

年轻10岁! 打造好莱坞女星的 化妆造型书

How not to look old

——时尚教母 *Charla's*

[美] 莎拉·克虏伯 (Charla Krupp) / 著

王晓蕊 / 译

美丽之道



奥普拉：“她是我最信赖的时尚专家！”

《纽约时报》、美国亚马逊书店双料畅销书！
持续在榜 **45** 周，改写同类图书畅销奇迹！

【风靡全球】《华盛顿邮报》《芝加哥论坛报》《时代周刊》《今日美国》《洛杉矶时报》《波士顿环球报》
《时尚健康》《时尚新娘》《MSN时尚》共同推荐！

美国
大热卖!
登陆中国

年轻10岁！ 打造好莱坞女星的 化妆造型书

How not to look old

——时尚教母 *Charla's*

〔美〕莎拉·克虏伯 (Charla Krupp) / 著

王晓蕊 / 译

美丽之道



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2008-214

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, USA.

All rights reserved.

Chinese simplified character translation rights @ 2010 by Guangxi Science & Technology Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

年轻10岁! 打造好莱坞女星的化妆造型书——时尚教母Charla's美丽之道 / (美) 莎拉·克虏伯 (Krupp, C.) 著; 王晓蕊译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2010. 11
ISBN 978-7-80763-535-2

I. ①年… II. ①莎… ②王… III. ①女性—生活—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2010) 第195299号

NIANQING 10SUI! DAZAO HAOLAIWU NÜXING DE HUAZHUANG ZAOXINGSHU

——SHISHANG JIAOMU CHARLA'S MEILI ZHIDAO

年轻10岁! 打造好莱坞女星的化妆造型书

——时尚教母Charla's美丽之道

作 者: [美] 莎拉·克虏伯 (Charla Krupp)

责任编辑: 蒋 伟 李 竹

版式设计: 印象·迪赛

责任校对: 曾高兴 田 芳

翻 译: 王晓蕊

图片提供: CFP

封面设计: 印象·迪赛

责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010—85893724 (北京)

传 真: 010—85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

地 址: 北京市通州区宋庄镇六合桥西甲1号

开 本: 889 mm×1194 mm 1/24

字 数: 150千字

版 次: 2010年11月第1版

印 次: 2010年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-535-2/R·143

定 价: 35.00元

邮政编码: 101118

印张: 8.5

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—85893724 85893722

团购电话: 010—85808860-801 85808860-802

每个女人都需要的优雅一生的宝典。
不做美容手术，我们也能光彩照人。
这本书就能让你永远年轻10岁，瘦上10斤，
感觉好上百倍！

只有Charla Krupp才真正明白时尚的真谛。轻松而实用的言语，令人连连惊叹的时尚风格，如果你担心年华老去，青春不再，它更是提升心灵的最好处方。

——《纽约时报》

这是每个女人都翘首以盼的美丽圣经。它给了女人们独到的、通常并不需要花费太多金钱就能达成的衣装、化妆、发型、护肤的各类建议。让你无论是在工作还是家庭中都能永远Y&H（年轻时尚），而不是变成OL（Old Lady）。

——《今日美国》

这本书不是你在时尚杂志上看到的奢华昂贵的产品大全，也不是告诉你最新最In的当季大热卖，而是教给你如何优雅地对待自己的年龄，在生命的每一个阶段都光彩照人。

——《时尚健康》

Charla Krupp拥有让女人重新焕发活力的魅力魔法。

——《时代周刊》

目 录		前言 优雅面对我们已逝的年华	006		
		Chapter 1 保养级别全揭秘 ——给自己的保养定个位 立即减龄3岁	018		
		Chapter 2 完美发型第一步 ——刘海大改造 立即减龄5岁	028	Chapter 3 引人注目又气质倍增 ——点亮你的发色 立即减龄10岁	040
contents		Chapter 4 最快的脸部进阶美容术 ——动手剪出好看的眉形 立即减龄4岁	050		
		Chapter 5 柔化脸部线条，展现“大牌”气质 ——你的眼镜和墨镜 立即减龄5岁	058	Chapter 6 完美无瑕的精致眼妆 ——100%变身明星Look 立即减龄5岁	070
		Chapter 7 让你的肌肤闪闪发光 ——演绎水亮皮肤的完美底妆 立即减龄6岁	082	Chapter 8 对抗细纹，逆转肌肤年龄 ——马上开始，明星晚间护肤五部曲 立即减龄10岁	096

