



护肤 / 妆容 / 时尚 / 美体

漂亮 性感30⁺

30~40岁女人的美丽圣经

[韩]皮玟廷 著

单琳琳 译

★★★★★★

韩国头号美丽
掌门人皮玟廷的
简易便捷抗老化秘诀

收录全球50位明星
养颜秘籍

★★★★★★



 中国纺织出版社

漂亮
性感
30⁺

30~40岁女人的美丽圣经

内 容 提 要

30~40岁是女人保持美丽的时期! 女人保持漂亮、性感的时候, 要的是皮肤、化妆、Style、身材统统都美丽。本书介绍了日常生活的美丽习惯、脸部按摩、童颜化妆方法、减肥法、明星们的美丽方法等。读者们通过这样一本书就能变成年轻10岁的Stylish女人。

예쁜 저른, 섹시한 마흔

Copyright © 2010 by Pi.Hyun-Jeong

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2013 by China Textile & Apparel Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with

BOOK21 Publishing Group through Agency Liang

图书在版编目(CIP)数据

漂亮性感30+: 30~40岁女人的美丽圣经 / (韩) 皮炫廷著; 单琳琳译. —北京: 中国纺织出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5064-9180-8

I. ①漂… II. ①皮… ②单… III. ①女性—社会生活—通俗读物 ②女性—修养—通俗读物 IV. ①B834.3-49 ②B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第223046号

策划编辑: 张 程	责任编辑: 张 程	特约编辑: 王 璐
版权编辑: 徐屹然	责任校对: 梁 颖	责任设计: 何 建
责任印制: 何 艳		

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 8.25

字数: 141千字 定价: 32.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

漂亮性感 30⁺

30~40岁女人的美丽圣经

[韩] 皮玆廷 著 单琳琳 译

 中国纺织出版社

目 录

概述

在时光流逝中美丽女人的选择_008

访谈

随着年龄的增长女人要越来越美_014

第一课

肌肤越来越美丽的秘密

1 肌肤老化的原因及症状, “现在就开始童颜时代吧”_018

01 肌肤老化的原因_018

02 不同年龄段皮肤的特征_021

03 实际年龄与肌肤年龄不符_024

特别关注 肌肤年龄的检测方法_026

2 适合你的化妆品才是王道_028

01 没有必要任何时候看起来都像20岁一般_028

02 老化的前兆——在症状显现出来以前就开始了_032

03 预防·紧实·修复三个阶段_034

04 不要被品牌的广告所迷惑_036

05 化妆品只用必要的就好_038

06 确认了化妆品的成分后再购买_040

07 不要盲目相信进口药名品名牌化妆品_042

08 不要期望立即见效_043

特别关注 根据肌肤的老化状态来挑选化妆品的方法_044

3 让你年轻十岁的健康美容习惯_048

01 最佳美容饮品——水_048

02 正确的姿态既可以瘦脸又可以瘦身_050

03 管理黑头_052

04 不可轻视的表情纹_054

- 05 当心汗蒸房与桑拿浴 053
- 06 肌肤的天敌——熬夜 054
- 07 不要让肌肤长时间暴露在香烟的烟雾中 057
- 08 过度减肥 058

特别关注 美容守则 (Must Have Beauty Item) 058

4 20年间积累的经验——非常受用的脸部瑜伽 059

- 01 引起警戒的显龄脸型 060
- 02 每天10分钟的脸部整形瑜伽 063

特别关注 拥有美丽肌肤的好习惯 062

第二课

显气质的童颜妆

1 让你即刻就能变漂亮的方法 078

2 童颜的第一原则——美美的肌肤 082

- 01 塑造年轻肌肤、充满活力的基础化妆 083
- 02 玻尿酸，让年轻缩水的神奇 085
- 03 肌肤保持童颜的秘密 087

特别关注 闪烁着钻石般光泽的肌肤圣品 086

3 聪明使用粉底霜，可以消除皮肤皱纹 090

特别关注 皮肤状态词汇整理 097

4 塑造童颜的圆脸妆 098

5 让脸部线条变得鲜活的整形妆 104

特别关注 打造完美立体妆容的必备单品 112

6 烟熏妆、裸妆——热门的明星妆容 114

- 01 偶尔想要改变自己，可以试试烟熏妆 115
- 02 裸妆 118
- 03 在没有时间的情况下，如何给自己化妆露加分 120
- 04 不要再去文身了，它已经过时了 121

