

日本美肌魔法师

佐伯
千津

热卖美容宝典

[日] 佐伯千津 著

在日本畅销60万册

颠覆对美容的误解

倡导自己动手

引领美丽新革命

美肌革命



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

日本美肌魔法师
佐伯千津 热卖美容宝典

[日]佐伯千津 著
刘娜 译

美肌革命

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

美肌革命/(日) 佐伯千津著; 刘娜译. —北京: 中信出版社, 2007.4

书名原文: Bihada Kakumei

ISBN 978-7-5086-0851-8

I. 美… II. ①佐…②刘… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 034343 号

Bihada Kakumei © 2004 by Saeki Chizu

Simplified Chinese translation edition © 2007 by CHINA CITIC PRESS.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publicaiton rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.

Through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

美肌革命

MEIJI GEMING

著 者: [日]佐伯千津

译 者: 刘 娜

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路 14 号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/28 印 张: 5 字 数: 47 千字

版 次: 2007 年 5 月第 1 版 印 次: 2007 年 6 月第 2 次印刷

京权图字: 01-2007-0825

书 号: ISBN 978-7-5086-0851-8/G · 221

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: 010-85322521

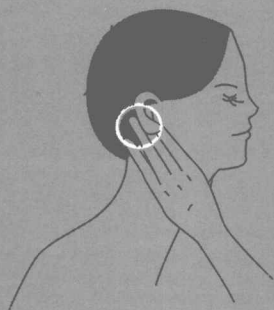
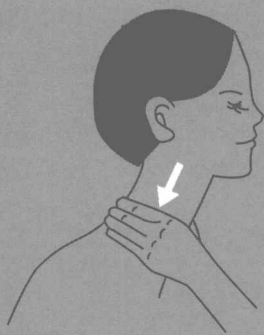
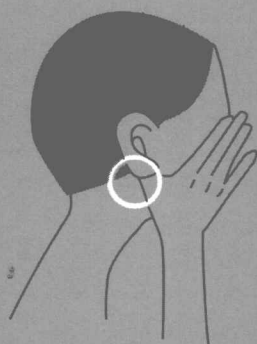
<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

美肌革命



前言

“**请**不要再洗脸了!”

“油性的卸妆用品会让肌肤变得很脏!”

“不做美容整形手术也没关系。”

曾经有一段时间，我四处举办美容讲座，不断对女性进行美容观点方面的指导。然而在2003年6月，我中断了自己工作了35年的美容界的所有活动。以“美肤师佐伯千津”这个新的身份作为我人生的另一个开始。因为，我有一个更加远大的梦想，那就是——让全日本的女人都漂亮起来!

因此，我在文章的开头列出的那几句话其实就是我对希望变得美丽的女性满怀爱意的忠告。希望大家不要被各种各样的信息所迷惑，真心希望所有女性都能够美丽起来。

放眼当今世界，但凡希望自己美丽的女性，总是认为“要买贵一点儿的化妆品”，“要用效果显著的护肤品”。她们爱美的心情越强烈，对这种立竿见影的效果的要求就越迫切。殊不知，这样做并不能达到目的。

我想告诉大家一些关于我自己的趣事。其实我在很早以前就很在意自己略显浮肿的眼皮。于是，我每天一边默念着“双眼皮，双眼皮”，一边坚持给自

己的眼部做按摩。不知不觉中，我的眼睛真的就变成了双眼皮。而且，我还曾经将打网球用的护腕缠在脚踝上，坚持一段时间后，脚踝就变得纤细了。除此之外，我还尝试将弹力长筒袜缠在腰间，成功地让腰围保持在了60厘米。

以上这些全都是我利用家中现成的东西来做的，没有多花一分钱。我虽然没去美容院做整容手术，但却成功地使自己梦想成真：保持了纤细的腰围，锻炼出了纤细的脚踝，按摩出了双眼皮。更值得骄傲的是，这些都是靠自己的坚持不懈做到的。

在你还是小孩子的时候，有没有因为一心想让鼻子变得再高一些，而用晾衣夹夹鼻子的经历？我们绝对不能小看了这种精神。“向着自己理想中的样子努力”，这种心情就是执著。如果缺少这种执著，是不可能变得美丽的。

总之，化妆品无法像化学药品那样，通过化学反应在一瞬间就可以将色斑、皱纹等消除。要想除掉皱纹，就要在使用化妆品的同时做一些敲打、按摩等物理性的动作，否则，是不会有效果的。

这些道理大家肯定都明白。但是，一旦化妆品摆在眼前，类似“这个可以完全消除色斑吗”的问题还是会满天飞，俨然一群化妆品的奴隶。

正因为如此，在最近一年，我通过书籍、杂志的采访以及电视台的节目访谈、研讨会等途径，坚持不懈地宣传以下观点：“让价值10 000日元^①的化妆品产生5 000日元的效果还是20 000日元的效果，完全取决于你自己。”