	Chapter 9 瞬间提升魅力指数 ——淡淡光泽，有如天鹅绒般柔滑的唇膏 立即减龄3岁	106
	Chapter 10 梦寐以求性感利器 ——拥有灿烂、洁白的明星式笑容 立即减龄10岁	118
	Chapter 11 让柔软漂亮的双手更显靓丽 ——自然、有光泽的指甲才是王道 立即减龄9岁	130
	Chapter 12 追求看似不经意的时尚 ——“混搭”风，搭出专属于你的范儿 立即减龄10岁	136
contents	Chapter 13 完美长度VS绝佳款式 ——顶尖时尚专业人士的裙装建议 立即减龄10岁	152
	Chapter 14 大牌明星完美身材的秘密 ——所有场合都必不可少的牛仔裤 立即减龄10岁	162
	Chapter 15 让你拥有吸引追光灯的气场 ——你也可以成为最闪亮的晚宴明星 立即减龄8岁	172
	Chapter 16 做最精致的“下半身美人” ——无瑕美腿造型原则 立即减龄5岁	184
contents	Chapter 17 性感与舒适的完美结合 ——穿塑造漂亮身材的鞋子 立即减龄3岁	190
	Chapter 18 像明星一样对待自己 ——现在还不晚！10个一定要遵守的美丽守则	200



优雅面对我们已逝的年华

岁月不饶人，有谁能够抗拒时间的流逝呢？当我们逐渐变成了那些所谓轻熟女时，也开始慢慢发现自己的皮肤和身体发生了一些以前未曾留意到的改变。这些让人心痛的变化包括色斑、鱼尾纹、白发以及出现在下巴上的小绒毛、法令纹、无法遏制的脂肪、胸下垂、静脉曲张……还需要我再说点别的么？我想不用了吧，你应该也有切肤之痛。问题在于，我们能够为此做些什么呢？

对抗岁月的痕迹——是一场硬仗，我们不但要赢，而且要赢得漂亮！

FORGET
AGING
GRACEFULLY

前言

当“轻熟女”这个名字逐渐普及并被大家接受时，我也会不自觉地回过头，看看那些曾经属于我们的美好的“青春时光”——20世纪80年代的摇滚和朋克风、皮草，我们在懵懂之时隐约看到了一丝时尚的痕迹；20世纪90年代的喇叭裤、黑超墨镜伴我们度过了飞扬跋扈的青春；跨入21世纪，各种元素不断涌入我们的视野，应接不暇的时尚信息冲击着我们的脑海。处在这样一个时代的我们，在不尴不尬的年纪遇到了周遭环境翻天覆地的改变，同时也在按照自己的需求对社会规则进行重新洗牌。如今，当我们大展拳脚成为社会主力军的时候，也要摸索出适合自己的时尚经，并且不能输给任何一个耀武扬威的年轻女孩。

“完美女人不变老！”——这是本书的宣言。后面的章节为你介绍对抗衰老的全套方案，每一个美容造型的tips都能让你看起来更年轻更时尚，最重要的是它不会像整容手术那样让你几天“没脸见人”。

年轻时尚，这会是我经常用到的表达方式，与之相对应的则是老气横秋。 这本书中的章节是按照从头到脚的顺序安排的，从“打造一款适合你的刘海”到“蹬上性感的高跟鞋”。虽然只是些小小的改变，但积少成多，加在一起就是质的飞跃。若你耐心阅读并逐一实施，你将有机会比现在的自己年轻10岁、减重10斤、变靓10倍！而且还有可能不止年轻10岁哦。在每一章的开头，你都可以看到“减龄×岁”，这将提醒你，如果你采纳实施了这个小窍门，能帮你逆转几年的时光。但要注意，不要同时尝试所有的建议哦，否则就过犹不及了。请一定要用这些数字来考虑若采取了行动后会带来的视觉影响。

你是否遇到过这种情况，有些30岁的人看起来像20多岁，而有些却如同40岁？现在这个社会，每个人都希望自己看起来更显年轻。5岁，不过分吧？当然，“显年轻”不光是由基因决定，还需要后天的改造和努力。但如果你的人为修饰痕迹过重，听到的评论可能将不是对你的赞美，而是：“OMG！你怎么整成这样了呢？”

我不会在本书中谈论那些极端的美容方法。虽然我并不反对做整形手术，而且我也尝试过，但是我认为整形手术并不是最佳选择。做过拉皮手术后，你的脸可能

What else aren't we going to do ?

