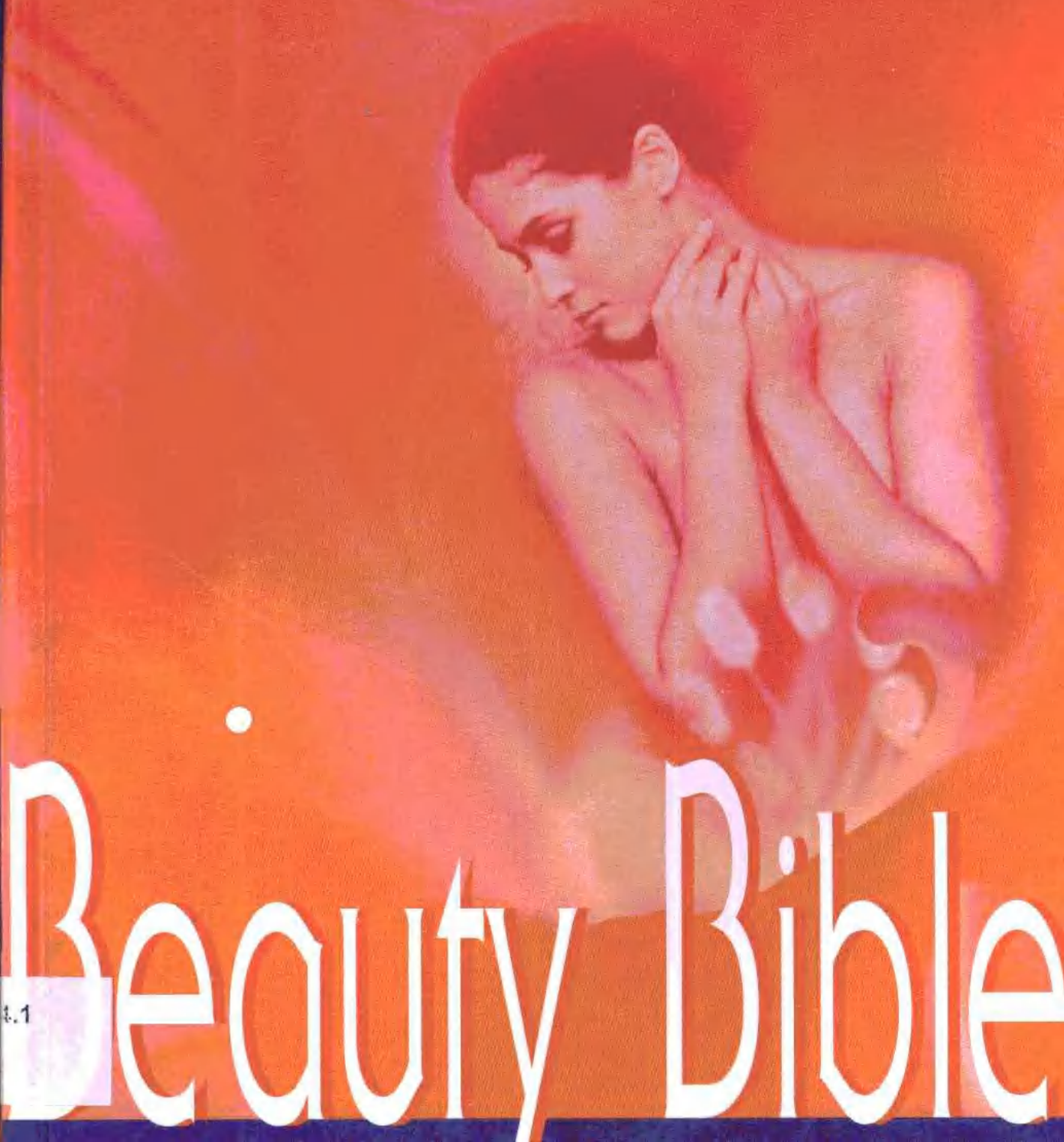


美容圣经

Sarah Stacey Josephine Fairley 编著
上海远东出版社 香港万里机构



Beauty Bible

75974-1
581



A0919751

美容圣经

Beauty Bible

Sarah Stacey · Josephine Fairley 编著

上海遠東出版社 · 香港万里机构

图书在版编目(CIP)数据

美容圣经／(英)斯泰西(Stacey, S.)、(英)费尔利(Fairley, J.)编著；周良仁、张叔宁译．—上海：上海远东出版社，2000
ISBN 7-80613-824-2

