

(日) 山下步◎著
刘宏伟◎译

女人一生的 美丽计划

日本著名女性形象专家基于大量的美容资料，打造了这本能够让女人美丽一生的秘籍！

女人的美丽并不只是浓妆艳抹的粉饰，而是真正适合自己的完美转身……



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE: [女は35歳からもっときれいになる]

BY: [山下あゆみ]

Copyright © Yamashita Ayumi 2004 Printed in Japan.

Original Japanese language edition published by JAPAN BROADCAST PUBLISHING 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 JAPAN BROADCAST PUBLISHING 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。

本书由株式会社日本放送出版协会授权辽宁科学技术出版社在中华人民共和国国内（中国台湾地区、香港特别行政区和澳门特别行政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125号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目（CIP）数据

女人一生的美丽计划 / （日）山下步著；刘宏伟译. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2010.1

ISBN 978-7-5381-5779-6

I. 女… II. ①山…②刘… III. ①女性—皮肤—护理—基本知识②女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第189695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：李杨

设计制作：郭宁

封面设计：智仁设计

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：165mm × 226mm

印张：9.5

字数：56千字

出版时间：2010年1月第1版

印刷时间：2010年1月第1次印刷

责任编辑：谨严

责任校对：温忠媛

书号：ISBN 978-7-5381-5779-6

定价：22.00元

联系电话：024-23284376

邮购热线：024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/5779

(日) 山下步◎著
刘宏伟◎译

女人一生的 美丽计划

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言

在每一分钟都非常宝贵的早晨，我们经常连认真地照一下镜子的时间都没有。日复一日地重复着这样的生活，不知不觉间竟发现自己在千篇一律地做着与5年前一样的肌肤护理……“我可不是这样，我非常注重肌肤护理，现在流行的与肌肤护理有关的东西我都会一一吸取。”能够这样自信满满的你所使用的肌肤护理方法就一定适合你现在的肌肤吗？

5年的岁月流逝会让人的面部发生很大的变化。在这张脸上重复使用的护理方法如果一步做错就会“满盘皆输”，让自己的魅力急转直下。辛辛苦苦、劳神费力，结果和自己的初衷背道而驰，那么所作的努力也就没有任何价值了。

相反地，只是一味地追随杂志上不断推陈出新的化妆护理技术，有时也会抹杀真正的自我。在杂志上露面的都是职业模特，她们完美无瑕的皮肤和诱人的脸部线条是由专业的布景、光影与最好的拍照角度共同打造的。

人与人的脸是不同的，而且每天都在发生着变化。所以，即

使自己的心目中有一张标准脸的样本，要想达到那种理想的状态也是非常困难的。所以女人们才如此执著于化妆与护理，并为此不断地进行着各种尝试。

有人说：“一个人美丽与否不应当看外表，而应重视其心灵。”也有人说：“人的一张脸就能诉说他的人生。”当被问到为什么这两种说法都有道理并要说出其根据时，却怎么也找不到一个让人信服的理由。本书在挖掘这一根源的同时也会教您如何让自己长久地拥有一副美丽的容颜。

对人的第一印象往往在眨眼间就决定了，可以说关于一个人的大部分信息都是通过视觉获得的。并且，面部还会把人的各种感情充分地表现出来，是与他人交往中很重要的一部分。这样想来，就决不能忽视我们的脸了。

“妈妈最近脸色不太好，好像一直在生气似的”、“那个人给人感觉很难接近”、“她总是一副温柔可亲的样子”……这些信息都不是凭容貌而是通过表情来表现出来的。那么，从你的脸上又能读出怎样的信息呢？

对于那些迄今为止都一直在重复着同样的化妆护理手法或是一直追赶着时下流行的化妆技巧的人来说，最好重新审视一下自己。首先，就要在镜子中仔细地观察一下素面朝天的自己。不仅要从正面，还要从左面、右面、斜下方等多个角度进行认真的分析。

