

女人迷途

十足靚女人

梁荔玲 著



四川科学技术出版社
[香港]勤+緣出版社

梁荔玲 著

十足靚女人



四川科学技术出版社
[香港]勤+緣出版社

(川)新登字 004 号

书 名/ 十足靓女人

编著者 [香港]梁荔玲

责任编辑:宋小蓉

封面设计:张 华

版面设计:杨璐璐

出 版 四川科学技术出版社(成都盐道街 3 号)
香港勤+缘出版社

发 行 四川省新华书店

印 刷 四川苍溪县装潢印刷厂

版 次 1996 年 1 月成都第一版

印 次 1998 年 10 月第二次印刷

规 格 787×1092 毫米 1/32

印张 6.75 字数 110 千字

印 数 1—10000 册

定 价 7.50 元

ISBN7-5364-3213-5/Z·129

自序

我正处于

生命最旺盛的时候

小时候，我的理想是当舞蹈家，因为我喜欢跳舞，老师也夸我的舞跳得不错。

第二志愿？当歌唱家，因为我喜欢唱歌。想象中，当站在舞台上引吭高歌的时候，相信一定很有满足感。

我热爱舞台，也相信自己是属于舞台的。

踏上初中，无意中跟随十一舅往报纸投稿，第一篇就被选上了，而且有稿费，凭了每个月不断投稿，也陆续被选用，稿件所得的收入，加上有人介绍，替几位作家抄稿，可以继续学业。

读高中的时候，已经是广播电台的合约编剧了。当时，我也是用“投稿”方式，把写好的广播剧送去电台，剧串唐涤生先生在我第一个剧本的原稿纸上写上“可造之才”四个字，节目监制就用了我的剧本，因而开始了我的编剧生涯。从广播剧、电视剧、电影剧本，一写就写了十多年。与此同时，我也为不少报纸、杂志写稿，包括散文、小说、报告文学。也因为这样，使我有机会同时使用语

体文和广东方言写作。年前，香港市政局举办了一个名叫“从剧本到小说”讲座由我主讲，目的是讲述这些体裁的写作人在文学运用方面的矛盾与困难。

说实话，从16岁开始，二十多年的创作生涯，这份感情是无法淡出的，而且越来越浓烈，一点都不能放弃，此志不渝的与它过这一辈子，爱它一生一世。

年来，我开始幻想拥有一间颇有规模的出版社，也有个门市部，因为，我曾经是出版社的暑期童工，也有一段专门去书局“打书钉”的日子。连年的写作生涯，一种使命感的驱使，令我产生这种幻想与倾向。

卖文章赚钱吗？我靠它赚过不少的钱，要不，自己和弟妹的中、大学怎么维持？一家人的生活丰容，都是笔杆靡出来的钱，也是用“青春”榨出来的钱。

卖文章苦吗？苦透了，而且苦不堪言，连年累日“捱稿”的滋味，经常每天八千字的苦况，甚至一天完成两集剧本，一星期完成八万字的凄凉……

近年，文友和朋友都对我有微言薄责，说我少写稿，从商了。

对，我是半职“商人”了，但仍不肯承认，因为

我将会无法成为商人。年来，在商场所感，千回百转，我更清楚自己不会是个商人，但我十分欣赏和佩服商人。商人者，不易为也。

其实，18岁那一年我已经涉足商场，已经是起码三分之一的商人了。是因为一间化妆品公司需要一名介绍产品的撰稿人，林汉英女士向老板推荐了我。继而，我熟悉了整个行业的管理与运作，更接受了好几个国家的美容界权威作技术、学术上的训练。接着，我便参加了全面性的推广工作，并辗转间分别加入了5间化妆品公司。至今，5种牌子皆为名牌，业内人士对于当年我的“功绩”仍滔滔谈论。二十来岁我已开办美容院，当然，自己也为客人做“FACIAL”。

时至今日，这两种极度矛盾的职业一直对我无论在性格上、形象打扮、内心世界、思想甚至是待人接物、生活小节都带来无尽苦恼、困扰，内心折腾得不可言喻。

因为，我认为自己一直以来都是搞文学创作的人，虽未有惊世之作，但心路历程，连同我的灵魂都是属于文学的。过去我任职化妆品公司是另外一种“谋生手段”。把产品推上市场是“食君之禄，担君之忧”，为老板赚钱。自己开美容院，的确是因为我在电台主持节目很受听众欢迎，她们想“扮靓”，有人投资请我主理，后来才发展成为独