I. 美… II. ①斯… ②费… ③周… ④张…

III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第12078号

本书由香港万里机构出版有限公司授权上海远东出版社独家出版。
未经出版者书面许可，本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有 翻印必究

美容圣经

著者(编者)／ Sarah Stacey, Josephine Fairley

译者／ 周良仁、张叔宁

出版／ 上海远东出版社 (200233) 中国上海市冠生园路393号
香港万里机构

发行／ 新华书店 上海发行所
上海远东出版社

印刷／ 中华商务彩色印刷有限公司

版次／ 2000年4月第1版

印次／ 2000年4月第1次印刷

开本／ 787×1092 1/16

字数／ 400千字

印张／ 13.5

图字：09-2000-009号 ISBN 7-80613-824-2/TS·165 定价：78.00元

前 言

我们写这本书是为了回答朋友、朋友们的朋友、读者，甚至完全不相识的人不断向我们提出的一系列问题，他们对有关健康和美容的知识表现出永不满足的欲望。

我们不只是写这些题材。40多年来，我们两人一直是热心的消费者（莎拉生于1949年，约瑟芬生于1956年）。在这本书中，我们汇集了我们所了解的一切，请教了世界各地的专家，并将他们的知识和经验补充进书中。

我们喜爱化妆、皮肤护理和香水，认为它们的作用不仅仅是装饰性的：选择适当的产品除可立即增加一个女性的姿色外，还可以改变她的精神面貌。但是，要显得漂亮并感觉极佳，需要比快速地涂上一种新口红更进一步的长远观点。所以，在本书中我们阐明了我们深信是最基本的美容的双向观点。按这种观点，进入你的身体和内心的东西与涂在你的眼部、皮肤、指甲和头发上的东西同样重要。

在决定推荐哪些产品时，我们意识到我们需要尽可能多的女性——以及大量专家——的经验。大多数杂志的“试用和测试”都是在一个试验者身上进行的。我们希望，通过这本书做到未曾有任何人做到的一件事：在市场上使人眼花缭乱的大量产品中，找出哪些产品真正有效。

我们聘请了一个约有100位女士的试验组，她们包括不同年龄、生活方式和肤色的人。我们将她们分成组，请她们试用了总共约1000种不同的产品，包括各种价格档次的著名品牌和不太知名的品牌。每一种产品至少送给6位女士使用，因此我们既可记录到个人的评价又可收集到它所获得的平均分数。试验结果分类为最佳品牌和最价廉物美的品牌，同时，如有可能我们还提出建议选用品牌。通过这部与众不同的指南，我们希望你能节省时间和金钱，找到你最想买的产品。

