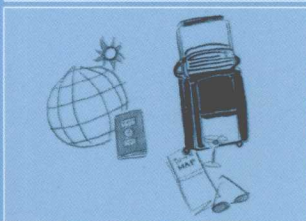
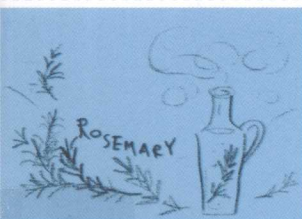


不花钱的美容术

お金のかからないエイジレス美容術

轻松成为“青春永驻”的美人

[日]宇佐美惠子 (Keiko Usami) ◎著 刘杨 ◎译



美容的最高境界是遵循自然法则又便于实施

85个不花钱的美容术 ✓

让你在每个年龄段都能拥有属于自己的独特的美

抛弃“年轻 = 美貌”的错误观点，对美抱有一种谦虚的态度，
通过对身心进行锻炼，就能使你青春永驻。

“美容”说到底，其实非常简单，就是——符合自然规律。

汕头大学出版社



不花钱的 美容术

[日] 宇佐美惠子 (Keiko Usami) ◎著 刘杨 ◎译

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不花钱的美容术 / (日) 宇佐美惠子著; 刘杨译. — 汕头: 汕头大学出版社, 2009.8

ISBN 978-7-81120-648-7

I. 不… II. ①宇…②刘… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 113631 号

《Okane no Kakaranai Eijiresu Bijinryutsu》

© Usami Keiko 2007

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.

著作权登记号 图字: 19-2008-088 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhuabookstore.com>

不花钱的美容术: 轻松成为“青春永驻”的美人

作 者: [日] 宇佐美惠子

译 者: 刘 杨

插 图: 池田须香子

责任编辑: 胡开祥 李 颖

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

ISBN 978-7-81120-648-7

责任技编: 姚健燕

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

印 张: 9

字 数: 150 千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 邮编: 510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

序言



美容的本质就是符合自然规律



22岁的时候，我开始了我的职业模特儿生涯。现在做服饰顾问这一行，同时兼职“抗老化”“健康与美”等各种讲座与撰稿。经常有人夸我说：“你看上去真年轻啊！”我想，我之所以会显得年轻，大概与我长年从事着以美貌为本钱的行业有关吧。

也许有人会这么认为：“既然你是个模特儿，那么你就应该长得漂亮。”但是说实话，在我年轻的时候，我的外表曾经一度是让我觉得最自卑的。

我刚踏入模特儿界的时候，模特儿界还是一个充斥着混有欧美人血种的混血儿的世界。既然是模特儿，那么“变漂亮”就是职业要求。但是，当时活跃在模特儿界的都是非常漂亮的混血儿。我看着她那天生的小小的脸庞，细长的四肢，再看看自己，大脑袋，扁平臀，浑身上下极不协调。于是我就产生了“要是我不做模特儿的话，也许会活得轻松一点吧”的想法。

在当时那样的一种环境下，我不知不觉地就产生了这样一种想法：“如果我不像她们一样靠自己的容貌、身材等来展现自己的魅力，可不可以呢？”其实我只是羡慕她们身上那些我所不具备的东西而已。这样想着，我又开始环视四周，最终发现，那些顶级模特儿其实并不全都有着完美的容颜。

有的顶级模特儿会觉得自己本身就很有魅力。就这种模特儿而言，与其说她们身材好，还不如说这是因为她们比任何人都更加了解自己的魅力所在，比任何人都更加知道该如何去向观众展示自己。她们不仅仅依靠自己天生的美貌，更知道该如何将自己的魅力展现出来。我想，这才是作为一个模特儿，作为一个女性，其美丽动人的秘

