

中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

美丽魔法/ (美) 波格著; 赵洋, 杨舒怡译. —北京:
中国轻工业出版社, 2007. 1
ISBN 978-7-5019-5796-5

I. 美... II. ①波... ②赵... ③杨... III. ①理发—造型设计
②皮肤—护理—基本知识③美容—基本知识 IV. TS974

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第156488号

版权声明

First published in the United States under the title:
FAST BEAUTY: 1,000 Quick Fixes by Rona Berg
Copyright © 2005 by Rona Berg
Illustrations Copyright © 2005 by Mary Lynn Blasutta
Published by arrangement with Publishing Company, New York.

图书在版编目 (C I P) 数据

责任编辑: 龙志丹 责任终审: 劳国强
策划编辑: 王恒中 龙志丹 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京盛通彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开 本: 880×1230 1/24 印张: 8.5

字 数: 140千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5796-5/TS·3374 定价: 28.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-7595

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119817 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

美丽魔法

Fast Beauty

【美】罗纳·波格 Rona Berg 著

赵洋 杨舒怡 译



中国轻工业出版社

目录

序言

第一部分——美丽处方

第一章 美丽柜橱：你永远都不能缺少的东西	8
----------------------	---

第二章 瞬间美丽	18
----------	----

第三章 美丽天敌	38
----------	----

第二部分——激素的影响

第四章 花样年华(青春期)	52
---------------	----

第五章 孕期与产后	72
-----------	----

第六章 更年期与老年	83
------------	----

第三部分——外面的世界

第七章 应对气候变化	98
------------	----

第八章 压力与药物治疗	114
-------------	-----

第四部分——出发

第九章 旅行	134
--------	-----

第十章 运动健身	142
----------	-----

第十一章 家庭	154
---------	-----

第五部分——明智之选

第十二章 美容产品：一个好向导	167
-----------------	-----

第十三章 健康的美容食品	180
--------------	-----

序言



需要是发明之母。在很久以前，古巴比伦王国的人们曾疯狂地渴望能拥有光滑的双腿。这股热潮的出现比维纳斯剃毛刀的问世早了整整四千年，那时的女人们发明了一种用线去除体毛的办法——将线的一端用手指夹住，另一端用牙齿咬住，然后用这段线缠住腿上的一根汗毛，用力一拽，就把汗毛拔掉了。要是你实在没别的什么事情可做，这倒也是个不错的去除体毛的办法。

又过了许多年之后的某一天，在两河流域有这样一位富有想象力的女人，她整天忙于照顾羊群，实在没时间用上面的方法去体毛。然而偶然的一次机会，她不小心将热的蜡洒到了皮肤上，然后又马上揭掉，结果使她发现了一个快速去除体毛的全新方法。这大概就是用热蜡去体毛法的先驱了。直到今天，能够在瞬间变得美丽仍然是大多数女人梦寐以求的。

虽然在今天对于每个女人来说，美丽仍然是最重要的，但在这样快节奏的生活中要满足我们对美丽的追求可不是件容易的事。当你整天奔波于工作、家庭、社会活动、旅行以及健身时，你似乎不得不放弃些什么。在今天的社会，很少有人能有足够的时间用在繁琐复杂的美容护理上，但这并不意味着我们不期望拥有美丽——我们要的是在瞬间变得美丽！这就是为什么我要写这本《美丽魔法》一书的原因。



书中有各种教女人们节省时间的小贴士。它为你提供了简便易行而又极其有效的应对各种麻烦的办法。也许你不知道该怎么做，也许你想放弃既有的方法而换个新办法，或者你只是想让生活变得更简单，那就来看看这本书吧。毕竟，我们生活在一个充斥着跑车和快餐的世界，为什么我们不能瞬间变得美丽？

