

怎样使自己 富有魅力

现代人丛书

民族出版社



·〔英〕布丽特·埃克兰·苏·拉塞尔 著 李惠斌 译

• 现代人丛书

怎样使自己 富有魅力

• 〔英〕布丽特·埃克兰 苏·拉塞尔 著
李惠斌 译

民族出版社

怎样使自己富有魅力

【英】布丽特·埃克兰 苏·拉塞尔著

李惠斌 译

•

民族出版社出版 新华书店发行

民族印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4 3/4 字数：102千

1988年12月第1版

1988年12月北京第1次印刷

印数：0001—50,000册 定价：1.65元

ISBN7—105—00623—4/Z·26

(汉 4)

出 版 说 明

当今世界正处于大变革的时代，人类面临着各种新的挑战。目前，在政治、经济、科技和生活等领域里，不断展露出涉及人类命运的新趋势、新格局、新成就和新概念，“现代人丛书”就是从这一角度出发编辑出版的一套丛书。

“现代人丛书”是观察和了解国内外新事物和获得新知识、新信息的一个窗口。我们希望它能帮助你开阔视野，打开思路，印证或改变你的某些看法。

“现代人丛书”着眼于满足多方面、多层次读者的需要，只要是具有思想性、知识性、趣味性和参考价值的书稿，不论是译作，还是著述，都是我们欢迎的选题。

我们热忱地希望各民族广大读者对“现代人丛书”提出宝贵的意见、建议和批评。

序言：从我到你

我不否认，我这一生阅历极其丰富。我做了许多事情，而这些事情对于大多数人来说，只能是梦想。但与大众的看法相反，我并不属于可以不停地乘喷气飞机做环球游览、总是与著名人士来往的富人阶层。我也并不渴望生活在那种醉生梦死的环境中。我只是偶尔对那种生活产生向往。

的确，我一向比较幸运，但我也曾有过失意之时。那时我几乎跌落到了人类的最底层。我成为著名人物并不意味着我一向高枕无忧。我曾身体超重，进而厌食，又狂饮无度，最后才合乎健康地进食。我曾怀孕，生孩子，独自承担母亲的责任，独自把孩子拉扯大，经历感情变故的袭击，并承受一大堆极大的痛苦，包括每一种身体的痛苦、感情的痛苦和精神的痛苦。

我自然很关心有关身体、成熟过程和疾病的每一件事情。其部分原因在于我曾与彼德·塞勒结婚。现在我知道，他做了八次心脏大手术。另一个原因是我母亲得了癌症。我母亲的体重从105磅降到50磅，当时医生说 she 只能活五个星期了，但她活了下来。这些经历深深地影响了我。

在身体方面，我取得了以前难以想象的成绩。我向自己证明，我可以减肥，更重要的是我可以保持身体的苗条。我已年过半百，迄今为止还没有做过外科整形手术。我的身体看起来紧绷绷的，仍然显得很年轻，我的皮肤也是如此。

毫无疑问，这与我的瑞典血统有些关系。运动和适当的饮食使我获得了青春活力，我敢保证，我显得比实际年龄年轻十五岁。我自我感觉良好，并为我的外貌感到自豪。我相信，我的外貌是使我成为富有魅力的女性的关键所在。

我得到了一大堆赞美。例如，我的丈夫总是对我的皮肤如此柔软而感到惊讶。我确实很注意保护皮肤，我认为是我每天洗澡的习惯使我的皮肤保养得象婴儿的皮肤一样。男人们赞赏我涂了红指甲油的长指甲。人们告诉我，这些指甲性感十足，长指甲从男人背上轻轻划过的感觉总是非常惬意。女人们总是向我打听，你是怎样使自己显得这样年轻的。每个人都想知道我是怎样做的。我的秘诀是什么？

我的秘诀没有什么不可思议之处，我将和盘托出。我能做到的事，任何人都能做到。这就是我写这本书的原因。

我不是女超人，我和普通人完全一样。我见到一包糖果或一盘炸土豆片就嘴馋，可以毫无愧色和内疚地津津有味地痛饮葡萄酒和香槟。我也喜爱麻醉药品。然而我看起来还不是一个健康受到严重损害的人，我的感觉也并非如此。因而我认为，虽然我有一些坏习惯，但我的一些好习惯显然起了作用。我生而具有普通人的感觉，这是无须向你们讳言的。

我确信改变生活从来也不嫌太迟。在我的词汇中没有“不能”这样的词。但我认为，不能让人们割舍掉他们自己喜爱的一切事物。我不打算让你们用粗糙的、松弛的、超重的或过轻的、疼痛的身体完成有些可怕的、强度很大的超人计划。那不是埃克兰的方法。

