

天妒红颜

TIAN DU HONG YAN

时尚女性奢华生活

培鑫◎编著

西苑出版社



天妒红颜

TIAN DU HONG YAN

时尚女性
奢华生活

培鑫◎编著

西苑出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

天妒红颜：时尚女性奢华生活 / 培鑫编著. —北京：
西苑出版社，2006.1

ISBN 7-80108-925-1

I. 天… II. 培… III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 134825 号

天妒红颜：时尚女性奢华生活

编 者	培 鑫	
出版发行	西苑出版社	
通讯地址	北京市海淀区阜石路 15 号	邮政编码：100039
	电话：010-68214971	传真：010-68247120
网 址	www.xycbs.com	E-mail: aaa@xycbs.com
印 刷	利森达印务有限公司	
经 销	全国新华书店	
开 本	720mm × 960mm	1/16
字 数	255 千字	
印 张	15.75	
版 次	2006 年 1 月第 1 版	
印 次	2006 年 1 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 7-80108-925-1/B · 15	
定 价	28.00 元	

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题，本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

目 录

第 1 章 时尚美容出美人



1. 漂亮脸蛋是 mm 的名片

✿ 世界最性感华人美女贾静雯 / 002

✿ 西去美人翁美玲 / 003

✿ 宝贝“小甜甜”布兰妮 / 004

2. 明星脸部护理的奥秘

✿ 伊丽莎白·赫莉——美容化妆出妖娆 / 005

✿ 李嘉欣——细心呵护与自然美 / 006

✿ 蓝心湄——铅华洗尽美自来 / 007

✿ 路易——“战痘的秘诀” / 007

✿ 美容教母郑明明——养成出美女 / 008

✿ 杨林——永远年轻的玉女心经 / 008

3. 靓发让美丽飞扬

✿ 慈禧太后护发神奇秘方 / 009

✿ 郭晶晶——秀发万缕尽妩媚 / 010

✿ 孙宁——简单就是美 / 011

✿ 美容大王徐熙媛——秀发可远观而不可亵玩焉 / 011

✿ 巩俐——真我风采靠秀发 / 012

✿ 王菲——百变造型美王后 / 013

✿ 美人护发须注意 / 013

4. 现代时尚的个性护理术

✿ 贵妇人般的 SPA / 014

✿ 张惠妹：SPA 永葆青春 / 015



- ✧ 健康神水的由来 /015
- ✧ 赵琳：水疗 SPA 很保健 /015
- ✧ 专业 SPA 水疗培训 /017
- ✧ 奢华的香熏美容 /020
- ✧ 林忆莲活用香熏祛肚纹 /020
- ✧ 精华油的来源 /020
- ✧ 人类使用精华油的历史 /021
- ✧ 神奇的香熏精华油 /022
- ✧ 香熏精华油的奇妙功用 /022
- ✧ 香熏精华油与皮肤 /023
- ✧ 怎样选择香熏精华油 /024
- ✧ 活用香熏美学 /025
- ✧ 洗出的美丽——极致美容浴 /025
- ✧ 源于皇室的润肤奶浴 /026
- ✧ 杀菌强身的盐奶浴 /027
- ✧ 杨恭如：睡出个美人来 /027
- ✧ 15 种帮你睡眠也美容的妙法 /028

5. 人工整出好脸蛋

- ✧ 耀眼明星引领整形浪潮 /029
- ✧ 麦当娜：祛皱拉皮葆青春 /030
- ✧ 一家五口齐整容 /031
- ✧ 世界整容新趋势 /032
- ✧ 巩俐——整容只为事业兴 /033
- ✧ 张柏芝——40 万港币包装一口“钻石牙” /033
- ✧ 李嘉欣——人造美女也妩媚 /034
- ✧ 刘晓庆——高价全面换肤忙 /034
- ✧ F4 和柴智屏——集体整容换新颜 /034
- ✧ 韩国整形美女 VS 中国人造美人 /035



- ✧ 整容劲风到中国 /037
- ✧ 中国第一人造美女郝璐璐 /037
- ✧ 中国人造美女也要当影星 /038
- ✧ 风靡亚洲的韩国整形技术大探秘 /039

