

拍摄电视节目 1000 余个，平面广告 2000 余个
日本著名形体模特 金子绘美的 50 种护肤秘籍



NO.1 名模教您 居家护肤新经

(日) 金子绘美/著 崔柳/译



水嫩肌肤+纤巧体形轻松塑造
让女人的幸福从手指与脚尖开始

TITLE: [お家でおこもりエステ]

BY: [金子エミ]

Copyright © Emi Kaneko/Wanibooks Co.,Ltd Printed in Japan 2007.

Original Japanese language edition published by Wanibooks Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Wanibooks Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本鳄鱼图书授权辽宁科学技术出版社在中华人民共和国范围内(中国台湾地区、中国香港地区和中国澳门地区等使用中文繁体字的地区除外)独家出版简体中文版本。著作权合同登记号:06-2008第162号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

NO.1名模教您居家护肤新经 / (日)金子绘美著;崔柳译. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5381-5781-9

I. N… II. ①金…②崔… III. 皮肤 - 护理 - 基础知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第039342号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 蒙明炬

装帧设计: 周军

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 182mm × 210mm

印张: 5

字数: 30千字

出版时间: 2009年6月第1版

印刷时间: 2009年6月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 李雪

书号: ISBN 978-7-5381-5781-9

定价: 26.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

NO.1 名模教您
居家护肤新经

(日) 金子绘美/著 崔柳/译



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



透过手脚肌肤，了解一个人的生活与品位

我的工作形体模特，也就是大家常说的“手模”与“脚模”。

经常有人这样问我：“你应该不做家务吧？”“你是不是在工作之余整天戴着手套？”事实并非如此。再怎么讲，我也是两个孩子的妈妈，“因为是形体模特而不做家务”这种说辞根本行不通。实际上，承担家务对于我来说是比形体模特更为重要的工作。不过，我有一些在平常生活中就能够轻松完成的皮肤护理技巧，它们可以让我得到与专业沙龙同样的护肤效果！现在，我把这些技巧集结成书，希望能够对大家有所帮助！

每个人都非常重视自己的面部美容，却很少有人注意自己的肌肤干燥，充其量就是偶尔涂抹一些滋润乳液。可是，你有没有想过，在紫外线的照射与空气的氧化中，我们的肌肤早已在不知不觉间发生了老化！

俗语说“从手和颈部可以得知一个人的年龄”，实际上，通过手和脚的肌肤也能够了解一个人的生活与品位！因此，无论你是工作忙碌的白领女士，还是刚刚“晋升”为孩子的母亲，只要你认同“坚韧、乐观、美丽”的人生信条，就可以通过本书来获得最简单、最实用的家庭肌肤保养技巧！

（日）金子绘美



目录



第一章 手部护理 6

关于手部护理 8

- 第1点 美丽的双手是什么样的 8
- 第2点 手部护理的基本常识 9
- 第3点 了解手臂的淋巴分布 10
- 第4点 手部健康反射区 11

简单易行的每日护理 12

- 第1步 如玉之润的皮肤保湿法 12
- 第2步 活动手部，活化美丽 16
- 第3步 手霜按摩，为肌肤增加营养 18
- 第4步 重现晶莹与质感的两种常用护肤法 20

周末护肤膜DIY 24

- 海藻护肤膜 24
- 蛋清护肤膜 26

关键部位的特殊护理 28

- 紧致手臂为性感加分 28
- 光滑的肘关节让美丽无处不在 30
- 纤巧手指，曼妙动人 32
- 亮质美甲炫健康 34
- 专栏 1
- 如何让双手显得更加纤细优美 36



第二章 腿部护理 40

关于腿部护理 42

- 第1点 美腿的4个关键点 42
- 第2点 拥有完美腿部线条的基本常识 43
- 第3点 刺激腿部淋巴，变身细腿美女 44
- 第4点 脚部反射区 45

简单易行的每日护理 46

- 第1步 一边补水，一边按摩，想不美都难 46
- 第2步 美体霜按摩，让双腿更加纤细修长 48
- 第3步 腿部运动，舒展全身心 50
- 第4步 一起来做美腿练习吧 52
- 第5步 高效、实用的两种魔力护肤法 54

