

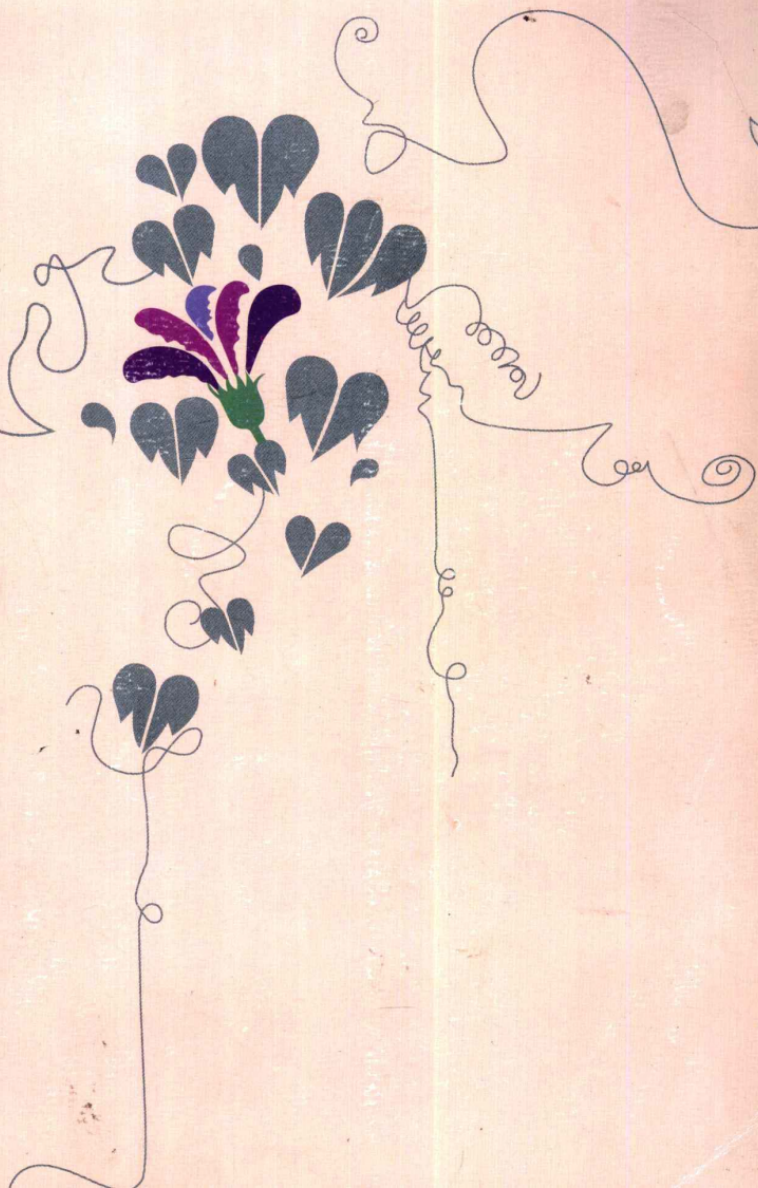
非
卖
品
随《三毛——三毛传记》附送

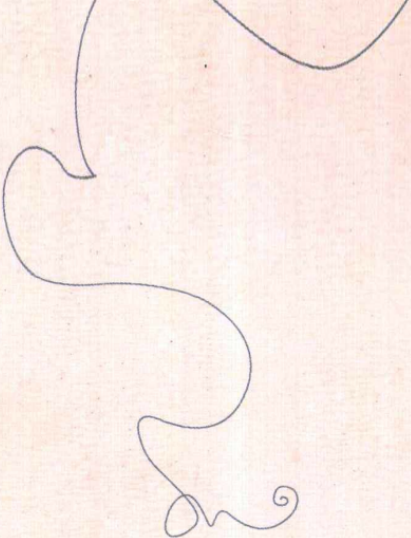
知性或风情？透彻或迷糊？积极或懒散？美丽或智慧？
……或者，拥有全部？

辛唐米娜女人书

辛唐米娜 著

Xing Tang Mi Na Works





值得爱的女人
用享受一杯咖啡的心情来阅读我的养心女人经

辛唐米娜

女人书

辛唐米娜 著

目录 Contents

美女养成篇

- 4 口红的心理
- 6 在世上做米娜
- 8 不能改变的缺点
- 10 吃吃喝喝，从早到晚
- 12 S和B
- 14 传染
- 16 飞机艳女
- 18 冬天的肉
- 20 很重很重的吻
- 22 减肥达人
- 24 漏底的脚后跟
- 26 美女脸上的石头与大便
- 28 奶酪记
- 30 偏执的辫子
- 32 如果冬天没丝袜
- 34 思想加性感
- 36 稳妥的惊艳
- 38 香水
- 40 一度如此，再度如此
- 42 一个人的力量
- 44 一生之水
- 46 衣服在说话
- 48 这样洗脸
- 50 指甲要穿什么衣服
- 52 麻质男女
- 54 你不一定要穿低腰裤

- 56 胡同大姐的睫毛膏心得
- 58 足够紧，足够松
- 60 优雅地老去
- 62 闪亮的秋天
- 64 手袋里有什么
- 66 投资还是奢侈？
- 68 胸围的智慧

美女养心篇

- 72 打造鼠目寸光的幸福女人
- 75 恋爱大过天
- 78 看啊，她们都疯了
- 81 嫁个芭蕾舞男
- 83 美玉有瑕给人看
- 85 男性国人学习爱
- 87 牛仔裤不会一直等你
- 90 谁怕长出驴耳朵
- 93 谁为谁牺牲
- 95 谁也不要爱无能
- 99 天意是个好东西
- 102 王子的悲惨世界
- 105 煮出一锅石头汤
