



I have a date
with beauty

萱琳娜
(萱萱老师) / 著

我和美丽 有个约会

一个爱美女生的
欧洲华丽之旅



精油, 香水, 薰衣草

法国, 英国, 比利时

8个国家

11个城市

原来, 旅行与美丽

同在

趁, 此生不老

远行

在路上

听, 脉搏的跳动

邂逅 美丽的自己

玩美

推荐

知名作家

吴淡如

美容专家

小布老师

欧舒丹总经理

陆雨廷

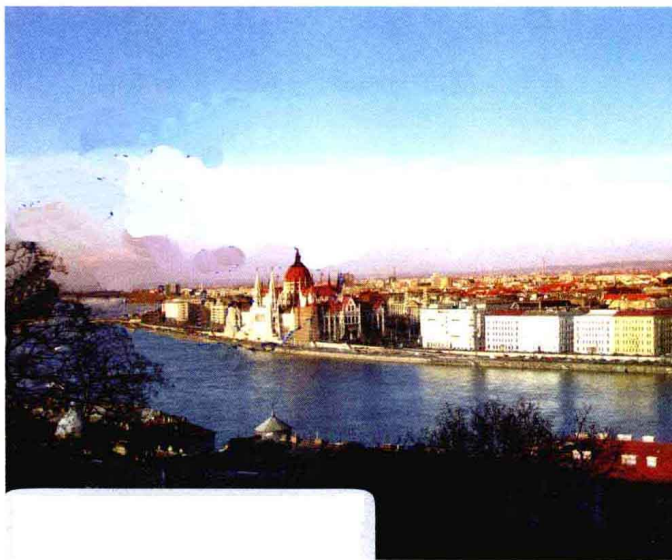
资深时尚杂志主编

钟薇安

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

我和美丽 有个约会

一个爱美女生的
欧洲华丽之旅



萱琳娜
(萱萱老师) / 著

全国
百佳
图书
出版
单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我和美丽有个约会：一个爱美女生的欧洲华丽之旅 / 萱琳娜著.

-- 合肥：安徽人民出版社，2012.11

ISBN 978-7-212-05878-4

I. ①我… II. ①萱… III. ①游记—作品集—中国—当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 280174 号

安徽省版权著作权合同登记 字：12121134

本著作物经厦门墨客知识产权代理有限公司代理，由凯特文化创意股份有限公司授权，在中国大陆出版、发行中文简体字版本。

我和美丽有个约会：一个爱美女生的欧洲华丽之旅

作 者 | 萱琳娜

出 版 人 | 胡正义

出版策划 | 李 争 刘芬芬

统筹监制 | 陈丽杰 李 争

责任编辑 | 杨迎会 刘芬芬

营销推广 | 徐江宁

美术编辑 | 陈喜艳

装帧设计 | 程 慧

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编：230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司

(如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230 1/32

印 张 | 8

字 数 | 170 千字

版 次 | 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-212-05878-4

定 价 | 32.80 元

版权所有，侵权必究

推荐序

永远是最棒的特别来宾

台湾《国民大会》节目制作人 邵正祥

1

约莫五年前，因为一次节目的合作而结识了萱萱，而当时萱萱其实就已经是一位颇具知名度的美容保养专家，在与她交谈节目内容时，直觉得安心与笃定，心想：“哇！我又找到了一位很棒的来宾！”萱萱不但说理清楚，对于美容专业的知识有很深的研究，更重要的是，她是一位很上相的来宾。

哈！说到这，您可千万别以为我是以貌取人，因为这几项“要点”对于制作节目来说是不可或缺的，而萱萱却是真的有这些特质！

从撰写美容专栏开始，萱萱累积了深厚的美容专业知识，喜欢花草，擅长多种美丽疗法，对于草本精油芳疗的原理说来更是头头是道，萱萱绝对不是你一眼就能看穿的美容保养专家。

有天，因为节目的需求，我们急需要找一位懂得品红酒又了解红酒故事的来宾上节目，但通常要立刻找到这两者都懂的来宾并不容易。碍于节目的迫切需要，企划们立刻四处求援，而这时朋友的好处马上又显现出来了，我立刻请萱萱