在写作这本书时，我们感到很愉快。我们希望你喜欢读它。

214

7S974.1
581

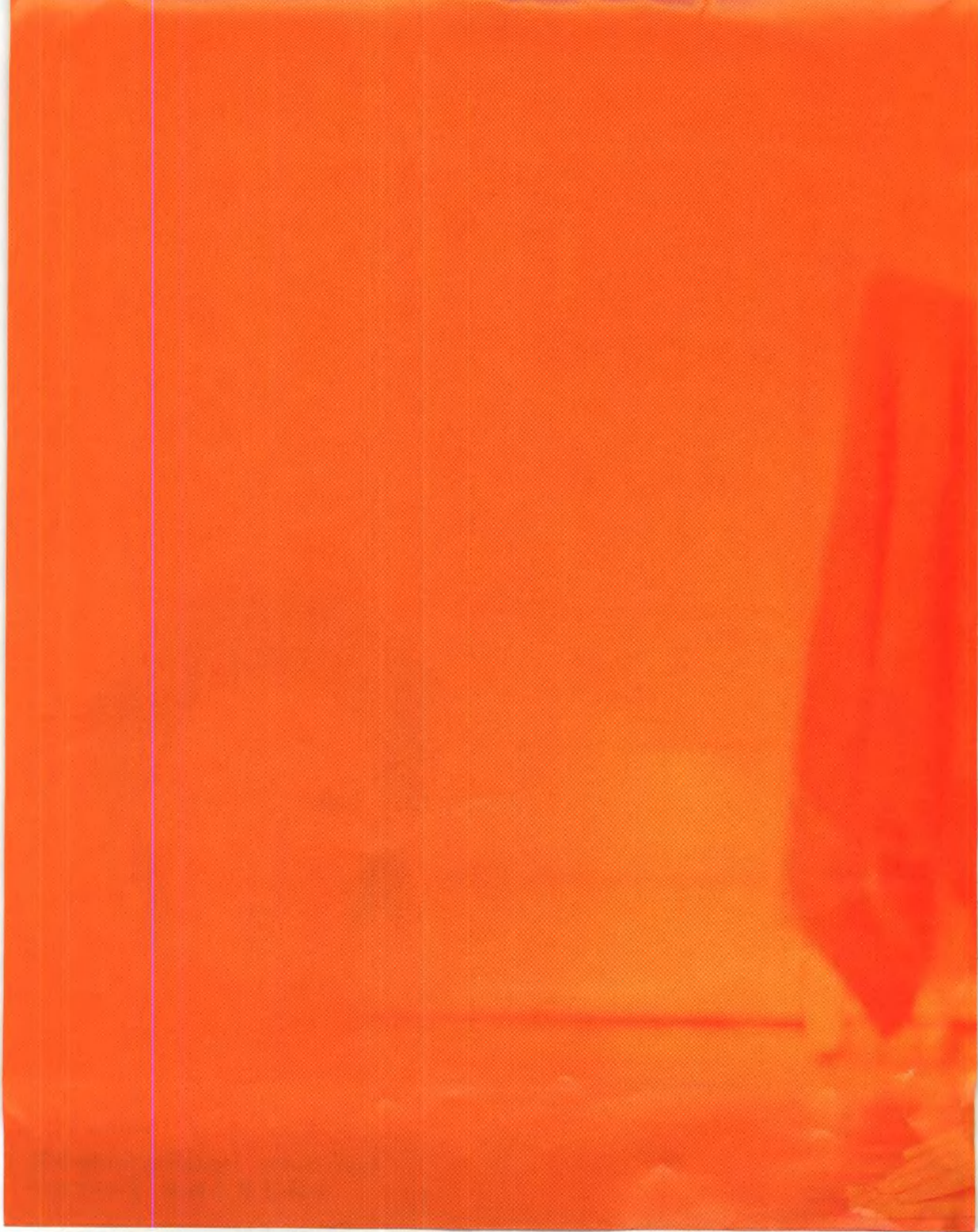


A0919751



美容圣经 Beauty Bible

Sarah Stacey · Josephine Fairley 编著
上海远东出版社 · 香港万里机构



美容圣经
Beauty Bible

图书在版编目(CIP)数据

美容圣经／(英)斯泰西(Stacey, S.)，(英)费尔利(Fairley, J.)编著；周良仁，张叔宁译．—上海：上海远东出版社，2000

ISBN 7-80613-824-2

I. 美... II. ①斯... ②费... ③周... ④张...

III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第12078号

本书由香港万里机构出版有限公司授权上海远东出版社独家出版。
未经出版者书面许可，本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