- 108 钻石是自己买的
- 111 一如倒影，一如梦境
- 113 宰掉那只无辜的狼
- 116 真女人不打折



美女养成篇



口红的心理

我第一次被涂上口红是五岁。老师端正地坐着，手里举着画笔和油彩盒，在每个将嘴巴撅起来的小朋友嘴上抹——涂完的一律不知道嘴巴是合上还是张着好，个个咧着嘴，自以为很美。我一直很怀疑那口红的质地，在日渐模糊的记忆里，有一幕是演出回家后妈妈拿着肥皂死命地帮我卸妆搓嘴，搓得我跳着脚哭，那红也不见稀薄。

虽然那样痛苦，但是，到现在为止，我还是认为，五岁那年的红，是最最心动的颜色。

几乎所有女人都有一两支口红，但是，那一两支口红里，几乎没有一枝是鲜红。

中国女人过去其实不是这样保守，拘谨，害怕显现自我。

在唐宋时候，女人的一点朱唇几乎笼拢了所有才子的梦。那时候大家不但都涂红色，而且还会在红色里加一些金粉，或者将唇描画出各种形态——《妆台记》里记载的口红涂抹方式就有胭脂晕品、石榴娇、大红春、小红春、嫩吴香、半边娇、万金红、圣檀心、露珠儿、内家圆、天宫巧、恪儿殷、淡红心、猩猩晕、小朱龙、格双唐、眉花奴等十七种。虽然不能知道这十七种唇怎么描画，但是，光念一遍这些名字，就能让那些风情在唇上流露。

虽然品牌们在这几年一直在强调“红”，但是，大家常常只是望红兴叹，最终买下的还是最不起眼的一支“本分”的颜色。

有趣的是，随着年龄的增长，口红的颜色用得越来越艳。少女常用水润的水蜜桃色，少妇用草莓红，头发花白的奶奶们却用着炽烈中国红。化妆师和化妆指南上这样为大家讲解：颜色清淡的口红显得清纯可爱，颜色较深较浓可以提亮肤色显得成熟。我认为这是表面的解释，在这个变化当中，起作用的不是色谱，而是心理——少女时，害怕别人的关注，所以唇色尽量自然；熟女时，在乎别人的关注，也在乎自我的认知，唇色既鲜艳又要稳妥；熟到老时，已将别人的关注抛之脑后，在乎自我，更在乎超脱，所以，凡是自己喜欢的颜色，没有什么不敢抹……

