

亚洲美容教母最深藏的美丽智慧——怎样的美丽才能击败年龄和皱纹，永不凋谢

佐伯千津的 美丽微时代

「目」佐伯千津著
乌兰娜 何巧玲 叶硕译

佐伯チズ キレイの躰



广西科学技术出版社



佐伯チズ キレイの躰

佐伯千津^的 美丽微时代

「日」佐伯千津著
乌兰娜 何巧玲 叶硕译

著作权合同登记号: 桂图登字: 20-2010-336号

SAEKI CHIZU KIREI NO SHITSUKE by Chizu Saeki

Copyright © Chizu Saeki, 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Eric Yang Agency Inc., Seoul.

图书在版编目(CIP)数据

佐伯千津的美丽微时代/(日)佐伯千津著; 乌兰娜, 何巧玲, 叶硕译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2011.11

ISBN 978-7-80763-669-4

I. 佐 II. ①佐 ②乌 ③何 ④叶 III. ①女性—修养—通俗读物②女性—美容—通俗读物 IV. ①B825-49②TS974.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第190717号

ZUOBOQIANJIN DE MEILI WEI SHIDAI

佐伯千津的美丽微时代

作 者: [日] 佐伯千津

责任编辑: 崔 洁

封面设计: 卜翠红

责任印制: 韦文印

译 者: 乌兰娜 何巧玲 叶 硕

特约编辑: 刘 壮

责任校对: 曾高兴 田 芳

版式设计: 孙晓波

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区潞乡镇后地村

本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 150千字

版 次: 2011年11月第1版

印 次: 2011年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-669-4/R · 182

定 价: 29.80元

