

手是最好的美容工具



Beauty Method Simply With Hands

[日] 濑户口惠 著 庞雪 译

明星御用美容师濑户口惠 15年独创美容秘技!

史上最简单最强大
的美容法!

从来不知道手的魔力如此之大

——亚洲美容教母 斋藤薰

倾情推荐



漓江出版社

桂图登字 20-2012-153

图书在版编目(CIP)数据

手是最好的美容工具 / (日) 濑户口惠著; 庞雪译. — 桂林: 漓江出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5407-5968-1

I. ①手… II. ①濑… ②庞… III. ①美容-按摩-基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第225314号

SIMPLE TEBIYOU by SETOGUCHI Megumi

Copyright © SETOGUCHI Megumi 2011

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd., 2011.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Bungeishunju Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

手是最好的美容工具

作 者: (日) 濑户口惠

译 者: 庞 雪

编辑统筹: 符红霞

责任编辑: 王欣宇

版权联络: 董 卉

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026 传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcs@163.com <http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 965 × 1270 1/32 印 张: 4.5 字 数: 60千字

版 次: 2012年12月第1版 印 次: 2012年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5968-1

定 价: 28.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

手是最好的美容工具



Beauty Method Simply With Hands

[日] 濑户口惠 著 庞雪 译

明星御用美容师濑户口惠 15 年独创美容秘技！

史上最简单最强大
的美容法！

—— 从来不知道手的魔力如此之大 ——
亚洲美容教母 斋藤薰

倾情推荐

◆ 漓江出版社



在日本，
濑户口流派“手美容法”被众多明星与化妆师追捧，
其15年来全部的美容经验与方法，
将首次通过本书进行详细介绍。

Beauty Method Simply With Han



- ☐ 手掌是适合自己面部大小的“最强美容工具”
- ☐ 关系到肌肤底子的清洁工作请保持在90秒左右
- ☐ 不要使用营养丰富的乳液。使用“斯巴达式护肤液”培养出肌肤的“柔力”
- ☐ 只是放松一下“神经BOX”竟然可以改变人的相貌
- ☐ 通过对“水分箱”的按摩，马上消除面部浮肿
- ☐ 通过对眼部周围的训练可以提高“眼神的魅力”



阅美文化

上架建议◎时尚·生活

ISBN 978-7-5407-5968-1



9 787540 759681 >

定价：28.00元

手是最好的美容工具

Beauty Method Simply With Hands


[日] 濑户口惠 ◎ 著
庞 雪 ◎ 译

 漓江出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

■ 阅读本书之前请先确认：您属于哪种问题肌肤？ …… || 014

第一章 21种方法造就“绝顶美肌”

018

- 01 美容从手掌与肌肤的接触开始 … (020)
- 02 手掌是最适合自己脸部大小的“最强美容工具” … (022)
- 03 选择能够“培育”肌肤的护肤方法 … (024)
- 04 停止你“只见树木不见森林”的护肤法 … (026)
- 05 关系到肌肤底子的清洁工作请保持在90秒以上 … (028)
- 06 你的肌肤有“柔力”吗？ … (030)
- 07 不要使用营养丰富的乳液，而应使用“斯巴达式护肤液”培养出肌肤的柔力 … (032)
- 08 有了“湿力”，护肤、美容的效果才会持久 … (034)
- 09 一周使用300ml的化妆水来进行化妆水美容 … (036)
- 10 从肌肤护理产生不了任何效果的“污肌螺旋曲线”中抽离出来的方法 … (038)
- 11 “手掌按摩”能使面部给人的印象发生惊人的变化！ … (040)
- 12 只是放松一下“神经BOX”竟然可以改变人的相貌 … (042)