第 2 章 时尚美体与塑身



1. 惹火的美女

- ✧ 欲望之花 /042
- ✧ 美腿明星 /042
- ✧ 张扬性感 /043
- ✧ 夏纳传奇 /043
- ✧ 动感女侠 /043

2. 名人塑身秘笈

- ✧ 奥斯卡女星的塑身故事 /044
- ✧ 荷尔·贝莉——只吃低热量食物 /044
- ✧ 妮可·基德曼——多喝水 /045
- ✧ 詹尼弗·洛佩兹——绝不亏待自己 /045
- ✧ 凯特·温斯莱特每周至少锻炼三次 /046
- ✧ 好莱坞女明星的美体传奇 /046
- ✧ 国内名美女的塑身大法 /047
- ✧ 韩国女明星瘦身秘诀 /049

3. 时尚塑身

- ✧ 瑜伽使女人更美丽 /050
- ✧ 瑜伽经典六式 /050
- ✧ 明星与瑜伽一起灿烂 /051
- ✧ 瑜伽美女蒋雯丽 /052
- ✧ 茱丽娅·罗伯茨坚持运动 /052
- ✧ 芮妮·齐薇格的瑜伽之路 /052



- ✦ 神奇的瑜伽之谜 / 053
- ✦ 舍宾雕塑完美形体 / 056
- ✦ 塑身街舞 / 058
- ✦ 轮滑 / 060
- ✦ 骑马：新时尚健身运动 / 062
- ✦ 咖啡也瘦身 / 064

4. 人工也出好身材

- ✦ 玛丽莲·梦露——疯狂为整形 / 065
- ✦ 费·雯丽——整形誓为“永远的佳人” / 065
- ✦ 李玟——“人工美女”我怕谁 / 066

第 3 章 时尚休闲去旅游



1. 美女媚眼看世界

- ✦ 塞纳河——浪漫之都的旖旎风光 / 068
- ✦ 伦敦——奢华万象女人心 / 069
- ✦ 米科诺斯岛——爱琴海上的天堂 / 070
- ✦ 印度——意乱情迷与东方神秘玄宗 / 071
- ✦ 香港——纸醉金迷的动感地带 / 072
- ✦ 泸沽湖——传说中的女儿国 / 073

2. 美女驻足的地方

- ✦ 陈琳——陶醉绿色之旅 / 074
- ✦ 赵薇——钟情神圣的雅典 / 074
- ✦ 徐静蕾——沉迷诗意的意大利 / 075
- ✦ 三毛——情迷蛮荒撒哈拉 / 077

3. 绚丽的世界之旅

- ✦ 贴身感受肯尼亚的野性之美 / 078
- ✦ 澳洲深海探奇 / 080
- ✦ 菲律宾马尼拉览胜 / 081



- ✧ 神秘马六甲 / 084
- ✧ 亚马孙热带雨林 / 085
- ✧ 中国特色旅游 / 089
- ✧ 吉林风情节 / 090
- ✧ 野外摄影 / 091
- ✧ 野外生存技巧 / 092

第 4 章 时尚购物也疯狂



1. 稀有奢侈品——媚惑女人心

- ✧ 尊贵皇家御用品 / 104
- ✧ LV 是亚洲美女心中的至爱 / 105
- ✧ 华贵 FENDI / 105
- ✧ NEW LOOK 的复古风 / 106

2. 明星奢侈也风华

- ✧ N°5 香水的世界风暴 / 106
- ✧ 赵薇、莫文蔚——名贵钻饰配美人 / 107
- ✧ 钻石的终极诱惑 / 108

3. 世界名品精粹

- ✧ 轻透飘逸的范思哲 (Versace) / 109
- ✧ 张曼玉与巴黎时装秀 / 110
- ✧ 世界极品香水 / 110
- ✧ 时尚皮草风情 / 110
- ✧ 西亚地域风格 / 113

4. 世界名品鉴赏

- ✧ 安娜苏 (Annasui) / 114
- ✧ 巴黎世家 (Balenciaga) / 114
- ✧ 比尔·布拉斯 (Bill Blass) / 114
- ✧ 卡尔文·克莱恩 (Calvin Klein) / 115



- ✦ 切瑞蒂 1881 (Cerruti1881) /115
- ✦ 夏奈尔 (Chanel) /116
- ✦ 克里斯汀·迪奥 (Christian Dior) /116
- ✦ 克里斯汀·拉克鲁瓦 (Christian Lacroix) /116
- ✦ 乔治·阿玛尼 (Giorgio Armani) /117
- ✦ 纪凡 (吉旺) 希 (Givenchy) /117
- ✦ 古琦 (Gucci) /118
- ✦ 奥斯卡德拉·伦塔 (Oscardela Renta) /118
- ✦ 朗万 (Lanvin) /118