我们能不能做点别的？

- ☐ 我们不要优雅地变老，也不能任凭青春的尾巴溜走
- ☐ 我们对皱纹绝不手软
- ☐ 我们不要像妈妈们一样成为“人造人”
- ☐ 我们不要就这样老去

确实平整如新，可是如果真的连一丝皱纹都看不到了，那不就明显是在告诉别人“我做过整容手术”“我已经老到要用整容来掩饰自己的皱纹”？所以你还想要骗谁？只有过度加工自己的女人才会有一张无懈可击的脸。时尚设计师艾萨克·米兹拉希曾对我说：“我认为整形手术是世上最容易显老的方法。如果你想让自己看上去像70岁的老太太，那么就去拉皮、重塑嘴唇吧。”

我也不想费心研究整形手术的另一个原因是，我们当中的很多人并没有充裕的时间消耗在这个地方。因为大家骨子里都有着追求“速效”的梦想，所以总是希望能化繁为简。这也同样可以解释为什么我不去谈论饮食和锻炼，即便众所周知

的，它们才是长期保持年轻和健康的法宝。**吃鲑鱼和坚持做瑜伽当然是好处多多，但是它们肯定不会像这本书所给你的建议那样即刻奏效。我们的目标是——立竿见影。**其他对抗衰老的书会告诉你要泡个热水澡舒缓压力，增添情趣，常怀一颗感恩之心等等，这本书就不会这么做。相信我，它们一点用都没有！

如果可以的话，可以结识一两位皮肤科的医生，这样就有贴身顾问为你答疑解惑。从打肉毒杆菌到注射填充物再到激光磨皮，如今的微整形手术大行其道。为了找到最佳方式，我咨询了一些混迹在美容和时尚界的朋友，他们都是这方面的骨灰级人物。我将通过本书来跟大家分享他们的经验和建议。这绝不是哗众取宠，也不涉及深奥的理论，书中的方法都足够“傻瓜”，足够实用，我相信每个人都会从中获益。而且我已经成为第一批受益者。尽管专家们大多和我一样生活在纽约，但是他们的方法适用于所有类型的女性，并且涵盖了所有消费层面。

现在，随着消费节奏越来越快，我们不愿意花300元（哪怕30元）去购买一瓶去皱霜，然后悲哀地发现在6~8个星期后收效甚微。前些年，我曾担任过时尚杂志《Glamour》的美容顾问，还曾在美容网站eve.com做过总编辑，我的职业特点就是不断地尝试各种美容产品。为了哪怕一点点变化，我什么都敢往脸上抹。如今时尚杂志里夹着的大量护肤用品的广告彩页，使我们不自觉地沦陷在这种宣传攻势下，但如何才能百里挑一，选出真正有效的产品呢？在本书大部分的章节最后，你都会看到一个由我列出的名叫“红牌单品”的清单，当然，这都是经过我长期实践的产物。我亲自尝试了成千上万种美容产品，它们大部分都曾登上主流杂志“最佳美容单品”的榜单。我是一个超级难对付的消费者，如果想要被我选中，这些成为“红牌单品”的产品必须符合：（1）确实有效；（2）容易使用；（3）摆在化妆镜前要足够好看；（4）物有所值；（5）许多都是我推荐给好莱坞女星且大受好评的“平民明星”。按照以往的购物经验，我们总认为花的钱越多，效果就越理想。但是我要说的是，在很多时候现实并不会如你所愿。一些最好的洁面产品、化妆水、睫毛膏、粉底和洗发水都是我们常说的开架商品。

Looking Younger Will Keep You in the Game Longer When Everyone Around You Is A Kid.

