己的人生就集中在两点，一是变得靓丽生辉，一是受到异性青睐。结婚以前一直是这么想来着。原以为有了丈夫以后，希望受男性奉承的心理肯定会消失，结果相反，完全不是那回事。即使结婚了，遇见中意的男性依然为之怦然心动，依然渴望他对自己抱有好感。若那人跟别的女人打招呼则依然怒向胆边生火从心头起。不过，结了婚还真是一件好事。

“我已为人妻，不会再有人邀请我了。对，原因就在这儿。”

有了令自己信服的理由，或许有助于保持自己的健康心态。

我这几年的洋装癖好和发型开始趋于保守，原因是为了迎合自己中意的异性的喜好，也许还有在纽约的直销店可以买到便宜货的缘故。我有时也会穿穿专为野村沙知代<sup>①</sup>女士制作的威尔萨奇套装，或偶尔穿穿香奈儿<sup>②</sup>时装。染一染头发，到美容院做个发型，再配上一套威尔萨奇，怎么看怎么像从事接待行业的女人。我有时也觉得像从事接待行业的女人也不错吧，可是没想到这样却遭到了猛烈的批评。

① 野村沙知代：性格强悍，喜欢艳丽打扮的老一代日本女演员。

② 香奈儿：法语“Chanel”的音译，以法国著名服装设计师名字命名的名牌服装。

“你，少废话，到我推荐的那家美容院去！”哲夫不由分说，指令我道。我只好到他常去的美容院剪了发，果然很精致，大概叫沃尔芙发型吧，对了，就跟黑木瞳<sup>①</sup>小姐的样式一样。

“哇，林小姐，你头发好像一下子少了许多。”

这么说我的是我的秘书。这还算好的，最让人气愤的是一位友人竟说我“简直像个战争孤儿的头发”！

“这是最新的发型。你们这种土里土气的阿婶<sup>②</sup>怎么会懂得时尚！”

我在她们面前大声申斥道。众人好不容易让我安静下来。

这一阵子，因我的小说被拍成电影电视，便终日忙于记者招待会、采访活动等。这样一来和女星一起拍照的事就比较多。原以为精心做了发型的我会上相一点，可一看照片，我几乎愕然。怎么回事？我的脸竟有她们的1.5倍大。那张脸完全不像自己。什么地方做得不行？

我拼命地思考着原因。我决不认为对方是女演员，和她们一比高下就是失招。永不灰心！决不服输！我日思夜想，日夜苦恼，努力到不知疲倦的程度。这就是我，还请你们多多关照。



- 
- ① 黑木瞳：日本著名女影星，身材娇小，风姿绰约，以擅长刻画美丽女人和具有女人魅力而著名。代表作有《失乐园》、《感官新世界》。
- ② 阿婶：原文作“おばさん”，对已过青春的女性的称呼。

## 2 蓝色减肥盘的回想

在我家起居室的角落里，搁放着哑铃、减肥带之类我过去的“战争”残骸。到我家来的朋友们都善解人意地视而不见，惟独都对那个蓝色盘子饶有兴趣。

“啊，本来我也打算买的，真的有效吗？”

这个问题已经不知道被问了多少遍。这个蓝色盘子的详细名称恕我省略，是锻炼腰部肌肉用的。

“用这个器材锻炼，腰不会痛，绝了！轻轻松松，练就腹肌！”

西洋人这么宣传着。我通过函售购买了这种减肥器械。但这种盘子的安定性能实在太差，腰在上面晃来晃去。

因此我只得很快停止了腹肌运动。这个盘子也沦为我家客厅角落里破烂中的一员。

“你呀，总是新开的茅厕三天香。”

哲夫指责我。

“一生中你就香到底一次呗。”

这批评很正确。我颇为认真地反省了一下自己日常的生活态度及精神面貌，可最终还是和以往一样把责任转嫁给了别人。



“是不是因为我的朋友们都不行？”

俗话说物以类聚。在美容方面非常努力、自制力也相当强的女性，我难以和她们相处。我的朋友净是些这样的人——今天一起发誓减肥，明天就会说“哎，算了吧”，然后一起去大吃烤肉。我们这些女人在工作上都挺能持之以恒的，但有些方面是江山易改本性难移（恕我失礼），所以在美的方面实在不能严格要求自己。对自己姑息，对别人也姑息。不，与其说姑息还不如说不允许别人成功更确切，好像无论如何都想把别人减肥的希望一脚踢到九霄云外似的。

“甜点就不吃了。”

“那哪行啊！这儿的甜点不吃划不来！”

“我正在减肥呢！”

“明天再开始减嘛。对，就这么决定了，今天先把好吃的吃个够，明天再开始使劲儿减。”

