

日本
最具人气
美容宝典！

美肌的根本是心态和手法，
谁都能简单地变美丽

美肌的真相

不花钱就能变漂亮的美容法

没时间去化妆品柜台仔细挑选，
没闲钱去美容院，
同样也能拥有漂亮的脸蛋哦！

[日] 佐伯千津 著
宋佳静 译



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

美肌 的真相

「日」佐伯千津◎著 宋佳静◎译
不花钱就能变漂亮的美容法

中信出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

美肌的真相/(日)佐伯千津著;宋佳静译. —北京:中信出版社, 2012.1

书名原文: 佐伯チズのスキンケア・メイク入門

ISBN 978-7-5086-3156-1

I. 美… II. ①佐… ②宋… III. 皮肤-护理-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第248079号

《Sacki Chizu no Sukin-kea · Meiku Nyuumon》

© Sacki Chizu 2003

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.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

美肌的真相

MEIJI DE ZHENXIANG

著 者:[日]佐伯千津

译 者:宋佳静

策划推广:中信出版社(China CITIC Press)

出版发行:中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者:北京通州皇家印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/28

插 页:4

印 张:5.5

字 数:53千字

版 次:2012年1月第1版

印 次:2012年1月第1次印刷

京权图字:01-2008-3083

书 号:ISBN 978-7-5086-3156-1/G·768

定 价:26.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

网 站:<http://www.publish.citic.com>

服务热线:010-84849555

投稿邮箱:author@citicpub.com

服务传真:010-84849000



蓦然回首，当初我因为不喜欢公司的制服而辞职，生活轨迹因此而改变：进入美容学校学习，在美容院工作之后，进入法国娇兰化妆品公司工作，再到后来加入克里斯汀·迪奥，我在美容行业已经度过了整整 35 年的时光。在接触过无数女性的肌肤之后，2003 年 6 月，年满 60 岁的我，从自己最后的职场——克里斯汀·迪奥退休了。

与此同时《不要过分依赖化妆品》一书出版了，我作为一名“美容师”，将自己 30 多年来的所感所想毫无掩饰地通过这本书记录下来，呈现给读者。没想到，北至北海道，南至冲绳，它在日本各地的读者中引起了非常大的反响。有些读者不远万里，乘飞机来到我的美容沙龙；有些读者按我的方法解决了长年困扰的肌肤难题，特意发来传真致谢。我越多地听到这样的声音，就越深刻地感受到很多女性都渴望知晓“真正的化妆品信息”。

在上本书中也曾提到，我的梦想是“让全日本女性的肌肤变美丽”。可是，毕竟有很多朋友不能亲临我的沙龙，而我也可能像从前那样到全国各地作巡讲。于是决定不如索性将自己多年来的经验和感悟编成一本书，内容包括护肤、化妆，以及自我肌肤诊断，靠它，无论谁在自己家里都可以轻



松正确地进行肌肤护理。

正是这样的想法，促成了这本书的诞生。

简而言之：这是一本“谁都能做的、简单的、会让你变漂亮的”参考书。

我和大家一样是十分怕麻烦的人，因此无论护肤还是化妆都会尝试改进，以寻找更加简单有效的方法。也正因为有在美容界积累了几十年的经验，所以我很容易就能区分哪些是重点、怎样做更有效。

为什么很多女性在结婚和生育后，都变得对自己的肌肤漫不经心了呢？我想可能因为她们觉得护肤和化妆太麻烦了。仔细了解情况后发现，原来是大家的护理方法很多是无用功。

护肤并不需要每一步都花费很长时间，只要能认真对待重点步骤，同时削减一些不必要的步骤，护肤本身并不会成为我们的负担。

比如，我提倡的“化妆水面膜”，就是将化妆棉用水打湿，然后浸满化妆水敷面3分钟而已。这样既不需要用手反复涂抹，而且还能起到镇静肌肤的功效。如果再蒙上保鲜膜，便能产生蒸汽效果，可以发挥相当于精华液的效力。

此外，“护肤、美妆法”是我独创的化妆法，是一种有效地使用手掌和手指，一边化妆一边护肤的独特方法。这种“一边……一边……”的方法是我相当擅长的。

最后，我认为在使用化妆品之前，必须先知道自己的肌肤类型。这里



所说的类型不是那种简单将肌肤分为“中性”“油性”“混合性”的方法，而是一种我自己研究出来的、可以帮助使用化妆品的人作出专业判断的分类方法。

没时间去化妆品柜台仔细挑选，没闲钱去美容院，如果因此就认为“我的皮肤没救了”，那太可惜了。我向您保证，无需专门准备工具或时间，自己在家，只需一点小“窍门”，肌肤就能变美丽。