当你周围是一些装扮时尚的

年轻“小妖精”时，

若想要在当中立足，

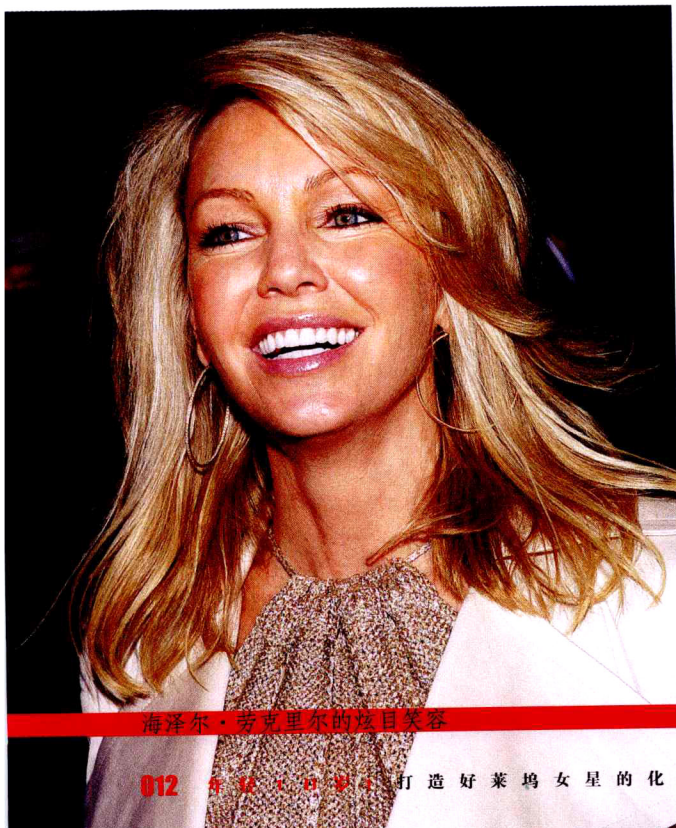
必须让自己年轻起来！

年纪越大，你就越需要保养。这本书用了大量章节向大家介绍如何保养，大部分建议是按照高、中、低三个级别向大家介绍。女明星诺拉·依弗朗出了一本很有意思的书，叫《我可怜的脖子》，她在谈到保养时说：“保养占据了我大部分的生命，以至于现在我几乎连坐在电脑前的机会都没有。我相信你知道保养意味着什么。所谓保养就是在过了某一年龄段后，不断地给自己进行修复、修复，再修复。”经过坚持不懈地努力后，勤快人和懒人的差距就拉开了，同时也就解释了之前提到的为什么有些30岁的人看起来像25岁，而有些则看上去像40岁。**事实就是，我们绝不能放松对自己的要求！**

对我们这代人来说，看起来显得更年轻已经不仅仅是虚荣心作祟的问题了。（好吧，我们承认有时是有那么一点虚荣。）优雅时尚的外形关系到我们的社会地位和经济收入。我们是接受了正规大学教育后走入社会的女性。我们当中有很多人

并不依赖丈夫去生活，还有不少是丁克家庭，甚至有很多人只是靠自己。所以作为新女性的开端，我们要工作得有声有色，容貌与智慧“并驾齐驱”。

而且，我们必须去正视的问题是：优雅靓丽的形象对女人来说是保住饭碗至关重要的因素。有关女性吸引力的研究已经证实，那些看起来更漂亮、更年轻、更苗条的人更容易找到工作，守住工作，并且她们还更容易赢得友谊和成功人士的青睐，更容易吸引伴侣的注意。心理学家艾伦·伯斯迟得在20世纪70和80年代所做的研究表明：人们通常会认为“漂亮的，就是好的”。也就是说，我们会不自觉地把一些优秀品质赋予那些外形良好的人身上，比如善良、真诚和热心；而那些外形欠



