

日本美肌魔法师
佐伯千津
又一部超级美容宝典
□ □ □ □ □ □ □ □

不要过分

[日] 佐伯千津 著
吕冉 译
楔子 绘图

依赖化妆品

- 盲目崇拜化妆品新产品的人，醒醒吧！
- 让我们直面肌肤的真正需要！



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

不要过分依赖化妆品 / (日) 佐伯千津著. 吕冉译—北京: 中信出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5086-0929-4

I. 不… II. ①佐…②吕… III. ①皮肤—护理—基本知识②美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第088439号

Saeki Chizu no Tayoruna Keshouhin! © 2003 by Saeki Chizu

Simplified Chinese translation edition © 2007 by CHINA CITIC PRESS

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.

不要过分依赖化妆品

BU YAO GUOFEN YILAI HUAZHUANGPIN

著 者: [日] 佐伯千津

译 者: 吕 冉

绘 图: 楔 子

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔国外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/28 印 张: 6 字 数: 75千字

版 次: 2007年10月第1版 印 次: 2007年11月第2次印刷

京权图字: 01-2007-0826

书 号: ISBN 978-7-5086-0929-4/G·230

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。

服务热线: 010-85322521

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

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

佐伯千津 生于1943年。做过OL，在经历美容学校和美容院的学习工作后，1967年进入法国娇兰化妆品公司。之后赴美，1988年就任克里斯汀·迪奥的国际培训经理。因为经常对美容部职员进行指导，每年都要接触2000多位女性的肌肤，为她们消除肌肤问题。2003年6月从克里斯汀·迪奥退休以后，开办美容沙龙“Salon doré ma beauté”。2004年10月在东京代代木的综合美容设施“Beauty Tower”内开设美容沙龙，自己同时也担任美容师。

所著书主要有

- ◎《美肌革命》
- ◎《不要过分依赖化妆品》
- ◎《佐伯千津护理法、化妆入门》（即将出版）
- ◎《佐伯千津的“手掌”护理化妆DVD版》
- ◎《佐伯千津爱护肌肤、培育肌肤方法》（即将出版）
- ◎《美肌塾》（即将出版）
- ◎《佐伯千津光艳化妆方法》（即将出版）