“这个部位很具有自己的特色”；“喜欢自己脸上的这个部位”。如果能说出让自己拥有自信的一个或几个部位，你也就迈

出了走向“魅力美人”的第一步。那么就让我们从强调“自我特色”的妆容开始吧！

如果想改变自己与生俱来的脸型必须通过整形手术才能收到效果，但是如果想改变现有的容貌，那就要靠自己了。年轻的时候即使依靠整形做出了一张漂亮的脸蛋，但是谁又能确定岁月的匕首又会在这张脸上留下多少无情的刀痕。随着年龄的增长，与“拥有漂亮脸蛋的美人”比起来，“魅力美人”更受关注。这样想来，直面饱受岁月浸染的那张脸也不失为一种乐趣了。

女性在30岁以后皮肤老化问题会表现得非常明显，这个时候也正是“魅力美人”扮演主角的时期。能否让自己的脸重新散发出魅力的光彩呢？这一切都要靠你自己来解决。掌握“美容的智慧”，让自己永远拥有“属于自己的脸”、“自己喜欢的脸”。

目 录

前言.....	2
---------	---

第一章 完美的养颜经是女人的 心灵鸡汤

● 让肌肤时光倒转的力量	12
● 爱“面子”就等于爱身体	14
● 最实惠的养颜美容法	16
● 放松收获的美丽	18
动人双眸6步打造法	20

清晰小脸轮廓五步打造法	22
◎ 好香味，好养颜	24
专 栏 芳香疗法的由来	26
◎ 养颜的根本就是滋润	27
◎ 紫外线在无情地吞噬美丽	30
◎ 你真的了解防晒化妆品吗？	33
◎ 铜锈？铁锈？皮肤锈？	35
◎ 肌肤再生周期的奥妙	36
◎ 肌肤的“生老病死”	39
◎ 肤色黯淡究竟是谁的错	42
◎ 漂亮妈妈，漂亮宝贝	44
◎ 敏感肌肤也要做足100分	47
◎ 化妆品怎么淘	49

第二章 完美演绎“熟女本色”

● 自己眼中的“他人眼光”	52
● 动态美人与静态美人	54
● 化妆是无声的交流工具	56
● 美妆中的不老药	57
● 标准化妆准则的陷阱	59
● 扮嫩带来的年轻与滑稽效果	61
● 对面部特点的整体把握	63
● 检查面部左右的对称度	65
● 发型配妆容感觉大不同	67
● 聪明女人如何改变发色	68
● 小心患上头发的骨质疏松	70
专 栏 容易膨起的头发之护理秘诀	71
● 美丽从头皮护理开始	73

● 智慧小女人与美发师的亲密接触	75
● 发越美丽，越发美丽	77
● 整容的心理——想要改变的女性们（1）	80
● 整容的心理——想要改变的女性们（2）	82
● 美眉一定要眉美	84

第三章 让我们亲手经营自己的美丽

● 让人美丽让人忧的卸妆	86
● 洁面是女人的第一堂护肤课	88
● 正确使用面膜，做女人真有面子	90
● 最智能的美容化妆工具——手掌与手指	92
● 彻底告别松弛与浮肿	93
● 会变脸的底妆魔力	95
● 灵活使用两种颜色的粉底	97

● 完美眉毛的黄色法则	98
● 浓眉大眼有时也烦恼	101
● 稀疏的眉毛怎么办	102
● 撩人的眼睛晶莹明亮	103
● 不用阔眼角，也是大眼妹	106
● 用血色决定口红与指甲油的颜色	108
● 腮红——浓妆淡抹总相宜	110
● 偶尔借助专家的手帮自己变美丽	111

第四章 内因决定外表

——从内部开始变美丽

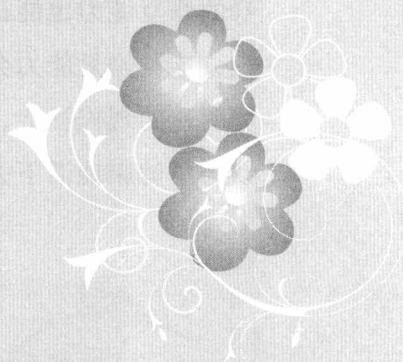
● “红颜薄命”的真相	114
● 通过深腹式呼吸来促进体内循环	116
● 血流顺畅让肌肤总是红润润	118

