

寻找水晶鞋的 100 种方法

穿行四月的公主街



Zhang Li

Blue Xian

丑小鸭展翅变天鹅
不再是童话

灰姑娘摇身变公主

有 100 种方法

其实每个女生
都是美丽的公主

只是在出生前
把一只水晶鞋留在了

街边的
南瓜车旁



雅眉彩色书坊



湖北少年儿童出版社

姓名:庄晓璐

网名:小路橙子

星座:四月金牛座

季型:秋天

职业:杂志社美术编辑

作品:《校园林阴道》(长篇漫画)

《这个冬天不太冷》(长篇漫画)

《小璐周记》(专栏)

《少女流行快报》(专栏)

爱好:旅行、漫画、音乐……

你很难找到这样一本每一页都出现鞋子
却不是介绍鞋子的书。

这是一本具有魔力的书,里面收入了
灰姑娘的变身魔法。

我以我的梦、想像与热情,一网打尽
属于你的所有美丽;
我从容貌、风度、情感三条线索,
为你追踪一切水晶鞋的可能去向;
我用我的图画、文字和生活,
为你演绎现代版灰姑娘的神奇旅程。

丑小鸭展翅变天鹅,不再是童话。
灰姑娘摇身变公主,有 100 种方法。





- 最后的风花雪月 · 150 幅风景静物画和 60 首爱情诗
- 米花影院里的芬芳 · 200 款最炫最酷的电影海报欣赏
- 穿行四月的公主街 · 寻找水晶鞋的 100 种方法
- 谁在最美的时候遇见他 · 与 30 位一线明星的激情碰撞



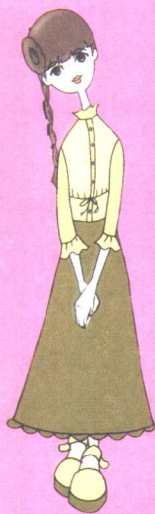
雅眉彩色书坊

丛书策划	徐 鲁
责任编辑	徐 鲁
装帧设计	艾 丹
督 印	顾 斌

寻找水晶鞋的 100 种方法

穿行四月的公主街

丁晓丹



湖北少年儿童出版社



其实每个女生都是美丽的小公主，
只是在出生前把一只水晶鞋
留在了街边的南瓜车旁。







写在前面

庄大伟

我为少男少女们写书，写了也有二三十年了。

半年前的某一天，女儿晓璐突然兴冲冲地跑来告诉我，她也要写一本书，一本专门给少女们看的书。我不以为然地点点头，当时也没在意。前几天，晓璐把一摞已经打印好的图文稿交给我，要我“提提意见”。动作倒是快的，我也没多话，埋头读了起来，读完后许久说不出话来。

晓璐制作（这里所以用“制作”，因为她不仅仅是写作，书中还配有她的图画和照片，并且根据她的设计思路进行了装帧和排版）这本书的用意很明确。大凡少女们都有自己美好的“公主情结”。本书作者就是试图给女孩们提供一张寻找“水晶鞋”的路线图。

晓璐在本书的扉页上写了一行文字：“风吹哪页读哪页”。我先是顺着书页的排序读了一遍，又随兴“风吹哪页读哪页”，翻阅了其中的一些篇章。没想到给少女们看的书，可以这样制作。

这是一本“杂志型”的书籍，呈现出复合多元的色彩。从书的内容上看，条理清晰，三大版块，容貌、风度、情感诸方面都有所涉及；文字的表达也绚丽多彩，有抒情细腻的文笔，有快餐式的扫描，也有操作性很强的叙述，其中不时夹杂着时髦的流行词汇，甚至还有一些英语格言的点缀，鲜活而跳跃；图画风格更是丰富，有唯美的少女漫画，时

