

宇佐美惠子◎著

女人 33 种 美



中国旅游出版社

宇佐美惠子◎著

女人 33种 美

Woman



中国旅游出版社

策 划：欧阳了了
责任编辑：潘笑竹 王争鸿
装帧设计：肖 辉
插 图：彭 一

图书在版编目(CIP)数据

女人 33 种美/(日)宇佐美惠子著. - 北京:中国旅游出版社,2001.11
ISBN 7-5032-1905-X

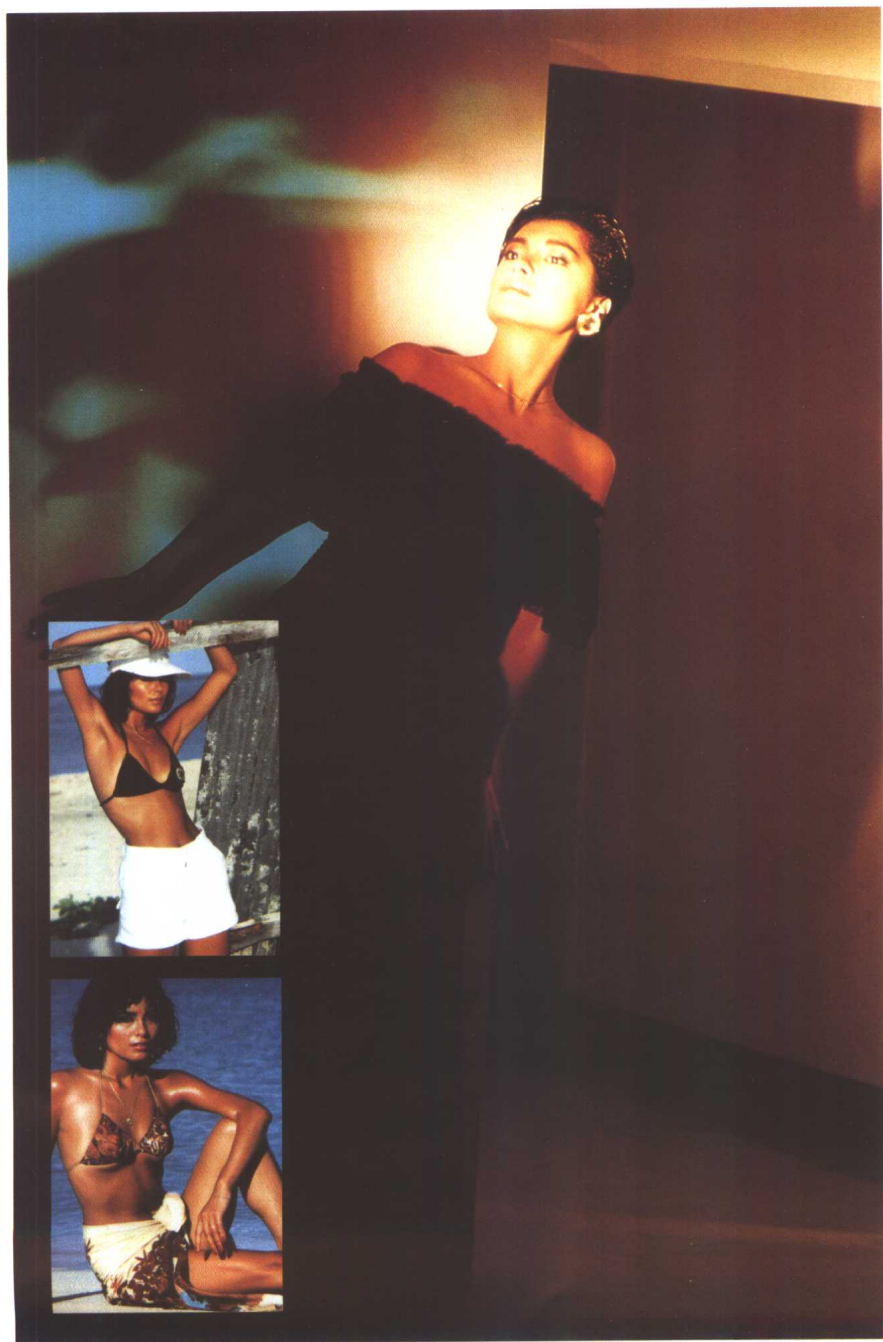
I. 女… II. 宇… III. ①女性-美容-方法 ②女性-服饰美学
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 075867 号

