

《活出亮丽》

图书基本信息

前言

Living Beauty哲学 人活得愈老，就会有相对的平静。我在迈向五十关卡时体认到这一点。在长年渴望到达不可企及的理想后，我终于学会放手和放松。“放手”并不等同于我已经不在乎自己的脸孔、头发或身体了。我还是非常在乎，但对自己的期许已趋近实际。我终于对自己不穿衣服的样子感到自在——这真是天大的解脱。如今我把精力放在创造新的典范、新的真实，以及对自己抱持新的渴望——而这就是Living Beauty的本质。 我不知道人变老有什么不好。我认为没有皱折和纹路的脸是没有表情的脸，是缺乏温暖和自信的脸。但是时下却有这么多女人在改变脸蛋，企图让自己看起来更年轻，这就是我会感到气馁的原因。上整形医师的诊所已经变得像上沙龙一样，成了家常便饭。我得承认有些抽脂与隆过胸的女人看起来真的很棒，但是我见过更多的人拉皮拉得太紧，样子像极了人造美女，还有的人丰唇和过度僵硬，怎么看都很怪。看起来好看的整形手术和看起来惨不忍睹的整形手术之间，只有很微妙的一线之隔。当你考虑动刀时，并没有人能向你保证结果——而且，不能恢复原状。 当然要“感觉自己不够好”是件很容易的事情。随便打开一本杂志，你都会被排山倒海的照片打败，因为上面都是清一色完美无瑕的女孩，几乎都是未满二十岁（有些甚至只有十四岁）的妙龄少女。年过三十的模特儿是稀有动物。艳羡电视节目中将节目场景设在洛杉矶和纽约，并赞颂节目中二十多岁的人物的生活的你，想听听我的建议吗？不要拿自己和这些年轻完美的形象相比——你一定会输的。“比较”是人的天性，但至少要用合乎现实的方式，应和自己年龄相仿的女人相比。 我认识一位四十多岁的女性，她是大家公认的美女，她有着超乎常人的自信心。有一次，我在时装秀中偶然遇见她，我向她抱怨自己置身这一行有多么难，周围都是未成年的模特儿，她笑着对我说入错了。她是货运卡车司机联盟的委任律师，事业有成，身边围着一群认为她是“抢手货”的货运卡车司机，所以她觉得自己非常棒。我还认识另一位女性，她大约六十五六岁，却常说自己好像个小孩子。她在一所老人院里担任音乐治疗师，因此比住在那里的人小了几十岁，大家都说她是国色天香。所以你看，“美”和“成熟”都是相对的。