每隔一天都和这样的朋友见面，我的“明天”何时到来呢？

这样日复一日中的一天，我因一次偶然的工作机会遇到了山咲千里小姐。我早就开始注意她，因为在我眼里，她才真正称得上女人中的极品。她对美的探究可谓登峰造极！尽管她本人予以否认，但事实上拜倒在她石榴裙下的男人确实不计其数。在这样的女人面前，男人肯定都会竞相展示自己作为雄性的魅力。

果不其然，和本人一见，的确美艳动人。女演员也分两类，其中一类是出现在银幕上时始终艳丽过人，但一见本人却让人大失所望的“骗子”。前不久与我擦肩而过的女演员××××，（哼——！）竟然满脸疙瘩，而且还骨瘦如柴的。对比之下，千里小姐却是令人难以置信的美貌，肌肤有如陶瓷般的细腻，细长而又清秀的眼睛上描着巧妙的眼线，口红的颜色也选择得颇具匠心。本来就是上苍精心打造的美人胚子，再经过本人尽力的雕琢修饰，所以更是出落得姿容绝世。



“听说千里小姐为了使自己腰细，拔掉了一根肋骨，这是真的吗？”

我终于忍不住提出了憋在心中许久的问题。

“这样的谣言，是从哪儿传出来的？”

千里小姐不动声色地回答道。那张不愠不恼的脸益发娇美，益发端庄。

“林小姐，下次一起去喝酒吧。”

交换了电话号码以后，我们挥手告别。当天夜里就接到了她的电话。

“我今天非常开心！今后让我们成为好朋友吧。”

不消说，我高兴得手舞足蹈。兴头上我给一个要好的女友拨了一个电话，口里竟然无意识地溜出来这样一堆胡话。

“到目前为止，我人生最大的错误就是一直和你这样一个毫不可爱的女孩儿交往。从今天开始我要和山咲千里小姐亲密往来，学习她那种华艳秀雅的女性生存方式，明天开始我就不再是现在的我了。”

“我说，让我也加入进去吧……”

“不行！”

已经处于非正常精神状态之中的我又叫喊道：

“我开始讨厌你那种姑息自己的行为！我已经和你不处在同一个世界里了！”

但是，半个月后，我依然和这个旧友和好如初，和千里小姐却未见上一面。因为她那样的人即使和我交往，也只能使我显得像个女仆似的。每当我看见那个蓝色的减肥盘，就会想起干什么事都虎头蛇尾的女人，只会鱼找鱼虾找虾，她的朋友绝对与她一路货色。（追记：后来听人说起，山咲小姐曾因肋骨问题大动肝火。看来和美人结成好友，并非易事。）



### 3 林氏时装再生术



虽说我喜欢购物,可也不能每到换季时就将下一个季度的时装全都购置一新。其实我一直想方设法将去年的衣服穿得有如今年的时装。

去年秋天,我很偶然地买了件咖啡色的丝绒上衣,而它今年却成了必备的上装。在巴黎的普拉达专卖店,我又偶然买了件紫色的针织衫,不用说,它又成了后来的流行色。像这样,购买的衣服正好和流行一致,那是最省心的。让人头疼的是,那些只过一年就变得让人无法再穿的惨兮兮的时装。

缪缪牌子的粗高跟鞋,果真不会被淘汰吗?有一阵儿曾被大加称道的叫什么维他命色的鲜艳色彩还能仍旧“维他命”吗……

也许大多数人都爱在镜子面前把各种衣服试穿搭配,我也常常这样做。很早以前我就买了一面供专业人士使用的长方形大镜子,十几年了,我还对它爱不释手。这面大镜子,可将我全身上上下下照得仔仔细细。就是这样我还觉得不够,临出门在玄关换鞋时,还要对着镶在墙壁上的镜子作最后的审视。

写到这里,连我自己都不得不感到难为情,下了这么大的气力,我对自己的着装依然不能满意。和周围衣着雅致、合乎时尚的人相比,我的土气依然历历在目。这完全是我散漫、邋遢的性格所使然。

“对了，就配我上次买的那件茶色的衬衫吧。”

可回过头来一想，它好像还没送去干洗。更糟糕的，是我那忽增忽减的体重，只要稍微放松一下减肥，马上就会胖上五六公斤。

就在前几天，来取稿子的哲夫看见我居然稀罕地表扬我道：

“咦，你穿无褶西裤还是蛮神气的嘛！”

当时，我穿的是三年前买的旧西裤，其实买来时腹部是有许多褶皱的，现在穿上后经过左右横向的拉伸，褶皱都不翼而飞了。

“你这个体型真叫绝了，能把旧裤子穿成最新式样！”

