



[日] 佐伯千津 / 著
袁淼 / 译

真人演示版

美肌生活

③ 天改善肌肤的“佐伯式”护肤法



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

美肌生活/ (日) 佐伯千津 著; 袁森译. —北京: 中信出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5086-1467-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第029263号

《Bihada Seikatsu》

© Saeki Chizu 2007

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.

美肌生活

MEIJI SHENGHUO

著 者: [日] 佐伯千津

译 者: 袁 森

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 (北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编: 100013)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 889mm × 1194mm 1/28 印 张: 5.5 字 数: 29 千字

版 次: 2009年4月第1版 印 次: 2009年4月第1次印刷

京权图字: 01-2008-3084

书 号: ISBN 978-7-5086-1467-0/G · 320

定 价: 29.00 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。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

010-84264033



田 佐伯千津 / 著
袁焱 / 译

真人演示版

美肌生活



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

目录

佐伯式护理必备工具

- ① 身边的美容秘密武器 □006
- ② 美肌的基础化妆品 □010

肌肤诊断

- ① 正确地认识你的脸 □015
- ② 肤质检查 □021
- ③ 从肌肤状况入手, 给你的肌肤分类 □027

肌肤护理之前的预备课

- ① 肌肤的构造和化妆品 □035
- ② 早上“防护”, 夜里“医疗” □037
- ③ 用指尖检测肌肤的基础技法 □039
- ④ 淋巴按摩 □046

佐伯式肌肤养护的十项基本功 □054

佐伯式肌肤护理

- ① 重点部位卸妆篇 □059
- ② 面部卸妆篇 □063
- ③ 洗脸 □068
- ④ 热护理和冷护理 □073
- ⑤ 化妆水面膜 □077
- ⑥ 将精华液涂满整张脸 □081
- ⑦ 眼部、唇部精华液 □085
- ⑧ 乳液或者乳霜 □089

佐伯式肌肤护理·化妆篇

- ① 基础化妆 □ 094
- ② 蜜粉 □ 100
- ③ 腮红 □ 103
- ④ 眉毛 □ 105
- ⑤ 眼影和眼线 □ 107
- ⑥ 睫毛膏 □ 109
- ⑦ 唇膏 □ 111

佐伯式美丽的十个要领 □ 114

问题肌肤护理

- ① 斑点 □ 119
- ② 下垂 □ 122
- ③ 皱纹 □ 125
- ④ 控油 □ 130
- ⑤ 青春痘和痤疮 □ 133

身体护理

- ① 手、肘部、腕部、脚跟的护理 □ 137
- ② 每天早上的3分钟早操 □ 141

根据不同年龄段选择化妆品

- ① 10~20多岁女孩的化妆品选择 □ 146
- ② 30多岁女人的化妆品选择 □ 148
- ③ 40多岁女人的化妆品选择 □ 150
- ④ 50岁以上女人的化妆品选择 □ 152

序言

开启“美肌生活”！

总是有女性朋友对我说：“我想变得再漂亮一点！”“有没有好方法让我看起来更美丽？”“该怎么挑选化妆品呢，我真不知该如何是好……”。

跟她们交流后，我发现，她们的苦恼大多来自长期存在的肌肤问题，每天卸妆不彻底，以及化妆品使用不当。

大多数女性朋友都不知道该如何鉴定自己的肌肤、如何选择化妆品、以及如何处理问题肌肤。于是，她们依赖于大量的杂志和网络信息来护理自己的肌肤，这样做针对性较差，也达不到理想的效果。

所以，我就策划了这本可以当做“生产美丽的流水线”的小书。在这本书里，没有美容理论，也没有我的经验谈，完全让图片来说话。全书以一幅幅精美的彩色图片将佐伯式肌肤护理的理念精华展现给大家。

书中介绍了护理工具的选择、基础护理、彩妆、问题肌肤护理等几乎所有与美容相关的内容。这本小书能满足您每天的基础护肤和彩妆打理的全部需要。此外，书中还介绍了身体美容法及不同年龄段女性选择化妆品的方法。这是一本具体而颇有操作性的小书。按照书中方法连续护理3个月，您一定能感受到明显的变化。

到目前为止，我已经在日本各地展开了多场美容演讲，为大家演示了“卸妆”、“化妆水面膜”、“化妆棉”等操作方法，每次演讲都收到了很好的效果。

最让我高兴的是，好多朋友都表示：“每次到现场聆听讲演，观看演示，都是只见树木不见森林，真希望看到全套的佐伯式肌肤护理呢！”“电视上也有介绍佐伯老师的方法，但总是不过瘾、不全面。要是生活里能得到佐伯老师的时时提醒就好了。”

