

一个人也可以美丽

Go Go! 美人道

[日] 柿崎江子◎著绘

何曙燕◎译

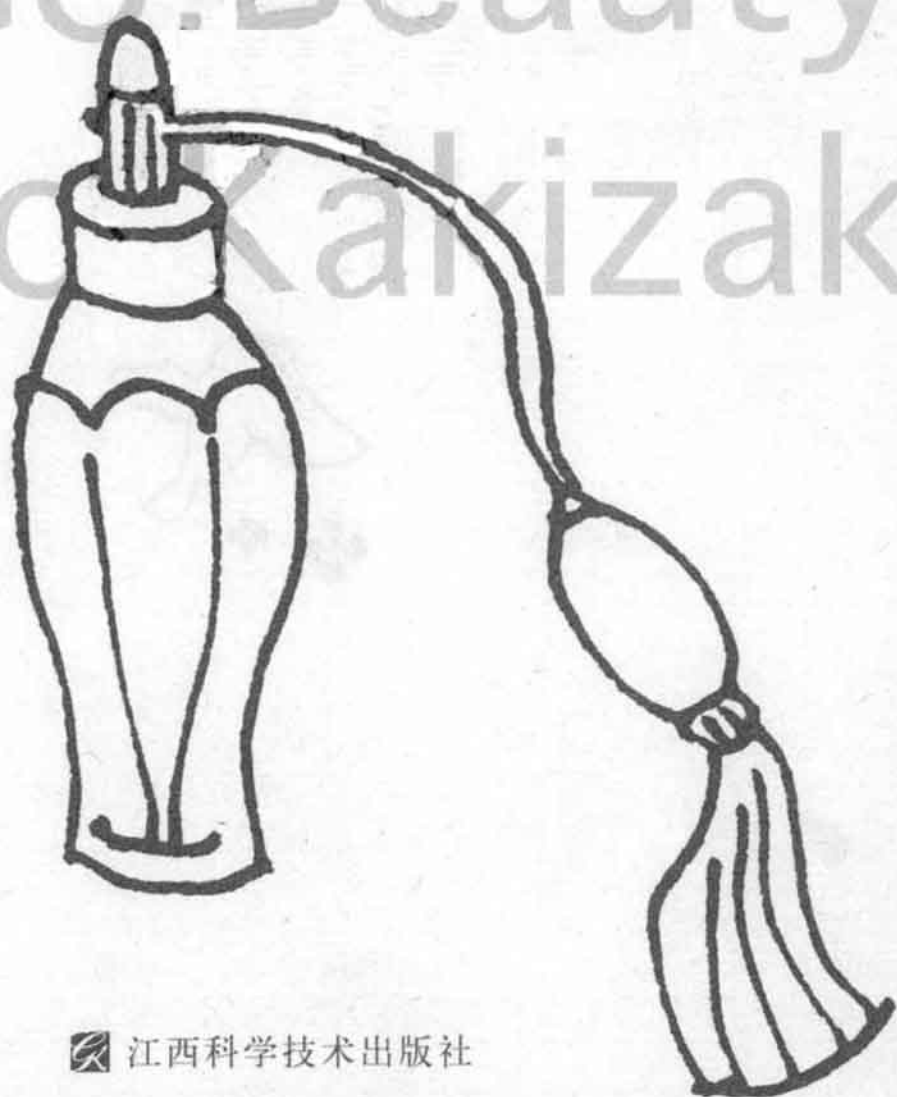


GoGo! 美人道

一个人也可以美丽

[日] 柿崎江子 / 著绘

何曙燕 / 译



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

GoGo! 美人道.上册,一个人也可以美丽/(日)柿崎江子著绘;何曙燕译.

—南昌:江西科学技术出版社,2010.8

ISBN 978-7-5390-3982-4

I. ①G… II. ①柿…②何… III. ①女性—保健—图集

IV. ①R173-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第155380号

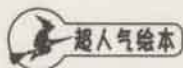
版权登记证:14-2010-362

国际互联网(Internet)

地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2009278

图书代码: D10100-101



丛书主编/黄利 监制/万夏

项目创意/设计制作/紫圖圖書 ZITO®

Go Go! BEAUTY

© 2003 by KOKO KAKIZAKI

All rights reserved.

