



BRavo
GIRL!

**You are so
beautiful**

青春美少女

四川人民出版社

(德)A.马奎特 P.斯普林格 著
B.里格尔 插图
吴 勉 吴 杨 译

青春美少女

You are so beautiful

(德)A.马奎特 P.斯普林格 著

B.里格尔 插图

吴勉 吴杨 译



四川人民出版社

YOU ARE SO BEAUTIFUL

©2000 by Ravensburger Buchverlag Otto Maier GmbH, Ravensburg
(Germany) By Mediation of Hercules Business & Culture Development
GmbH, Feldkirchen Westerham (Germany)

四川省版权局著作权合同登记号图字21-2001-049号

* * *

图书在版编目 (CIP) 数据

青春美少女 / (德) 马奎特等著; 吴勉, 吴杨译.

成都: 四川人民出版社, 2002. 10

ISBN 7-220-06075-0

I. 青... II. ①马...②吴...③吴... III. ①女性
—美容—基本知识②女性—化妆—基本知识③女性—健
美—基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第025107号

You are so beautiful

青春美少女

[德] A. 马奎特 P. 斯普林格 著 B. 里格尔插图

吴勉 吴杨译

责任编辑
封面设计
技术设计
出版发行
网 址

防盗版举报电话

印 刷
开 本
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

韩 波 许 茜

周靖明

杨 潮

四川人民出版社 (成都盐道街3号)

<http://www.booksss.com>

E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

(028)86679239

成都金龙印务有限责任公司

787mm × 1092mm 1/16

9.75

58千

2002年10月第1版

2002年10月第1次印版

ISBN 7-220-06075-0/Z · 320

29.00元

■ 著作权所有 · 违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

没有天生的丑小鸭 1

活力决定一切 3

你就是唯一 5

身体和心灵——美之核心 6

你的皮肤能承受多少阳光? 38

防晒——安全的日光浴 39

阳光和变异反应 40

日照后护肤霜 42

软膏染色 43

首先从美肤开始 7

让我们深入了解皮肤 9

符合皮肤类型的护理 10

长了小痘痘怎么办? 16

眼部的特殊护理 18

淋浴使人精神 20

泡浴——一种精神的享受 22

乳房的特殊护理 23

化妆品—购买还是自制 25

眼花缭乱的产品 27

自制化妆品 28

自制护肤膏 29

面膜——快速美容 30

去皮, 卫生天使 32

洗面水——最后的修饰 33

芳香型化妆品 34

4 皮肤和太阳 35

太阳——光线和阴影 37

5 四季变幻, 四季色彩 45

和谐的色彩 47

颜色类型 48

春天的时尚 51

夏天的时尚 52

秋天的时尚 53

冬天的时尚 54

6 脸部时尚 55

完美之脸何处见 57

基础妆 58

脸部造型 64

特殊化妆 68

亮眼之法 70

迷人的嘴 78

鼻子的修饰 80

眼镜 81

身体时尚 83

纤纤之手	85
指甲秀	87
性感美腿	91
去掉汗毛	95
身体画——月散沫花文身	96
穿刺装饰——文化还是荒唐	98

梦幻之发

漂亮的头发，健康的头发	101
护发术	102
发型	105
正确的发型	106
发型和发式	110
颜色魅力	112
整体秀——电烫发	117

怪诞时尚

身材、体形，合身的衣着	121
线条柔和	122
苗条，瘦长之人？	124
以小博大	126
体形过大	128
我的乳房太小！	130
我的胸部太大！	131
可恶的肥臀	132

天哪，我的大腿太粗！	133
饰品指南	134

美、精神、健康

吃者有心——别怕影响身材	139
节制饮食对还是错？	140
会吃才会美	141
减肥运动	142
运动和护理	143
健美运动	144
水中体操	147
桑拿——为免疫系统提供能量	148
按摩——对身体和心灵的抚摩	149
彻底放松，告别紧张	150





