

亚洲第一的明星保养圣典

# 美肌

# 新提案

「日」佐伯千津◎著 宋佳静◎译  
让肌肤年轻10岁

日本销量  
突破53万册  
重印27次

不要再盲目追求化妆品了！  
更不要等到皮肤有问题了，才开始保养！

“让所有的女性变美丽，  
这是我的梦想，也是我一生的职业。”



中信出版社·CHINACITICPRESS

# 美肌 新提案

让肌肤年轻10岁

「日」佐伯千津◎著 宋佳静◎译

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

美肌新提案：让肌肤年轻10岁 / (日) 佐伯千津著；宋佳静译. —北京：

中信出版社，2011.1

书名原文：佐伯チズメソッド 肌の愛し方育て方 —今までだれも言わなかったスキンケアの新提案50

ISBN 978-7-5086-2566-9

I. 美… II. ①佐… ②宋… III. ①皮肤—护理—基本知识 ②化妆—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 230795 号

《Saeki Chizu Mesoddo Hada no Aishikata Sodatekata》

© Saeki Chizu 2004

Simplified Chinese translation edition © 2010 by CHINA CITIC PRESS.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本书仅限中国大陆地区发行销售

## 美肌新提案：让肌肤年轻10岁

MEI JI XIN TI AN

著 者：[日] 佐伯千津

译 者：宋佳静

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)  
(CITIC Publishing Group)

承印者：中国电影出版社印刷厂

开 本：880 mm × 1230mm 1/28 印 张：6.5 字 数：73 千字

版 次：2011 年 1 月第 1 版 印 次：2011 年 3 月第 2 次印刷

京权图字：01-2008-3082

书 号：ISBN 978-7-5086-2566-9 / G · 626

定 价：25.00 元

## 版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真：010-84849000

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)



## 您的肌肤绝对可以变美丽

在美容界的35年中，我遇到过数不清的女性，亲手触摸过她们的肌肤，为她们提供了许多有关护肤、化妆的建议。

这35年来，我一直都坚持与顾客面对面地进行沟通。有人看到我已经升到一定职位依然经常到全国各地出差，去现场倾听顾客的烦恼，于是问道：“为什么佐伯老师一定要到现场去呢？”而对我自己来说，从来没觉得亲自到现场工作是种痛苦。因为，每天坐在办公桌前根本无法获取最真实的信息。和顾客面对面接触，不仅能令顾客非常高兴，更重要的是我可以从她们身上学到数不尽的东西。

正因为有这样的经历，所以我即使从化妆品业引退，也依然可以在杂



志、电视的采访中讲述自己总结的护肤的窍门和经验。

我一直认为自己讲的内容并没有什么特别之处，可是，有越来越多的朋友都想从我这里听到更多的护肤信息。每次，听到朋友们的请求，我都深刻体会到，“越认为是理所当然的道理，就越是没有人会认真讲授。”

所以这次，能把自己经过长期积累的护肤法以“50个新提案”的形式编辑成册，使更多的女性知道这些道理，我发自内心地感到万分高兴。虽然肌肤的类型各不相同，但是护肤的原理是一致的。而且，读了这本书，您就会明白那些方法都是非常简单且符合情理的。

在这里请不要顾忌“已经上年纪了”、“还很年轻”之类的话，因为肌肤年龄和实际年龄没有太大关系。和大家平时的印象相比，肌肤年龄和实际年龄很容易就能拉开5岁、10岁的差距。

也请大家记住，打造亮丽的肌肤根本没必要买很多高级化妆品，或者借助医学的力量做整形、做换肤。其实，只需要意识上的一点改变，只要有想比昨天的自己更美丽的念头，谁都能靠自己的力量变美丽。

我接触过那么多女性的肌肤，我保证“您的肌肤绝对可以变美丽”。

佐伯千津

前言 您的肌肤绝对可以变美丽 ————— VII

Chapter 1

第一章



你的常识是错误的 ————— 1

- 新提案 ① 请马上停用卸妆油 3
- 新提案 ② 默念：我要变漂亮 6
- 新提案 ③ 微整形（手术）换不来一生的美丽 9
- 新提案 ④ 肤质要根据肌肤症状来分类  
——“春夏肌”还是“秋冬肌”？ 12
- 新提案 ⑤ 护肤的基础是“早间预防”、“晚间修复” 16
- 新提案 ⑥ 每周一次给肌肤断食 19
- 新提案 ⑦ 扔掉纸巾，改用化妆棉 22
- 新提案 ⑧ 护肤也有“季节性” 25
- 新提案 ⑨ 拔眉和刮脸会导致肌肤暗沉和松弛 27
- 新提案 ⑩ 喷雾化妆水会导致“沙漠肌” 29