下流行的Q版卡通，造型生动的欧式漫画，也有一些富有情趣的装饰小品，个性化的服装效果图，以及带有拙味的单色线条稿等。

这是她的一种全方位式的展示。

她说，在本书中出现的“你”、“我”、“她”这些称谓，“我”有时候不是“我”，“你”也可能有时候是“你”有时候不是“你”，而“她”或许就是“你”或许就是“我”。

没想到自己的女儿也会这么“妖”。

晓璐又对我说，请留意书中的一些细节。比如三个版块的标题处理都各不相同，比如书中不时出现的各种各样的鞋子，从春天走到另一个春天，还有……

我说，你不要再提示了。等书籍正式出版后，容我慢慢在书中寻找，如同少女在书中寻找水晶鞋一般。寻找也是一种乐趣。

这里我还得啰嗦几句晓璐的图画。她是学美术专业的，素描、水彩的功底都不错。然而自从她踏上工作岗位之后，却开始画得很“杂”。她为美术电影制片厂画卡通片，为报刊杂志开美术专栏，创作长篇故事，为书籍设计封面配插图，还为企业画宣传品，设计LOGO。她什么类型的画都画。我说你画得“杂”，恐怕会影响你的整体发展。

她却轻松地说，她喜欢周迅，因为周迅是那种导演需要什么样的角色她就能成为这样角色的演员。她也希望能成为这样的角色，可以享受自己给自己带来的不断惊喜。她不愿意过早地给自己的风格“定型”。先应该成为“多面手”，才能从中有所选择，扬长避短。

