

熟女才是时尚的主角。

对她们来说，
美就是真理，
那里住着神明。

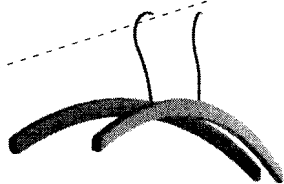
优雅一生的熟女课

〔日〕光野桃 著 胡茜 译

おしゃれの階段



中信出版社·CHINACITICPRESS



优雅一生的熟女课

おしやれの階段

〔日〕光野桃 著 胡茜 译

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅一生的熟女课 / (日) 光野桃著 ; 胡菡译. —北京 : 中信出版社, 2012.8

书名原文 : おしゃれの階段

ISBN 978-7-5086-3446-3

I. 优… II. ①光… ②胡… III. 女性-服饰美学-通俗读物 IV. TS941.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 171276 号

OSHARE NO K Aidan by Momo Mitsuno

Copyright © Momo Mitsuno 2003

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHINCHOSH A Publishing Co., Ltd. in 2003.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

Bungeishunju Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

本书仅限中国大陆地区发行销售

优雅一生的熟女课

著 者 : [日] 光野桃

译 者 : 胡 菡

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 北京京师印务有限公司

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 7.75 字 数 : 112 千字

版 次 : 2012 年 8 月第 1 版

印 次 : 2012 年 8 月第 1 次印刷

京图字 : 01-2012-4480

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-3446-3/G · 839

定 价 : 32.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

目录

序 章 在米兰的 4 年改变了我 1

39 岁的波动 2

为心情化妆 6

窗内的妇人们 14

意大利的雪白厨房 19

在享受生活的过程中开始“时尚” 26

第一章 为什么她们看起来光彩夺目 31

因为熟知“流行”，才需要保持“自己的风格” 32

米兰时装周的期待 39

追求“美”的国度——意大利 49

为爱而生的人们 53

有皱纹却依旧美丽的人 62

第二章 向意大利女士们请教 71

自己这朵花应该如何绽放 72

1. 日常的珍珠 77
2. 可爱甜美的设计其实更适合成年人 82
3. 别一枚胸针 85
4. 蕾丝“body suit”展露女人味 88
5. 家庭聚会时的珍珠色礼服衬衫 92
6. T 恤的紧张感 95
7. 彻底的裤装打扮 98
8. 西服外套的效用 101
9. 穿双排扣大衣 104
10. 皮草的均衡感 106
11. 披肩的妙用 109
12. 寻找只属于自己的帽子 112
13. 让手看起来年轻的手表 115
14. 黄金的意义 117
15. 光脚穿鞋 121
16. 假期——尽情享受“非日常”的时间 124
17. 穿好素色 127
18. 佩戴同色系的首饰 130
19. 适合“藏蓝色”的精神 132
20. 日常和非日常的“鞋生活” 135
21. 揭穿“旅行要轻装”的谎言 138
22. 简约——正式的美 141
23. 为了夜晚的时间 145
24. 米兰式精明购物法 148

