

佐伯千津式 究極の“肌診断”

[日] 佐伯千津 著 陈玉叶 译

美容教母90天 肌肤大改造

亚洲肌肤救世主45年登峰之作
众多化妆师和明星的枕边书



36年知名品牌娇兰、迪奥工作心得
10万人亲身实践，肌肤90天改造

佐伯千津公开：

高端隐秘的90天肌肤更新术

黯沉、干燥、蜡黄、细纹——归根结底都是衰老的问题



广西科学技术出版社

佐伯千津式 究極の“肌診断”

美容教母90天 肌肤大改造

[日] 佐伯千津 著 陈玉叶 译



广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2011-117号

SAEKI CHIZU SHIKI KYUKYOKU NO [HADA SHINDAN] - DAREDEMO

<BIJIN HADA> NI KAWARU by Chizu Saeki

Copyright © Chizu Saeki, 2010

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

图书在版编目 (CIP) 数据

美容教母90天肌肤大改造 / (日) 佐伯千津著; 陈玉叶译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2013.8 (2016.1重印)

ISBN 978-7-80763-792-9

I. ①美… II. ①佐… ②陈… III. ①女性—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第171892号

MEIRONG JIAOMU 90 TIAN JIFU DA GAIZAO

美容教母90天肌肤大改造

作 者: [日] 佐伯千津

责任编辑: 蒋 伟

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任印制: 林 斌

译 者: 陈玉叶

封面设计: 于 是

版式设计: 卜翠红

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京华联印刷有限公司

地 址: 北京市经济技术开发区东环北路3号

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 180千字

版 次: 2013年8月第1版

书 号: ISBN 978-7-80763-792-9/TS · 15

定 价: 32.00元

邮政编码: 100176

印 张: 5.5

印 次: 2016年1月第8次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557

CHAPTER 1 诊断你的肌肤烦恼

Part1

拼命往脸上涂涂抹抹，皮肤却没有变漂亮

是不是自己一直坚信的护肤方式，阻碍了“变漂亮的能力” /18

Part2

已经根据不同肤质挑选护肤品了，也没看到任何效果

你的烦恼是干性肌、油性肌、混合性肌、敏感性肌中的任何一项吗 /20

〔佐伯肌肤诊断教室〕 检查你的肌肤吧 /22

春季型烦恼肌肤 ● 毛孔不平整，皮肤粗糙的“苦夏橙肌” /23

夏季型烦恼肌肤 ● 毛孔粗大，容易长斑的“草莓肌” /24

秋季型烦恼肌肤 ● 皮肤很薄，容易受伤的“温州橘肌” /25

冬季型烦恼肌肤 ● 皮肤有点厚，化妆品容易残留的“葡萄柚肌” /26

CHAPTER 2 教你90天解决肌肤烦恼

Part1

皮肤用干性肌、油性肌、混合性肌、敏感性肌划分，是无法解决问题的 /30

● 为什么要铁口直断自己的肤质呢 /30