书 名：女人 33 种美

作 者：宇佐美惠子（日本）
译 者：刘东妮 孟 琳
出版发行：中国旅游出版社
（北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005）
制 版：北京中文天地文化艺术有限公司
印 刷：北京 1201 工厂
版 次：2001 年 10 月第 1 版
2001 年 10 月第 1 次印刷
开 本：850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张：6.125
印 数：10070 册
字 数：850 千
定 价：20 元







作者的话

我非常了解专业人士手法的厉害是我进入专业模特圈之后的事。当时正是混血模特的全盛时期。不论是时装表演的模特还是图片模特，十之八九会是混血。这些女孩子因为身体中有着一半欧美人的血统，四肢细长而头部较小，与纯粹的日本人相比，从骨架开始就不同。

对我来说这种差别是再清楚不过了。成为模特之后，我不知多少次地想到过“如果不是在这行业工作，生活是多么的快乐呀”。

那个时候的我以百分之百的完美标准，一项项地对照自己做着减法。腿太短、头部太大、臀部扁平、腿关节肿大，头脑中时时刻刻考虑的都是自身数不清的身体上的缺点。这些，险些让我半途放弃了模特生涯。

而另一方面，我也在努力地思考怎样做才能提高模特本身的表现力、魅力。遇到漂亮的人，我就去观察、去分析，为什么她看起来非常漂亮。

在观察的过程中，我慢慢地从中发现这样的状况，即便是已成为顶级模特的人，也并非拥有无可挑剔的、完美的身材和容貌。相反，我们认为有着近乎完美容貌和身材的人，却并没有进入顶级模特的行列。

那么，他们的差别又在哪儿呢？

其实，“我们是否能够很好地表现我们自己”才是其中的原因所在。此外，在这些表现手法中确实存在专业技术问题。

有段时间，社会上曾经流传“没有穿过一流东西的模特，不可能穿好一流的东西”的说法，为了锻炼自己，我也是下了很大的工夫，买了很多名牌服饰。那时，正逢日本经济高速发展时期，收入也非常之好，从鞋、装饰品到服装，自己投资买了很多各种各样的东西。频繁的出国，与巴黎、纽约的模特们进行交流，加深彼此之间的关系。这些，也是一般的年轻姑娘所不可能经历的，这些经验现在对于我来说仍是一笔巨大的财富。我就是这样度过了顶级模特的时代，即使是现在我从事时尚咨询顾问工作，那时的经历、经验仍对我有很大的帮助。

那么，对谁都能够实现美丽变身的“专业手法”，到底是什么呢？花几十万元去美容院瘦身、挑战残酷的减肥法？我在本书中所说的并非这些非常困难的事，而是更为现实、更为简单的事。答案是在意料之外的，是在我们平时谁都没有注意的地方。

介绍一个很容易明白的例子，只用十秒钟的时间，就





能将你的体重减轻 1 公斤，这是只有专业人士才知道的手法。你可能会说哪会有这种事，不管怎么说都不可能！其实不然，真实的还是胡说的，不妨你就冒着被骗的危险，亲身去试一试。

需要准备的东西，只是能够照到全身的一面镜子。

首先请站在镜子前面，然后再将肩膀慢慢向后移动，一边移动，一边让左右的肩胛骨向背中间靠近后停住，就好像被洗衣服用的大夹子加住了的感觉。

怎么样？很自然地，背筋得到了伸展、胸部向前挺出、腹部也应该收紧了。这回再将下巴伸出看看。接下来，保持这种姿态，将脚尖部分开成 V 字形，将膝关节也伸直并向侧靠拢，腿部尽可能地伸展，你是否感到臀部有种被收紧且向上托起的感觉？最后再用力收紧腹部的肌肉。

好，现在让我们结束。然后再一次以这种姿势站在镜子前面看一下。

怎么样？

现在镜子中的你，身高增加了 2 公分，腰围减少了 2 公分，胸围也应该增加 3 公分左右。即便实际上体重没有减轻，看起来却像体重减了 1 公斤。年龄也比刚才小了二三岁，变得年轻了许多。

