

达人美人计

亚洲公认的
“美容大王”
日本正牌
美容达人

PIAOLIANG CHUFANG

斋藤薰

[日] 斋藤薰 著 沙子芳 陆兰芝 译
在日本美容杂志的各种专家评选中，
斋藤薰的意见一定排名第一，
她有把平凡女孩的美人意志力快速激励出来的魔力！

漂亮处方

汕头大学出版社

[日] 斋藤薰 ◎ 著
沙子芳 陆兰芝 ◎ 译

斋藤薰

漂亮处方

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

斋藤薰漂亮处方 / (日) 斋藤薰著; 沙子芳, 陆兰芝译. — 汕头: 汕头大学出版社, 2004. 6
ISBN 978-7-81036-703-5

I. 斋… II. ①斋… ②沙… ③陆… III. 女性—美容—基本知识 IV. B834.3
中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第 125157号

BJO NO KYOUKASHO by SAITO Kaoru

Copyright © 2002 by SAITO Kaoru

All Rights Reserved.

First original Japanese edition published by Bungei Shunju Ltd. Japan 2002.

Chinese (in simplified character only) soft-cover rights in China reserved by SHANTOU
UNIVERSITY PRESS under the license granted

By SAITO Kaoru arranged with Bungei Shunju Ltd., Japan

through The Sakai Agency, Japan and Bardou-Chinese Media Agency.



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

斋藤薰漂亮处方

作 者: (日) 斋藤薰 著

译 者: 沙子芳 陆兰芝

责任编辑: 胡开祥 李 颖

封面设计: 耀午书装 王 勇

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

版 次: 2008年6月第2版

印 次: 2008年6月第1次印刷

定 价: 32.00元

ISBN 978-7-81036-703-5

责任技编: 姚健燕

排版制作: 耀午书装

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 9

字 数: 160千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A 邮编: 510075

电话/020-22232999 传真/020-85250486

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



斋藤薰

作者简介

日本美妆教主、资深美容评论家，著作甚丰，同时身兼美容专题策划、化妆品研发、美容顾问数职，常年活跃于日本美容界。除了专家的身份，她也是一位爱美的女人，拥有女人天生对保养品的热情与执著，因那“想要成为美人”的自觉，促使她身体力行成为一个美人理论的实践家，读者可从她的书中，彻底看到她以不同角色切入各美容领域后所获得的珍贵心得与推荐。

译者简介

沙子芳

台湾东吴大学日文系毕业。从事出版工作多年，曾任出版社编辑、主编，现为专职译者、文字工作者。

陆兰芝

台湾政治大学英语系毕业，日本国立东京学艺大学英语教育硕士，曾任报社编辑、大学兼任讲师，现任某航空公司督导。译书经历丰富。

达人美人计

最中肯的专业建议 最真实的美容心得
绝非坊间已有之作 瞬间看到美的改变



责任编辑：胡开祥 李颖

封面设计：耀午书装
010-84473188

试读结束：需要全本请在线购买：www.cntrading.com.cn

【推荐序 I】

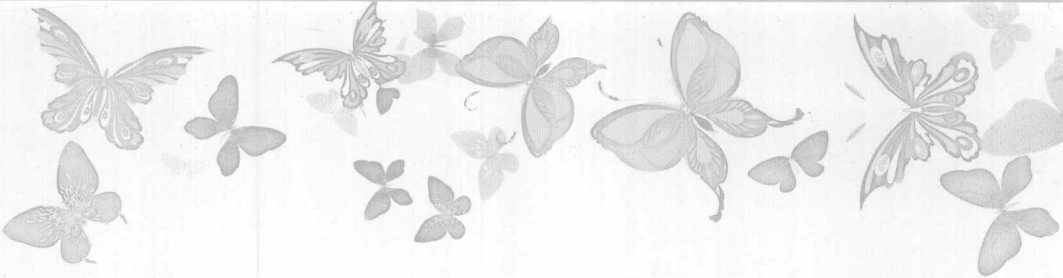
另类又别具特色的美女育成宝典

台湾资生堂股份有限公司美容总监

李季莹

浸淫在美的这片领域，转眼已好几个十年，一路由化妆品专业教育的扎根，继而扩展至学校、消费大众的美育推广，这期间也亲眼见证了众多女性随着经济的富裕，在美学与流行追逐上的变化。近年来，杂志媒体的报道热潮更是为这股风尚推波助澜。然而，流行时尚固然可以塑造外在的视觉焦点，但若少了充实的富裕心灵，所谓的美女充其量也不过是镜花水月，无法给人留下深刻的印象。