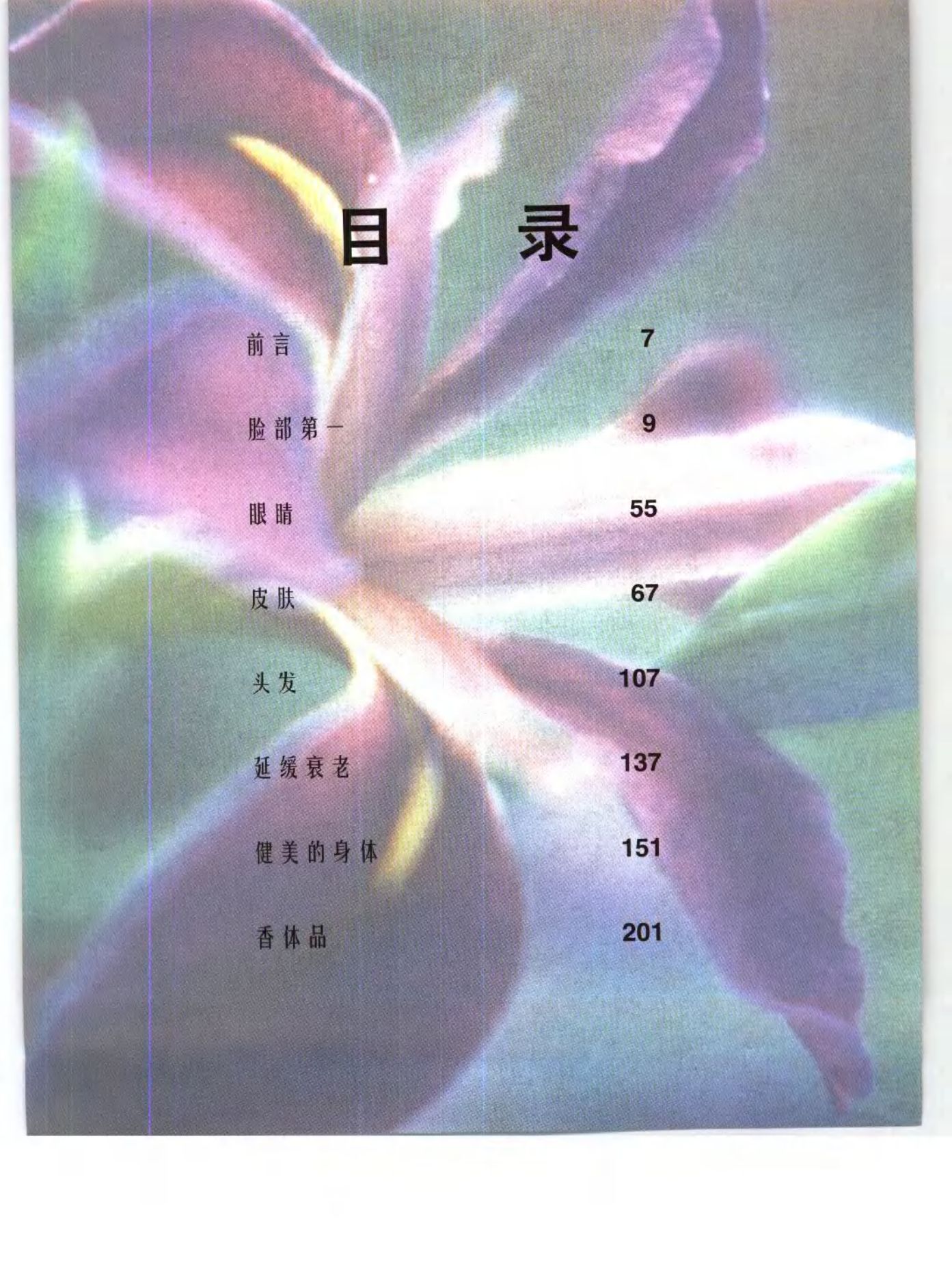
版权所有 翻印必究

美容圣经

- 著者(编者)／ Sarah Stacey, Josephine Fairley
译者／ 周良仁、张叔宁
出版／ 上海远东出版社 (200233) 中国上海市冠生园路393号
香港万里机构
发行／ 新华书店 上海发行所
上海远东出版社
印刷／ 中华商务彩色印刷有限公司
- 版次／ 2000年4月第1版
印次／ 2000年4月第1次印刷
开本／ 787×1092 1/16
字数／ 400千字
印张／ 13.5
-