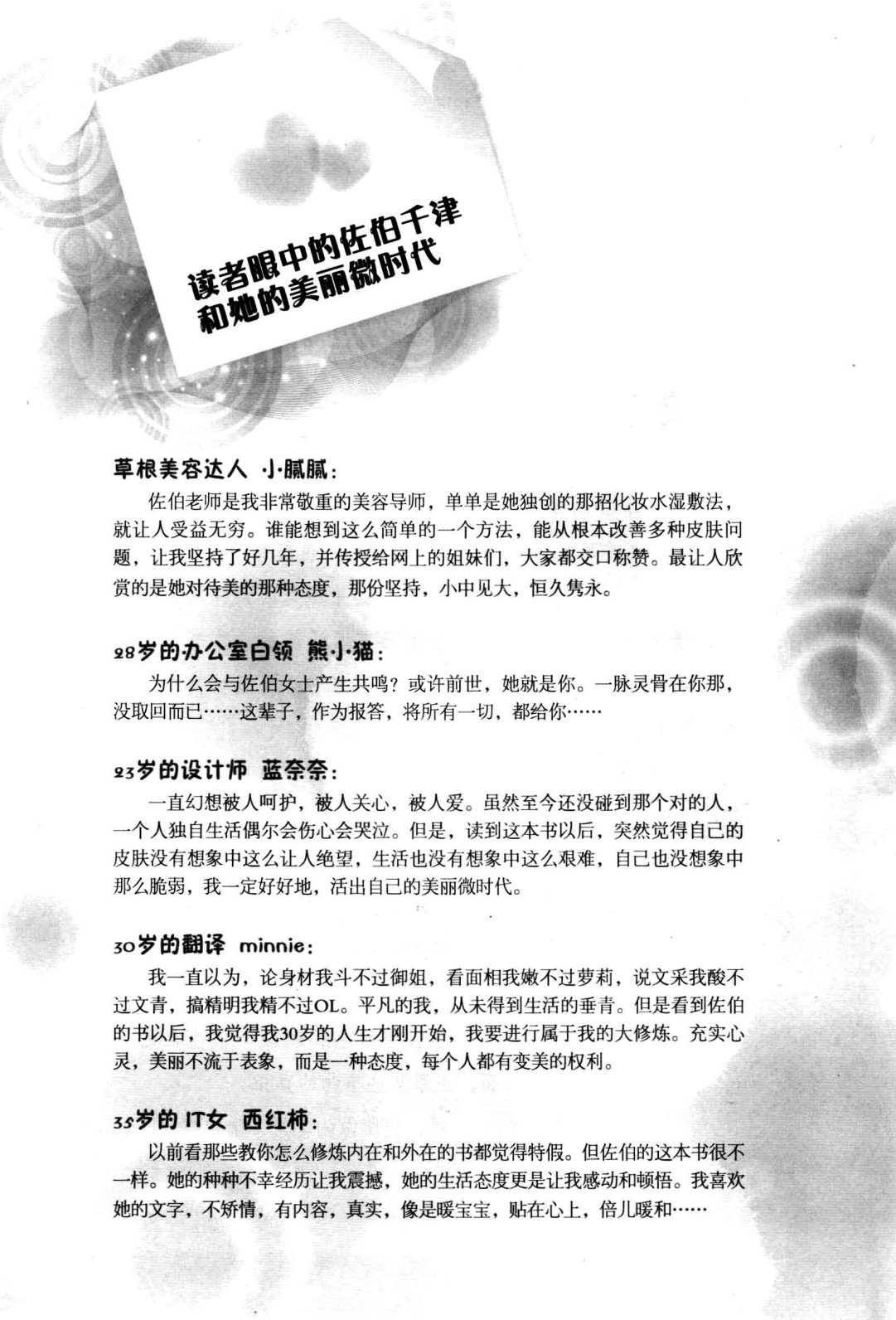
邮政编码: 101109

印张: 6

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722



读者眼中的佐伯千津 和她的美丽微时代

草根美容达人 小·腻腻：

佐伯老师是我非常敬重的美容导师，单单是她独创的那招化妆水湿敷法，就让人受益无穷。谁能想到这么简单的一个方法，能从根本改善多种皮肤问题，让我坚持了好几年，并传授给网上的姐妹们，大家都交口称赞。最让人欣赏的是她对待美的那种态度，那份坚持，小中见大，恒久隽永。

28岁的办公室白领 熊·小猫：

为什么会与佐伯女士产生共鸣？或许前世，她就是你。一脉灵骨在你那，没取回而已……这辈子，作为报答，将所有一切，都给你……

23岁的设计师 蓝奈奈：

一直幻想被人呵护，被人关心，被人爱。虽然至今还没碰到那个对的人，一个人独自生活偶尔会伤心会哭泣。但是，读到这本书以后，突然觉得自己的皮肤没有想象中这么让人绝望，生活也没有想象中这么艰难，自己也没想象中那么脆弱，我一定好好地，活出自己的美丽微时代。

30岁的翻译 minnie：

我一直以为，论身材我斗不过御姐，看面相我嫩不过萝莉，说文采我酸不过文青，搞精明我精不过OL。平凡的我，从未得到生活的垂青。但是看到佐伯的书以后，我觉得我30岁的人生才刚开始，我要进行属于我的大修炼。充实心灵，美丽不流于表象，而是一种态度，每个人都有变美的权利。

35岁的IT女 西红柿：

以前看那些教你怎么修炼内在和外在的书都觉得特假。但佐伯的这本书很不一样。她的种种不幸经历让我震撼，她的生活态度更是让我感动和顿悟。我喜欢她的文字，不矫情，有内容，真实，像是暖宝宝，贴在心上，倍儿暖和……

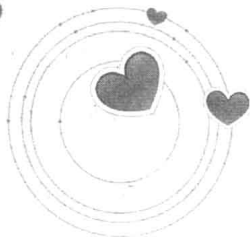


Preface 自序

作为本书的作者，每当别人问起我，这本书的主旨在哪里，跟我之前写的书有什么区别的时候，我都面带笑意地摇摇头。这并非是因为我的傲慢无礼，也并不是因为我的谨言慎行，惜字如金。我并不想试图用三言两语就给这本书盖棺定论。我放弃了归纳这本书的权利，因为它不可以被简单地归类。我希望把这个权利交给读者朋友们。

