

图书在版编目(CIP)数据

魅力自造：做一个美丽、健康、成功的现代女性/靳羽西著.  
—上海：上海人民出版社，2004  
ISBN7-208-04939-4

I. 魅... II. 靳... III. 女性-修养 IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第103706号

责任编辑 曹 杨  
助理编辑 朱明晖  
封面装帧 甘晓培



魅力自造

做一个美丽、健康、成功的现代女性

靳羽西 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

新华书店 上海发行所经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本787×1092 1/16 印张9.25 字数242,000

2004年1月第1版 2004年5月第2次印刷

印数56,001-61,000

ISBN7-208-04939-4/G 901

定价 38.00元






# 魅力自造

做一个美丽  
健康  
成功  
的现代女性

靳羽西 著

How to be a Beautiful,  
Healthy and Successful  
Modern Woman · Yue-Sai Kan

上海人民出版社

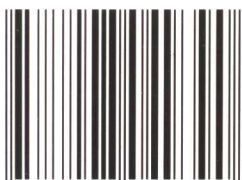


想了解羽西的美丽秘诀吗？  
想知道羽西的健康宝典吗？  
想探究羽西的成功法则吗？  
就让这本书告诉你……



世纪集团

ISBN 7-208-04939-4



9 787208 049390 >

定价 38.00 元

易文网: [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

# 魅力自造

做一个美丽  
健康  
成功  
的现代女性

靳羽西 著

How to be a Beautiful, Healthy and Successful Modern Woman  
Yue-Sai Kan

# 靳羽西 Yue-Sai Kan

## ——站在文化的交叉点上

在中国我们常常听到：“让世界了解中国，让中国了解世界”，事实上，第一个真正将这句话实现的是美籍华人靳羽西。早在20世纪70年代，羽西已经开始致力于东西方文化的传播和交流，并制作了大量相关的人文电视节目，她在美国的《看东方》、《改变中的中国》等节目中介绍了中国的历史及风土人情。而1984年她为美国公众电视网（PBS）主持直播的中国国庆35周年庆典，第一次让美国人看到了新中国的面貌。1986年，羽西应中央电视台的邀请，制作主持了104集的电视系列片《世界各地》，使中国的普通百姓大开眼界，第一次真正看到并了解了世界。

20世纪90年代初期，普通中国人大都还生活在同一种色彩里，羽西带来了绚烂多姿的色彩，她将“专为亚洲女性设计”的羽西品牌化妆品送到中国人面前，帮助新一代的中国女性树立自强、自信、自立、自爱的理念。《福布斯》（FORBES）杂志赞叹：“羽西是新中国的典范，她用一支又一支的口红改变了中国人的形象。”

20世纪末，羽西又创造出全世界第一个中国娃娃——羽西娃娃，黑头发、黑眼睛、黄皮肤，希望能使中国孩子从小对自己的美树立一个正确的观念。

羽西获得了数不清的荣誉。美国《人物》（PEOPLE）杂志称她是“中国最有名的女人”，《纽约时报》（New York Times）杂志称她为“化妆品王国的皇后”，《财富》（FORTUNE）杂志形容她是“当代的马可·波罗”，《美国国会记录》称赞她为“真正的平民大使”，新华社《环球》杂志读者评选她为“全球20位最有影响的世纪女性”，联合国儿童基金会任命她为“联合国儿童大使”，她还在摩洛哥被授予“全球最杰出的女企业家”称号。2002年，中国政府为了表彰羽西在东西方文化交流中的杰出贡献，特别为她发行了80分的个性化邮票，她是第一个获此殊荣的美籍华人。

羽西生于中国桂林，她的父亲是一位岭南派著名画家，后来全家定居香港。她曾在夏威夷的伯明翰大学主修音乐。毕业后，在纽约定居至今。



## 特别感谢

几年来，我一直想写一本书，来总结我的生活方式：我的美丽哲学、健康方法以及我是如何取得我所拥有的一切的。换句话说，我希望写一本反映我生活中最隐私部分的书。但是直到一年前，Andrea Chu（朱明晖 原贝塔斯曼亚洲出版公司业务发展总监）与我谈话才真正激发我开始这项工作。我本以为这本书很容易写——可能只需要一个星期就可以完成了。可事实上在许多出色的人的帮助下，它依然花费了我整整九个月全身心的工作。所以，首先要感谢的是Andrea，她始终坚信写这本书是非常必要的，而且对此毫不动摇。她深切地感受到中国女性需要这样的激励，而我却有可能成为这一激励的源泉。

