

Elegance

晓雪 著
优雅

Elegance



优，美好；雅，正也

优雅是追求完美的心气和接纳不完美的淡定

Elegance



优雅

晓雪 著

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅 / 晓雪著 . — 桂林 : 广西师范大学出版社 , 2012.6 (2012.9 重印)
ISBN 978-7-5495-1152-5

I . ① 优… II . ① 晓… III . ① 女性 - 修养 - 通俗读物

IV . ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 280504 号

广西师范大学出版社出版发行
桂林市中华路22号 邮政编码: 541001
网址: www.bbtpress.com

出 版 人: 何林夏
全国新华书店经销
发行热线: 010-64284815
山东临沂新华印刷物流集团印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/32
印张: 9 字数: 120千字 图片: 31
2012年7月第1版 2012年9月第5次印刷
定价: 35.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印单位联系调换。

前言 / 十年拾碎

这本书里的文字，其实原本并不是为这本书而写。

十年前，我是一个不上网的人。

网络开始盛行的时候，我才刚开始别扭地用键盘写每期杂志的“编者话”，并且至少埋怨了一年：键盘远不如钢笔有灵感。

网络像一个有强大杀伤力的病毒，飞快地侵袭了每个人的生活。对我来说，最开始频繁地上网并不是为了搜索信息，而是为了“博客”。2005年开始红遍中国的博客现在已经变成网络的老朽。但是对我而言，博客无意中承载了我过去数年的心情笔记。那些絮絮叨叨的文字中，有我的青春，你的青春，我们一起走过的点点滴滴。

两年前开始微博当道，当年在博客码字的各位亲，集体从千字文转到了140字的短平快。好听地说，是与时俱进，速度第一；难听地说，是大家都找到了让自己偷懒的好方法。

笔下懒了，心也懒了。

而让我经常回忆起自己那些散落的心情记录的，竟都是陌生的朋友。这些年来，在很多个不期而遇的场合：写字楼的电梯里，商场的柜台旁，公园的休息椅上，陌生城市的街头，遥远海边的冷饮摊，我都能碰到陌生而热情的招呼：

“你是晓雪吧？我看你的博客，现在也开始用面膜啦！”

“晓雪？你看我的高跟鞋，有几厘米？”

“晓雪，这是你家乐乐吧？都这么大了？我还记得你生她们的时候写过一篇坐月子的博，看得我都哭了……”

“晓雪，我要结婚了，当初是看你写的一篇博而下决心去追我老公的！”

“晓雪，你现在怎么不写了？……”

写博之初，我绝想不到，那些不算文笔好不算有观点，只是一个小小女人的风花雪月的文字，竟和那么多那么多未曾谋面而心有灵犀的网友们，交心，交友，交换彼此的真诚。

我也绝想不到，有一天，在这些未曾谋面而心有灵犀的朋友中，有几个做出版的女孩子，一直就叫嚷着要将这些琐碎文字集结成书。我的妈妈是语文老师，这让我从小对文字又爱又恨，迷恋好看的书，但是对文字充满敬畏之心。我真心不觉得这些琐碎的小女子的风花雪月值得印成书，很怕玷污了书籍的美誉。我坚决劝退了好几个出版社的姑娘，偏偏有个叫杨晓燕的理想国的编辑，堪比我的执著，无论我用什么样的理由拖稿赖账，她总是电话短信伊妹儿有计划有步骤地催稿，并笃定地说：我看你的博七年，非常了解你。咱们应该出本书，让更多的女孩子看到这些文字，书名就叫“优雅”。

我对“优雅”这两个字，诚惶诚恐，那是做女人的一个境界。在我二十岁的时候，风华正茂，对这两个字敬而远之；三十岁时，和生活拼得很厉害，觉得做到这两个字很难；四十岁，尘埃落定，方觉“优雅”更多时候是一种心态。

我不敢说自己是一个优雅的女人，更不敢说这本书中的琐碎文字都

和优雅有关。我和你一样，在女人 20—30—40 岁的过程中，哭过、笑过、崩溃过、得意过、伤心过、开心过……我只是更喜欢用文字记录下这些过程中的酸甜苦辣。这本小书里的文字，大部分我都保留了当年随笔写成的模样，是希望保留当年的心情，虽然现在看来有各种的文笔和观点的不完美。可是，不完美，不正是我们真实的青春么？

