

Go Go! DX 美人道

[日] 柿崎江子=著绘 何曙燕=译

我年轻15岁的秘密



江西科学技术出版社

ZITO
紫图

GoGo! 美人道 DX

我年轻15岁的秘密

[日] 柿崎江子 / 著绘

何曙燕 / 译



GoGo!BeautyDX
Koko Kakizaki



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

GoGo! 美人道DX: 我年轻15岁的秘密/ (日) 柿崎江子著绘; 何曙燕译.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5390-4038-7

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198600号

版权登记证: 14-2010-435

国际互联网 (Internet)

地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2010548

图书代码: D10129-101

丛书主编/黄利 监制/万夏

项目创意/设计制作/紫圖圖書 

GoGo! BEAUTY DX

© 2004 by KOKO KAKIZAKI

All rights reserved.

First published in Japan in 2004 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DX: 我年轻15岁的秘密

[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 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4038-7

定 价 25.00元

赣版权登字-03-2010-330 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! 美人道DX

我年轻**I5**岁的秘密

作者序

“现在的你正处在汉堡包的最高层。”说这话的是我最信任的编辑Y。

那是《一个人也可以美丽》出版后一年，开始本书的制作。第一次讨论，是在一个乍暖还寒的春日。

对于要以成熟姿态示人的我来说，这句话无疑是一个很具诱惑的开场白。

我很高兴她用“最高层”这个词。

“汉堡包是大家都喜欢吃的啊，几乎没有人不喜欢。食材一看就明白，又很容易吃到，没什么可挑剔的。可是话说回来，比如传统京都炖菜，那里边的道就很深啊，食材的好坏、调味品的选择等都很重要，否则做不出绝美的味道。”Y接着说，“成熟、优雅的女人就好比传统京都炖菜中的食材和调味品。”

哦，原来她是这个意思。

虽然有些失望，不过她说的的确没错。

我20岁的时候，努力学习化妆、胡乱减肥、时不时地谈一场身心俱疲的恋爱，在反复出错、反复失败的同时，才逐渐了解自己。

20 岁是一个重要时期。往往什么都不考虑就去做。

如果把这种不管不顾的做法比作汉堡包的话，还是刚才说的，女人随着年龄的增长，就好比传统京都炖菜，时间越长越有味道。任谁都会觉得做一个有内涵的人要好一些。

我想走的不是汉堡包这样的捷径，而是炖菜的途径。

汉堡包和炖菜走的路、登的山不同。

我必须停下来进行一次调整。

在激烈讨论之后，终于确定了本书的方向。

从“该怎么解决我现在的问题”，“对于将来的自己，我现在该做些什么”到“怎样让我永葆 25 岁的容颜”。本书就是沿着这种宗旨和心情来完成的，希望能以此激起读者的“美丽欲望”，并且衷心希望本书能成为女性通向历久弥新之路的指南！

柿崎江子

作者序 / 2

9* 美丽，始于内

10 * 身体清洁，你做到位了吗？

12 * 挽救垮掉肌肤的上帝之手

14 * 唤醒身心上的“死角”

16 * 问题肌肤的果汁疗法

18 * 让Y编辑永葆年轻的早餐

20 * 让我时刻保持自信的化妆包

22 * 这样真的和大明星没差

26 * 越浴越年轻

28 * 飞机上的完美护理

30 * 优雅人生训练课

34 * 这些细节，让你永远无法翻身

Contents



38 * 没有预谋，这才是恋爱的赢家

42 * 摧毁皮肤的最大杀手不是岁月！

46 * 告别沉积的毒素

小肚子立刻瘪下2公分

48 * 肠道大清洗窍门1

49 * 肠道大清洗窍门2

50 * 完美清身术 灌肠的真相

52 * 毒素就是从这里传遍全身！

向便秘挑战！

58 * 逆转人生的第一步

60 * 负离子，胜过一切维他命

63 打造人前闪亮美身术

- 64 水嫩肌肤神奇补充剂
- 66 从头闪到脚的购物计划
- 68 从18—32岁，我推荐这些！
- 74 有了这些护肤品，肌肤才会安全
- 76 出嫁时的特别嫁妆：永久脱毛
- 78 将女人味发挥到淋漓尽致的发型
- 80 年轻的秘诀 采访手记1
- 84 阿育吠陀瘦身法，打造比基尼身材
- 86 30岁，到底该如何让身材更美？
方法有很多！

Contents

90 • 不要干瘦，我要25岁的“曲线”！

94 • 这个比喻珈更让我惊喜

96 • 拥有更多女人味的最简便方法

98 • 如婴儿新生牙齿一样美白

100 • 牙齿也要美白

在家里就能做！

102 • 真正的美女决不会这样做



目录



107 * 从平凡到闪耀

- 108 * 修正行走仪态
- 112 * 素颜问题：他何时可见你的庐山真面目？
- 120 * 增加素颜自信的方法
- 122 * 浮肿变形的脸，在一天天地变好
- 126 * 想要年轻漂亮，生活不能欠缺花朵
- 130 * 检查你的衰老程度
- 132 * 血液循环好，万病皆可消
- 134 * 我的中药调理偏方
- 138 * 身体也需要绿洲
- 140 * 赤坂美食及遗忘之旅
- 142 * 旅行时就忘了热量？
- 146 * 女人的十字路口
- 150 * 年轻的秘诀 采访手记2
- 154 * 幸福最后的庇护所
- 158 * 柔美女人不能缺少的好东西

