



大田垣晴子 编绘
黄鑫 译

每天3分钟！ 修炼气质美人

日本一线绘本作者，最受欢迎的“HOW TO绘本”专栏作家



大田垣晴子

以亲身经历告诉你
如何轻松修炼为全方位的气质美人！

美容/美妆/美体/美仪/美心……
各种修炼的后果？不仅变美了，而且……



手脚冰凉？脸上冒痘？皮肤晦暗无光？
细纹/斑点/腰腹/越来越爱囤积脂肪？
问题都解决了！



变！变！变！



中国出版集团
现代出版社

每天3分钟！ 修炼气质美人

大田垣晴子 编绘

黄鑫 译

ONNA WA GENSEKI NANOYO Copyright © 2010 by Ohtagaki Seiko
Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd.
Chinese translation rights arranged with Bungeishunju Ltd.
through EYA Beijing Representative Office
Simplified Chinese translation rights © 2012 by Modern Press Co., Ltd.

版权登记号: 01-2011-4191

图书在版编目(CIP)数据

每天3分钟! 修炼气质美人 / (日) 大田垣晴子编绘; 黄鑫译.

—北京: 现代出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5143-3153-0

I. ①每… II. ①大… ②黄… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第297188号

每天3分钟! 修炼气质美人

作 者 (日) 大田垣晴子

译 者 黄 鑫

责任编辑 崔晓燕

审 校 赵海燕

出版发行 现代出版社

地 址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

电子信箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 中国电影出版社印刷厂

开 本 880X1230 1/32

印 张 4.625

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-3153-0

定 价 27.00元

目录

Step

1

打造美丽容颜

检查美丽的肌肤	10
美丽肌肤的“传道士”	12
基础化妆术	14
变身眼镜美女	16
遮瑕让你散发光彩	18
性感大变身！去拍艺术照	20
求助皮肤科，拥有美丽肌肤	22
体温 UP= 美丽 UP	24
微笑让人快乐	26
发量少，真烦恼	28
药妆店展览会	30
不可忽视的“满意度”排行榜	32
我的脸，一直在变	34
世界小姐	36
女性杂志的发展历程	38

SPECIAL

《CREA》“美”的特辑是这样完成的 40

塑造完美体态

强力瑜伽	46
调整身形	48
调整型内衣	50
摇摆体操	52
喝中药，从内部调理	54
熏香疗法	56
韩式蒸气房	58
做个健康美女	60
跑起来！美起来！	62
呼啦圈转出苗条身材	64
每天一升水	66
睡眠养颜	68
海豚治疗法	70
用加压法获得理想的体形	72
度过前更年期	74
一起去检查乳房吧	76
去皇宫放松心情	78
婚前检查	80

Step

3

掌握各种技艺

蔬菜调配师	86
插花的技术	88
和服衬托优雅气质	90
品酒的艺术	92
闻香的艺术	94
成为令人羡慕的芭蕾舞者	96
练一手好字	98
点一杯鸡尾酒	100
找到合适的帽子	102
拥有美丽的声音	104
优雅的车技	106
一起装饰房间吧	108

SPECIAL

旅居加贺屋 110

Step

4

培养优雅举止

社交学校	114
艺妓之美	116

怎样包出时尚的包袱皮	118
跟空姐学礼仪	120
餐桌礼仪	122
变身清洁美女	124
豪华游轮	126

SPECIAL

三天两夜的台湾恋爱占卜之旅	128
---------------	-----

Step

5

学习恋爱技巧

30 岁的恋爱美学	134
在联谊会上胜出的技巧	136
参加相亲派对	138
变身美丽的新娘	140
辨别好男人的容貌	142

SPECIAL

决定结婚后，就该准备婚礼了	144
---------------	-----

后序	146
----	-----

每天3分钟！
修炼气质美人

大田垣晴子 编绘

黄鑫 译



中国出版集团
现代出版社



嗯……推不动！

30 多岁的女人在工作方面有了一定成绩，生活方面也算稳定，一般都过着安定的生活。但是，在这种悠闲的表象下，实际上很多女人在一成不变的日常生活中慢慢失去了光彩。

本书由作者在日本著名刊物《CEA》中长达六年的连载漫画整理而成。

当初

我叫大田垣晴子，33 岁左右，以绘画为生。

刚步入 30 岁的编辑 inda.