当我再看自己这些当年的小故事们时，很像在逛一家小小的首饰 DIY 小店，店的一面墙上都是小格子，格子里有五颜六色的碎珠子。每一段文字，每一段心情，都如一个小碎珠，有木头的、塑料的、水晶的，也有奇形怪状的，每个人都可以选择一些珠子，串成自己想要的那串项链。

我自己，摇摆不定，今天喜欢水晶的，明天喜欢木头的。这本书也是一样，各色内容，有素雅的，有香艳的，有清淡的，有咸辣的，有的只为博知音一乐，有的是为了和同路人共勉。

最后，真诚地感谢所有那些在路上和我打过招呼，在博客上留过言，在微博上评论的熟或者不熟的朋友们，同行这一段路很多年，揣着你们的赞扬、唏嘘和鼓励很多年，却和大部分朋友无缘面谢。

人相遇，字相见，网络上擦身而过，都是缘分。希望这些散落的文字，终有一段，不辜负你的翻阅。



前言：十年拾碎 / i

· CHAPTER 1 ·

做一个敢素面的女子 / 001



· CHAPTER 2 ·

做一个有风格的女子 / 037

- 004 面膜小姐
- 007 面膜小姐之面膜使用须知
- 010 面膜小姐劝用面膜的理由
- 012 面膜改变人生
- 015 关于眼霜那些事
- 018 美人不晒太阳
- 020 美白不能让你变白
- 023 皮肤保湿小常识
- 025 皮肤好的“秘诀”
- 028 准妈妈护肤经
- 030 抵抗妊娠纹

- 040 风格是怎样炼成的
- 042 复旦 style
- 044 每天每晚每周每月每年
- 046 天天换衣服
- 048 丝巾小赋
- 051 有多少条丝巾才算够?!
- 053 Meeting dress
- 055 夏天的9个细节
- 057 冬天扮靓三招
- 059 高跟鞋的高度
- 062 吊带裙
- 066 打折
- 068 抢鞋之要诀

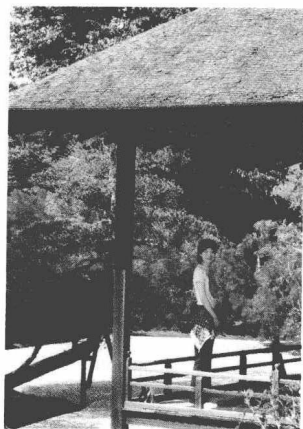


· CHAPTER 3 ·

做一个有态度的女子 / 113

- 070 打折抢购要诀
- 072 遏制乱买衣服的“恶招”
- 074 向上海女孩学穿衣
- 076 新衣服，旧衣服
- 078 披出你的风情来
- 080 穿好大衣的小秘密
- 082 情迷 vintage
- 085 旗袍风月
- 089 女人最美丽的时刻
- 092 白衬衫
- 094 清汤挂面连衣裙
- 097 有关口红
- 099 耳环论
- 101 长项链的妙处
- 103 我的第一个 LV 包
- 106 为什么女人爱手袋？
- 108 手袋知心话

- 116 假如剪掉 logo
- 118 一个女人星光灿烂的秘诀
- 120 性感是怎样炼成的
- 122 大一号女人 小一号男人
- 124 性不性感我说了算
- 126 最偷懒的保持身材的方法
- 128 年轻的秘诀



· CHAPTER 4 ·

做一个有慧根的女子 / 165

- 131 女人在 party 上自信的秘诀
- 133 吃饭小趣
- 136 到底要不要化了妆再出门?
- 138 气质女人 123
- 141 睡蔬菜
- 143 天道酬勤
- 145 你快乐么?
- 148 学会原谅
- 151 好女人不怕折腾
- 153 偶尔慢调子
- 157 完整与完美
- 159 做美女和做淑女
- 161 走一程，痛一路

