

美女入門

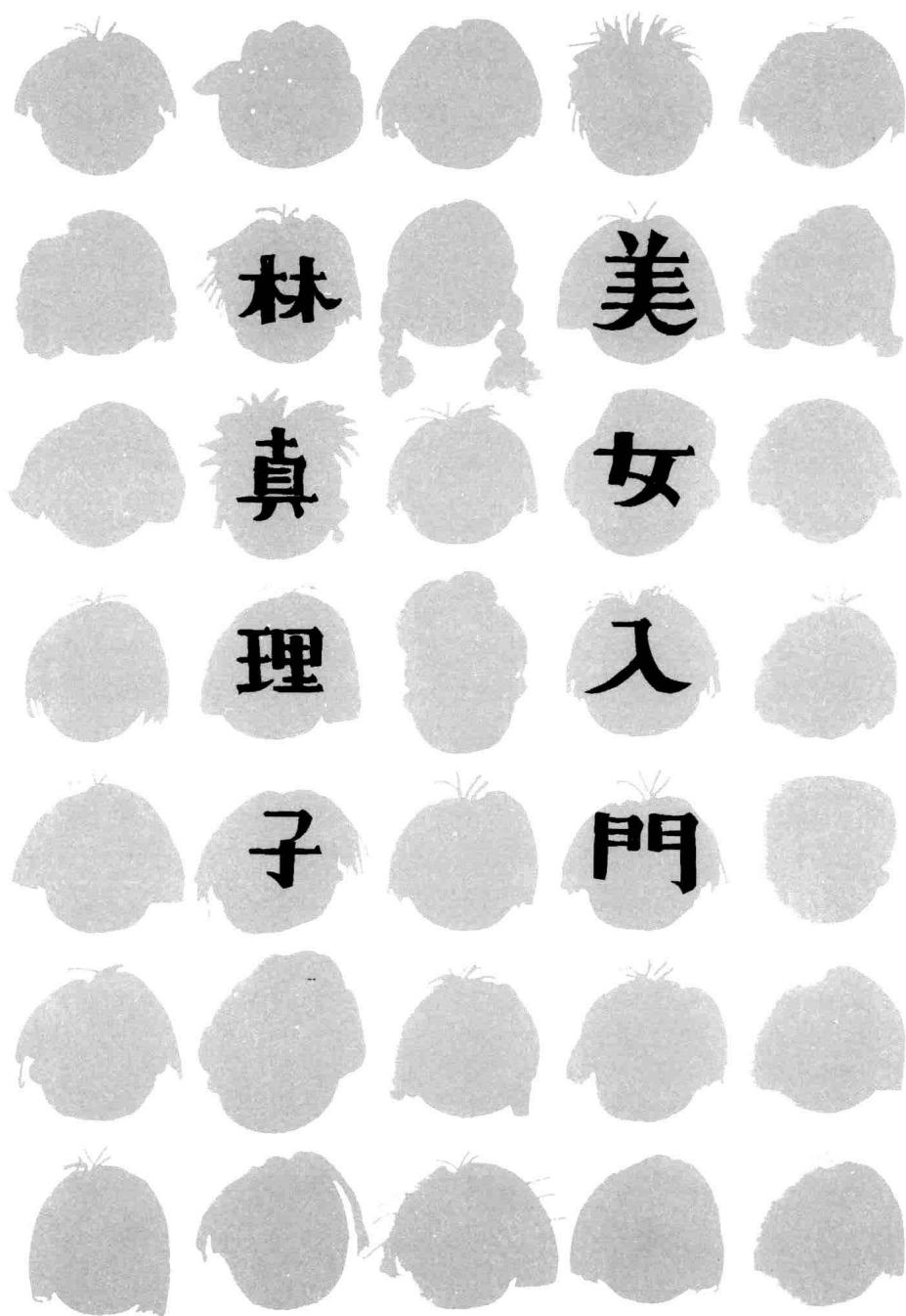
林真理子

著

鄭清清 譯

超人氣女性作家林真理子親授新世紀美女養成備忘錄





國家圖書館出版品預行編目資料

美女入門 / 林真理子著；鄭清清譯．-- 初版．

-- 臺北縣三重市：新雨，2001〔民90〕

面： 公分

ISBN 957-733-524-1(平裝)