周末护肤膜DIY 58

- 巧克力瘦腿护肤膜 58
- 花椒瘦腿护肤膜 60

关键部位的特殊护理 62

- 清理足底角质，恢复原有润泽 62
- 呵护膝盖，不可忽视的好习惯 64
- 专栏 2
- 拥有美丽修长的双腿的秘诀 66



第三章 颈、肩、背部的护理 70

关于颈、肩部护理 72

第1点 打造完美无瑕的颈、肩部 72

第2点 颈、肩部位的淋巴分布 73

关于背部护理 74

第1点 拥有光滑净白的后背不是难事 74

第2点 背部的关键穴位 75

简单易行的每日护理 76

第1步 沐浴调理让肌肤水润细嫩 76

第2步 补水！做个出水芙蓉 78

第3步 伸展运动，改善肤质和解决酸痛问题 80

第4步 颈霜按摩让您变身俏佳人 82

周末护肤膜DIY 84

背部芦荟护肤膜 84

颈、肩部玫瑰油护肤膜 86

利用周末享受多彩的沐浴方法 88

专栏3

自制果汁，享受由内到外的健康与美丽 90

第四章 其他部位的护理 94

关于耳朵、眼睛、乳房、臀部、 嘴唇、头皮护理 96

第1点 细致润滑的耳朵是美女的必备要素 96

第2点 眼部护理，顾盼生辉 97

第3点 呵护乳房，塑造迷人曲线 98

第4点 打造“S”曲线，您还需要美臀 98

第5点 樱唇一启，摇曳迷人 99

第6点 保养头皮，拥有顺滑亮泽头发 99

关键部位的特殊护理 100

提高耳朵的美丽指数 100

为了明眸善睐的风采 101

优化胸部曲线，做美丽女人 102

以没有赘肉的美臀为目标 103

柔嫩光泽的唇部护理 104

从头皮开始实现亮丽美发 105

第五章 绘美的护肤小窍门 106

c h a p t e r 1

h a n d



care

第一章

手部护理

拥有一双细嫩白皙的纤纤玉手，最能体现魅力女性优雅的生活态度和温婉柔美的动人气质！工作生活中，最常用到的就是双手，手部肌肤受到的伤害也最多，皮肤粗糙、蜕皮、爆裂、失去光泽……不能这样下去了，让我们呵护双手，提升双手的美丽指数，从手部开始享受愉悦生活！

关于手部护理

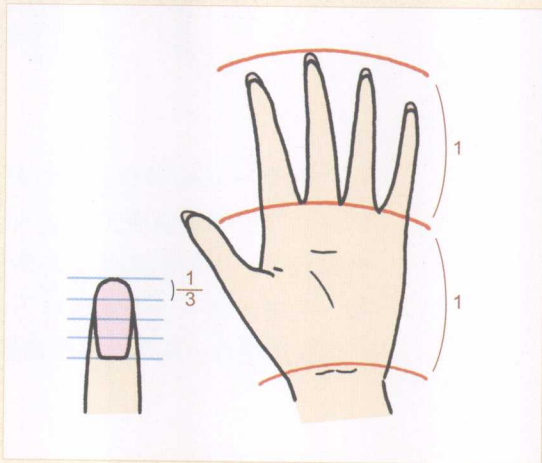
第1点

美丽的双手是什么样的

精致的修护与造型能够让您的双手更具魅力！

理想的美丽双手，应该是从指尖到指根的长度与整个手掌的长度基本相等。可是，手指和手掌的长度并没有办法改变，那该怎么办呢？我们可以通过指甲的长短来进行视觉上的调节。不过，指甲过长可能会给人留下不好的印象，因此，指甲突出部分的长度最多不能超过整个指甲长度的三分之一。

仅仅是这么一点精心的修护，就能够让您的双手立刻充满魅力。如果再添加一些特别的护理，您双手的美丽指数将能够得到更为迅速地提升！



第2点

手部护理的基本常识

只要稍微改变一些习惯，
就能迅速提升双手的美丽指数！

常识1

遇水后立刻用毛巾擦干！

在洗手之后，我们必须立刻用毛巾擦干，这个基本习惯对于手部护理来说非常重要！因为洗手之后，往往会有大量的水分遗留在皮肤表面，在这些水分蒸发的同时，会造成皮肤中原有水分及营养的流失，进而影响到肌肤的弹性和光泽。因此，养成洗手后使用毛巾擦干的习惯无疑是预防双手干燥的第一步。

常识2

简单的揉搓就可以防止干燥！

经常揉搓自己的双手，会促进手部的血液循环，进而提高皮肤的光泽度。另外，揉搓使肌肤分泌的皮脂均匀分布，从而提高滋润度。而且揉搓的同时会意识到手的干燥，自然而然地注意保养。