我特别要感谢科蒂/羽西化妆品公司的同事。巴黎 LANCASTER 总裁 Michele Scannavini、市场部高级副总裁 Catherine Walsh 及新产品开发部总监 Yvette Gradisky，他们在很多方面给了我支持和帮助。同时，在上海公司总裁 Leo Lui 雷荣发的指导下，总体传播策划部总监陈双庆、市场部总监 Vivian Ko 高维明及培训部总监 Jessica Zhang 张葭薇也都充满热情地支持我、帮助我。当然，还有我能干的助理 Jenny Chan 陈涓玲，她是沟通每个环节必不可少的。

我希望这本书能够非常轻便并且便于阅读，所以在里面我写了许多要点及提示。同时，我也希望这本书能有非常漂亮、生动的图片，在书中，我们使用了150多张图片。这是一项繁琐的工作，可是结果却是显而易见的——这一切也只有一个出色的团队才能做到。他们是：

协助我多年的摄影师 Bruno Gaget，他总是在

每一次闪光中融入自己的天赋和灵感。他不知疲倦地为这本书而忙碌，而且总是能够拍出极好的照片；

设计师 Nicole DiMiceli，她的品味、风格以及对细节的关注使我的形象变得生动了；

化妆师 Eva Scrivo，她的创造力和天赋总能给我带来魔术般的效果；

化妆/发型师 Donna Fumoso，12年来，每当要拍摄重要的照片时，我就靠她了；

发型师 Gerard Caruso，他是 Rusk 公司的创意总监，也是我的私人发型师，他设计了本书中令人惊异的多种发型；

艺术总监 Daniela Hritcu，她负责本书英文版的排版，她的艺术才华、细心以及耐心把整本书完美地结合了起来；

编辑 Glenora Blackshire，她对本书进行了修改。

来自上海人民出版社的邵敏和曹杨为这本书的中文版付出了很多的努力。

最后，我要向 Jaimie Chew 致以特别的感谢。她在我身边工作了数月，做调查和事实校对，并且把所有的素材综合在本书中。没有她的帮助，我说不定会因为这本书如此地复杂而退缩——书里有这么多部分和细节。事实上，本书包含了三本书的内容。

同时，Amy Pieck 为我把办公室的事情安排得条理清晰，使我能够全身心地投入本书的写作。

所以，如果你喜欢这本书，我希望你知道，如果没有以上这些人，你就无法读到这本书了！

新羽西





我在中国从一片平地上建立起我的化妆品公司。当我在 20 世纪 80 年代早期开始电视事业时，我只认识一个中央电视台的人。我从那微不足道的起点开始建立起我的关系。我走过的路你们都看得到，使我非常自豪的是，我的电视片、化妆品、还有后来的玩具娃娃都影响了成千上万的人。所以，千万不能小看自己，就像古人说的：“英雄不问出处。”如果你渴望成功，你就能得到它！

对我而言，这本书的书名里最重要的一个词就是“现代人”，英文字典里对于这个词的解释是“一个拥有最新生活方式的人”。是的，我相信在这本书里包含了今天的女性想成为一个现代人所要了解的一切！

我犯过很多错误，在这本书里我将告诉大家这些经历和错误给我带来的启示和教训。它们或许能启发你养成自己的处世原则，并且激励你。你将懂得什么对你最有用，而且只适合于你。

我希望我的一生是有成就、有价值、并让我欣慰的，我希望它不断变化，有新的开始。这就意味着我敢于尝试新事物、开创新天地，同时我将竭尽全力去面对每一个新的挑战。我的理念和原则使我聪慧，使我的生命充实，让我在精神上得到满足，也在物质上获得了成功。是它们让我梦想成真。而对于你，我希望能有同样的效果，我真心希望你们开心、快乐。

XXOO,

羽西  
Yue Sai

[www.yuesai.com](http://www.yuesai.com)

已出版的羽西著作：

- 《羽西亚洲妇女美容指南》，详细讲述亚洲女性如何使自己更美丽，由上海三联书店出版。
- 《世界各地》（上下卷），介绍世界各地的风土人情，中英文对照。
- 《魅力何来》，告诉你如何做一个有风度、有品位、有修养的现代人，由上海文艺出版社出版。





“你完全有能力去获得美丽、健康和成功，是你  
作出属于自己的选择；是你创造属于自己的命运！”

