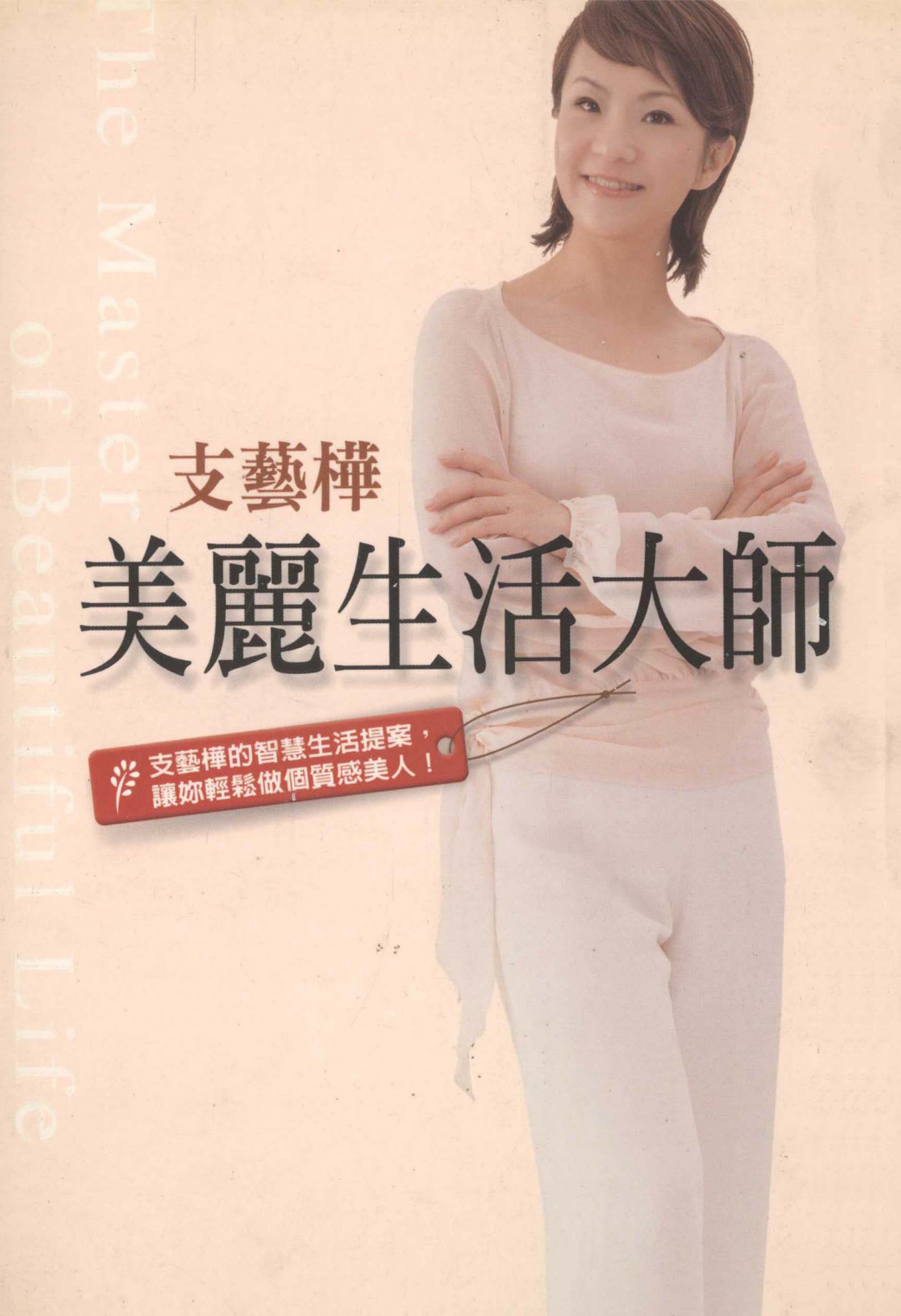




The Master
of Beautiful Life

支藝樺

美麗生活大師

支藝樺的智慧生活提案，
讓你輕鬆做個質感美人！

美麗生活大師 / 支藝樺著 -- 初版. -- 臺北市
：方智，2003〔民92〕
面；公分. -- (生涯智庫；39)

ISBN 957-679-883-3 (平裝)