这本书从题目上看，依然会被很多人归类在美丽装扮读物上。但与我以往的书不同的是，它涉及了励志、情感、美容养颜等诸多范畴，它并不是肤浅地建立在美容护肤术的基础之上，也并非简单的说教版心灵鸡汤，它并没有将意义片面地定位到教人向善，催人成长的初级阶段，也不会流于表象，你会通过它，刺破华丽生活的表面，还原某些事物的真相。

对，我所做的就是“重申常识”。



我不会试图劝慰那些尚在青春轨迹的年轻女孩在面对困难的时候，只需要面带微笑就能从容面对，因为青春注定无法绕开那些疼痛；我也不会故作轻松地吹捧那些年届四五十还皮肤姣好的女性朋友，恭维你的生活从来就不缺乏柳暗花明，因为每个年龄层都有各自的魅力……我会尽我的全力，将那些最重要的生活经验与你分享。我希望能用最简单细腻的语言告诉你生命中那么多起承转合中，究竟怎样过渡才能顺遂安康。我也知道，拿起这本书的读者是早已覆盖了社会各个层面，这其中既有涉世未深的少女，也有为人妻、为人母的女性，既有在生活中挣扎的后辈，也有功成名就、隐退深山的前辈，然而，无论你是真的坚强还是故作坚强，你都有可能在下一个转角面临人生的重大抉择。

或许，曲折之后你能回归正途，或许，你永远就这么一路向北地走下去，而我所能做的，就是用我已走过的路，照亮你的来时之路，让你不至于在偶然遭遇失落或挫折时走错路。

对你们的生活，我亦能感同身受，我能体会你们每天会面对怎样的人生境况，又将会有怎样的生命感悟。我会在你身边，和你一道站在琐碎却多彩的生命长河中，感受各种各样的困扰、疑惑、迷茫，当然，还有快乐。

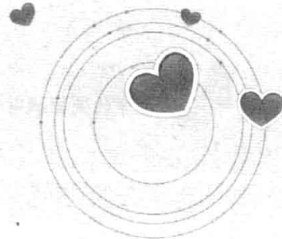
在这个世界的某个角落有那么一群女性，也许是你曾在伊藤洋华堂擦肩而过的路人甲乙丙丁，她们在闲暇时会和所有普通的女性朋友一样，浑身上下散发着自由慵懒的气息，素面



朝天，但转眼间，在林立的写字楼里，她们陡然变成了全副武装的女战士，成了精英职业女性，和那些男人一样在报表和业绩中拼搏厮杀。当然，官方对这些女性称谓也许更加清新阳光——OL（OFFICE LADY），但无论称谓怎样，她们的身份确也如此鲜亮夺目，以至于很多人将她们反常地划分到异类之中，因为她们实在太过强悍，以至于人们几乎忘记了她们作为女性本身的真实身份。

当然，更多数的OL在职场上奋力争先的同时，也还要兼顾自身的女性身份。她们对统筹学有着先天的敏感，能自然而然地融会贯通到两个迥然不同的世界中，她们合理地调控着有限的时间，把工作和养育孩子、照顾父母都安排得井井有条。我由衷地赞赏这种“分身术”和豁达的世界观，因为，无论从年龄还是从人生经历的角度，她们都经得起考验。她们所代表的“世代”，无论用购买力、和谐度还是社会贡献率来衡量，都无愧于“巾帼英雄”、“中流砥柱”的称号。模仿官方媒体，说得动情点，国家的蒸蒸日上和经济的繁荣富强都仰仗了这个阶层的力量，正是因为你们，才得以使整个社会处在一个平稳上升、欣欣向荣的阶段。

然而，阳光之下，别无新事。在强大的“中流砥柱”的政治辞令面前，扪心自问，又有几个内心强大的知性女



子敢独力承担下这个“旷世盛名”？而这个称谓，有多少舆论宣传的肃穆庄严，有多少阿谀逢迎的恭维成分，而又有多少是出于坦诚的真心实意呢？我暗自揣度，在这个问题面前，相信多数人仍然会表现得无所适从吧。就像我们从小到大所受到的教育一样，即便无知也要装成完全理解并懂得的样子，心满意足地努力点点头。但是，作为已经被提升到一个新高度的女性群体，我们真的能承受这种看似轻松、实则艰难的生命之重吗？