翻阅这本书籍，你或许会有同感，她的图画类型是多变的。不过在我看来，**她唯一不变的是良好的色彩感觉和流畅自信的线条。**

作为本书的第一个读者，我在自己的阅读过程中，重新认识了女儿，感悟到了当代少男少女的那种美丽情怀。我想我以后为他们写的书，将会更加贴近他们……





目录

云想衣裳花想容——容貌篇 / 8

美丽“发”则 / 10

紫外线阻击战 / 12

你是否需要享“瘦” / 13

炫彩飞扬 / 16

秋水双眸 / 18

浪漫花草茶 / 20

属于你的香味 / 22

手腕上的“表”情 / 23

双脚的革命 / 24

恋恋裙装 / 26

叮叮当当响不停 / 28

飘动的情绪 / 30

帽子戏法 / 32

包你喜欢 / 34

牛仔 N 酷的方式 / 35

美丽不冻人 / 36

公主百分百 / 38

许你一个花花世界 / 40

都市里的邻家女孩 / 42

卡通化生存 / 44

短裙当上装的乱穿衣法则 / 46

美丽无定式幸福 DIY / 48

从镜子里走出来 / 50





优雅在月光下圆舞——风度篇 / 52

眼睛想旅行 / 52

十指舞出的完美空间 / 52

最时髦的表情 / 53

控制你的音量 / 53

运用你的体态语言 / 54

餐桌上的礼仪 / 54

说好听的 / 55

最好的听众 / 55

学会说“不” / 55

摆脱尴尬处境 / 55

妒忌穿了白衣裳 / 55

整理房间 整理心灵 / 55