861.6

90006300

美女入門

作 者 / 林真理子

譯 者 / 鄭清清

責任編輯 / 陳素娥

發行人 / 王永福

出版者 / 新雨出版社

地 址 / 台北縣三重市重安街102號8樓

電 話 / (02)2978-9528 • (02)2978-9529

傳真電話 / (02)2978-9518

郵撥帳號 / 11954996

出版登記 / 局版台業字第4063號

出版日期 / 2001年4月初版

定 價 / 250元

本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

◎劃撥金額1000元（含）以上者，郵資免費。

◎訂購金額1000元以下者，若訂購一本請外加郵資40元，訂購二本以上，請外加60元。

BIJO NYUMON by Mariko Hayashi

Copyright © 1999 by Mariko Hayashi

All rights reserved

First published in Japan in 1999 by Magazine House Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Magazine House Co., Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre/Keio Cultural Enterprise Co., Ltd.

美女入門

目錄

街頭放大鏡

好久不見——8

藍色圓盤的回憶——13

真理子式的流行再生術——19

野心——25

照片見真章——30

露天咖啡廳的憂鬱——36

我到底在幹什麼呀！——42

葉月里緒菜教我的事——48

戀愛的甘甜味，總在分手後開

始發酵——54

幸福的「個人化妝」體驗——60

遙遠的變身之路——66

二十八天連續餐會

招來的悲劇——72

小小的自豪——79

緋聞與不倫——85

邋遢的我——91

笑而不答的女人——97

美女製造法

美女製造法 — 104

失戀的記憶 — 110

大減價雜記 — 115

我的名聲 — 120

受不了的身材 — 126

減肥的原動力 — 132

尋覓運動減肥場地 — 138