Part2

从下决心“想要变成这样的肌肤”开始变漂亮 /32

● 你有没有仔细照过镜子 /32

Part3

如果放任不管，肌肤问题会随着季节恶化 /34

● 不同季节产生的问题：色斑会引起恶性循环 /34

Part4

这就是你一直重复错误护肤的结果 /36

- 固执让你错失变漂亮的机会 /36

Part5

肌肤是有生命的。爱护它，信任它，90天就能脱胎换骨 /38

- 不管是什么状况，不管是几岁肌肤，都需要保养，我的一贯看法就是“肌肤是要养的” /38

CHAPTER 3 佐伯式春季型烦恼肌肤的美容术

Part1

审视你一直以来的护肤方法 解释说明肌肤烦恼的原因 /42

- 每天你都过度清洁了吗？这些习惯导致你的肌肤烦恼 /42
- 毛孔粗大是护肤品不合适的标志 /43

Part2

照镜子检查肌肤 确认肌肤烦恼的状况 /44

- 初春时，青春痘、粉刺、毛孔粗大很让人烦恼 44

Part3

通过显微镜检查肌肤状态 /45

- 充分了解肌肤的烦恼进程 /45

〔佐伯肌肤诊断教室〕 预测你未来的肌肤老化→白色青春痘 /45

Part4

春季型烦恼肌肤的倾向和对策 /46

- 不要过度清洁，改善肌肤缺水缺油 /46
 - 早 春季型烦恼肌肤基本的护肤对策 /48
 - 晚 春季型烦恼肌肤基本的护肤对策 /50
- 使皮肤镇静，注意加强夜间修复 /50

Part5

日常护肤 持续积累的绝对美容术 /52

- 早 120%地发挥护肤品能力 化妆水面膜对策 /52
- 晚 预防将来的小皱纹 重点部位彩妆的卸妆对策 /53

Part6

每周一次的护肤 90天变美丽的美容术 /54

- 淡化色斑，改善皮肤暗沉 磨砂&美白面膜 /54

Part7

季节护肤 春夏是保守式护肤，秋冬是决战式护肤 /56

〔佐伯肌肤诊断教室〕 长斑了！色斑变深了？三重祛斑面膜对策 /57

Part8

特别护理 20岁的青春痘，30岁的毛孔，40岁的皮肤松弛对策 /58

- 肌肤已经老化的春季型烦恼肌肤，用“肌肤断食法”复原 /58

〔佐伯肌肤诊断教室〕 皮脂不是你的敌人，而是最高级的天然乳液 /59

Part9

SOS护肤 不留痘印的紧急祛痘面膜 /60

- 重要的日子里，长青春痘或者长粉刺 不让痘痘肿大的小技巧 /60
- 红肿前的处理 青春痘、粉刺的面膜对策 /61

Part10

通向佐伯干津的美人肌之路 让身体变冷的生活习惯加速了肌肤问题 /62

- “顺便做的美容”是黄金美容术 /63

Part11

佐伯干津的一问一答 /65

- Q.我本来是想每天认真坚持做化妆水面膜的，但肌肤状态总是不稳定 /65

CHAPTER 4 佐伯式夏季型烦恼肌肤的美容术

Part1

审视你一直以来的护肤方法 解释说明肌肤烦恼的原因 /68

- 讨厌皮肤黏黏的感觉，要做的护肤功课就马马虎虎偷懒了 /68

- 皮肤变得粗糙，这是长深皱纹的前兆 /69

Part2

照镜子检查肌肤 确认肌肤烦恼的状况 /70

- 夏季型烦恼肌肤容易出油、脱妆以及暗淡无光 /70

Part3

在显微镜下确认肌肤状态 充分了解肌肤烦恼的进程 /71

- 由于皮肤表面水分不足，真皮层里细胞间隙变大，肌肤整体弱化 /71

〔佐伯肌肤诊断教室〕 预测你未来的肌肤老化→很深的皱纹 /71

Part4

夏季型烦恼肌肤的倾向和对策 /72

- 过度清洁、过度补充、过度节省的三重伤害 /72
 - 早 夏季型烦恼肌肤基本的护肤对策 /74
- 通过补水、收缩毛孔，加强皮肤基础，打造完美肌肤 /74
 - 晚 夏季型烦恼肌肤基本的护肤对策 /76
- 精华液直达真皮层，从肌肤内部进行全方位修复 /76