免费注册，送书上门，有问必答。
获得新书信息，享受最佳优惠购书。
有机会亲聆大师讲座，获得大师签名售书。

我们提供知识和技能，
以应对不断变化的世界。

以下热线随时为您服务：

传 真：010-85322501

订购热线：010-85322501

010-85322515

E-mail: reader@citicpub.com

网上订购：

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

责任编辑：张 芳 温 慧

营销编辑：袁 锐

版式设计：王杰炜

封面设计：印象·迪爵
13910575075

经销：中信联合发行责任有限公司

中信时尚悦读系列



《美肌革命》

作者：[日] 佐伯千津

定价：25.00元

2007年5月出版



《不要过分依赖化妆品》

作者：[日] 佐伯千津

定价：26.00元

2007年9月出版



《超级美白全书》

作者：仇明

定价：30.00元

2007年1月出版

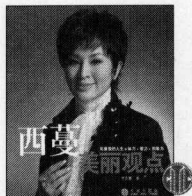


《中国淑女》

作者：靳羽西

定价：40.00元

2007年4月出版



《西蔓美丽观点》

作者：于西蔓

定价：39.80元

2007年1月出版



《幸福女人的芳香生活》

作者：金韵蓉

定价：40.00元

2007年5月出版



《女人就是要有钱》

作者：刘忆如

定价：22.00元

2007年6月出版



《“坏”女人有人爱》

作者：[美] 谢里·阿尔戈

定价：18.00元

2004年5月出版



《“坏”女人有人娶》

作者：[美] 谢里·阿尔戈

定价：18.00元

2007年1月出版



《双生水莽》

作者：田原

定价：22.00元

2007年4月出版



《落花流水》

作者：阿琪

定价：25.00元

2007年4月出版

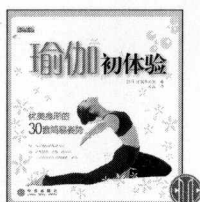


《我是谁的多宝鱼》

作者：阿琪

定价：22.00元

2006年6月出版

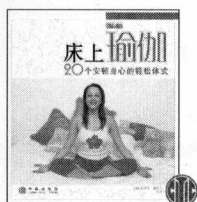


《瑜伽初体验》

作者：[日] 深堀真由美

定价：29.00元

2007年9月出版



《床上瑜伽》

作者：[美] 爱德华·威尔加

定价：28.00元

2007年9月出版



《办公室健康小动作》

作者：[美] 雪莉·阿彻

定价：25.00元

2007年5月出版

日本美肌魔法师

佐伯千津

又一部超级美容宝典

□ □ □ □ □ □ □ □

不要过分

[日] 佐伯千津 著
吕冉子 译
楔 绘图

依赖化妆品

- ☐ 盲目崇拜化妆品新产品的人，醒醒吧！
- ☐ 让我们直面肌肤的真正需要！

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

目录

CONTENTS

前言 10

第 1 章 你所不知道的真实的化妆品

被隐藏着的“日本制造” 16

形成色斑的元凶竟是化妆品? 19

高价化妆品真的有效吗? 21

要坚持做去角质护理 23

不要被化妆品的成分迷惑 25

从液状化妆品开始用起 28

爱惜化妆品的方法 30

找到你美丽事业的优秀“球童” 33

不要成为试用装的狂热分子 36

美丽课堂1 击退三个“全”的要诀护理 41

第2章 错误百出的美容法

- 不要再频繁洗脸了! 44
- 刮脸和拔眉的危险 47
- 不要搓! 不要打! 49
- 等不及的人不会变漂亮 52
- 改变“化妆水”信仰吧! 55
- 早间预防, 晚间修复 57
- 通过肌肤问题判断肤质: “春夏肌”还是“秋冬肌” 59
- 女性的一生中会出现多次“转折点” 62
- 夏天才要保湿: 鲜鱼与干鱼 64
- 警惕! 暴露年龄的手和颈 66

目录

CONTENTS

美式护理和法式护理 69

默念——“我要变漂亮！” 71

美丽课堂2 “急救化妆品”的建议 75

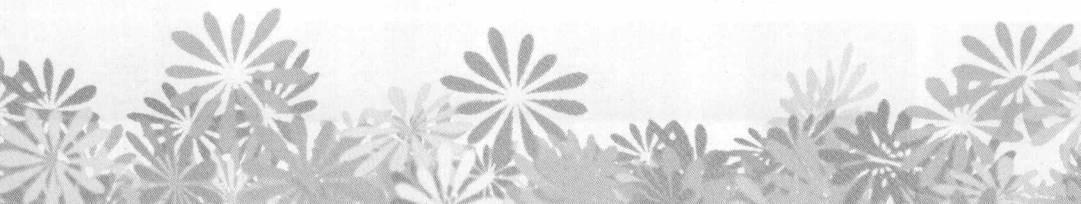
第3章 改变打造美颜的常识

化妆品是“肌肤之食” 78

恢复美肌的“润·滑·紧·弹·色” 80

用手掌和手指改变肌肤 82

防守的美容和进攻的美容 85



关于化妆水面膜的建议	88
“肌肤的营养剂”——美容液的力量	90
给成年人的智慧化妆论	92
“化妆+体温”法则	95
遮瑕膏能够掩盖色斑吗?	98
每周一次给肌肤断食	100
一年一次的肌肤综合性健康检查	102
掌握化妆棉的使用技巧	104
美丽课堂3 怠慢的人必悔的手部护理	107