——羽 西





- 3 特别感谢
- 4 靳羽西——站在文化的交叉点上
- 5 致读者
- 8 目录

## 魅力自造

做一个美丽  
健康  
成功  
的现代女性

## BEAUTY 美丽

- 11 外在美
- 12 如何用化妆品使自己更亮丽
- 14 化妆的四大基本原理
- 15 基本化妆工具
- 16 你的三种装扮
  - 休闲服
  - 职业服和晚宴
  - 特殊场合的服装
- 42 如何护理皮肤
- 45 如何保护手、肘、脚和膝盖
- 46 如何护理头发
  - 发型能彻底改变你的个性
- 53 如何护理牙齿
- 55 羽西服装和化妆品配色表用法
- 57 买衣服的窍门
- 58 如何得体地穿戴
- 68 如何顺应潮流又保持个性
- 69 如何成为一个性感的女人

## HEALTH 健康

- 76 关于健康
- 77 我的健康饮食
- 82 如何保持完美的身材
- 97 保证身体健康 常做医疗检查
- 103 维生素是我的好朋友
- 105 如何缓解压力
- 107 如何整理家居生活以缓解日常压力
- 110 如何缓解差旅压力
- 113 如何保证充足的睡眠
- 115 SPA疗法
- 118 家，就是我的城堡

## SUCCESS 成功

- 121 什么是成功
- 122 成功者必备的十大优秀品质
- 124 如何赚钱
- 125 如何成为一个成功的企业家
- 129 如何理财
- 133 如何节约时间
- 135 如何选择自己的工作
- 137 美梦成真的秘诀
- 139 婚姻成功的关键
- 141 遇到挫折该怎么办
- 143 做人也要成功
- 145 对年龄增长的看法
- 149 影响我的十本书







BEAUTY  
美 丽

# 外在美

外表为什么很重要？因为出众的外表是成功的一部分！



美丽是上帝赐予的礼物。  
—— 亚里士多德

很多次，一些政府高层女官员都担心我把她们打扮得太好看，因为怕别人会因此而不把她们当回事儿了。这样的想法并不是个别的，很多中国的女性都会这么想。这其中有很多原因，还有一些历史因素。但是，这种想法现在已经过时了，

看看世界上那些最成功的现代职业女性，她们的声望和名誉绝不会因为美丽而受损。撒切尔夫人、希拉里、贝·布托夫人和去世的戴安娜王妃，她们都是集美貌和成功于一身的女性典范，虽然没有过度的装扮，但是她们知道什么能使她们看上去更好。她们知道，自身的美丽和良好的品味都是她们的财富。中国的女性可以从中学到很多，如果你是一个社会地位很高的女人，你就会成为众人模仿的对象。其实我们都希望把自己最好的一面展现给大家，这不仅需要我们注重内在美，同时也需要我们注重外在美。而且，无论你的地位如何，都不用害怕自己漂亮的外表会让别人对你的智慧与才华产生疑问。

虽然很多人都说外表并不重要，但是他们所做的与他们所说的无法保持一致。大量调查表明，男性总是容易对漂亮的女性产生幻想；女性也希望她们的配偶是英俊、成功并且出众的。尽管这听上去有点肤浅，可是研究发现外表对于一个人来说，的确有重要的作用。与人们通常所认为的恰恰相反，对于智商高和社会能力强的人来说，他们并不比那些不具备这些素质的人更受欢迎。越美丽的女性，就越容易被男性追求，也更容易得到她们想要的。

当然，聪明、有个性以及具备运动、舞蹈或是唱歌等特长都会让你更有魅力。良好的外表对于女性的作用是有限的，如果她们无法胜任自己的工作，最终她们还是会解雇。所以，外在美是成功公式中重要的因素，但不是惟一的因素（我们将从第121页开始讨论如何取得成功）。无论如何，外在美还是很重要的，所以我们就从外在美说起。那一个女人应该怎么做呢？



## 对于外在美，每个女性都应记住这六点：

1. 学会用化妆品来凸显自己的优点，遮掩瑕疵。
2. 学会让自己的皮肤保持最好的状态，见第42页。
3. 选择最适合自己的一种发型。如果选择对了，那看上去就会更年轻也更美丽，见第49页。
4. 好好保护自己的牙齿，见第53页。
5. 穿戴得体，见第57页。
6. 锻炼，并且注意保持自己的身材，见第82页。

## 如何用化妆品使自己更亮丽

当我的化妆品在1992年上市时，大多数的中国女性都不化妆。事实上，羽西化妆品的到来引起了当时全国各地激烈的争论，即是否应该使用化妆品。为了打破这种禁忌并让化妆品流行起来，我写了很多文章，主持了许多广播、电视节目，并且在全国各地的化妆品柜台传授化妆的技巧，目的就是普及化妆知识。到了今天，在所有的大城市里，几乎每个女性都使用化妆品，至少是口红，这令我非常高兴。在如此短的时间里，这确实是一个巨大的转变。但也许正因为时间太短了，对于化妆品的使用仍然存在很多误区。比方说，T形台上的走秀装扮就不适合日常使用，但我却发现很多中国女性以为这就是西方人的日常装扮。最近，我参加了在上海的一个大型商场举办的化妆品节，