《活出亮丽》

内容概要

《活出亮丽》

作者简介

《活出亮丽》

书籍目录

前言 黛布拉·温格

Foreword BY DEBRA WINGER

前言 Living Beauty 哲学

Introduction THE LIVING BEAUTY PHILOSOPHY

第一章 模范表率 P1

完美女性的智慧语录

Chapter 1 ROLE MODELS : WORDS OF WISDOM FROM WOMEN WHO HAVE COME OF AGE BEAUTIFULLY

第二章 肌肤救星 P19

好的皮肤科医师能为你做什么

Chapter 2 SKIN SAVERS : WHAT A GOOD DERMATOLOGIST CAN DO FOR YOU

第三章 紧颜亮采 P43

不动刀 抚平岁月痕迹

Chapter 3 THE MAKEUP FACE-LIFT : SURGERY-FREE WAYS TO WIPE AWAY THE YEARS

第四章 亮丽秀发 P95

剪发与染发如何美化你的形象

Chapter 4 YOUR CROWNING GLORY : HOW A CUT AND COLOR CAN LIFT YOUR LOOK

第五章 扭转青春 P111

用出奇制胜的方法扭转岁月的手

Chapter 5 INSTANT UPDATES : UNEXPECTED WAYS TO TURN BACK THE HANDS OF TIME

第六章 更年期 P125

优美地与生命历程和平相处

Chapter 6 MENOPAUSE : DEALING WITH “ THE CHANGE ” -BEAUTIFULLY

第七章 青春源泉 P143

吃出健康并运动流汗

Chapter 7 THE REAL FOUNDATION OF YOUTH : EAT WELL AND BREAK A SWEAT

第八章 改头换面 P167

用简单的方法为外表增添摩登感

Chapter 8 HEAD-TO-TOEMAKEOVERS : FRESH WAYS TO MODERNIZE YOUR LOOK

第九章 内外兼美 P179

心领神会的女性

Chapter 9 BEAUTIFUL INSIDE AND OUT : WOMEN WHO GET IT

结论 创造自己的典范 P202

Conclusion CREATE YOUR NEW IDEAL

参考资料 204

Resources

特别感谢 206

Acknowledgments

章节摘录

照镜子时，你看到了什么？我是出生在婴儿潮世代的一份子，在“美就等于古铜色肌肤”的年代里长大。当时我的想法是“晒得愈黑愈好”。在十几二十岁时，我不知花了多少个夏天做日光浴，身上只穿着比基尼，再随便涂一点婴儿油和碘酒。如果我当初就知道日光对肌肤会造成多严重的伤害，说什么我都会把自己包起来。即便我是个在遗传上得天独厚的人，但看着现在的皮肤，还是能看得出当年没有防晒的后果。我们的皮肤不会骗人。没有得到妥善照顾时，皮肤就会毫不隐瞒地表现出来，尤其是在迈向四十、五十、六十岁的关卡时。有几项因素对肌肤老化状况会产生影响，其中基因是关键之一。你不妨看看家庭里年长的女性，预测一下自己多年后可能的样貌。再看看你过去所做的选择（特别是日晒），现在也会开始一一浮现结果。在阳光下的过度曝晒，不只会破坏胶原蛋白和弹力蛋白，还会造成色素沉淀（即黑斑，又称老人斑）。你所选择的生活方式也会影响皮肤：喝多少水（由里向外补充肌肤的水分很重要，是否抽烟（抽烟会剥夺肌肤的氧分、影响肌肤弹性、让肌肤暗沉、使黑眼圈看起来更黑），承受多少压力（每当我彻夜未眠时，结果总会写在脸上）。过了四十岁之后，有些肌肤的变化会完全无法控制。我们的皮肤会不断去除老死的表皮细胞，然后再生新的表皮细胞取代。但是这个新陈代谢的过程会随着年龄增长而逐渐延缓，这也是肌肤会失去青春光泽的原因。除此之外，你还会发现皮肤的外貌与触感上的一些其他变化：四十岁之后，油量减少，肌肤变得更干燥；胶原蛋白受破坏，肌肤开始变薄；眼角和嘴角的皱纹也变得更显眼。五十岁后，你的肌肤会承受更年期的影响，你可能会注意到肌理和弹性的变化；肌肤可能变得更干；也可能看到不规则的色素斑或开始有玫瑰斑。六十岁后，肌肤有更多皱纹，也会失去许多光采与弹性。无论在哪个年龄层，每天都应该擦防晒品。选择广效性的防晒乳液阻隔紫外线的长波（UVA）与紫外线的中波（UVB），防晒系数至少要在SPF15以上。对于太阳，你不用避之唯恐不及，只要对它有所尊重就好。请在中午和下午四点之间远离太阳，这是阳光最具杀伤力的时段，若要出门，请涂上防晒乳液和戴帽子。此外，我还是认为脸上有些色彩会比较好看。（摘自第二章内容）

《活出亮丽》

媒体关注与评论

《活出亮丽》能为你创造出全新的概念，全新的真实，以及全新的启发。书中有无限的知识与秘密，及有效的解决妙方，让你不仅看起来优雅迷人，并且充满自信与光采。 ——Bobbi Brown