正確的京都之旅 — 144

買下「美人服」 — 149

露出 — 154

泡湯戒律 — 160

舊衣推廣月 — 165

醜聞的真相 — 170

白丁恤的陷阱 — 176

那一夜，巧遇中田 — 182

吻 — 188

太陽眼鏡 — 194

大哥大一族 — 199

外蒙古夜未眠 — 205

街頭選秀 — 210

美人禮讚

鬼迷心竅才是人生！—— 216

控制體重，就在今晚—— 221

睡衣和女人的人生—— 226

我愛運動員—— 231

夏天的腳丫子—— 235

難忘京都行—— 240

夏夜閒談—— 245

不做讓人皺眉的女人—— 251

身體會說話—— 256

歌頌掠奪愛—— 262

鄉村荷爾蒙的威脅—— 268

直美震撼—— 273

做個美麗多5%的女人—— 278

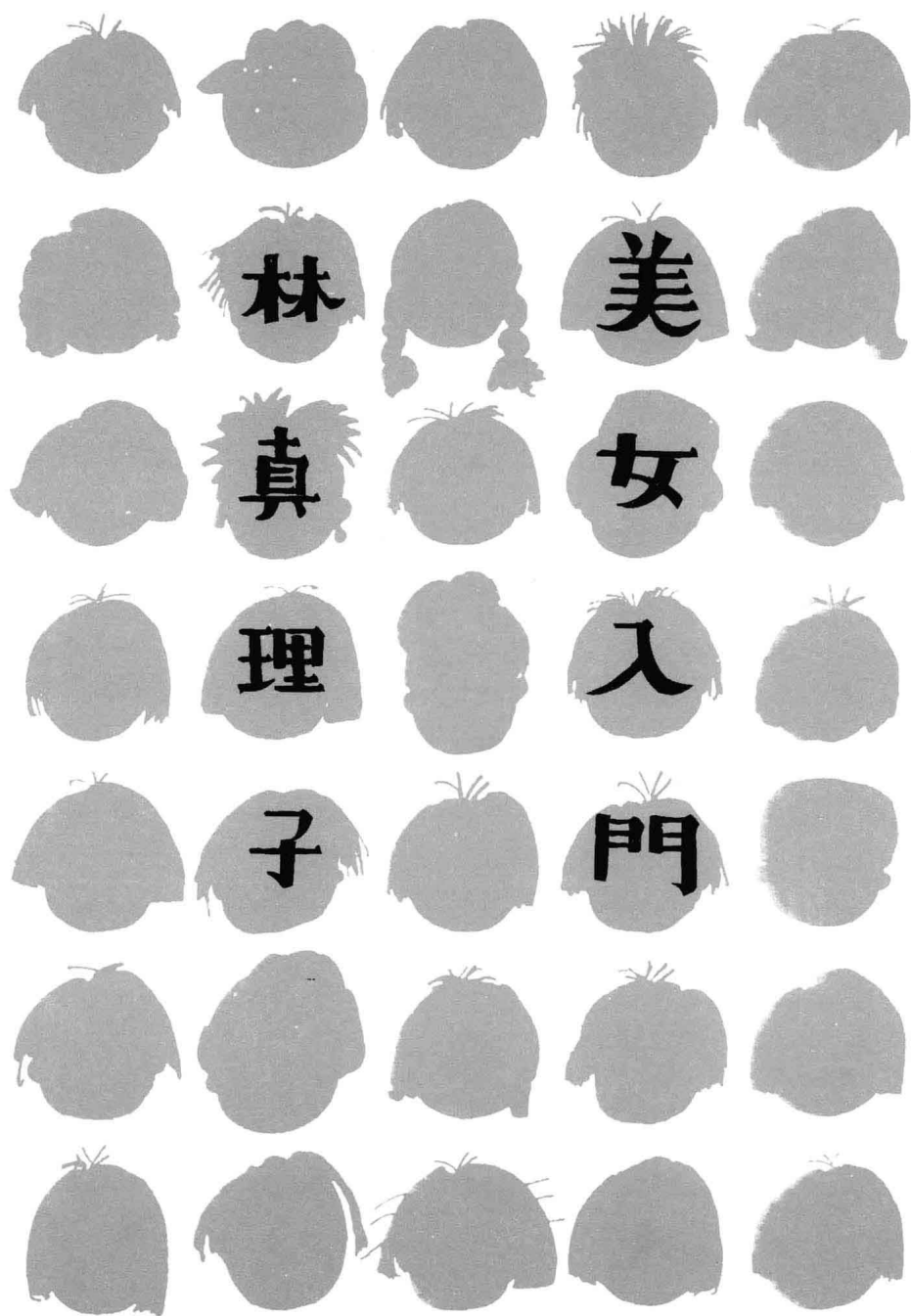
耶！鑽石人物獎—— 283

美人禮讚—— 289

美女的好處—— 294

紀香VS陽子—— 300

夜半穿衣遊戲—— 306



美女入門

目錄

街頭放大鏡

好久不見——8

藍色圓盤的回憶——13

真理子式的流行再生術——19

野心——25

照片見真章——30

露天咖啡廳的憂鬱——36

我到底在幹什麼呀！——42

葉月里緒菜教我的事——48

戀愛的甘甜味，總在分手後開

始發酵——54

幸福的「個人化妝」體驗——60

遙遠的變身之路——66

二十八天連續餐會

招來的悲劇——72

小小的自豪——79

緋聞與不倫——85

邋遢的我——91

笑而不答的女人——97

美女製造法

美女製造法 — 104

失戀的記憶 — 110

大減價雜記 — 115

我的名聲 — 120

受不了的身材 — 126

減肥的原動力 — 132

尋覓運動減肥場地 — 138

正確的京都之旅 — 144

買下「美人服」 — 149

露出 — 154

泡湯戒律 — 160

舊衣推廣月 — 165

醜聞的真相 — 170

白丁恤的陷阱 — 176

那一夜，巧遇中田 — 182

吻 — 188

太陽眼鏡 — 194

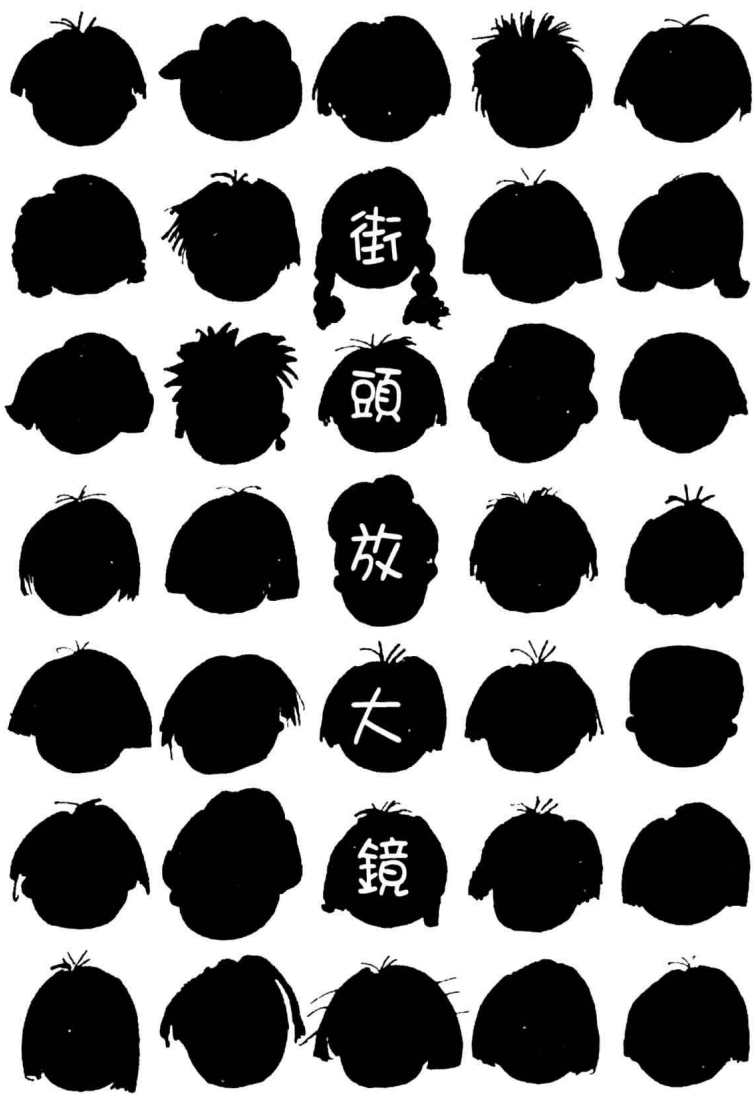
