

【日】佐伯千津 著

胡 茵 译

她同时拥有 **70** 岁的年龄和 **40** 岁的容颜

她的美容理论被亚洲女性奉为『美容圣经』

走好人生每一步 亚洲美容教母的传奇人生

她出生在中国，但特殊的历史年代使她从小缺失双亲疼爱。
她曾有一段幸福甜蜜的婚姻，但刚入中年就与爱人天地永诀。
她独创了“佐伯式护肤术”但倾心的事业却三起三落。

走好人生每一步

亚洲美容教母的传奇人生

【日】佐伯千津 著

胡 茵 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

JINSEI NO ARUKIKATA by Chizu Saeki

Copyright © 2010 Chizu Saeki

All rights reserved.

Original Japanese edition published by NHK Publishing, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with NHK Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei

本书简体中文版由NHK Publishing, Inc., Tokyo授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2012-0524

图书在版编目（CIP）数据

走好人生每一步：亚洲美容教母的传奇人生 / （日）佐伯千津著；胡茵译。—北京：电子工业出版社，2012.6

ISBN 978-7-121-16886-4

I. ①走… II. ①佐… ②胡… III. ①随笔—作品集—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第080811号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：13 字数：160千字

印 次：2012年6月第1次印刷

定 价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前 言

梦想是人生的食粮

不知道从何时开始，与丈夫一起度过的时间竟然没有他逝去的时间长了。但是，那些和他在一起的美好回忆却让他一直都鲜明地活在我心里。

童年，父母并没有给我太多的爱，这使得我内心对于温暖的家庭一直有着巨大的憧憬。在这样的情况下，我遇到了此生最爱的人佐伯有教。一切都是为了我的丈夫……我体会到倾尽全力的快乐，也感受到有人因此而快乐，那是一种无法言喻的幸福。那些日子就如梦一般美好。

可惜天不遂人愿，因为丈夫的离世，我的生活犹如堕入十八层地狱般痛不欲生。

与丈夫一起度过的快乐时光远远不能填补我心中那个又深又暗的空洞。

于是，我又经历了肌肤的地域。这是我吗？丈夫最喜欢漂亮的我，为了重拾他心目中的容颜，我重新振奋，尽我所能倾注爱情令肌肤重焕光彩。

之后，为了逃避一个人的孤独与失去丈夫的痛苦，我开始埋头工作。其间经历了与公司的内部冲突，还因为过劳和压力令身体一度垮掉。但是，我始终坚守自己的信念，一心走自己的路。

退休后，我以梦想为食粮依然继续在自己的道路上行走。

正是因为有和丈夫一起度过的那段美好时光，有从心底希望让客人变靓，希望她们每一个人都开心的强烈念头，我才能走出人生的谷底，以梦想为食粮，积极向前地走到今天。

去年，我经历了自己人生中最最感动的事情。我有幸获邀参加了日本天皇继位二十周年纪念庆典，忝列于席。

我希望让更多人从美丽中获得自信和品格，从而更加积极地面对生活，为此我一直在不断努力着，如今我的默默耕耘得到肯定，美容这一文化也被广泛认可，这种喜悦在那一刻令我铭感五内。

我甚至有想过，莫非这是佐伯对我至今为止的努力所给予的奖励？这个肯定不仅对以后的我是一个强有力的支持，同时也是对以我为榜样的后辈们，以我的建议为参考走自己人生路的人们的一种鼓励。让我们从中获得力量，相信只要有坚定的意志和不断的实践一定能够实现自己的梦想，光辉的未来就在前方。

我的人生一路走到今天，其间遇到过形形色色的人。他们之中，给我最大影响，同时又给我最大支持的就是我最深爱的人——佐伯有教。

因为佐伯的存在，我尝到了从心底愿意为他人做些什么的幸福，更切实感受到了有人因我所为而开心的幸福感觉。我有幸度过了一段既充实又有意义的时间。

那段幸福时光成就了现在的我。正因为如此，我才能够一心一意地为了把我的客人们塑造得更加美丽，为了让她们更加开心而努力到今天。

我从心底感激与佐伯的相遇相知，无论发生什么他都能够理解我，如今依旧在不断地支持着我。

同时，在我独立创业之前，某种意义上作为一个有组织的人我却有点任性地坚持贯彻自己“客人至上”的想法，对于此公司不但给予理解支持还为我创造各种各样的机会，那些相信我、对我不离不弃的客人们，还有曾经给予我帮助的人们，托大家的福才有了今天的我，在此请