First published in Japan in 2003 by Futabasha Publishers Co., Ltd., Tokyo.

Chinese translation rights arranged with Futabasha Publishers Co., Ltd.

Through Beijing Kareka Consultation Center.

Simplified Chinese translation rights © 2010 Beijing Zito Books Co., Ltd.

GoGo! 美人道(上册) 一个人也可以美丽

[日] 柿崎江子/著绘 何曙燕/译

出版发行 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编 330009 电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)

印刷 北京市兆成印刷有限责任公司

经销 各地新华书店

开本 889毫米×1194毫米 1/32

印张 5

字数 60千

版次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-3982-4

定价 25.00元

赣版权登字-03-2010-276 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

GoGo!

GoGo! 美人道

一个人也可以美丽

作者序

小时候的我，是一个喜欢棒球帽多于裙子的小女孩。一心想让我有个女孩样的母亲总是说：“至少也应该有点红颜色吧！”非常想要棒球帽的我和认为女孩就该是红色的母亲，最后达成的协议就是广岛鲤鱼队的棒球帽（红色）。于是母亲很不情愿地给我买回的多是广岛鲤鱼队的棒球帽。

之后，尽管父母费尽心机教育我“要像个女孩”、“女孩应该……”，依然没能唤醒沉睡在我心中的“女儿心”。

18岁，我作为商场的女服务员初次走上社会，没有任何的肌肤护理意识，尽管是接待客人的工作，但当时我的确是真正的“裸妆”，一起工作的大姐姐实在看不下去了，感慨到，“至少打打粉底啊！”

第一次使用的粉底是资生堂的泊美，注意是仅仅使用粉底而已！可想而知我的皮肤会被伤害到什么程度。因为不懂得任何皮肤护理知识，我很晚才开始最低限度的使用洁面和化妆水。购买化妆品时几乎只是在选择包装，里面是什么成分？管它呢！问问皮肤好的朋友用什么化妆品就马上效仿，完全不去考虑适不适合自己。

然而在我迎来了花样年华的二十五六岁时，我意识到“我怎么也喜欢漂亮、化妆了？……我选错目标了？”

经过漫长的爱情冰封期，从头到脚客观地审视自己，事情是明摆着的。皮肤黯淡粗糙、整天无精打采，不控制饮食，身材就更不用说了。从头到脚无论怎么看，都与“花样少女”这个词不搭边。

从这之后，我的内心一直在呼唤“我想要美丽”、“我想成为精彩的女人”、“我要我自己心悦诚服”，就是这种发自内心的坚持，让我开始走上了美丽之路。

有了这个觉悟和目标之后，感觉到身心，甚至周围的一切都在配

合我。我从最简单的基础开始打理自己，任何关于美的信息，都去一一尝试。然而在追求的过程中我发现，漂亮不仅仅是对着瓶瓶罐罐的化妆品，了解它们的功效、涂抹步骤。美丽应该是从内而外散发出来的，你的穿着、一言一行、健康、心态等都和美丽是紧密相连的，认识到这点，我的美丽之路又前进了一大步。

变漂亮之后，我最大的收获是心情变得愉悦了。虽然感悟的晚了些，但是现在还是要欢唱：女人原来可以如此快乐地活着。

不知为什么至今还记得小时候听过的藤井文弥的话“做女人真好，可以尽情地享受时髦服装、随意地化妆”。然而在15年后，我才明白这句话的意思。

每当想起“优秀的女性”时，最先浮现在我眼前的是时常和我一起工作的美发师山本浩未，每次看到她都是容光焕发的。在拜访山本老师时，她的一句话一直深刻地影响着我，“即使再失落和失败，情绪尽可能不要波动太大，凡事都有好和不好的两面性，最好事先做好这样的心里准备。受到精神打击时，缓和下情绪、想些高兴的事，就能很好地抑制。”