1. 美容 2. 衣飾 3. 健康法

424

92009171

The Eurasian Publishing Group
圓神出版事業機構
用心製作對版・視野無限寬廣

 方智出版社
Fine Press

<http://www.booklife.com.tw> inquiries@mail.eurasian.com.tw

生涯智庫 039

美麗生活大師

作者／支藝樺

發行人／簡志忠

出版者／方智出版社股份有限公司

地址／台北市南京東路四段50號6F之1

電話／(02) 2579-6600・2579-8800・2570-3939

傳真／(02) 2579-0338・2577-3220・2570-3636

郵撥帳號／13633081 方智出版社股份有限公司

資深主編／林秀禎

主編／呂燕琪

企劃編輯／賴真真

責任編輯／連秋香

美術編輯／劉鳳剛

印務統籌／林永潔

監印／高榮祥

校對／支藝樺・蔡盈珠・連秋香

排版／杜易蓉

法律顧問／圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷／龍岡彩色印刷公司

2003年7月初版

2003年7月2刷

定價 230 元

ISBN 957-679-883-3

版權所有・翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

Printed in Taiwan

自序 009

PART

①

養身養氣養美麗的食態度

今天，妳吃早餐了嗎？ 014

手作豆漿的堅持 018

自然粗食「煮」義 021

再忙，也要喝杯養氣茶 026

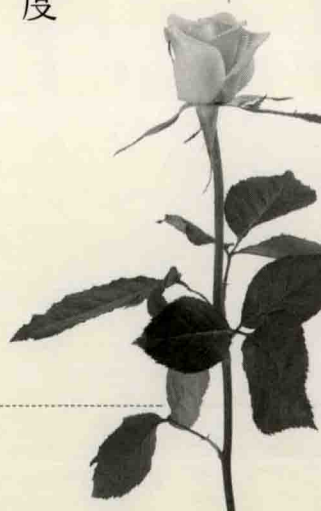
過九不食，告別水腫 029

喝水的黃金時間 032

週末美麗計畫 036

愛逛傳統市場的都會女子 040

別讓應酬壞了妳的好身材 046



體內排毒，定期幫身體作大掃除 050

PART

2

生理期美人保養法

叛逆期 058

水腫期 062

水嫩期 068

PART

3

質感穿衣術

恰如其份的美好品味 074

妳，非名牌不可?! 078

正確精算妳的購衣預算 083

試衣，何必歹勢 088

別被燈光誘騙了 092



CONTENTS

PART

4

永遠的娃娃臉

- | | |
|----------------|-----|
| 和專櫃小姐搏感情 | 096 |
| 力抗 sales 的吸金大法 | 099 |
| 血拚剋星——扣留法 | 104 |
| 告別黑色風暴 | 109 |
| 一縷絲巾豔驚天下 | 113 |
| 衣櫃管理學 | 118 |
| 好鞋，為妳爭足面子 | 122 |
| 擁有千面女郎的髮型 | 126 |
| 一夜美容覺，睡出好素顏 | 132 |
| 保有一張元氣的娃娃臉 | 137 |
| 卸妝萬萬不可馬虎 | 142 |





防曬不分春夏秋冬 146

妳的身體準備換季了嗎？ 150

質感女人的四雙手套 154

認真運動，開心有氧 158

瑜伽，讓女人更女人了！ 163

健康檢查，讓妳對自己的身體負責任 167

PART

5

家，女人的美麗城堡

臥房，清心 174

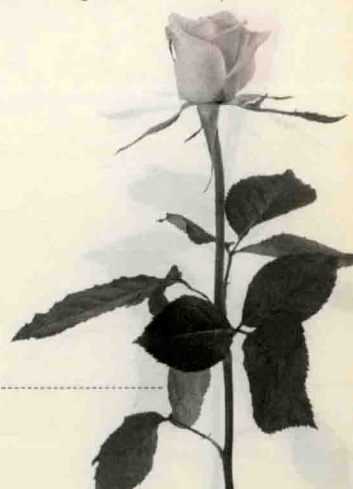
廚房，光潔 177

枕出一夜好夢 182

淨，白，餐具風華 186

營造氣氛，非夢事 191

星期五，快樂打掃天 194





CONTENTS

PART

6

我愛工作

浴室，乾爽	198
讓你裸睡的好床單	202

人脈就是錢脈	210
妳的良師在哪裡？	215
感謝我的敵人	219
向知識消化不良症說NO	224
從雜誌看世界、拚實力	228
成功時，更要大力檢討	232
淨化妳的工作態度	236