送你一朵赞美的花 / 55

批评要怎么说出口 / 55

调制你的幽默香水 / 55

人来客往 / 55

抬起头来大步走 / 55

摒弃虚荣心 / 55

热情的热度 / 55

细节打造魅力 / 55

张扬个性的保鲜方法 / 55

面对大海,春暖花开——情感篇 / 94

彩虹总是挂在哭过的天空 / 94

陪着时间飞奔 / 94

标准答案综合症 / 94

简简单单的快乐 / 94

偶尔出逃 / 94

女孩的偶像 / 94

新鲜跳跃之平淡记录 / 94

还是留恋这一片风景 / 94

我爱我家 / 94

友谊地久天长 / 94

菁菁校园正有美丽上演 / 94

抬头三尺有梦想 / 94

和压力玩跷跷板 / 94

留白,孤独不寂寞 / 94

谁说少年不言愁 / 94

我帮你哭 / 94

假装没看到 / 94

小小的迷茫有大大的坚持 / 94

蓄势待发 / 94

你不用参与我的未来 / 94

不按常理出牌 / 94

小资标签 / 94

无敌最寂寞 / 94

给自己砌一面倾诉的墙 / 94

美丽云游 / 94

送你一个巨大无比的幸福 / 94

关于我——最后的灌水 / 94

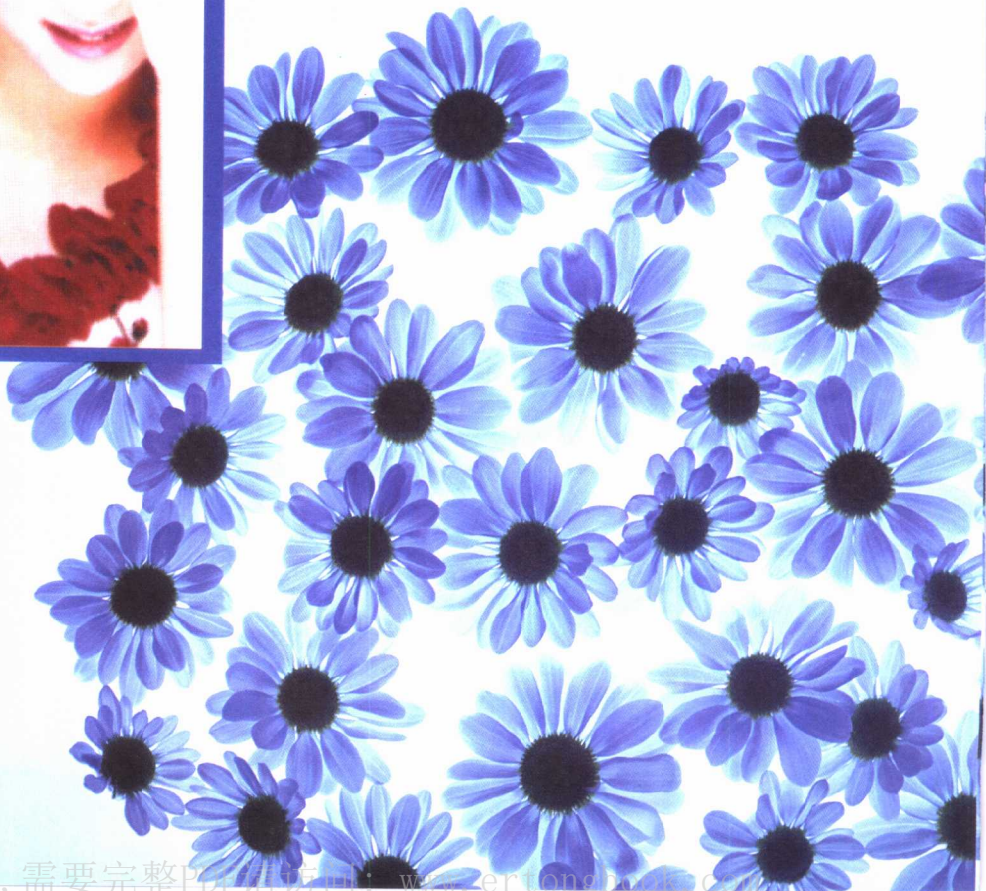


云想

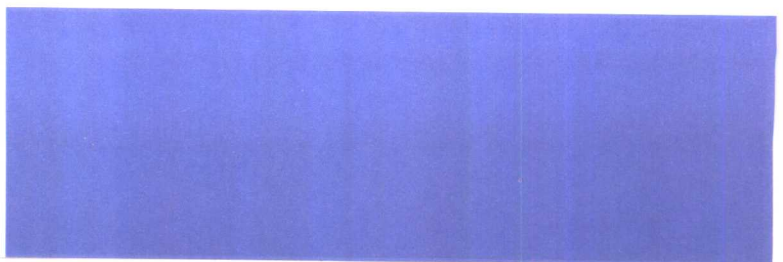
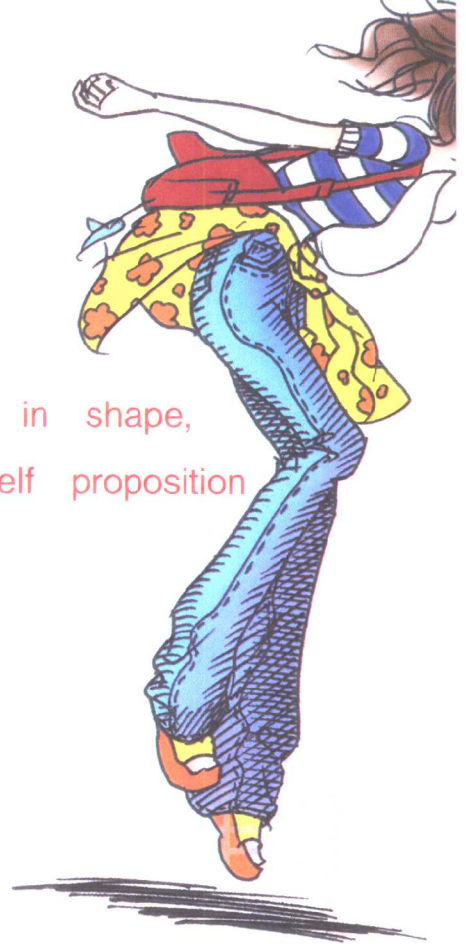
衣裳花想容