- 168 小木匠的快乐
- 170 无锁
- 173 珍惜
- 177 童话
- 179 最想要的东西
- 181 没有什么舍不得的
- 183 人生最有福气的五件事
- 185 如何让日子有滋味
- 187 四季
- 189 什么时候不能哭
- 191 每个人都需要一个梦想

· CHAPTER 5 ·

做一个拥有爱的女子 / 217



代后记：十年 / 260

新版后记：姥姥的优雅 / 268

- 195 网络时代的朋友
- 197 人生最后悔的五件事
- 200 职业快感
- 202 三个职场必备要素
- 206 如何找到一份好工作
- 209 大学毕业二十年
- 212 不旅行，不知世界有多美好

- 220 好男人遍街都是
- 224 爱比路长
- 228 爱情保鲜的秘诀
- 230 一起慢慢变老
- 234 大爱小情
- 236 嫁个有钱人的秘方
- 239 爱情的真谛
- 242 爱情一算即是输
- 245 爱一生的秘诀
- 247 左手和右手的幸福
- 249 痴情、多情、纯情和专情
- 251 先爱自己，再爱别人
- 253 爸爸妈妈的爱情
- 256 爱他就宠他
- 258 幸福的终极定义

265 编后记 / 265

CHAPTER 1

做一个敢素面的女子



如果给素面配一个颜色，白色几乎是最恰当的。

上图 2011 年，意大利卡布里岛 下图 2007 年，希腊圣托里尼岛

这是徐志摩描写陆小曼的一段话：“我爱你朴素，不爱你奢华，你穿上一件蓝布袍，你的眉目间就有一种特异的光彩，我看了心里就觉得不可名状的喜欢。朴素是真的高贵。你穿戴齐整的时候当然是好看，但那好看是寻常的，人人都认得的，素服时的美，有我独到的领略。”

时下整容成风，五年前和五年后可以是完全不同的两个人；时下又流行将各种颜色泼上脸，小小年纪的女孩子就浓妆艳抹地上街。或许都没有什么不好，只可惜错过了素颜的美。

我喜欢将女孩子的气质分为两类：浓的和淡的。天生有浓艳气质的女子，可以经常穿得香艳，蓝眼圈大红唇随意抹都有风情；淡的女子，只一张皮肤姣好的面就足矣，面部的干净和光泽是一种简单朴素的美。

我自己，明显属于长得“淡”的那类。所以就特别在意自己的皮肤，皮肤好才有资本让自己的脸远离各式彩妆品，悠闲地清淡着。护肤是一门不难学的小学问，只要有心，每个女孩子都可以成为自己的皮肤专家。

这本书选登的所有照片，都是这十年来在旅行路上拍的，没有化妆，素面朝天。对一个四十岁的女人来说，大概没有比自己已然不年轻而依然敢于将这些素面的照片印出来给大家分享，更想心里偷偷乐的事了。

亲爱的，你也可以。只要我们真心爱护和在意自己的皮肤，认真地勤奋地持之以恒地护理，素面是每个女子都可以拥有的皮肤境界。

面膜小姐

我极少去美容院，少到两三年被闺蜜拖去一次半次。总觉得美容床上一躺两三个小时有点浪费时间，既不能聊天，又不能上网，还不能看电视。

我是个常年的失眠症者，还做个常年的需要像空姐一般飞得没日没夜的工作。在 40 岁前经常熬夜加班，平均每天的有效睡眠是 6 小时左右……好像听起来这些因素都对女人的皮肤不利，但是，我的皮肤还是让很多朋友为之羡慕。秘诀只有一个：

天——天——做——面——膜！！

不必天天都用 SK-II 或者 LaMer 或者“宠爱之名”，那有点奢侈（当然，有条件的女朋友也可以尽情用！），玉兰油、露得清就行。有一次，我在屈臣氏买东西，赶上促销，加 10 元就送一包他们自制的面膜，回家一用，也不错！