美丽问答 1

31



正确选择和使用化妆品 33

- 新提案 11 请在上午 11 点到下午 4 点之间购买化妆品 35
- 新提案 12 粉底液请用两种颜色 37
- 新提案 13 打破“名牌”神话 40
- 新提案 14 靠试用品根本无法变美丽 42
- 新提案 15 扔掉蓝色的眼影吧 44
- 新提案 16 精华液是最有效的化妆品 46
- 新提案 17 干燥的肌肤即使涂上面霜也没用 49
- 新提案 18 化妆品一旦打开就要尽快用完 52
- 新提案 19 每种化妆品应“首先坚持 3 个月” 54

美丽问答 2 56



令人恍然大悟的佐伯式护肤法 59

- 新提案 20 请不要再频繁洗脸了！ 61
- 新提案 21 只靠“手掌”和“手指”就能变美丽 64
- 新提案 22 对护肤来说，胸口和颈部一带都属于“脸” 66
- 新提案 23 美丽肌肤的 5 标准：湿·滑·紧·弹·色 69
- 新提案 24 3 分钟“怀石式”护肤法 72
- 新提案 25 “独创小办法”让护肤变得更有趣 75

新提案 26	百变的“超能化妆棉”	77
新提案 27	从液态的护肤品开始用起	80
新提案 28	您在做脸部肌肉锻炼吗?	82
新提案 29	“无需补妆”——佐伯式护肤化妆法	85
新提案 30	季节交替时, 肌肤也要吃“补品”	88
新提案 31	不要过分迷恋“药妆”	91

**美丽问答 3** 94

Chapter 4

第四章



<b>生活中令肌肤亮丽的妙计</b>		97
新提案 32	彻底征服肌肤的天敌——紫外线	99
新提案 33	每一天从“照镜子”开始	102
新提案 34	请别忘记关爱头皮	105
新提案 35	只要有目标, 减肥就能持续	107
新提案 36	一天喝2升水能保持肌肤水润	110
新提案 37	高雅的香水涂抹法令人愉悦	112
新提案 38	品尝美食要有分享之心	115
新提案 39	找到属于自己的香味和声音	117
新提案 40	女人应该“内外兼修”	119

**美丽问答 4** 122





立竿见影的护肤法 123

新提案 41 早晚更替护肤品，让肌肤吹弹可破 125

新提案 42 3分钟让你的肌肤焕发光彩——“化妆水面膜” 128

新提案 43 “佐伯式水疗按摩”，让肌肤活力重现 132

新提案 44 对抗松弛的万能“V字涂抹法” 135

新提案 45 通过淋巴按摩排出体内毒素 138

新提案 46 充分补水，让“油田”一扫而光 141

新提案 47 用“佐伯式美白3段面膜”，色斑没什么大不了！ 143

新提案 48 “横竖运动”让皱纹消失 147

新提案 49 用“黏稠”的化妆品来对付干燥起皮 151

新提案 50 消除“暗沉”，让肌肤更清透 153

美丽问答5 156

附录

佐伯千津式：不同类型肌肤的护理和化妆品的选择 157

后记 169

## 第一章

# 你的常识 是错误的

Chapter 1





## 请马上停用卸妆油

“让全日本的女性变美丽。”这是我的梦想，也是我一生的事业。

2003年6月，我从克里斯汀·迪奥退休后，开设美容沙龙，出版美容书籍，在电视上做节目，所有这些，都是源于这个想使所有女性变美丽的梦想。但是，当我成为一名自由职业者时，才深深地感到我选择的道路困难重重。而“错误信息的泛滥”就是难题之一。

现在，我常常在全国各地的书店参加签售活动或开讲座，每当那时总会很痛心地看着许多专程来到现场的热心读者，她们在错误美容信息的影响下，将自己原本美丽的肌肤弄得惨不忍睹。

伤害女性肌肤的罪魁祸首之一就是“卸妆油”。

“卸妆油”在这几年博得了空前的人气，许多化妆品生产商都开始推出



系列产品。为什么能有这么大的人气呢？我想原因在于，“口红和眼妆，瞬间清洁”、“只需一步，卸妆OK”等等带有很强煽动色彩的广告词。

但是如果你真的把卸妆油涂了一脸后就会发现，肌肤会变得又黏又脏，不得不进行2次、3次、甚至4次清洁。光是这样已经让肌肤不堪重负了，而娇嫩的眼部肌肤周围还要反复揉洗，想想看，长此以往能不产生斑点和暗沉吗？

只要我看上一眼，就能分辨您是否爱用卸妆油。因为经常使用卸妆油的人几乎都有一些共同的肌肤问题：脸颊泛红、长一些小痘痘之类的。

对卸妆油欲罢不能的朋友，请您一定先将卸妆油和温水混合、乳化、打泡后再使用。而且要像用手掌抚摸肌肤一样，尽量温柔地洗脸。

但是，作为我个人来说，基本不推荐使用卸妆油。

单说卸妆，其实有各种各样的方法。比如可以用浓厚的膏状的卸妆产品来清洁彩妆，也可以用乳液状的通过按摩起到清洁作用，还可以用液体的卸妆剂浸湿化妆棉后擦拭肌肤。

我自己多年以来一直喜欢用膏状的卸妆产品，这完全是个人喜好的问题。我们可以根据妆的浓淡、产品的触感和香味等来选择不同的种类。不过，如果您过了30岁，我认为还是使用保湿效果较好的膏状卸妆产品更合适。