Part5

日常护肤 持续积累的绝对美容术 /78

- 早 收缩毛孔，直达肌肤内部 冰敷&精华液浸透对策 /78
- 晚 唤醒肌肤真皮层的力量 热敷对策 /79

〔佐伯肌肤诊断教室〕 用保鲜膜包裹的毛巾做家庭式美容 /79

Part6

每周一次的护肤 90天变漂亮的美容术 /80

- 让脆弱的肌肤恢复元气的水按摩 /80
- 修复疲劳肌肤的水按摩美容术 /81

Part7

季节护肤 春夏的盐害预防，秋冬的营养对策 /82

〔佐伯肌肤诊断教室〕 换季时期，肌肤基础的特殊护理 真皮层的营养、密集精华液对策 /83

Part8

特别护理 解决由于护理不当造成问题的特别护理 /84

- 20~30岁该有的习惯拖延了，肌肤就会急速变老 /84

〔佐伯肌肤诊断教室〕 脸部和头部皮肤是一样的 头皮松弛也会造成脸部皮肤松弛 /85

Part9

SOS护肤 为了预防夏季皮肤老化，使用保湿乳液面膜 /86

- 让僵硬脆弱的肌肤恢复春天 /86
- 一次就能恢复弹性 保湿乳液面膜 /87

Part10

通向佐伯干津的美人肌之路 夏季型烦恼肌肤的恶化原因就是不出汗的舒适生活 /88

〔佐伯肌肤诊断教室〕 空调调高一度，心理和皮肤都会变健康 /89

Part11

佐伯干津的一问一答 /91

- Q. 请告诉我美容的饮食方法 /91

CHAPTER 5 佐伯式秋季型烦恼肌肤的美容术

Part1

审视你一直以来的护肤方法 解释说明肌肤烦恼的原因 /94

- 你会不会在无意识的情况下擦脸 /94
- 角质层薄的肌肤是自己虐待的结果 /95

Part2

照镜子检查肌肤 确认肌肤烦恼的状况 /96

- 初秋时，干燥、潮红、发热问题开始变得严重 /96

Part3

在显微镜下确认肌肤状态 充分了解肌肤烦恼的进程 /97

- 皮肤很薄的过敏性肌肤开始出现细皱纹 /97

〔佐伯肌肤诊断教室〕 预测你未来的肌肤老化→细小皱纹/97

Part4

秋季型烦恼肌肤的倾向和对策 /98

- 从“我是敏感肌肤”这种认识中解放出来 /98
 - 早 秋季型烦恼肌肤基本的护肤对策 /100
- 利用水的力量镇静皮肤，让肌肤变得更贴合粉底 /100
 - 晚 秋季型烦恼肌肤基本的护肤对策 /102
- 修复那些能够充分吸收护肤品的“肌肤能力” /102