密所在。

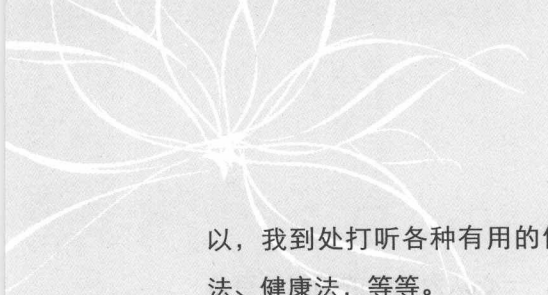
我一心想着那些混血模特儿的样子，一心认为她们的美就是百分之百的美，并且将容貌看成是自己的劣势，用自己的劣势来跟她们的优势作比较，于是容貌就成了我的一块心病，以致我产生了自卑感。令我吃惊的是，当我决定要将自己原本的样子展示给观众，以此向观众充分展现我自身魅力的时候，我的自信心居然一点点地膨胀起来，最后终于成就了今天这样一番事业。

最近，不管是男人还是女人，都开始高度关注起“抗老化”来。所谓的“抗老化”，就是“不与年龄抗争，即使年龄增长也依然能使人显得年轻”。我想，这大致与当年我所处的模特儿时代产生的想法有点儿像：“要是我的脸庞能像那些混血模特儿的一样小就好了”“要是我能更白一点儿就好了”。

无论是谁，如果一旦意识到自己身上缺点儿什么，就会觉得难过，就会感到不安，更不用说是失去什么东西了。当察觉的时候，那简直就是愕然了。但是，东西在哪儿失去的，就应该在哪儿再找回来。所以，我们根本就用不着惊慌失措的。

为了能使自己青春永驻，我们首先要做的，就是抛弃“年轻=美貌”的错误观念。就像人有不同的个性一样，我们在每个年龄段都有着属于自己的独特的美。

当我还是个模特儿的时候，经常会琢磨“怎样才能展现出自己的魅力”这个问题。随着年龄的增长，我又开始考虑“上了年纪后，怎样才能使自己更有魅力”。于是，我开始了我的“抗老化”生涯。我天生就有着很强的好奇心，无论什么事情，我都想去体验一下。所



以，我到处打听各种有用的信息，尝试各种最新的锻炼方法、食疗法、健康法，等等。

在尝试了多种方法后，我开始意识到，其实美丽的起点在于有一个健康的体魄。试到最后，我抛弃了“不适合自己的”“不能坚持下去的”方法，最后保留下来的，就是一些非常简单的，甚至不需要花钱的，谁都可以用的方法。

抛弃“年轻 = 美貌”的错误观点，对美抱有一种谦虚的态度，通过对身心进行锻炼，就能使你青春永驻。“美容”说到底，其实非常简单，就是符合自然规律。正所谓“Simplest Beautiful”。

虽然我从事模特儿职业，但并不是说，我在化妆品或美容方面就比一般人额外地花了好多钱。其实只要在日常生活中比别人稍加注意一点儿，就能给人留下一一种年轻的印象。

在本书中，我介绍了一些我在日常实践中所获得的经验，这些经验对于抗老化是很有帮助的。如果能对你成为一位青春永驻的女性有所帮助，那么真是好极了。

宇佐美惠子

目录



不花钱的美容术



● 第1章 · 纠正不良习惯变漂亮



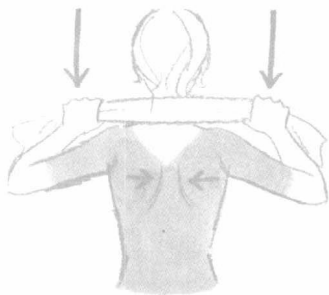
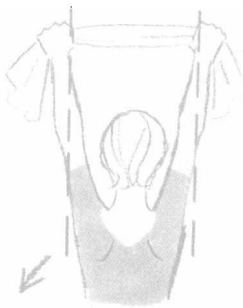
- 频繁洗脸导致皮肤粗糙 /002
- 有没有过度呵护肌肤呢 /003
- 每周抽出一天时间不化妆 /005
- 化妆其实并不能掩饰缺点 /006
- 家里有没有堆积如山的用不着的化妆品呢 /008
- 一口漂亮的牙可以传达我们的生活方式 /009
- 用唾液来保持一口漂亮的牙齿 /011
- 培养“五感” /013
- 远离便利店 /015
- 不要拿手机当闹钟来使 /016
- 有意识地、优雅地活动你的手指 /018
- 保持指甲光滑 /020
- 最大限度地利用服装的魅力来塑造完美身材 /022
- **“不花钱的美容术”小盘点1** /024