在台上的演示化妆师展示了自己的创造才能，结果画出来的那个女子看上去很怪异，如果走在纽约街头可能就会被警察抓起来。

我和很多世界有名的专业化妆师一起工作过，也学到了一些化妆技巧。尽管如此，我注意到绝大部分的化妆师要花费很多时间去修饰一张脸，最多可达两个小时。但大多数女性是没有这么多时间的!!她们也会使用非常多的产品（其实我们并不真正需要这么多），对于日常化妆来说这太繁琐了。

在这个章节中，我们将讨论简单的日常化妆、大方的职业妆以及特殊场合的化妆。在特殊场合下，你当然想把自己打扮得与众不同。

**世界上没有难看的女人，只有不懂得如何打扮得体的女人。**

——羽西



略施粉黛对每个人都有帮助。它能帮你掩盖脸部的瑕疵，突出优点。比如，眼线笔、眼影以及睫毛膏会令你较小的眼睛看上去更大。如果你有漂亮的嘴唇，唇膏能使它更添光彩。如果你花上一点时间来学习化妆的技巧，这一切就会变得既简单又方便。我想，每个现代的中国女性都应该了解化妆品是如何令你更加自信、更加美丽的。

当然，化妆反映着时尚的潮流。作为一家化妆品公司，我们每一个季节都推出新的彩妆来搭配流行趋势，当然我们的选择是按照适合亚洲人的肌肤来进行的。

亚洲女性化妆时，有两点是要牢记的：

1. 我们的黄皮肤是与众不同的，如果我们选错了颜色，那会令我们的皮肤看上去又暗又苍老，我们必须非常小心。

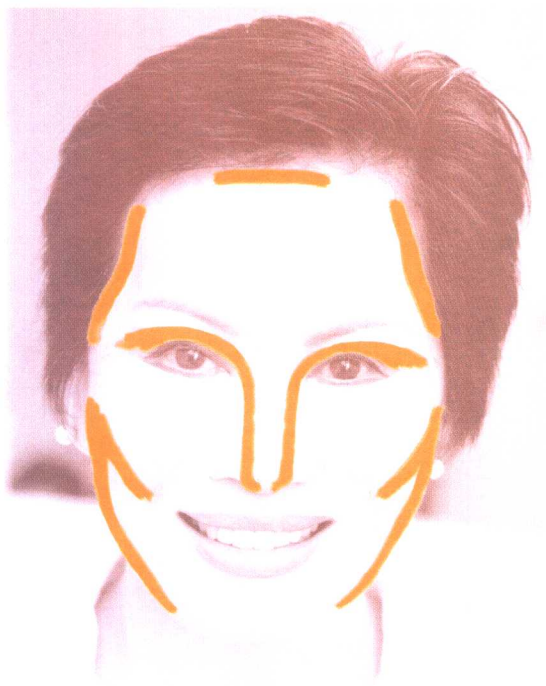
2. 我们要使用不同的化妆技巧。因为我们的面部特征显然不同于白种人，我们必须用不同的方式来体现化妆的基本原理。这些基本原理包括：深色会使脸上的任何一个部位显得凹进去，而浅色则会显得凸出来。这一原理体现在为亚洲人化妆的技巧上，和白种人完全相反。我们通常需要增高我们的鼻子并使鼓肿的眼睑凹进去。而白种人却不是。所以，当我们谈及为自己选择好的化妆品时，我们必须用那些专门为我们设计的化妆品。



# 化妆的 四大基本原理

为了让化妆更有效果，在这方面我们必须牢记四大基本原理。它们是：

1. 深色用于你想凹进的地方，浅色要抹在你想突出的地方。这里有一张我的照片，显示了我是如何使用浅色和深色的。就先看我的鼻子吧。



你的鼻子可能和我的差不多，都很平。为了创造更好的效果，我使用白色使鼻梁显得高一些，而在两侧使用浅咖啡色则能使鼻子显得小一些。再看我的眼睛。我这双鼓肿的眼睛需要显得凹进去一些。我通常不使用太浅或闪亮的眼影，尤其是白天。这会突出我想掩盖的部分——我鼓肿的眼睑。