我也不打算仅仅建议你们“用名贵的白色面膏掩饰你们眼角上的暗色绉纹。”你们最终必须知道，一夜睡十五个小时为什么会使眼圈发黑。

我打算用我一向的诚实态度，告诉你们其他人没有谈到过的一些事情。诚实是瑞典人的性格。我打算对我们称为身体的这种机器的极其复杂的方面进行深入地探讨。我希望你们从这本书中得到的是纯粹的、百分之百的精华。

不存在什么奇迹，也不需要关心什么奇迹。你不必是电影明星，不必成为著名人物，无须是腰缠万贯的女人，也无须具备天姿国色。人可以天生丽质，但终有一天会花容凋谢。

我的方法需要一点时间和一点孤寂。我不是指身体的孤寂，而是指心灵的孤寂。你得自己独处一会儿，不要去想商店橱窗里漂亮的手提包，或是去想晚餐。你必须集中精力想你自己，想想你希望得到什么。

大多数人会不自觉地說：“我明天就开始。”如果你说“明天”，你就已经失败了，因为明天之后总还有另一个“明天”。你得从现在做起。你心里应该说“今天”。

我最终取得了这一点儿成绩，我为此感到骄傲。我希望能与你们分享这些成绩。

布丽特·埃克兰

内 容 提 要

爱美是人的天性。现代社会的女性，尤其希望表现自己的魅力。然而大多数妇女对自己的魅力缺乏自信，不知怎样使自己富有魅力，甚至以为没有天生丽质，便与魅力无缘。

作者布丽特·埃克兰是一位极富魅力，蜚声影坛的女明星。她在本书中谈到了保持女性魅力的诸种秘诀：怎样滋润皮肤，怎样润饰头发，怎样修饰指甲，怎样化妆佩戴珠宝和着装，等等。她还对人体气味的奥秘和身体语言进行了精辟的分析。每个年轻女性按照本书介绍的方法，经过恰当的努力，一定可以使自己焕然一新，魅力无穷。

ISBN 7-105-00623-4/Z·2

(汉4) 定价 1.65 元

目 录

序言：从我到你

第一章	关注你自己，了解你自己.....	1
第二章	保护皮肤的柔软触觉.....	6
第三章	头发的润饰.....	24
第四章	恰当地修饰指甲.....	35
第五章	牙齿.....	43
第六章	脚的世界.....	45
第七章	化妆.....	49
第八章	气味的奥秘.....	63
第九章	有益于性生活的饮食.....	68
第十章	身体语言.....	81
第十一章	你的第二皮肤.....	89
第十二章	服装：锦上添花.....	96
第十三章	珠宝首饰物：姑娘的知心朋友.....	119
第十四章	在旅途中.....	127
第十五章	在卧室里.....	132
后 记		143

第一章

关注你自己，了解你自己

一、为你自己而做

作为一个女人，你可以说出一句最重要的话：“我想为我自己而做”。如果你对自己说：“我要让自己看起来很漂亮”，你可以努力达到；如果你对自己说：“我要使自己身材苗条，肌肉结实”，你可以努力达到。但这是为了“我”，而不是为了“我们”、“他”、“她”或“他们”。

如果你是在为了别人而改变自己，你就会忘记这件事。这种改变是不会发生的。如果你的男人让你减10磅体重，如果他的这一要求是最后通牒，而你想认真地对他遵守诺言，我相信你可能会去减肥。但如果这不是你自己的要求，不是发自你的内心，你就不可能坚持下去。

或许你不想改变自己，你的丈夫或恋人也不想让你改变自己。如果他喜欢你现在的容貌，那好，你不用改变自己。

但是我暗自怀疑，当丈夫拍着妻子颤巍巍的腰部说：“我喜欢你这个样子”，妻子一定会吃一惊，她也许会想：“上帝啊，如果我能够去掉腰上的脂肪该有多好”。然而，只要丈夫一再向妻子保证喜欢她的马桶腰，她就不会作任何努力来使自己苗条，她就会继续对自己不满意。这样做多么不必要！

我爱布丽特·埃克兰。我认为她是绝妙之人。这是我最终获得的感觉。我希望十年前就能获得这种感觉。这既不是追求个人成就，也不是自我陶醉，而是我的内在感觉，是我想与每个妇女分享的奇妙感觉。

我对自己和自己的能力充满信心。我很满意我能够对自己毫无愧色。我祝贺我自己。我周围的人对我印象很好。我周围充满美好的事物。我已学会了爱我自己。不幸的是，大多数人不爱他们自己。我完全信服这一古老的格言：不能爱自己，就不能恰当地爱别人。你越是能够学会爱自己，就越是能够爱你自己的伴侣。

自然，当你自己把日常所做的一切都遮掩起来，你就很难爱你自己。你遮盖粗糙的皮肤，遮掩膨胀的腹部、遮盖令人感伤的事物，遮掩自己的出身。自然，你可以继续遮掩，但你为什么不可以立刻停止这种举动，反过来看看自己究竟是什么样的人呢？

