

美肌有道

巨佐伯千津◎著

About 白 浜◎绘



救援之前先
给我美容液~~!



我们同意做!

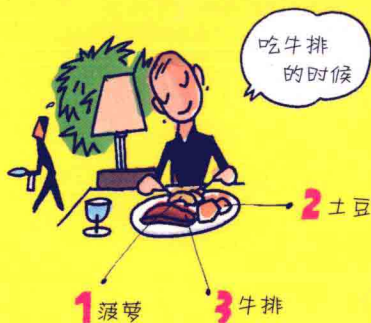


中信出版社·CHINA CITIC PRESS

多多
利用!

向皱纹
幸福的皱纹

向的皱纹
看上去不幸福



动物性蛋白
最后吃

用和田式减肥法瘦身的

4 津

3个月

60 kg → 47 kg

44岁开始用和田式减肥法,
3个月内
从60公斤减到47公斤!



67岁腰围60cm!
脱了衣服身材超棒!
(经纪人的话)

在新干线
上打手机

太显眼了

细节很恐怖!

就这样!

彻底编成
一本搞笑的
书!

老师
这样您就成了
笑星美容大师。

美丽
需要
笑容!



好好
遵守!
讨厌,
别管我

希望生产15g
一瓶的面霜,
怎么用都能使
用完, 价格也
会便宜一半!

化妆品
厂商有
问题!

不能给所有的顾客
都推荐当季新品!



上架建议◎时尚·美容

ISBN 978-7-5086-1647-6



9 787508 616476 >

www.publish.citic.com

定价: 19.00元

美肌有道

【日】佐伯千津◎著

About 白 浜◎绘

宋佳静◎译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

美肌有道/(日) 佐伯千津著, (日) 白浜美千代绘; 宋佳静译. —北京: 中信出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5086-1647-6

I. 美… II. ①佐… ②白… ③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 (2009) 第 142318 号

《Bihada no Hanamichi》

© Saeki Chizu / About Shirahama 2006

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.

美肌有道

MEIJI YODAO

著 者: [日] 佐伯千津

插 图: [日] 白浜美千代

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: 787mm × 1092mm 1/32 印 张: 3.5 字 数: 29 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2008-3085

书 号: ISBN 978-7-5086-1647-6/G · 334

定 价: 19.00 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: 010-84264000

http://www.publish.citic.com

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

肌肤如此亮丽令
人无法相信她出
生于1943年，已
经62岁了！

大耳朵

上电视
也不
打粉底
只用胭脂。



走在大街上，
总会被很多人摸来摸去。

标志性的
浅紫色头发。

年轻时就有
白发的千津，
一般都从药妆店
买染发剂
自己染发。

在迪奥工作时
买的（被迫买的？）
制胜法宝。



第1章

“千津”美容法 基础的基础

- 基础的基础 化妆水面膜 啊！弄错了！.....9
- 基础的基础 化妆水面膜和保鲜膜面膜.....10
- 基础的基础 洗颜法 1.....12
- 基础的基础 洗颜法 2.....14
- 基础的基础 洗颜法 3.....15
- 这可都是自掏腰包！化妆品和千津.....16
- 基础的基础 手上的技巧.....18
 - 拉展 18 推拉 19 捏和提拉 20
 - 钢琴指法 22 摇晃 23 按压 24
- 基础的基础 千津的肌肤体操.....26
- 千津的超级乐活生活.....28
- 基础的基础 卸妆.....30
- 基础的基础 眼部卸妆.....32
- 基础的基础 涂抹方法.....34
- 基础的基础 不过是棉棒，不只是棉棒.....36
- 基础的基础 如何把握正确的用量？参考标准呢？.....37
- 基础的基础 色斑没什么了不起！.....38
- 基础的基础 热护肤.....40
- 基础的基础 冷护肤.....42
- 实录！大大咧咧 Y 小姐的天妇罗日记.....44
- 佐伯千津故事 1 儿童时代 ~ 最亲爱的人去世.....46

千津的禁令!