哲夫又是感慨又是惊异。

哎，这样的事当然不值得炫耀。我为自己的腰伤透了脑筋，为了设法变苗条一些，我在腰上下了不少功夫。但是，人都有一种与生俱来的素质，其中对服饰具有天才的敏锐感觉的，那是服装设计师！

那些有一手画龙点睛般装点服饰色彩的本领，深谙服装搭配的窍门，善于把握流行的时尚，恐怕只有专业的行家才具备。

我因为工作的关系上电视的机会很多，那个时候常常被人问及：

“给你配个服装设计师吧？”

我总是这样回答：

“我又不是演员，就穿自己的衣服吧。给人感觉差一点儿就差一点儿，这是我的个性。”

不过，为《安安》拍照就是另外一回事了。因为哲夫不允许我对自己的着装自作主张。加上熟悉我性格的平泽设计师常常选用我的私人服装、我个人喜好的品牌达娜·卡兰<sup>①</sup>，所以他设计的形象和平素的我还八九不离十。

① 达娜·卡兰：美国女装名牌。

十几年前，上电视的演员服饰不像现在这么讲究。看看圣子<sup>①</sup>和百惠的演出服，或综合节目中女演员的连衣裙，就可以一清二楚。因为当时没有为她们配备专门的服装设计师。

与此相反，现在的年轻电视演员穿得何等神气。不久前还在巴黎时装博览会和米兰时装博览会上展示的新款马上就会被她们穿在了身上。她们身着普拉达、道尔佳芭的最新样式，参加拍摄节目的发布会、新歌发布会。然后各种杂志将她们从头到脚都拍摄下来，成为我们了解当今流行趋势的一条途径。

不过很多时候也能让人看出，她们的服装从头到脚显然都是由服装设计师给准备的。因为流行的昂贵服装她们穿得并不适称，表情显得非常不自然，最引人注目的是鞋。请仔细注意一下年轻演员们的脚，有百分之八十的演员穿着号码比脚大的鞋子，鞋后跟的地方比脚长出1厘米，因为借来的鞋子是模特的号码。

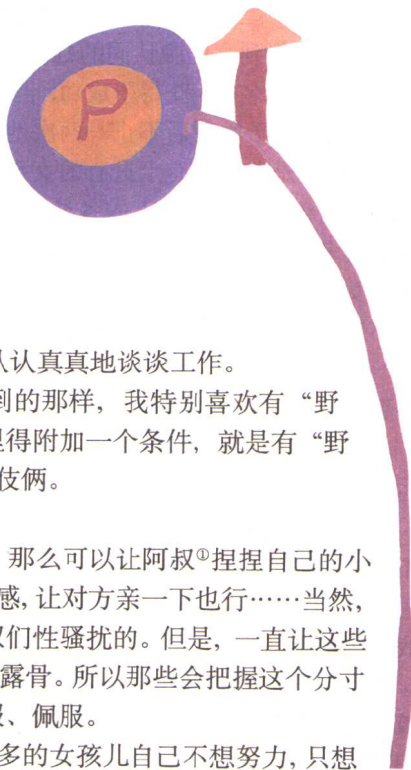
鞋子和时装是小瞧不得的，它关系到你能否驾驭得住它们本身所具有的那种味道。尤其是新出来的时装，其本身所具有的那种味道是不容易被驯服的，非得自己认真思索，认真搭配不可。看我，多么了不起！



① 圣子：松田圣子，日本继山口百惠之后出现的又一个偶像派巨星。



#### 4 所谓“野心”



这一回，请允许我认真地谈谈工作。

正如以前我多次谈到的那样，我特别喜欢有“野心”的女孩子，不过这里得附加一个条件，就是有“野心”，但不会耍弄一些小伎俩。

比如：

只要是对工作有利，那么可以让阿叔<sup>①</sup>捏捏自己的小手，或者只要双方都不反感，让对方亲一下也行……当然，绝对不会责怪那些阿叔们性骚扰的。但是，一直让这些人这么下去，就会显得太露骨。所以那些会把握这个分寸的女孩子，真是令人佩服、佩服。

如今的社会上，相当多的女孩子自己不想努力，只想舒舒服服走捷径。不愿意勤奋耕耘，但又幻想当作家；不想参加出版社的入社考试，却又梦想当杂志的编辑。持有这类想法的女孩子一直就不见减少，她们这样的最好就在家呆着。

有的女孩不干露骨的行骗之事，而是通过阿叔的路子把别人的机会占为己有，这种做法其实是违反原则的。

<sup>①</sup> 阿叔：原文作“オジさん”，指中年以上的男性。日本有些阿叔喜欢占女孩子的便宜，而有的女孩为了自身的利益往往投其所好，有的女孩为了保住饭碗而任其所为。