美丽就是
丰富的色彩,流畅的线条,
活力的设计,自我的主张。



Rich in colour, smooth in shape,
vitality of design and self proposition
creat BEAUTIFUL.



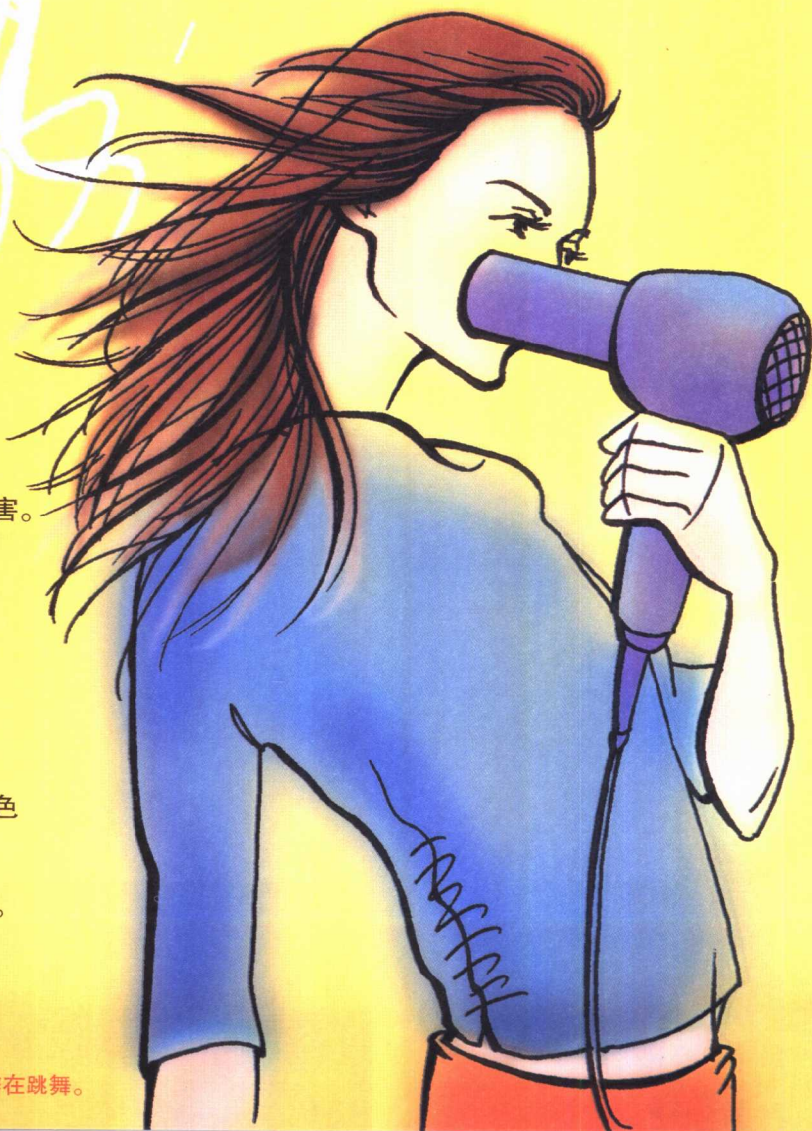
美丽“发”则

发丝的变化奇妙而令人惊喜,或短、或长、或简单、
或流畅、或复古怀旧、或另类时尚……难怪头发被称作最美丽的外衣。

涂上定型摩丝的头
发扭实再吹干,
可增加头发的质感,
免除电烫对头发的损害。

不规则发界令整个
发型加添变化,
不流于呆板。

短发染色采用里层染色
外层不染的方法,
可突出短发的层次感。



春天来了,细碎的花瓣在跳舞。



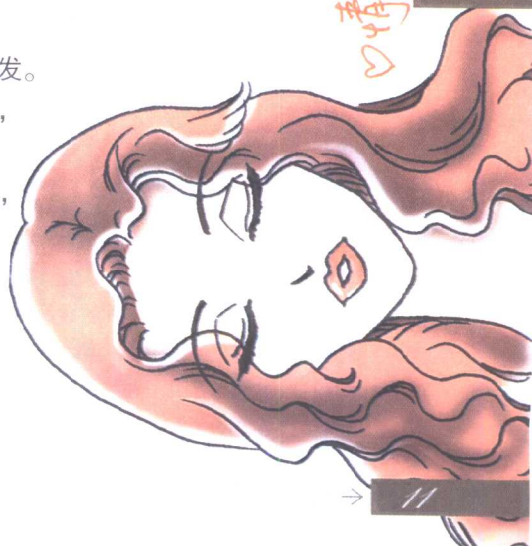
不要尝试用金属发刷
将缠结的头发梳顺，
换来的后果将是发丝折断。
正确的方法是用
宽齿的木梳先从下方的头发
开始轻轻梳理。



两次剪头发的间距不应超过三个月，
否则发丝容易开叉或是折断。
即使你是长发，也不要任由它疯长。

千万不要在一天内让头发
经历两种化学反应：烫发和染发。
如果那样，你的时间倒是省了，
可你的发质将迅速变差。
而染发要在烫发 20 天后进行，
否则发色将淡褪或改变。

定期给头发做护理，
将令你的秀发一年四季
柔顺而富有光泽。
这可是偷懒不得的。



雅眉彩色书坊

请也要好好梳理它

天空有时小雨有时晴,这些都让我很高兴。



夏天,灿烂的阳光汹涌而来,可炫目中却蕴涵着伤人的紫外线。
拥有自己夏天的防晒秘诀,重重阻隔,让太阳也甘拜下风。



紫外线阻击战

雅眉彩色书坊

- 1、涂防晒品时,千万不要忽略了脖子、下巴、耳朵这些地方,小心造成肤色不匀,变成大花脸哦。
- 2、就算擦了防晒品,也不表示就可以恣意地在阳光下曝晒。请打把伞,或是戴上太阳帽和遮阳镜。
- 3、汗水会把防晒品冲掉,应该每隔几个小时再涂一遍。
- 4、每年最好更换新的防晒品,并注意储存在阴凉的地方。
- 5、尽量避免在上午 11 时到下午 3 时受到阳光的曝晒,因为这段时间的紫外线最强,杀伤力也最大。
- 6、常常用喷雾式的矿泉水在距离面部 15cm 处均匀喷洒,随时补充肌肤水分,别让它太渴了。
- 7、秀发也需要防晒,常常戴上凉帽,洗发后让它自然晾干,更多地使用护发素,保持水分。

防晒,选择清爽,选择快乐

防晒本应是护肤环节中不争的课题,但是因为害怕油腻,害怕堵塞毛孔,许多女孩对防晒产品望而却步。你可先将选中的防晒产品轻涂在手背或虎口处,若皮肤能很快吸收,无黏腻感、增白感,且没有光光的油亮感,感觉清爽湿润,就基本可以认定是一款合格的清爽防晒品。



- 1、防晒品的正确使用方法是在出门前的半小时先行涂抹。
- 2、涂抹防晒品,适量很重要。量不足无法达到防晒目的,太多又会造成肌肤负担。脸部和颈部大约擦上牙膏管挤出约 3cm 左右的量为适量。
- 3、涂抹防晒品时要把暴露在阳光下的每个部位都涂到,然后做轻轻按摩,帮助养分尽快吸收。
- 4、阳光下,水中的皮肤吸收紫外线的量会加倍,最好选择防水性强的防晒乳液,而不是防晒霜。
- 5、因为防晒原料成本都比较高,所以选用防晒品时,还是不要图便宜哦。