恰巧近日刚阅读完斋藤薰的两册书稿，作者针对时下女性，提供了许多生活上、心灵上、技巧上、观念上，甚至专业知识上的崭新视野，笔触自然清新又不失风趣，其中引用的实例贴近生活，读起来往往令人会心一笑，堪称目前坊间另类且颇具特色的美女育成宝典。自古至今，任何时代总有令人称道的美女，环肥燕瘦各有特色，也各有喜好与追求者，美女之所以为美女，正因其具备了令人难忘的特质，这是作者在书中一再强调的重点。正如作者所言，黄



金比例的美女固然美得令人人夸，却容易让人印象模糊，这点足可让自己的美感尚未找到定位的女性，在阅读后建立更大的信心，而已经拥有美丽容貌的女性，更可以借此书进一步成为内外兼具的全方位美女。

另外，本书值得向大家推荐的，还有作者对于化妆如何让人美丽的阐述。由于工作的关系，我经常有机会接触年轻的女性，她们正值青春年华，也热衷流行时尚，总是不错过任何可以为自己的美丽加分的机会。然而过多的信息以及模仿，反而让她们忽略了自己的本质特点，因此充满匠气的装扮并未能带来真正的美感。其实今日的化妆品科技，早已进化到不需要专业的技巧也可以创造出形、色、线的变化效果，作者以其多年来针对女性的采访写作经验，综合市面上各品牌的特长，为想要妆点美丽的女性，提供了相当客观的意见。

读此书，正可以让自己的美丽更加发光。

【推荐序 II】

斋藤薰——鼓动 “一定要变美”意志力的推手

时报资深美容记者

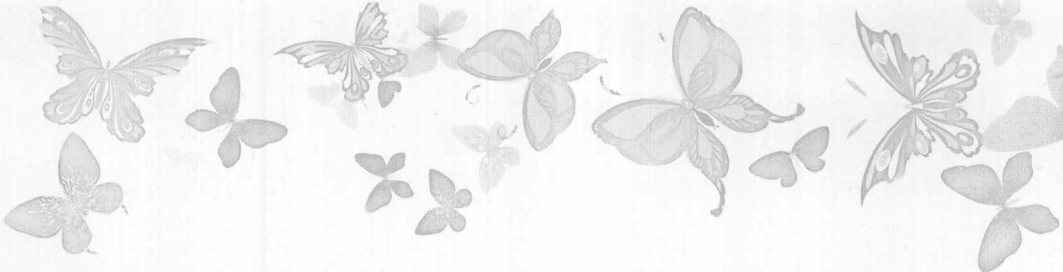
张云真

日本的化妆品工业已有独步全球的研发产销分量，且因企业和媒体的力量，培养出多位有实力的美容评论家。斋藤薰就是台湾美容编辑最常讨论且心仪的一位日本美容评论家。

在日本美容杂志各种专家评选中，斋藤薰的意见一定排名第一，加上她优雅美丽的仪态，就算看不懂日文，台湾的同行间也都会迫不及待地购买她的报道，并请人口译标题及概述内容，看看她最近又提出什么新见解。日本友人谈论起她在日本的地位，是专家和美容明星兼而有之，在台湾所有望文解字的读者群中，她一样享有同样的分量。美容编辑看完后总是不断兴叹：何时才能见到她的著作翻译成中文呀！

就这样，等了斋藤薰好多年，她的作品终于以中文版本问世。

有幸先览为快后，不禁大呼等待是值得的！因为我一直觉得当一个美容评论家，不能只是一个钻研成分或是讲述销售战况的机器，在成分研究、使用心得、介绍新品之外，还必须融会生活形态、心理、行为与




