

W AIGUOWENHUASHIYICONG

外国文化生活 译丛

索菲娅·罗兰 谈

女性美的奥秘

冯之林 宁春岩 柏棣 常青 译

B834
15
2

女性美的奥秘

[意] 索菲娅·罗兰

黑龙江人民出版社

SOPHIA LOREN

Women & Beauty

ANGUS & ROBERTSON PUBLISHERS 1984

责任编辑：许艳丽

封面设计：张乙迪

女性美的奥秘

Nǚxíngmèi De Àomì

[意]·索菲娅·罗兰 著

冯之林 宁春岩 柏 棣 常 青 译

黑 龙 江 人 民 出 版 社 出 版

(哈尔滨市道里森林街42号)

黑龙江绥化印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张54/16·插页8·字数106,000

1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

印数1—11,372

统一书号：7093·1062

定价：2.10元

ISBN 7-207-00099-5/G·29

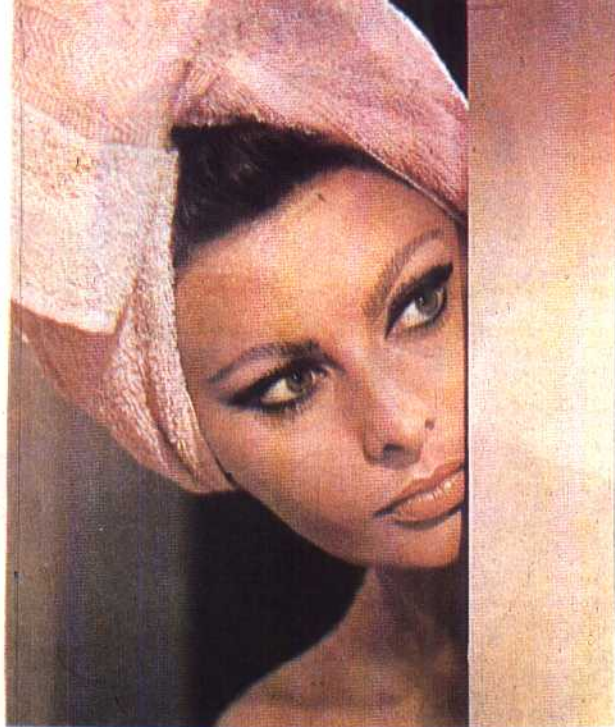


图书资料馆



口红要根据嘴唇的自然曲线来涂，然后用稍亮的颜色勾画一边。

一九六六年在影片《阿拉伯风光》中准备入浴的镜头。



自己做一次美容按摩能去掉皮屑，使皮肤洁净柔软。



化妆前向皮肤上喷水雾能使皮肤保持湿润，增强弹性，补充营养。



我喜欢深色衣服配彩色围巾造成的戏剧性效果。



我自己特有的「优雅制服」——
黑色长裤配上鲜红色的衬衣。



如果你晒成这种颜色，
就应该少用化妆品了。



一条蓝色的牛仔裤，一件精巧的衬衣，再配上一双靴子会使你很漂亮。



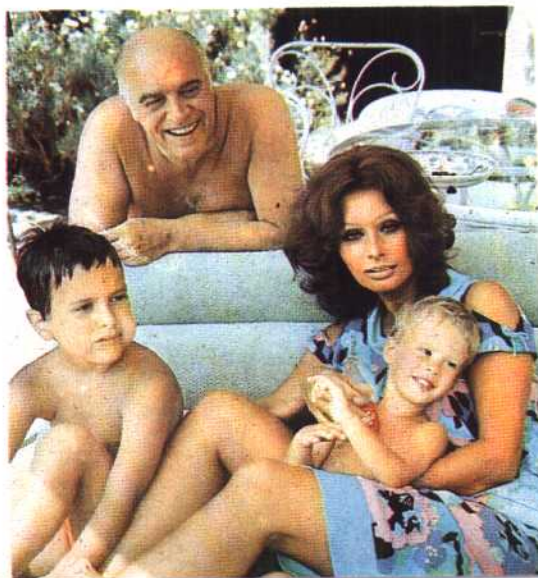
典雅的形象在何时何地都很得体。





1974年在影片《带枪的妓女》中
饰演酒吧女歌手，我成了红发女郎。

无论在多么正式的场
合，我都喜欢梳简单的发型。



一九七六年卡罗及两个儿
子摄于我们别墅的游泳池旁。

彩色镜框和茶色镜片应同
你皮肤及衣服颜色协调一致。



上好底色后，我通常用海绵擦
擦，再扑点儿粉，去掉油光色。

画眼眉时，应尽量避免重线
条。我按照自己眉毛的自然形状，
用眉笔一点一点地仔细画。







我喜欢各种各样的帽子。





在《穿粉红色紧身衣的海勒》
中，显示我纤细的腰条的镜头。





从影以来，我曾做过许多不同样式的发型。每种样式都突出了我的相貌和个性的不同方面。



