

美人 是修炼出来的

美容 美妆 美体 美仪 美心……
每天只要3分钟!



[日]
大田阳晴子/著
黄鑫/译

没有丑女人，只有懒女人！

日本畅销绘本作家
女性杂志专栏作家

教你轻松修炼
全方位气质女人！



美人是修炼出来的

女人三十
而丽

(日) 大田垣晴子 著

黄鑫 译

 中国出版集团

 现代出版社

ONNA WA GENSEKI NANOYO Copyright © 2010 by Ohtagaki Seiko
Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd.
Chinese translation rights arranged with Bungeishunju Ltd.
through EYA Beijing Representative Office
Simplified Chinese translation rights © 2012 by Modern Press Co., Ltd.

版权登记号：01-2011-4191

图书在版编目（CIP）数据

美人是修炼出来的 /（日）大田垣晴子著；黄鑫译

— 北京：现代出版社，2015.12

ISBN 978-7-5143-4574-2

I. ①美… II. ①大… ②黄… III. ①女性—修养—
通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第015556号

美人是修炼出来的

作 者 （日）大田垣晴子
译 者 黄 鑫
责任编辑 吕 佳
出版发行 现代出版社
地 址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 010-64245264（兼传真）
电子信箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京画中画印刷有限公司
开 本 880X1230 1/32
印 张 4.625
版 次 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-4574-2
定 价 35.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

目录

Step

1

打造美丽容颜

检查美丽的肌肤	10
美丽肌肤的“传道士”	12
基础化妆术	14
变身眼镜美女	16
遮瑕让你散发光彩	18
性感大变身！去拍艺术照	20
求助皮肤科，拥有美丽肌肤	22
体温 UP= 美丽 UP	24
微笑让人快乐	26
发量少，真烦恼	28
药妆店展览会	30
不可忽视的“满意度”排行榜	32
我的脸，一直在变	34
世界小姐	36
女性杂志的发展历程	38

SPECIAL

《CREA》“美”的特辑是这样完成的

40

Step

2

塑造完美体态

强力瑜伽	46
调整身形	48
调整型内衣	50
摇摆体操	52
喝中药，从内部调理	54
薰香疗法	56
韩式蒸气房	58
做个健康美女	60
跑起来！美起来！	62
呼啦圈转出苗条身材	64
每天一升水	66
睡眠养颜	68
海豚治疗法	70
用加压法获得理想的体形	72
度过前更年期	74
一起去检查乳房吧	76
去皇宫放松心情	78
婚前检查	80

SPECIAL

童颜魔法 大田垣是娃娃脸 82

Step

3

掌握各种技艺

蔬菜调配师	86
插花艺术	88
和服衬托优雅气质	90
品酒的艺术	92
闻香的艺术	94
成为令人羡慕的芭蕾舞者	96
练一手好字	98
点一杯鸡尾酒	100
找到合适的帽子	102
拥有美丽的声音	104
优雅的车技	106
一起装饰房间吧	108

SPECIAL

旅居加贺屋 110

Step

4

培养优雅举止

社交学校	114
艺妓之美	116

怎样包出时尚的包袱皮	118
跟空姐学礼仪	120
餐桌礼仪	122
变身清洁美女	124
豪华游轮	126

SPECIAL

三天两夜的台湾恋爱占卜之旅	128
---------------	-----

Step

5

学习恋爱技巧

30 岁的恋爱美学	134
在联谊会上胜出的技巧	136
参加相亲派对	138
变身美丽的新娘	140
辨别好男人的容貌	142

SPECIAL

决定结婚后, 就该准备婚礼了	144
----------------	-----

后序	146
----	-----

美人是修炼出来的

女人三十
而丽

(日) 大田垣晴子 著

黄鑫 译



中国出版集团



现代出版社



嗯……推不动！

30 多岁的女人在工作方面有了一定成绩，生活方面也算稳定，一般都过着安定的生活。但是，在这种悠闲的表象下，实际上很多女人在一成不变的日常生活中慢慢失去了光彩。

本书由作者在日本著名刊物《CREA》中长达六年的连载漫画整理而成。

当初

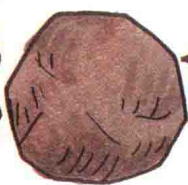
刚步入 30 岁的编辑 inda。

我叫大田垣晴子，35 岁左右，以绘画为生。



那时候
正处于
文中这
个年纪
的我们
.....