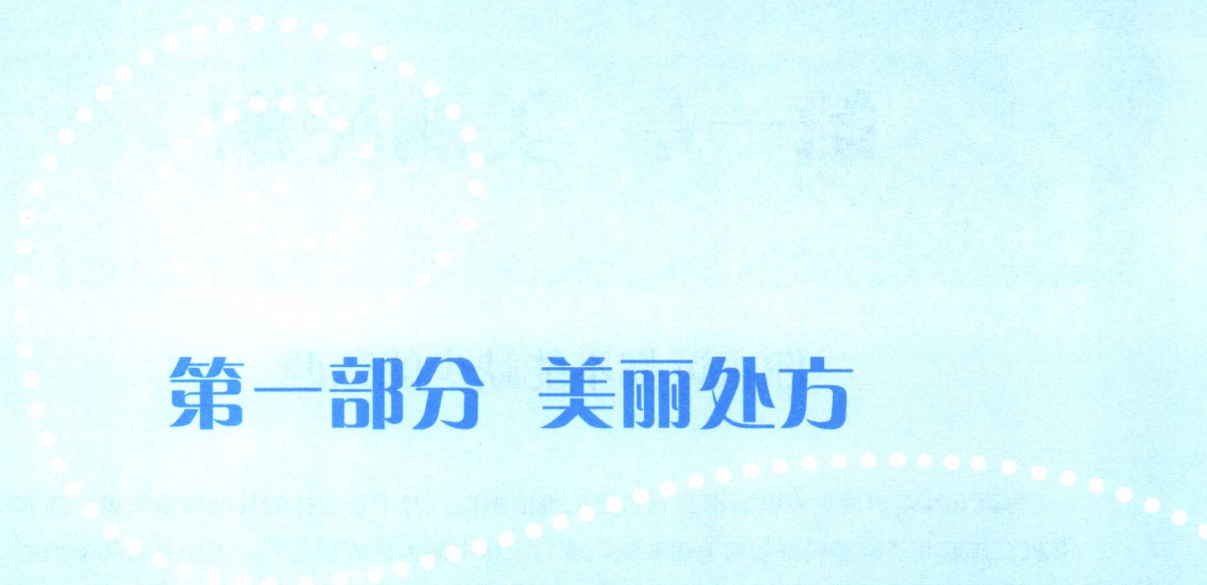
这本书会帮你在时间紧迫的情况下把打扮自己的时间缩短到5分钟、2分钟、甚至30秒。它还会帮助你摆脱过大的压力、繁重的工作以及疾病或是药物治疗给你的容颜带来的损害。它会告诉你如何应对在青春期、生理期、怀孕期以及更年期当中由于激素的变化给你造成的情绪上的波动；告诉你如何让自己在健身房、在路上、在各种天气下以及在家中尽情展现自己的美丽。它甚至还会给你生活中的男士提出一些建议。

《美丽魔法》就像一道浓汤，其中的作料包括普通人的智慧、适量的产品推荐、还有满满几大勺的自然疗法。它会为你揭示最实用的美丽秘诀，告诉你如何整理自己的美容护肤品，如何在手头没有美容产品的情况下用居家常用的物品代替。它会教你怎样让你的妆容、发型以及皮肤更完美地搭配在一起——而且是在瞬间完成！你的头发黯淡无光吗？你的皮肤苍白憔悴吗？你的毛孔粗大吗？你涂的粉底是否过于厚重？你刷的睫毛膏是否粘连在一起？你的头发是否越来越稀疏？你是否也经历过刮毛刀刮过后的灼痛？你是否也有脚跟干裂的情况？你是否也用过质地不均匀的护肤品？是否也曾为唇疱疹或眼睛浮肿而烦恼？为脸上又起了小痘痘而郁闷？告诉你这些已经统统都不算问题了！你马上就可以在书中找到答案！



我永远都不会忘记一位在《ELLE》杂志社工作的优雅同事，她仅仅用一件 Yves Saint Laurent (伊夫·圣罗兰) 的新款外套就给年轻同事上了一堂令人记忆犹新的时尚课。她当时用了很夸张的动作（当然每个时尚编辑都有如火焰般的热情！）。她解开衣服，把它里朝外向我们展示衣服的领子、卷边和袖子是如何用透明胶带、尼龙搭扣和安全别针固定在衣服里层的。“有时你不得不面对千钧一发的时刻，”她说，“这时你就要想办法把它连起来。”这其实就是本书要展示的生活智慧。《美丽魔法》就是汇集了生活中的点点滴滴，将它们快速地联缀在一起，这样你就会有更多的时间来享受生活了！

我在时尚美容领域已有20年的工作经验。在这20年里我不断创造和积累美容的秘诀。这本书的内容就是我从这些秘诀中精选出来的。它会教给你如何省钱，还会告诉你什么时候值得花钱。它就是要将你变得像我在美容时尚界的朋友一样的聪明，一样的美丽。当我们在人生的旅程中前行时，总是有些捷径可走的。