晒黑加油站

已经被晒黑、晒伤了怎么办?教你一些及时处理的方法,“亡羊补牢”也还不晚。

- 1、日晒后,要彻底洗净身上的盐分,再用沾有化妆水的棉花在肩部、面部或背部等发烫的部位轻拍并冷敷大约半小时,帮助收缩和保养皮肤,缓解日晒的伤害。
- 2、夜里最好使用晒后护理品。
- 3、使用能使肌肤恢复均匀色泽的松香油润肤霜,有助褪除雀斑。
- 4、不要试图擦掉曝晒的死皮,应该保持患处的高度湿润,一天三次涂上不含香料的润肤液,让干燥的死皮慢慢融化。
- 5、日光还会导致皮肤粗糙,产生细纹。可在患处局部涂用蕴含至少 10%浓缩果酸的乳液,或是含维生素 C 的营养品。



防晒系数值

SPF8 可作为一年四季的常备用品

SPF15 是夏天最理想的防晒系数

SPF25 户外活动或是游泳已绰绰有余

SPF30 对长时间在阳光下曝晒的人尤为适合

PA+ 有效防护时间大约 4 小时

PA++ 有效防护时间大约 8 小时

PA+++ 超强防护



先来计算你的**体重指数**

体重用“公斤”做单位,身高用“米”作单位:

体重指数=体重/身高的平方

如果指数低于 19,则体重过轻,

19-24 为标准体重,

大于等于 24 就该减肥了。

轻度肥胖者,若体质较好,

可进行大运动量或较长时间的锻炼;

明显肥胖或体质差的,可选择短时间的运动,

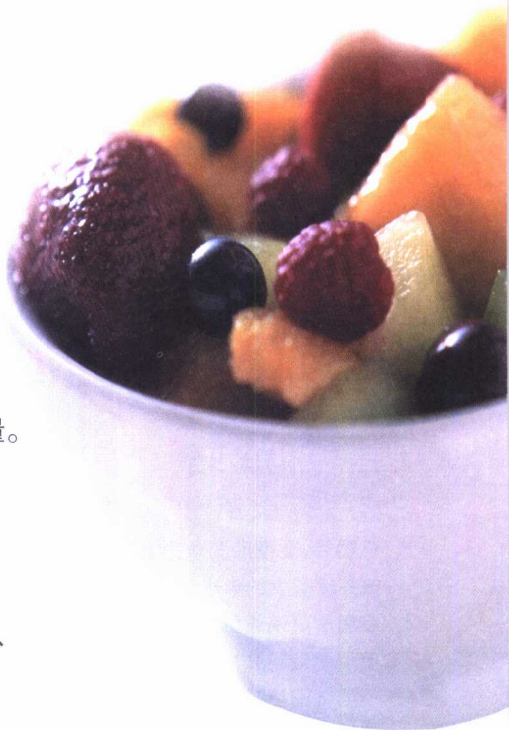
在逐步适应且身体状况好转后,再考虑增加运动量。

“合理膳食,合理运动” 是减肥的最有效办法

合理膳食是指要合理选择食物,少吃高糖、高脂肪、高热量的食物,用煮、炖、蒸替代油炸。

合理运动,每周不少于三次的三类运动:

- 1、10 分钟的热身活动;
- 2、50 分钟的慢跑、快步走或是体操等有氧运动;
- 3、15 分钟的拉力器、仰卧起坐、俯卧撑等肌肉锻炼。



一天走多少步效果最佳?

走路是很好的减肥方法。

如果你走 5 分钟就累了,

那么你可以在一天中分别走几个 5 分钟。

这里先来测试你的**步行实力:**

可连续做下蹲运动 20 次以上的人,

每天走 10000 步是你的目标;

连续做下蹲运动不到 20 次的人,

每天走 7000 步是你的目标。

躺着能减肥吗?

// →

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com