- 13** 影响面部印象的盲点竟然是太阳穴 … (044)
- 14** 按摩“水分箱”部位，马上消除面部浮肿 … (046)
- 15** 按摩的最后不要忘了用“大声呼喊时的动作”让废弃物流出来 … (048)
- 16** 通过对眼部周围的护理可以提高“眼神的魅力” … (050)
- 17** 从根本上对粉刺或痘痘的产生进行控制 … (052)
- 18** 容易长褐斑的人肩头多数很僵硬 … (054)
- 19** 对身体中心部位加温以提高护理效果 … (056)
- 20** 称赞自己，打开“美肌运气”的开关 … (058)
- 21** 打造与年龄没有任何关系的“永远的绝顶美肌” … (060)

■ “用手美容”的10条秘诀 …… || 062

第二章 “用手美容” 实践篇

066

Part 1 所有美肌的基础都是从清洁开始的 … (068)

Part 2 何谓基本的“手掌按摩” … (074)

Step1 开始对神经BOX的护理吧! … (077)

Step2 解决水分箱的堵塞 … (084)

Step3 最后一个步骤是使用“大声呼喊”时的动作让废弃物流出来 … (091)

Part 3 留意抗老化物的流失 … (096)

Part 4 有超强效果的提升眼力技巧 … (101)

Approach 1 使用化妆棉让眼部冷却下来! … (101)

Approach 2 眼力按摩技巧: 将眼部和法令纹组合在一起进行护理! … (103)

Approach 3 眼力提升运动: 简单但效果显著! … (109)

Part 5 立刻见效的10秒钟快速护理 … (115)

Special 图示 ——手掌按摩带来的巨大改变!! … (119)

第三章 我的美容人生

124

从姐姐早乙女爱和女演员们那里学到的知识是我美容人生的起点 … (126)

女演员episode3 在好莱坞也广受欢迎的濑户口美容哲学

131

后 记 134

肌肤靠“手”来唤醒

让女演员的肌肤获得重生的濑户口流派美容法，你不想亲手试试吗？

我在沙龙工作已经超过15年了。

“肌肤一定能变得更加美丽和健康”，我接触客人的肌肤多达一万次以上，对这一点我是深信不疑的。在对客人的肌肤护理中得出来的真实经验，能够通过本书传达给大家，我感到非常荣幸。

我选择美容这一职业的契机源于比我大15岁的姐姐——女演员早乙女爱。从小时候开始，我就非常喜欢玩弄姐姐的化妆品，梦想将来能当一名美容师。1986年，在我13岁的时候，姐姐和姐夫创办了自己的化妆品品牌“江原道（Koh Gen Do）”。以此为契机，我自然而然地走上了美容这条道路。

上世纪七八十年代，女演员们使用的摄影用化妆品大多数都会对皮肤造成很大的负担。她们脸上涂抹的是加入香料的厚厚的德兰霜，要想把妆卸掉，需要用冷霜清洁多次才能卸干净。这种对肌肤造成很大负担的演艺生活，使女演员的皮肤变得非常粗糙，我姐姐对此也有很大的困扰，因此她很愿制造出不含任何香料和石油系等添加物，对皮肤不造成任何负担的优秀的化妆品，于是，江原道这一品牌应运而生。

当时，刚刚20出头的我，就在这一品牌下的美容沙龙中帮忙，由

此开始了我的美容人生。

托姐姐的福，从沙龙创办初期开始，就有许多被皮肤粗糙问题困扰的女演员和明星们来到我的沙龙做皮肤护理。

女演员们的皮肤总是处于过于残酷的状况之中。为了追求完美的拍摄效果，她们总在温差较大的恶劣天气下进行野外拍摄，或是长时间处于强光之下。而且，睡眠不足或身体状态不佳等也不能成为她们想休息的理由。“在明天拍摄之前去把脸上的痘治一下”，如果被导演这样劝说的话，她们就会说这是体内的毒气所致，用粉底遮一下就好。由此可以看出她们是多么具有敬业精神。

在帮助女演员们解决皮肤问题的过程中，通过顾客的口口相传，我们的口碑越来越好，并且，顾客的数量也不断增加。

后来我们的沙龙渐渐被称作是“令女演员们蜂拥而至之地”，非常感谢大家对我们的关照。

美肌的打造与“肌肤年龄”和“肌肤类型”是没有关系的

虽然现在取得了不错的成绩，但在沙龙刚刚创办的时候，情况却是非常艰难的。我一边废寝忘食地学习美容理论，一边在沙龙迎接女演员和VIP的到来。姐姐和姐夫的严厉教导以及每天的紧张工作，让我感觉压力非常大。因此，我自己的脸上也长满了粉刺。