在《河的女人》布影地。当时我不满二十岁。那时摘眉是很时髦的。



一九六一年在影片《穿粉红色紧身衣的海勒》中，饰演金发碧眼的女郎。

035543



在拍《香港的公爵夫人》的准备阶段，同我亲爱的朋友，魅力大师查理·卓别林在一起。



职业要求我健美。我在影片《穿粉红色紧身衣的海勒》中踢腿的镜头。

前 言

为写这本书，我对美的问题做了一番思考。不管其它谈美的书都说了些什么，我认为没有什么灵丹妙药会使你变美。这是我经过思考得出的一个重要结论。美的问题并不是一个简单的问题。我所从事的职业很注重美。职业美使我学到了很多，因此我想我的经验会对你们有帮助的。我希望能启发你们从新的角度去思考美的问题，去发现自身的美，同时教给你们一些美的技巧，以便运用到生活中去。

在这本书里，我只想讲讲自己的切身体会。我决不想硬装成行家，指点浅肤色的人该涂什么眼影或胸平的妇女该穿什么衬衫。我只希望同你们分享一下美的知识。这些知识都是我从工作、旅行等经验中学到的。我要讲的内容，所有的妇女都会感兴趣的。书中并不单纯讲美的技巧，当然我还是尽量谈些应该注意的地方，也提出一些建议，目的是帮助你对女性美进行更加深入和更趋成熟的探索。

成熟的美有一点最让人动心：它不在于你是不是有妙龄少女的鲜嫩面颊，也不在于靠化妆来掩饰难看的鼻子，而取决于魅力、热情、智慧、理解和想象这些人人都具有的品质。它们会使你变得越来越美。

目 录

前言

- 一 美的思考..... 1
 - 自负心理与美(4) 追求美的努力(7) 自信(8) 克制与美(10)
- 二 头发——重要的装饰.....14
 - 理想发式的选择(15) 让发型服从你的容貌和你的生活(17) 如何选择新发型(19) 你的理发师(20) 发色及染发(21) 洗发与护发(23)
- 三 皮肤及其保养.....25
 - 皮肤——健康的镜子(26) 水和皮肤(27) 皮肤的清洁和湿润(29) 美容程序(31) 洗澡(32) 面部美容按摩(34) 手的养护(35) 脚的保养(36) 汗毛(37) 皮肤的保护与保养(38) 日照(40)
- 四 化妆的艺术.....43
 - 流行的面孔(44) 了解你的面容(45) 合适的光线(46) 白天的化妆术(47) 眼睛(49) 戴眼镜时的化妆(51) 颊红与口红(52) 晚间化妆术(55)
- 五 时髦与风度.....57
 - 通向俭朴的历程(58) 优雅(60) 得体的风度(62) 几点有关时装的看法(63) 质量(64) 样式(65) 颜色(67) 自我表现(69) 完美的衣橱(71) 买衣