Part5

日常护肤 持之以恒的绝对美容术 /104

- 早 确实有效的精华液对策 /104
- 晚 发生严重问题前的按摩眼眶周围肌肉对策 /105

Part6

每周一次的护肤 90天变漂亮的美容术 /106

- 对付干燥很重要 吸收水分、打造肌肤的磨砂护理 /106
- 变身为健康肌肤 磨砂对策 /107

Part7

季节护肤 “发冷”使秋季型烦恼肌肤进一步恶化 /108

〔佐伯肌肤诊断教室〕 你知道粗暴的脸部脱毛会加速肌肤老化吗 /109

Part8

特别护理 20、30岁的缺水，40岁以后的油脂不足 /110

- 30岁时，要和缺水绝缘 /110

〔佐伯肌肤诊断教室〕 双脚漂亮的女性看上去就是美女 佐伯式脚部护理 /111

Part9

SOS护肤 让红肿冷却消退的紧急冰敷 /112

- 甚至会影响到化妆的红肿发热…… 为了尽快让皮肤得到镇静，你必须学会冷敷对策 /112

- 修复肌肤红肿和发热：冷敷对策 /113

Part10

通向佐伯干津的美人肌之路 保冷剂是红肿发热的皮肤SOS时的救世主 /114

- 用生姜茶改善体质 送给双脚冰凉，但满脸通红的你 /115

Part11

佐伯干津的一问一答 /116

- Q. 我不知道什么是适合自己的护肤品 /116
- Q. 化妆水、精华液、乳液等基础护肤品，全部用一个牌子的比较好吗 /117

CHAPTER 6 佐伯式冬季型烦恼肌肤的美容术

Part1

审视你一直以来的护肤方法 解释说明肌肤烦恼的原因 /120

- 比起水分，是不是更应该注意补充油分呢 /120
- 代谢紊乱会让角质层不停堆积 /121

Part2

照镜子检查肌肤 确认肌肤烦恼的状况 /122

- 一到冬天，皮肤变得又硬又粗糙，缺乏弹性 /122

Part3

在显微镜下确认肌肤状态 充分了解肌肤烦恼的进程 /123

- 角质层过厚以及真皮层受伤的双重打击 /123

〔佐伯肌肤诊断教室〕 预测你未来的肌肤老化→肌肤松弛 /123

Part4

冬季型烦恼肌肤的倾向和对策 /124

- 一疏忽皮肤问题就变严重，全年保湿无休 /124
- 早 冬季型烦恼肌肤基本的护肤对策 /126
- 提高保湿&血液循环能力，给人健康肌肤的印象 /126

晚 冬季型烦恼肌肤基本的护肤对策 /128

● 从肌肤表面开始，从肌肤内部开始，机能正常化的夜间修复 /128

Part5

日常护肤 持之以恒的绝对美容术 /130

● 早 促进血液循环，让肌肤从内开始充满元气 热敷 /130

● 晚 松弛紧绷的肌肉 表情肌肉按摩 /131

Part6

每周一次的护肤 90天变漂亮的美容术 /132

● 表皮层和真皮层的双重特殊护理

扼杀皮肤老化萌芽的磨砂&乳霜护理 /132

● 打造光泽肌肤：特殊的阻断皮肤老化护理两步骤 /133

Part7

季节护肤 冬季型烦恼肌肤用“春夏的乳霜”保护肌肤 /135

● 彻底解决表皮层变厚、真皮层变薄弱、慢慢开始出现的肌肤松弛
真皮层的密集型精华液对策 /136

Part8

特别护理 只有冬季型烦恼肌肤才懂的角质护理 /137

● 最重要的是水油平衡和冬天才需要的角质护理 /137

● 称为美人的条件就是柔软的让人想触摸的身体
佐伯式利用磨砂膏打造闪亮的身体 /137

Part9

SOS护肤 对付严重干燥，最简单有效的蒸脸技巧 /139

● 缓解肌肤的又硬又粗糙 从肌肤表面到深层慢慢地补水 /139

● 解决护肤品无法吸收的、硬邦邦的肌肤：简单蒸脸对策 /140

Part10

通向佐伯干津的美人肌之路 不仅仅是脸部，身体内部、全身
都要预防干燥 /141

● 给脱皮的嘴唇做个唇膜 /142

Part11

佐伯干津的不老秘诀 /143

● Q. 我的目标是像佐伯老师一样的年龄不详的肌肤，这个秘诀是什么 /143

- Part1 护肤品不会让你变漂亮 正确的技巧才能让你变漂亮 /146
- Part2 [基本知识] 清洁 打造用手轻触就会吸住的充满水分的肌肤 /148
- Part3 [绝对的技巧] 留住保护膜 正确的清洁方式 /150
- Part4 [基本知识] 重点部位彩妆的卸妆 保护你未来的视力 /152
- Part5 [绝对的技巧] 坚持就会让你年轻5岁 重点部位彩妆的卸妆方法 /153
- Part6 [基本知识] 化妆水面膜 仅用3分钟就能打造完美肌肤 /154
- Part7 [绝对的技巧] 让肌肤每天都焕然一新 化妆水面膜 /156
- Part8 [基本知识] 精华液 直达肌肤最深处的主菜 /158
- Part9 [绝对的技巧] 将营养传到想要传到的地方 精华液美容术 /159
- Part10 [基本知识&绝对的技巧] 乳液、乳霜 具有锁住水分和补充营养的作用 /160
- Part11 [基本知识&绝对的技巧] 眼霜 保证你5年后依然年轻的必要护理 /161