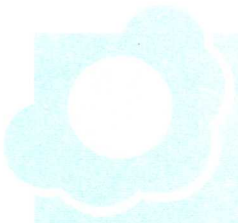


第一部分 美丽处方

第一章 美丽柜橱：你永远都不能缺少的东西 8

第二章 瞬间美丽 18

第三章 美丽天敌 38



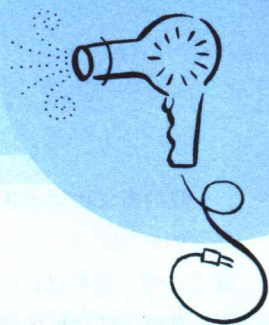
第一章 美丽柜橱

你永远都不能缺少的东西

每位女性杂志的美容编辑都会有自己的美丽柜橱。对于杂志社的其他编辑来说，能够有机会接近并了解那些奇妙的美丽秘诀是他们工作中最大的收获之一。无论是奢侈豪华的大柜橱还是仅仅有几排架子，里面都塞满了各种各样诱人的美容产品，而且这些产品在市场上几乎都可以买到。毫无疑问，因为拥有着这样的美容柜橱，美容编辑往往成为其他编辑嫉妒的对象。对于那些对美容柜橱极感兴趣的同事（编辑或者其他什么人）来说，美丽柜橱简直是她们的梦幻乐园。被众多编辑们觊觎垂涎的美丽柜橱往往也会是杂志社中很有实用价值的部分。拥有了储备丰富的美丽柜橱的编辑、主编或出版人可能都遇到过这种情况：要马上赶去赴晚宴或出席比较正式的场合，这时她们会发现美丽柜橱真的会在你需要展现风采时助你一臂之力！

我相信每个女人在家里都拥有自己的美丽柜橱——尽管它可能只是里屋衣橱里的一个两层抽屉。很显然，现在没有哪个女人需要像美容编辑那种大而花哨的美丽柜橱，但在这章我想对你说：（1）你的日常美容到底需要些什么；（2）哪些多重功效的美容产品是每位女士都应配有的，而且这些产品还会让你在瞬间变得美丽。如果你手头拥有那些用以应对化妆失败的产品，那就会帮你省去很多麻烦。（当然，你还可以用这本书里为你推荐的美容产品来进一步丰富充实你的美丽柜橱——这些都会成为你美丽柜橱中的秘密武器。）你的美丽柜橱将会以最时尚最吸引人的方式来诠释那句女童子军的格言：时刻准备着！

美丽柜橱



在美丽柜橱中，美容编辑们总是会拥有下面这些东西：

1 全套的最新保湿产品、
化妆水、乳液、各种香脂。

2 电吹风、发夹、蜡烛，
还有香水。

3 应季以及其他季节的全
套彩妆用品——从粉底到唇
彩一应俱全。

4 一小罐香脂或凡士林
油，它们会在你上妆即将完
成时，为你的两颊、嘴唇和
裸露的肩部增添新的光彩。

5 上妆时的用具：粉刷、
海绵、睫毛棒、眉刷。

6 全套头发干洗用品。它们
会在你没有条件水洗头发的
时候派上用场，但当头发很
油时就不能用这种方法了。

7 几管黑色和彩色睫毛膏、
眼线笔、眼线液、睫毛夹。

8 唇彩，这会让你的嘴唇焕
发新的光彩。

9 指甲锉、指甲油、剪刀、
上光剂——而且要配备有各
种颜色的。

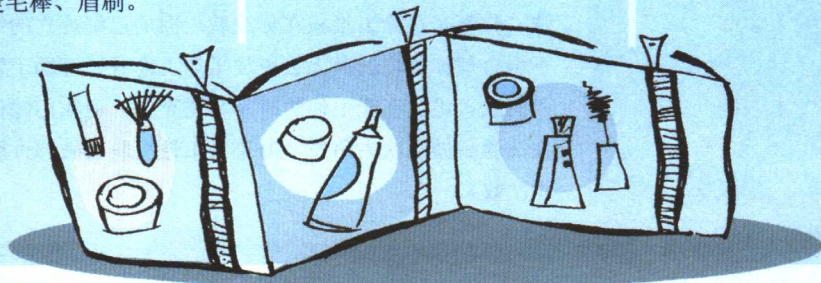
啫喱、幻彩精华素、发
蜡、发胶、发乳、摩丝和润
发油，从契尔氏护肤品到卡
诗护发用品都应配备。

