

让40岁女人逆转时光、超越漂亮的魅力读本

你可以 逆转时光

40岁女性时尚美丽秘籍

(美) 克莉丝汀·施瓦布著 李鹰译

**用得体的衣着、美观的装扮和高雅的仪态绽放女人的芬芳
用独特的风格、积极的心态和阳光的激情诠释女人的优雅**

40岁的女人，并不意味着从此要天天泡在美容院才能挽救肌肤，也并不需要从头到脚的名牌才能塑造美丽。当然，40岁的女人，必须拒绝日渐衰老的心态，拒绝盲目地裸露和装嫩。不再年轻是事实，但一个智慧的女人却懂得用心呵护自己，找准自己的穿衣风格，自内而外地修炼气质，时光流逝，带不走优雅，芬芳如兰，美丽绽放。

中国华侨出版社

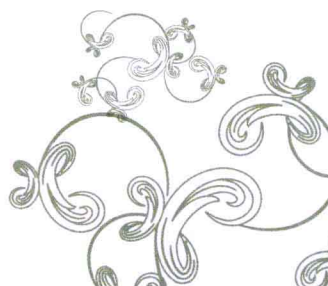


你可以 逆转时光

40 岁女性时尚美丽秘籍

(美) 克莉丝汀·施瓦布 著 李鹰 译

中国华侨出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

你可以逆转时光：40 岁女性时尚美丽秘籍 / (美) 克莉丝汀·施瓦布著；李鹰译. —北京：中国华侨出版社，2012.6

ISBN 978-7-5113-2363-7

I. ①你… II. ①克… ②李… III. ①女性—美容—基本知识
IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 087062 号

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2012-3507

The Grown-up Girl's Guide to Style

Copyright © 2006 Christine Schwab

Simplified Chinese edition copyright © Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd., 2010

This edition published by the arrangement with Carol Mann Agency through Big Apple Tuttle-Mori Agency
All Rights Reserved

你可以逆转时光：40 岁女性时尚美丽秘籍

作 者：(美) 克莉丝汀·施瓦布

译 者：李 鹰

出 版 人：方 鸣

责任编辑：王亚丹

封面设计：李艾红

文字编辑：肖玲玲

美术编辑：滕 霞

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1010mm 1/16 印张：11.5 字数：220 千字

印 刷：三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

版 次：2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-2363-7

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815875 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

Preface

时尚是一个充满魔力的词语，它具有时代感，散发着迷人的气息，诱惑着所有的女人。爱美是人的天性，谁都无法抑制自己的爱美之心，对女性来说，追求美丽与时尚更是生活中不可或缺的一部分，是永恒的梦想。

然而，时光荏苒，岁月留痕。当女人跨进中年，便会遗憾地发现，40岁的身体无法让人满意。风吹日晒使皮肤变得粗糙，年龄增长让身体不再轻盈苗条。与此同时，因为忙于家庭与事业，不少女性也不再关注时尚。想当年，娇美的容貌、曼妙的身材、时尚的穿着曾经吸引了多少艳羡的目光，而今却不再为人关注。

是时候为自己考虑一下了，不能为了家庭和工作而完全牺牲自己。这个年龄的女性，有必要抽出时间好好关爱自己。这其中，最重要的是转变心态，如果连你都认为自己垂垂老矣，还有什么能让你恢复青春呢？

我们虽然无力阻止肌肤老化，但完全可以延缓这个过程。比起二三十岁时，40岁的女人更需要保养。幸运的是，现代科技可以帮助我们留住美丽，保湿、美白、抗皱技术的合理运用，能够使我们焕发出健康之美。美发、化妆也可以帮我们掩盖岁月留下的痕迹。青春虽然不再，但我们完全可以让自己的展现最好的一面。

时尚与年龄无关，它不是年轻人的专利，40岁的女人一样可以很时尚。但是，要注意的是，这时属于我们的时尚已经不再是追赶潮流，而是塑造属于自己的风格。“塑造个人风格”不是想怎么穿就怎么穿，我们需要观察，可以借鉴，但是不能盲从。我们需要的时尚不再是昂贵的名牌，而是精心搭配，只要适合自己就好。时尚瞬息万变，跟随其后，追得再紧也只能望其项背，如果我们能

创造时尚，那我们本身就是时尚。

所谓“外修形，内修心”，真正的时尚和美丽是从内而外发散出来的。只有积极的心态，健康的身体、恰当的生活方式，和谐的人际关系……才能让我们从内到外透出自信，透出美丽。