我想，在职场和家庭都游刃有余的达人女性们，之所以能够兼顾社会层面和家庭层面，为社会贡献了一个多面立体丰满的女性形象，也是因为她们的内在气质、家教修养和外在表象等诸多方面中，都具备了相应的知性形象。这种温婉的气场既能上得厅堂又能下得厨房；既能女强人，又能小鸟依人；既能游刃有余、独当一面，也能柔情似水、秀丽端庄……

将心比心，看到这些女性在人生的舞台上扮演着自己的多重角色，我坚信，正因为这些蕙质兰心的女性明确地知道自己的定位，并把这个人生的努力方向作为脚下的基石，才能将未来打造得无限美好。有坐标，才能有奋斗的方向。

然而，并不是所有的人生悲剧和痛苦奚落都会给你先写个邮件，通知你它来了，告诉你行程，然后准时准点地投放到你的生活中的。它们匍匐着靠近你，等你脆弱，等你变得不够坚强，等你纠结，然后它们再突然侵袭你，攻击你的身体和灵

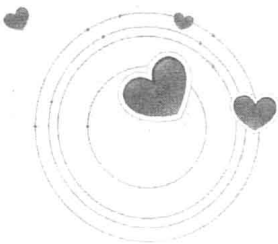


魂，让你纠结，让你痛不欲生……这样窘迫的时候，是不是应该有个人挺身而出，为你拨开眼前的阴霾云雾，奉上一杯温润内心的暖茶。我想，如果没有人心甘情愿地站出来，我就充当那个倚老卖老的人选吧。

青春年少时遇到挫折，也曾幻想要是有个姊妹，掏心窝地告诉你那些千金不换的道理，让人生少些暗淡，让前程少些弯路，该有多好。这个心理动因便是我创作这本书的初衷。将我的年纪和阅历转化成经验，通过我的人生视角，发挥余热，不是说我对人生有多么深的体味和看法，但多年来的生活经验和为人处世中，我坚信有些事，我还是有发言权的。

我不知道你们对人生有着怎样深深浅浅的体会，生命中又经历了多少刻骨铭心的爱和痛彻心肺的恨。人生于我而言，的确是充满了复杂而瑰丽的色彩，虽然如今我已经能淡然地看待这些云卷云舒，但是说实话，在很多时候我也曾经面对困境的折磨，人生的低谷。那些以泪洗面的日子，那些风尘仆仆的日子，都成为了我人生最伟大的财富，照耀了我，道路深静幽远，我一个人带着解脱之心，一路暗夜前行。

我所经历的人生，虽有五彩斑斓，也存在着诸多黑暗，虽有积极阳光的一面，也曾磨难纠缠。我从小缺乏父母给予的最基本的爱，也曾贪婪地看着



别家孩子与父母相笑言欢、无忧无虑。我嫉妒羡慕那些完美的家庭，自怨自艾的情绪曾一度令我欲罢不能。庆幸的是，我有疼爱我、关心我的祖父祖母，虽然相隔的世代有些遥远，但血浓于水，是他们使我免于深陷抑郁症，也是他们让我并不缺少爱的滋养。

但童年的生活或多或少地影响了我今后的人生道路，在那些无法求助的危急时刻，我不得不独自面对困苦和艰难。也拜孤独所赐，我自幼便养成了独立自主的人格，凡事有所担当，有所承担。既然命运让我成为斗士，我又怎能轻言放弃呢？很庆幸，我的求学和恋爱生活都来得顺其自然，我也遇到了那个我生命中最爱我的人。我们举案齐眉，相敬如宾，对于那段温馨且甜蜜婚姻，我一直把它安放在内心记忆的最深处。它是光，照亮了黑暗阴霾的冷雨夜；它是雨，滋润了干涸枯涩的心灵土壤；它是爱，笼罩着神圣而幸福的光芒。