第一章

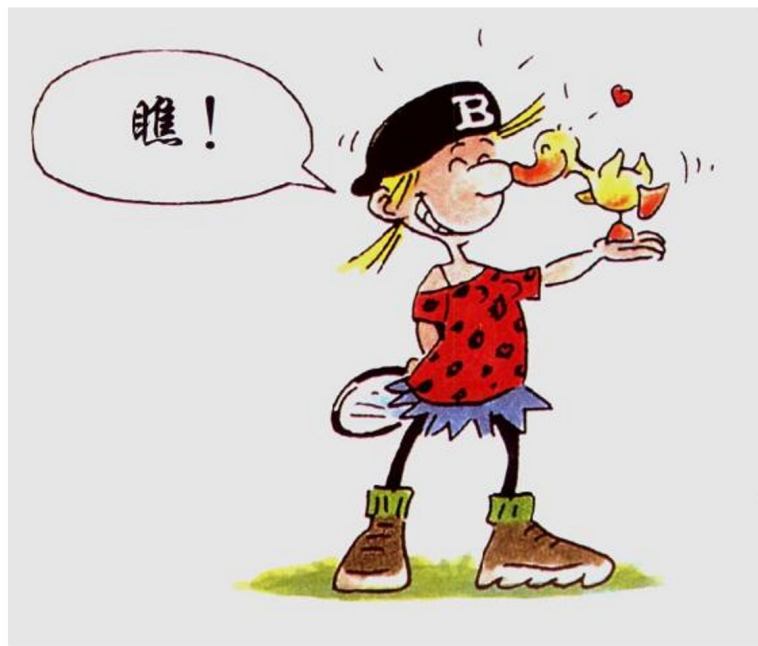
没有天生的

丑小鸭

从来没有人像妇女那样严于律己，自我要求甚高。她们老是困惑：究竟是什么原因，使得80%以上的少女对自己外表都极为不满。

其实你只要略一思索，答案很简单：我们的媒体一天到晚喋喋不休，到处宣扬“美”应该是什么，不应该是什。

然而，事与愿违：美的核心是什么，是自我放射出的活力，它与人的外表关系不大。如果你认为：你的美存在于别人眼里，那是自欺欺人。你完全可以只考虑自己的感受，因为：没有天生的丑小鸭。



活力 决定一切

媒体成天夸夸其谈：毫无挑剔的身材、梦幻般的头发，这才是绝对的美。现实中的美却是另外一回事，充满活力、独具特色才是真正的美，它是正确的人生观和健康的自我意识的结合体。

真正的美

“真正的美来自心灵”，这是一句古老的谚语，但确实一语中的。生活的乐趣、内心的平衡都能折射出你的心灵之光，并塑造本色的你。美首先表现在对他人的积极影响力。这种影响力与理想中的美毫无关系，它具有某种活力与和谐，并且非常质朴。难道你没有过这种影响力，它使你具有吸引他人的能力？

所以：你完全不要理会广告和媒体的“幻象”，也不必遵从某种模式或者崇拜某位明星。每个姑娘都以自己的方式表现着美。



“灿烂的”模特世界？

关于模特的话题，如体重、完美性、体育锻炼等等概念总是层出不穷，描述多多。然而，理想中的美只是一些表面现象，同我们身处的现实毫不相关。即使模特，她们的生活大多也处于虚幻之中，只有极少数模特可以不借助整容手术成为时装界的“衣架”。麻醉品、药品和兴奋剂哄抬出模特的天价，没有这些，模特根本不可能承受T型台上和镁光灯前充满压力的生活。超级模特也要不时接受整容手术，保持身材的完美。因此，只有一件事情是颠扑不破的真理：“没有身体”是最完美的。

心理咨询:

1. 你是谁?

认识自己，不要在别人后面跟风。

- * 你什么时候感到最舒服?
- * 你最喜欢做什么?
- * 你什么时候最幸福?
- * 你能在什么地方看到自己的长处和优点?
- * 做什么事情最能使你中意?
- * 你是哪种类型的人：顺其自然的，积极主动的，还是内向的?
- * 你怎样去影响其他人?
- * 你愿意怎样改变自己?



2. 你怎样去影响他人?