立经营而已。在顾客的心目中，她们都不会承认我是个沾上商业味道的女人，也因为如此，她们相信我。

美容教学，我是可以同意自己所为的。

为顾客做“FACIAL”，我一直不接受这事实，却天天如此生活。1991年广州电视台因为我的作品《今夜没有雨》在北京开了评论大会，而为我做一个访问专辑时，我曾在半小时的节目中公开表示，认为自己替顾客做“FACIAL”是一种“沦落”。

其实，每位顾客对于我都是十分信任的，认为我不会说假话、不骗人、负责、不谋暴利和敬重我是个写稿人。她们的热情支持，便使我在此行业中有所作为。

但，我的心锁是：“美容”把我整个人都贬低了！连年皆在这痛苦困扰中度过，甚至半夜霍然从床上坐起来，然后彻夜难眠。

直到1992年，我想通了，通了，彻底的通了，活得也开始舒服了。

事实上，为别人打扮，自己可以获得大大的满足，何况，这同样是艺术工作。为别人面上作化妆设计，那种满足感和写好一篇文章的快感是可以相提并论的。同时兼有两种艺术修炼：表现和满足，妙事也！

当我想到自己的学生已遍及全世界的时候，

能不快慰？近年，我更走遍中国各大城市，利用自己的专业知识和每一位女性分享。因为我的美学理论和手艺令每一位女性对自己恢复信心的时候，我会很高兴和骄傲。

文学创作可美化人们的思想和心灵，美容教学与工作可美化人们的容貌与形象，我更在两方面都加倍努力，不仅创立了自己的美容企业，更考取了“国际级美容教官”名衔，实行钻研美容；另一方面再修读中国文学书籍，充实自己。最近，已把大部分的美容事务交由学员处理，自己则埋头著作美学教材书籍，拍美学录影带，把多年来的经验与同好分享。

“破茧”是痛苦的，也是痛快的，我终于破茧而出了。此我正处于生命最旺盛的时候，文学和美学都是我奋斗的目标，但愿有你的支持。

前 言

我不会讲太多的开场白,但愿在这一辑“健康系列”书籍中,真实地从内到外,复又从外到内都对你有一定的帮助。

为什么我刻意地提“从内到外”和“从外到内”加以重复?

真正观人应“从内到外”,但这就必须花上一段“观察”、“接触”和“感觉”的时间。根据目前的社会节奏,这种方式已经有点“不合时宜”。事实上,目前大大小小事情,观人观物,都希望能在第一分钟“确认”,甚至不会、不去计较“后果”。

但愿我能在本系列中穿梭与你细说“从内到外”以及“从外到内”的健康问题,连同“形象”都能建立“健康”格调,再加上健康的身心,走向 21 世纪。

目 录

第一辑 做个实干醒目人

第二辑 扮靓新时尚

美容的需要	(42)
“美”的目的	(45)
运动与美容的关系	(47)
如何增添体态	(50)
肥皂固体液体有分别	(52)
“素食”与减肥	(54)
感冒时更要注重护肤	(56)
春天的护肤和化妆	(58)
假期完了,怎样调节皮肤?	(60)
不要用别人的化妆品	(62)
假期后的皮肤护理	(64)
谈初春护肤之道	(66)
旅游应注意美容事	(68)
化妆之定义和目的	(70)
化妆之前	(73)
关于化妆道具	(75)
粉底的认识	(77)
干粉的意义和用途	(80)
修眉需知	(82)

眼部化妆	(84)
关于眼盖粉	(88)
嘴唇的知识和打扮	(90)
关于睫毛	(92)
深浅粉底的运用	(93)
体态与遗传	(95)
时代感与美	(97)
节食与减肥	(99)
指甲的健康	(100)
指甲的问题	(102)
手部护理	(104)
眼睛四周皮肤护理及保养	(106)
如何保护眼部皮肤	(108)
皮肤瘙痒怎么办?	(110)
健康是美的基调	(112)
皮肤滑嫩的方法	(114)
美容与心理修炼	(116)
做好雨季的准备	(119)
青春痘的成因	(121)
关于收细毛孔	(123)
美容刷子好用	(125)
今日女性风范	(128)

第三辑 必须活得精彩

意识与概念	(131)
形象设计	(134)