我想推荐给想要漂亮女性的一件事就是“要摆正姿态”。想要变漂亮并没有想象中的那么简单，不费点时间、工夫，想要身心有立竿见影的效果，是不可能的。一个好的心态是美丽的关键，我们要做自己情绪的掌控者，时刻保持良好的心态，这是美丽的基础。

下点工夫的话，我相信所有的女性会比现在漂亮三成以上。变漂亮，不会损失什么，那就带着愉快的心情开始美丽之旅吧！

柿崎江子

美人之体态

入门篇

指压，解放身体第一步 / 10

推荐！日常瘦身小运动 / 12

养护头发大揭秘 / 14

漫长的发型之旅 / 17

最适合我的，你的呢？ / 18

美丽的秘密1 简单 / 20

美丽的秘密2 内衣 / 22

美丽的秘密3 瑜伽 / 23

有茶的生活 / 24

全身大作战 / 26

肌肤水分的测试比较 / 28

只要穿对丝袜，就能拥有美腿 / 30

美丽的世界 · 旅行箱 · / 32

一组真实的写照：奋争 / 33	一组真实的写照：奋争 / 33
使眼睛炯炯有神的化妆课 / 34	使眼睛炯炯有神的化妆课 / 34
美丽的世界·纽约· / 37	美丽的世界·纽约· / 37
索尼广场值得购买的美肤产品 / 38	索尼广场值得购买的美肤产品 / 38
干燥、疲劳面孔的急救面膜 / 40	干燥、疲劳面孔的急救面膜 / 40
告别体寒症 / 42	告别体寒症 / 42
繁忙的入浴 / 46	繁忙的入浴 / 46
用占卜和中药治愈体寒症 / 48	用占卜和中药治愈体寒症 / 48
一组真实的写照：难为情的书名 / 56	一组真实的写照：难为情的书名 / 56
漫长的化妆品之旅 / 57	漫长的化妆品之旅 / 57
健康第一，失去了引人瞩目的翩翩风度 / 64	健康第一，失去了引人瞩目的翩翩风度 / 64
展示我的冰箱 / 68	展示我的冰箱 / 68
美丽的世界·法国· / 70	美丽的世界·法国· / 70