2. 日常化妆的最终目的（不同于戏剧和特殊

场合下）是使我看上去更美丽，突出我脸部的优点，同时掩盖和弱化缺点，嘴唇能够变得很性感。我的下嘴唇有一点薄，所以我用唇笔把它画得更低一些，使之与上嘴唇匹配。对于我来说完美的



嘴唇应该像这张照片一样，不薄也不太厚，上下基本一致，而下唇略显丰满。我不喜欢有棱角的嘴唇，柔和的嘴唇会让脸部看上去更有女人味。

3. 化妆时应该记住的最重要的技巧是抹匀。均匀的涂抹能使颜色看上去很自然。当你使用两种不同的颜色时，你应该不留痕迹地把它们边界抹匀。对于粉底、眼影等都应该这么做。用什么工具并不重要，无论是刷子、海绵或是手指，只要能充分抹匀就可以了。

4. 服装与化妆必须匹配。粉色的套装需要粉色系的化妆来与之相配。在我化妆的时候，我会采用羽西亚洲色彩搭配表（见第56页），相信对其正确理解之后，会给你带来巨大的帮助。我使用的化妆品可分为三种颜色：橙色、粉色和中性色。比如我穿了蓝色，相配的是粉色系的唇膏、眼影和胭脂。我只需要决定是否要化休闲妆（淡色）、职业妆（可能深一些）或是特殊场合妆（通常比较戏剧化）。参考了这个图表，我永远也不会犯错。这是一个非常简单并且可靠的方法。

# 基本化妆工具

基本的化妆品和工具对于我是必须的，以下是我所需要的物品清单。



在我的化妆包里有：

1. 唇膏
2. 唇线笔
3. 唇彩或金色唇膏
4. 眼线笔
5. 睫毛膏
6. 粉饼
7. 双色胭脂
8. 三色阴影粉——用于眼线和眼影
9. 维生素E 唇膏
10. 一把指甲锉（不是金属的）
11. 眼药水
12. 一小瓶香水
13. 一小管护肤霜
14. 一小管护手霜



我必备的工具：

1. 一面镜子
2. 卷笔刀
3. 镊子
4. 用来上粉底的海绵
5. 眼影棒
6. 眉毛刷和梳子
7. 眉毛夹
8. 唇刷
9. 腮红刷
10. 睫毛夹

我化妆时用的两面镜子：

1. 桌子上的一面放大镜能够让我仔细检查皮肤和眉毛的状况。它也能帮我化更细一点的妆。
2. 另一面挂在墙上的镜子让我看清整个脸部。

化妆过程中我反复照这两面镜子，以便得出最好的效果。



# 你的三种装扮

## ——休闲服、职业服和晚宴、特殊场合的服装

一个完备的衣橱里应该有三种服装，它们适用于不同的场合。穿不同的衣服，化妆也应随之改变。服饰与化妆是相互关联的。当你身穿T恤、运动服和运动鞋时，不能涂上很深的红色唇膏，因为看上去不协调。接下去的三部分将举例说明服饰与化妆必须一致。

这些衣服你能从Esprit、佐丹奴或是李宁专卖店里买到，大多数都不贵。它们用于下班后以及周末、锻炼时穿着。我的这类衣服大多是棉制的。鞋类是拖鞋、运动鞋、平底鞋，而珠宝配饰则是简单的手镯和小耳环。

### 休闲装扮

当今世界的时尚潮流明显向着休闲靠拢。大部分公司现在都有休闲星期五，而那些高科技、广告和设计公司里的员工早就穿着休闲装上班了。在这种装扮中，每个人无论年龄差异，看上去都像穿着一样的衣

我认为休闲始于T恤。今天，大多数流行的T恤都比过去更紧身、暴露（起码年轻人是这样的）。这些T恤有各种价位、各种质地：棉、丝、天鹅绒、绒线甚至加上金属片或是刺绣。T恤有太多的穿法，它们可以单独穿，也可以穿在休闲夹克里面。穿T恤时，我喜欢穿紧身长裤或是紧身牛仔裤。我喜欢有弹性的面料，它能展现身体的轮廓。

我喜欢穿任何含有莱卡或是其他弹性面料的服装，甚至是弹性皮革衣物！我有这种质地的夹克、裙子、衬衫、紧身牛仔裤及长裤。它们非常合身，使我穿上去很好看。如果用于运动，你就不需要买很贵的。

女孩子最好的朋友应该是两面全身镜——一面在衣橱旁边，另一面在家里靠近大门的地方，这样我在出门前能再检查一次。它们是我家里最爱挑毛病的“人”。