



美丽人生

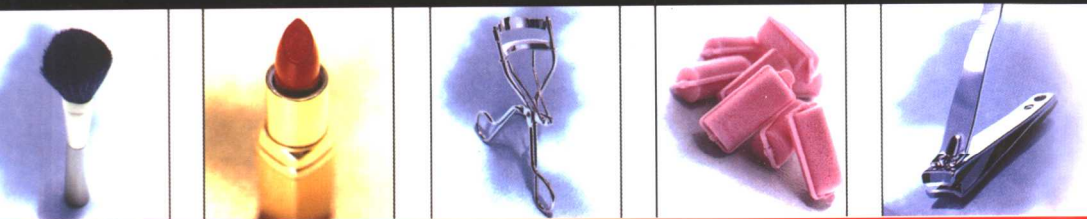
美容秘方

[美] Diane Irons 著 徐健 译

BARGAIN

BEAUTY

Secrets



Tips and Tricks for
Looking Great and Feeling Fabulous

天津科技翻译出版公司

美容秘方

Bargin Beauty Secrets



[美] Diane Irons 著

徐健译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2003-81

图书在版编目(CIP)数据

美容秘方/(美)阿伦(Irons, D.)著;徐健译. —天津:天津科技翻译出版公司, 2004.6

(美丽人生系列丛书)

书名原文: Bargin Beauty Secrets

ISBN 7-5433-1734-6

I. 美… II. ①阿…②徐… III. 美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 022960 号

Copyright © 2002 by Diane Irons

Published by agreement with Sourcebooks, Inc. through the Chinese Connection Agency,
a division of the Yao Enterprises, LLC.

All rights reserved.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

授权单位: Sourcebooks, Inc.

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87893482

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32 开本 11 印张 211 千字

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

谁不想讨人喜欢?谁不愿意自己看起来像神话般美丽,而又不必花费太多的时间、太多的金钱、太大的力气?我们都想知道其他女人美丽的奥秘,这种好奇心胜过了对其他任何隐私的好奇,而且我们也很高兴地知道,我们其实有能力也像她们那样。

我们希望自己漂亮,可是又为花费太多而感到愧疚,于是便在希望和愧疚之间不停地进行着拉锯战。我这里有个好消息。你不必花费太多就能得到你所需要的。美容这门手艺当中有许多捷径和诀窍,它们能使你看起来雍容华贵、气质高雅而又不必去冒入不敷出的风险。

从本书中,你不仅可以学到如何避免犯一些代价高昂而又令人哭笑不得的错误,如何展示自己的独特气质和魅力,还可以学会如何用过去一半的钱买来美容佳品。

毫无疑问,过去你认为要花很大的代价才能达到的效果,如今你在家就可以办到。你的容貌和自尊将会随着你做出的

每一个决定而不断地上升。

你还可以学到一些美容术语，掏你口袋的营销策略，以及内部的一些窍门，这些知识显然是值得了解的。这难道不是最好的消息吗？看了本书你就可以少花或不花钱，用最少的时间使自己变得更漂亮更大方。

译者前言

美容需要花很多钱吗？看起来是这样，满大街的美容院、美发厅去哪一间能少花钱？可是你读完本书以后就会改变这个印象。

本书是根据美国著名的美容和形象专家Diane Irons的美容专著《Bargain Beauty Secrets》全文翻译的。作者是一名模特出身的美容专家，毫无疑问，从被人化妆到为别人化妆的经历，使她成为了洞悉其间奥秘的行家里手。

她在本书中不仅介绍了一般常用的化妆方法，还向我们展示了许多模特们常用的秘密技巧和“临时抱佛脚”的救急办法。这在同类书中是不常见的，而这也正是非此道中人难以窥见的奥秘所在。

更为难能可贵的是她在本书中提供了上百种美容美发用品的独特配方。这些配方不仅行之有效，而且所需材料价格低廉，购买方便。大多数无非是柠檬、鸡蛋之类的新鲜水果和食物。不要以为便宜没好货，我们的许多美容用品不也是以柠

檬、蛋白之类的东西作为卖点吗？新鲜的总比陈的好，对吗？且不论“柠檬洗发露”中有多少柠檬、“蛋白护肤霜”中有多少蛋白了。

读者们最关心的大概就是本书的实用性了。所谓实用性，说到底，就是本书中所说的这些材料是不是能在国内买到。对于这一点，译者在翻译本书的过程中，也做了一些市场调查。译者发现，书中的大部分东西在国内是可以买到的，而且品种也逐渐多了起来。例如，像薰衣草香精油和西蒙德市油这样的香精油，尽管在译者一两年前准备翻译香精香料的有关书籍时，还是“芳踪渺然”，今年，已经在大商场里看到了。此外，浴盐等过去很少有人听说的东西，如今也已成为了较为普通的商品。而另外一些以香草香精油为代表的食用香精，虽然在一般商场里不常见，但在炊事用品专卖店里可以买到，而且价格也不贵。在炊事用品专卖点里，你还可以买到像苏打粉、植物奶油、起酥油之类的产品，这在一般商场里也是不多见的。书中还常提到，在药店里买化妆品要比商场里便宜。这在中国也已经开始了，有些化妆品，特别是一些具有治疗作用的洗发香波，已经在药店里专卖了。总之，随着社会的不断发展，本书中所提到的各种东西必然会在市场上不断地涌现出来。