《活出亮丽》

编辑推荐

如果你觉得人老必然等同于珠黄，或是深信只有美容手术才能让自己更漂亮，那《LIVING BEAUTY活出亮丽》这本书一定会改变你的看法，并激发你由内到外自然美丽的渴望。《LIVING BEAUTY活出亮丽》是世界知名的彩妆大师芭比·波朗的第四本畅销书，一本深入探讨优质生活的美容著作，其内容可谓精彩纷呈。芭比·波朗将在本书中以其特有的亲和力，如一位朋友一般，向你娓娓道出自己在彩妆、美肤、饮食、运动等方面积累多年的宝贵经验，并能给予读者精辟独到、简单实用的美妆建言，帮助我们兼修靓丽外表与优雅内在。美国知名皮肤专家、发型设计师、营养师、造型师、医师等专业人士也会在书中一一亮相，就护肤美发、彩妆保养、整形美容、服装造型、饮食调养、瑜伽运动等等女人最关心的流行话题给予完美解答。芭比·波朗更请来好莱坞明星名媛与我们分享美容新主张，并展示真人换妆演示化妆前后的对比效果，相信对所有爱美的女性朋友都会充满启发。正如Bobbi所说，《LIVING BEAUTY活出亮丽》能为你创造出全新的概念，全新的真实，以及全新的启发。书中有无限的知识与秘密，及有效的解决妙方，让你不仅看起来优雅迷人，并且充满自信与光采。芭比·波朗富含全新理念的专业美容著作，告诉你由内而外真正焕发自信光采的秘密！本书是具有超过二十五年的个人美经验的全球知名彩妆师Bobbi Brown第四本畅销著作，收录了作者个人在美容医学、彩妆、营养、运动、造型的亲身经验，及皮肤专家、发型设计师、训练师、营养师、造型师、医师等专业人士的建议，深入浅出的论述、独到的见解均令人受益匪浅。除了详尽的step-by-step化妆技巧，超过二百张精彩照片，生动地为我们展示了彩妆的魅力之外，还有诸如苏珊·萨兰登、安·柯里、凡妮莎·威廉斯、洛兰·博莱柯等偶像及莫林·凯斯、特里·博登等高层女性的惊艳亮相，及其精辟的名人箴言，让你受益于她们内外兼修的美丽！这是一本行家终极指南，献给每位想看起来与感觉起来更棒的朋友。

精彩短评

- 1、化妆师同时也是顾客的心理医生！
- 2、图片很多，也很不错。当时是在书店看的，没看完，现在手上也没有。就罢了。
- 3、说是BOBBI在中国出的第一本简体书，我冷笑了一声。哈哈，2001年时候，有引进BOBBIBROWN的一本《芭比波朗日常彩妆书》（BOBBIBROWNBEAUTY）的简体中文版啦，我都有买哈。哈哈。另外还有本《芭比波朗美丽的演绎》（BOBBIBROWNBEAUTYEVOLUTION）我有买过台湾出的繁体版本。这本《活出亮丽》是针对四十岁以上年纪的女性而写，不过你要是喜欢BOBBIBROWN,买来看看也无妨，因为关键是一种到任何年龄都对自我要求不放弃的态度。至于内容方面，其实针对对于美容化妆方面有一定研究的人而言，比较简单基础啦，书的字排得很大很疏，所以内容都泛泛。但是书的印刷装帧很精美。喜欢BOBBIBROWN的可以买来收藏。不喜欢的，不买无所谓
- 4、帮朋友买的，听说还不错，里面有很多教你如何打扮的窍门，一本专为女性写的书
- 5、终于拿上书啦~~~
- 6、作为国际知名彩妆师，Bobbi Brown的分享绝对值得一览，本书与其它造型书选用年轻貌美的模特不同之处就在于里边所有的图片都是步入更年期的成熟女士，她们有种沉淀的美。个人特别欣赏其中造型师Tiina Laakkonen的一段话：“等你终于和自己及自己的特征成为朋友时，美就产生了。美是对自己的外表感到轻松，对于你之所以是你的种种事物感到自在。”
- 7、非常感谢书中的各种知识和经历的指导。我爱人从中学到了很多。谢谢。
- 8、很科学的书 比那些台湾化妆师的靠谱多了
- 9、适合中年妇女希望重拾光彩的一本美容指南~
- 10、适合有一定生活阅历的女士和专业人员参考。
- 11、短期之内对化妆应该不会迷茫，切，没什么大不了的
- 12、ELLE推荐的好书，当当还总是断货，我还以为怎么不得了了呢，10分钟就可以看完，对于我来说没什么好的提示，作者对于熟女不要放弃自己和健康美丽生活的建议并不吸引，居然还有整容建议，而且写得并不仔细。化妆的对比图是最大亮点，她的化妆术还是很绝的
- 13、JJ在羞辱我不识BB后，立刻网购了这本书给我扫盲。
- 14、挺有用处的、让你懂得快乐的乐趣，怎么活得美丽，更加精彩
- 15、非常非常好的一本书，受益匪浅，之后还买了两本送朋友。
- 16、不实用
- 17、给妈妈
- 18、呵呵，她家的流云眼胶真的不错！---但是书不值得买
- 19、那么大一本书没有几个字，都是一些人的表态而已
- 20、学会爱自己的不完美~
- 21、主要介绍她自己的品牌和化妆示范。。。
- 22、长得漂亮 年纪小 就是优势 雀斑也可以可爱 小眼睛也可以迷人
- 23、这书很好，是基础化妆和养颜的入书
- 24、厚厚的一本，不仅记录了色彩，还记录了作者的一生，值得慢慢阅读...
- 25、非常不错，值得一看
- 26、内容不多，几个小时就读完了。前两天刚觉得自己26岁忽然就老了，嘴唇和鼻子之间的痘痕，笑起来时候脸颊上的小细纹，越来越宽的发迹。我想最重要的是两点：1) 在say no之前，去选择尝试一些小的变化，也许会惊异带来的美丽效果。比如，换件合体的黑色西装做上装，比如用一些遮瑕膏和粉饼，或者去换个发型。2) 正如男士们总是随着年纪增长被认为更富有魅力一样，今天的女士们正学习着在她们成熟的过程中更加有力量，更愉快和奉献，她们的人生并不是从18岁开始的下坡路，而是不断迎接变化的富有魅力的过程。看完这本书，有很多todo：)
- 27、还凑合吧，适合三四十岁的女人看。。。
- 28、比较精致的一本书，学点美容知识
- 29、没有什么内容，看杂志好了。图片也不好看，一大堆老女人！

