



(美) 维多丽娅·普琳丝葆 / 著

美小姐 普琳丝葆美容术

the room

普琳丝葆美容术

● (美) 维多丽娅·普琳丝葆 / 著

● 盛学文 / 刘可华 / 蒙晨 / 郑莹 / 徐明 / 译

● 江西人民出版社

书 名 全美小姐普琳丝葆美容术
编译者 盛学文等
出版者 江西人民出版社
(南昌市新魏路 5 号)
发行者 江西人民出版社发行
江西省新华书店经销
印刷者 江西省彩印制版中心
版 次 1990 年 4 月第 1 版
1990 年 4 月第 1 次印刷
开 本 787×1092 1/24
字 数 12.5 万
印 张 6.25
彩 照 6 页
印 数 1—13300
ISBN 7-210-00824-1/Z·46
定 价 3.90 元

目 录

第一章 我生活中的美	1
美的原则	4
第二章 皮肤的四季保养	9
●第一节 保养皮肤的原则	11
一、皮肤的特点	11
二、皮肤的种类	11
三、食品与皮肤	12
四、常用护肤品	13
五、怎样选择皮肤的保养品	13
●第二节 皮肤的常规护理	14
一、清洁	14
二、滋润	16
三、我保养皮肤的程序	17
四、其他的皮肤保养用品和措施	19
●第三节 特殊的皮肤问题	22
一、粉刺	23

二、皮肤的斑点	23
三、皱纹	24
●第四节 偶然的变化与您的皮肤	25
一、皮肤和太阳	25
二、皮肤和水	28
三、气候的变化	30
四、旅行和皮肤	33

第三章 画龙点睛：化妆	34
●第一节 化妆的原则	38
一、用具	38
二、常用化妆品种类及其作用	39
●第二节 化妆的步骤	45
一、两分钟化妆常规程序	彩 1
二、五分钟化妆常规程序	彩 1
三、十分钟化妆常规程序	彩 2
●第三节 皮肤和五官的类型	48
一、皮肤类型与化妆品的选择	48
二、皮肤色调与化妆品的选择	49
三、脸型的化妆技巧	50
四、眼睛的化妆技巧	51
五、避免不美的眼妆	57
六、眉的化妆技巧	58
七、唇妆的技巧	60

●第四节 面容的润色技巧	62
●第五节 特殊的化妆诀窍	67
一、皮肤发亮	67
二、易消失的化妆	67
三、描绘轮廓要旨	68
●第六节 偶然情况的应付变化	70
一、行经	70
二、旅行	71
三、节食	72
四、唇疱疹	72
●第七节 家庭的化妆空间	73
●第八节 完美的化妆包	74
 第四章 美发的魅力	 80
●第一节 养发之道	80
一、基本发型	81
二、选择一位理发师	81
三、常用美发工具	83
四、常用美发液及其特性	86
五、头发的类型	89
●第二节 养发技巧	90
一、洗发	90
二、烫发	91

三、拉直头发	94
四、染发	94
五、脱毛	97
●第三节 环境与头发	98
一、营养	98
二、季节变化与头发的保护	99
三、偶然出现问题的处理	100
四、假发	101
●第四节 养发要旨	102
第五章 荷尔蒙、性欲、保健和美容	104
●第一节 荷尔蒙与经前综合症(PMS)	104
●第二节 如何对待荷尔蒙的变化	106
一、性欲的波动	107
二、美与生理欲望	110
第六章 整容外科手术	111
●第一节 手术的目的	111
●第二节 选择整容外科医生	113
●第三节 整容外科手术的各种选择	115
一、与衰老有关的化妆性整容外科手术	115
二、与衰老无关的化妆性整容外科手术	118
三、修复改造性整容外科手术	121