7 如何挑选适合自己的唇膏颜色 122

第三课

打造个性风格—— 时装·发型·香水

1 打造你的专属风格 120

2 潮人大婶重生的三大步骤 123

01 知己知彼 百战百胜 明确我目前的“造型”年龄 123

02 改变，就会有所不同 124

03 流行，自然而然地把它消化掉 125

3 饰品让女人更有魅力 127

01 包包 127

02 女人的自尊心·高跟鞋 128

03 干练的平底鞋 129

04 丝巾&腰带 130

05 万能的发带 131

06 珠宝 132

4 超级减龄的发型 132

01 从现在开始，摒弃大婶型卷发 132

02 柔发，让你变得年轻干练 133

03 不同年龄段的童颜发型 134

04 适合各种脸型童颜发型 135

5 美丽的终结者，香气 135

第四课

塑造最美的身体曲线

1 别去皮肤科，去买跑鞋 184

01 让你不能拒绝运动的理由 185

02 各年龄段的运动方法 189

2 小心糟糕的行为习惯毁了身材 192

01 别让家务毁了你的臀·养成做家务时的好姿势 194

02 培养好的行为习惯_197

03 正确的日常姿势 为美丽加分_199

04 在可怕的压力下 别忘了减压_201

3 重点部位的运动妙方_203

01 大婶型腹部赘肉的三种类型_205

02 减小肚子的腹肌运动_206

03 腿部拉伸运动 提高腿部肌肉弹性_208

04 大婶体型的特征_210

05 举哑铃，还你没有赘肉的后背和前臂_211

4 正确的饮食习惯_216

01 正确饮食就能瘦_217

02 健康减肥需要摄取的食物_220

03 减肥时的饮食禁忌_222

04 如果你想变成大胖子，就用单一食物减肥法！One Food！吧_225

5 让你看起来更苗条的服装搭配_226

01 这样的衣服不要穿_228

02 看起来瘦3kg的着装减肥法_230

03 解决局部肥胖的着装减肥法_232

第五课

30~50岁明星 不老的秘诀

1 涂抹，喝水，喷雾让你没有干燥的瞬间_240

2 解毒最重要_243

3 健康美的秘诀就是运动_248

4 减肥&饮食习惯_252

5 365天都防晒，防止长出皱纹和雀斑_254

6 造型&化妆_255

7 女人的自信_258

结束语_260

在时光流逝中 美丽女人的选择

“我认为自己最美丽的瞬间正是现在。”

“20岁的时候不管怎么看都非常年轻漂亮，30岁的时候拥有了幸福美满的家庭，自己也看起来神采奕奕，到了40岁的时候为了更加美丽，就必须要做到有所坚持和身心放松了。”

——金喜爱（韩国演员）

就像金喜爱说的那样随着年龄越来越大，对美丽的自己要越有自信心。眼部皱纹不断增加，化了妆都遮盖不住，身体渐渐失去弹性，不管穿什么样式的衣服都不好看……这些老化的症状在不断地增加，但令人奇怪的是，镜子就像是“白雪公主的魔法镜”一直在说“你是这个世界上最美丽动人的”。虽然现在已经不可能比20年前的自己还要美丽动人，但是因为采访的关系，接触到的许多明星及名人们也都讲了类似的话语。到今年我本人也刚好四十岁了，没有所谓的“性感身材”，更不是完美女神，但就是喜欢现在的自己。现在回想起来对自己的外表，以及自身有诸多不满的时

候，恰恰是二十几岁的时候。其实那个时候是自己身材最苗条，皮肤最具弹力，几乎没有什么皱纹的时候，但是却在日复一日地与赘肉、衣服、化妆品作斗争。尽管那个时候体重从来没有超过45kg，但一直都不停地抱怨着，甚至是非常厌恶自己臃肿粗壮的大腿，还有同样粗壮的小腿，肉乎乎的小臂，以及欠缺立体感的扁平五官。也许自己化身成了梦游仙境中的爱丽丝，对自身所拥有的外貌，几乎是找不到一处满意的地方。