第 5 章 时尚饮食与养身



1. 绝色美食养美人

- ✦ 健康与食疗 /120
- ✦ 黑芝麻保健养颜 /121
- ✦ 花卉美容餐 /121

2. 名人饮食趣味多

- ✦ 郑秀文是“大馋猫” /123
- ✦ 梁咏琪的瘦身绝招 /123
- ✦ 徐怀钰不吃芹菜和蘑菇 /123
- ✦ 深田恭子的野菜减肥法 /124

3. 饮食极品搜

- ✦ 中国特色小吃 /124
- ✦ 特色饭店 /126
- ✦ 特色酒吧 /128
- ✦ 异域饮食 /131
- ✦ 饮品文化 /137
- ✦ 红酒文化 /139
- ✦ 西餐礼仪 /142



第 6 章 时尚阅读与欣赏



1. 天卷美人

- ✧ 随遇而安的劳拉 / 146
- ✧ 美国第一夫人希拉里 / 147
- ✧ 金皇冠主持人周涛 / 148
- ✧ 善变的陈鲁豫 / 148

2. 名人阅读趣谈

- ✧ 博学的谢军亦天真 / 149
- ✧ 名模吴佩慈也喜读 / 150
- ✧ 徐熙媛——美容读书两不误 / 150

3. 时尚欣赏

- ✧ 古典音乐 / 150
- ✧ 流行音乐 / 152
- ✧ 著名乐队 / 152
- ✧ 音乐剧 / 154
- ✧ 歌剧 / 155
- ✧ 西洋著名歌剧精选 / 156
- ✧ 舞剧 / 156
- ✧ 英国海德公园露天野餐音乐会 / 159
- ✧ 美国乡村音乐节 / 159
- ✧ 现代舞 / 159
- ✧ 西班牙斗牛舞 / 160
- ✧ 桑巴舞 / 161
- ✧ 伦巴舞 / 161
- ✧ 芭蕾舞 / 162
- ✧ 印度乡村电影 / 162



4. 欣赏与鉴赏

✿ 古代诗歌欣赏 / 162

✿ 字画鉴赏 / 163

✿ 电影鉴赏 / 165

第 7 章 时尚生活



1. 顶级别墅与名车

✿ 全球最华贵住宅 / 168

✿ 亚洲第一天价豪宅 / 168

✿ 欧美奢华别墅 / 169

2. 极度媚惑

✿ 汽车配美人 / 170

✿ 名女人的名别墅 / 175

3. 奢华的家

✿ 英国古代城堡 / 177

✿ 意大利乡村别墅 / 178

✿ 香港富人的豪宅 / 178

✿ 明清古典家具 / 179

✿ 时尚会所俱乐部 / 182

4. 时尚的未来走势

✿ 新兴汽车概念 / 184

✿ 时尚服饰 / 185

✿ 复古中国风 / 187



第 8 章 时尚教育出优雅



1. 美女充电全记录

- ✿ 美人需要提升技能 / 190
- ✿ 关注新托福，新在何处 / 193

2. 女名人与教育的故事

- ✿ 体育明星忙充电 / 194
- ✿ 北京 2008 年申奥形象大使杨澜 / 195
- ✿ 凤凰卫视主持人陈鲁豫 / 196
- ✿ 硅谷女奇人惠特曼 / 196
- ✿ 诺贝尔文学奖获得者赛珍珠 / 197
- ✿ 美女总统阿罗约 / 198
- ✿ 惠普公司女掌门人卡莉 / 199

3. 享誉世界的几大著名学府

- ✿ 英国剑桥大学 / 200
- ✿ 牛津大学 / 201
- ✿ 哈佛大学 / 202
- ✿ 普林斯顿大学 / 202
- ✿ 耶鲁大学 / 203
- ✿ 麻省理工学院 / 205
- ✿ 康奈尔大学 / 205
- ✿ 北京大学 / 206
- ✿ 清华大学 / 207