● 第2章 · 简单美容术使你更美丽

- 关于排毒的建议 /028
- 排毒，从肌肤内部开始 /029
- 涂抹、食用骨胶原 /031
- 时令食材赋予身体旺盛的生命力 /033
- 用食盐使牙龈恢复其原本的粉色 /035
- 使用天然肥皂 /036
- 恢复头发原本的生命力 /037
- 通过香草使头发恢复光泽 /038
- 使你的眼神更有魅力 /040
- 拥有一对黑白对比非常鲜明的瞳孔 /043
- 拥有一对像电影明星那样水汪汪的大眼睛 /044
- 千万不要忽视眼部卫生 /047
- 穿低胸衣是女人青春永驻的法宝 /048
- 使脖子不给人沧桑感的诀窍 /050
- 按摩指甲，使你的指尖拥有樱贝一样的颜色 /052
- “不花钱的美容术”小盘点2 /054





● 第3章 · 注意生活细节使你更美丽

- 简单、愉快地生活 /058
- 保持室内湿度在 40%~60%/060
- 在最佳护肤时间段内入睡 /061
- 睡眠期间护颈 /062
- 一张一弛，犒劳你的双脚 /065
- 休息日的早晨也要照常起床 /066
- 通过自己喜爱的运动来训练我们的动视力 /068
- 越是累的时候越坚持爬楼梯 /070
- 多食五谷杂粮以保持体温 /072
- 早晚一杯矿泉水，促进新陈代谢 /074
- 喝对遗传基因有益的水 /076
- 在窗边深呼吸可以使你精力充沛 /078
- 培养身体的感受性，预防疾病 /080
- 每周做一次自我检查 /081
- 对身体颜色的变化更敏感一些 /083
- 早晨起床后用水果给你的大脑补充能量 /085
- 用葡萄酒与巧克力使你的大脑活跃起来 /086
- 反复洗澡可以预防脂肪团的形成 /088
- **“不花钱的美容术”小盘点③** /091



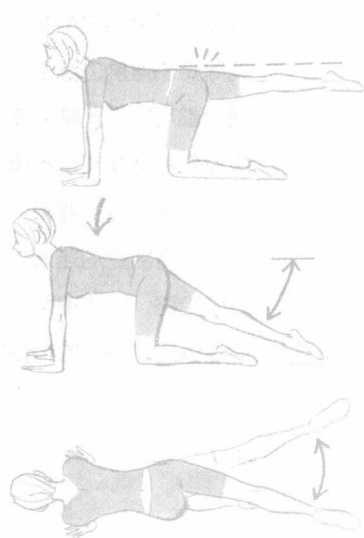
● 第4章 · 简易又快捷的美容术

- 锻炼跟腱，以米兰的“亚当”为目标 /096
- 保持正确的走路姿势 /099
- “骗术”也是打扮的技巧之一 /103
- 戴一枚与你手指相协调的戒指 /104
- 推荐“减法”化妆法 /106
- 巧妙地使用光泽粉底 /109
- 化出一副成熟而又能透出你神秘魅力的嘴唇 /111
- 使嘴唇更娇嫩些的练习 /114
- 借助吸管，重塑面部轮廓 /117
- 通过淋巴按摩，重塑尖下巴 /119
- 通过锻炼舌头来防止面部轮廓松弛 /124
- 勾勒出适合自己的美人眉 /126
- 消除足部浮肿的练习 /129
- 随时都可以穿无袖上衣 /132
- 保持自然胸其实也不错 /135
- 留下一个美丽的背影 /138
- 使你的臀部更加迷人 /140
- 好好走路，塑造美臀 /142
- 通过锻炼，使你的身体富有弹性 /144
- “不花钱的美容术”小盘点④ /148