至于我，现在正处在熟女阶段，想跳脱自我，又缺乏足够的胆识，所以，总是将两种口红同时使用。底色浓艳，或酱紫或炽红，这样的鲜艳连自己对着镜子都要心虚地将眼睛调转，然后飞快地将珠光白或者哑光粉重重地在那鲜艳上压过去。



在世上做米娜

天气慢慢热了起来，在衣橱里整理春夏的睡衣睡裙时，忽然想起一件往事——

曾经有次到北戴河开会，那次去了很多女人，有神交已久的，有早就认识的，也有些一见如故。五个女人呆在我房间里彻夜聊天，起初都是拘束的正装，后来，夜浓了，衣轻了，大家各自换上睡衣，像是在开睡衣PARTY。

我那天穿的是件水蓝色的丝绸小吊带，那种装点纯，又闷点骚的简单款；A女长得白净娇小，一件男式的大衬衫下露着两条幼嫩的腿，可爱到令人忍不住想去虐待她；B女运动型，睡衣也是运动款，背心短裤，仿佛随时都会在床上做起仰卧起坐；C女是绝对的梦幻型，蕾丝花边的白裙，将所有的肉遮住，却让所有的曲线流动；还有D——她从来穿衣风格夸张，睡裙自然也不常规，从门外披散着头发飘进来时，像是一只巨大的风筝。

无论多大年龄，女人都有永远的角色易位情结，大家相互赞赏之后，开始兴致勃勃地互换睡衣。

换之前，心情好极啦，以为只要衣服一换，马上可以摇身变成另一种娇艳。

换完后，大家面面相觑，像是被套上橘子皮的香蕉，不但原本属于自己的那些特别都一扫而空，而且滑稽。

我穿着D女的风箏睡裙，像是被捉奸在床时勉强挂上身的床单；A穿着C女的梦幻装，像是未成年且将进修道院的呆板少女；C穿着B女的运动装，像是第一次进健身房的不自信中年妇女；B女穿着我的小吊带，死也不肯将手从胸前拿掉，像穿上裙子的男人一般局促不安；至于穿着A女的大衬衫的D，沮丧得都想哭了——她看起来像是丢了裤子的纺织女工……本来还打算再换一轮，让每个人都能试一下其余的三件。但是，房间的气氛压抑到令人想以爆笑来化解尴尬。于是，拉灭灯，飞快地脱衣，变回原身。

我们都承认了自己只能做自己，我们都放弃了渴望成为她人或者模拟她人，我们在自己的睡衣里放心地笑，第一次感觉，对自己是那么满意。不必否认吧，成长的一路，都在给自己树立榜样，都在希望成为另一个人。所以，很多伤悲，不安，失败，痛苦，茫然等负面的情绪应势而生。少女的时候，看过一句话：“如果我是一只橘子，那么，我就不要渴望成为香蕉，这样，我才有可能成为一只优等的橘子，而不是一只二等的香蕉。”那时候，我不太明白这句话的含义。

现在，将我的睡衣们一件件铺在床上时，这往事，混着一句诗让我慢慢明晰自己——我生来只为 / 而且长大只为 / 在世上做米娜。



不能改变的缺点

回湖南做主持的第一天，就被化妆师将缺点数落了一遍：“你的脸大，你的皮肤红血丝比较严重，你左右脸大小不同，你眼睛大小不同，你唇色较深……”这是化妆师看人的习惯——先将缺点一一找出，然后对症下药，看是因势引导还是打翻改变。