本书作者克莉丝汀·施瓦布（Christine Schwab）是美国著名时尚专家，曾多次亮相于《今日》、《娱乐今宵》、NBC 晚间新闻等电视节目；她还是很多世界知名时尚产业，如雅诗兰黛、露华浓、亮视点眼镜、马歇尔服装店等的品牌代言人；她凭借敏锐的时尚触角，为很多时尚节目出谋划策。现在，她将自己在时尚界的经验之谈付诸笔端，写成了这本《你可以逆转时光——40岁女性时尚美丽秘籍》。

本书实用性强，针对40岁女性遇到的种种问题，提出了详细的指导意见。它尤其关注细节，鞋袜、手套、皮包、腰带……如何搭配，一一说明；头发、眉毛，甚至牙齿和指甲如何修饰，无一遗漏，无论巨细你都能找到适用的参考意见。本书的另一特色是详细介绍了一些“自助美容”的步骤，比如如何染发，可操作性强，让没有时间去美容院的女性可以在家操作。本书语言生动，浅显易懂，还配有200多幅精美图片，让你在享受视觉大餐的同时，轻松掌握扮靓知识。

为了美丽做出改变，任何时候都不晚。你无需回忆年轻时光的精致生活，也不用幻想自己是否能够恢复青春。积极行动起来，跟随本书的指导，你完全可以再度美丽和时尚。不，要比年轻时更自信，更洒脱！

目 录

Contents

第一部分 时尚

第一章 风格	3
成熟女性应该具有怎样的风格	3
时尚典范	5
时尚杀手	8
塑造风格	8
第二章 时尚之灾	11
灾难之一——裸露：你怎么敢如此暴露	12
灾难之二——潮流	25
第三章 走向成熟	35
外衣下的秘密	36
驾驭你的外衣	40
第四章 成熟女性的时尚秘密	49
鞋之情结	50
充满魅力的双腿	53
要搭配好袜子	55
手包	56
腰带	58
颈部饰物	58
手套	62
珠宝玉石	63

纽扣的加减原则	66
眼镜	66
皇后的帽子	72
希拉里的禁忌	73
男性化的装束	73

第二部分 美丽

第五章 头发 77

狮子狗和头盔	78
理想的发型师	81
美发工具	84
灰发	85
初学染发	86
浓密的头发	89
稀疏的头发	90
难缠的毛发	92
假发	93

第六章 皮肤 97

摒除不良习惯	98
快速修复	102
色斑和胎记	103
肿块、淤血和伤口	104
瓶瓶罐罐	105
粉刺	105
协调一致	105
美容注射器的承诺	106
高科技打造的脸庞	108
去繁就简	111
快速瘦身	116
牙齿	117
未经修饰的指（趾）甲	118

第七章 化妆	121
化妆品	121
如何取舍化妆品	122
精心装扮的女人	122
遮瑕用品	127
戴上眼镜进行检查	128
白天和晚上的妆容	129
成熟女性的化妆 11 计	129
免费赠品	130
稀疏的眉毛	132
染眉	133
睫毛膏的替代品	134
是否需要文身	134
女人香	136
成熟女性的美丽保养目标	137

第三部分 魅力修炼的其他方面

第八章 思想	141
心态	141
时尚思维	141
新的开始	142
清除垃圾	143
思维训练	143
小锦囊	144
无聊的谈话	144
怨天尤人铺就下坡路	145
我的路	145
第九章 朋友和家庭	147
期望	147
瞻前顾后的高墙	147
多层三明治般的家庭	148

接受与选择	149
红眼朋友	150
年轻男性	151
身边的机会	152
适当的改变	152

第十章 健康饮食 155

40岁的身体需要细心呵护	155
新陈代谢减慢之后的饮食调整	156
美食侦探	157
鸡尾酒	157
咖啡时间	158
外出就餐	158
答案	159
减肥药	159

第十一章 运动 161

心态	161
运动计划	161
旅途中	162
私人教练	162
改变习惯	162

第十二章 健康 165

关注自身健康	165
餐桌上不要谈论身体功能	166
挺直背部	166
塑形	168
药箱	168

第十三章 像成熟女性那样生活 171

我的偶像	171
自我完善之旅	172

第一部分

时尚

当稚嫩的双脚穿上玛丽·珍妮 (Mary Jane) 的鞋子，踏上地面开始奔跑，我们就在演绎着女性与时尚的风花雪月。哪怕只有两岁，我们也听得懂赞美之词。我们喜欢被关注，容易想入非非，总是希望赞美之词能够永远伴随左右。我们逐渐成熟，时尚风格也必须随之改变。但我们不会过时，不会落伍，却会变得更加优雅，赞美之词永伴身边。