心灵之美尚存！	(136)
怎样拥有年轻人心态？	(137)
休息很重要	(138)
生命的活力与足球	(139)
时装时节	(140)
请勿忽略	(141)
择其善者而从之	(142)
打扮与年纪之配合	(143)
真正滋味	(144)
生态之美	(145)
笑一笑	(146)
必须活得精彩	(147)
机遇与财富	(148)
两种女人	(149)
饰物与女人	(150)
噪音	(151)
休息与健康	(152)
俊男美女	(154)
女人美德一例	(155)
阅读	(156)
美学与人性	(157)
反璞归真	(158)
你如何可以赚了？	(159)
玉手的重要	(160)
美的尺度	(161)
寻找自我	(162)

美不能腻	(164)
这一招必胜	(165)
美容与夫妻生活	(166)
成人教育与美容	(167)
“心里美”是——	(168)
德行才是永恒的美	(169)
大方得体	(170)
美女与教养	(171)
崇尚心性修养	(172)
听刘培基一夕话	(173)
权力与魅力	(174)
谁亏了?	(175)
一片假象	(176)
能如我愿?	(177)
流行与性格	(179)
灵巧	(180)
生活中哪有姿采?	(181)
迎接压力与挑战	(183)
人间图画	(185)
真真假假	(186)
增添姿采	(187)
糙米饭	(188)
角马的启示	(189)
情绪低落与建立自我	(190)
“关系”	(192)
动物世界	(194)

创意之举	(195)
自我衡量	(196)
耳朵的打扮	(197)
请加注意守则	(198)
美林秘笈	(199)
五颜六色	(200)
热爱多种颜色	(202)
颜色与品味	(203)
颜色与美	(204)
尾声	(205)

第一輯

做
个
实
干
醒
目
人

做个实干醒目人

先天给予你拥有标志的外型，在人生的路上确实可助你事事顺景，俊男美女，到处受欢迎。但，毕竟此非普遍。

人的五官与体型，大部分皆承受自父母的因子，甚至是祖父母辈的因子，一切非我们所愿。虽然目前科技发达，五官和体型都可以作有限度的改变，但为数极少，而且并非皆能如愿，或者，改变后失去真实感，更加丑陋或不被人接受。

因此，“内在美”始终是被推崇的，它是基于先天的性格与后天的修养。

在形象方而想永远受人欢迎，我认为有三个值得注意的因素——

1. 心地磊落光明
2. 身体健康
3. 积极人生

为何成功人士皆不会垂头丧气呢？试看城中几位意气风发的士女，特别是女性，她们不仅忽然漂亮了，也忽然年轻了，这完全是因事业有成的“积极性”所带来的生理循环至高度沸点的表现。有机会且注意一下对方的眼神流露，则可知其心术正否？如果能拥有健康的身体加上心术端正，则相由心生，就算五官体型不大理想，别人也

会觉得你可亲可爱的了。

以前有一个汽水广告，它的口头语是“唔好俾巨停”。如今它虽然被新的口头语所代替，但我认为，它的“精神”与“意识”是值得推崇的。

宇宙星辰不断地转动、变换、更新。

生物界亦依循生理状态而循环不息，一旦停顿，即显示其生命已经终结。

根据我个人的生活体验，每天起码 16 小时的工作与学习，一年 365 天天天如此，有感整个人皆处于“战斗”之中，状态高度兴奋，再没有时间或“闲情”无聊地去计算“年龄”和触发“病”的意识和感觉，在这种“状态”中越干越有劲。如果一旦停下来，或减少了工作量，即很自然就会觉得困倦，身体到处好像不舒服，有毛病。嘿，一旦有病，相应就觉得自己年龄都差不多了。只要这种想法下一旦萌芽，整个人的精神和意志就会马上塌下来。

想让我们的生命充满希望和姿采，必须先有“唔好俾巨停”的心态，不断地鞭策自己，迈向前方。尽管只能慢步走，也不能停下来。

职业妇女，或是家庭主妇，当你感到疲累的时候，很希望痛痛快快地睡一大觉。但，如果真的有机会让你可以大休息，除了吃饭就是睡觉，事实你不会“精神焕发”，反而比平常更困倦，总是睡不醒，也睡不好，甚至睡不着。

很明显，越睡越困，越睡越懒，越睡越睡不好。

惯于操作或活动的人，因为你的生理循环及一切操作系统都有了一定的惯性，只要平常有适当的休息就足够了，如果实行大休息，则反而不是滋味。