被她造型后的我，的确焕然一新——不做电视有两年了，这两年头发和脸都没有这样无懈可击过。

但是，她不是我。镜子里这个嘴唇被粉底涂白再刷成嫩嫩粉红，头发烫成卷曲蓬松垂在脸两侧的女人不是我。

因为是直播节目，自己几乎看不到屏幕上自己的样子。但是，也没有兴趣去看——在镜子里都不能对这个被重新造型过的女人产生亲近感，更何况被放大到屏幕上去？

没有人说我的造型失败，甚至还有人赞好看。但是，没有办法——她，不是我；她，让我不自然。

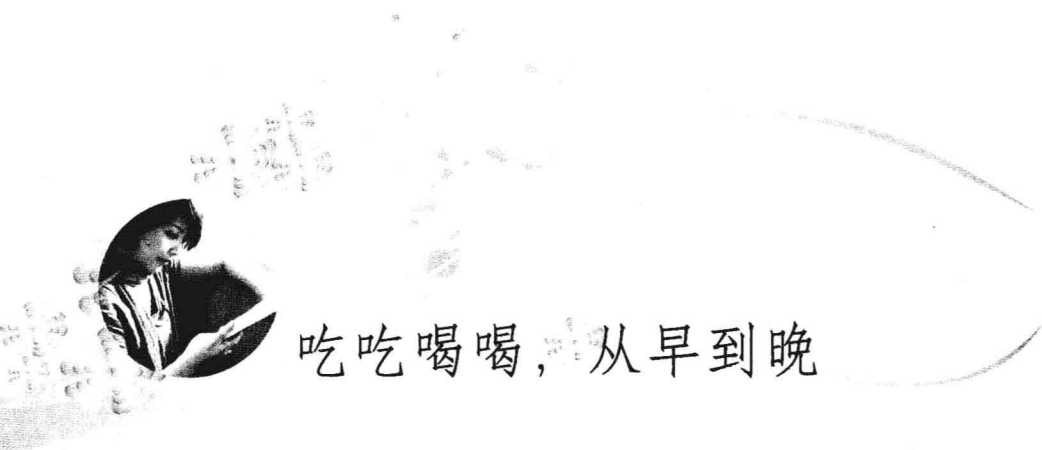
我每一天，偷偷改一点妆。一直到某一天，大家吃惊地发现，屏幕上的我头发又干干净净地被束在后面，嘴唇上只有润唇膏没有打底色没有口红……问他们感觉如何，他们的意见很统一：“挺自然的”。

头发垂在胸前可能会使脸显得小一些，但是，有时候也反而引导别人

的视线集中在脸上，而且总让我担心它们是不是老实呆在可以修饰我脸庞的地方；嘴唇颜色改得粉嫩可能会显得可爱一些，但是，我因此说话时总要考虑会不会因为粉底口红的磨擦而生出两条令人不安的白线——我做的是直播节目，一个半小时，没机会补妆。

有的缺点可以修饰，比如在有红血丝的地方多压些粉底，眼睛大小不同，可以用眼线与眼影来修饰。但是，前提条件是，被修饰后的缺点，不会与你说话，行动，气质不协调，不自然。

我一直很喜欢的意大利女星索菲娅·罗兰在她的传记里写过：“他们嫌我屁股太大，嘴巴太大，但是，我喜欢它们。我只有每次将眼线描得粗粗的，嘴巴画得满满的，才确定镜子里的女人还是我——从我出生它们就是这样，所以，我乐意它们保持自然的样子。而且，我知道，它们不是缺点，是特点。”



吃吃喝喝，从早到晚

和朋友开玩笑，说：将脸只交给美容院护理的是养颜一年级的学生，将脸交给自己日常仔细护理的是养颜二年级的学生，将脸交给日常护理以及饮食的是养颜三年级……最高级别是什么，还不清楚，因为，我才上到三年级。