实践这本书，您将亲身体会到肌肤的改变。

佐伯千津



自 序 VII

Chapter 1 第1章

从没有人告诉你的美容常识 1

最近仔细照镜子了吗? /3

必须有“想变美丽”的意识 /5

最好的美容工具是你的“手掌”和“手指” /7

姜汁可乐 (ginger ale) + 姜汁的灵感 /9

不要等到皮肤出问题, 才开始保养 /11

“耳朵”和“脖颈”的保养也是不可忽视的 /14

美丽方案1: 如何对抗肌肤的天敌——紫外线 /16

Chapter 2 第2章

如何正确观察、护理面部肌肤 19

每天清晨观察、触摸、问候肌肤 /21

你的脸: 现在 · 过去 · 未来 /24

肌肤问题通过触摸来判断 /27

上午11点的肌肤检查 /30

通过小丑式微笑发现面部的歪斜 /33



唇部肌肤的无声述说 /36

眼镜美人意想不到的陷阱 /39

美丽方案2：停止“美白信仰”吧 /42

Chapter 3
第3章

肌肤问题是判定肤质的晴雨表 针对不同肤质的年度护肤方案 45

通过肌肤问题区分肤质——“春夏型”还是“秋冬型”？ /47

问题诊断 春夏型肌肤 /50

问题诊断 秋冬型肌肤 /51

春夏型肌肤 这样护肤是错误的 /52

秋冬型肌肤 这样护肤是错误的 /53

护肤说明 春夏型肌肤——春天的早·晚 /54

护肤说明 春夏型肌肤——夏天的早·晚 /55

护肤说明 春夏型肌肤——秋天的早·晚 /56

护肤说明 春夏型肌肤——冬天的早·晚 /57

护肤说明 秋冬型肌肤——春天的早·晚 /58

护肤说明 秋冬型肌肤——夏天的早·晚 /59

护肤说明 秋冬型肌肤——秋天的早·晚 /60

护肤说明 秋冬型肌肤——冬天的早·晚 /61

美丽方案3：活用化妆品柜台的试用装 /62



Chapter 4
第4章

基础护肤的真相 65

错误百出的护肤 /67

护肤的真相：“清醒的早晨” /69

早晨的护肤 /71

1. 洗脸 /72

2. 化妆水 /73

3. 精华液 /74

4. 乳液 /75

5. 打底霜 /76

清晨肌肤问题的护理要点 /77

护肤的真相：“休息的夜晚” /78

夜晚的护肤 /79

1. 卸妆 /80

2. 洁面 /82

3. 面膜 /83

4. 化妆水 /84

5. 精华液 /85

6. 乳液或乳霜 /86

夜晚肌肤问题的护理要点 /87

美丽方案4：“双层粉底”的误区 /88



Chapter 5
第5章

佐伯千津式护肤·美妆 91

既不张扬、也不随便，成熟肌肤的护肤·美妆法 /93

只靠“手掌”和“手指”就能变美丽 /95

成熟肌肤的护肤·美妆法 /97

1. 粉底霜 /98
2. 散粉 /100
3. 眉粉 /102
4. 眼妆（眼影和眼线） /104
5. 睫毛膏 /106
6. 口红 /108
7. 腮红 /110

美丽方案5：小心“新产品”的圈套 /112

Chapter 6
第6章

改善肌肤的要领

“润、滑、紧、弹、色”原则 115

错误百出的肌肤诊断 /117

Type1 不够水润的肌肤 /119

水油不平衡，肌肤会干枯 /120

Type2 不够细滑的肌肤 /122

夺走润滑感的是覆盖在肌肤表层的油分 /123

Type3 不够紧致的肌肤 /125

补充水分、油分、养分，衰老肌肤重现光彩 /126

Type4 没有弹性的肌肤 /128

不要以年龄为由放弃护肤，先用精华液活化真皮层 /129

Type5 不红润、肤色暗沉的肌肤 /131

每周1~2次角质护理，提高肌肤再生活力 /132

后 记 134



第1章

从没有人告诉你的美容常识



最近仔细照镜子了吗？

无论时代如何进步，“想拥有亮丽的肌肤”一直都是对全世界的女性的理想。可为什么她们常常因此而充满困惑，或者又为什么不能轻松地去化妆品柜台咨询呢？答案其实非常简单，因为她们不了解自己的肌肤。