好不容易减了 1 公斤、2 公斤的体重，而看起来外观却没什么变化，还不如这样体重没有什么变化，而看起来身材却变得好了更有意义。如果你也能采用这种姿势的话，那才是对你自己真正的刺激。

实际上，专业模特在最初的时候也是接受这种“姿势”的训练的。向猫一样弯曲的背、弯着膝盖的样子，不管她的身高有多高，身材多么苗条，也不能把服装穿出光彩。相反，尽管体型上稍微有些问题，只要姿势非常好，却能将服装本身的风格体现出来。

热衷于减肥的人也一样，没有考虑过姿势问题的人是不是也相当多呢？只有这些才是专业人的手法，不能缺少的问题。

在这本书中，我想就对这些从视线开始让你发生变化的要点进行充分地介绍。你只要认真地学会这些，就会变得越来越漂亮，成为让男人们惊喜的女人——，是的，如果能变成让男人们想与其 KISS 的女人就再好不过了。请一直保持女人的魅力度过一生。





女人∞∞种美

学其
的作
参
的朋
的车
学上
讲出
。





目 录

作者的话 / 1

一、表现自己的方法

——时尚的人在这些地方下功夫

- 1 让人看起来感觉漂亮的是这种姿势，走路的姿势 / 3
- 2 脸部的印象——时尚的人在这些地方下工夫 / 10
- 3 仅仅是一个动作，却会使你更具品位 / 16
- 4 照相的效果不可思议的变好了——专业人的简单手法 / 24

二、专业人士首先注意你的嘴唇

- 5 在自己本来的肤色上下工夫 / 33
- 6 让疲倦的脸在瞬间亮起来的窍门 / 38

- 7 变成让人想 KISS 的嘴唇的画法 / 43
- 8 要改变脸部的印象首先改变眉毛 / 49
- 9 不让人感觉出年龄的颈部、手、脚的锻炼方法 / 57
- 10 专业人士立体妆的关键点——“睫毛”“面颊”
“明亮部” / 61
- 11 眼角、嘴角、服装，平衡在这里会给人带来微妙的
不同 / 67

三、在哪个时候、哪种场合， “时尚”是有规矩的

- 12 穿戴得体的人都是“时尚减法”做的很好的人 / 73
- 13 想尽快成为心目中的“好女人”应该记住的
方法 / 81
- 14 看上去身材更好看的服装——专业人的选择
方法 / 86
- 15 单色与花色这样搭配才显得时尚 / 93
- 16 在内衣和丝袜上要多花一点钱 / 98
- 17 从头到脚绝对不会失败的服装搭配方法 / 103
- 18 选择服装的基本准则——“何时、在何地、和
谁、做什么？” / 107





四、选择“高品质”及穿着得体的方法

- 19 25 岁时打扮的窍门、47 岁时打扮的窍门 / 113
- 20 请您一定要效法我的“一生购物计划” / 116
- 21 让您的着装水平提高几倍——名牌商品的选择方法 / 121
- 22 “真货”与“假货”——打扮得体的方法 / 126

五、形体训练塑造优美线条

- 23 从身体的内部变得漂亮的“水果清洁法” / 131
- 24 睡觉可以减肥吗？——基础代谢的构造 / 137
- 25 局部减肥——哑铃运动 / 141
- 26 给暴饮暴食的人开的处方 / 149
- 27 脸部减肥的好方法——“筷子操” / 153
- 28 好睡眠的魔法——好皮肤是夜晚形成的 / 158

六、只有“想要变漂亮”的人才能变漂亮

- 29 不成熟、喜欢引人注目的女人总是会给自己喷洒大量香水 / 165

- 30 掩饰缺点——“学会听”的诀窍 / 168
- 31 黄脸婆不一定腌得好卤咸菜 / 171
- 32 “想要变漂亮”的心情是修饰自己最高级的
美容液 / 175
- 33 视线的魔力——紧张感可以磨炼女性 / 180

后 记 / 184



—



表现自己的方法

——时尚的人在这些地方下功夫

WOMEN