第七章 必要的奢侈	123
●第一节 睡眠	124
●第二节 爱护手、指甲和脚	126
一、关于手	126
二、关于指甲	127
三、关于脚	129
●第三节 乳房	131
一、简单的保护步骤	132
二、乳房检查	132
●第四节 牙齿	133
●第五节 沐浴	135
●第六节 按摩	136
●第七节 香水	137
一、香水是什么	137
二、怎样选择香水	138
三、香水用法指南	138
●第八节 锻炼	139
后记 美的法则——毕生美容	141

●第一章●

我生活中的美

我的母亲很美，她总是那么楚楚动人。
当我还是个小姑娘的时候，我觉得她是世界上最美的女人。她具有一种自然的，古典的美：粉面金发，蓝蓝的眼睛，高高的颧骨，狭长而轮廓鲜明的面颊。她是我心中美的化身，我真希望能象她那样美。

然而，我并没做到。实际上，我花费了许多年的时间才真正懂得了美不是去模仿什么人，不是有所谓漂亮的脸蛋，更不是招摇过市的炫耀。我认为美是尽力去做一个高尚的人，并不断完善自己；真正的美在于力量和精神，自豪和幽默，心情舒畅和胸怀坦荡。当然，我还需要朋友们的帮助：润肤器、粉底霜、染眉油、卷发，再加一个简单而有趣的“自我关照”的例行公事，便能达到我的目的——自我感觉很美。

但我过去并不这样看。

我记得当我四岁的时候，就常常站在妈妈的房门前着迷地观看她每日的美容仪式。她身体前屈，缓慢自然地做一些常规的锻炼动作，然后，她就到洗脸池边洗脸，洗完脸后，她便坐到梳妆台前，从一排油质和水质润肤剂中，选出一种搽到脸上，另一种搽到手上，再一种

搽到颈上。这是一个短暂、安静、独立完成的工作。我觉得它简直妙极了。

这一切看起来是那么重要。但我肯定，自己当时并没有将妈妈的美貌与她那套自我关照的方法联系起来。我们一起坐在她的梳妆台前，摆弄着染料、刷子、眉笔和油脂。我幻想着长大后也象她那样，我也许会很美，高高的个子、粉面金发、蓝眼睛，尽管我的头发和皮肤都是黑色的。我有一双棕色的杏仁眼和一张圆脸蛋。

当我稍大点儿后，我却很少注意自己的仪表，全部心思扑在这一天该做的事情上。父母很早就看出来，我不大愿意与姑娘们在一起。我喜欢运动，喜欢玩打仗。看来我要再大些才能美起来。

十三岁时我的计划遭受一次挫折。我戴上了那种戴在面部的牙齿矫正器。我本来就很瘦，再把这个大铁架子戴在脸上，显出一付难看和令人讨厌的样子，我恨死它了。我把自己关在屋里，想等到摘下它后再出去。我相信去掉这个铁架子后，自己就会好看了。

牙齿矫正器虽然摘了下来，可我却一点也没变美，这真是一个极大的打击！因为我确信使我失去魅力的东西就是这个铁架子，所以，当医生将它取走后，我发现我还是我时，我震惊了。

妈妈还是时常告诉我，说我很美。但我明白她说这话仅仅是为了安慰我，是为了使我好受点儿。所以，我根本不信她的话。我不去照镜子，我恨自己的头发，对着装也不感兴趣。总之就是不愿意在镜子中看到自己这个丑小鸭。五岁时的我是那样美丽且逗人喜欢，可现在怎么这样令人讨厌呢？

十五岁时，我决定改变自己头发的颜色，经妈妈允许，我试用了红色染液。同时，非常有趣的是我和她开始互相化妆，（虽然，有一次我用爽身粉、鸡蛋、冷油脂制成的橡胶一样的东西涂在妈妈脸上是一个小小的失败）。我开始问她怎样使用这些油脂、开始读她那些小包上的标签、开始浏览那些能告诉我如何在脸上创造出“奇迹”来的杂志。