美丽，始于内

绝不外表光鲜，
果肉却已坏掉的苹果



身体清洁，
你做到位
了吗？

我今天
就是在这个
美容美发店
做了耳道清洁。
算是很奢华的
耳道清理！

新宿副中心地区
“东京·世纪凯悦”



在饭店一层的德波内鲁美容美发店

高桥光子
店长



实际操作
时需要蒙
着眼睛

- 1 用热毛巾敷耳朵。
- 2 用细小的剃刀剃掉耳朵中的胎毛，剃刀接触耳朵时，直起鸡皮疙瘩。

单间



在黄金点能得到至高的快感？

德波内鲁美容美发店的高桥光子店长是美容师，说话沉稳而热情。

我最近一直在想，长达 30 多分钟的耳道清理，到底能清理出多少耳垢呢？因此我从三天前就停止了每天都要清理耳道的功课，为的是要攒出比平常多的耳垢（不好意思啊，挺脏的）。

可是，在渐渐明白耳道清理的终极目标是医疗身体之后，我渐渐地有了比“到底能掏出多少耳垢”更深一步的看法。

猜猜看

理发店前常见的
这个标志叫
什么名字?

德渡内鲁美容美发店
地址：
东京新宿区 2-7-2
东京·世纪凯悦一层
电话：
03-3345-0867
营业时间：
10：00—18：00
清理耳道 指定高桥
店长 3000 日元（约
RMB240 元）
还有很多女性和男性
的美容套餐。
女性有美容和清理耳
道，男性有剃须和清
理耳道等。
建议夫妇一起去。
高桥店长出版的书名
为《想用我的手治愈
你》，笔名：高桥 光
（角川书店出版）



答案：棒棒糖
（参见高桥店长
写的书）



唔……

③ 用挖耳勺从外到内
掏取耳垢。

④ 挖耳勺慢慢地接近鼓
膜，一直要忍着恐慌。高桥店长说在
接近鼓膜的地方有快感点，又叫黄金
点。用细的挖耳勺刺激那个地方的话
……甚至有人会失禁。

* 黄金点 *



哦……

⑤ 用蘸有“海洋微风”药水
的棉棒加以刺激，这样就完成了耳
道的清理。

我的手指不由自主地立
了起来。

包着密密实实的棉花的棍棒。

⑤ 中使用的就是这个。



请您一定去
试试高桥店长的
耳道清理技巧和
耳语听力的治疗。



数种粗
细不同
的挖耳
勺

头部大
小不同
的挖耳
勺

接触过高桥店长本人以及领略店内的气氛后，你会觉得“想看见耳垢”之类的想法简直就像耳垢那么渺小。

有 30 年的资历，为上万的人做过耳道清理，这样练就的技巧让我再次吃惊。耳道清理的最后程序，是用一只手掌压盖住耳朵，另一只手的手指轻轻地叩击压盖耳朵的手掌，就会引起鼓膜附近的振动。于是，就连挖耳勺够不到的地方，都会有一种很舒畅的感觉。这种常年累月积累的丰富经验和娴熟的技巧很宝贵，请您务必要去体验一下。

挽救垮掉 肌肤的 上帝之手

“内池针灸诊所”的美容部“Vivi Rue”是我的避难所。因劳累过度而导致脸部下垂时、出席别人的结婚仪式前一天、平常或是特别日子的护理等，都是必须要去的。

我常做的是微电流波拉皮。使用微电流的设备，使五官变得眉清目秀，并且可以收缩脸部的线条。

做完这个美容出来，和去的时候简直判若两人。如果定期去做的话，就会一直保持那种判若两人的样子。

1

松川技师的两个手腕上戴着防静电用的护腕，在我的背部夹上带电流的极板。



从肩部、
头部开始松弛



没有遗漏任何穴位，
按摩时恰到好处
的力道，让我
舒服得直呼气。



2

涂上啫喱膏，先做肩部和头部的按摩。头部的放松是必不可少的。

不知是不是因为原本就是诊所的缘故，没有辜负我对他们按摩技巧的期待。

3

转移到脸部。涂上啫喱膏，不断地往上拉伸，拉得脸都要变形了。同时脸上的污垢也被清除掉，所以面孔像蜕掉一层皮一样熠熠发光。





4

浮肿和疲劳使脸部失去立体感，修整耷拉下来的眼角，修整眼睛、鼻子周围的皮肤，要修整到雕刻的深度！我希望被雕刻。

5

用的是与机器连在一起，像勺子一样的金属棒。用这个修整五官。



做完后就是这种效果。

★最后一道工序是涂上润肤水和护肤霜。大功告成。



6

开始的时候为了按摩，经常去。但今后为保持这种形象，以一个月去一次的频率为佳。尽管去过很多次，可是对每次的变化还是很吃惊。

内池针灸诊所“Vivi Rue”

地址：东京北青山 2-7-13 puraseo 青山大厦地 2 层

电话：03-5411-0115

平日诊疗时间：10：00—19：00

节假日休息

唤醒 身心上的 “死角”

在手掌的穴位部通上
微电流。

拍摄灵气照片



通过“灵气”寻找身心上的死角

我在《一个人也可以美丽》中说过：我能看见灵气。

看过那本书的读者非常热衷于此，灵气和占卜一样，眼睛虽然看不见，但是却能激起人们对于不可思议事物的浓厚兴趣。

无论是谁，都会经常下意识地感觉到“那个人很阳光”、“那个人很阴暗”。这个感觉就是灵气。

灵气往往被人们认为是神秘的东西。

不管你信与不信，灵气是你天天能感觉到的实实在在的东西。