第2章

千津的禁令! 15连发

- 千津的禁令! 1 可怕的带亮粉化妆品……48
千津的禁令! 2 坚决反对卸妆油! ……49
千津的禁令! 3 眼睛周围就像施工现场……50
千津的禁令! 4 危险色黄色和绿色……52
千津的禁令! 5 化妆品成分, 看不懂啊! ……53
千津的禁令! 6 “专为日本人肌肤研制”是个赤裸裸的谎言! ……54

- 护肤、彩妆 日本……56
三都物语 法国……58
美国……60

- 千津的禁令! 7 可有可无的就是护肤品……62
千津的禁令! 8 整形没有“微创”……64
千津的禁令! 9 给换肤亮红牌……65
千津的禁令! 10 剃脸危险! ……66

我活在阴凉里……67

- 千津的禁令! 11 不洗手的“假指甲女人”……68
千津的禁令! 12 正确选择、使用化妆品的方法……70
千津的禁令! 13 充满问题的美容院……72
千津的禁令! 14 抹很多也无效的话就马上停下来! ……74
千津的禁令! 15 给大叔们提个醒儿! ……76

这可都是自掏腰包! 化妆品和千津“真实故事”篇……78

佐伯千津故事2 从地狱般的肌肤复活~从迪奥退休……80



第3章

令人恍然大悟的“佐伯式美容”

至尊美容液·····	82
注意末梢! 1 身体护理——耳·····	84
注意末梢! 2 身体护理——肘和手·····	86
注意末梢! 3 身体护理和颈部护理·····	88
12 类令人不悦的女性·····	90
我是这样瘦身的! 千津的身体改造计划·····	92
绝对要享用的 9 类食品·····	94
暂时不能吃的东西! ·····	96
不能忘记运动! ·····	98
千津的美肌菜谱 1 美肌特选汤·····	100
千津的美肌菜谱 2 美肌特选香煎饼·····	101
早晨的水果是金·····	102
恍然大悟吃不胖的吃法! ·····	103
在家里的千津·····	104
女人之间的友情? 怎么可能! ·····	106
佐伯千津故事 3 公司职员 ~ 美容大师“佐伯千津” ·····	107
后记·····	108

◆ 序 ◆ 言 ◆

大家好，我是佐伯千津！

总是以照片或影像形式登场的我，这次摇身一变，成为一名叫“千津”的漫画人物，来引领大家进入一个专注于美的世界。

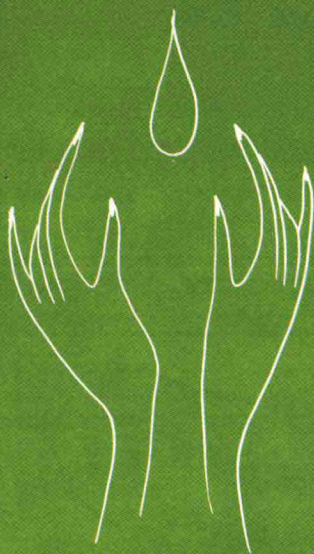
这次为我们创作精美插画的是我的老朋友、插画家白浜美千代女士。从《不要过分依赖化妆品》一书开始，她已经为我的3本书创作过插图。大家都熟悉白浜女士知性的画风，而我从她寄给我的贺卡得知，原来她还擅长画可爱、灵动的图画。由此，我想到如果出版绘本的话，一定要请白浜来助一臂之力。于是，有了我们现在的二人合作。

我之所以感觉到“美肌绘本”无限的可能性，是因为发现那些“仅靠一张照片弄不明白化妆水面膜的细节”、“不喜欢全是字的书”的朋友们终于也可以通过这本书轻松地进入美容殿堂。辅以白浜女士精美的插图，书中给大家讲述了许多在杂志、电视上从未介绍过的美容秘籍，而且还一举公开了我的现在生活、幼年时代、小职员时代的故事。随便翻开一页，都可以开心、轻松地了解佐伯式护肤法的真相。

“佐伯老师的书，字体大而且清晰，插图也多，非常容易读。”

每次听到读者这样的反馈我都很开心。板着脸读书绝不会变美丽。一边面带笑容，一边变美丽，多妙的主意啊。这本书把这个想法变成了现实。书出版后，我自己读的时候，也禁不住笑到肚子痛。请大家一定注意不要乐过了头。关键是，大笑之后千万别忘了做皱纹舒展运动啊。

第1章 “千津”美容法 基础的基础



这一章主要讲述洗脸的方法、
卸妆的方法、化妆品的用法
及用量等诸如此类，谁都
不会告诉你，但其实很重要的内容！

哎哟!



又不是
抹布

不,

不对吧!



买成了
脱脂棉……

令人不可思议的错误不断!

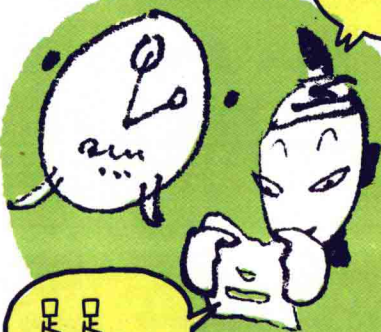
曾经在书、杂志、电视等多种媒体上反复介绍过的“佐伯式”化妆水面膜，现在依然有很多人在实践的时候会犯一些令人不可思议的错误，您是否也有这样的经历呢?