因为不了解，所以被推销新产品的时候不能理直气壮地说“不”。因为不能判断自己的肌肤需要什么、不需要什么，所以容易轻信别人的介绍，结果买回一堆不适合自己的产品。

像生病的时候医生问你“肚子痛”还是“头痛”，如果表述不清楚的话，医生也没办法开处方，最后只能先让你喝一些较为稳妥、副作用不大的药试试看。化妆品柜台也一样。如果不能明确地表述出想如何改善某个部位，往往是买了一堆不必要的东西或是刚上市的新产品，又或者是以为贵就好而大大破费。



化妆品是否有效，多半取决于购买者本人。如果充分了解自己的肌肤，正确使用适合的产品，一般情况下都不会出错。

因此，我要大声疾呼“请大家认真照镜子”。

恐怕大多数女性都会说：“我每天都在照镜子啊。”可是以我几十年做护肤顾问的经验来看，听到“照镜子”，一般人都会查看面部是否有脱妆现象，或是否沾有异物，或是检查一下发型，或是偶尔看到自己的脸颊有些干燥就断定自己是干燥肌肤。殊不知正是这种照镜子的方法不断将护肤引入歧途。

当然，确认是否脱妆十分重要，但是我所说的“照镜子”更重要的是检查“面部是否有歪斜现象”“肌肤是否红润”“是否有健康的光泽”。这些才是了解肌肤真正的状态、掌握肌肤每天变化的根本要务。

很多的朋友都会过度关注自己的缺点，“皱纹啊……”“色斑啊……”“松弛啊……”，当然这样说可能也包含有谦虚的成分。不过，我想说的是，对大多数人来说，这些根本不是问题的关键。最重要的是彻底、全面地了解自己的肌肤状况。这才是一直以来被大家忽视的部分。希望大家能从现在开始意识到这点。

必须有“想变美丽”的意识

“人不是因为感到悲伤才哭泣，是因为哭泣才感到悲伤。”

这是美国著名的心理学家 D.J. 比姆(D. J. Bem)的名言。我把这句话改成：“不是因为肌肤状态惨不忍睹而放弃，而是因为先放弃了肌肤才变得惨不忍睹。”

无论使用多高级的化妆品，如果没有意志力根本无法变美丽。护肤论的本质是精神论。所以我总在强调，“想要改善肌肤，首先进行意识变革。”

女性很容易在结婚生子之后变得对自己漠不关心，而且常常会把“我已经不行了”“还得给孩子攒钱呢”之类的话挂在嘴边。不过在旁观者看来，这些都是借口。因为，往往讲这些话的人，特别舍得在买名牌、旅游之类的事情上花钱。

曾经听说酿酒厂在造酒的时候播放优美的古典音乐会酿出的酒醇香



美味，总是播放摇滚乐的水果摊卖的水果都比较酸。我想这并不完全是传言。因为和“用什么”相比，“怎么用”显得尤为重要。

比如，使用同样化妆品的两个女子，一个人每天照完镜子觉得“没什么效果”，另一个人总是会认真检查自己的脸色，同时还会自我表扬：“昨天做了面膜，今天的脸色很不错。”经过一段时间，化妆品在两个人身上一定会产生不同的效果。女伴之间的赞美往往带有忌妒的成分，因此可以忽略不计，但是自我肯定和自我表扬一定能带来眼见为实的效果。

如果你问为何我在讲述护肤理论时会如此重视精神的力量，那是因为我就是靠着信念把自己的肌肤从地狱中拯救回来的。

20多年前，丈夫因病去世后1年多的时间里，我每日以泪洗面，不仅身心疲惫，肌肤的状态也变得惨不忍睹，完全变成另一副模样。直到有一天，我突然醒悟，从此开始一边不懈地祈祷“神啊，请让我变美丽吧”，一边坚持做化妆水面膜和保湿面膜。干燥枯黄的肌肤由于得到了源源不断的保湿护理，逐渐恢复了生气。如果当时，我选择了放弃，后果真是不堪设想。

如果有一天，你在自己的内心深处真正萌发了“想要变美丽”的信念时，那就是开始护肤的良辰吉日。因为只有这个信念才是胜过任何化妆品的灵丹妙药。