这周不说深奥的事儿，列举给你们看，三年级养颜生的一天是怎样吃喝下来的：

起床后，一杯温开水，二十分钟后一杯蜂蜜水——温开水清肠，蜂蜜水排毒养颜。

早餐内容不定，但是，一定会有一勺炒熟的黑芝麻——可以让头发黑亮的黑芝麻在超市里卖价很便宜，一小包，可以吃一两个月，只要三四元；一盒优酪乳——吃下去的算是补充体内益生菌，再将其余的涂在脸上，半干时洗去，可以淡化斑点，提高肤色；如果需要迅速消除浮肿，就加喝一杯黑咖啡；吃掉手心里的一小把药丸——除了维C维B维E各两颗外，已婚女人们，不妨像我一样将妇科千金片当常规保健药来吃，一日只服这么一次，一次六颗。

午餐内容也不定，但是，一定会在餐后一个小时喝茶——绿茶补维生素抗氧化防治血管老化；普洱茶去油腻降脂；铁观音清新口气清热降火杀

菌止痢；将十颗左右的枸杞拿来嚼食——枸杞可以提高皮肤吸收氧分、美白的能力；如果有时间，再将一只梨削成片，用温火煨熟，喝梨水——去燥，降火，美白，补维生素。

晚餐不吃主食，用水果搭配牛奶或者葡萄酒。水果不吃易感光的橙色系水果——像木瓜胡萝卜之类，虽然维生素很多，但是容易让皮肤变黑，吸光形成色斑。想要皮肤好，白色与红色的水果就一定少不了。我常吃的是葡萄与火龙果。吃葡萄时不吐葡萄皮，因为皮里有大量的抗氧化因子，可以让皮肤明亮防止衰老；火龙果可以让人有饱感，而且可以增加肠蠕动排毒养颜。牛奶补钙助眠，葡萄酒定神抗氧化。如果夜晚不能有规律地睡觉，就更不能多吃食物，因为内脏器官在夜晚动作缓慢，少给它们一些食物，就少给它们一些负担……

这样写一遍时，自己也吓了一跳——一天要吃喝这么多东西，看上去好麻烦。

但是，上帝想做公平的老头儿，所以不会给你永远完美的肌肤，也不会让你的肌肤永远差劲。他只会笑眯眯地看着一个个的女人向二十五岁迈进，你仔细听，就能听到他在说——二十五岁以前，我对你们的脸负责，二十五岁以后，你们自己负责自己的脸。



S和B

我喜欢问些怪问题来为难朋友。

比如，对那些时尚精英们，我常问的问题是：“《福布斯》公布的第一大奢侈品品牌是什么？”

精英们多半回答不出来，然后非要让我公布答案。

我说：“ABSOLUT。”

他们的反应一定是先要愣一下，接下来露出各怀心思的笑，点头说：“哦！”

ABSOLUT是来自瑞典的伏特加——不要以为最好的伏特加还在俄罗斯，那个粗线条的国家还在把伏特加当成冬天里的一把火时，瑞典人已经将伏特加变成了艺术。

成为艺术的伏特加首先要除掉它莽撞的度数与不纯粹的味道。

在俄罗斯有一种伏特加叫史托立奇，这是我喝过的最恐怖的酒，当然，有更多人认为它是最能代表俄罗斯的酒。史托立奇的酒精浓度有九十六度，闻起来除了酒精味还是酒精味，咬牙浅尝一口时，嘴唇立马发麻脱水。

还喝过一种波兰的伏特加Wyborowa（维波罗瓦），度数也是五十度上下，但是入口时，远远不如ABSOLUT圆滑淡定。

有趣的是，身边喝ABSOLUT的人，女人比男人多。她们喜欢在酒里掺上大量的果汁与冰，喜欢在喝完之后将瓶子立马收进包里去。有一次，两个女友为谁可以拿到一个柠檬口味的瓶子争论了半天，最后只能再点了一瓶酒。