11 橡皮筋、缎带、蝴蝶结、
梳子、发刷、吹风机、卷发器。

12 软管装的啫喱腮红或古
铜色粉底会让你的面颊透出健
康的玫瑰红色。

13 眼枕、精油、香薰产品。

14 沐浴露、丝瓜络、身体
刷、身体磨砂膏。



美丽的要点

我的祖父山姆曾说，知识就是力量，懂得如何去护理皮肤、如何去选择适合自己的化妆品、如何保持秀发的健康亮泽，以及如何展示自己最光彩靓丽的一面则是帮你树立自尊心的非常有效的方法。一旦你掌握了要领，就可以在5—10分钟之内做好这一切，即使再忙的时候也完全可以应付自如。

有时生活会忙忙碌碌，但拥有这件宝物的女人即使在这种情况下也会依旧从容不迫——你一旦拥有了它也会变得一样潇洒自如。这件宝物就是你自己的美丽宝典再配上随身的装饰及化妆用品。

下面向你介绍的这些都是你日常的美丽宝典中必不可少的。一旦拥有了自己的美丽宝典，你就再也不必多花一分钟去考虑它了！



水嫩嫩的肌肤

你可以把少许保湿产品放进一个小容器（比如一个装唇彩的小罐子或者化妆品柜台试用品的小瓶子），然后把它放进你的包里，随身带着。这样每当你感到皮肤有点干的时候就可以随时抹一点。



你可以用上面有绒的洗脸布洗去脸部表面的死皮。但洗时不要太用力，只要轻轻擦洗就可以了。

组成美丽宝典的基本用品

清洁产品

每天你需要用柔和的清洁产品彻底清洗面部，清洁的次数主要取决于你的皮肤类型（如果是油性皮肤，要清洁两次；干性皮肤需要一次）。千万不要不卸妆就睡下（虽然你知道这样做的危害！）；也千万别用香皂洗脸，无论你的皮肤属于哪种类型。

去角质产品

去角质产品的作用是让较好的肤质变成完美的肌肤，随着年龄的增加它的作用会越来越明显。无论你用的产品是含有乙二醇的酸性乳霜，还是含有维生素A的产品，抑或只是简单的擦洗，你都是在除去堆积在你皮肤表面的已经死亡的细胞。这样不但会使你的皮肤摸上去更加柔滑，而且还有助于保湿用品渗入肌肤。可能在晚上你的时间会更充裕，但我们建议每周都要在洗脸后做几次去角质（如果是干性皮肤或敏感性肌肤可以减少次数）。

保湿产品

保湿类产品中一般都含有滋养成分，帮助肌肤锁住水分。此外还有滋润成分，能帮助皮肤吸收周围空气中的水分。任何类型的肌肤都会从保湿类护肤品中获益匪浅，当然如果你患有严重的粉刺最好慎用。只要稍微留意一下在使用保湿产品后你更加湿润柔软的皮肤，你就会体验到此类产品的神奇功效。如果你使用的保湿产品与肌肤类型相适应，那么效果会更加明显：干性肌肤比较适合使用霜膏类产品，而油性皮肤选用清爽的润肤露或啫喱则更为适合。

防晒产品

如果你从本书中只获得了一条建议，那一定是：每天都要使用防晒产品，即使阳光并不强烈时也要如此。可以选择富含二氧化钛、氧化锌或帕索1789（一种可以隔绝UVA光波的化学防晒剂）等活性成分的SPF15的防晒品。你在选择日常用的保湿品、粉底或有色保湿品时都应选用含有SPF15的产品。

眼霜

眼霜是一种物有所值的“奢侈品”。眼睛下方的皮肤没有脂肪层，油脂腺和支撑组织也非常少，很容易爬上细细的皱纹。所以这里需要你特殊的体贴和呵护。涂眼霜时应该用无名指将眼霜轻轻地拍打在双眼下方的区域。记住，用力一定要轻柔。如果你是油性皮肤，那就选择啫喱类眼霜；如果你皮肤较干，那最好选用质地柔滑的眼霜。