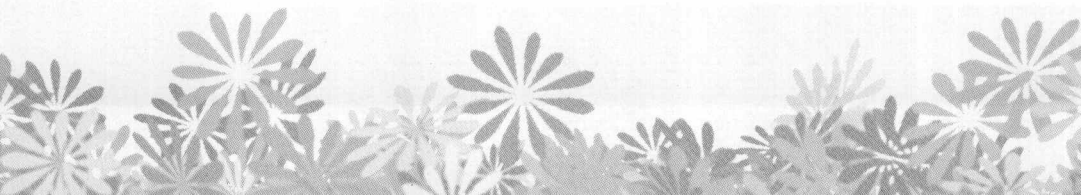


目录

CONTENTS

第4章 制造“美丽”的生活

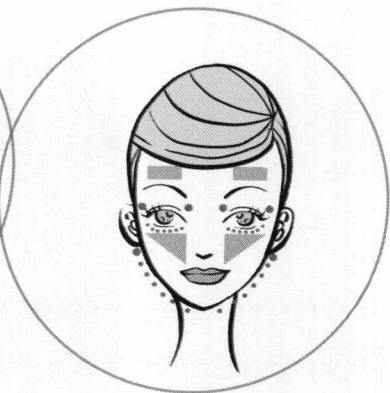
- 超越时代“半步远” 110
- 从美国学到的东西 112
- 急性子的简单健康法和美容法 114
- 滋润五官的事物 117
- 做小型整容之前 119
- 亚洲美人 121
- 喜欢美丽的事物和美味的食物 123
- 成为“美的大使” 127



第5章 实践：佐伯式皮肤护理手法和化妆

- 卸妆：没有很好地洗脸，护理就无法开始 132
- 按摩：有效利用洗澡时间焕发“肌肤活力” 138
- 特殊护理：在家里自己就可以完成的“短时”美容 143
- 矫正护理：立即矫正，可以使大部分问题得到改善 148
- 审视皮肤护理：只是漫不经心地护理，不会变漂亮！ 153
- 审视化妆：重点是掩盖“松弛” 157
- 美丽课堂4 不要再迷惑了！成人化妆色的选择 162
- 后记 163





Preface

前言

20世纪60年代，我刚刚踏入美容界，与那时相比，如今日本的化妆品业的状况已经发生了很大的变化。那时候日本只有国产品牌的化妆品，而且比起如今大家都把化妆当做享受相比，那时候的化妆还只是起到修饰仪容的作用。然而，随着七八十年代美国化妆品、法国化妆品陆续进入日本，现在只要一踏进商场的化妆品专柜，琳琅满目的化妆品就让你应接不暇，并且随着互联网的普及，获得化妆品产品的途径也更加广泛了。

但是，在这种“化妆品天堂”的大环境面前，实际的使用者们是否最大限度地有效利用了这些产品呢？

大多数女性常常期待着新的化妆品品牌和产品，但是我却觉得，她们实际上是被种类繁多的化妆品弄得不知所措了，反而不知道该如何护

理自己的肌肤。

之所以这么说，是因为我一年接触的女性有两千多人，有些人只用了一种化妆品，就奇迹般地变得漂亮起来；相反，也有很多人由于选择了错误的化妆品或者护理方法，皮肤变得很糟糕。

产生这些问题的根源大部分都是化妆品用得过多、洗脸太频繁了等等之类的原因，这些都是化妆之前应了解的基本情况。

“为什么这么多年都没有人告诉我们正确护理皮肤的方法呢？”

“为什么没有注意到肌肤的呐喊呢？”

见到那些肌肤被折腾得失去光彩，对自己的脸没有自信而意志消沉的女性，我也感到气愤。这不只是使用者的问题，生产化妆品的人、销售化妆品的人也是有一定责任的。

我虽然没有特意去研究化妆品，也没有做过临床观察，但是通过和各地的女性见面，询问她们关于肌肤的烦恼，我逐渐确立了自己特有的观点和皮肤护理方法。并且通过传播这些观点，我希望那些盲目崇拜化妆品新产品、在专柜小姐的推荐下迷失的女性们尽快清醒过来，能够直面自己肌肤的真正需要。心存这样的想法，我写下了这本书。

我之所以会有这样的想法，还有一个原因。