允许我再一次表达心中对他们的感谢。

还有一个成为我最大支柱的力量，就是“梦想”的力量。

梦想于我而言是巨大的食粮，不仅如此，还是治愈人生的良药。放弃与逃避只会成为毒药。我就是抱着这样的信念一步一步走到今天。

2007年（平成19年）1月，我终于实现了我多年来的梦想，在我美容人生原点的街道——银座，开设了我自己的美容沙龙“Salon Dore Ma Beaute”。

我为沙龙设计了一扇红色的大门，灵感来自于纽约一家历史悠久的美容机构。打开那扇门，那里便是集结了我“让所有女人更美丽”的梦想沙龙。颜色、灯光、音乐、气息和空间利用全部精益求精。沙龙的一至四层是基于希望更多女性能够实现自己梦想的想法而设立的“佐伯式美肌塾“chamology school”。能够培养出更多美容技术人才，让更多的女性活跃于社会中也是我一生的梦想。

这样让想法具体化，在不断实践与完善中又使得一个梦想得以实现。

在这本书中，除了我想传递给大家的话，也记述了我自己这一路走来的人生。

虽然大家与我生活的时代背景有所不同，但希望我以梦想为食粮的人生能为大家提供人生的参考，如若能够给大家一份动力，哪怕微乎其微，也将是我最大的荣幸。

2010年4月

佐伯千津

目录



IV 对「手」的领悟 48

不能忘记感谢的心情



III 走进新世界——电影与女招待的世界 36

「行动」，指引你迈向幸福的第一步



II 培养我的亲人 24

思考自立的意义



I 憧憬奥黛丽·赫本 10

设定「目标」，磨炼自己

目录

❁
IX 受重伤的手指，我的家 / 112

—— 尝试改变想法

❁
VIII I left my heart in San Francisco / 100

—— CHALLENGE

❁
VII 回归美容界 / 88

—— 工作要有目的

❁
VI 憧憬的婚姻生活 / 74

—— 下工夫快乐的生活

❁
V 走进美容的世界 / 56

—— 对想要实现的梦想进行具体描绘

目录



XIII

迎向未完成的梦想——还有更想做的事情——
184

帮助他人

尾声

结束语



XII

跌宕起伏的人生——
170

一切都是自己的责任



XI

魔法之手拯救了我
148

「问候」能够培养出优秀的人才



X

失去挚爱，走出悲伤——
122

保持笑颜

I 憧憬奥黛丽·赫本

设定“目标”，磨炼自己

我们的人生并不是为了模仿别人，有自己的目标，
有自己的基准才是最重要的。以那个基准为参照设定自己的标
准，才不会让我们得过且过，最终找到属于自己的
真正的目标。

我所崇敬的人们，每一个都拥有属于自己的魅力。
品格高尚，对人诚恳，关怀对方，对所有人都很温柔，
设身处地地为他人着想，全都是些非常优雅的人。
有自己憧憬的人，有值得自己尊重的人，
能让自己的目标提升更加具体化。当你感觉到接近目标时，
那种感觉就会成为磨炼你的动力。
问问自己，你打算如何打磨自己呢？

震撼的相遇

每个人的一生中都会有几个值得纪念的日子。对我而言，说这一天是我“迈向美丽”的纪念日一点也不为过。

虽然已经是数十年前的事情，但那个瞬间到现在我依旧记忆犹新。

随手拿起茶几上母亲最喜欢的电影杂志胡乱翻着，在彩色插页中有一张照片吸引了我的目光——那个女人拥有阳光般优雅又迷人的笑容。那便是我与她的第一次相遇。那一年我上初中一年级。

她带给我无与伦比的震惊……

仿佛透明般的白色肌肤，炯炯有神的大眼睛，坚挺的鼻梁，可爱的嘴唇，还有那没有一丝多余脂肪、比例绝佳的身材。我下意识地屏住呼吸，那份知性与可爱并存的美丽瞬间虏获了我的心。

那个女人名叫奥黛丽·赫本（Audrey Hepburn），是《罗马假日》（Roman Holiday）、《蒂凡尼的早餐》（Breakfast at Tiffany's）、《龙凤配》（Sabrina）等影片的女主角，只要是女人，不对，应该说是全世界无人不知的电影女主角。