帮忙介绍引荐，结果电话那头却给了我这样的一个答案：“邵哥，你要找的来宾应该就是我耶！”哇！上帝真好！又帮我解决了一个难题，哈！

爱美、喜欢美的事物，让萱萱在美容化妆保养这专业领域，非常坚持绝对的质量，多了这份坚持，你就会经常听到她传来一个讯息告知，即将又将前往何处进修取经去了。

出国两年，足迹遍访了大半个欧洲，这回萱萱带回除了更多美的讯息外，更用了生动的笔触、游客式相机的随身记录，让我们宛如置身欧洲大陆亲身经历了“大马士革玫瑰提炼成精油的过程”、“在捷克喝温泉汤的初体验”，更要告诉你一个秘密，“原来香水的发源地是德国的科隆，却不是浪漫多情的法国”，这些鲜少在我们生活周遭出现的欧洲印象，萱萱用了她爱美的慧眼独具，告诉我们：“哇！欧洲！真是美丽啊！”

想让自己变得更美吗？这本书绝对是你不可或缺的入门书籍，当然！更好的方式，就是让萱萱成为你美丽的好朋友！

简单而纯粹 才是美丽的本质

那天到静宜大学化妆品科学系演讲的时候，有个同学问我，以投资报酬率来评估英国留学与欧洲旅行这件是否值得？

若纯粹要用数字衡量，也就是从求学生活与旅行的所有开销，再对照薪水收入来看，目前答案是“NO”。因为我住的伦敦，可是全世界物价前三高的城市，而念的流行学院是拥有不少显赫校友的高知名度与其高学费都一样容易让人瞠目结舌，再者，旅行这件事，花费往往都是不可预期的……

但是，这些在欧洲和学习的经历，却对我的生活态度产生很大的启发与影响，其中最让我印象深刻的，就是“本质”式的体会。我发现，很多感动与美丽，其实就是回归一种“纯净的本质”。

举例来说，有次，我跟我的英国房东谈到，台湾曾经鼓吹“爸爸回家吃晚餐”的活动，因为亚洲的爸爸都太努力了，就算不在办公室加班，也会有业务上的应酬，导致无法回家吃晚餐。我的英国房东大呼“unbelievable！”，无法置信亚洲人居然没有下班的观念，直说：“这样值得吗？”

对他们来说，既然家人很重要，自然天天都要“用心”去相处。

在我仔细观察我的欧洲同学以及英国房东后，我在他们身上看到了工作与休息泾渭分明的态度。工作固然很重要，个人休闲也是重点，所以他们都会在下班后好好经营自己的生活，不管是到 bar 喝一杯，或是回家与家人相聚，都是再理所当然不过了。

英国的气候阴冷，伦敦的阳光每年只集中在五月到九月天里，所以只要是 Sunny Day，伦敦人都显得很开心。他们最常做的休闲活动，就是跑到公园里席地而坐，悠闲地坐上一整天，也许还会带上一点野餐的蔬果或饮料，就这样轻松地度过周末。

每年七月天，我的英国邻居都会计划到西班牙巴塞罗纳或是法国尼斯的海边“享受”阳光，真的就是很专心地躺在沙滩晒个一下午，很纯粹、很专心地享受阳光。

这种强调纯粹的本质，也反映在对人的价值上。欧洲人基本上比较强调个人主义，认为每个人都有自己的价值，这也反映在自信的态度上。有次我看英国一部儿童节目，主持人是个胖胖的英国老师，因为穿了件很合身的上衣，使得腹部附近层层叠叠，类似米其林宝宝胎痕的赘肉，显得格外明显。

当时我跟我的同学们一起看到这个节目，我的中国同学和我都认为，这个英国老师太不会穿衣服了，怎么穿这件突显自身缺点的衣服呢？她还说，若是在中国，节目主持人肯定都会被精雕细琢地包装，怎么可能穿这种暴露缺