《活出亮丽》

1、想读这本书已经很久了。很高兴能够看到BOBBI的书，这个小巧女人对于年龄有着让我开心的理解。这本书不是简单的美妆书，而是告诉每个成熟女人，如何去美丽的生活。书里的模特儿不是我见过熟悉的明星，我猜想应该是普通人，但是我们能看见他们愉悦的笑容，而且真的只要靠彩妆、发型、服饰一点点儿改变，就可以变得容光焕发。这本书更适合西方人，书中对发型改善的方案并不适合我们黑、直、硬的东方发质，包括皮肤医疗的一些方法，同样也是明显能够感觉到西方欧美日常护肤的痕迹。但是，这一样不妨碍，让我们获得伴随岁月增长智慧的那份从容之美，我想，这才是BOBBI真正想告诉世界的。

2、此书仅建议三十五岁以上女士阅读。西塞罗说，人们实在很矛盾，每个人都想活得久，可是到真的老了又抱怨起来。很多年前在一本杂志上读到一句触目惊心的话，老了的女人是女人的尸体。说实在的，那时候我还年轻，没有理解此话的辛酸与无奈。就象年轻的女孩子绝对要嘲笑那些年华老去的女人们，而老女人常常要妒忌年轻女人一样，老了的女人简直是超市里的孤儿商品，可怜巴巴的躺在角落里无人问津。男人有两怕，一怕没钱，二怕丧失性功能，其实就这两样吧，别的他们才不在乎哩，毕加索七十了还生机勃勃，可是泰勒老了就是个老妖婆了。上天让女人们成熟的早也衰老的早，我常常想，奥黛丽赫本应该是深信这个道理，三十岁以前拥有美丽，五十岁以前拥有气质，以后就要依靠德行来弥补老去的容颜了。索非亚罗兰在五十岁的时候接受采访，记者问她是否害怕衰老，她回答，女人真正的转折是在三十岁，比如是否要孩子，她本人已经拥有了事业家庭和孩子，所以她不在乎年龄的增长也从不在年龄上作弊，所以十分坦然的进入了五十岁。男人不了解女人害怕衰老的恐惧心理，对于很多女性来说，老就是死亡。那么就坦然象接受生命和死亡一样，接受每一次改变，虽然这说起来很容易，因为大自然的规律是无法抗拒和逃避的，海洋面霜和特效修护露也恢复不了青春，尽管这是化妆品行业存在的唯一理由。老了，就老了，首先要认命。其次就是要在尊重自然的基础上保持自己开朗健康的心态，重新拥有赤子之心，以美德做最好的装饰。芭比布朗是我十分喜欢的彩妆师，几年前曾经在天津一家即将倒闭的书店里见到她一本香港版本的化妆著作。非常后悔当时没有买下来，此后就再也没有见过她的书。和时装界一样，主宰化妆护肤世界的也不过是三大王国。一是英美系，二是欧洲大陆系，三是日本系，韩国的产品也属于此东亚系列。以美国为代表的一派崇尚自然，彩妆风格趋向天然，护肤品的质地比较清爽，连包装都是简洁朴素的，那些出现在平面广告上的模特都好像是漫步在田园中的少女，淡雅芬芳，象欢沁香水中的帕特罗。大陆派比较艺术化，那些性感媚惑的华丽的广告，贵族式的价位和格调，较为浓稠的乳霜象法国香水一样奢华成熟。东亚系--很遗憾我们中国拿得出去的似乎只有佰草集，而且根本上不了世界性的档次，以日本崇尚清纯，水润为代表，极为热中于保养与美白，但是彩妆风格却截然分为两个派系，一是本地传统的青纯派，象中山美惠那样的秀丽端庄，二是受到西方影响的强烈的大胆出位的滨崎步风格。