

Bobbi Brown
活出亮丽
**LIVING
BEAUTY**

芭比·波朗,优雅光采的生命秘密

[美] 芭比·波朗 Bobbi Brown 与 玛丽·克莱尔·克婷希礼 ◎合著

[美] 亨利·路特威勒 Henry Leutwyler ◎摄影 陈敬旻 ◎译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

《活出亮丽》能为你创造出
全新的概念，全新的真实，
以及全新的启发。书中有无限的
知识与秘密，及有效的解决妙方，
让你不仅看起来优雅迷人，
并且充满自信与光采。

—— Bobbi Brown



ISBN 978-7-80709-257-5



9 787807 092575 >

上架建议：时尚·健康美容

定价：70.00元

Bobbi Brown
**LIVING
BEAUTY**

活出亮丽

芭比·波朗 优雅光采的生命秘密

[美] 芭比·波朗 Bobbi Brown 与
玛丽·克莱尔·克婷希礼◎合著
[美] 亨利·路特威勒 Henry Leutwyler◎摄影
陈敬旻◎译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

活出亮丽: 芭比·波朗 优雅光采的生命秘密 / (美) 波朗, (美) 克婷希礼著;
(美) 路特威勒摄; 陈敬旻译.

—深圳: 深圳报业集团出版社, 2009. 6

(身心·好健康系列)

ISBN 978-7-80709-257-5

I. 活… II. ①波… ②克… ③陈… III. ①女性—美容—通俗读物

②女性—服饰美学—通俗读物

IV. TS974.1-49 TS976.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第063408号

Title of the original edition:

Author: Bobbi Brown & Marie Clare Katigbak-sillick

Title: Living Beauty

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York,
New York, USA.

All rights reserved.

Additional photography by Stephen Danelian/Corbis Outline (p.10),

Matthias Clamer/Corbis Outline (p.14),

Kelly Klein (p.193).

活出亮丽 芭比·波朗 优雅光采的生命秘密 (美) 芭比·波朗, (美) 玛丽·克莱尔·克婷希礼 / 著 陈敬旻 / 译

丛书设计: 明名文化

责任编辑: 陈 曦

出 版 者: 深圳报业集团出版社 (518009 深圳市深南大道6008号)

经 销: 新华书店

印 刷: 深圳市国际彩印有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 83千

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80709-257-5

定 价: 70.00元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

前言

美国演员黛布拉·温格，2006年，纽约

Debra Winger, New York, 2006

要写女性“越成熟越优雅”这种主题一向让我迟疑。“越成熟越优雅”这字眼听起来仿佛是在往下的每个阶梯上流连忘返，一边高雅地挥手，一边走下坡。

我不喜欢走下坡。

我觉得“越成熟”比较像走上坡路。我喜欢“越”字。“越”代表某种活力与现在进行式，是一段成长与接近的过程。“接近”，我们可能都知道代表的是什么意思，但我更愿意把“接近”理解为迈向菁华：那是自始至终都存在的元素。我们在生命过程中花了很多时间来掩饰、隐藏，甚至重塑我们的年龄，但年龄往往就是那种经历过改变的状态。

这十年来，我尽量避免对整过容的人做任何价值判断。我对整容还不够了解，不足以发表议论。有时候，整容的结果在非内行人的眼中有着惊人的成效。坦白说，很多时候我也根本没注意到究竟谁在哪些部位整过容。不过，对我来说，真正有趣的是，“变老”像是揭开某种奥秘的过程。在我小的时候，有人告诉我，当你年老时，你会成为唯一的为你这一生下结论的人。我奶奶虽然拥有漂亮的肌肤，但脸上永远挂着一种她自称为微笑的怪表情。那

种表情在她的脸上诉说了不少故事。而在我的母亲年过七十后，我就不曾见她变老了，她的眼睛里有一种光芒，可以在瞬间掳获你的注意力。

每次我到一个新的国家，与另一种文化相遇，然后再回到美国，总是会对美国文化被媒体引导的程度之高感到不可思议——我们所处的文化居然不是由一般民众的生活与内在美引领的！我不是说每个人都要认同我的观点，而是说流行文化排挤了真正的皱纹，但这样的做法居然没有人反对。我们是没有皱纹、没有地图、没有历史的专家，在我们的眼里，其他许多地区也没有历史。我最喜欢的心态是：我不必从外表去想自己的内在是什么样的人。事实上，我认为：这是傻瓜才会去做的事情。透过早年我的人生中发生的一连串事件，我发现自己对“远见”所持的看法是：人永远不可能知道自己在他人眼中看来是什么样子，因为看着镜子的，是自己的意识和批判的眼光。这纯粹是在衡量一个人对自己有多少同情心，而我们都知道这是向别人给予同情心的第一步。