重点是要天天做！重点的重点是要坚持！我就坚持十几年，自己的脸已经变成了面膜的活广告。几乎每天一次，坚持不懈，只有在潮湿的城市或者盛夏的时候会改为每周三次。春天皮肤容易过敏，冬天皮肤容易干燥，夏天容易起晒斑，但你只要小心地调换面膜的种类，就可以有

效地改善肌肤，有时候真是立竿见影。总的说来，保湿是首选，一年四季都需要，还有美白的、抗衰老的、防过敏的、滋养的、醒肤的……根据你皮肤的需要，准备你的面膜。

做面膜，真是其乐无穷。差不多所有的化妆品牌都有面膜，面膜的种类不计其数。而且，做起来太容易，只需你每天花 10 分钟，再忙的女人，每天也有 10 分钟爱漂亮的时间吧？总比兴师动众地花上小半天时间去美容院容易多了吧？

2005 年在旅游卫视做“七九吧”电视专栏的时候，每期会请一位明星朋友到现场一起聊聊穿衣打扮经，曾经碰到另外两个面膜小姐，她们是范冰冰和吴辰君。这两个姑娘对面膜同样颇有心得，我们过起招来简直灵感四射，在后来很多年里，我和冰冰每次见面时都会分享各自的面膜新选。记得当时曾经总结出几个面膜小要点，多年后再看，发现依然好用：

1. 不要贪贵，重在坚持。

2. 再贵的面膜也不要脸上停留太长时间，15 分钟足够了！更不要重复使用。

3. 不要轻易用自制的面膜，护肤是门科学，自制的面膜皮肤不一定能吸收。

做面膜的最佳时间及最佳效果：

1. 保湿滋养类的，睡觉前做，效果最好，皮肤可以最大程度地吸收。

2. 刚下飞机，熬夜加班，想让皮肤瞬间有光彩回归，就做含有维 C

的醒肤面膜，效果是立竿见影的。

3. 当眼周开始不定期地出现小细纹，这是非常危险的信号，这个时候如果你开始做眼膜，是可以有效抵抗皱纹的！建议持续做眼膜至少7天，而7天才做一次基本没什么效果。

4. 长途飞行，要随身带着那种管状的不用洗的面膜，涂厚一点，不会吓倒邻座，下飞机时脸上依然有光泽。

5. 某一种你平时用觉得有点油的面霜，与几乎所有质地不涩的保湿霜，你都可以在泡澡的时候在脸上厚厚涂一层，从浴缸出来后洗掉，马上镜子中的你便有“出水芙蓉”的风采。

除了面膜以外，皮肤好的另外几个重要的辅助措施就是我的“四不政策”了——

不抽烟，不喝酒，不化妆（主要指尽量少涂粉底以及散粉，平日里坚决不化浓妆），不泡酒吧，一泡吧就免不了要喝点小酒，熬点小夜，吸点小烟，不管是主动还是被动，对皮肤有百害无一利，对一个女人的健康生活同样有百害而无一利。

面膜小姐之面膜使用须知

在我的博客中，经常能看到从未曾谋面但倾盖如故的朋友的留言，最典型的一句是：晓雪，跟着你做面膜，已经跟了好多年……

每个面膜小姐都有不同的皮肤问题发生，下面这些问题是最常见的，解答如下，希望对面膜知己们有所帮助。

Q：做完面膜到底是洗还是不洗？

A：80%的面膜，无论是纸型的还是膏状的，都建议大家用清水洗一遍，一遍就够了，再多洗也没有必要；或者，用爽肤水擦也可以。那些浮在脸上的面膜“精华”，因为没有被皮肤吸收，再留在脸上反而是负担了。还有20%的面膜，说明书会特别写“无需冲洗”，或者可以代替晚霜过夜，前者也要用爽肤水擦一遍，再继续涂抹你平时用的眼霜和晚霜；后者要涂得厚一些，但其实很容易弄脏枕头，我试过带着面膜睡觉，不太舒服。

Q：面膜在脸上停留多久合适？

A：一般来说，10—20分钟足够了。有的朋友说，觉得精华还没被吸收啊，在脸上停一小时好不好？——不好，那对皮肤会造成负担的！如果你担心吸收不充分，可以做3—5分钟的按摩。