大哥大一族 — 199

外蒙古夜未眠 — 205

街頭選秀 — 210

美人禮讚

- 鬼迷心竅才是人生！—— 216
- 控制體重，就在今晚—— 221
- 睡衣和女人的人生—— 226
- 我愛運動員—— 231
- 夏天的腳丫子—— 235
- 難忘京都行—— 240
- 夏夜閒談—— 245
- 不做讓人皺眉的女人—— 251
- 身體會說話—— 256
- 歌頌掠奪愛—— 262
- 鄉村荷爾蒙的威脅—— 268
- 直美震撼—— 273
- 做個美麗多5%的女人—— 278
- 耶！鑽石人物獎—— 283
- 美人禮讚—— 289
- 美女的好處—— 294
- 紀香VS陽子—— 300
- 夜半穿衣遊戲—— 306



好久不見

首先，容我先向年輕的讀者聊些陳年往事。

話說十四年前的我，曾在「安安」這本雜誌中發表連載文章，它同時也是我個人的第一個連載作品。由於評價不差，連帶使得隨後的「南青山物語」、「真理子故事」等專欄也同樣頗受歡迎。就這樣，有人封我一個名號，叫做「在『安安』找到後路的女人」。

其實不光是我，當初和我在「安安」裡，有如工作夥伴，又像情人的「鐵雄」先生，也同樣因為「安安」而躋身國內知名的帥哥行列，走到哪裡都有他的仰慕



看起來我站的位置好像比她前面，其實是在同一條線上。

者，頗得女人緣。儘管隨著時間的流逝，昔日的戀愛女王——我已為人妻，「鐵雄」先生也不再年輕，但是，向來主張精神主義至上的我，追求浪漫、豐富生活的心情依然不變，所以我的「鐵雄」先生到目前為止也一直保持著單身狀態，隨時準備等我離婚，迎向我……（此話當真？）。喂！可別以為這位「鐵雄」先生不再年輕，俊美的模樣就不再如往昔。事實上，歲月的洗禮不但沒有洗去他昔日的英挺，反而還沖刷掉了他年輕時吊兒郎當的個性，所以，如今的他除了外表外，更是增添了一股成熟男人的氣息，感覺更吸引人了。只不過他的名字時下一般年輕女孩多半不熟就是了。

說到鐵雄的魅力，就不得不讓我再把話題轉到名作家柴門文的身上。前不久，開始也在「安安」寫專欄的柴門文，近來見到她的人，都明顯地感覺到她變漂亮了。不管是化妝方式或穿著，跟過去完全不同，一副很跟得上潮流，走在時代尖端的樣子。

「這都得感謝鐵雄先生。」她說。

「打從開始在安安寫專欄，鐵雄便教我許多事情，包括了一些流行訊息。有他