毋庸讳言，这本书是美国人写给美国人看的，因此必然有

些不合中国国情的地方,这也是阅读本书应该注意的地方。首先,白种人欣赏的肤色并不是白色而是一种淡淡的棕色,这是一种太阳晒出来的颜色,也就是所谓“阳光肤色”。拥有这种肤色的白人,表明他有钱和悠闲,可以放下工作,经常去海边度假。可是,实践表明,太阳晒多了容易引发各种皮肤疾病,于是,本书就提供了化妆成阳光肤色的办法。在这样的化妆之前,你应该想一想,这对你是否合适。很可能你的肤色本来就是“阳光肤色”呢!另外,白种人的体毛较重,即使是女性也有人需要用剃须刀剃去体毛,本书为求完整,并没有删去这方面的内容,希望读者在阅读到这部分内容时不要感到奇怪。

中国人烫头发总是要把头发烫弯曲,烫成各种花样。而白种人和黑种人则不同,她们有的是要把自己的头发烫直,把天生的“自来卷”烫成直发,这在中国人中也不多见。

还有一点要注意的,是本书中所用的计量方法,主要是容量,就是杯、汤匙和茶匙。它们之间的换算关系,以及它们和公制容量单位的换算关系如下:

1杯 = 16汤匙 $\approx$ 240毫升

1汤匙 = 3茶匙 $\approx$ 15毫升

1茶匙 $\approx$ 5毫升

目前,在一些大商场里,有时可以买到这套专用的量杯和

量匙。如果没有,则可以利用家里现有的一些瓶瓶罐罐来代替,只要大致符合上述的换算关系就行。

本书中使用香精油的地方往往都写着用“几滴”。这个时候,不能拿着瓶子倒,一定要用滴管吸出来,否则,弄不好一下子倒出很多,就得不偿失了。目前,各种香精油的价格还是比较贵的。

最后,祝读者们每人都能以崭新的面貌展示出自己的独特风采。

译者

2003年10月 于天津

目 录

前 言

译者前言

- | | | |
|-----|---------|----|
| 第1章 | 美丽的代价 | 1 |
| 第2章 | 节约的办法 | 7 |
| 第3章 | 用食品来美容 | 15 |
| 第4章 | 永葆青春的奥秘 | 27 |
| 第5章 | 减肥 | 41 |
| 第6章 | 个人用品 | 61 |
| 第7章 | 健身锻炼 | 71 |
| 第8章 | 自制化妆品 | 77 |
| 第9章 | 保护皮肤 | 95 |

第10章	化妆	119
第11章	头发	145
第12章	一双迷人的手	169
第13章	善待你的脚	181
第14章	节省去温泉美容院的大笔开支	189
第15章	模特们常用的一些省时省力的方法	217
第16章	明星们的美容方式	239
第17章	购物技巧	255
第18章	赶时髦的便宜方法	269
第19章	省钱的装饰物	285
第20章	正式的盛装	297
第21章	迅速解决一些小问题	305
第22章	旅途中化妆的诀窍	321

第1章

美丽的代价





美容秘方

美丽的代价



美容入门

你应该如何开始呢?首先,你应该抛弃过去所有的美容观念。其次,在你往脸上或身上抹任何美容护肤品之前,应先仔细地想一下,要把自己打扮成什么样子。你需要坐下来好好地规划一下,到底需要达到什么样的美容目标。

在你买化妆品以前应该先试一下

不管是往脸上搽的还是往肚子里吃的,你都应该先试一试。如果不让你试,说明这家店铺不能很好地满足顾客的要求。



美丽的代价



做好你的“家庭作业”

和你的朋友多交流一些经验,了解她们所用的化妆品的品牌,以及使用后的效果,能够对你有一些帮助。

♥ 教你一手

不要上当

你会看见美女满天飞的广告,还有难以置信的各种证书(哦,可不得了,它们还上了电视呢),然后你就会半信半疑地接过来。这东西是不是太好了?见效是不是太快了?听起来或看起来是不是太奇怪了?完全有可能!美容和瘦身行业每年的利润达上亿美元,当然会用各种手段来吸引你的注意力,其实说到底就是为了吸引你的钱。

不要浪费化妆品

我在这里说的不是要你去仔细量量每次要用多少香波,或者想办法挤出最后一点牙膏。我要说的是,我们大多数人都相信“越多越好”的哲学,“如果用一点点就能产生这么好的效果,那我多用一点效果岂不更好。如果再多一些,没准效果更惊人呢!”



美容秘方

你如果听信了这样的话，洗发的时候用两次洗发香波，效果会怎样呢？你也不必去试试，只要想想就知道了。

花钱的多少和取得的美容效果之间，并不存在着必然的关系。

富有并不一定就是有钱

你正在尝试把每一件事情都办得稍有些不同。你还是可以看你喜欢的电影，但是可以考虑选择票价较低的下午场。你可能不会花很多钱去洗温泉浴，但是你可以去做一次10美元以下的修甲来慰劳自己。你可能买不起一套新的昂贵套装，但是一条漂亮的围巾同样也能使你激动不已。你会花很多钱去买一只小巧玲珑的薰香袋吗？当然不会，你可以在几分钟内自己做一个。

传奇的时装设计师科科·夏奈尔曾经说过：“人分为两种，一种是有钱人，一种是富有的人。”你可以变得很富有，但没有人知道你花了多少钱。

收拾好属于你自己的空间

现在是时候了，应该划出一块专门属于你的空间。即使你要和别人共用一个房间，也应该有专门属于你的柜子，哪怕是



美丽的代价



几个抽屉也是好的。你可以怀着喜悦把自己的东西好好地保管起来。

把你的衣服叠好,按照颜色分别放在一起。

内衣,袜子之类的小东西,可以放在鞋盒子里。

把你的羊毛衫和其他过季的衣物放进箱子里,然后塞在床底下。

为这种游戏制定新的规则

- 把事情办得与众不同
- 不管得到什么都应该试一试
- 把自己变成一张白纸

♥ 教你一手

要想到各种可能性

不要让美容的“规则”、“套路”,或者是对别人的羡慕束缚自己的思想。

