

[日] 讲谈社 编
张锦兰 译

130 万人的 美容智慧锦囊



简单又漂亮
一石二鸟

零花费
即可做到

能够迅速又省钱地让你变漂亮!



中国纺织出版社

130 万人的 美容智慧锦囊

[日] 讲谈社 编
张锦兰 译



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

130万人的美容智慧锦囊 / (日) 讲谈社编;

张锦兰译. —北京: 中国纺织出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5064-8490-9

I. ①1… II. ①讲… ②张… III. 美容—基本知识

IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第062784号

編集協力: @cosme編集部 (istyle Inc.)

山中泉

本文イラスト: Sugizaki Megumi/icemammy

モデル: 佐藤里香

@COSME KUCHIKOMISUTO NO KASHIKOI BIYOU WAZA

©istyle 2009 ©kodansha/kodansha editorial 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with

KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本书由日本讲谈社授权中国纺织出版社发行简体版, 版权所有, 未经书面同意, 不得以任何方式作全面或局部翻印、仿制或转载。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-4993

责任编辑: 郭沫 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年6月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 3.5

字数: 132千字 定价: 22.8元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

6
page

一石二鸟的美容技巧

- 6 护肤篇
- 10 化妆篇
- 14 其他 秘技篇

实用!



节俭技巧!



就看你
是否开
动脑筋!



很快即
可完成!



17
page

Part



7名护肤达人的智慧锦囊

- 18 专业而智慧的循环利用
- 24 “花费与效果对等” 非常重要
- 30 自制化妆品达人
- 34 根据自己喜好定制的一族
- 38 小样达人
- 42 美肤手册上的秘技
- 46 充满感情地全部用完派

免费!



美肤!



超简单



Part 2 省钱

- 50 可免费做到
- 52 化妆品零花费
- 54 零花费护肤 (1)
- 56 零花费护肤 (2)
- 58 全部用完, 支持环保
- 60 将化妆品全部用完
- 62 将护肤品全部用完
- 64 借助毅力全部用完
- 66 我超喜欢廉价的东西
- 68 节约使用化妆品
- 70 节约使用护肤品

Part 3 突破难题

- 74 早上, 没有时间
- 76 缩短化妆时间
- 78 缩短护肤时间
- 80 借助毅力节省时间
- 82 解决肌肤的烦恼
- 84 化妆的烦恼
- 86 护肤的烦恼 (1)
- 88 护肤的烦恼 (2)
- 90 能派上用场的厨房小用品
- 92 在厨房化妆
- 94 在厨房护肤

Part 4 瞬间解决问题

- 98 凡士林 篇
- 99 痱子粉 篇
- 100 化妆 篇
- 102 其他
- 104 收纳的智慧
- 110 结语

@cosme

紧急问卷调查

- 65 ●你目前有几件没有使用过就束之高阁的化妆品?
- 你束之高阁的化妆品都是哪类化妆品呢?
- 72 ●你每月花在化妆品上的钱有多少?
- 你会以什么样的频率购买廉价化妆品?
- 81 ●平日的早上, 你会花多长时间化妆?
- 睡过头的早上, 你最少会在化妆上花多少时间?
- 96 ●你会将厨房的用品作为化妆品使用吗?
- 你将厨房中的什么用品作为美容工具使用?
- 103 ●获知绝技后, 你会立刻试用吗?
- 108 ●你有几个放化妆品的化妆包?

130 万人的 美容智慧锦囊

[日] 讲谈社 编
张锦兰 译



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

130万人的美容智慧锦囊 / (日) 讲谈社编;

张锦兰译. —北京: 中国纺织出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5064-8490-9

I. ①I… II. ①讲… ②张… III. 美容—基本知识

IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第062784号

編集協力: @cosme編集部 (istyle Inc.)