一天我为了写新闻专题报道，正在整理一些访谈内容，无意中了解到了金喜爱的美丽秘诀。那秘诀不是昂贵的化妆品，不是天生的美貌，也不是整形手术。对于三十岁及四十岁的美丽秘诀，金喜爱的选择却是家庭及放松身心。女人如果想要随着时光流逝依然美丽，就必须做出某种选择，因为只有这样才能做到专注，无法专注的放弃是发挥不了任何作用的。金喜爱在演艺事业的巅峰时期，毅然放弃了自身喜爱的演艺事业，选择了家庭。同时，还放弃了女明星光鲜华丽的日常生活。金喜爱在三十岁的年龄选择了婚姻家庭生活，为自身赢得了更多坦然自若的美丽。之后在随之而来的四十岁，她对这份坦然自若的坚持与专注，为其赢得了更加令人瞩目的美丽。

随着年岁的增长，人的体质各个方面都会有所变化，记忆力下降，皱纹开始增多，身体发福，同时皮肤松弛下垂，体力也会跟不上，吃的再少也不会变瘦，

再怎么运动身体的弹性也没办法得到恢复。以上种种原因，使得一些上了岁数的女性，无法抛弃那些贪欲，既把所谓好的化妆品都通通尝试一遍；注射保妥适（Botox）；通过整形手术把皱纹消除掉；大量运动保持身体的弹力；将腰围一直保持在63.5cm；腿部要保持细长，使整个人看起来非常地完美；甚至家里面也要收拾得非常整洁；孩子也要照顾得很好；在公司里面希望自己的能力被认可同时拿到不菲的薪水等。

20~30岁，这一年龄段，想要逐一将上面所有的愿望都做好，也都是件非常吃力的事情，如果到了30岁以后接近40岁的话就更要另当别论了。如果同时做这么多事情，结果只能是一事无成。所以应该选择一两种自己最擅长的方式，抑或是对自己最有效果的。另外要制订可执行的计划，只有将计划付之于行动才能够取得成功。

随着年龄的增长，如果做不到身心放松，就容易变成所谓的“木头美人”，这就是那种脸蛋非常漂亮，身材也很苗条，还非常会穿衣服，但是从外表上却很难找到魅力的所在，就好像是商店橱窗里面陈列的没有生命力的模特儿一样。年龄不断增大的女人不应该像20多岁的年轻人那样去盲目追求模特般完美的外貌，而应该是像金喜爱那样，即便不再年轻，神情及仪态却依旧非常地优雅。只有洋溢着生气的外表才能够称得上是真正的美丽。也就是说无论穿什么样的衣服都应该得体，给人一种非常舒适的感觉。永远保持

美丽靠的正是身心放松。

想要感受到这份放松就必须要有选择。做出选择或者放弃的时刻，便是美丽旅程的开始，所以不论是30岁还是40岁，一旦作出选择，便是拥有青春活力的开始。当然选择及专注的结果，要等十年以后才能够真真切切地体会到，这就好像一个人从30岁后期开始注射保妥适（Botox），一定要比她从40岁后期或是50岁出头开始注射的效果要更加明显，这是相同的道理。所以无论是任何人，只要你有这份毅力，相信就算到了50岁或是60岁的时候，你依旧是神采奕奕、美丽动人的。

像金贞善理事（苹果电脑公司品牌经理常务）那样专注于自身的形象风格（Signature Style）也是一种很好的方式。为了将适合自己的黑色系服饰穿的更加帅气干练，她不仅对服装的质地、剪裁甚至连配饰都非常讲究。她本人也经常为如何让自己的服饰既要符合自身的年龄，又要不失时尚感及舒适感，而感到苦恼。甄美莉（韩国著名演员）也曾说过不论是先天的好皮肤或是年轻，如果不能勤于护理的话也是很难保持住的。虽然经常会听人说只有在自己身上多花些精力，才能看起来更年轻一些，但是如果有了孩子需要去照料的话，就没有多余的时间和精力了。因此只有把时间分配好，充分地利用，才能有机会变得更加年轻。甄美莉除了自身的演艺事业之外还经营着一家美容院，同时还要照料三个孩子，非常忙碌，但是她本人却能够合理地分配好时间，同时做许多