25. 名牌有历史，也有文化 151

26. 家居服的愉悦 155

27. 自我风格的香味儿 160

28. 记得“给花浇水” 167

29. 黑色高领衫的魔力 171

30. “手感”的归宿 175

第三章 我们能够更美丽 179

日本女性丢掉了“女人味”吗？ 180

想了解“自己”，就不要总和女人在一起 183

一个人也要“优雅”地进餐 186

容易感动的女人不会老 189

高音，低音，哪一个更女人？ 193

做一朵“高岭之花” 195

尾 声 以全新的心情站在镜子前 201

走过忘我的30岁 202

40岁的白色T恤 207

想放轻松！ 211

“有气质的人”更胜“美人” 214

“笑容”于我的价值 218

以“洗练”为目标 224

结束语 229

解 说 中山庸子 233

序章 在米兰的4年改变了我

无论是生活还是衣着打扮，「美丽的根本」是一样的

39 岁的波动

40 岁，40 岁……

迈入 39 岁后的一整年间，我就像念咒一样不停地在心中重复这句话，以此来度日。

30 岁过半之后几乎没有人再直截了当地问我的年龄。可在与别人聊天的时候我却忍不住自爆“隐私”：“我就快 40 岁了……”试图给别人造成困扰。这就好像读小学的女儿拿着做完的数学题给我检查时，特意跟我说：“没一道题算对了，全都是错的哦。”这两种感觉很相似，可能都是对不喜欢的事情尽早自知自觉吧。

我非常恐惧。

对于迈入 40 岁这件事，首先意味着我不得不与年轻挥手告别。与此同时，我还必须开始倒数作为女人自己还剩下多少时间……

“我，40 岁！”试着放声说出来，让这句话通过耳朵传入大脑，再

渗透到身体的血与肉中。

仿佛只有不断从自己口中重复这句话，才能让我获得更多的勇气去面对自己的年龄。

明明都是三十几岁，为什么38岁和39岁的心境会有天壤之别呢？

38岁的时候，我的心情还是停留在30岁的。虽然心里已经隐约意识到自己即将迈入40岁，但心态还是属于30岁的人。

但是一进入39岁，我的内心就发生了巨大的变化，觉得自己从那天开始就要和40岁的人划分到一起。再过10年就50岁了……一想到这个我就开始头晕目眩。

我希望自己能够正视并且心甘情愿地迎接40岁的到来。但事实却是，内心极不愿意细算生日在哪天会来临。搞不好就像进入30岁以后的那些年一样，在不知不觉间，年龄一点点地增加，等到有所察觉的时候才发现已经到了无法回头的地步。我心中隐隐生出这样的预感。

母亲在30岁时生的我。所以当我40岁的时候，母亲就已经70岁了。我们母女俩约好了，在双方分别迈入40岁和70岁大关的时候来一次有纪念意义的旅行。

但是我总觉得这个计划带着一股淡淡的忧伤。我就是想趁着母亲身体还健康，腿脚还利索的时候和她一起来一次时间稍微长一点儿的旅行。因为也许这就是母亲人生中的最后一次旅行。

同时，对于我自己而言，希望通过这次旅行彻底断绝我对于年轻的迷恋，让它成为我抬头挺胸迈入“绝对的成年人时代”的契机。

我们在电话中对于旅行的目的地进行着漫无边际的闲扯，然后，每一次在挂电话之前都要绕回同一个话题。

“竟然一眨眼就要 40 岁了，我真是连想都没想过。”我说。

紧接着就听到电话那边传来一声深深的叹息：

“是呀，但想想我可是要 70 岁了呢。这才真是一种无法想象的感觉啊，虽然这么说可能有点儿奇怪。”

“也是啊，40 岁应该属于还能接受的范围吧。”

“可不是嘛！70 岁这个年龄对于我来说可不是那么容易接受的哦。话说回来，自己的女儿即将进入不惑之年，确实是连我这个做母亲的也从来没有想过的，没想到会有这一天啊。”

在我的印象中，母亲这些年来一直为自己喜欢的事情而忙碌，每一天都过得充实而且精力充沛。但是在即将迈入 70 岁之际，我发现她无论是身体上还是精神上都越来越多地显现出老态。迈入 40 岁不仅仅是自己一个人的事，而且还是一个必须要面对周围人逐渐老去的阶段。意识到这一点，我心中下意识地涌出一种寂寞的情绪。

距离自己 1 月份的生日越来越远的时候，我时常故意把“yonjyu”

念成“shijyu”^①。“shijyu”这个发音给人一种深灰色的印象，令人脑中浮现出在太阳穴上贴着膏药、穿着袖子上起毛球的带有污渍的灰色针织衫、没有一丝霸气的欧巴桑的形象……