对我来说，挑战似乎就是去真实反映出人生在当下所发生的一切。即便是一张悲伤的面孔，也可能格外美丽动人。快乐是一种讯息，而不是外表。可怕

的是，美国电影工业却鼓励女性做出没有皱纹、没有活力的表情。然而很讽刺的是，这种希望不具威胁的面孔看起来却非常吓人。这不是我们在电影里看到的那种“吓人”，也不是莫名其妙地把我们叫出来，再一拳把我们敲下去，说“喂！继续过活吧！”的那种吓人。

在Bobbi与我们分享的知识中，她提出了一个问题：人如果无法接受自己在人生中的每个阶段，那么她又能真实地接触到多少（无论是否经过美化的）美呢？我觉得这是个很有趣的问题，也向对美抱持不同观点的人鼓掌喝彩。这是个无限大的世界，大到足以容纳各式各样的人。更深入地去理解，眼界就会更宏观。我们做了什么，结果就写在脸上。何不用各种语言把无数的个人经验说出来呢？



黛布拉·温格

前言

活出亮丽

Living Beauty哲学

人活得愈久，就会愈发相对地平静。我在迈向五十大关时认识到这一点。在长年追寻遥不可及的梦想之后，我终于学会放手和放松。“放手”并不等同于我已经不在乎自己的面孔、头发或身体了。我还是非常在乎，但对自己的期许已趋近实际。我终于对自己不穿衣服的样子感到自在——这真是天大的解脱。如今我把精力放在创造新的典范、新的真实，以及对自己持有更新的渴望上面——而这就是Living Beauty的本质。

我不知道人变老有什么不好。我认为没有皱折和细纹的脸是没有表情的脸，是缺乏温暖和自信的脸。但是时下却有这么多女人在改变脸蛋，企图让自己看起来更年轻，这就是我会感到气馁的原因。去整形医师的诊所已经变得像去沙龙一样，成了家常便饭。我得承认有些抽过脂与隆过胸的女人看起来真的很棒，但是我见过更多的人拉皮拉得太紧，样子像极了人造美女，还有的人丰唇过度，面部僵硬，怎么看都很怪。看起来好看的整形手术和看起来惨不忍睹的整形手术之间，只有很微妙的一线之隔。当你考虑动刀时，并没有人能向你保证结果——而且，这些都不能恢复原状。

当然，想要“感觉自己不够好”是件很容易的事情。随便打开一本杂志，你都会被排山倒海的照片打败，因为上面都是清一色完美无瑕的女孩，几乎都是未满20岁（有些甚至只有14岁）的妙龄少女，年过三十的模特是稀有动物。艳羡电视节目中将节目场景设在洛杉矶和纽约，并赞颂节目中二十多岁的人物的生活的你，想听听我的建议吗？不要拿自己和这些年轻完美的形象相比——你一定会输的。“比较”是人的天性，但至少要用合乎现实的方式，应和年龄相仿的女人相比。

我认识一位四十多岁的女性，她是大家公认的美女，有着超乎常人的自信心。有一次，我在时装秀中偶然遇见她，向她抱怨自己置身这一行有多么难，周围都是未成年的模特，她笑着说我入错行了。她是货运卡车司机联盟的委任律师，事业有成，身边围着一群认为她是“抢手货”的货运卡车司机，所以她觉得自己非常棒。我还认识另一位女性，她大约六十五六岁，却常说自己好像一个小孩子。她在一所老人院里担任音乐治疗师，因此比住在那里的人小了几十岁，大家都说她是国色天香。所以你看，“美”和“成熟”都是相对的。

我这一代有太多女性总对自己不再年轻的事实感到难过。这些女人有一大堆又臭又长的清单，上面列举着不喜欢自己的地方——皱纹、浮肿的眼皮、上唇太薄……恐怕讲好几天都讲不完。这些女人太执着于负面的事物，完全没有精力把焦点放在正面思考上。

我确信我们对美的审视方式需要全盘地改变。我们可以落入这个自怨自艾的状态，也可以用知识为自己充电，并处理好让我们不愉快的事。我要摆脱变老的污名。变成熟（或变老）应该被视为女人获得更多生气、力量、智慧和一种新美感的过程。“变成熟”其实是一种演化，今天，女人有太多方式可以在自己的年龄段呈现最佳状态。凭借知识、策略和许多生活风格上的改变，女人可以在40、50、60岁时，感觉比10年前、甚至比20年前更好。