我从小就喜欢看美女。那一天的相遇让我对她产生憧憬，而且直到今天都没有改变。从那天开始，我发自内心地想变漂亮，这股意念之后更成为我想把他人也变靓的原动力。所以，对我来说那绝对是一个值得纪念的日子！

从那天以后，我一心想成为像奥黛丽·赫本一样出色的女性，并且为此付出了各种各样的努力。

首先，活泼得让男孩子们都相形见绌，即使烈日炎炎也能在外面呆上一整



天的我，在心里很坚决地发誓“绝对不让自己晒黑！”这就是我的性格，一旦决定的事情任谁说什么都会坚持到底。所以为了不让身体暴露在紫外线中，我毅然决然地把学校的小组活动从在室外进行的垒球换成了在室内进行的乒乓球，这样讲应该能让大家了解我认真得有多彻底吧。退出课外小组活动后，有时因为垒球队人员不够，我也会被叫去充当练习替补或是参加比赛之类。但只要遇到会在雀斑的大敌——太阳下出现的情况，任再亲近的朋友怎么求我，都一概婉拒，要不就回复对方说“过两小时之后我再去……”，等太阳下山之后我再加入。

稍微长大一点之后，为了能离赫本更近，我开始模仿她的着装。

我从小手就很巧，初中时代已经可以给自己的衣服缝褶，加上升入高中后还选择就读服装科，所以做衣服对我来说手到擒来。活用我的技术，修改衬衫的领子简直易如反掌。高中时代，穿着我自己缝褶的翻领衬衫，在脖子上系一条方巾，把自己幻想成《罗马假日》里的安娜女王；因为想穿《龙凤配》里的“那条短裤”，想也不想就把自己的裤子剪短改成Sabrina短裤，配上女主角Sabrina穿的平底鞋，这些都着实花了我一番工夫。有时候还会因为擅自把校内穿的运动鞋换成坡跟凉拖鞋而挨老师骂。只不过很遗憾地，这些仅仅是在脑子里想来想去之后搞出的“表面上的模仿”而已。

当我变得能够理解奥黛丽·赫本“真正的美丽”时已经是成年之后的事情了。

她的美，并不仅限于她那罕有的与生俱来的容姿。容我在此摘一段赫本最喜欢的诗人山姆·莱森（Sam Levenson）所写的诗篇。据说赫本在世的最后一个圣诞夜曾把这首诗念给自己的孩子们听。

要有吸引人的双唇，请说美好的言语。

要有美丽的双眸，请寻索他人的优点。

从这些优美的诗句中不难感受到她的美。我至今都认为是赫本优秀的人生态度造就她成为气质优雅、纯粹而美丽的女性。

1989年退出演艺圈之后赫本成为联合国儿童基金（UNICEF）的亲善大使，她亲赴当时内战不断的索马里和苏丹等地慰问当地的孩子们。当我看到她脸上那宽大仁慈，好似能包容一切的微笑时，内心深处再一次发誓，将来一定要成为像奥黛丽·赫本一样从内焕发出光彩的女性。

大多数活跃在大银幕上的女演员们，随着年龄的增长为了让面容保持年轻、身材不变形，会接受防止老化的整形手术，拼了命地要维持住那份外在的年轻美丽。但是赫本不一样，她完全不在意自己脸上的皱纹，穿着棉质的裤子和运动鞋，一身随意打扮，在战地上继续自己的亲善活动。就算满脸皱纹，就算没有任何装饰的朴素衣着，为那里的人民倾注心血，献出自己全部的爱的赫本，身姿却是那么的庄严而神圣，绽放出诱人的光彩。那些才是真正的“美丽”。

如今的我，虽然已经过了赫本63岁离世的年龄，但我希望自己人生终结时能像赫本一样。好像她那样对于曾经帮助过自己的人给予回馈的人生。于我而言，能够回馈大家是我一手创办的美容事业和我一直以来坚持“让所有女人更美丽”的宗旨。我甚至觉得，这就是我憧憬奥黛丽·赫本的美丽与她的人格魅力所被赋予的使命。

