

<<活出亮丽>>

图书基本信息

## &lt;&lt;活出亮丽&gt;&gt;

## 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，她笑着对我说入错行了。  
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

拥有超过25年的专业从业经验，Bobbi Brown已经成为女性彩妆以及个人美容领域的权威专家。她凭借着一支经典的pinkie-brown唇膏开始了她的美容事业，更带来了一个简单的美丽哲学：“女人渴望看起来，感觉起来更像原本的自己，但是要更美丽，更自信。

”今天，她经营着营业额超千万的“BOBBI BROWN”专业彩妆品牌。

让全世界数亿百万计的女性都能得到来自她的专业建议。

现在。

当她迎来自己第五十个生日之际，Bobbi Brown再次带来了一本书：她为那些跨入40、50、60年龄的女性，甚至超越任何年龄的人士带来全新的美丽定义：BOBBI BROWN《Living Beauty活出亮丽》。

在这本充满新概念的书。

Bobbi给了读者许多不用美容手术也能看起来更棒的方法，如护肤、化妆、营养、运动，以及穿衣打扮，解决女人每天烦恼的问题。

Bobbi揭开了怎样用彩妆来创造出更完美肤色，拉升及提亮你的肌肤的奥秘。

她为我们带来全新的美容理念，让你真的可以不用改变自己的外貌而获得焕然一新的形象。

除此之外，Bobbi还会告诉你真正的美丽，是简单可及的。

Bobbi Brown的《Living Beauty活出亮丽》带来超过两百张的精彩照片，更有详尽的step-by-step化妆技巧，并且还有诸如苏珊·萨兰登、王薇薇(Vera Wang)、凡妮莎·威廉姆斯，和洛兰·博莱柯等大众偶像与我们一同分享他们对于内外兼修的美丽解读，更有众多的普通女性为你呈现真实的美丽体验。

这是一本行家的终极指南，献给每个想看起来与感觉起来都更棒的朋友。

## <<活出亮丽>>

### 作者简介

芭比·波朗 Bobbi Brown 国际著名专业彩妆大师，她在此领域已有超过二十五年的专业经验，同时她也是BOBBI BROWN 彩妆品牌的创始人与CEO。

在世界各地有数以百万计的女性追随着她的美丽哲学：“想要展现最美丽的自己其实很简单——你所要做的只是对化妆的了解和学会几个

<<活出亮丽>>

书籍目录

前言 黛布拉·温格前言 Living Beauty哲学第一章 模范表率 带着美丽臻至熟龄的女性智慧语录第二章 皮肤救星 好的皮肤科医师能为你做什么第三章 紧颜亮采 不动刀抚平岁月痕迹第四章 亮丽秀发 剪发与染发如何提升外貌第五章 扭转青春 用出奇制胜的方法扭转岁月的手第六章 更年期 优美地与生命历程和平相处第七章 青春源泉 吃出健康并运动流汗第八章 改头换面 用简单的方法为外表增添摩登感第九章 内外兼美 心领神会的女性结论 创造自己的典范参考资料特别感谢

## &lt;&lt;活出亮丽&gt;&gt;

## 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。

无论你在哪个年龄层，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

## &lt;&lt;活出亮丽&gt;&gt;

## 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。

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:<http://www.tushu007.com>