存在严重肌肤问题的我，在对顾客进行皮肤护理的时候，有些顾

客竟然会反过来向我介绍一些治疗方法。在这种情况下，我真真切切地体会到了“美容还需要对心灵进行关爱”，所以又进一步学习了东洋医学和咨询学等知识。

之后，我的肌肤粗糙问题时好时坏，不断反复，但经过长时间的耐心护理，最终恢复到了原来的状态。不，应该是比原来的肌肤更加健康，更加紧实，可以说是获得了一次新生。正是因为自身有严重的皮肤问题得以改善的经历，因此我在很早之前就坚信“肌肤一定能够被唤醒”。

光顾沙龙的女演员们，其年龄层和肌肤类型各不相同，从刚刚进入演艺圈，对化妆还不太习惯，导致肌肤粗糙的年轻演员，到经过岁月的洗礼，变得更加成熟美丽的资深女演员都有。但不管女演员们属于哪种类型的肌肤，我都曾亲眼目睹她们改善肌肤问题，让自己变得更加美丽。

通过这些经历，我更加确信，肌肤的美丽与“肌肤的年龄”和“肌肤的类型”是完全没有关系的，无论是谁，都可以拥有她们各自最美、最闪亮的“绝顶美肌”。

想必大家也都被“因为我是干性皮肤”或“因为我是敏感肌肤，所以不能化妆”等一系列肌肤问题所困扰过吧？但是，皮肤性质和体质并不是绝对不变的，通过我们的努力，它们是完全可以被改变的。

当您在电视屏幕上看到曾经毛孔粗大、属于油性皮肤的年轻女演员，在不知不觉之间肌肤美丽得就好像是纹理细腻的陶瓷似的，对此您有没有感到很惊讶呢？其实这样的美肌奇迹是可以发生在任何人身上的。

肌肤问题并不是一元性的

在对大量顾客进行皮肤护理的过程中，我发现了各种各样有趣的现象。

例如，明明紫外线防护做得非常完美，但很多顾客还是会觉得“最近脸上容易长褐斑”。我一边寻找原因，一边用手触摸她们的皮肤，结果发现她们的脸部肌肤都很硬，除此之外，她们的脖子、肩膀、甚至后背也都变得非常僵硬。这种情况不在少数。

如果是这样的案例，无论对脸部表面进行怎样的美白护理，褐斑都不会变淡。

在这种情况下，首先，应该使用温暖的手掌对头部以及后背的肌肉进行按摩，使其放松。肌肉僵硬是导致面部产生褐斑的重要原因，因为僵硬的肌肤不能很好地吸收水分。当肌肤放松达到能够吸收水分的状态之后，再对皮肤进行滋润护理，这应该是美白护理的首要步骤。

肌肤问题产生的原因，从来都不是一元性的。各种各样的因素结

合在一起，才导致了湿疹、泛红、褐斑、皱纹等皮肤问题的出现。除了学习专业的全身美容理论知识之外，我还学习了注重人体平衡的东洋医学，从整个身体的状况出发，去寻找肌肤问题产生的原因。为了解决复合型肌肤问题所带来的困扰，还进行了多种研究，在经过不断的摸索之后，终于形成了属于我的独特的濂户口流派的“手美容”。

谁都能够做到的简单美容方法

我发明的“用手美容”这一方法的特征是，它不同于之前那些只是简单地将皮肤表面或毛孔内的污垢清洁掉的皮肤护理，而是将经络和淋巴的流动甚至肌肉的僵硬综合在一起进行考虑的皮肤护理和按摩。面部肌肉的僵硬，大多数情况下是皮肤问题产生的根源，但大多数的人并没有注意到这一点。