你不要早上一起床就去化妆，然后就出门上班。你应裸体站在镜前，认真地看看自己。如果需要，还可以再拿另一个镜子帮助你。把镜子放在你身体的不同位置，一遍一遍不厌其烦地凝视。虽然你可能感到令人作呕，但你面对的是你自己，你可以准确地决定你打算怎样改变和完善自己。相信你的潜力，鼓足勇气去达到你的目标。一旦你下定决心，真正地下定决心，就没有什么达不到的目标。

二、我为什么写这本关于魅力的书

因为我相信。大多数妇女感到自己没有魅力，她们自己也不知道缺少什么！因为她们不能充分地爱自己、把握自

己。她们让其他人来左右自己，而不能自己左右自己。她们不知道自己的真实感觉是什么。

魅力奇妙动人，它与爱自己联系在一起。对我来说，第一位无时无刻不具有魅力的妇女要算是布丽奇特·巴朵。这是不容争辩的事实。我从没有遇见她，但她的一颦一笑都是那样富有魅力。

我一向认为伊利莎白·泰勒有魅力，因为我相信她和我一样，容易遭受暗中的指责。人们曾以太阳底下所有事物的名字来称呼她。她曾很瘦，也曾很胖，她曾贪杯无度，也曾滴酒不沾。对我来说，这些表明她是人，是女人。这些形象表现了她的本性和活力。

索菲亚·罗兰具有永恒的美丽，但她的美丽不能打动我。她看起来无法接触，令人敬而远之，无法使我感到她的魅力。美丽并不使女人必然具有魅力，但魅力可以使任何女人显得美丽。我对你们的身材是高大还是小巧玲珑、是肥胖还是瘦弱、是漂亮还是丑陋并不关心。如果你们感到自己有魅力，这种魅力就是你们所需要的美丽。

魅力难以捉摸，它是从你内部向你周围的人发出的某种信号。当你情绪不佳时，你就会发出“情绪不佳”的信号，不管你多么漂亮，多么富有或多么优雅，情况都是如此。当你发出否定性信号时，没有人会对你存有渴望。当你情绪好转时，立刻会有许多人围绕在你身边，因为他们被你的肯定性信号所吸引。

在你们当中，我可以听到那些对事情一贯抱怀疑态度的人说：“好信号，坏信号——这让我听起来象是一大堆莫名其妙的古老咒语！”然而，事情并非如此。信号所产生的结果是真实可信的。

首先，如果你们按照本书的建议去做，并更多地了解你们的身体和你们的魅力，你们的性生活将更加和谐。你们也许永远也不会读到有关三角裤的窄布条和小点缀的文字，但最终这些东西会传到你们耳中，穿在你们身上，你们会相当公开地对之进行探讨，并能够理解这些东西。

我知道，你们也许不得不考虑一些不太重要的细节：在晚餐上吃十五个剥皮土豆，晚上上床时要穿上六张小羊皮做的衣服。但我确信，当你希望作爱时，无论是在白天还是在晚上，是每周一次还是每月一次，你都应该认真注意你腿上和腋下的汗毛是否除去了。

这些并不是专门为了性而做的事。这些事应该成为你们日常生活中的固定成分，因为你们想使自己有魅力、吸引人。这样做的目的，是使你们用不着再蹑手蹑脚地在黑暗中脱衣，是使你们能够更加充分地爱自己，能够最终为自己在明亮的光线中脱衣而感到自豪。

当你有了自信心后，你可以比较超然地作些尝试——睡觉时搽上防水睫毛油或其他什么东西。但你不要感到没有化妆就缺少了什么，你不要离不开化妆。你知道你自己是迷人的。

你的伴侣会加强你的自信心。他承认你总是美丽迷人的，而不是仅仅在你做了特殊的努力，穿上黑礼服和鱼网纹长筒袜时才迷人。

你若真的感到好象每个人都想得到你，你就感到魅力十足了。这是一种特殊的身体感觉。在任何时候，“被渴望占有”都是一种终极感觉。

我在本书中谈到的许多事情听起来都与公认的魅力相距甚远，但书中的每一步都是迈向魅力的。关心你自己应该成

为你生活的一部分，就象刷牙应该成为你生活的一部分一样。可以毫不夸张地说，如果你不能被别人激怒，你也不要指望别人来吻你。没有一个人是天生具有魅力的。你不可能因为脱了衣服跳上床就马上变成魅力十足的人。这需要做出努力。