Part12

[基本知识] 颈部&肩部 出乎意料地暴露女性老化的“脸的一部分” /162

Part13

[绝对的技巧] 消除老化标志 颈部&肩部护理 /163

CHAPTER 8 美丽的最终章 你的目标是超越年龄的美人肌

Part1

超越年龄的美人肌 /166

Part2

皮肤是有生命的 /168

Part3

饮食习惯、生活习惯、性格都决定了肌肤 /170

Part4

医生推荐的微整形，靠这个皮肤不会变好 /172

结束语 佐伯千津给你的最终美肌信息 /174

佐伯千式 究極の“肌診断”

美容教母90天 肌肤大改造

[日] 佐伯千津 著 陈玉叶 译



广西科学技术出版社

著作权合同登记号: 桂图登字: 20-2011-117号

SAEKI CHIZU SHIKI KYUKYOKU NO [HADA SHINDAN] - DAREDEMO

<BIJIN HADA> NI KAWARU by Chizu Saeki

Copyright © Chizu Saeki, 2010

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

图书在版编目 (CIP) 数据

美容教母90天肌肤大改造 / (日) 佐伯千津著; 陈玉叶译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.8 (2016.1重印)

ISBN 978-7-80763-792-9

I. ①美… II. ①佐… ②陈… III. ①女性—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第171892号

MEIRONG JIAOMU 90 TIAN JIFU DA GAIZAO

美容教母90天肌肤大改造

作 者: [日] 佐伯千津

责任编辑: 蒋 伟

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任印制: 林 斌

译 者: 陈玉叶

封面设计: 于 是

版式设计: 卜翠红

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京华联印刷有限公司

邮政编码: 100176

地 址: 北京市经济技术开发区东环北路3号

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 180千字

印 张: 5.5

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2016年1月第8次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-792-9/TS · 15

定 价: 32.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557

A. 拯救苦夏橙肌：

表现 毛孔不平整、皮肤粗糙

原因 ☐ 每天都过度清洁
☐ 毛孔过大是护肤品不合适的标志

解决 →请翻到 **P40**

B. 拯救草莓肌：

表现 毛孔粗大、容易长斑

原因 ☐ 讨厌皮肤黏黏的感觉，要做的护肤功课就马马虎虎偷懒了
☐ 皮肤变得粗糙（长深皱纹的前兆）

解决 →请翻到 **P66**

C. 拯救温州橘肌：

表现 皮肤很薄、容易受伤

原因 ☐ 在无意识的情况下擦脸
☐ 角质层薄的肌肤是自己虐待的结果

解决 →请翻到 **P92**

D. 拯救葡萄柚肌：

表现 皮肤厚、化妆品易残留

原因 ☐ 只知道补水，忽视补油
☐ 代谢紊乱让厚厚的角质层不停堆积

解决 →请翻到 **P118**



谁都可以变为美人肌

40多年来，我一直抱着一个梦想，就是“要让更多的女性朋友变漂亮”。

为了实现这个梦想，直到今天为止，我仍然坚持做一名一线美容师，通过亲身实践去了解不同肌肤的保养方式。同时，我还一直通过书本、电视、交流会等途径，试图向更多的女性传达自己独特的美容哲学。

在这过程中，我最常听到的声音就是“我明明已经在很认真地护肤了，皮肤却没有因此得到应有的回报，并没有和想象中一样变漂亮”。

“不知道自己适合哪种护肤品。”“皮肤很敏感，什么都不能抹。”“已经按照佐伯老师介绍的护肤方法进行护肤了，但是……”虽然听到的声音不尽相同，但是每当我听到女性朋友这些发自内心烦恼的心声，我的心情都会变得和她们一样焦急。

我是多么想大声地告诉她们，她们原本可以变得更漂亮，现在却眼睁睁地看着机会从指缝中溜走。

因此，我进一步认真思考，想知道究竟有没有一个可以具体指导、解救女性朋友的方法。终于，在总结了这45年来，我诊断过近10万人肌