上妆及装饰用品

橡皮筋

你应该随身备有不带接头、外面带有覆盖层的橡皮筋，这样就可以在瞬间给自己扎起小巧可爱的马尾辫儿了！最好不要用带接头的橡皮筋，因为那样有可能会损伤甚至折断你的秀发。

小贴士

健康的防晒产品

你所寻找的防晒产品应该是富含有益于皮肤健康的抗氧化成分，同时还应能够起到很好的防晒效果。



小发卡

小发卡不但会起到很好的装饰作用，而且还能帮你理顺凌乱的短发，在湿热的天气下它们的作用尤其明显。

三角形化妆海绵

略湿的三角形化妆海绵不但能让上妆更加均匀平滑，而且还能有效防止脱妆。你可以用它软化啫喱状的化妆品、平滑鼻子周围及双眉之间上妆不平的地方，还可以在上眼影之前用它轻轻吸拭一下眼脸上的油脂。（你每次可以买上一大包，它们真是便宜极了！）

腮红棒或管状啫喱腮红

无论你是什么肤色，到中午的时候你都会看上去显得没有神采。这时你只要在双颊轻轻拍上些色彩，你的脸上马上就会焕发出新的光彩，展现出健康自然的红晕。



睫毛棒

专业的化妆人士往往会在药店或美容品商店买上成包的睫毛棒。它们实际上是用来帮助你刷好睫毛膏，并梳理好眉毛的。

睫毛夹

一支好的睫毛夹可以使你的眼睛显得不可思议的大。它使用起来很容易（通常是在刷睫毛膏之前使用，否则容易使睫毛折断），可以使你的睫毛看起来更加闪亮动人，甚至即使你没有刷睫毛膏也会有这种效果。

吸油纸

吸油纸是用来清洁吸收面部T形区油垢的最佳选择，通常是在下午4点时使用，因为那时脸上出的油多得简直可以使人发疯。它方便携带，在外出时更显轻巧，能使你美丽的脸更加清爽干净。

纸巾

要经常在你的包包里放上几个独立包装的洁手纸巾。它们使用方便，可以帮助你随时擦干净小小的污渍和化妆时手上沾染的化妆品，而且在周围找不到水池的情况下，它们会显得极其必要。（购买时，请务必选择天然绿色不含化学成分的纸巾，尤其注意不要买网状结构的，因为它们过于干燥。）

棉签

在药店和美容店都有销售。用来清洁涂坏的或花掉的眼线，对付青春痘和清洁脱落的妆容。由于这种专业美容棉签的棉花是经过特别压缩处理的，所以不会留下任何小微粒进入你的眼睛。

化妆刷

花在天然动物鬃毛化妆刷上的一笔小小投资可以使你受益终生。这些化妆刷包括：唇膏刷、腮红刷、粉底刷、眼影刷和平刷。有多种选择，你可以在美容商店找到价廉物美的有韧性的由天然动物鬃毛做成的化妆刷。它们可以帮助清除脸上导致痘痘的微尘和细菌。洗化妆刷的时候，可以蘸上一些液体香皂或香波，洗后放在干燥处晾干。在平时不使用的时候，注意用纸巾将它们包裹好。

大刷子

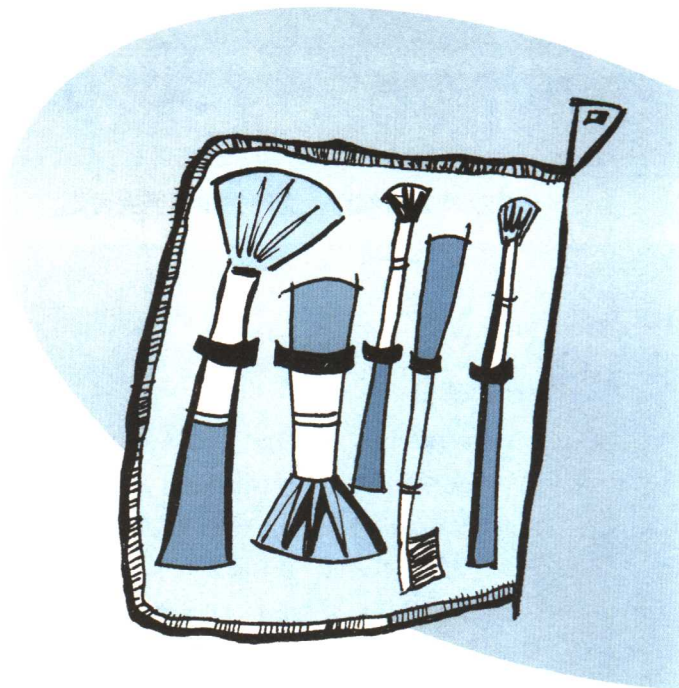
经常随身带着一个粉底刷，可以帮助你随时清洁脸上多余的化妆品。

吹风机

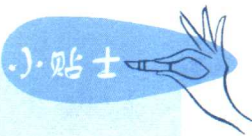
想要保护你的头发并使它保持柔软光滑，就尽量在每次洗完后让它自然风干。如果你不能每天都这样做，至少也要保证每周有一两天（周末）是这样的。即使在使用吹风机的时候，也要调到低温档，以防止头发被烫伤。