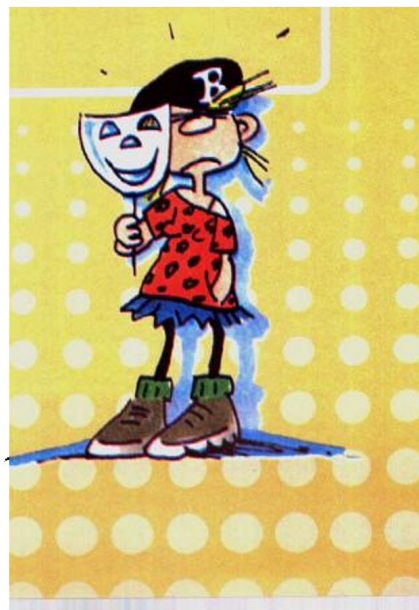
考虑一下，你愿意怎样去影响别人：

- * 祝贺你，你已取得了成功。你会是这种类型吗?
- * 另一种是：懒散、酷毙、独来独往?
- * 你喜欢含蓄的美还是野性的美?

3. 现在开始考虑:

一和二能协调一致吗?

这是一个问题。如果按照你的本性，在外面生活放纵，可以自我感觉良好。但如果你有质朴的本性，就无法协调起来。因为只有来自本性的东西才能对外界施加影响。个人气质同外界的一致，外界同心灵的协调，可以使人意识清醒，积极地对外界施加影响。



你 就是唯一

如果你清晨照镜子，第一眼就使你整天兴致索然的话，这正是积极解决问题的时候。你自己一定要清楚，你就是唯一，你就是你！美丽不能当药吃。你能够改变事物，你想改变就去改变它。不能改变的事物就承认它。这是一件很有意思的事情——但是值得。

你能做什么？ “自己动手疗法”

你最好每天对着镜子仔细观察自己一次，当然得全身赤裸，像上帝创造你那样。让目光有意识地慢慢从头移动到脚。把精力集中在你认为美和不讨厌的部位，而对感觉有问题的部位只需要瞟一下！

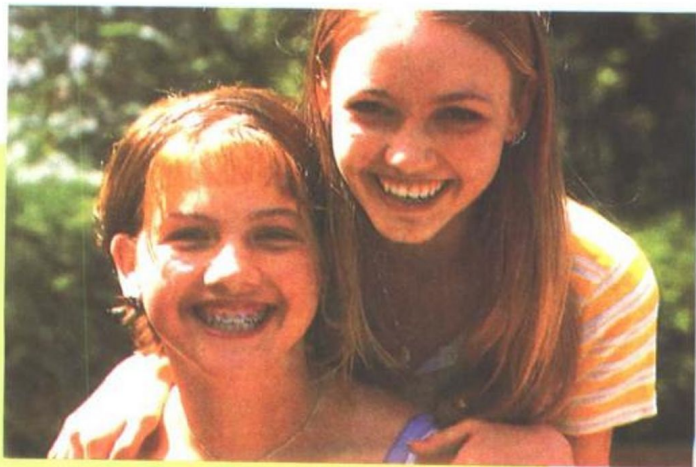
此时你感到不舒服吗？那就继续……现在好了吧！调整你的情绪，别让它逃开！接受自己，战胜自己！因为你看起来本就不那么讨厌，或者？

问问你的朋友！

他们对你的什么感到满意呢？或许是你特别的笑容，迷人的声音，讲话的姿态，或者手势？大家觉得你的眼睛很动人，身材苗条，嘴唇性感？都嫉妒你的秀发？抑或都中意你没法改变的举止，你的小手和美腿？