基于以上朋友们的希望，我终于完成了这本小书，我自己也感到特别高兴！

这本书就仿佛是您的一个闺中密友，从洗脸到上妆，每一个步骤都通过图片清清楚楚地演示出来。打开书，放在您的化妆台前，跟着她一步步地走进佐伯式“美肌生活”。

新的季节开始了，对于即将到来的美好生活，您的身心都感到兴奋和雀跃吧！对我们女性朋友来说，在这个美好的季节里，如果肌肤能变得更漂亮，相当于将快乐放大了三倍！那么就从今天开始，开启您的“美肌生活”吧！

- 身边的美容秘密武器
- 美肌的基础化妆品

佐伯式护理必备工具

佐伯式护理必备工具 身边的美容秘密武器

首先来介绍打造美丽的8种秘密武器



佐伯式肌肤护理不需要特别的工具。因为佐伯老师认为，那些“只有在特定柜台才买得到的小工具”、“特别贵的工具”等等，都是不大实用的。佐伯式护理建议大家选用那些轻松易得的，方便每天使用的美容小工具，这些组成了佐伯的八大美容武器。

它们都是像棉棒、保鲜膜、果冻小盒等这些每天生活都用得着的小玩意儿。另外，还有化妆棉和棉线手套，因为要直接与皮肤接触，所以就算花多点钱，也建议选用百分百纯棉质地的，这一点同样适用于我们每天使用的毛巾。下面就开始一一介绍了！





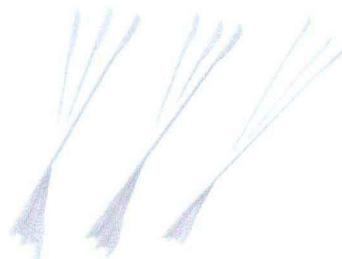
化妆棉

不论是涂化妆水、卸妆，还是涂蜜粉，都用得到的就是化妆棉。特别推荐百分百纯棉质地的化妆棉，它们不会掉棉絮，薄薄的，用在脸上非常舒适。



棉棒

棉棒是眼部卸妆和修补眼部妆容的重要武器。差不多所有的美容店和化妆品店都有各种型号的棉棒在出售，购买非常方便。我们每天出门的时候，将棉棒放进我们的化妆包，就可以随时随地查看和修补眼部的妆容了。



棉线手套

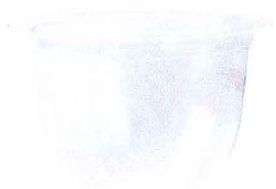
在对肘部和膝盖进行皮肤护理的时候要用上棉线手套。洗澡的时候戴上手套搓洗，皮肤就会变得非常光滑。这种手套在超市里都有得卖，又便宜又方便，而且还是百分百纯棉的哟。





果冻小盒

吃完了果冻的小盒千万不要扔掉，要保存起来。在小盒里面盛上水冻起来，就是最好的给皮肤降温的“冷护理”（参见75页）工具。炎热的夏天里，最好在冰箱里面时常备着2~3个冻着冰块的果冻小盒。



压力喷壶

压力喷壶在日杂商店和园艺用品店可以买到。这种容器可以用来做“水压按摩”（参见76页）。对皮肤施以“水压”可以放松肌肉，增加皮肤的活力。



制冷剂

跟果冻小盒一样，制冷剂也是对皮肤进行“冷护理”的重要工具。果冻小盒主要是方便大家在家里用，而制冷剂则可以外出时使用。把冷冻储存的制冷剂用手帕包好，或者放进能密封的塑料袋里，外出的时候带上，那么即使是在外面，也能随时随地做“冷护理”来镇静皮肤了。



保鲜膜和浴帽

面部敷了一层补水面膜后，再用保鲜膜将脸层层裹起来，避开鼻子和唇部，在体温的作用下就会形成蒸汽，这样就等于对皮肤做了一次专业的蒸汽护理，皮肤也就变得健康光滑了。浴帽则可在为肘部和脚跟做保湿护理时使用。



自己的手指

最后要向您介绍的，也是最重要的美容武器，那就是我们自己的手指。从触摸自己的皮肤进行“检查”开始，洗脸、按摩，到用体温提高化妆品的使用温度，擦涂美容霜、美容水、粉底等等，佐伯式肌肤护理主张从手指到手掌，充分发挥手的作用。我们的手拥有十分神奇的治愈和养护功能。那么就让我们最大限度地享受手的恩赐，用我们的手保养自己的肌肤吧。