奥黛丽·赫本

1929年5月4日出生于比利时布鲁塞尔。国籍英国。活跃于美国影坛的女演员。第二次世界大战后移居美国，本是为了帮补家计而开始的演艺生涯，却因她的美貌与演技而获得很高的评价。主演过《罗马假日》、《龙凤配》、《蒂凡尼的早餐》、《窈窕淑女》等作品。虽然出演作品不多，但凭借《罗马假日》获得奥斯卡金像奖影后。奥黛丽·赫本给那个时代的女性带来了巨大的影响，“赫本头”、“Sabrina短裤”等更带动了世界流行趋势。同时，作为一名成功的舞台演员，凭借在舞台作品《翁迪娜》（Ondine）中的精彩表演荣获托尼奖（Tony Award）殊荣。

1989年，赫本在演绎完人生最后一部作品——由斯蒂夫·斯皮尔伯格（Steven Spielberg）执导的《直到永远》（Always）后退出演艺圈。在这之前的一年她接受联合国邀请，成为联合国儿童基金的亲善大使。在赫本就任时曾说过“对于孩子们来说UNICEF将会成为一个什么样的存在，我会用自己未证明给大家看。为什么这样说，因为我就是第二次世界大战后接收到它们的食物与医疗援助的儿童之一。”在她去世前的五年间，为当时因为内战而陷入粮食危机的埃塞俄比亚、索马里、苏丹等世界数十个国家的难民儿童送去了欢笑，用自己的声音为孩子们代言，用实际行动表达了对孩子们的爱与责任。

1993年1月20日，赫本在瑞士近郊托洛纳茨（Tolochenaz）的住所因结肠癌病逝。但迄今为止仍然作为“银幕上的精灵”令世界各地的影迷为之倾倒。



感知美丽

我对女性不断磨炼自己的美产生兴趣和被赫本的魅力所倾倒几乎是在同一时期，都是初中一年级。

那是第二次世界大战刚刚结束后生活物资极端紧缺的年代。但是在那个连足够的食物都没有的时代，却有一些女性杂志坚持为大家提供从服饰时尚、手工制作、艺人新闻，到文学教养等多元化的资讯。因为它们的存在丰富了日本女性的心灵生活，成为当时的热点话题。

那时面向女性的杂志有《太阳》（Soreiyu）（1946年创刊）和《向日葵》（Himawari）（1947年创刊）。两本杂志的主编中原淳一不仅是主编，同时还是著名的插画家和木偶剧作家，他为杂志所画的封面，那些眼睛大大，清秀又文雅的大家闺秀，每一期都令我神往。



《向日葵》《太阳》（国书刊行会复刻）。我在少女时代最喜欢阅读的杂志，封面是中原淳一所绘。



不过遗憾的是理想与现实永远有距离，我天生就是个单眼皮。我不喜欢这样的自己，一心想拥有像赫本和杂志上那些女性们一样的双眼皮大眼睛，为此我一有时间就拼命地给自己的眼睛做按摩。结果怎么样呢？不知道从何时起，竟然真的变成双眼皮了。我一直在心中默念“变成双眼皮，变成双眼皮。我要漂亮的双眼皮……”并且坚持不懈地给它们按摩，没想到这个做法在不知不觉间产生了把眼皮上的脂肪向外分解的效果。原来那时候的我已经在开始运用只要自己有意识靠自己的一双手也能变靛的“佐伯式”手法了。

那时候的我，每逢春假和暑假都从母亲的老家滋贺县甲贺到大阪曾根崎的伯母家开的小料理店帮忙。升入高中之后搬到初天神（大阪市北区曾根崎·露天神社的通称）附近，住进料理店的一个小房间里，每天从那里走读。

对我来说，那间小料理店的空气并不是那么舒服。在那里工作的每一个人的人生之路都充满坎坷。尤其是那些从事“服务性行业”的女性，在还是高中生的我眼中看来真的很难接受，就好像在目睹一个充满污浊的世界一样。

不过待在店里久了，我发现那些女人在开工之前一定会去美容院，然后每一个都盘着利落的头发回来。看着上了妆、穿上和服回到店里的她们，我很吃惊，心中不禁感叹“原来只是化化妆和换换衣服就能让女人看起来如此美丽”。而且不仅仅是外表，她们的言谈话语、肢体动作，甚至人品都发生了变化。让女人变得美丽是多棒的事情啊！由此时开始，我觉得能把女性变漂亮的工作是一份非常有价值的工作。

对美的追求，在与美丽相关的世界中工作，就这样在我心中生根发芽了，我真正地开始感知美丽。