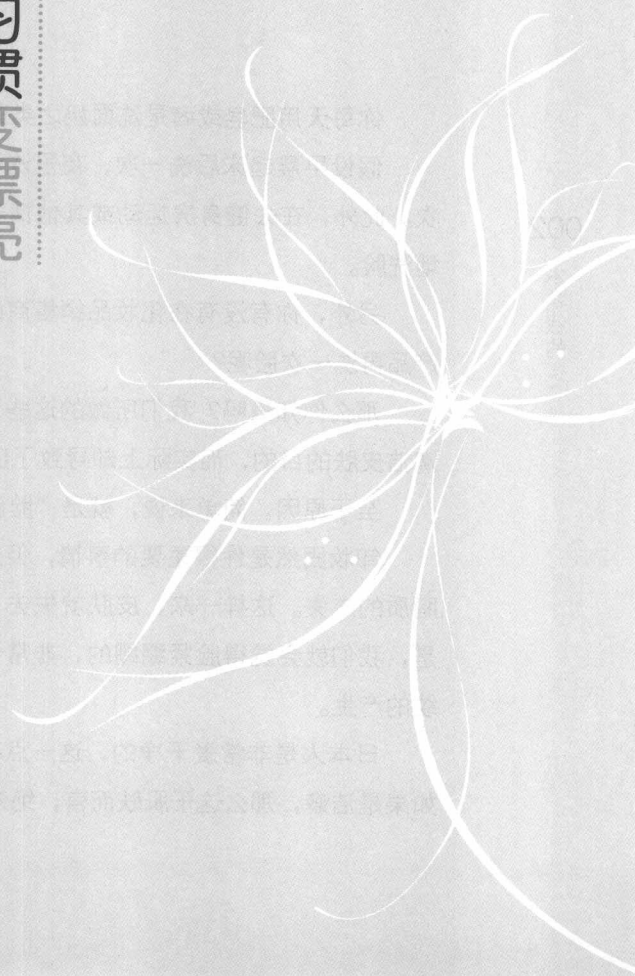
● 第5章 · 要想青春永驻，就要有一个良好的心态

- 要想青春永驻，就得善于适应“自己的变化” /152
- 随意打扮，打造干练形象 /153
- 独自去旅行，提高脑力 /155
- 通过心算来提高脑力 /158
- 通过“一个人欣赏艺术”来给我们的的大脑与心灵补充营养 /159
- 在年龄增长的同时，脑子也要进化成“大人的脑子” /161
- 无论你有多老，都要在打扮上下工夫 /162
- 不要买那些档次不是很高的产品 /163
- 精神饱满地去生活的诀窍 /166
- 挑战新事物，精神百倍地生活 /168
- 注意幸福的形式变化 /170
- 多与让你感到不快的人交朋友 /172
- 青春永驻的女人的恋爱方式 /173
- 日记写三行 /175
- 放弃“完美主义”想法，张弛有度地生活 /177
- 重要的事情要在上午做完 /178
- 今天能做完的事情不要拖到明天 /180
- 不要过于拘泥于某种信念 /181
- 缓解情绪的方法 /183
- 不要抱有“年轻 = 美丽”的幻想 /184
- “不花钱的美容术”小盘点5 /187