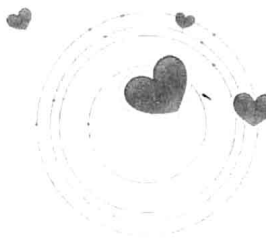
但是有时候我还是不由得内心慌乱，甚至没来由地憎恨自己，难道我就是传说中的天煞孤星？让我身边爱我、呵护我、疼爱我的人一个个先我而去，让我独自承受活着的悲凉与苦楚？爱我的丈夫在我42岁的时候因病不幸去世。我的亲生父母因种种原因今生无甚瓜葛……我承认，那段时间对我来说太过悲恸，我活得蝇营狗苟、浑浑噩噩，没有勇气没有理想没有方向，我甚至有点消极厌世，完全丧失了为人的资格。那时我的人生黯淡无光，前途黯然失色，甚至我的皮肤也在那个时候枯



萎了，毫无光泽、面若土色，跌落到了谷底。

这些事说起来艰辛痛苦，令人悲伤难过。但幸运的是，那段岁月被永远尘封了。我终于气定神闲地从“无间地狱”里爬出来了。无论这个过程有多漫长，无论这个境况有多艰辛，无论这个结果有多难以接受，它，都变成了渺小的微尘，不再令我纠缠。虽然其间承蒙上天眷顾，我被老板降了三次职，薪水也变得越发微薄，但我还是坚信，坚信人生没有过不去的坎。我认真地工作，努力地做好身边每一件小事，直至退休。有人曾说过：“什么是不简单？能够把简单的事千万遍做对，就是不简单；什么是不容易？把大家公认的非常容易的事情认真地做好，就是不容易。”如今，回首张望来时的路，虽然曲折漫长，逆境丛生，但也正是源于这种复杂的境遇我才获得了如今的人生感悟和体验。想必这就是所谓的“因果舍得”，没有舍，自然无从得到。而没有了那些生命中必然出现的挫折和狼藉，也就不会有今日的佐伯千津了。

在本书中，你可能看不到日剧式的煽情对白，也不会找到针砭时弊的激情言论，即便是偶然为之的抱怨，也不过是“以身试法”的素材，我想以我的人生况味，来引导站在人生十字路口的你。我曾经以惨痛教训换来的昨天也许是你正在经历的今天，在博你们一笑之余，有所深思，也就了



然了。

我希望大家体验的，并不是因为年长几岁而得到的那点无所适从的人生经验，也不是经历挫败和失落之后投机取巧的小伎俩，更不是那些因为是长辈而散发的不痛不痒、不酸不甜的道德优越感，我想告诉你们的是这个年龄所带给我的智慧和感受。人生本身就是一场修行和历练，是需要阵痛和磨合才能化茧成蝶的，没有那千百次的呼之欲出和撕心裂肺的碰撞挣扎，就不会有漂亮闪耀的精美薄翼。

我希望这本书不仅仅是一个通向美丽的渠道，一面照耀美丽心情的镜子，通过书里的这些细节，我更希望大家能掌握一种生活的方法，走向一个阳光的坦途，遇到一个新的美丽世界。

美丽的自我养成，是上天对女性的最大恩赐，我们应该接受这个与生俱来的特质，与它一道成长，并将它培养得越发强大。美由心生，是女人一生最重要的修养。一旦掌握了它，你便会迸发出美丽的光辉，不会被岁月，被年龄，被皱纹轻易击败，人生也会越发地丰富起来。