第3点

了解手臂的淋巴分布

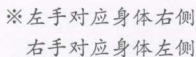
细心呵护手臂的淋巴以及位于腋下的淋巴结，
可以缓解双手的肿胀与干燥现象！

与面部护理和足部护理相比，可能关注手部护理的人会少很多。实际上，手臂、手腕都是淋巴肿胀的易发部位。由于淋巴的分布特点是离心脏越远越稀疏，因此手臂的淋巴循环并不稳定顺畅。对整个手臂的淋巴循环来说，最为重要的就是位于腋下的淋巴结。这是淋巴分布的集中区域，也是新陈代谢的重要途径。因此，经常针对此处进行适当地按摩，会让手臂的淋巴循环更加顺畅，手部皮肤也会保养得更好。



手部健康反射区

按摩双手能够激活全身的组织细胞!



从双手能够看出身体各个部位及器官的健康状况，因此手又被称为身体健康的反射区。有针对性地按摩双手，能够起到激活全身组织和细胞的作用。

简单易行的每日护理

第1步

如玉之润的皮肤保湿法

1



轻轻地拍打可以促进皮肤的水分吸收

轻轻地拍打，能够促进皮肤的水分吸收。要感觉到手部已充分滋润，补水工作才算真正进行到位。

2

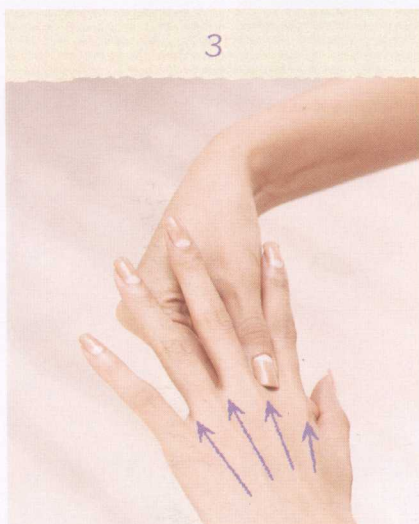


指关节部位

弯曲手指，用另一只手轻轻抚摸手指关节处，让水分充分地渗透进去。

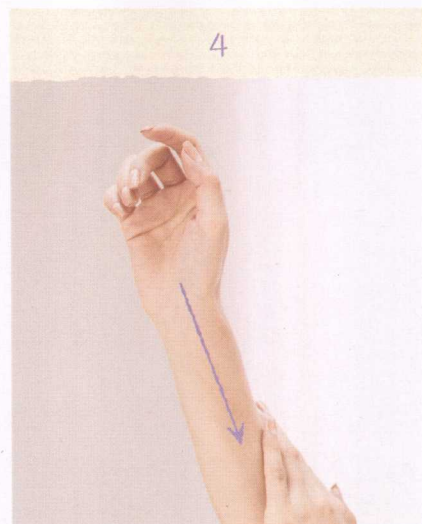
在每日涂抹乳液的过程中就可以轻松完成。

任何部位的保养都是从补给充足的水分开始的。补水能够增强皮肤的弹性和吸收能力。特别是细小部位的保养，对于双手的美丽来说至关重要。



需要特别注意难以吸收水分的指缝部位

手指与手指之间是水分很难达到的部位，非常容易干燥，因此需要特别注意。



在补水的同时促进淋巴的循环

从手掌至肘关节均匀涂抹保湿水，可以在给肌肤补水的同时达到促进淋巴循环的作用。另外，不要忘记给手臂内侧的皮肤补水。



5



需要特别注意因缺水而导致干燥甚至发黑的肘关节

肘关节部位容易处于一种角质堆积的状态，水分也很难进入。因此，在补水时，我们需要将肘关节弯曲，用手心蘸满保湿水贴敷上去，让水分与营养一点一点地吸收、渗透。

6



腋下部位的补水也不能忽视

腋下部位由于经常脱毛，容易出现干燥和黯沉，需要特别重视。如果在补水的同时加以适当力度的按摩，可以促进腋下部位的淋巴循环。

绘美的建议

最好随身携带富含营养物质并能够立即补充水分的喷雾瓶！

能够随身携带的喷雾瓶用来补水非常方便！可以选用富含果酸等活性成分的具有高效保湿作用的保湿水，配以适当比例的水稀释后装入瓶中。最好避免直接使用自来水，尽量选用纯净水或者矿泉水。



绘美的建议

一定要在厨房中放置装有各种护肤用品的储物盒！

为了达到随时护理的目的，我们需要在厨房中设置一个储物抽屉，里面装有各种类型的护肤用品。护手霜、乳液、防护油等都应该有所准备，以便根据肌肤的不同状态选择使用。