美人之体态

正篇

腰围一次就减掉4厘米? / 72

一组真实的写照：潇洒的女孩 / 75

与初现的衰老博弈 / 76

漫长的便秘之旅 / 78

重温昔日糙米的生活 / 80

与减肥霜抗衡 / 82

一组真实的写照：一张救急的吸油纸 / 84

美丽的世界·越南· / 85

全赴武装抵抗紫外线 / 86

为无烟人生的誓言干杯 / 88

完美的口腔护理 / 90

美国口腔护理用品 / 92

色彩能量疗法，重新认识自己 / 94

美丽的世界·塔希提· / 97

了解神秘的灵气力量 / 98

享受熟睡 / 102

几款产品的使用感悟 / 104

“作者照片”拍摄花絮 / 106

最诚实的镜子 / 108

在Sleeping Lady体验欲仙欲死 / 110

美丽的世界·美国· / 113

一组真实的写照：男性喜好 / 114

漫长的减肥之旅 / 115

与肥胖的恶魔争分夺秒 / 122

补充铁元素的南部铁器茶壶 / 130

美人之心态

我要改变风水 / 132

占卜，只相信好的事情 / 136

女性之路1 街上的女人 / 140

女性之路2 健身房的女人 / 142

山本浩未容光焕发的秘密 / 144

恋爱才是美丽的根源 / 148

充实剪贴簿 / 150

大自然的力量，能量宝石 / 152

对抗寂寞的晚上 / 154

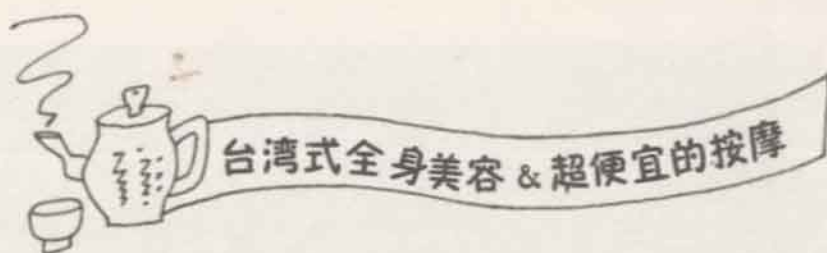
开始吧——让女人变得更美丽 / 156

美人之体态

入门篇



指压， 解放身体 第一步



是否感觉疲惫不堪、皮肤严重老化、睡眠质量下降……不妨试试指压按摩吧，它是解放身体，美丽变身的第一步。



我生命中的指压技师

宇佐美，我生命中的指压技师，再也碰不到你了。

去年，我在住所附近的指压按摩店遇到了我见过的最好的按摩技师——宇佐美。我的老朋友浪越德治郎先生曾说过“怀着慈母的心情做指压的话，会涌出生命之泉”，他开了间“日本指压专业技校”，听说宇佐美技师就毕业于这所学校。

去了几次，正当我开始感觉身体变轻松时，他告诉我“我要被调



走了”。

不久我被告知他辞掉了那里的工作，又回到原来工作的地方。

我想追随你……

如果是爱情的话，我就会随你而去了吧。

宇佐美技师的家在千叶县我孙子市（很接近茨城）。挺远的，要横穿东京。我只有恋恋不舍地放弃。

这之后，再也没有遇到过能超越宇佐美手法的技师。

推荐!

日常瘦身小运动

慢慢地锻炼出肌肉，提高基础代谢率。将我从《日常的小动作可减肥》书中学到的，我正在做的小运动，推荐给大家。

臀部1

深深地蹲下、站起



★挺直腰肌，从腰部慢慢蹲下。这样对大腿的减肥有效。

臀部2

平常做这个动作时，要将臀部的肌肉收缩到这个程度。



★保持8秒，恢复原状。在等公交车、超市排队交款、等人、厨房做饭等任何地方都可以做。



大腿内侧

并拢膝盖



★保持30秒脚脖子分开，不要成为X型。室内工作中，公交车中都可以做。

胳膊一前一后

购物回来



★将所购物品均匀地分成两个袋，抬起4秒，放下4秒。在等红绿灯时，慢慢地向后抬起、放下。左右各做5次。

← 像平常那样运动

←--- 慢慢运动

无论哪个小动作，都是很简单的运动，都会被问“这能减肥？”。可是如果一天中反复做下来的话，就是集腋成裘的大运动量了。

我是那种一旦决定了的事情，就会对我形成压力，不做不行的人。所以，对于我来说，“能做的事情就尽可能去做”。这种状态完全符合减肥这种事情。

睡前身体的伸展运动

- ① 腰部的伸展
将腿弯曲到胸部。



- ② 扭动腰部
膝盖弯起，
下半身侧向身体的一
侧，头部侧向另一侧。



可驱除一天的
疲劳，放松身心。我
都到了一天不做，心
情就郁闷的地步了。



全部都做
下来，只花5
分钟而已，心
情舒畅~

- ③ 膝盖弯曲、
大腿的伸展
伸展小腿和腰部。



- ④ 脚掌相对蛙式伸展
伸展股关节和大腿内侧。



- ⑤ 手脚甩动的体操
活动滞留在手脚的
血液，促使淋巴液
的流动。



- ⑦ 伸展身体



结束

养护头发 大揭秘

1

洗澡前梳理头发

* 寻找一把好梳子。



2

* 1 头上涂上护理油按摩。



3

不用清洗掉护理油直接带上浴帽。身体浸泡在浴缸里。



第一遍熏蒸

4

头发上涂抹上洗发液后，轻轻地用硅胶梳子梳理、按摩。



喇、喇地~



* 1 DHC深层去脂药用洗发油混合了橄榄油 2000日圆



可清理毛孔中洗发液洗不掉的污垢。

* 2 ALG SUPER MUD 洗发液 2000日圆 (可以买简装的) 特别是染发，使用弱酸性、氨基酸的洗发液后，不易掉色。



整洁漂亮的头发，是从洁净的毛孔生长出来的。

* 3 蛋清护发 自然发质 高级营养护发素 EP 2000日圆 (在松本清药店也有卖)



蛋清的蛋白质和鸡蛋油深层滋养头发。