图字：09-2000-009号 ISBN 7-80613-824-2/TS·165 定价：78.00元





目 录

前言 7

脸部第一 9

眼睛 55

皮肤 67

头发 107

延缓衰老 137

健美的身体 151

香体品 201

前 言

我们写这本书是为了回答朋友、朋友们的朋友、读者，甚至完全不相识的人不断向我们提出的一系列问题，他们对有关健康和美容的知识表现出永不满足的欲望。

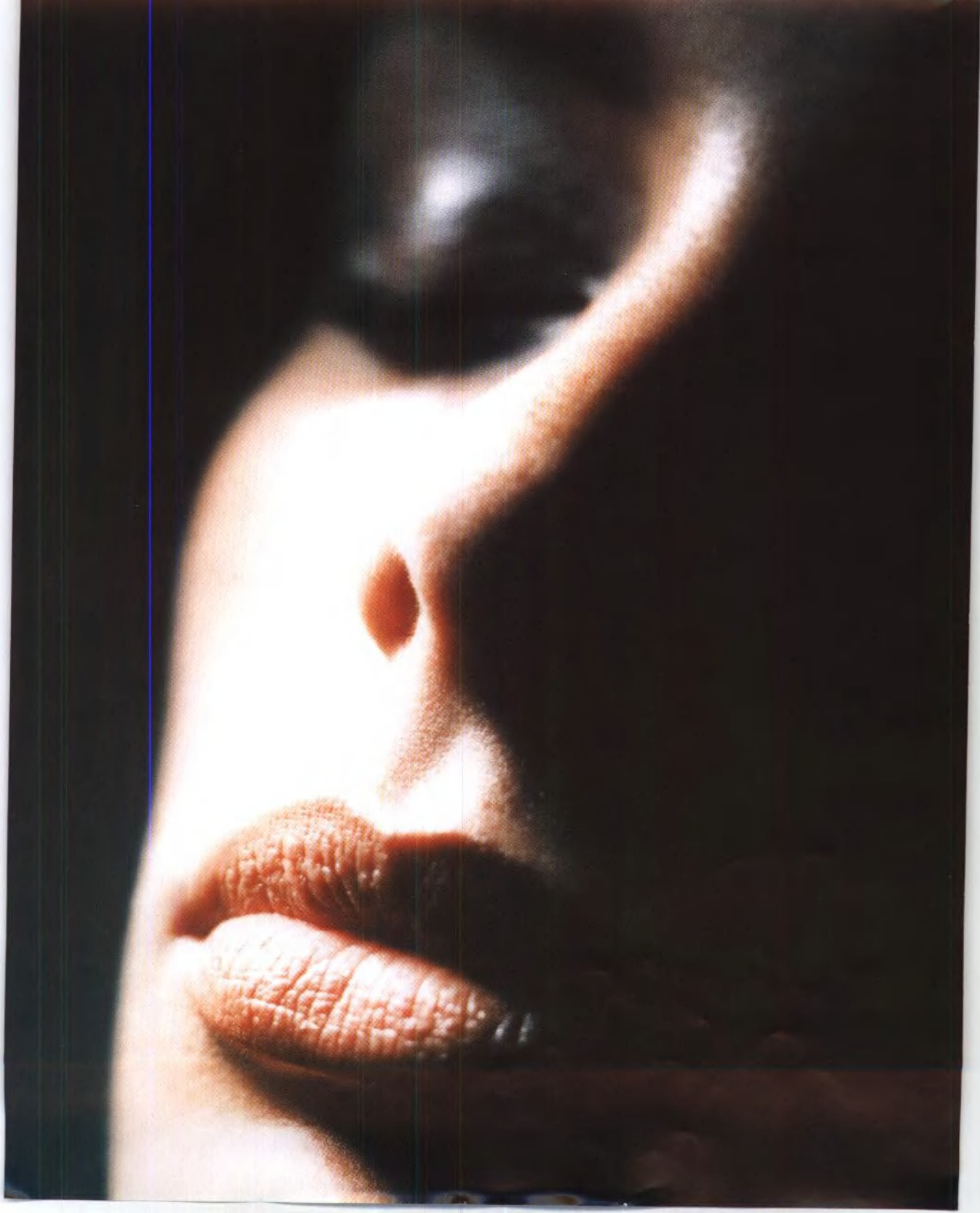
我们不只是写这些题材。40多年来，我们两人一直是热心的消费者（莎拉生于1949年，约瑟芬生于1956年）。在这本书中，我们汇集了我们所了解的一切，请教了世界各地的专家，并将他们的知识和经验补充进书中。