● 女人永远的30岁	120
● 小心落入减肥陷阱	125
● 身体发出的信号绝对不容忽视	127
● 小女子顶天立地对压力	130
● 睡美人不只是童话	132
● 能打造优质睡眠的放松方法	134
● 我爱洗澡皮肤好好	135
● 我们的目标是——健康小白牙	136
● 无需花费大价钱就能进行牙齿漂白	138
● 好身材，走出来	140
● 美人鱼的S曲线孕育于水中	142
● 美人恋爱，恋爱美人	145
● 成熟的韵味	147
结束语 为“变心”而做的美容	149

A decorative horizontal swirl of white floral and leaf motifs, with several small five-petaled flowers and leaves interspersed along the curve.

第一章

完美的养颜经是 女人的心灵鸡汤



让肌肤时光倒转的力量

在打造令自己满意的妆容之前，先重新认识一下基本的肌肤护理，深切感受让肌肤时光倒转的力量。

衣服遮盖着我们大部分的身体，除去双手之外，只有脸是唯一常年裸露在外的部位。是不是这就意味着“面部的皮肤很结实呢？”其实答案恰恰相反。脸部肌肤的表皮厚度只有0.4~0.6mm，其中最薄的地方是活动频率比较高的眼睑。如同纸一样薄的角质层发挥着防止外部异物入侵以及体内水分蒸发的作用。同时，由于常常暴露在外，面部皮肤也非常容易受到伤害。肌肤护理可以帮助我们修复这些外界带来的伤害。此外，保持健康的皮肤与保持身体内部的健康有着密切的关联。

20几岁时，由于新陈代谢比较活跃，即使受了伤，人体自身的修复能力也能让身体尽快地恢复健康。但是，随着年龄的增长，这种修复能力会慢慢地变弱。在环境逐渐恶化以及高龄化趋势明显的现代社会，除了“为了美而做肌肤护理”这种想法外，“为了健康地活下去而做肌肤护理”这样的观点也应当被特别提

出来。

另外，肌肤如果没有了活力，就不能尽情地享受化妆带来的乐趣，我们用尽全力换来的妆效也只能付之一炬。

疲惫不堪地回到家后甚至觉得卸妆都非常的麻烦。这样的经历相信谁都有过。累了不想洗脸的时候就试着想象一下第二天的后果吧！为了掩盖面部的皮肤问题，你会花费更长的时间化妆吧？为了散发出个人魅力你也会化妆吧？每天早晚的肌肤护理会对你化妆的效果产生很大的影响。

为了轻松地愉快地度过每一天，做肌肤护理吧。坚持下去，你就能深切地感受到那种令人震撼的力量。

爱“面子”就等于爱身体

“如果压力过度积累，肌肤就会变粗糙”，这是谁都了解的事实。但是，如果问：“为什么压力过度堆积肌肤就会变粗糙呢？”能够做出正确解答的人一定很少。

解释起这个问题来有一点儿复杂，皮肤的表皮中存在着一种叫做朗格罕氏的细胞，它在免疫系统的最前线，起着“警戒员”的作用。朗格罕氏细胞在皮肤表皮中形成了一张像蜘蛛网一样的网络捕捉从外部接触到的细菌等不利因素，然后再把情报传递给在后方控制战况的免疫集团。

另外，这种细胞在表皮中还与神经纤维直接相连。也就是说“当压力等不愉快的刺激被传递到大脑后，这一信息就会传播到神经系统、免疫系统和内分泌系统，使得被称作压力激素的肾上腺皮质激素、肾上腺素、去甲肾上腺素等这些内环境稳定物质（一种维持恒常性的物质）就会被分泌出来，降低肌肤的屏障机能和自我改善功能。”相反地如果大脑接收到的是“舒适”的信号，肌肤的屏障机能与自我恢复能力就能得到提高。

如果状态良好的肌肤突然出现了粉刺、小疙瘩，就说明你的身心目前正处于疲劳的状态。“如果不改变现状，你的身体很可能会患病。”这就是压力的信号。

化妆护理的时候正是捕捉这一信号的时机。不要放过肌肤的一点变化，并考虑其变化的原因，这样的做法对我们的身心健康是大有益处的。