

Beautiful Body, Mind and Soul
「悦己」美丽身心

悦己SELF

JULY
2016
七月号

原来你是这样的

霍建华

凡事简单，
最不简单

Looking Great

袖口、领口、裤腿口

放得开，
才好看

听说你还在努力控油……

由光肌变水光肌，
我们有办法！

真人版

《太阳的后裔》

她们比姜暮烟
更传奇

SUPER Men

高帅商+高格局+高抗压

我们可以向这些男人
学什么？

ISSN 1673-7113



第123期 邮发代号82-566

MB15 HK\$ 20



Cover Star

62 霍建华

凡事简单,最不简单

霍建华内心深切的情感被严密地藏好,有时突然爆发在剧情中,或者冷不丁爆出一个“求祝福”的头条,才让人深切感受到,原来暖男都暖在不经意间。

摄影/李奇
化妆/徐建华
发型/ISSAC
服装/白衬衫、灰色西装、黑色领带、
休闲夹克 all by BOSS.戒指 Cartier
场地鸣谢/青岛涵碧楼酒店

Upfront

36 “睡裙”,超群

包边睡衣out了,吊带蕾丝连衣裙才是正解。

37 \形,最型

这一季,设计焦点重回腰线,更突出女人味。

38 透亮肌爱\c

美白修护新品将Vc淡斑、抗氧化功力发挥到了新高度。

39 容光焕发

想快速甩开疲惫脸,只需要它们和一点小技巧。

Me Me Me

52 小数字,涨姿势

这些数字,保证让你一边看,一边涨姿势。

54 其实你很富有 如何打理你的隐形财富?

你还拥有几种无形财富,但很少有人对它们上心,搞不好就弄丢了……

56 9招,练成谈判高高手

怎么才能成为个中高手,得偿所愿?我们有办法。

57 卧室5金律 越爱越甜蜜

只要你稍微多花一点心思,就能让感情越来越甜蜜。

Features

78 高帅商+高格局+高抗压 我们可以向这些男人学什么?

我们选出的优质super men,到底有什么值得我们学习的地方?

SELF悦己

July 2016

CONTENTS

www.self.com.cn

90 科洛·格蕾丝·莫瑞兹 我从不刻意讨好谁。

她还不到20岁,就拿到了项目资助,甚至筹拍自己喜欢的电影,为什么那么多金主一致看好她?

96 真人版《太阳的后裔》 她们比姜暮烟更传奇

两位真人版“姜暮烟”,有着比韩剧更传奇的经历,更有在生死一瞬间的人生领悟智慧,听她们来告诉你。

104 站在人生第一个拐点, 你有点选择焦虑?

我们请柳岩和马薇薇,用她们的亲身经历帮你走出迷茫期。请记住,没有白走的路,每一步都算数。

112 你和更好的自己 只差一本晚安书

很多事业有成的人睡前都有个好习惯,每天睡前随手翻几页书,你是不是特想知道他们到底读了哪些书?我们马上带你去看看。

Looking Great

124 早秋抢鲜 萌绿

让人心情大好的萌绿色,总是能点亮人群中的你。

126 早秋抢鲜 玫红

优雅又吸引眼球的玫红色,让你的女人味更出众。

128 早秋抢鲜 海蓝

让人心情平静的海蓝色,穿上就有好气质。

130 跟T台学穿衣

把最夯的T台元素穿上身,时髦就这么简单!

136 早秋配饰 “鲜”人一步变美真好

设计师的早秋系列,各种潮爆元素大爆发。刷存在感,选它们就对了。

140 资深时装精 才知道的时尚地标!

5位超会穿的时髦女人,带你去五大世界时尚之都探索零游客、只有当地人才知道的摩登坐标。

146 王鸥 软妹子,帅起来!

早秋新装的刚柔并济,她演绎得轻松自如。原来,她是这样的帅。

152 穿出高街时髦 新高度

泳装跟新款夏装完美混搭,穿出属于你的清凉style。

160 领口、袖口、裤腿口 放得开,才好看

一点性感,一点小俏皮,大气不沉闷,你的早秋衣橱,就要这么摩登、有态度。

170 时髦运动

只要把运动元素和high fashion单品混搭在一起,街上最自在、最chic的人,就是你。



高帅商 + 高格局 + 高抗压

SUPER

MEN

我们可以向这些男人 学什么?

没错,男人的确是从另一个星球穿越来的! 尽管有许多让女人头疼的地方,有时还要像照顾孩子一样去照顾他,但男人也在从自己的角度去观察生活,改变人生。他们爱玩,也保留着旺盛好奇心;他们追逐成就,也在背后默默咬牙付出;他们崇尚及时享乐人生,也在人生享受中参悟名利淡泊;男人有时很让人费解,但一段时间之后,才发现他竟在另辟蹊径;这让女人或多或少,也受些启发。我们的这几位“Super Men”也许并不完美,但他们的人生经历,是另一种珍贵的“参考资料”,再加上帅,简直就没谁了!