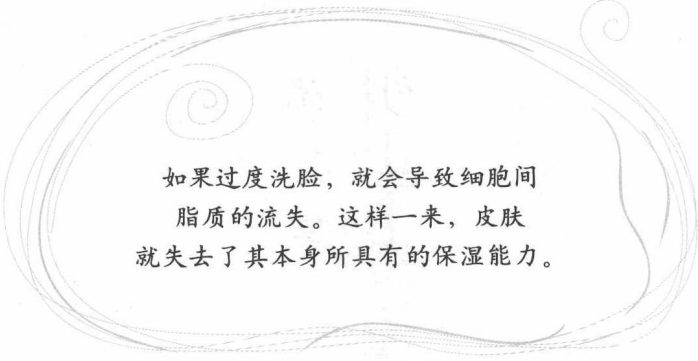


纠正不良习惯变漂亮

第1章



❖ 频繁洗脸导致皮肤粗糙



如果过度洗脸，就会导致细胞间脂质的流失。这样一来，皮肤就失去了其本身所具有的保湿能力。

你每天用肥皂或者是洗面奶之类的东西洗几次脸呢？

假设早晨起床后洗一次，夜里洗澡时洗一次的话，那么总共是两次。此外，在去健身房运动或其他情况下，有的人在出汗后还会拼命地洗脸。

另外，你有没有在化妆品销售商的推荐下，卸完妆后用洗面奶等产品再洗一次脸呢？

那么你知道吗？我们所做的这些洁面行为，在我们看来是达到了清洁皮肤的目的，而实际上却导致了皮肤变粗糙。

至于原因，简单来说，就是“脸洗得太频繁”。

卸妆固然是件很重要的事情，但是如果过度洗脸就会导致细胞间脂质的流失。这样一来，皮肤就失去了其本身所具有的保湿能力。于是，我们会觉得脸紧绷绷的，非常干燥，更有甚者，会由此导致皱纹的产生。

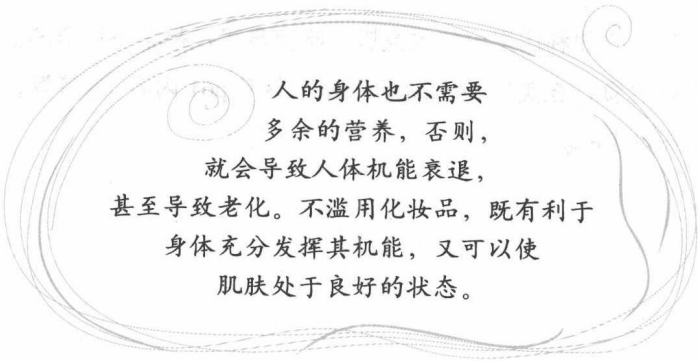
日本人是爱干净的，这一点在世界上都是非常出名的，但是如果是洁癖，那么这于肌肤而言，绝对不是一件什么好事情。

作为我个人，我每天只用肥皂洗一次脸。

夜里洗澡时，我用卸妆油或卸妆乳对面部进行按摩后，再用无香料、无添加剂的肥皂除去污垢。第二天早晨起床后，只用温水将脸冲10次左右就可以了。

这样，即使不用力揉搓，也不会有污垢堆积的感觉。比起用洗面奶等产品一天洗好多次脸来，这样更能够提高肌肤的透明感，肌肤也会更加细腻。

✿ 有没有过度呵护肌肤呢



人的身体也不需要
多余的营养，否则，
就会导致人体机能衰退，
甚至导致老化。不滥用化妆品，既有利于
身体充分发挥其机能，又可以使
肌肤处于良好的状态。

在镜子前一照，发现眼角有了小皱纹，于是你感到大吃一惊，赶紧涂抹各种除皱霜、面膜等，凡是导购小姐推荐的，都通通买回去。你有没有过这种经历呢？

从前我也是这样，索要试用装；好朋友推荐的，都买回去；用过各种各样的洗面奶、乳液等。

但是——试用下来，我发现其实只要做很简单的护理就足够了。

基本而言，只要化妆水和乳液就够了。这样一来，肌肤反而比从前光滑了许多。

人体各器官如果不能充分发挥其机能，就会退化。肌肤也是如此，如果持续对其进行过度呵护，反而会导致其过早衰老。

我 30 岁左右的时候，一个朋友送给我一款非常有名的外国品牌的美容霜，涂抹以后，就感到皮肤黏糊糊的，而且皮肤上面还起了很多小疙瘩，怎么也除不掉。

就像小孩子无须饮用大人专用的营养保健饮料一样，人的身体也不需要多余的营养，否则就会导致人体机能衰退，甚至导致老化。不滥用化妆品，既有利于身体充分发挥其机能，又可以使肌肤处于良好的状态。

另外，吃便利店里出售的盒饭、吃夜宵等，都是不可取的。一日三餐好好进食，在美容黄金时间入睡（参考 p61 内容），等等，这些才是必不可少的。