通过正确的按摩使面部的僵硬得到缓解，肌肤重新变得柔软，在此基础上再进行正确的皮肤护理，从而使肌肤回到原来的健康状态，这就是濂户口流派的美容方法。

并且，在“用手美容”方法中发挥重要作用的就是自己的“手”。

手对于全身美容师来说是一种特殊的美容工具，即使是对于普通人来说，自己的手也是最原始、最强大的美容工具。

手具有不可言喻的温暖和柔软，并且，手掌和手指与面部的曲线

惊人地吻合。另外，手不会对肌肤造成伤害，即使是不懂技术的人，也能够对肌肉进行适度压力的按摩。只要能够将手的功能充分利用，不仅仅是按摩，即使是肌肤清洁等日常的肌肤护理，都会取得很好的效果。

现在已经进入了高清电视时代，与以前相比，演员们的肌肤状况更加清晰地暴露在了众人面前。对于女演员们来说，如今已经不再是可以蒙混过关的时代了，她们对于肌肤护理的关心程度也变得越来越高了。

不需要特殊的化妆品和高难度的技术，无论在什么时候或什么地点都能够进行的濑户口流派美容法，已经被许多女演员和化妆师接受和采用。并且，为了提高护理效果，我们还致力于制造出对肌肤不造成伤害的化妆品。

简单并且效果显著的濑户口流派的“用手美容”，是在持续观察对“美”要求非常苛刻的姐姐，以及众多女演员们的肌肤的基础上创造出来的。关于濑户口流派“用手美容”的全部方法，本书将会进行详细的介绍。

请您一定要在您的皮肤上进行实际的试验，来体会肌肤焕然一新所带来的喜悦。

阅读本书之前请先确认： 您属于哪种问题肌肤？

肌肤问题产生的原因不仅仅在于面部，和整个身体的状况也是存在关联的。首先请您通过濑户口式测试卡片来确定您的肌肤问题属于哪种类型，需要重点进行怎样的护理。

① 在以下的问题当中，请在符合自己情况的选项前面标上√。

- ☐ 每周至少有一次在不卸妆的情况下就睡觉。 A
- ☐ 一周之内睡眠不足持续2天以上的情况较多，并且很难入睡。 B
- ☐ 使用电脑的时间每天在3个小时以上。 E
- ☐ 每天晚上睡觉之前必须看书。 E
- ☐ 只是在洗澡的时候简单地进行面部清洁。 A
- ☐ 对任何事情都过多地进行考虑。 B
- ☐ 嘴不能张得很大，并且牙齿咬合得不好。 C
- ☐ 经常觉得眼皮很重。 E
- ☐ 最近有被人说过“你的脸变得和蔼了”或是“你的脸变得严厉了”。 B
- ☐ 脸的正面和侧面给人的印象不一样（面部左右不对称）。 C
- ☐ 喜欢喝冷饮。 D
- ☐ 触摸眼部周围，感觉有点热热的。 E
- ☐ 属于胖体质。 C
- ☐ 容易出汗。 C
- ☐ 容易浮肿。 D
- ☐ 肩部僵硬状况严重。 D

- ☐ 属于体寒体质。 D
- ☐ 皮肤容易干燥。 A
- ☐ 对视力降低非常在意。并且眼睛容易疲劳。 E
- ☐ 经常介意T字部位的粗糙问题。 A
- ☐ 毛孔容易堵塞。 A
- ☐ 最近非常在意额头上的皱纹。 B
- ☐ 头皮比较硬（用手按压头皮感觉很痛）。 B
- ☐ 肌肤纹理较细、脸颊稍微发红。 C
- ☐ 褐斑、雀斑非常明显。 D

② 在标有√的选项中，A~E的数量各是多少？数量最多的字母就是问题肌肤所属的类型。

A		B		C		D		E	
个		个		个		个		个	

- A 清洁不彻底型肌肤
- B 神经BOX堵塞型肌肤
- C 水分箱僵硬型肌肤
- D 废弃物蓄积型肌肤
- E 眼部疲劳老化型肌肤

请翻到
下一页查看每种
问题肌肤的诊断
结果和解决
对策！