其实，我特意把这些话挂在嘴边是因为想要不断地提醒自己，我真的已经不再年轻了。

① “yonjyu”和“shijyu”是日语中40的两种发音，意思一样，发音不同而已。——编者注

为心情化妆

40岁是人生重要的分水岭——我心中的这种意识越来越强烈——此时一旦行差踏错就再也没有回头的机会。

就在临近40岁生日的时候，不知道为什么我竟然接二连三地见到好几个年轻时的朋友，她们的变化之大令我瞠目结舌，忍不住在心下惊叹：“真是那个人吗……”

她们出乎意料的衰老，脸上带着一丝已经彻底放弃的寂寞苦笑；她们以前明明把套装穿得很好看，如今同样的套装穿在身上却显得过于男人，看起来就像是穿了一身运动服；她们曾经精力充沛，如今气场荡然无存；她们曾经优雅又时尚，如今却变得邋里邋遢、完全不顾形象。

人一旦上了年纪，无论是从好的意义上还是坏的意义上讲，都越来越接近于自己的本质。

相信这些年她们每个人的身上都发生了很多事，虽然发生变化的原

因各不相同，但最大的问题是，她们已经到了不是光靠掩饰就能蒙混过关的年纪。虽然努力用化妆和着装来掩饰，但藏在下面的本质已经一点点地渗透出来。这着实是一件可怕的事情。

就在那个时候，我遇到了这样一件事。

为了给某个商家拍摄广告用的照片，我和工作人员一起去了位于海边的摄影棚。

明明是夏天，空调却不管用，摄影棚就像个大蒸锅。本就不宽敞的空间里又是摄影师又是化妆师，除了艺术指导和设计团队，还有几个应该是广告赞助商那边的人，所有人都挤成一团。

在这么多人中，那位来自加拿大的19岁的模特儿看起来特别紧张。

她脸上一丝笑容也没有，浑身僵直。“她不会有什么事吧……”我看着站在镜子前的她，忍不住担心起来。

为了完成这个拍摄任务，工作人员挑选了好多模特儿。遗憾的是，始终没能找到一位让大家一致通过、觉得“就是她了”的模特儿，退而求其次最后选择了她。年轻，没有什么工作经验，剩下的就只能依靠造型师的一双妙手了。好在造型师技术高超。带着一种近乎祈祷的心情，我离开了化妆间。

摄影开始了。

谁都看得出来她的表情十分僵硬。化妆让她看起来比实际年龄成

熟，但那副妆容与她的脸并不协调。不对，跟脸是协调的，确切地说是感觉不对。完美精细得毫无瑕疵，一看就知道绝对是用心打造的妆容，但是与她自身的感觉格格不入。

看着最初的那些样片，摄影师忍不住念叨起来：

“怎么回事？这么僵硬！看来是太紧张了。”

“她经验尚浅，可能是这么成熟的衣服和过于成人化的妆容让她一时不能接受吧。”旁边的工作人员冒出这样一句话。

“嗯，感觉她对我们没有任何信任感。”

“不要紧，估计再多拍两三张她就能找到感觉了。”

我这样给摄影师宽心。

只是无论给这位模特儿多少时间，她依旧没有放松的意思。眉毛还皱成了八字。莫非是她一味地认为自己穿的黑色针织衫和带皮草的夹克与自己的风格不搭配？

“要不然试着戴顶帽子看看？”其中一位女性造型师提议道。也对，应该把能试的办法都拿出来试试，只要能让她的表情有所放松，能够展现出令人满意的表情就好。

拍摄继续。只剩下最后一组镜头了。之前那些已经拍摄完毕的照片，无论看哪一张都只有僵化的表情。

是不是因为这里太热了所以她没精神，还是因为昨天晚上没睡好？

我觉得都不是，应该是因为这个工作跟她之前所做的工作完全不是一个级别，给她的内心造成了困惑。就说化妆吧，相信她从来没体验过像今天这种被一流化妆师“伺候”的待遇。到底应该怎么办才好呢……