做得最棒！

你瞧，你有那么多优点和长处，可以使你朝气蓬勃，可以使你独有的个性充分展示。这样你可以总结自己美之所在，完全随心所欲。

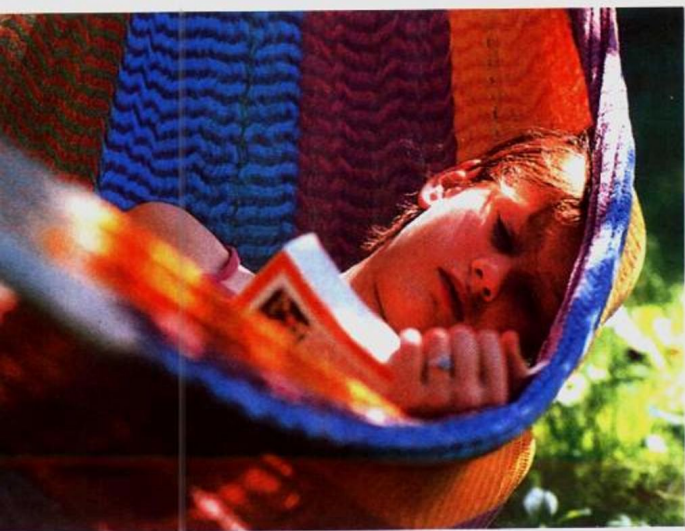


身体语言以特殊的方式强化了吸引力

身体和心灵

——美之核心

打扮和穿着应带来乐趣，展示你个人的风采。这方面有很多小窍门，使你扬长避短。当然如果你精神压力很大，不健康的生活方式又使身体受损，并再也不能得到恢复，那再好的打扮也无济于事。内心的平衡一旦破坏，身体就会反应迟钝。基于此，最理想的美容方案不仅是皮肤护理和打扮，而且还要考虑心灵和精神的健康。健康是最好的祝福。



健康来自运动

有规律的运动使人身材苗条，促进血液循环和肌肉发达。另外，运动时会释放身体固有的荷尔蒙，这一点可以从你身上看出来。

奉献微笑

路遇他人微笑相待，敞开心扉，产生吸引力，微笑也能使人美丽。你知道吗？微笑时只有17块面部肌肉运动，而你情绪不佳时会有43块肌肉紧张，面部和额头都会起皱，并且持续产生负作用。

别过分劳累

缺少睡眠、太多不满、工作压力过大不仅会使眼圈发黑、皮肤苍白，时间过长还会损害健康：注意力分散，头疼，易受病毒感染。你应该拥有充足的睡眠，轻松安排自由时间，定时做放松练习，使自己心平气和。

健康生活

尼古丁绝对是美丽杀手——你最好拒绝香烟，酒精也不例外，它会让你未老先衰。高脂肪食品、巧克力和油炸马铃薯片对你的皮肤和身材都没有好处。



第二章

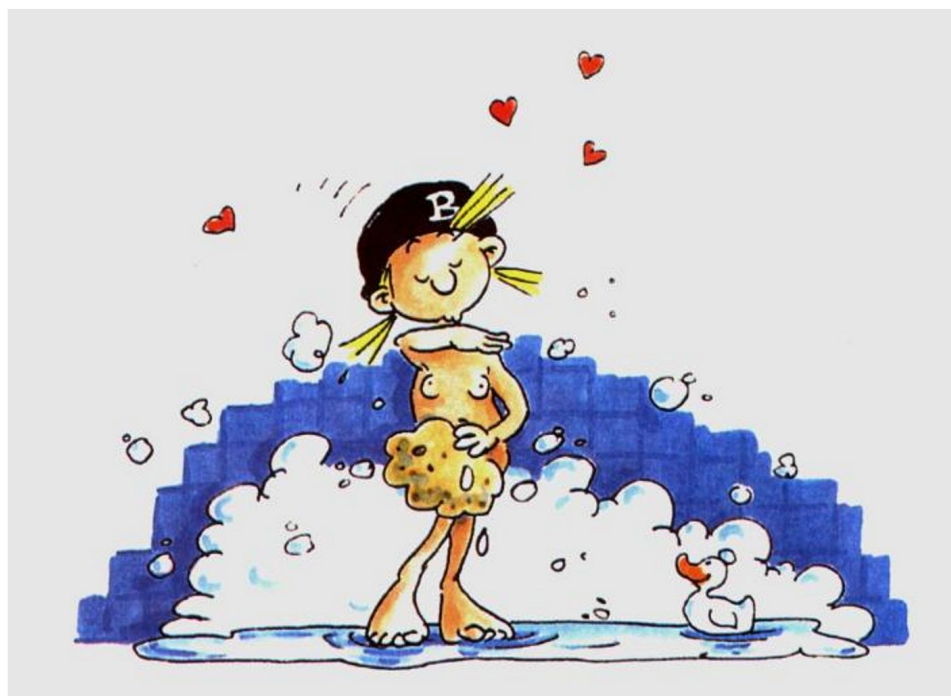
首先从

美肤开始

你

知道吗？皮肤是人体最大的器官，它足有1.5平方米到2平方米大小，重量超过10公斤。

它保护人体不受热灼、冷冻、污染、毒害和放射危害，它还可以调节身体温度，感觉到接触、压力和疼痛。皮肤首先接触使人清洁、健康、精神、漂亮、时髦的洗涤剂、肥皂、护肤膏、香水、化妆品等。所以，我们应该善待皮肤。