4. 闯荡留学之路

- ✿ 粉领留学，学出女性真精彩 / 207
- ✿ 出国留学的几点建议 / 209

5. 如何选择适合你的教育和专业

6. 未来教育发展趋势



第 9 章 时尚职场与个性发展



1. 活宝美女

2. 名女人的职场传奇

- ✦ 欧莱雅副总裁杜泽梅尽显法国女人的风韵 / 218
- ✦ 雅芳女总裁钟彬娴力挽狂澜 / 218
- ✦ 柯达全球副总裁叶莺在工作中尽显女性魅力 / 219
- ✦ 原 TCL 集团副总裁吴士宏逆风飞扬无所畏惧 / 219

3. 美女职业选择

- ✦ 如何进行职业生涯的设计 / 221
- ✦ 怎样选择合适的职业 / 223
- ✦ 这四种类型的性格表现及适合的工作是 / 224

4. 女性职场分析

- ✦ 未来职业发展趋势 / 226
- ✦ (一) 未来职业的特点 / 226
- ✦ (二) 未来的热门职业 / 227
- ✦ (三) 21 世纪中国社会的主导职业 / 227
- ✦ 女性事业成功必须具备的素质 / 231
- ✦ 女性易获高薪的几大行业 / 234





第1章 时尚美容出美人

美丽是人人向往的一道风景，是人人倾心的精神驿站。而美容可以让女人变得更美丽，让青春永驻。时尚女人都是美丽的，当然天生丽质更需要后天来维护。因为美丽不仅仅是道风景线，而且无论走到哪里，只要有一张漂亮的脸蛋，就等于有了一张万能的通行证。

对于男人和整个星球来说，女人漂亮的面孔永远是世界上最美的风景，因为她



们是上帝送来的玫瑰。假如一个女人忽略自己的形象，她肯定就会被人冷落。反之，她处处都能感受到自己是佳人，备受关注，现代女性每天都把自己的面容当成时髦作品，不惜一切代价加以雕饰和装扮，去赢得周围人的青睐和好评，这些都说明做一个完美的魅惑天使是女人的生存技巧！

如果问女人一生最爱什么？答案绝对只有一个，那就是自己靓丽的面孔，正所谓“女为悦己者容”。女人的脸不仅是给自己和爱人看的，这更源于女人爱美的天性。姣美的面容对于女人来说，绝对是无需任何头衔的最佳名片，运用巧妙，它更是一种高级武器，是女人游刃于男人的强权世界，游刃于各种场合、各种活动、各种职业的一道风景。如果不幸被漂亮mm瞄准，男人十有八九会挡不住诱惑纷纷被击中倒地，不知不觉就被“漂亮”牵着鼻子走。漂亮mm所及之处，基本上是牺牲一片，可见漂亮女人对男人的“杀伤力”多么强大。所以，女人想勇往直前，所向披靡，首先就要在面部美容上狠下工夫。

正如第十四届国际最佳女性魅力设计大师罗斯·莲所说：“女人一切从时尚美容设计开始！”

漂亮脸蛋是mm的名片

“三千宠爱于一身”的唐朝美女杨玉环处处受皇上的宠爱，因为她是美女，在唐明皇的眼里，她再过分的要求也是理所应当的，所以也就有了“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”的佳话。如今美女正在流行，而且大行其道。没有什么比时尚更有冲击力，没有什么比美丽更具“杀伤力”！时尚、美丽是永恒的话题。女人的美丽更是当今都市生活中的一个重要话题。美丽女人不仅是街头亮丽的风景，更是城市中招摇的名片。

世界最性感华人美女贾静雯

台湾当红女明星贾静雯现在的事业可以说是如日中天。

由于天生丽质，走在大街上被星探挖掘出来，请她去拍广告，她拍的生平第一



个广告《妞妞甜八宝》，当然也就是这个广告，使她逐渐步入了影视之路。

17岁就出道的她，因为外型清纯可爱，在台湾陆续接演了《我的爸爸是主播》、《情爱红尘》。自此，她的演艺事业扶摇直上，知名度随之上涨不少，甚至连日本著名电台，都曾经特地来台访问这位漂亮美眉。足见她已成为不少制作人心目中的重要女演员。