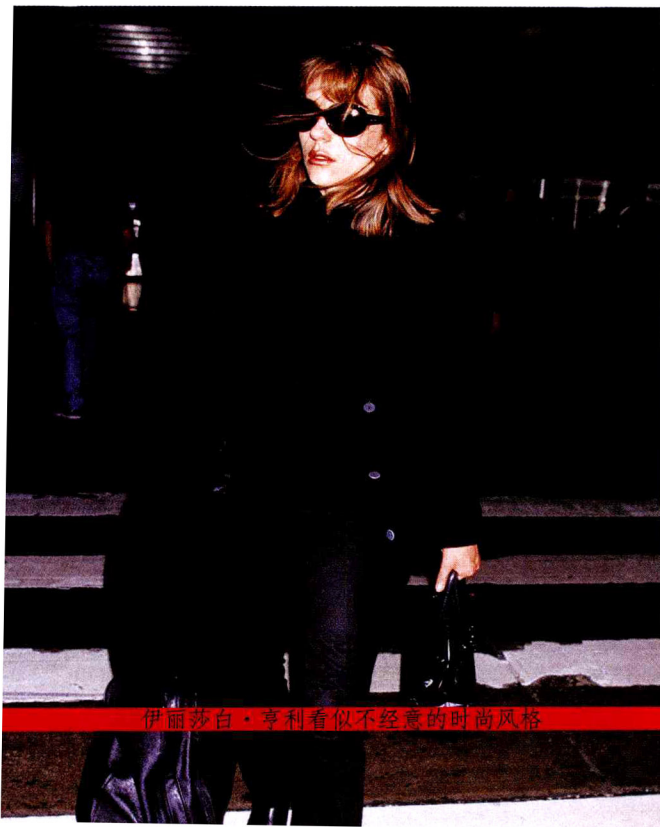
海泽尔·劳克里的炫目笑容



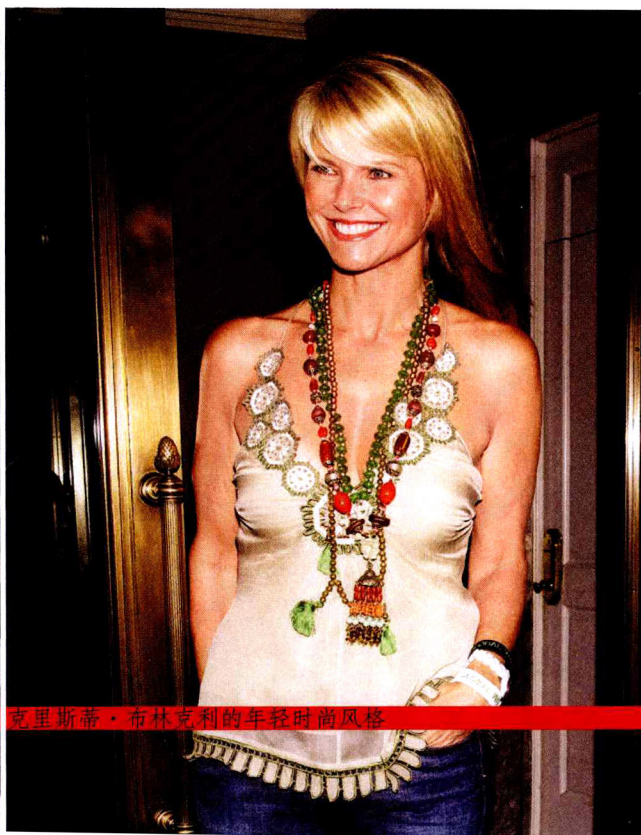
安吉拉·贝塞特的完美眼妆

佳的人得到的评价则恰好相反。阿历克斯·库钦斯基在《美丽的劣质品》一书中分析了大量和吸引力有关的案例，得出了一个结论：“如果想在美國找到一份好工作，你不仅要有夺目的美貌，而且还要显得年轻。”

为了和那些年轻靓丽的小丫头们平起平坐，你必须让自己足够年轻，足够有活力。这是个众所周知的道理，因为我们都多多少少经历过如下的事情：围坐在会议桌旁的一群人中自己是较为年长的那个。为了避免这种尴尬的局面，我们需要看起来更青春，这也有助于和她们公平竞争。