Contents

目录



PART 1

佐伯千津想对你说

什么才是永不凋谢的美丽 / 018

修炼美丽，无关乎风月，只关乎心灵 / 024



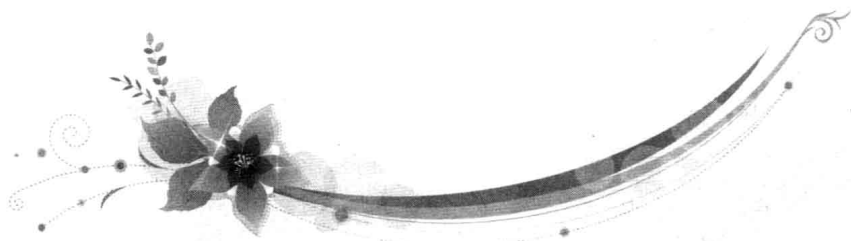
PART 2

心有多宽，舞台上的你就有多美

不做“拜金女”，学会用精神美容法武装自己 / 032

美丽知性的你自我完善的最佳途径 / 035

不缺钱，不缺美貌，缺的是主心骨	/ 043
老掉牙的TPO原则，还会有市场么	/ 049
内在修养与外在礼貌带给你的华丽转身	/ 053
用心，是一种美学	/ 056
送礼，就是送一份细心、贴心和美丽创意	/ 060
每个女人的包包，都是一个秘密花园	/ 066
真正得体优雅的女人，鞋跟一定是干净的	/ 071
给心灵洒上香水	/ 074
你，是独一无二的	/ 078
舍得，自然是有舍弃，才能获得	/ 081
做事与工作，抱怨与意见，天壤之别	/ 086
卖化妆品之前，先把你自己的推销出去	/ 088
梦想是我们前进的良药，放弃则是致幻的病毒	/ 094

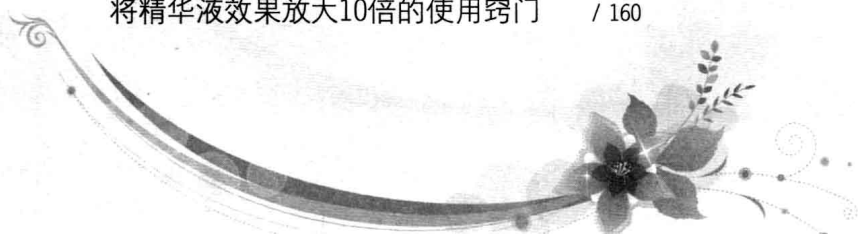




PART 3

佐伯王牌学堂，你专属的逆龄美容操练大法

- 想成为美丽的成熟女人，容貌的修饰很重要 / 106
- 都说肌肤如水，可它熟透了么 / 106
- 你现在要做的是，重新调整自己对美的认识 / 111
- 你的姐妹淘中要有这样的人 / 117
- 没有往昔那些苦难，就没有今天的“佐伯式美容” / 122
- 佐伯式皮肤绝食法，找回肌肤最初的美丽 / 126
- 皮肤绝食之后的美容操练大法 / 131
- 检测你的肌肤年龄，其实很简单 / 132
- 要做360度女人，全身无处不完美 / 133
- 粉嫩的后颈和耳朵最能增添无限风情 / 136
- 细节决定女人格调 / 138
- 相由心生，以貌取人，未尝不可 / 144
- 越是执着的人越容易变漂亮 / 148
- 佐伯式王牌肌肤护理法 / 150
- 招牌护肤最经典的美白3步走 / 157
- 将精华液效果放大10倍的使用窍门 / 160





PART 4

乘坐时光机，我们的下一站是终身美丽

每个年龄段都有享受生活和追求美丽的权利 / 171

放慢脚步，活在当下 / 178

我亲身试验的身体心灵治愈法 / 180

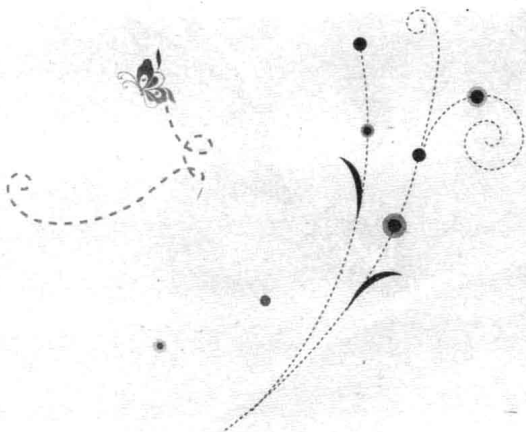
心灵变老，皮肤变老，身体变老——变老的三角形 / 182



PART 5

结语 给你的，也留给自己

这今后的美丽时代，是你们的 / 186



PART 1

佐伯千津想对你说