我们喜爱化妆、皮肤护理和香水，认为它们的作用不仅仅是装饰性的：选择适当的产品除可立即增加一个女性的姿色外，还可以改变她的精神面貌。但是，要显得漂亮并感觉极佳，需要比快速地涂上一种新口红更进一步的长远观点。所以，在本书中我们阐明了我们深信是最基本的美容的双向观点。按这种观点，进入你的身体和内心的东西与涂在你的眼部、皮肤、指甲和头发上的东西同样重要。

在决定推荐哪些产品时，我们意识到我们需要尽可能多的女性——以及大量专家——的经验。大多数杂志的“试用和测试”都是在一个试验者身上进行的。我们希望，通过这本书做到未曾有任何人做到的一件事：在市场上使人眼花缭乱的大量产品中，找出哪些产品真正有效。

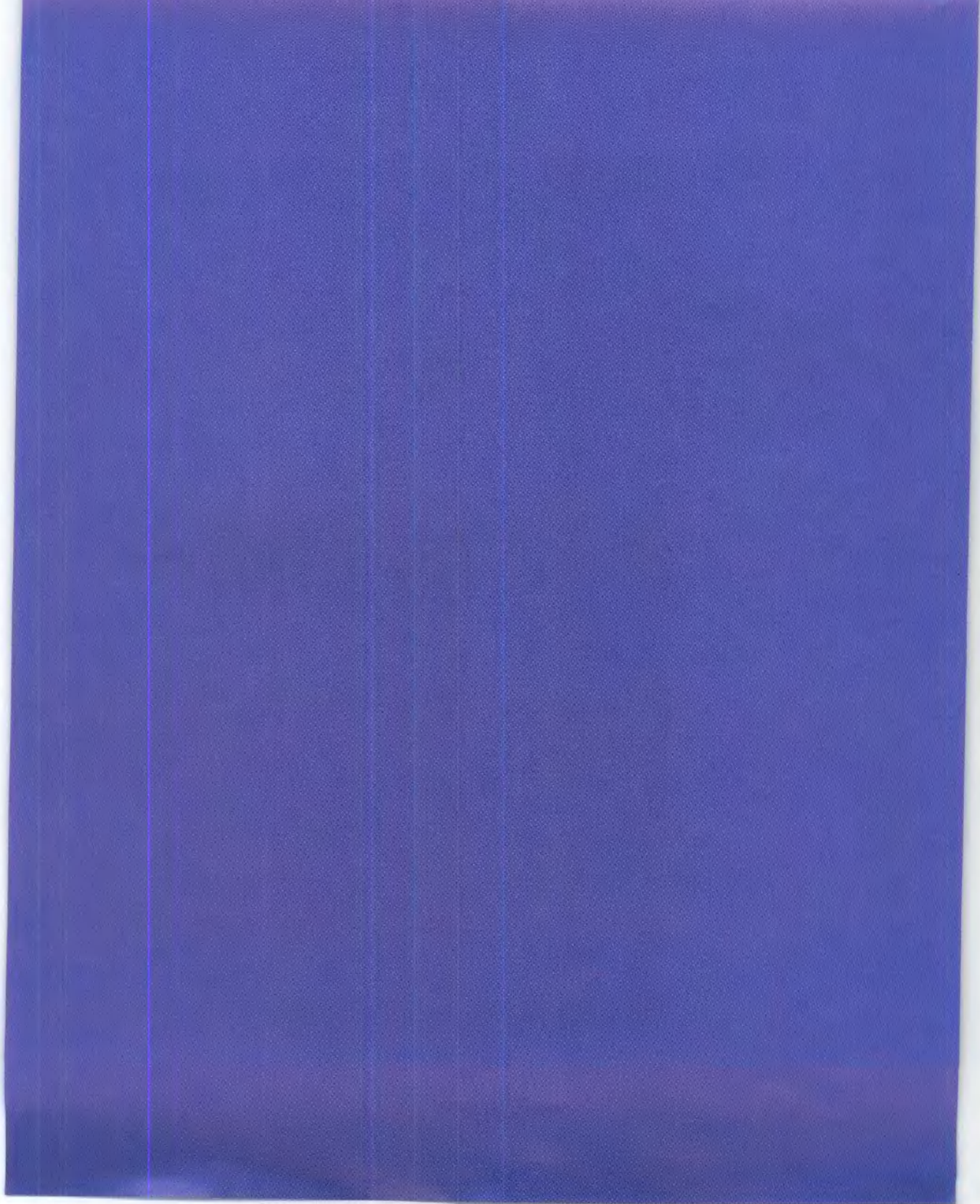
我们聘请了一个约有100位女士的试验组，她们包括不同年龄、生活方式和肤色的人。我们将她们分成组，请她们试用了总共约1000种不同的产品，包括各种价格档次的著名品牌和不太知名的品牌。每一种产品至少送给6位女士使用，因此我们既可记录到个人的评价又可收集到它所获得的平均分数。试验结果分类为最佳品牌和最价廉物美的品牌，同时，如有可能我们还提出建议选用品牌。通过这部与众不同的指南，我们希望你能节省时间和金钱，找到你最想买的产品。