让我们 深入了解皮肤

要从外部护理皮肤，得先了解皮肤的组织构造。因为重要的不仅是要在皮肤表面抹什么护肤膏，而是要清楚皮肤是心灵的镜子。工作压力、不平平和的心态、疾病的侵害都会影响皮肤。所以说，只有你身体处于健康状态时，皮肤才会美丽。

从内部清洁皮肤

当肠胃功能正常时，皮肤自然光洁。年初和秋天的维生素C会排除有毒物质。可以每隔10天，早晨喝一杯柠檬汁或朱栾汁（一种类似柠檬的水果汁）。

注意：肠胃过于敏感者除外。

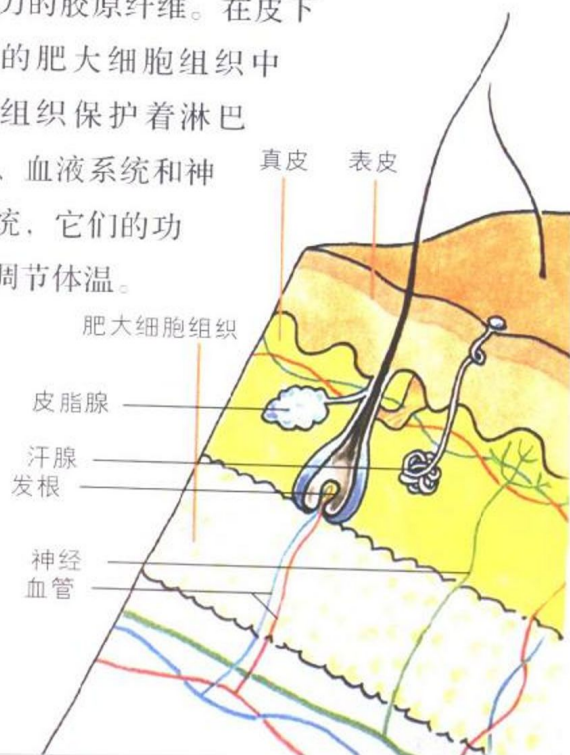
松弛、肿胀的皮肤？

皮肤松弛时，说明新陈代谢受阻，肝不能有效地排除毒素，有毒物质堆积起来。栗树蜂蜜可以有效地进行治疗，100克加热蜂蜜兑三匙

栗树粉，每天饭前和下午各服1茶匙，连续服用2个月。

皮肤的三个层面

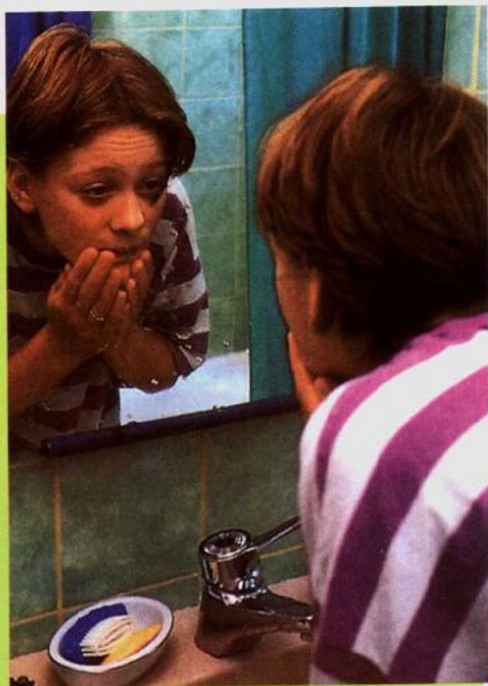
仅肉眼可见的表皮是由死亡和衰竭细胞组成的角质形成的，它使水分和毒素无法通过，形成了对外界的保护层。表皮下是真皮，真皮中有结缔组织、血管、汗腺、皮脂腺、肌肉纤维以及能产生感觉的神经末梢纤维。另外还有支配皮肤定位和张力的胶原纤维。在皮下组织的肥大细胞组织中脂肪组织保护着淋巴系统、血液系统和神经系统，它们的功能是调节体温。