事情，而且非常享受这种状态。她本人属于能喝酒的类型，但是随着年龄不断增长，如果不加注意就很难拥有好肌肤了，正是因为意识到了这一点，所以她现在对饮酒非常克制。

为了美丽我们应该有所选择，选择之后就必须要专注了。为了让自己变得更加美丽，对于自己所选择的就更要做到全力以赴。把繁忙的时间分配好，即使身心疲惫也要坚持住。为了避免半途而废一定要坚定自己的意志。要多关心自己的肌肤，多花些精力去关注一下化妆及穿衣打扮，只有不断地失败、尝试、模仿，才可以真正时尚起来。只有投入了时间、金钱以及努力，最终才能够有所收获。追求美丽不仅可以让人自信，还能够让人充满活力。

美国学者费丝·波普康（Faith Popcorn）曾在自己著述的《未来生活辞典》中使用过“负担不起整容费用的下层人民（Cosmetic Underclass）”一词，曾一度引起人们的热议。所谓的负担不起整容费用的下层人民就是指因为经济的拮据没有办法支付整形及美容健身的高昂费用，因而以显露真实年龄的容貌生活着的“下等阶层”。这么犀利的用词看起来非常的冷酷，也让人难以认同，但是回过头来仔细反思一下也并非没有道理。穿名牌衣服，拎名品手袋，这种所谓的“摆阔”时代已经过去了。鞋子或是衣服只要有钱任何时候都能“买到”，但是真正“高贵”的外表需要

的不仅仅是金钱的投入。即使你是上层人，无论有再多的金钱，如果不知道如何追求美丽，人的容貌还是不会出现逆转，相反地也可能会停留在下层水平。所以并不是说有很多的钱就能够永远保持青春永驻的童颜，而现在自身所拥有的时间及精力该专注于哪个方面，才是永远美丽的关键所在。这把钥匙只能在自己身上才能受用。

随着年龄的增长 女人要越来越美

“面部中我最满意的还是自己的脸型。因为它的线条既不是棱角分明，也不是模糊不清。”看一个人的脸部时，最容易让人察觉到衰老的正是脸部的线条，如从眼角皱纹延伸出的颧骨曲线；与嘴角边八字纹一起延伸出的下颌线，这些线条决定着脸部经历十年时间的变化。所以在做任何事情时，都努力做到宽宏大量，保持轻松的心情，一直都努力将笑容挂在嘴边，同时对于如何提升肌肤的弹力也要特别关注。——金喜爱（演员）

我经常会被周围的人问及保持“童颜”的方法。因为随着时间的流逝，自己似乎比以前更有青春活力了。除了对发型、着装、化妆非常用心，更重要的还是因为跟一帮“热血沸腾的20岁出头”的年轻人们在一起工作。正是从他们身上学会了流行语、幽默及新新人类身上散发出的活力，才使得自身的肌肤、表情看起来充满了青春活力。——朴秀静[（株）爱茉莉太平洋（Amore Pacific）常务]

我个人并不觉得20岁是人生美丽的最高点，如果能够坚持不懈地爱护、约束好自己的话，就算是上了年纪也会有自己独特的美丽。时光无法倒流，但是想要自己看起来年轻美丽，就必须更加努力地打扮自己，一定要通过努力对自己的容貌负起责任。人一旦上了年纪，就要当心随之而来的皱纹及赘肉。整容并不是没有诱惑力，但是即使你的容貌不够精致甚至长满了皱纹，呈现出自己真实的样子还是最可贵的。——金成玲（演员）

“如果整体着装配色偏黑色系，就要注意选择线条及设计夸张一点的项链，用鞋子或者包包来突出自己的风格特点。”为了搭配黑色服装，我拥有近50~60双各

第一课

肌肤越来越美丽的秘密

Make
Me
Feel
So Young