被民视力捧，先后主演《梁山伯与祝英台》与《飞龙在天》，两部戏都创出收视率第一的佳绩，也让她成为民视当家花旦。

有一句话能概括贾静雯的风采——“静即思动展身手，雯（文）武双全贾天下”。正在热播的青春偶像剧《向左走，向右走》，风靡一时的《神医侠侣》、《大汉天子》让观众领略她的风采，《至尊红颜》响彻大江南北。由她主演的《倚天屠龙记》在全国各地热播，让观众记住了这个敢爱敢恨的刁蛮郡主“赵敏”，从而更深地记住这个性感的女孩。

她曾在《男人帮》杂志举办的“全球百大性感美女”华人评选中，以一双闪亮的眼睛及白皙滑溜的玉背，一举击败章子怡、林熙蕾等美女，被评为“亚洲最性感女性”。

西去美人翁美玲

《射雕英雄传》的播映，在上个世纪80年代可以说是引起了不小的轰动。尤其是翁美玲扮演的那冰雪聪明、却又刁蛮任性的黄蓉成为无数少男少女心中的偶像。看过她主演的《射雕英雄传》都会记得她那清澈晶莹的大眼睛和一口洁白可爱的兔子牙，并被誉为“理想的黄蓉”。凭着她神似的造型和出色的表现，把俏黄蓉这角色演得活灵活现，呼之欲出。此剧亦令她在演艺界一炮而红。

这个古灵精怪的美丽女孩从英国回香港后也曾报名参加香港小姐竞选，最终杀入决赛但却无缘三甲。由于她不俗的气质和姣俏的容颜，在比赛结束后，“无线”就与翁美玲签了艺员合约，使她成了一名艺人。

翁美玲在《射雕英雄传》中所演的刁钻、任性，却又聪明可爱的黄蓉，使她立即成为“无线”旗下的当红明星。接下来她一口气演了9部电视剧。正当外界期待天生娇小玲珑、生性爽直、演技出色的翁美玲能够为影迷奉献更多荧屏精品时，她



却留给影迷无尽的遗憾。

无论她是为谁所困，怎样的不解心结，都无法改变她在观众心目中的地位。她在《决战玄武门》中饰演村姑秦惜惜，还在《天师执位》中饰演富家千金林楚燕，在《挑战》中饰演“玉蝶儿”，在《十三妹》中饰演皇帝妹妹——香格格等，至今仍然让观众回味无穷。

宝贝“小甜甜”布兰妮

出生在美国路易斯安那州肯特伍德的布兰妮·琼·斯皮尔斯，是当今世界歌坛最红的青春玉女。她有着魔鬼般的身材、动人的笑容和甜美的歌声，音容宛如甜蜜的糖果，尽人品尝，自然赢得了“小甜甜”的称号。她出道以来凭着其个性十足的青春气息和动感强劲的舞姿征服了全球无数歌迷，成为千万发烧友追逐的对象、美国流行音乐文化的方向标。

迷炫的歌舞动作和甜美的笑容，捕获了许多年轻歌迷的心，“小甜甜”的形象可以说深入人心。作为超级偶像“小甜甜”，她的专辑掀起了全球狂卖，在短短的时间内即荣登公告牌排行榜(Billboard)的冠军，同名单曲也登上了单曲排行榜的首位，成为美国有史以来拥有冠军专辑和冠军单曲的“最年轻歌手”，创下歌坛奇迹；第一张专辑的畅销也迅速造就了一个全球最富有的甜美少女；美国著名财经杂志《福布斯》也以她为封面人物，特别介绍了这位“带动全球经济繁荣”的17岁美少女；她同时成为著名服装品牌 Tommy Hilfiger 和麦当劳的新年度形象代言人。布兰妮还作为超人气新星应邀参加了全美音乐颁奖典礼，并获“最受观众喜爱新人”奖。

在美国男性杂志《齿轮》(Gear)进行的一次最完美女性调查中，布兰妮打败詹妮弗·安妮斯顿和奥斯卡新影后朱莉亚·罗伯茨(Julia Roberts)，成为男性心中“最完美的女性”。

她的紧身衣裤、露腹装束，令她的曲线毕露，甜美的笑容具有巨大的“杀伤力”。MTV的全球联播，使她“比上帝还要有影响力”。年轻人们簇拥着她、模仿着她，成名后的气势是愈发强劲，“小甜甜”布兰妮红遍了全球。在欧洲的巡回演出，也得到了大批狂热Fans的热情支持，就连英国首相布莱尔也亲临演唱会现场，为偶像捧场。