实际上，一个国家女人的妆容风格就是其文化的缩影，也反映了这个国家女人整体的素质与观念。我们中国呢？我可以遗憾的说，以我们中国巨大的人口分母来说，我们中国女人的大多数是根本没有什么真正的风格的，不是灰头土脸，就是模仿的山寨版，和我们当今的文化氛围一样。当然还有一小部分伪上层阶级社会的女人，不外是模仿欧美的风尚，没有独创，只有抄袭。我读的西方的书籍越多，无论是严肃的社科书籍还是轻快的生活书籍，都强烈的体会到西方文化中热烈的追求精神美的倾向，她们认为没有精神上的自由与信仰就没有外在的美丽。精神决定物质，灵魂决定外表。翻看这本书，里面没有一个青春年少的明星面孔，除了年纪大的女电影演员就是最普通的美国女人，这是写给那些老女人，也就是我们中国人爱说的黄脸婆的。书中介绍了从皮肤护理，衣着打扮，彩妆修饰到以内养外的饮食调理，运动健身，和如何应对更年期的一系列问题。最具有阅读价值当然是作为一位化妆大师掌握的一些小窍门，她基础的化妆理念。总的说来，她是以自然，优雅为美丽的典范，并且诚实的告戒老女人们要尊重自然，坦然面对自然，对于医学整形，她基本是持慎重态度的。她最强调的，就是女人要尊重自己，做一个自信而充满爱心的人。对于女人来说，化妆和试穿新衣，换发型都是体验生命的重生。一个女人对待自己的方式就是她对待男人和世界的方式。很难想象，一个邋遢不在意自己形象的女人对世界和爱情充满期待，可是对于我们中国数以万计的中老年女性，就是这个可悲的形象。中国男人是非常喜欢鲜嫩少女的，罗丽塔对于西方老男人基本上是一种精神上的安慰和幻想，而中国人作为一个没有信仰纯粹的物质主义者，看到的只是娇嫩的肉体。所谓的采阴补阳，就是玩弄处女。人都是喜欢年轻生命的，但是我们的民族更看中的是年轻的肉体而不是年轻的思想，越是衰老的色鬼越是要用年轻的肉

《活出亮丽》

体来激起欲望，越是堕落的社会风气越是渴望年轻的肉体。在中国，无论是家庭还是社会都有一种肆无忌惮的排斥上年纪人，尤其是女人的恶劣风气，似乎一个女人老了就是块可以随意处置的物件，男人都有抛弃的权利，而她们自己也有放弃一切希望，不再爱惜自己的倾向。我是经常往返于大都市的乡村与内陆小城市之间的人，我见过的大部分中老年女人都处于一种自暴自弃的状态，既然商场和理发店清一色是年轻人的天下，那么就有被社会轻视甚至遗弃的沮丧，到处是年轻人的乐园，在书架上也很难找到一本写给中老年女性时尚方面的书。我们这些逐渐老了的女人似乎被抛弃了。感谢布朗女士，虽然我还没有使用过她的产品，但是我欣赏并且敬佩她敢于以一张额头上明显皱纹的微笑的照片来示人，她的真实与自信比她的化妆品更加具有魅力，热爱生活，热爱一切美好的东西，做一个独立勇敢的女人，是我读了书后最大的感悟。学会接受自己的真实面孔，不再追求外在的完美，而是关注精神，认识并且爱自己，爱他人，从容淡定，不再恐惧衰老与死亡。美是值得追求的，是人的权利，美丽的生活从内心的欢乐开始。

《活出亮丽》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com