佐伯式护理必备工具

美肌的基础化妆品

您懂得正确的化妆品选择方法吗？



即使拥有许多高级化妆品，如果不知道它们的功用，或者搞错了使用顺序，再高级的化妆品也没有意义了。在了解了化妆品功用的前提下，有了“这个化妆品一定好用”的心理暗示，以掌心的温度提高化妆品的温度，涂在脸上，就能够提升肌肤护理的效果。

下面要介绍的，是佐伯式肌肤护理使用的几款基础化妆品。这里只是举出几例来说明，实际选购的时候，还要根据自己的情况进行选择。





1. 眼部卸妆液

在重要的卸妆环节中，最需要特别护理的就是眼部。因为如果眼影和睫毛膏卸不干净，就会使肌肤显得暗沉，并容易出现皱纹。



3. 磨砂膏

皮肤表面的角质以28天为一个周期脱落，如果身体代谢不好的话，角质就不会正常脱落，因此1~2周就要使用磨砂膏去一次死皮。



4. 化妆水

使用化妆水、水以及化妆棉做成的“化妆水面膜”，是佐伯式肌肤护理的重要一环，能够使肌肤变得水润动人。



2. 卸妆剂

佐伯式肌肤护理是相对于“上妆”，更重视“卸妆”的美容法。因此希望大家格外注意卸妆剂的选用，比如30岁以后的女性，还是选用卸妆乳霜比较好。





5. 精华液

能够渗透至深层肌肤，从里到外地帮助肌肤恢复健康光彩。有美白型和保湿型等各种分类，要根据皮肤的状态进行选择。



6. 眼部、唇部乳液

眼部唇部的肌肉每天使用得最多，也最疲劳，因此要选用保湿型的美容液或者乳霜。涂抹的时候要按照肌肤的纹理方向进行。



7. 乳液或者乳霜

它们就像一个盖子，将美容液的营养成分“关进”肌肤里。乳液的“盖子”松一些，乳霜的“盖子”紧一些。30岁以后的女性朋友使用乳霜的护肤效果比较好。



8. 隔离霜

保护肌肤表面不受空气污染的化妆品。最近市面上加入防晒功能的产品多起来了。





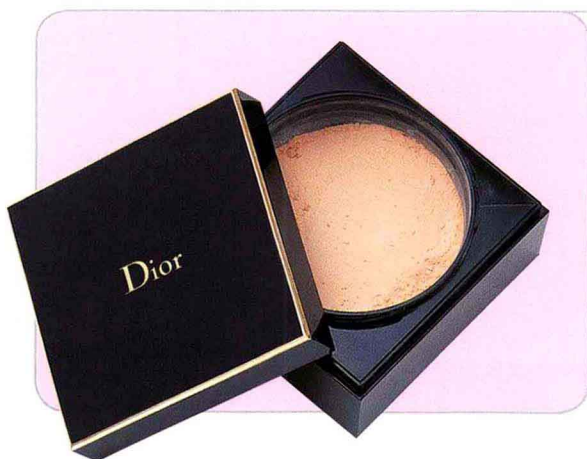
9. 防晒乳

含有扩散剂和吸收剂的防晒乳可以使抵达皮肤表面的紫外线反射出去而不会侵入真皮层。



10. 粉底液

可以修正肤色，又比散粉更容易被肌肤吸收，且不易脱妆，特别适合30岁以后的女性使用。



11. 蜜粉

最后定妆时使用。使肌肤看上去更年轻、更有光彩，增加妆容的透明感。

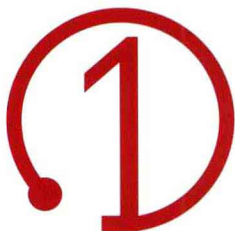
- 正确地认识你的脸
- 肤质检查
- 从肌肤状况入手，给你的肌肤分类

肌肤诊断

肌肤诊断

正确地认识你的脸

“美人的标准”——左右对称



用自己的手开始对自己的面容进行审视！不管皮肤有多么漂亮，化了多么完美的妆，如果面部器官出现歪斜和皮肤下垂的话，那么无论如何也谈不上是个美女。“审视面容”，就是通过眼看、手摸、口问，对自己的面容进行修正，并请养成每日“审视”的习惯。

首先是“看”，检查一下有没有五官不正和皮肤松弛现象。站在镜子前面，如果感到右边眼角下垂，那就说明脸的右侧皮肤有下垂的迹象，在生活中就要有意识地用右侧的牙齿吃饭，以锻炼右侧的肌肉。通过这种方法进行自我修正，以时刻保持左右对称的美丽容颜。