在补妆那段短暂的时间里，工作人员小声议论道。

“行了行了，别说这些于事无补的话了。”摄影师大声说，“就现在这种气氛，即使语言不通，她也一定能够有所察觉。归根结底，估计还是因为她不喜欢咱们这些人吧。所以，还剩下最后一组镜头，咱们一定不能松懈。加油干吧。”

大家听了这句话都点头称是。只是，谁心底都有种感觉，事到如今，局势已经不是我们能够掌控和操纵的了。

最后一组镜头是一身黑色套装，要拍摄坐在宽敞舒适的沙发上的模特儿的脸部特写。

就在那个瞬间，变化出现了。说不清楚是什么，我只感觉到她的表情发生了某种变化，于是下意识地看了看身边的工作人员，向他们寻求共识。

“哎哟，有什么不一样了。真美，这是怎么回事？”

摄影师透过取景框一边看一边忍不住发出感叹。

“我说，是换发型了吗？”

“没有啊，跟刚才一样。就补了补粉。”

哎哟！哎哟！哎哟！就连站在远处观望摄影进程的工作人员也接连不断地发出了惊叹声。

那画面简直就是一个奇迹。画着粗眼线的眼睑下面，那双好像受惊的小猫般充满不安的眸子，此刻就像清澈见底的湖水一般。眉眼之间的那种戒备也不见了，一个静谧的微笑在脸上逐渐扩散开来。只是短短的几分钟，她看起来像是换了一个人一样。

“看见了吗？太厉害了。”摄影师兴奋地叫了出来，“感觉连肌肤的质感都变了。看起来娇嫩欲滴……”

即使用肉眼也看得出，她的肌肤充满活力，而且更白皙了。虽然之前涂了那么厚的粉，却掩饰不住皮肤所绽放出的光彩，这令人瞠目结舌。

快门的速度以秒计算，而伴随着快门按下的声音，模特儿的自信从身体中不断涌出，那自信仿佛声音一样传入我们的耳中。

时间越长，她浑身上下散发的光彩就越强烈。在场的所有人谁也不敢相信自己的眼睛。就在如此短暂的时间里，她的脸上竟然能够展现出这么多种变化，世界上真有这样奇妙的事情啊。

只是我们眼前所见到的绝对不是奇迹。样片出来了，与之前拍摄的所有照片放在一起对比，区别一目了然。

那柔和的表情，那闪烁的目光，仿佛有一种把周围所有的空气都集

中到自己身上的力量。之前拍摄的照片中，她的脸看起来是平面的，而这一组照片中呈现的美感却是立体的。连肌肤的纹理都不一样了。

“实在太厉害了……”

几乎所有人都这样嘀咕着。

她的发型和妆容都没有变化。毫无疑问，相貌也没有丝毫改变。可是却能够在如此短暂的时间内变得如此美丽……

女人的面容原来是用心来化妆的，那一刻我的内心对此有了新的体会。在漫长的拍摄过程中，可以肯定的是，她的内心一定发生了某些情绪上的变化。

也许是因为最终对我们这些外国工作人员产生了信任感，或是对于复杂的情况生出了新的理解，又或者是彻底豁出去不管不顾的结果。

在回程的车上，可能因为疲劳她陷入熟睡中，而我们这些醒着的人始终在谈论一个话题，到底是什么令她的心境发生了变化。最终我们也没有找到真正的原因。

据模特公司的经纪人说，在拍摄的前一天，她在一个国际电话中跟国内的男友大吵了一架。如此说来，很可能在拍摄过程中，她脑中一直被这件事所占据，而就在某一个瞬间不知道因为什么突然就释然了。只是真相已经无迹可寻。估计就连她自己也无法解释这到底是怎么一回事吧。

不过有一件事可以肯定：女人美丑的关键取决于她内心的情绪。