动机，才能将美学的领域以自我的观点过滤后，再将化妆、保养品介绍给读者，帮助读者聪明地选择，让大家从内心到仪态真正地、彻头彻尾地变美，而且能美得悠然自得而不勉强。

在斋藤薰的这两本书中，她率真犀利地将“心理与生活美丽，外在才会美丽”的概念，融合自我观察经验、生活动机和行为分析，转化为有效的思考与方法建议，提供给读者。例如，她说“病态的化妆态度，会使肌肤失去光泽且变得粗糙”；讲到容貌，则点出“日本女人化妆技术先进，有容貌上的优越性，但相较于亚洲女性纯真如天使般的笑容，日本女人暧昧的笑容，实在贫乏无趣”。此外，她还分享自身经验：治疗美容（注）走红时她积极地参与其中，但是压力却提升到顶点，于是她转向郊外，反而使她醒悟到只在窗户看四方形的天空，不如去看地球的颜色——借由这则体验，她也建议大家要为自己留空间，并以地球的本色美化心灵和脸蛋。

作者还提到一个让我大为赞同的论点，是“住宅美容”的新观念。她认为让自己活在优雅美好的居住环境，且不断地为房子改头换面，打点得美丽一些，其效果就如同利用整形技术来让自己摇身一变，成为美人一样。对于化妆品，她的态度有时也十分率直、一针见血，她认为“与其整日埋在化妆品堆，不如尽早搬到温泉区还比较实在”、“分析哪种美白成分比较有效，就像比较猫和狗哪个比较聪明，或者是像要捉住云般的不可能”……

虽说如此，斋藤薰绝不是浇冷水派的人，相反地，在这两本书中，我们就可以从字里行间窥见她强烈希望变美丽的观察力和意志



力。除了专家的身份，她也是一位爱美的女人，拥有女人天生对保养品的热情与执著。也因为她那“想要成为美人”的自觉，促使她身体力行成为一个美人理论的实践家，让读者可以由两本书中，彻底看到她以不同角色切入后所获得的珍贵心得与推荐。

值得一提的是，斋藤薰仍保有客观、不被商业左右的看法。因此她对试了有效的保养品几乎是不遗余力、以绝对肯定的“保证”态度推荐（这点仅供读者参考，毕竟因年纪、肤质不同，不见得对每个人奏效）。她也会对一些不够好的化妆品直言评析，例如谈到一些无效的“高效保养品”，她就说“好像看了一部没有结尾的电影”，比喻之传神令人拍案叫绝。

这两本书最大的特点，在于作者拥有把平凡女孩的美人意志力快速激励出来的魔力！看完就会让人感染到魔力，迫不及待地想借由行动、穿着、化妆和阅读时尚杂志等方式，让自己变美。而不是肤浅地参照常见的、几近售货员角色的报道内容，盲目地追求哪个明星用几号颜色的口红、哪个粉饼最好卖，或者哪罐保养品具有神效。

作者先为读者的心上妆，鼓励大家提升内在的美人意志力，提醒读者对美要拥有适度的紧张感与实践力，然后再说明为什么要变美的理由——循序渐进地说服女人打从心底要变美，而且是心理与行动一致的全方位美法。她就讲明：“俗气、庸俗与土味，只要翻开时尚杂志，从头到脚照着装扮，瞬间就能解除。不过现在是品位重于美貌的时代，人人都拥有小美丽，不努力的女人，可谓最了不起的丑女。”而且她将美的女人分为微妙型美女和公认型美女，并对各自的装扮态度清楚说明。

不空谈理论，不但实际，还挑逗得几乎让人看完书后，有一种立刻要把“变美”付诸行动、变成志向的热情。

这样的书给专业人士看，是练功、对照彼此的角度；给读者看，则是走向美女途径的一个清楚指针，不但知道目的地在哪儿，连要怎么准备、怎么抵达，都清楚地告诉你了。

试问，能挑起你追求身心灵都美的书你看不看？至少，斋藤薰的书，我一定看。

注 治疗美容是医学美容的一部分，是指运用手术、药物等医学手段来维护、修复及塑造人体的美丽。



目录
CONTENTS

我的私房宝贝

基础篇

规则篇

社交篇

时人篇

心理篇

完结篇

基础篇

- 002 Prescription 1 失恋时的肌肤保养
- 003 Prescription 2 谁化起妆来很好看?
- 005 Prescription 3 旅行美人
 - 006 Prescription 4 化妆不能因小失大
 - 008 Prescription 5 发型决定第一印象
 - 009 Prescription 6 不烫发的女人
- 011 Prescription 7 黑痣的利害得失
- 012 Prescription 8 领巾是化妆的一环
- 014 Prescription 9 耳环有紧缩脸庞的效果
- 015 Prescription 10 手表和美丽的微妙关系
- 016 Prescription 11 眼镜的聪明戴法
 - 018 Prescription 12 谁适合戴太阳眼镜?
 - 019 Prescription 13 黑色最抢眼
- 020 Prescription 14 拍照上镜的神奇效应
- 022 Prescription 15 脱妆的宿命论