凹凸不平，毫无光
泽感的我。



不管多么坚硬的石头也
会在海水的冲击下变得
圆圆的，滑溜溜的。这
么说来，我也要加油，
要变得光芒万丈。



容貌

那么，成果怎
么样呢？35岁
……

身材

技
能

舞
蹈

为了让现在的自己熠熠
生辉，就必须内外兼修，
所以去了各种地方体验，
采访变美的技巧，最后
整理成了这本书。

听说大
田垣小
姐在连载
这本书的
过程中结
婚了，在
2008年夏
天……

从内到外的各种体验！



现在



“自己”这块
原石最终会发
展成什么样子
呢？哈！连我
自己都不能确
定……

但是绝对不能以此为终点！

40岁 35岁

目录

Step

1

打造美丽容颜

检查美丽的肌肤	10
美丽肌肤的“传道士”	12
基础化妆术	14
变身眼镜美女	16
遮瑕让你散发光彩	18
性感大变身！去拍艺术照	20
求助皮肤科，拥有美丽肌肤	22
体温 UP= 美丽 UP	24
微笑让人快乐	26
发量少，真烦恼	28
药妆店展览会	30
不可忽视的“满意度”排行榜	32
我的脸，一直在变	34
世界小姐	36
女性杂志的发展历程	38

SPECIAL

《CREA》“美”的特辑是这样完成的 40

Step

2

塑造完美体态

强力瑜伽	46
调整身形	48
调整型内衣	50
摇摆体操	52
喝中药，从内部调理	54
薰香疗法	56
韩式蒸气房	58
做个健康美女	60
跑起来！美起来！	62
呼啦圈转出苗条身材	64
每天一升水	66
睡眠养颜	68
海豚治疗法	70
用加压法获得理想的体形	72
度过前更年期	74
一起去检查乳房吧	76
去皇宫放松心情	78
婚前检查	80

SPECIAL

童颜魔法 大田垣是娃娃脸 82

Step

3

掌握各种技艺

蔬菜调配师	86
插花的艺术	88
和服衬托优雅气质	90
品酒的艺术	92
闻香的艺术	94
成为令人羡慕的芭蕾舞者	96
练一手好字	98
点一杯鸡尾酒	100
找到合适的帽子	102
拥有美丽的声音	104
优雅的车技	106
一起装饰房间吧	108

SPECIAL

旅居加贺屋 110

Step

4

培养优雅举止

社交学校	114
艺妓之美	116

怎样包出时尚的包袱皮	118
跟空姐学礼仪	120
餐桌礼仪	122
变身清洁美女	124
豪华游轮	126

SPECIAL

三天两夜的台湾恋爱占卜之旅	128
---------------	-----

Step

5

学习恋爱技巧

30 岁的恋爱美学	134
在联谊会上胜出的技巧	136
参加相亲派对	138
变身美丽的新娘	140
辨别好男人的容貌	142

SPECIAL

决定结婚后，就该准备婚礼了	144
---------------	-----

后序	146
----	-----

Step

1

打造美丽容颜



这是新的连载，

准备写什么呢？

编辑 inda 小姐

标题就叫“美”！

检查美丽的肌肤

不断提高自己的魅力……

要以进入美丽的殿堂为目标。

殿堂在哪儿？

为了开始抗老的战斗，前往“赤井诊所”。

做“美肤体检”，检查肌肤状况。

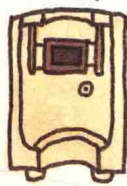
什么是“美肤体检”？

嗨！

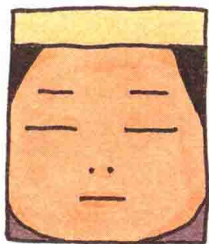
我是赤井诊所的谷佑子医生，大家好，美肤体检就是从肌肤外部和内部两方面看肌肤的状况，做出正确的诊断，找到正确的对策。

首先检查“外部”。使用“肌肤分析器”观察肌肤表面和隐藏在深层组织中的褐斑、皱纹的深度，以及显眼的毛孔等。

就是这个仪器



把脸放进去，用高性能CCD照相机拍摄。



图像也会横向拍摄。

然后通过血液检查来进行“内部”状况的观察。



其中重要的是美肌荷尔蒙 IGF-1 (成长荷尔蒙) 的量！如果量少则会出现皱纹，体脂肪也会变多哦……

然后是尿检，

要用清晨的尿液。