点的衣服？

另外一个英国同学则认为，儿童节目的主持人能够活蹦乱跳引导小朋友跳舞比较重要，和穿漂亮衣服关系不大。

是的！这就是回归事情的本质。

在我看来，欧洲人比较重视本质，所以生活重视单纯简单，做人也倾向诚实直接。当所有的事物都能回归本质时，不仅纯粹的简单让人感动，幸福更在信手拈来之间。伦敦大型公园很多，每天清晨或傍晚都会看到不同人的不同活动，带狗散步、或带小朋友嬉玩还是青少年朋友打球运动等，这些对他们来说都是平常不过的事，但在我看来，他们就是懂得如何发掘到生活简单而幸福的本质，并且理所当然地执行着。

这本书是我出于本质地用赤子之心观察欧洲的美丽记录，希望与你分享一份简单的感动。

而这本书可以出炉，背后有很多“感谢”在支持着，包括萱琳娜保养品团队柔柔、阿竺、萱镁、阿敏与亚莉等伙伴，因为他们在台湾坚守本位，让我能够心无旁骛地在伦敦求学，Payeasy 伙伴的 Audy、亚亚与静谊的用心支持，让每周的“萱萱美丽周报”能与数百万名网友沟通，push 我不敢偷懒，用心记录着欧洲生活的点滴，而终能集结成书。人在异乡，肯定不能没有朋友，尤其是体弱畏冷的我，能活着离开冬天阴冷的欧洲，多亏很多朋友的照顾，包含 Wen、Dawn、Linda、Solomon、Dany、Charles、Michel、Jeff……

这本书对我而言，是个懂得用心感动生活本质式美好的开端，希望也与你分享一种简单而纯粹的美丽哲学！



推荐序

永远是最棒的特别来宾

1

自序

简单而纯粹 才是美丽的本质

3

欧洲·萃香

格拉斯的冒险求「香」之旅

2

原来当 NOSE 真不简单

17

到科隆寻访世界上第一瓶香水

22

德、美的香水战争

30

乔装名媛，只为一亲保加利亚玫瑰芳泽

34

比黄金还珍贵的玫瑰精油

43

小小精油诞生记

47

黑海沙滩去角质

52

「英伦玫瑰」戴安娜王妃

59

薰衣草的故乡在英国？

65

不爱回中国老家的 Linda

69

薰衣草居然是老祖母的味道？

75

捷克喝「汤」初体验

80

特别的温泉 SPA

88

被联合国列为文明古迹的 Roman Bath

96

在布达佩斯的废墟中，看见古罗马的奢华

101

欧洲·玩美

到伦敦墓园散步去

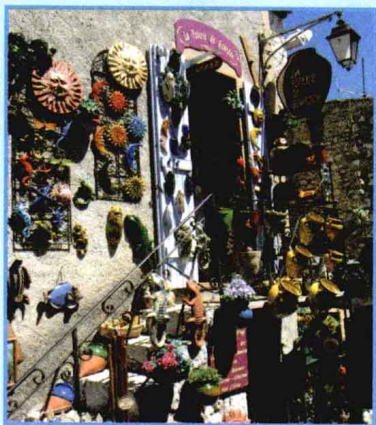
109

和英国女皇吃一样的生蚝

116

变成羊的有机初体验

123





C 目录 Contents

比利时的浓情巧克力	128
用「啤酒」美容的伦敦美眉	136
伦敦式哈拉	143
精油算命与玫瑰奶酒	150
吓坏欧洲人的美白面膜	155
Tan more, Beauty more	160
有趣的比基尼除毛课	165
拔粉刺是亚洲美眉的专利？	171
黄皮肤是上帝的青春恩赐	178
欧洲·疯尚	183
和威廉王子面对面	184
英国 Burberry Factory 攻略	193