024 特别讲座 I 美女和丑女的美人学

规则篇

- 042 Prescription 16 思考适合肌肤的粉底
- 043 Prescription 17 切记补妆的礼仪
- 045 Prescription 18 留意脚趾甲的色彩
- 046 Prescription 19 眉心会说话
- 047 Prescription 20 避免“恐怖女”的装扮
- 049 Prescription 21 修饰天生的坏心眼
- 050 Prescription 22 以神秘感代替露骨
- 052 Prescription 23 化妆保养品的管理美学
- 053 Prescription 24 “美容中毒”的治疗方法
- 055 Prescription 25 身体也有表情
- 056 Prescription 26 美腿VS美臀



- 058 Prescription 27 小脸≠削瘦的脸
- 059 Prescription 28 化妆品专柜应对之道
- 061 Prescription 29 随时记笔记
- 062 Prescription 30 冬季穿泳装
- 064 Prescription 31 成为餐桌美女

066 特别讲座 II 日本公认经典美女速写

社交篇

- 084 Prescription 32 女人的价值
- 085 Prescription 33 “常见”的可怕
- 086 Prescription 34 曲线的美学
- 088 Prescription 35 文字的美容效果
- 090 Prescription 36 高龄产妇的美容

092 特别讲座 III 二三十岁女性应有的历练

- 098 Prescription 37 真的健康吗?
- 099 Prescription 38 布偶熊的另一个作用
- 101 Prescription 39 亚洲女孩VS日本女孩
- 103 Prescription 40 郊外美容的建议
- 104 Prescription 41 海女与山女
- 106 Prescription 42 温泉美容的深层效果
- 107 Prescription 43 住宅美容
- 109 Prescription 44 邮购杂志的另类功能
- 111 Prescription 45 饭店荷尔蒙
- 112 Prescription 46 结婚印象的功效

114 特别讲座 IV 利用恋爱变漂亮的十大秘诀



时人篇

- 124 Prescription 47 女强人非丑女
- 125 Prescription 48 冰山美人
- 127 Prescription 49 俏丽的真相
- 128 Prescription 50 企业,请废除制服
- 130 Prescription 51 三十六岁的新娘妆
- 132 Prescription 52 电影美容法
- 133 Prescription 53 不要葬送20世纪的古典美
- 135 Prescription 54 “惊吓”的美学
- 137 Prescription 55 余荫的真相
- 138 Prescription 56 泷泽秀明症候群
- 140 Prescription 57 现在的女人,一加一等于五
- 141 Prescription 58 视觉美容
- 143 Prescription 59 额头之谜
- 144 Prescription 60 偏爱的心理学
- 146 Prescription 61 眼睛透露人生的变化
- 147 Prescription 62 女性的复活
- 149 Prescription 63 女明星的特质
- 150 Prescription 64 珍妮佛·洛佩兹的臀部
- 152 特别讲座 V 女人用头发赌人生

心理篇

- 160 Prescription 65 日本的美容,男人之过
- 162 Prescription 66 从化妆品中得到的启示
- 163 Prescription 67 心情坏得可爱
- 165 Prescription 68 从手看出女人味
- 166 Prescription 69 不能留长发的女人



- 168 Prescription 70 不能剪短发的女人
- 169 Prescription 71 还是恋爱吧
- 170 Prescription 72 生理怪物
- 172 Prescription 73 脚步声的美容
- 173 Prescription 74 算命依赖症和美丽的关系
- 175 Prescription 75 赞美的美容
- 177 Prescription 76 不丢东西的美容
- 178 Prescription 77 烹饪高手也是美容高手
- 180 Prescription 78 佯装不知症候群
- 181 Prescription 79 累了吗?
- 182 Prescription 80 摆脱工作丑女的形象
- 184 Prescription 81 不要努力
- 185 Prescription 82 治疗的迷思
- 187 Prescription 83 不足症候群

完结篇

- 190 日本女性为何至今仍执著美丽?

我的私房宝贝

- 198 我爱用的化妆品
- 200 我钟情的美容用品
- 201 充满魔力的抗老化化妆品



基础篇