我想许多女性选择卸妆油的另一个重要原因，应该和便利店以及邮购业务的发展有关。通过这些方式大家可以又快又便宜地买到各种化妆品。



可是我认为，便利店是买饭团子的地方，根本不应该是我们买化妆品的地方。想想看，装满了饭团子、小零食的购物筐里放着口红或者卸妆油，那是多不谐调的一种感觉啊。如果只把化妆品认为是这种水平的东西，那您的肌肤又能变得多好呢？

我的一位朋友十分热衷美容，她说如果是非常喜欢的化妆品就连盒子也舍不得扔掉。特别喜欢的化妆品，她会用心使用，而且每次用都会觉得自己在一点点地变漂亮。实际上这种心情，真的是非常重要。

对时尚杂志、电视或者朋友们介绍的流行化妆品动心是人之常情，为此而进行各种各样的尝试也完全可以理解。不过，那些产品是否适合你的肌肤就得另当别论了。

即使你的朋友说某种化妆品好，但是由于你的肌肤类型和她的不同，所以还是要针对自己的肌肤状况来选择。比如用完一瓶卸妆油后，接下来试试看膏状的卸妆产品。将自己作为实验者，仔细比较二者的不同。正是通过实验得到的“经验”将决定您10年、20年以后的肌肤状态。

“便宜”、“方便”、“流行”都是很有吸引力的词汇，但是，只想着偷懒绝不可能拥有美丽的肌肤。

卸妆步骤能清除附着在肌肤上的彩妆和污垢，使肌肤焕然一新，这是护肤的起点。如果这一步走错了，之后付出再多的金钱和时间也都是徒劳。

因此，我希望您能重新考虑一下自己的卸妆产品。

## 默念：我要变漂亮

你有没有一边涂面霜一边看娱乐节目的习惯，或者有没有想起来就随便往脸上喷两下化妆水呢？我觉得这样的护理方法是对化妆品的不敬。

我常常说“将10 000日元的化妆品用出5 000日元的效果还是20 000日元的效果，全在于你的使用方法。”意思就是，仅仅只是把化妆品涂在脸上了事和用心将化妆品涂在脸上会产生两种完全不同的效果。

我这么说，一定会被一些朋友反驳：“不会吧，不管心情怎样，涂在脸上的东西应该是一样的吧。”但是，我通过实践证明，心情一定会对化妆品的效果产生影响，这绝对没错。

我39岁的时候，丈夫由于癌症病倒了。我辞掉工作，专职看护他，可是经过1年半和病魔的抗争，丈夫还是离我而去了。爱人的离去和看护的操



劳彻底击垮了我，之后的1年，我每天都在哭泣中度过。

有一天，朋友实在看不下去了，对我说：“你要哭到什么时候？你看你都成什么样子了？”丈夫去世以后，我都忘记了照镜子，当看到镜子中的那张脸，我一下子惊醒了。

熊猫眼、布满眼角的皱纹——那是一张完全陌生的脸！

从那以后，我开始每天对着镜子，一边祈祷“变美丽！神啊，请帮帮我”，一边做肌肤护理。面对超级干燥的肌肤，我坚持用化妆水面膜为肌肤提供充足的水分，通过精华液为肌肤补充充足的营养，还为拉展皱纹做各种努力和尝试。

这样，大概过了3个月左右，肌肤的状态逐渐好转起来。又经过了1年，我的肌肤终于被完全唤醒。之后我信心十足地挑战了克里斯汀·迪奥的面试，在45岁的时候作为国际培训经理得以在美容界成功复出。

假如那个时候，我看到自己毫无生气的肌肤，下意识地告诉自己“已经不行了，不可能再回到美容界了”、“反正再也不会变美丽了，还做什么护理”，放弃了那一线希望的话，又会是怎样的一种情况呢？恐怕不会有今天的我吧。

就这样，我在体验肌肤的“地狱状态”之后，重新回到美容行业的一线，开始倾听来自全国各地的女性朋友的声音。她们中有太多的朋友因为不知道该如何对付脸上的色斑，或者无法改善严重的敏感肤质而苦恼。





那个时候，我总是会鼓励她们：“绝不放弃！无论如何要按我说的护理方法坚持下去。”在我的建议下，原来色斑有500日元硬币大小的朋友，坚持每天做化妆水保湿和美白面膜，一年后，色斑居然变得只有5日元硬币那么大了。还有看皮肤科医生也没有好转的敏感肤质的朋友，在我的建议下以改善体质为先，每天坚持半身浴和大量饮水，一段时间之后，肤质也有了明显的好转。

正所谓相信则“灵”，不信则“零”。再昂贵的化妆品，如果怀着半信半疑的态度使用，肌肤是绝对不会变美丽的。必须要坚定“我会变美丽”的信念，尝试找到适合自己的化妆品的使用方式。