山中泉

本文イラスト: Sugizaki Megumi/icemammy

モデル: 佐藤里香

@COSME KUCHIKOMISUTO NO KASHIKOI BIYOU WAZA

©istyle 2009 ©kodansha/kodansha editorial 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with

KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本书由日本讲谈社授权中国纺织出版社发行简体版, 版权所有, 未经书面同意, 不得以任何方式作全面或局部翻印、仿制或转载。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-4993

责任编辑: 郭沫 责任印制: 刘强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年6月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 3.5

字数: 132千字 定价: 22.8元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

本书的 阅读方法



图标说明



零花费

零花费或是用自己家的东西即可实施的技巧



效果UP

只需改变使用方法即可提升效果的技巧



厨房

将厨房的工具等应用于美容的技巧



用光

将自己家剩余的化妆品用光的技巧



省时

用于缩短耗时的高效美容技巧



秘技

利用与平日不同的使用方法可达到惊人效果的技巧

由@cosme总结的口口相传的美容秘技集，

@cosme是日本最大的化妆品口口相传网站。

1999年，该网站作为“由大家一起制作的为大家着想的化妆品指南”而开设，

2009年，该网站迎来了10周年，此次，我们总结了很多美容技巧！



什么是@cosme

日本最大的化妆品口口相传网站

<http://www.cosme.net/>



这是一个拥有130万会员的专业美容信息网站。网站对消费者“希望在购买之前了解真正试用过的人的评价”做出了回复！会员们发布化妆品试用评语，您可在这个口口相传的网站轻松地搜索到，可谓是一个使用起来非常方便的网站。这里集结了排名、新闻乃至目录。

※本书中登载之口口相传技巧的效果因人而异，且我们无法对内容真伪及安全性等做出保证。在试用时，请在充分确认内容之后，自行承担实施。此外，当感觉到皮肤有异常时，请立即中止。有小孩的家庭，请留意避免小孩模仿。

6
page

一石二鸟的美容技巧

- 6 护肤篇
- 10 化妆篇
- 14 其他 秘技篇

实用!



节俭技巧!



就看你
是否开
动脑筋!



很快即
可完成!



17
page

Part



7名护肤达人的智慧锦囊

- 18 专业而智慧的循环利用
- 24 “花费与效果对等” 非常重要
- 30 自制化妆品达人
- 34 根据自己喜好定制的一族
- 38 小样达人
- 42 美肤手册上的秘技
- 46 充满感情地全部用完派

免费!



美肤!



超简单



Part 2 省钱

- 50 可免费做到
- 52 化妆品零花费
- 54 零花费护肤 (1)
- 56 零花费护肤 (2)
- 58 全部用完, 支持环保
- 60 将化妆品全部用完
- 62 将护肤品全部用完
- 64 借助毅力全部用完
- 66 我超喜欢廉价的东西
- 68 节约使用化妆品
- 70 节约使用护肤品

Part 3 突破难题

- 74 早上, 没有时间
- 76 缩短化妆时间
- 78 缩短护肤时间
- 80 借助毅力节省时间
- 82 解决肌肤的烦恼
- 84 化妆的烦恼
- 86 护肤的烦恼 (1)
- 88 护肤的烦恼 (2)
- 90 能派上用场的厨房小用品
- 92 在厨房化妆
- 94 在厨房护肤

Part 4 瞬间解决问题

- 98 凡士林 篇
- 99 痱子粉 篇
- 100 化妆 篇
- 102 其他
- 104 收纳的智慧
- 110 结语

@cosme

紧急问卷调查

- 65 ●你目前有几件没有使用过就束之高阁的化妆品?
- 你束之高阁的化妆品都是哪类化妆品呢?
- 72 ●你每月花在化妆品上的钱有多少?
- 你会以什么样的频率购买廉价化妆品?
- 81 ●平日的早上, 你会花多长时间化妆?
- 睡过头的早上, 你最少会在化妆上花多少时间?
- 96 ●你会将厨房的用品作为化妆品使用吗?
- 你将厨房中的什么用品作为美容工具使用?
- 103 ●获知绝技后, 你会立刻试用吗?
- 108 ●你有几个放化妆品的化妆包?

零花费

零花费即可让毛孔迅速收缩的秘技!

24岁 普通肌肤



滚动营养饮料瓶

洗脸后，用在冰箱冷却过的营养饮料瓶，贴着鼻翼滚动，进行收缩毛孔按摩。仅用瓶子就可以做到，所以是零花费的。

利用空瓶也可以



●瓶子比想象的要凉！这样不用特意制作冰块，就可以做到了，非常方便。推荐使用便于旋转的小号瓶子。毛孔好像真的收缩了。

用光
eco

将剩余的乳液用光的秘技!