在如此年轻的时候，我就在痛苦和错误中体验、练习，并开始学习一些关于

颜色，皮肤及其保洁的重要性的知识（我妈妈是个热衷于皮肤保洁的人，一次她发现我未卸妆就入睡了，立即把我叫了起来）。我开始设计发型，通过改变发型来增加魅力。我象一些人常换帽子那样不断改变发型，这同样使我显得活泼可爱。由于我很快就会厌烦某一种发型，这使我在通过一次理发产生多种不同发型方面变得相当熟练了。在上学和做完家务后的间隙，一有空我就练习那些从妈妈和女朋友那儿看到的新技术。

十七、八岁时，我开始自己化妆了。每天我都很虔诚地化妆，而且涂得很浓。我们时常谈论克娄巴特拉（注：公元前69年—公元前30年埃及女王，相传美貌无比），我们用极黑的划线笔将睫毛用胶条贴到眼脸上，涂加了其它颜色的黑红色唇膏，以及重得几乎象面罩一样的底色。这就是在化妆！很快我就开始为工作而化妆了。17岁时我成为商业模特，在那里我学到了越来越多的有关美的知识。每天我都重复同样的事情，保养我的皮肤，面部化妆，重作头发，尽量使自己更美些。人们说我漂亮，而男人们通常说我是个“舶来品”，他们认为我会很高兴。其实，我不愿成为“舶来品”，我愿具有“白面包”式的美。

人们认为我有魅力，这使我很高兴，但我觉得这只是一个侥幸，我必须使自己更美，否则人们迟早会意识到他们犯了一个很大的错误。

大学一年级时，我遭到了一次严重的车祸。但大难不死，居然活了下来。这使我意识到不论我长得怎样，美或丑，都是稍纵即逝的，我决定要使自己每天都过最充实的生活。

做商业广告使我对演出产生了兴趣，因此我积极地投身到表演中去。同时，我希望——我一直保持着这个愿望——即使我改变了头发的式样和颜色，拔掉了眉毛，使用各种化妆品，我也决不会忘记我是谁，我决不再去想成为那些与我不相干的人和事。

如今，由于我的个人生活和职业生活都很幸福，我的面貌也显得容光焕发。我认为美始于内心，再通过外在的帮助，呈现出一个完整的人。美是真实地认识自己——这个似乎藏在你后面的形象；美是要创造出尽可能多的你自己的特

点，而不是去模仿什么人。

在我所从事的职业中，人们很容易失去自己的见解，而去迷信那些故事，特别是那些照片，而忽视了别人是花费了多少功夫才使自己美起来的。当我从镜子中发现自己与思想中的自我分离时，我就有意识地客观地认识自己。我注视着自己脸上的皱纹，看看哪些是新的，哪些是旧的，对其做出实事求是的估计。

我就是这样处理这个问题的。我还提出了一套适合于终生美的原则，积累了一些见解和有关的“生意经”。当然，为了今后能更好地关照自己，我还需要和想要去做很多事情，我知道该怎样去做。

有些习惯是很顽固的，1983年，我被 Harper's Bazaar 杂志命名为美国最美的女人，我的照片上了这家杂志的封面。这使我既高兴，又有点儿不好意思。直到许多年之后，我还听到了自己内心正在低声讥笑：“看看，你不过是走运罢了，他们还没有看清你的真相”。

美的原则

以下谈的终生美的原则是基于我个人的经验，并以成为一个美的女人为出发点而总结出来的。它们说明您现在就应该开始为您的美而做些事情，不论年龄大小，您都需要花点儿时间去享受这些生活中最基本的乐趣。

1、自豪

真正的美是以您作为一个人而感到的自豪。如果您外表很美，而内心却不幸福，不充实，或简直不被人理解，您的美就会是不平衡的。试想一个人给您一件包装漂亮的礼物，它用华丽的纸张包着，美丽平滑的丝带上挽着一个雅致的蝴蝶节，但当您打开它的时候，却发现它竟是空的，您一定会很失望，还会认为这个漂亮的礼物也许是被搞坏了。外表的美纵然会令人眼花缭乱，以真自居，但这种美最终将不可避免地烟消云散，离开那个并不完美的，内在空虚的外壳。