英国女人梦想的 size zero

199

Boxing Day 名牌疯

203

伦敦的六〇年代风

209

艳色·放纵·郁金香

213

你爱我吗？

218

大伦敦的爱情

223

异国的恋人们

228

一直天真下去

234



欧洲 · 萃香



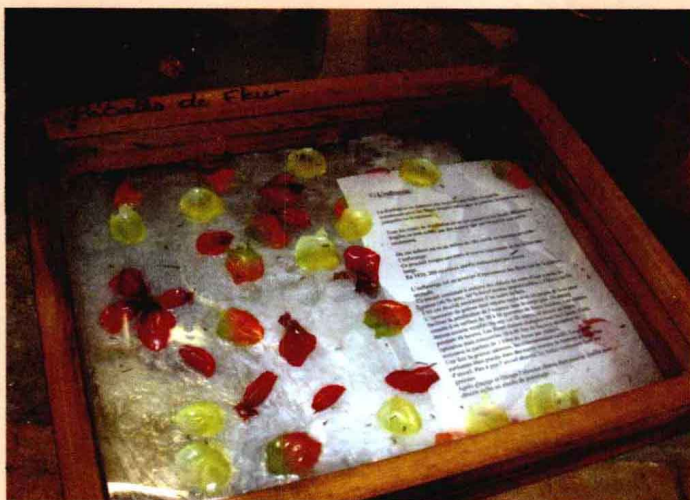
格拉斯的冒险求“香”之旅

几乎所有知名香水都是从格拉斯出产，使得格拉斯有“香水城”的别称。我心想，连香水天才葛奴乙都特别跑来格拉斯学习制作香水，我怎么可以错过这个香水城呢？

性感女神玛莉莲·梦露（Marilyn Monroe）曾说，她只穿Chanel No.5睡觉，为女人喷洒香水这件事平添了性感的遐想空间，Chanel No.5的主体香味，正是著名的格拉斯茉莉和五月玫瑰。

而著名的德国小说《香水》，则为读者开启了一座迷人的诡谲空间。看过《香水》这部小说或电影的人应该都知道，男主角葛奴乙特别到香水重镇——法国的格拉斯（Grasse）学习香水制造。但当他专业更上一层楼后，却开始变成一个杀人魔，专挑妙龄少女下手，将她杀害后，在她身上与头发上涂满可油脂，然后再用刀片小心刮下这些吸附少女体香的油脂，萃取出让世人迷醉与臣服的万能香水。

这种运用油脂吸附香味，再萃取香味的方法称为“脂吸法”，传统上是运用在萃取茉莉等昂贵的花香香水上。运用此法在人身上，可能只是《香水》作者聚斯金德（Süskind）



将花瓣平押在玻璃板内并涂满油脂，一层层的放，让油脂吸满花朵的香味精华，这就是脂吸法（Enfleurage）

的想象，不然你有听过世上有“人味”香水吗？

法国是有名的香水与精油国度，而几乎所有知名香水都是从格拉斯出产，使得格拉斯有“香水城”的别称。我心想，连香水天才葛奴乙都特别跑来格拉斯学习制作香水，我怎么可以错过这个香水城呢？

格拉斯位于法国南部，坐火车就可到达，交通还算方便。问题是格拉斯内似乎没有可从网络上订的旅馆，因此我只好订香水城外的饭店。不过到了当地后，我才发现所住的饭店离格拉斯并不近，必须坐公交车才能到达，而公交车大约一小时才来一班。

幸好，我在欧洲旅行期间，除了钱不多以外，其他什么都很多，尤其体力跟时间更是充沛。欧洲夏天日照长，到了晚上九点天才暗，加上大家步调都很慢，等公交车一小时根本是小事一桩。

第二天一早，我就跑到公车站缓缓等候开往香水城的公交车。这个公车站牌在大马路旁，来往的车辆很多，但是等了很久不仅不见公交车的踪影，而且站牌里除了我以外连个人影都没有，让我暗自担心，这是个永远都没有公交车会来的幽灵站牌。

终于又来了一名年轻男子来车站等车，我暗暗松了一口气，心想总算有当地人一起来等公交车啦！这个南法男孩还很亲切地跟我交谈，聊着聊着他提到自己是在精油大厂蔓士（Mane）工作。蔓士！我吓了一跳，不会这么巧吧？这可是全法国第一的精油大厂呢！我居然有机会认识里面工作的人。



Gourdon 的建筑物与道路都是岩石建造的，别具风情。