请原谅女人对酒瓶的热爱超过了ABSOLUT本身。它的瓶子实在太让人印象深刻——它的设计灵感来自瑞典老式药瓶，而它的造型的确像医院用的点滴瓶一样线条简单，又因为加长了瓶颈显得耐看优雅。连范思哲都愿意为这个瓶子设计衣服，普通女人当然愿意收集了一堆摆放在自己的橱里。

说了这样半天，忘记讲我与ABSOLUT的亲密接触。

我记得那是冬天的一个夜晚，很久不见的女友相约到一个安静的酒吧里碰面。她告诉我有一种伏特加绝对好喝，而且绝对不会让我喝醉。

那样说的时候，她正在将橙汁、酒、冰加搅拌均匀。粗尝一口，满嘴的果汁味，几乎觉察不到酒精味。

那夜，我们消灭了两瓶ABSOLUT，和无数的冰块与橙汁。醉，是突如其来的事情，举着刚碰完的杯打算干掉时，我就像一个断了电的机器人，软趴趴地顺着桌子溜了下去。

那是让我感觉羞耻的一夜，接下来的时间里，我都在一口一口地吐，据说吐湿了整个酒吧的地。

酒瓶当然是被女友带回了家，能被半昏迷的我带回家的是ABSOLUT的调酒棒。很简单的塑料棒，分别是：A，B，S，O，L，U，T。我明明记得我拿了所有的字母，但是，次日醒来，我只在包里，找到了S，B。



美能传染，丑与肥胖、衰老也会。

幸好，我身边的女友男友们，都长得不错，而且都打算继续不错下去。

以前看过一个故事——一个女人喜欢上了一个有家室的男人，那个男人远在大洋另一端，每年只能归国看她一次，而她就为了这每年一会，一守就是十几年，而且为了这一期一会，十几年硬是不肯老。三个字“不肯老”，当时就震撼了我。一桩糟糕的恋情如果能带来这样好的副作用，那么，她这一生，也不算命歹。她身边的女友们，应该也都会因为有个不肯老的女友，全都尽力地老得慢一点。

朋友们像打翻的棋子一样在地球上四下散落，偶尔得见，常常间隔了很多年。和老友们见面，比和陌生人约会更令人紧张。曾经美过的，担心这次不再美；从来没美过的，希望这次能够美。于是，整个衣橱翻个遍，站在几十条裙子里硬是找不到对的那条。男人会嘲笑女人肤浅，以为大家这番折腾只是为了斗艳。别的女人斗不斗我不知道，但是，我的这些女友们，各自都已知自己是什么花最盛能成什么样，之所以那天要做足戏，不是虚荣，而是，“我的衣服是我的主张，我的脸是我的生活，想知道我笑过多少看我的眼尾纹，想知道我愁过多少看我的法令纹，想知道我有多

劳力可以看我的手，想知道我有多拼命可以看我的鞋跟……”

前一阵LIN在和男友冷战。原因是他希望她能和他朋友的女友交上朋友，但是LIN几乎没怎么和人家讲话，一直在一边安静地笑着，回到家后，却坚决不肯再与那女孩有什么进一步交往。

她的男友很奇怪：“你为什么不愿意和她交朋友？”

“因为我们合不来。”

“你都不去和她聊天，就知道合不来？”男友像所有男人一样质疑。

“看一眼就知道不是一路人。”

几乎所有的男人都不会理解这个，那些在他们看来明明像TWINS的姑娘们，为什么偏偏互相看不上眼，那些他们看来明明不是一路人的姑娘们，为什么偏偏惺惺相惜很多年。

之所以说这些，是因为，很多女人都会感觉自己的生活状态不对，但是又不知道问题出在哪儿——如果总是看他人比较明白，那么，不妨转头去看看你的女友们，她有多市侩你就有多市侩，她有多懒散你就有多懒散，她有多消极你也有多消极……如果发现她有多美、多聪明、多会穿衣、多惹人疼爱——天啊，快对自己笑一个吧，女友的这些好，说不定你早就被传染。