体刷

要知道，身体上的皮肤比脸上的皮肤厚得多，而且需要新陈代谢。所以，买一个长柄的天然马鬃大体刷，在每次步入浴缸之前，特别是在冬季，刷一下干燥的身体。那样可以刷掉已经死了的皮肤碎屑，增加身体的正常循环并使皮肤感觉很舒服畅快。



注意使用可以均匀涂抹颜色的化妆刷。



去油洁面乳

少量的去油洁面乳可以很有效地吸收脸上尤其是T形区多余的油脂。

变漂亮一点

当你拥抱大自然时，有四件事情需要考虑。

1. 遮瑕膏

有时候可以不用打粉底，而简单地用遮瑕膏来掩盖脸上的小斑和曲张的小血管以及其他污点或色斑。买一些有双色的遮瑕膏，这样可以调色，使它和你的肤色完美地搭配起来，把脸上小小的瑕疵掩盖得更加完善。



如果你想使用黑色的睫毛膏让睫毛的轮廓更加清晰，但是又不想使睫毛变得硬硬的，那不妨试试木炭——一种柔软的黑色。

3. 润唇膏

每个人都有固体的唇膏，再加上一点儿液体的唇膏，这种感觉不仅仅是好，而且还能修复嘴唇上的裂痕。（它还可以滋润双唇，掩盖瑕疵。）

2. 彩妆

如果想使用最便捷的化妆方法，带一小瓶腮红和闪粉在包包里便足够了。如果你真的喜欢旅行，也可以试试带上一款唇膏腮红两用的彩妆，如果其颜色是中性的就更好了，它的效果会非同一般。

4. 睫毛膏

一小管睫毛膏是非常实用的，花费很少但是所得到的回报却是巨大的。尤其是随着年龄的增加，睫毛膏的所用是不容忽视的事情。

美容食柜

就像富足厨房里的食品柜里常常都放满了瓶瓶罐罐一样，有各种谷物、一罐一罐的芥末酱、花生酱、一听一听的罐装汤。美容用的宝橱也是如此，你的“美容食柜”里随时都要有一些常常预备在手边的东西，而最妙的是它们通常都是一些可以自家生产的。不管是用来去除上唇绒毛的蜡条，还是一小瓶用来治疗做饭导致的小小灼伤的薰衣草精华素，这些都可以帮助你以最快的速度进行美容的修复工作。最神奇的是这些小工具都是身兼多职，可以给你带来更多方便。

明矾块

明矾看起来就像小小的白色石英，实际上除了石英这种矿物质之外，它还含有钾和磷酸盐。这东西个头儿虽小但是却有很多用途：可以作为腋下除臭剂，可以夜间除痘，还可以帮助被刮破的伤口止血。

发酵粉

发酵粉可以用来刷牙，也可以用来涂抹脸上小痘痘，用来收干，还可以用来擦掉粘在头发上的东西。涂抹干燥粗糙的肘部、膝盖和脸部，帮助皮肤新陈代谢。

一把旧牙刷（和牙膏）

像猫一样，牙刷也有许多条命，可以重生。作为美容的必备品之一，重新循环再利用的牙刷是必不可少的。它可以用作睫毛刷和眉毛刷。还可以给头发染色，刷嘴唇、肘部和膝盖等部位脱落后的皮肤碎屑，刷几乎所有的美容产品，如眉笔刀、梳子和眉毛夹之类的。

美容战役

十字军东征通常被认为是因为宗教信仰，但是还有一个原因，就很少有人知道了，那就是人们还是为了那片富有的明矾之乡而斗争。在过去的那段日子里，明矾被看作是包治百病的灵丹妙药。

小贴士

用糖来擦洗

用一把糖来使你的沐浴更加甜蜜舒适吧，把它擦在身上，红糖、白糖都可以。在水中溶解的糖可以去除肘部、膝盖处和脚踝处干燥粗糙的皮肤。