第二章

保护皮肤的柔软触觉

从根本上说，在所有感觉中，最有魅力的感觉是对你皮肤的感觉，皮肤具有内在的魅力，只要稍加注意，你就可以使皮肤保持柔软、光滑并且显得年轻。

如果你留着长发，可以把头发撩起来，摸摸后背和脖子。你可能会感到那里的皮肤柔软得象婴儿的屁股。凡是没有遭到风吹日晒的部位都是非常可爱的。我保护皮肤的习惯使我全身的皮膚都这样柔软。

一、保护你的身体

保持清洁

在过去20年中，我每天都用一个起摩擦作用的长手套使劲擦洗身体。这是我每天的淋浴程序中最基本的部分。我敢肯定，这也是使我的皮肤保持柔软的原因。

我不喜欢用天然丝瓜瓢擦身——这些丝瓜瓢个头硕大，大得无法用来擦身。它们好象要与外星来的怪物搏斗似的。当我还是一个孩子时，我看到我母亲使用一个老式的洗澡刷子，但我宁愿使用其主要部分加上布里罗衬垫的尼龙长手套。

洗脏盘子时，要洗下一层脏东西。洗澡时也要如法炮制。

应该怎样擦肥皂和冲洗呢？你得使用一把刷子。

我从不脸上擦肥皂，而在擦身时使用最没有刺激性的肥皂。我使用的香水和润肤霜则要定期更换牌子，例如我轮换使用纽特罗根娜公司、约翰逊兄弟公司或多佛公司的产品。

我戴上长手套，在长手套上擦上肥皂，用力搓膝盖、脚后跟、脚底和手背，因为这些地方最脏。如果你每天都这样搓洗一遍，就可以保持这些部位的柔软光洁。如果你以前没有注意保护这些部位，那么就需要每天搓洗两遍，直到这些部位的皮肤光洁如初。

我也认真地擦洗臀部、大腿、腹部、颈部，还有胸部。如果没有长手套，我就用一块法兰绒来代替。我每天擦洗身体，从未间断。

有时我也换换花样，洗个冷水澡。我所以不能每天都洗冷水澡，是因为我洗冷水澡感到非常不舒服。但洗过之后，你就会感到身体舒适，精神振奋。如果用冷水冲洗掉头发定型液，头发会现出光泽。洗冷水澡对肿胀的脚腕也有好处。在洗完桑拿浴之后洗冷水澡效果极佳——这时候洗冷水澡，会使你感到飘飘欲仙。

在洛杉矶我的家中，有一个低于地面的罗马式浴缸。这听起来很糟糕，的确也很糟糕——在这个浴缸里装满水花费很长时间，因而我从不使用它。在浴缸里洗澡是非常欧化的习惯，大多数美国人并不想这样洗澡。我宁愿淋浴，因为在浴缸里，我总感到泡在自己刚洗下的浊物里。

偶尔，我喜欢浸泡在热水里。让身体松弛一下。但我总是在盆浴之后再冲个淋浴。把身体冲干净。我在洗澡水中放入松油——我喜欢有松树气味的任何东西，或者放入死海里

的矿盐。

我每次在浴缸里洗澡从未超过十分钟，，因为浸泡时间太长就会使皮肤干燥。如果我洗完澡后要化妆，并很快就出门，那么我浸泡在浴缸里的时间会更短。盆浴可以使脸色非常红润，但要不了多一会儿，就会使脸色变得苍白。

护肤霜和润肤霜

许多人以为需要保护的皮肤就到下巴为止，其实并非如此。在每一次洗盆浴或淋浴之后，护肤霜都必不可少，不管你是12岁、20岁、30岁还是40岁。应将护肤霜擦遍全身。

你最好每天都使用可以与香水一同使用的护肤霜。在特殊场合，我使用加琳公司生产的萨丽玛牌护肤霜。但只有在使我感到兴奋的一些事将要发生时，我才会将这种护肤霜擦在腿上，因为这种护肤霜价格昂贵。尼维阿牌护肤霜也不错，质量很好，但只在加利福尼亚州才需要擦这种护肤霜。此外，还可以使用维生素E含量较高的护肤霜。不要只是把护肤霜抹在身上，而要一丝不苟地把护肤霜按摩到皮肤里，特别要注意用护肤霜按摩肘部、脚跟和膝盖这些部位。

有朝一日你的皮肤会出现皱纹。不幸的是，你经常会遇到这种麻烦事。如果你的皮肤受过良好的训练，象体操运动员有良好的韧性一样，你遇到这种麻烦事的可能性就较小。但如果你正计划减肥，或你怀了孕，你就得采取预防措施：用大量护肤霜按摩腹部、胸部、大腿和臀部。

我不会把钱花费购买专门的护乳霜上。但我建议，从腋窝以下开始，用护乳霜绕着乳房基部和两乳之间进行按摩，按摩5至6圈，直到护乳霜沁入皮肤。

你可以通过运动使乳房变得结实。我这样做过，所以我知道。如果你的胸肌得到锻炼，即使你不托住乳房，乳房也