因而，结论是要有作为一个人的自豪感，让您的自信，热诚，沉着，精神，

温雅，幽默等与日月同辉。这就是美。

2、愉快

当您审视自己的面容时应显得愉快些，让它成为您的心灵、感情、情绪、情欲、经历的镜子。不要因皱纹而苦恼，把它们作为您生活经历的见证。当然，这并不说，您不能通过一些办法来限制皱纹的增加：如学会怎样保护皮肤，使用增强面部美的化妆品，理一个合适的发型。总之，使自己尽量地美。

3、您的最佳状态就是美

美就是达到您的最佳状态，就是坚信自己是美的。一次，我的一个好朋友告诉我，如果您认为您自己是美的，那么其他人也会这样看。自信是美的一个重要部分。

我们每个人都有不美的一面——眼睛太小，而您却想有双大眼睛；面色不好，而您却希望容光焕发；头发细而卷曲，而您却想使它们粗而直。但是，这些正是您区别于别人的特性，而您想要的恰恰是那些使您成为您自己的东西的反面。当然，这并不意味着您不能通过一些知识和手段，去限制那些您认为是缺点的东西，而把那些您喜爱的特点突出出来。但，首先您必须承认自己面目的现实，并尽量使它美起来。

4、自爱

不要试图去模仿什么人。您在杂志，电影电视中看到的那些人物的“美好形象”是为了摄影的需要而加以美化了的，是为了他们扮演的角色的需要而尽量使其完美的。请相信，他们中的哪一位都不是完美无缺的。试图使自己像他们一样只能是徒劳地浪费时间，因为您使自己处于一个必败的境地——无论如何您永远也不会完全象这些人，因此，您永远也不会赢。

切记，这些人如果离开了他们的化妆师，美发师和优秀的摄影师，也与您一样。她们的美只是用来供人欣赏的，这不是一种纯自然的美。象您一样，他们中的大多数人也会在镜子中看到自己的皱纹，阴影和斑点。尽管如此，他们中的许多人反而相貌更美了，让我来介绍其中的一个人：

我有一个很要好的女朋友，她也是个演员。我说不清人们曾多少次地奉承过她，他们说：“您的相貌简直太美了！”而她却时常怀疑是不是摄影师搞错了。我认为人们所称颂的实际上是她在生活中所具有的精神：热情、笑声和独特的表演才能——她特有的魅力。她的个性精神使她更美了，这是每个人都要学习和牢记的有价值的东西。

5、美容

说女人的美是天生的，不需要做任何努力，这是十足的谎话。自然，美容也应成为一件快事，保养皮肤、化妆、美发、在自己身上花费时间——这不是个自我陶醉的嗜好，而是大家应具备的最基本的美的享受。

我的美容方法是简洁、省时而又卓有成效的。但要想掌握它，您就要训练自己养成自我保养的习惯。为了养成习惯，您需要先被推动一下，一旦您有了足够的保养自己的动力，您就会想使美容习惯成为您生活的一部分了。

6、自知

观察自己在别人面前的表现，确保您想给别人的印象与别人所见到的是一致的。我时常顾影自怜，努力去重新品评自己的一些讲话习惯，自己的独特风格和怪癖。有时我发现一些新养成的习惯，有时我又发现了那些自认为已经改掉了的旧习惯。心灵美是美的一个重要部分——正如我所说的，要有自尊心和自我意识。但我的面部表情和身体习惯，有时却使自己感到缺乏吸引力。

我们都需要如实地看待自己，至少要象别人看待我们那样。这样做的重要一步是经常审视自己的习惯（如：是否眨眼或斜视？）、嗓音的变化和声调（是否正在表达激情或叫喊）、态度（温文尔雅还是屈尊俯就）。要有意识地努力去改变和调适那些您不喜欢的特点，增加您认为有魅力的东西。