伊丽莎白·亨利看似不经意的时尚风格



克里斯蒂·布林克利的年轻时尚风格

我们不能展现那华丽的皱纹么？我们不应该为自己斑白的两鬓感到自豪么？如果活在我们的理想国里，年龄的痕迹会提高你的威望，这些也就不会成为需要被隐藏的真相。但是在当今社会这是万万不可的。除非像莫利·塞弗和安迪·鲁尼这种形象的女性被允许在七八十岁的时候继续活跃在银幕上，或许我们才能放松对自己的要求，也不用担心我们的世界因此而岌岌可危。所以在那些幻想成真前，为了保住我们那点可怜的薪水和尊严，我们需要看上去年轻，我们需要看上去入时，我们需要看上去尽可能地光彩照人！

但是请不要误以为你需要看起来像是20岁的小丫头。你只需要看上去比实际年龄要小，让人感觉你依然没有落后在时代和潮流的后面。如果办公室里其他人都穿着牛仔裤而你却穿着刻板的套装，那你无疑就是那位“老古董”。如果其他女人都留着垂顺的长发你却顶着一脑袋用发胶定型的“钢丝卷儿”，那么你注定就只能做一个老女人。既然不能再穿着超短裙和凉拖，也不能塞着iPod旁若无人，那么该怎样做才能看起来入时呢？

《年轻10岁！打造好莱坞女星的化妆造型书——时尚教母Charla's美丽之道》就是教你如何打扮既得体又不失年轻人的风采。毫无疑问，这是一本写给轻熟女们的书，这是一张简单明了的list，帮你挑选什么是永远大热的单品，什么是适合你的不二之选，什么是你不可以错过的百搭精品。**当大部分时尚杂志纷纷把主流的消费群体定位在18~25岁时，你将如何在其中立于不败之地？**因为，适合斯佳丽·约翰逊、琳赛·罗翰和帕里斯·希尔顿的装扮很可能根本不适合你，就如同我做了很多走在时尚前沿的杂志主编，却怎么都不能算是一个“时尚狂人”。很多时候，我虽置身时装秀场但却只能算是一位冷眼旁观者，当谈论售价5万元的包包时，我会说：“你认识的人里有谁愿意把它领回家？”因为即便在纽约和洛杉矶这样的时尚之都，我们也见过太多不得体的时尚，而且不仅仅出现在杂志彩页上。就在我写书时，早间的时尚节目正在介绍高衩迷你短裙和超短春装。天哪，叫我们这些“老女人”怎么活？有没有什么款式让我们穿起来不会污染别人的眼球？所以本书的另一个任务就是让人们重新审视“适龄”这个词。任何美容和时尚的技巧都要体现这一理念。看看这些照片，你就能明白什么是太嫩，什么看上去太老，而什么才是刚刚好。

虽然我们总是想把自己最好的一面呈现出来，但是一些司空见惯的小错误却可能让这一切成为一出悲剧，在世人面前呈现一个“老女人”的形象。比方说，此时此刻，你是不是：

Right now, for instance,
are you:

- ☐ 涂暗色的唇膏
- ☐ 挂着老气的眼镜链
- ☐ 惨白无光的底妆
- ☐ 穿带有老女人风格的裤子
- ☐ 内衣无法将胸部托到最优雅的位置

当看到这里的时候，你就要开始时刻警惕一些可能泄露年龄秘密的小细节了，如果听之任之，它们可能会使你的整体形象大打折扣。本书的每一章都是以“没有什么比这些更老气横秋了”作为开头，来提醒你需要注意的细节。所涵盖的内容包括：

Covering things such as:

- ☐ 毫无特点的中分超长发
- ☐ 黯淡无光的发色
- ☐ 乱七八糟的眉形
- ☐ 半框眼镜
- ☐ 画样子过时的唇线
- ☐ 发黄的牙齿
- ☐ 像埃及艳后般的长指甲

你是否还在用学生时代的方法画唇线？看完这本书之后，或许该改一改了。因为你将找到各种让你看起来时尚而不沉闷的“新方式”。

在我们彻底抛弃那些美容和时尚的陈词滥调之前，需要先端正一下自己的观念。为了达到这一效果，我们需要给自己做一个全新的定位。如果你认为当今社会变得越来越物质，越来越看重外在，人们不谈论内在美而统统变成了视觉动物，认为这太肤浅，**抱歉，欢迎你来到真实的世界。**我们的每一天都在对他人评头论足，而第一印象又至关重要，不