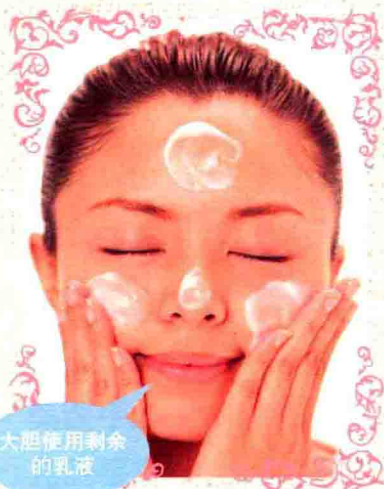
24岁 普通肌肤



有益于肌肤的乳液洁面

将还剩一点的乳液一次全部用完，进行乳液洁面。本来就是束之高阁的剩余乳液，所以可以毫不吝惜地大量使用。

大胆使用剩余的乳液



●以涂上液体粉底和粉状粉底的面部进行实验。利用乳液洁面，液体粉底仍然有残留，但粉状粉底基本可以卸掉。用后肌肤柔软有弹性。

编辑部
确保有效

效果
UP

超低成本的化妆水即可做到的梦幻秘技!

23岁 混合肌肤



廉价可靠，自己动手即可制作

在纯净水中加入甘油（相当于纯净水的30%），滴入自己喜欢的香味精油（几滴）。适合各种类型肌肤，且可根据个人喜好掌握分量，推荐。

为肌肤特别定制

●使用纯净水，所以非常经济实惠。加入在药店买的甘油，即可制作出一款用来拍打面部的清爽化妆水，最后装入空瓶子里便大功告成。还有精油的香味。

效果
UP

利用痂子粉让肌肤变得如婴儿肌肤般的秘技!

42岁 干性肌肤



将少量痂子粉混入洗面奶

当发现鼻子皮肤变得粗糙时，可在洗面奶中加入痂子粉进行清洗。希望达到保湿效果时，只要在洗面奶中混入蜂蜜，即可滋润肌肤。



顺便打造
婴儿肌肤

●本以为这样做会让洗面奶变得有颗粒，但没想到仍然是泡沫状。加入之后立刻就能将肌肤洗得非常清爽，所以推荐局部使用。泡沫中还有痂子粉的香味。

雪花膏

仅用自来水，即可 护理毛孔的秘技！

21岁 混合肌肤



用冰水轻拍3分钟

消除烦恼的技巧。如果毛孔粗大，可在早上化妆之前，将化妆棉浸入冰水，用它拍打面部3分钟。肌肤冷却，毛孔粗大感即可解除！

冰冰凉凉的面膜



●凉，好凉！用过这个方法之后，面部会很凉。因为拍打时水会滴下来，所以，要在不怕弄湿的地方操作。使用过后肌肤紧致，早上的心情也会非常清爽。

雪花膏

用热水清洁毛孔 脏污的秘技！

30岁 敏感肌肤



仅让面部处于蒸桑拿状态

往脸盆中注入热水，滴入几滴有助于消除肌肤问题的精油。脸靠近水面，用浴巾盖在头上，保持蒸的状态5~10分钟，可去除毛孔脏污。

悄然消灭毛孔



●如照片所示，用打开的浴巾犹如包住人与脸盆，确实能达到蒸桑拿的状态。汗与油脂会慢慢渗出，啪嗒啪嗒掉入脸盆中。而精油的使用可恢复精神。



充满魅惑的
保鲜膜泡沫



利用保鲜膜制造 泡沫的秘技!

44岁 混合肌肤



让厨房的保鲜膜活跃起来

用厨房的保鲜膜代替起泡网，能制造出非常多的泡沫，你也试试吧！保鲜膜不占地方，所以在旅行等时候使用非常方便。

●用保鲜膜能制造泡沫？我开始时将信将疑，但这确实是真的！它制造出的泡沫比起泡网制造的泡沫更细腻。保鲜膜是长的，所以泡沫的量会增加，推荐使用。



不用起泡网瞬间 制造泡沫的秘技!