7、寻找自己的风格

在观察到自己给别人的印象后，要去找寻自己的风格——一种能反映您的个性、面貌、适合您生活的风格。要知道时髦和风格是不同的，时髦是由设计者们来决定我们如何打扮的，不论是在服装，化妆还是在发型方面都是如此。而风格

则是您特有的魅力——您的风格，它是一种您可以发展和培养的东西。您可以询问专家、阅读杂志，看看哪些适合于您，哪些技术和工具可以使您得到最佳的形象。在发型，化妆和服饰方面您都能摸索出一套反映自我的方式，因为风格是您个性的发挥。

这并不意味着，当您找到“自己的”风格后，就永远固守此道，应有追求变化的信心，要去尝试新的时尚，但永远牢记：不要成为时髦的牺牲品，并使您美的光辉永存。

一个有风格的女人是令人难忘的，她具有一种使她区别于他人的个性。一个漂亮的女人具有扩展她的风格和魅力的自信心。她们之所以美丽是因为她们的皮肤得到了保护，她们的化妆和发型是令人满意的。同时她们的美还在于她们的幽默、坦诚，她们内心的大度。这些使得她们令人愉快而难以忘怀。

8. 学会中止习惯

要学会不时地中止自己的习惯，要有足够的灵活性来应付变化。开始，我们学会了怎样保护您的皮肤，怎样设计发型和怎样既突出您的优点又合时宜的化妆方面的规则。然后，还要学会适时地通过调节来改变这些规则，这样您就会使自己常常出人意料。有时艳丽是很可怕的，有时招摇却是件好事，而有时成为人们注目的中心倒是件错事；有时不化妆很好，有时浓妆也不错，甚至有很多次连外国的时髦也不受欢迎。

总之，您可以学会怎样建立适合您的情绪和需要的风格，而当您懂得了这些基本点后，灵活性就是它的极好的卫士。

一旦您认识了美的原则，您就应该开始实践那些相当简单，非常有效的规则，从而达到终生的美。在以下各章中，我将解释许多术语、类型、问题、结果和每个美的规则的方法步骤，以及怎样才能使它们适合您的需要。每章都包括了关于皮肤、头发、化妆、沐浴和其它我所制定的用于终生美的规则的警句，实用建议和诀窍。

在各章中我也要解释怎样适应那些可能影响您的美容生活的特殊变化，如天

气、紧张程度、例假、忌食和旅游，以及如何适当地和有效地应付这些变化；可能影响您的美和生活的性和月经带来的各方面问题；整容术；您生活中的那些最基本的享受（保护牙齿、乳房、指甲等等）。

为了美我们要学会很多东西，而学习过程将会是令人兴奋而卓有成效的。此外，美是一种乐趣，需要不断地观察和学习。



●第二章●

皮肤的四季保养

在任何一个健美计划中，保护皮肤都是一项最重要的内容。它是一切健美和美容活动的基础。没有它，最好的化妆、最好的发式和最好的锻炼计划都等于零。世界上最漂亮的衣服也不能弥补皮肤受到的损失。然而，从另一方面看，即使你穿着简朴，但只要你的服装能衬托出你干净、清晰、光洁的皮肤，就不仅可以使你感到精神焕发，而且可以充分显示出你的风采。

常常有这样的情况：人们看到一个皮肤美丽的妇女在自己眼睛四周抹点香脂或者去皮肤美容中心修饰，都觉得很奇怪，说，既然她的皮肤这么美，为什么还要如此虔诚地日复一日地保护它们呢？他们不知道，这位妇女的皮肤之所以这么美丽，正是她长期细心保护的结果。

毫无疑问，一个人的皮肤并不能青春永驻。即使天生丽质，也肯定要随着时间的推移而发生变化。所以，一个人不能只在皮肤发生问题或受到损害时才想起保养它们，而是要经常地保养。这就是生活的真谛：您对得起皮肤，皮肤才对得起您。

我一贯认为，我皮肤的状况比起身体的其他器官更能影响我的感觉；反过来，我的感觉方式也影响我的皮肤。