在写作这本书时，我们感到很愉快。我们希望你喜欢读它。





脸部第一



合适的化妆不会显著地改变你的容貌——你看起来仍应当像你自己，只是更漂亮一些。（而它在心理上给你的激励并不是虚构的。日本科学家已能够证明免疫系统的增强与化妆品的使用有关系。）但是，每一位女性真正需要知道的秘密是如何每一次都化妆得理想。为避免你浪费时间，这里是世界第一流的专家和最漂亮的女性提供的内幕，以及关于被试用、测试的数以百计的化妆品的报告。本章包含你所需要的最实用的化妆建议……

博比·布朗 Bobbi Brown

化妆大师班

你唯一需要的、最适用的10个化妆步骤

自从1990年推出其畅销的、极具有特色的化妆品以来，博比·布朗 (Bobbi Brown) 已成为世界上最著名的化妆大师。她的观点与每一位忙碌女性的生活风格是一致的：一个在极短的时间里增加女性自然美的简捷化妆法。她认为，任何女性都不需要超过10个化妆步骤便可显得非常好看。“在大多数时候，少于这10步。”她补充说。

博比建议根据她的步骤(见第13页)，开列一份从你匆匆出外遛狗直至参加正式宴会时你最常用的10种(或少于10种)产品的清单。“决定哪一样是最重要的。将它作为你日常购物、居家时所用。它真的只需要花几分钟。上班或进午餐时只需选择产生变化最大的六七个步骤。完整的化妆只留在参加晚会时才进行。”

博比建议从她的清单中选出那些不可或缺的步骤。例如白天，黑色或棕色头发、浅黑色皮肤的女子常需要遮瑕霜，但她们并不总是需要描眉和处理睫毛；白肤金发碧眼的女子常需要描眉和画眼线，但不一定需要胭脂粉，因为她们常具有粉红色的肤色；红发女郎也许需要唇线笔，即使是肉色的也好，因为她们的嘴唇常少有血色；而黑人女子通常需涂口红。她说，年轻女子外出常可只涂粉底霜、口红和描眉。“但是，30岁以上的人也许都需要将遮瑕霜加在清单上，因为大多数女性在这个年纪开始出现下眼皮的眼圈。每位女性都有其好看的地方；如果你的眼睛不是你最好看的部位，那就突出你的嘴唇。我认为，着力掩饰瑕疵不如将注意力从它们转向一个女子的好看部位。”