第一章

Style

风格

成熟女性应该具有怎样的风格

风格，是时尚界最重要的词汇。它表明你对“时尚”理解透彻，已经成为了一名我们所熟知的“精英”。另外，这也意味着你领悟力高，聪慧过人，眼光独到，充满自信。

对于 40 多岁的女人来说，我对风格的定义非常简单，就是品位高雅。每个人都可以拥有良好的品位。有些人的风格是与生俱来的，但是，大多数人都需要慢慢地学习。高雅的品位源自于知识，源自于不断地犯错与修正，源自于变化与平衡的相得益彰，源自于展示自己最美好一面的愿望，源自于不断地尝试。只要你自己希望变得更更有魅力，你就会去学习怎样去做。在这个问题上，我们过去被误导了，没有什么魔法，我们只需要获得正确的信息就能做到。你学过开车吗？学过烹饪吗？学过外语吗？现在你要来学习什么是风格。如果你能够买到合适的产品，为什么还要把时间和金钱浪费在不合时宜的东西上呢？

随着我们逐渐成熟，高雅的品位也变得越来越重要。我们会面临更多的选择，什么是有帮助的，什么毫无作用。我们千万不能作出错误的决定。应该如何去做呢？要用知识武装和引导自己。你对信息的理解方式将会对你的个人风格产生深远影响。

每个人的风格都不一样。我们是独一无二的，我们的风格也是独一无二的。

作为一个女人，风格就是我们最好的名片。但是，与其他所有的事物一样，风格也会改变。

十几岁时，风格就是和最要好的朋友穿得一模一样。

二十几岁时，风格是我们能够买得起的衣服。

三十几岁时，我们开始做各种尝试。

四十多岁时，风格的问题产生了……

“我这样穿好看吗？”

五十多岁的问题是：

“这样的装束显得太年轻还是太老气？”

六十多岁，我们会问：

“这个真的合适吗？”

奥黛丽·赫本 (Audrey Hepburn) 是迄今为止最优秀的时尚典范之一。她曾经说：“越是复杂的装束我越是不喜欢。”

这就是成熟女性的风格：简约。

风格是经典、现代以及个人元素的完美融合。风格既不是从头到脚地模仿拉夫·劳伦 (Ralph Lauren, 美国著名时装品牌)，也不是《时尚》杂志中的秋季流行热点。它不是最新的T台走秀装，而是我们自己。风格就是将充满活力、剪裁讲究的白色棉质衬衫、巧克力色紧身长裙和棕色的小山羊皮鞋搭配在一起，又或者是在衬衫领子上装饰一枚家传的领针。你用了多年的火红色唇膏或者个性的浓密而顺直的刘海都可以体现出成熟女性的风格。风格是能够表现品位、自信和个性的装束。风格就是你自己。

到了40岁，我们已经非常了解自己了。我们知道自己喜欢什么，不喜欢什么，在某种程度上也形成了自己的风格。但是，时尚却一直在变化，在诱惑着我们，所以困惑也就随之产生了。二三十岁时，你只关心生活的方式和衣服的尺码。只要有钱、有身材，什么衣服都可以穿。到了四十多岁，标准开始发生变化，而且这种变化会一直延续下去。仅仅只有预算和身材已经不够了，我们还必须拥有知识。知识将会为你开启一个全新的时尚天地，一个令人兴奋而又适合于你的新天地。知识会告诉我们，真正重要的是如何奇迹般地永葆青春，这样你就可以从努力“追赶潮流”的重压下解脱出来。

时尚典范

我们可以向时尚界的宠儿学习很多风格方面的知识。下面是我最喜欢的一些人，以及从她们身上得到的经验与教训。

格蕾丝·凯丽 (GRACE KELLY)

永远的淑女。时至今日，她的古典美和风格仍然历久弥新。她从不随波逐流，只追求精致优雅。

索菲娅·罗兰 (SOPHIA LOREN)

她依然性感得令人惊艳而又丝毫不显得愚蠢。她一直保持着蓬松的秀发，让人觉得恰到好处。她略微发福，但更显妩媚。只是那副过于华丽的眼镜破坏了她的完美。

瑟拉·沃德 (SELA WARD)

当代的杰奎琳·肯尼迪 (Jacqueline Kennedy)。她的风格简约而经典。你能够想象她从头到脚都裹着印有动物花纹的服装吗？

金·贝辛格 (KIM BASINGER)

好莱坞影星的魅力总是让我们径直走进商场，扫荡所有最新的护肤品。她拥有我们梦寐以求的完美无瑕的脸庞。

埃米·布伦尼曼 (AMY BRENNEMAN)