符合

皮肤类型的护理

护肤产品太多，用哪种取决于皮肤类型。因为每个人的皮肤具有独特性，所以必须独立地使用护肤品。如果你对皮肤类型没把握，就先试一下。



晨洗——

起床后用温水洗脸。如果夜间出汗太多，洗脸时用一些洗面奶，因为温水不能去掉汗渍。

你是哪种类型的皮肤？

将脸彻底洗一下，不要抹化妆品，等待半小时，看皮肤感觉怎么样？

普通型皮肤：

感觉平滑，柔软，没有紧绷和红肿的感觉。

干型皮肤：

皮肤绷紧，发燥。

混合型皮肤：

鼻子和额头出现很薄的脂肪层。

脂溢型皮肤：

脸部出现脂肪层。

敏感型皮肤：

皮肤干燥，起皮屑，对外界反应极敏感。



按照皮肤类型确定基本护理法：

- * 全面洗涤
- * 用洗面奶重建皮肤的酸保护层
- * 用护肤霜护理

根据需要：去皮，做面膜

▶ 随着时间的推移，皮肤也会改变质量，你知道吗？皮肤一直受到外部和内部的影响，疾病、药物、酒精、尼古丁都会损害皮肤。

荷尔蒙也起着重要的作用，它使得皮肤逐渐干燥。

干型皮肤

皮肤紧绷，容易起疹，甚至发红起斑，黯淡无光。洗脸后感觉“小了一号”。

洗涤和护理

这种类型的皮肤没有足够的油脂，要用一些含脂和湿润的护肤品。洗脸时最好不用肥皂，用温和的洗涤膏和水，可以推荐的是甜奶油和脱脂乳。如果皮肤太干燥，可以抹一种含泛醇的油

▶ 推荐的护理和化妆产品在第三章和第六章有详细描述。

膏，白天可多次使用含脂的润膏。它可以作为化妆的底霜。一周用一次润肤面膜。

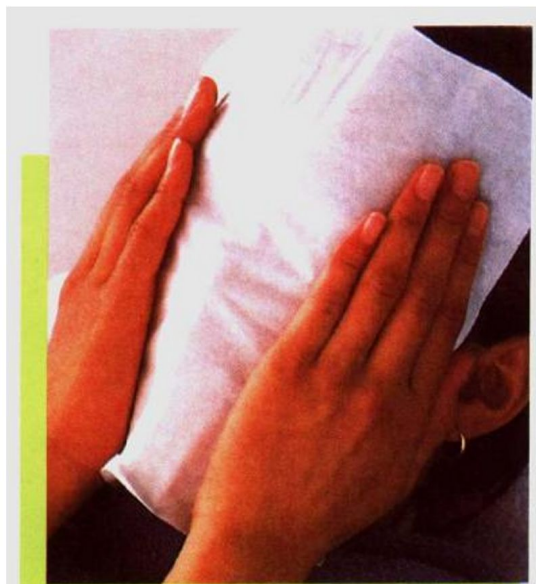
化妆

可以用有色的日霜或化妆油膏做底霜。唇膏很适合干燥型的皮肤，打底霜后用。少用或不用扑粉，否则皮肤最后会失去光泽。



混合型皮肤

混合型皮肤表现在面颊是普通型，而额头、鼻子、下巴有油脂，这个T型区域会出现油亮。



把化妆布在脸上压一下，放到光线下，可以清楚地看到产生油脂的地方。

品，它使干燥的部位受到保护，避免不干净的部位发炎。进一步治疗可用两种洗涤剂，一种对含脂不干净的部位有收敛作用，另一种对干燥的地方有湿润作用。最好的洗涤剂是金缕梅水。

化妆

润膏可作为理想的底霜。它通常不含脂肪，能减少光泽。可将其均匀地涂满全脸。可以用扑粉遮盖有脂肪和油脂的地方，以此不断去掉脂肪。

洗涤和护理

最好是用含脂肥皂或洗面奶洗脸。煮沸后迅速冷却的甘菊茶是洗涤混合型皮肤的理想之