无论你芳龄多少，为自己许下一个承诺永远不嫌太迟。如果你觉得不知所措，我也不认为是你的问题。今日有不计其数的自助书籍和专家宣称自己有绝对的答案，能让你更好看，感觉也更好。而他们的建议是否对你有效，只有你自己知道。

我不会宣称自己有全部的答案，但我可以提供的是经过我个人测试、这些年来帮助我看起来更好、感觉也更好的技巧和诀窍。本书中，我会和各位分享我从自己信任的专家——皮肤专家、发型设计师、训练师、营养师、造型师、医师及许许多多专业人士身上学到的秘诀，以及我个人欣赏的几十位令人赞叹的美女所给予的建议。

我仍然在不断地学习让自己变得更好的方法，也希望自己这一生都能继续学习。希望这段美丽之旅在心理与生理上，都能为你带来更好的地位，也希望这本书能帮你带着更多的美丽、优雅及幸福走过人生。

Bobbi Brown



目录

前 言	黛布拉·温格	
前 言	Living Beauty 哲 学	
第一章	模范表率	1
	带着美丽臻至熟龄的女性智慧语录	
第二章	皮肤救星	19
	好的皮肤科医师能为你做什么	
第三章	紧颜亮采	43
	不动刀 抚平岁月痕迹	
第四章	亮丽秀发	95
	剪发与染发如何提升外貌	
第五章	扭转青春	111
	用出奇制胜的方法扭转岁月的手	
第六章	更年期	125
	优美地与生命历程和平相处	
第七章	青春源泉	143
	吃出健康并运动流汗	
第八章	改头换面	167
	用简单的方法为外表增添摩登感	
第九章	内外兼美	179
	心领神会的女性	
结 论	创造自己的典范	202
参考资料		204
特别感谢		206

第一章

ROLE MODELS

模范表率

带着美丽臻至熟龄的女性智慧语录

在生命的每个不同阶段，我欣赏过很多女人，从诸如妈妈、外婆、艾丽斯阿姨这些家庭成员，到银幕美女像是阿里·麦格劳（Ali McGraw）、葛丽丝·凯莉、索菲亚·罗兰、奥黛丽·赫本等。这些女性都是我的偶像，她们启发了我，也帮助我成为今天的我。

大约20岁时，我和妈妈在一家旅馆的大厅看到歌蒂·韩和她的孩子。歌蒂·韩穿着帅气的牛仔裤和球鞋，她的小孩跟她穿着相衬的母子装。她看起来是那么的幸福又自在。我在心里暗自想着：有一天，当我可以做妈妈的时候，我也要像她那样。

作为一个专业彩妆师，我从合作的杂志编辑身上撷取灵感。他们似乎就是很到位，我喜欢他们简单的风格，几乎都没有上妆，然后戴着大手表（这是我一直以来的造型，到今天仍是我的注册商标）。

30岁的时候，我在《滚石》杂志上看到一张黛布拉·温格的黑白照片，觉得真是不可思议。她看起来那么的性感、自信、浑身散发出光彩……看起来一点也没有孩子气。她的头稍稍往后倾，脸上洋溢着微笑，眼尾和嘴角还有小小的笑纹。是的，她那模样就是我想变成的样子。看着黛布拉充满自信的美，我记得当时我对自己说：“好，我一定也可以办到。”我对那张照片真是印象深刻，那影像一直伴随着我，直到现在，我只要照镜子就会想起黛布拉。

在这一章中，我要推介给大家的女性都很美，无论内在或外在。她们充满自信、坚强，又魅力十足。最重要的是，她们活出了自己。在很多层面上，这些女性对我充满启发，我希望她们也能对你有所启发。



演员苏珊·萨兰登 (Susan Sarandon) 说…

…**美** 小时候，我追求毫无瑕疵的美。随着年龄日益增长，我开始重视不完美。因为有不完美，才能展现出独特与个性。因为有不完美，我们才看到是什么造就了独一无二的个人。任何能让我想起生命是如何脆弱，以及充满勇气活下去的一切，都深深触动我心。

…**成熟** 套一句贝蒂·黛维斯的话：“年岁的增长并不可怕。”

…**光采** 不抽烟、心肺运动、环保，还有最重要的就是：态度。当我敞开心胸，欢欣、好奇、怜悯时，我觉得自己充满光采。懂得爱自己，了解年龄所带来的智慧、自信、主见，并且也能让仍在设法寻求定位的人所尊崇。