The Master
of Beautiful Life

支藝樺

美麗生活大師

支藝樺的智慧生活提案；
讓你輕鬆做個質感美人！



自序 009

PART

①

養身養氣養美麗的食態度

今天，妳吃早餐了嗎？ 014

手作豆漿的堅持 018

自然粗食「煮」義 021

再忙，也要喝杯養氣茶 026

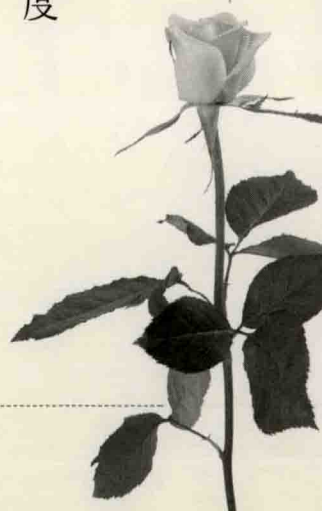
過九不食，告別水腫 029

喝水的黃金時間 032

週末美麗計畫 036

愛逛傳統市場的都會女子 040

別讓應酬壞了妳的好身材 046



體內排毒，定期幫身體作大掃除 050

PART

2

生理期美人保養法

叛逆期 058

水腫期 062

水嫩期 068

PART

3

質感穿衣術

恰如其份的美好品味 074

妳，非名牌不可?! 078

正確精算妳的購衣預算 083

試衣，何必歹勢 088

別被燈光誘騙了 092



CONTENTS

PART

4

永遠的娃娃臉

和專櫃小姐搏感情 096

力抗 sales 的吸金大法 099

血拚剋星——扣留法 104

告別黑色風暴 109

一縷絲巾豔驚天下 113

衣櫃管理學 118

好鞋，為妳爭足面子 122

擁有千面女郎的髮型 126

一夜美容覺，睡出好素顏 132

保有一張元氣的娃娃臉 137

卸妝萬萬不可馬虎 142





防曬不分春夏秋冬 146

妳的身體準備換季了嗎？ 150

質感女人的四雙手套 154

認真運動，開心有氧 158

瑜伽，讓女人更女人了！ 163

健康檢查，讓妳對自己的身體負責任 167

PART

5

家，女人的美麗城堡

臥房，清心 174

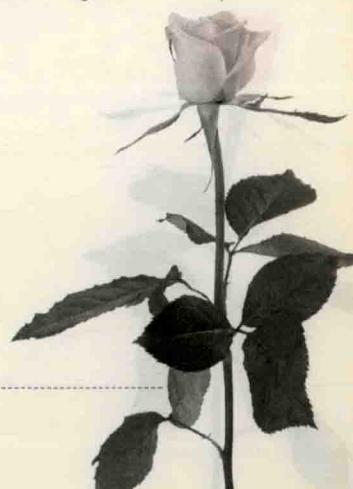
廚房，光潔 177

枕出一夜好夢 182

淨，白，餐具風華 186

營造氣氛，非夢事 191

星期五，快樂打掃天 194





CONTENTS

PART

6

我愛工作

浴室，乾爽	198
讓你裸睡的好床單	202

人脈就是錢脈	210
妳的良師在哪裡？	215
感謝我的敵人	219
向知識消化不良症說NO	224
從雜誌看世界、拚實力	228
成功時，更要大力檢討	232
淨化妳的工作態度	236

自序

美麗生活||自然+健康+質感

王品

「妳的願望是什麼？」每當別人這樣問起我，我總是衷心回答：「健康、快樂就好！」

真的，這個願望乍聽之下非常平凡，但是卻不易達成，尤其歷經這一場SARS風暴之後，許多人才驚覺健康的重要，不免感覺：「生活中除了工作壓力，還得承受健康的壓力。快樂，真是越來越遠了。」當健康和快樂不再唾手可得，何來生活品質？

人人都追求一份「好生活」，但是秘訣在哪裡？

答案是：自然的飲食方法，健康而樂觀的生活態度，以及質感的生活品味。

這六年多來，藉由實踐消費高手和健康高手的經驗，我融會了「簡單無壓力」的生活哲學：真正的生活高手絕非過著省到最高點，或者是奢華無度的極端生

活，而是以最平凡的上班族心態，在有限的預算中找到最適合自己的東西。因此，一只有限有款的玻璃花瓶、一套素雅的白色餐盤、一碗五穀飯，甚至一件簡單俐落的卡其褲都可以讓自己的生活瞬間質感起來！

常常有人問我：「藝樺，為什麼妳總是這麼開心？」「妳用什麼保養品，為什麼皮膚這麼好？」「妳的絲巾在哪裡買的？好有質感喔！」「妳身體這麼健康，平常都吃什麼、喝什麼，做什麼運動？」……如果妳對我也同樣的好奇，這本書將會給妳最完整的解答。妳會發現：想讓自己有質感，一點都不難！只要「發現自己、認識自己，找到符合個人特質的『型』」，就可以建立屬於妳自己的外在質感。

如果妳想用 easy 可行的方法吃出健康、吃出美麗的質感，可以在「養身養氣養美麗的食態度」一篇中得到解答。

很多人都羨慕我天生有張娃娃臉，其實呀，如果保養不當，娃娃臉也會成了皺紋滿佈的老娃娃，「永遠的娃娃臉」這篇要讓妳和我一起醞釀一張童顏素肌的娃娃臉。

當然，別忘了職場也是咱們女人展現知性質感魅力的所在，「我愛工作」這