(化妆步骤详见第42页)



博比的建议

- 妆化得过浓怎么办？“我备有棉签、棉团和丝绒粉扑，用来轻轻将它再抹去……”
- “用小号刷蘸眼影粉描眉，不用眉笔。这样看起来更自然。”
- “老实说，如果你必须使用睫毛夹，你所用的睫毛液一定有问题。”

■ 博比关于晚妆的设想是，任何人都不需要比日妆更多的化妆品，差别在于色彩。“也许你涂更厚的粉底霜、更深色的口红、更鲜艳的口红、更亮丽的口红——甚至在眉棱骨涂上蓝灰色的眼影霜。眼部化妆试用较深的颜色：炭黑、藏青色眼线膏、暗蓝灰色——只是更深而不是更浓。大多数女性所犯的错误是完全改妆。基本准则是：如果颜色在皮肤上不协调，你所化的妆便不对；它应当依然显得很自然。”

博比的理想化妆10步骤建议

1. 粉底霜：“我不喜欢把整个脸都涂上粉底霜，只涂在有缺陷处：最经常的是涂在眼的下部、嘴和鼻子周围，以及任何瑕疵之上。”

2. 遮瑕霜：“我喜欢用条状粉底，因为它可兼作遮瑕霜。我用手指将它涂匀——尤其在眼头骨处（很多人这部位有灰暗的阴影）和鼻子周围。遮瑕霜应施在粉底霜上。”

3. 扑粉：“我喜欢在早上用散粉——用丝绒粉扑扑上，然后用轻软的大刷子刷去。我将一些粉倒在手心，将粉扑按上去，然后扑到脸上。我建议你在穿戴之前做这件事，否则粉会弄得到处都是。然后带上粉饼，供白天补妆用。扑粉可略带黄色或无色的，但不应使你显得苍白。”

4. 眼眉：“我用平头刷施眉粉而不用眉笔，我也不会描得太深。只要能够将它们描出就行了。”

5. 眼线：“我喜欢在抹眼影膏之前画眼线，因为许多女性其实只需要眼线便够。我用眼线笔蘸深色眼影画眼线。你可以湿用或干用。”

6. 眼影：“在除眼线外还需要更强效果的日子，我喜欢先在整个眼眉和眼脸上涂上无色彩（如骨灰色）的轮廓色，它兼作帮助固定眼影的底色。你越疲

倦越需要眼影。

但我的建议是，绝不要在上眼睑上用深色眼影，即使在边缘也不要。我喜欢用中间色，如暗褐灰色、炭黑或灰暗的浅紫红色，来涂眼窝和眼的边缘处。较深的眼影需要大量的调和工作，只有化妆师对此才真正擅长。”

7. 胭脂（腮红）：“胭脂是世界上最喜爱的东西：如果你用的胭脂合适，你显得更年轻、更精神、更漂亮。年纪较大的女性无疑应在她们的基本化妆品清单中加上茶红色，它比珊瑚红或大红色显得更加自然；你越成熟，胭脂变得越重要，因为皮肤细胞不再迅速更新、皮肤不再显得细嫩。我有时使用两种胭脂：一种不鲜艳的，然后上面用一种较明亮的。你的肤色越深，就越需要使用胭脂。”

8. 口红：“我喜欢直接涂筒状口红，尽管用唇刷可使口红保留得更久，我似乎总没有时间用刷子。对于大多数女性，中性色调最合用，而唇着色剂（lip stain）是使人显得自然的一项好选择。”

9. 唇笔：“如果嘴唇确实需要进一步描画，我在涂过口红之后——而不是在此之前——再用唇笔来画，这样边缘显得较平滑。”

10. 睫毛液：“好的睫毛液仅涂一层便应当使你的睫毛着色和卷起。”