那时候正处于文中这个年纪的我们……

凹凸不平，毫无光泽感的我。



不管多么坚硬的石头也会在海水的冲击下变得圆圆的、滑溜溜的。这么说来，我也要加油，要变得光芒万丈。

容貌

那么，成果怎么样呢？33岁……

身材

技能

舞蹈

为了让现在的自己熠熠生辉，就必须内外兼修，所以去了各种地方体验，采访变美的技巧，最后整理成了这本书。

听说大田垣小姐在连载这本书的过程中结婚了，在2008年夏天……



“自己”这块原石最终会发展成什么样子呢？哈！连我自己都不能确定……

从内到外的各种体验！



现在

40岁 33岁



但是绝对不能以此为终点！

目录

Step

1

打造美丽容颜

检查美丽的肌肤	10
美丽肌肤的“传道士”	12
基础化妆术	14
变身眼镜美女	16
遮瑕让你散发光彩	18
性感大变身！去拍艺术照	20
求助皮肤科，拥有美丽肌肤	22
体温 UP= 美丽 UP	24
微笑让人快乐	26
发量少，真烦恼	28
药妆店展览会	30
不可忽视的“满意度”排行榜	32
我的脸，一直在变	34
世界小姐	36
女性杂志的发展历程	38

SPECIAL

《CREA》“美”的特辑是这样完成的	40
--------------------	----

塑造完美体态

强力瑜伽	46
调整身形	48
调整型内衣	50
摇摆体操	52
喝中药，从内部调理	54
薰香疗法	56
韩式蒸气房	58
做个健康美女	60
跑起来！美起来！	62
呼啦圈转出苗条身材	64
每天一升水	66
睡眠养颜	68
海豚治疗法	70
用加压法获得理想的体形	72
度过前更年期	74
一起去检查乳房吧	76
去皇宫放松心情	78
婚前检查	80

Step

3

掌握各种技艺

蔬菜调配师	86
插花艺术	88
和服衬托优雅气质	90
品酒的艺术	92
闻香的艺术	94
成为令人羡慕的芭蕾舞者	96
练一手好字	98
点一杯鸡尾酒	100
找到合适的帽子	102
拥有美丽的声音	104
优雅的车技	106
一起装饰房间吧	108

SPECIAL

旅居加贺屋 110

Step

4

培养优雅举止

社交学校	114
艺妓之美	116

怎样包出时尚的包袱皮	118
跟空姐学礼仪	120
餐桌礼仪	122
变身清洁美女	124
豪华游轮	126

SPECIAL

三天两夜的台湾恋爱占卜之旅	128
---------------	-----

Step

5

学习恋爱技巧

30 岁的恋爱美学	134
在联谊会上胜出的技巧	136
参加相亲派对	138
变身美丽的新娘	140
辨别好男人的容貌	142

SPECIAL

决定结婚后，就该准备婚礼了	144
---------------	-----

Step

1

打造美丽容颜



这是新的连载，

准备写什么呢？

编辑 inda 小姐

标题就叫“美”！

检查美丽的肌肤

不断提高自己的魅力……

要以进入美丽的殿堂为目标。

殿堂在哪儿？

为了开始抗老的战斗，前往“赤井诊所”。

做“美肤体检”，检查肌肤状况。

什么是“美肤体检”？

嗨！

我是赤井诊所的谷佑子医生，大家好。美肤体检就是：从肌肤外部和内部两方面看肌肤的状况，做出正确的诊断，以找到正确的对策。

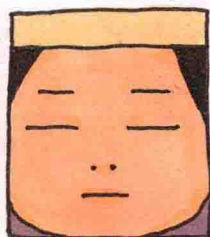
首先检查“外部”。使用“肌肤分析器”观察肌肤表面和隐藏在深层组织中的褐斑、皱纹的深度，以及显眼的毛孔等。

就是把脸放入仪器



把脸放进去，用高性能 CCD 照相机拍摄。

然后通过血液检查来进行“内部”状况的观察。



图像也会横向拍摄。

其中重要的是美肌荷尔蒙 IGF-1（成长荷尔蒙）的量！如果量少则会出现皱纹，体脂肪也会变多哦……

然后是尿检，

要用清晨的尿液。