34岁 混合肌肤



利用厨房海绵

我一直使用的是粉末型的洗面奶，我会准备1个厨房海绵，专门用于制造泡沫。这个方法不但廉价，而且能制造出充分的泡沫哦。

它并非仅能
在厨房使用



●太棒了！只要揉搓一下，就会在一瞬间制造出泡沫，比洗面网还快！况且，厨房用海绵经济实惠，有实用价值！

效果
UP

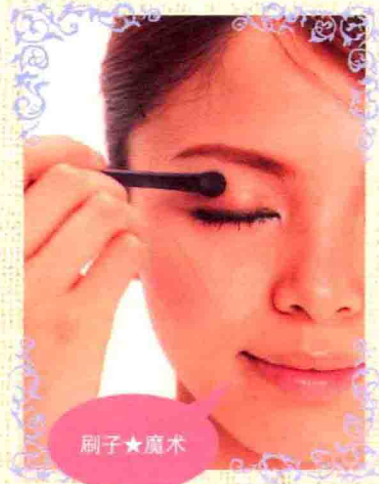
让廉价眼影看起来 很高级的秘技!

31岁 混合肌肤



仅用刷子即可打造出高级 眼影!

廉价化妆品中本就附带的眼影棒或笔就可以。或是使用其他更好的工具。这样一来，眼影的吸附程度绝对不同，显色会更好哦。



刷子★魔术

●用较柔软的刷子，会使显色变浅，因此不会化妆失败！反之，如果希望显色较深，可使用眼影棒。

效果
UP

利用手头的粉底让肌肤 看起来更美的秘技!

28岁 混合肌肤



用粉扑而非海绵!

一般情况下，粉底中都附带海绵。但是，如果用粉扑打粉底，会让肌肤看起来更美。赶快试试吧!



用粉扑戏剧化地美肤

●利用抹粉用的粉扑打粉底，能让粉底质地更纤薄，且能让粉底顺滑地在肌肤上延展。我用短毛粉扑试过了，可以把粉底涂得细致而美丽!

用光
eco

让干燥的睫毛膏 恢复的秘技!

21岁 普通肌肤



用化妆水稀释

如果睫毛膏很干燥，可以用化妆水将其稀释，瞬间即可见效。最后，将刷子的前端弯曲，将隐藏的睫毛膏用光。

再次使用

●让仅剩纤维的睫毛膏完美恢复，可放入5滴化妆水。此外，有人说加入水、美容液、眼药水也可以让睫毛膏恢复。

零花费

没有睫毛夹也可以让 睫毛卷曲的秘技!

43岁 干性肌肤



用手指按压

为了保护睫毛，不使用睫毛夹，而是涂上有卷曲功效的睫毛膏，用手指固定，使睫毛卷曲。这是环球小姐们都在实践的技巧。

手指睫毛夹

●我把手指想成是热的睫毛夹，并从睫毛的根部将睫毛立起，结果睫毛真的卷曲起来了。这种方法的卷曲效果稍逊于睫毛夹，而且手指会变黑。



仅用10秒即可将粉底 涂得均匀的秘技!

29岁 混合肌肤



用两手涂抹的男士涂抹法

在涂防晒霜或粉底液的时候，可以先将它们在手心中涂开，然后再像洗脸一样，采用男士涂抹法涂上。这样会非常均匀，且10秒即可完成!



女孩也可以使用
男士涂抹法

●像洗手一样将粉底液在手心上涂开，然后直接涂于面部! 确实快! 由于是用体温紧贴到面部的，所以会显现出光泽，而且毛孔也变得隐形了。



一边装饭盒， 一边去油的秘技!

27岁 干性肌肤



有效使用金属箔之间的纸

这是一个用厨房的东西即可做到的秘技。早上装饭盒时使用的金属箔与金属箔之间的白纸，可以当做去油纸使用!



免费的去油纸

●白纸展开之后，比想象的要大! 使用感觉为不会过分吸取皮脂，正如它是金属箔的去油纸一般。毫不逊色于市场上销售的吸油纸。