她让我希望拥有一头卷发，挽起牛仔裤的裤脚。她是一位完美的自然主义者。

芭芭拉·史翠珊 (BARBRA STREISAND)

她教会我不必千人一面。她的品位与众不同，她从不试图去模仿任何人，她只希望成为芭芭拉，而我们喜欢她的样子。

劳伦·赫顿 (LAUREN HUTTON)

她证明了清新不会衰老。她洁净清爽的面容随着年岁的增长却显得愈加美妙。

贾奎琳·史密斯 (JACLYN SMITH)

我希望模仿她在《霹雳娇娃》(Chalie's Angel) 中的服装剪裁风格。多年以后，这个念头仍然在我的脑海中盘旋。

凯特·卡普肖 (KATE CAPSHAW)

她使我懂得保养头发的重要性。她的发型和发色一年一变，令她青春永驻。

杰恩·肯尼迪 (JAYNE KENNEDY)

她气质动人、仪态万千，即使穿着肥大的衣服也仍然优雅十足。

梅雷迪斯·维埃拉 (MEREDITH VIERA)

她证明了不是所有人都必须通过整形手术才能够更加完美。

蒂娜·特纳 (TINA TURNER) 和莎朗·奥斯本 (SHARON OSBORNE)

她们让我了解到，只要独具慧眼，来一点儿摇滚风格也未尝不可。

黛安·索耶 (DIANE SAWYER)

她证明了一件上好的衬衫，一条紧身裙，再加上一双高跟鞋，就可以搭配出绝佳的装束。

约旦努尔皇后 (QUEEN NOOR OF JORDAN)

她证明优雅永远不会不合时宜。

安妮特·贝宁 (ANNETTE BENING)

她好像真的将一切都平衡得很好：性感的丈夫、4个孩子以及自己的事业。

艾伦·德詹尼丝 (ELLEN DEGENERES)

她让我了解到，可以做回自己，穿出自己想要的风格，为自己增添光彩。

凯瑟琳·德纳芙 (CATHERINE DENEUVE)

她教会我面对时尚，要向法国人学习。她们的衣服买得少而精，可以常穿常新。有时，这简直是对不断变化的潮流的讽刺。

黛咪·摩尔 (DEMI MOORE)

她和我不能过度暴露的理论背道而驰。如果你的身材和她一样美妙，那么，想怎么穿就怎么穿吧。

杰奎琳·肯尼迪

她总是衣着得体。我问自己到底是什么在起作用？只要看一看她的穿衣风格就知道了，那就是简约。

雪儿 (CHER)

她证明了科技可以让我们永远停留在30岁。但是，我们为什么一定要这样呢？



时尚杀手

什么是时尚杀手？一个词就可以回答了：matron。Matron 在字典里的定义是这样的：“妇女，尤指中年以上的已婚妇女，有子女。人们认为她们成熟、世故、有良好的社会地位。”把这个词语从我们的词汇表中剔除，从字典里删掉，在脑海中擦去吧。我们从来都不希望和主妇这个词有任何瓜葛。眼下，四十多岁的女人已经不再是过去的主妇了。但是，仍有一些坚守在“主妇”的岗位上。

我大多数朋友都已经改变了观念，但是也有一些走错了方向。她们思想陈腐、言论守旧、行为古板、衣着过时。她们已经放弃了追求时尚，宁可谈论自己正在服用什么药物，也不愿意谈论自己买了什么鞋子。她们沉湎于过去，不去憧憬未来。她们认为自己成熟了，也相信过于成熟对自己有利无害，她们正快速步入未老先衰的行列。

我们扪心自问，这是为什么？是不是放弃更加容易？也许对她们来说是这样的。但是，面对她们的时候我意识到，只要做一些简单的改变，她们就能够找回失去的青春。她们没有利用当今社会所提供的一切来改善自己，而是固守着自己母亲和祖母那个时代的生活方式。她们教条地认为，举止行为和自己的年龄相称，这样才叫做得体。是什么阻碍了她们的进步？如果你思想陈旧，你就会老气横秋；如果你思想前卫，你就会年轻。你首先要改变观念，然后才能够改变风格。

塑造风格

变得时尚，需要什么法宝呢？也许你认为我会说一件新的衣服，或者一个名师设计的手袋。错了。风格由始至终都在你的头脑里，风格中与时尚有关的部分都是由内而外散发出来的。只要我们拥有正确的心态，其他的都不足为虑。

在我看来，要塑造风格，应该具备以下几个方面：

- 正确的态度；
- 开放的思想；
- 尝试新事物的勇气；
- 摒除旧习的决心；