弄错撕开
的方向!



撕开的方向

效果倍增!



足足
10分钟!

敷3分钟以上，
肌肤的水分反会被
化妆棉吸走。



市面上多为两边
缝合不能撕成
两片的化妆棉。



↑ 化妆棉
撕得不好，像在脸
上放了一堆垃圾。

❖ 化妆水面膜 ❖

啊！弄错了！

因为没先把
化妆棉用水浸
湿，所以才需要
大量化妆水。

化妆棉
皱巴巴。



化妆水
用水稀释过
还有效果吗？



化妆水
的作用不可
小觑！

水的力量也不能忽视！

化妆水面膜
最大限度地
发挥了水和
化妆水的优势。

化妆水面膜

和 保鲜膜面膜

再来温习一次

又快、又便宜、又有效!

这是最好的家庭美容方式

化妆水、化妆棉和水。只需这三样就能使肌肤变得像煮熟鸡蛋的蛋清儿一样嫩滑，若再裹一层保鲜膜，就能使肌肤变得更加嫩滑而有弹性。只要每天坚持用正确的方法，一个月后，一定能切实体会到肌肤的改变。

1

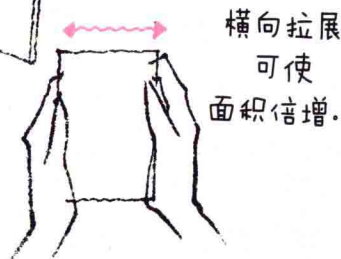
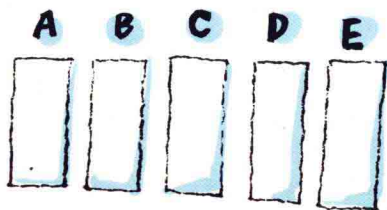
将剪成
(7cm x 14cm)
大小的化妆棉，
用水湿润，两手轻压
挤去多余水分。

2

将硬币
大小的化妆水
倒在化妆棉上，
使其均匀浸透。

3

纵向
撕成四五片。



横向拉伸
可使
面积倍增。



4

第一片敷在下眼睑边缘到下颌处，别忘记在口和鼻处开孔。

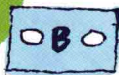


撕的感觉不一样！

佐伯千津独创的
化妆棉在SONY PLAZA
和一些书店有售！
能轻松地撕成五片！



5



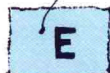
第二片在眼部开孔，敷满眼睑和前额。



7



最后一片敷在颈部。

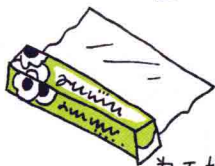


保持3分钟！

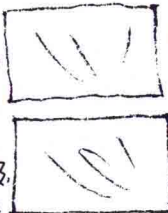
再裹上一层保鲜膜面膜能令效果倍增！
用保鲜膜蒙5~10分钟！

用两片保鲜膜轻松地盖在脸颊上。

为了呼吸，
松开保鲜膜下缘。



为不妨碍呼吸，
将下面的保鲜膜松开。



请先洗手！

将卸妆乳均匀
涂在脸上，
使其与彩妆和
污垢充分融合。

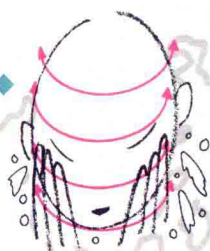
手上黏乎乎，不爽！

用纸巾
擦掉手上
的黏液。

两手用湿润
的化妆棉擦去
脸上的卸妆乳。

从面部中间到耳后完整洗面

卸妆液残留在脸上，有时会诱发痘痘。因为不喜欢发际或衣服被打湿的感觉，而不认真清洗残留化妆品是非常危险的。最少要冲洗20下，耳后也要冲干净，这样就不用二次洗面了。



脸部像个地球仪，应该用向上画圆的方式清洗。

洗脸包括洗耳朵！



清洗的时候如果向下的力量过强，皮肤会渐渐下垂。

请注意冲干净发际！

头发湿了，发带湿了，都别在意！

最少清洗
20次！

水的清洁力能为我们洗去污垢。

洗脸后有湿润感ok！

摸起来咯吱咯吱响可不行！那是肌肤的惨叫！

发际长出很多痘痘……

因为讨厌弄湿头发，没冲洗干净才会这样。

咯吱咯吱响的只有塑料瓶