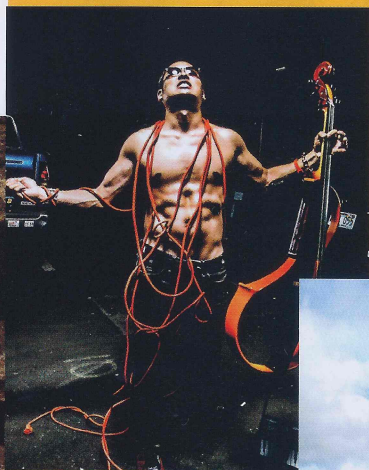
撰文/Andy、小刚 摄影/Steve、Clark、树小宁、宋璐 化妆/Aline、郝唯(东田造型/YSL圣罗兰) 美编/Astro Boy



Dana
Leong

要对世界充满好奇，
更要对回馈荣辱不惊

Dana Leong, 被誉为世界最佳的电子大提琴演奏家, 世界顶级现代派长号演奏家, 两次荣获格莱美奖, 世界青年领袖奖。



“我酷爱游泳, 喜欢冒险挑战, 我曾横跨岛屿, 在水中待了十多个小时, 有天突发奇想, 如果把海洋和音乐结合在一起会怎样? 于是就有了这张很酷的照片。”



我妈妈是日本古典、流行音乐家, 曾经日本NHK频道还有她主持的电视节目Stage 101, 很小她就培养我对古典和爵士乐的兴趣, 让我对音乐有一种说不出的爱。

我从小到大都是“好奇宝宝”, 什么好玩玩什么, 潜水、开飞机、攀岩……我都试过。生命中出现任何事物, 我都想一探究竟, 看看它到底怎么运作, 是否能把它变得更好, 这份好奇心塑出了现在这个“我”。

前段时间, 我在上海参加了TED X Shanghai 的活动, 活动的主题是“平衡”。正好说出了我对男人的看法——一个优质的男人, 一定是一个能掌控平衡的男人。

平衡, 有三个标准。

第一, 他要有丰富的精神世界。他可以没有多少物质财富, 也没有俊俏的容颜, 但内心满满, 即使身居陋室, 也拥有整个世界。这样的男人, 不会无趣。和他在一起, 一句话不说, 你也会如沐春风。修持成这样, 绝非一日之功。当然, 这样的男人不多见, 一旦发现, 可别错过, 至少做个朋友嘛。

第二, 他深悉世界运行的规律, 懂得好坏参半, 荣辱相伴。去年1月12日, 我像



“一个优质的男人，
一定是一个能掌控平衡的男人。”

往常一样，一早外出骑车锻炼，在马路
上骑着骑着，突然一辆车从我身边飞
驰而过，我被车身擦到，跌在地上。司
机下来，我检查了下，只是简单的擦伤，
没大事。我又骑上车回了家。进了家门，
还跟亲友说笑，“刚才出了车祸，活着
回来了”。他们全都紧张兮兮，只有我
跟没事人似的。

接下来，两件好玩的事接踵而
来。“世界青年领袖论坛”负责人给
我打电话，邀我出席领奖。这是什么
组织？他们说，迈克尔·杰克逊等等都
拿过这个奖。我Google了下，才发现，
哇，看起来真的好厉害的样子。太荣
幸了！没隔几分钟，好莱坞一支非常
大牌的明星团队给我打电话，问我时
间，邀请我去参加一场“反对枪支”的
演出，我确认行程后，恰好有时间。又
是一桩大好事！中国人说：“祸兮福所
倚，福兮祸所伏”说的也许正是背后的
道理。

第三，一个懂得平衡的男人，绝不
会随波逐流，他敢于坚守自己的梦想。

很小我就喜欢音乐，立志成为
音乐人。高中后，我有机会去哈佛
大学搞音乐学术研究，还有机会去
伯克利大学学生物，像我爸那样，
或者拿全额奖学金去曼哈顿
大学。最后，我背了一个大书
包，扛着乐器去了纽约，我
想成为一个真正的音乐人。

2011年，日本大地震后，我
一直在思考，怎样用我的音乐帮助
更多人。因此，就有了后来的音乐企划
TEKTONIK。我召集了一群极具天赋
的艺术家，他们都来自近年来遭受过
重大自然灾害的地区，我们想用音乐
把所有人连接在一起，倡导“人类运
共同体”的意识，呼吁大家呵护好我们
的地球。

人，一辈子，都在找平衡。懂得平
衡的男人，更有能量。



同场
加映

关于男人女人，
他怎么想？

男友或者先生太无趣，怎么办？

我是搞音乐的，常依靠音乐活跃
气氛。万一碰上一个很无趣的男
人，要么你趁早体悟到生活本是
平淡相伴，哪来那么多情趣浪漫？
要么就逼着他和你一起去上瑜伽
课，看他重心不稳、歪七扭八、倒
来倒去，一定会逗得你哈哈笑。

男人喜欢什么样的女人？

智慧，能对话的美女。