令我欣喜的是，我不断地从日本各地的女性那里得到对我的观点的反馈，虽然只是一点点，但我还是感觉得到大家对我将“佐伯式护理方法”推广开来的热切期望。

^① 14日元约合1元人民币。

因此，对于正在阅读此书的朋友，或是已经有缘相见的朋友，我希望你们能够变得更加美丽。在这里，我谨献上“爱的格言”——“如果你想更美丽，那么请不要用金钱而是用大脑”。

不必花高价去做整形手术，只是通过改变护理方法就可以实现你的梦想；不用购买昂贵的化妆品，照样可以改善肌肤的状态。

我一直强调，不是“用什么东西才能使自己变得美丽”，而是“如何使用这些东西来使自己变得美丽”。

本书中我会向大家详细描述这些相关的技巧，帮助您实现美丽的梦想。

佐伯千津

序

追求完美肌肤



➤ 前言 IX

➤ 序 追求完美肌肤

- 动点儿脑筋，让化妆品效果加倍 002
- 全面吸收美的精华 003
- 让镜子成为爱美的好帮手 005
- 不去美容院 006
- 简单护理问题肌肤 008
- 幸福的白手帕 009
- 恐怖的“肌肤肥胖” 011
- ❶ 美丽课堂1 “订购”让你的身心美丽起来 013

➤ 第1章 美肌原则和手部护理技巧

- 修炼肌肤，从内到外 016
- 美肌五原则“湿·滑·紧·弹·色” 018
- 湿润的肌肤 019

光滑的肌肤	020
紧致的肌肤	021
有弹性的肌肤	022
红润的肌肤	023
“佐伯六式”	024
伸展	026
推按	027
局部拉伸	028
弹钢琴式触击按摩	029
震动	029
按压	030
💡 美丽课堂 2 终极护理——“肌肤禁食法”	031

➤ 第 2 章 淋巴按摩——还你健康肌肤的自然美

塑造玫瑰色的健康脸庞	034
淋巴按摩 1 消除浮肿可瘦脸	037
淋巴按摩 2 促进血液循环气色好	040
淋巴按摩 3 手指按摩让眼皮不再浮肿	041
淋巴按摩 4 描摹脸部轮廓线消除双下巴	043
淋巴按摩 5 美丽肌肤的前提是美丽的颈部	045
💡 美丽课堂 3 排放肾上腺素的推荐方法	047

► 第3章 每天都能做的美肌护理

清晨预防 050

晚间理疗 051

独特的护理方法：暖护理使身心放松 053

独特的护理方法：冷护理使身心镇静 054

暖护理 055

冷护理 058

❧ 美丽课堂4 品牌唯“色”“香” 063

► 第4章 肌肤问题完全消除法

问题肌肤先预防再修复 066

色斑修复 069

重而深的色斑 070

轻而浅的色斑 071

皱纹修复 072

小皱纹 073

鱼尾纹 074

额头、眉间、嘴唇周围的深皱纹 075

暗淡肌肤修复 077

面部整体暗淡 079

局部暗淡 081

黑眼圈 082

松弛肌肤修复 083

颈部松弛	084
脸颊松弛	085
嘴部松弛	086
干燥肌肤修复	087
面部整体干燥	089
局部干燥（眼、鼻、嘴）	090
身体干燥（手、肘、膝）	091
油性皮肤护理	092
T 字区油脂分泌明显	094
面部整体油脂分泌过多	095
粉刺护理	096
成年人面部的粉刺	097
生理期前出现的粉刺	098
美丽课堂 5 粉红色能使女性更加美丽	099

▶ 第 5 章 “紧要关头” 的紧急护理

3 分钟让你的肌肤焕发光彩——化妆水面膜	102
拥有婴儿般的肌肤——保鲜膜美容法	104
让肌肤重现活力——水养按摩	106
一晚让肌肤年轻 10 岁——佐伯式黄金美容法	108
清晨拯救疲劳肌肤——独家美肌秘方	109
用蜂蜜和淋巴按摩造就滋润的双唇	110
下班后的美女化妆术	113

用餐过后也不会明显脱色的唇部化妆 115

美丽课堂 6 美容 DIY, 简便易行! 117

➤ 附录 佐伯式肌肤诊断法

基本的肌肤诊断 你的皮肤是干性、中性还是油性? 120

问题肌肤诊断 你的皮肤是春夏型肌肤, 还是秋冬型肌肤? 122

春夏型肌肤的护理和化妆品的选择 123

秋冬型肌肤的护理和化妆品的选择 125

➤ 结束语

不要直接将化妆水倒在手心里使用，应当先将其滴在浸湿的化妆棉上，然后再敷在肌肤上。

不要直接使用磨砂洗面奶，而是首先掺入少许泡沫洗面奶或者慕丝洗面奶，然后用温水化开之后使用。

在使用卸妆产品的时候，一定要用棉签将眼睛周围的污垢也一起清除干净。

动 点儿脑筋，让化妆品效果加倍

不要直接将化妆水倒在手心里使用，应当先将其滴在浸湿的化妆棉上，然后再敷在肌肤上。

不要直接使用磨砂洗面奶，而是首先掺入少许泡沫洗面奶或者慕丝洗面奶，然后用温水化开之后使用。

在使用卸妆产品的时候，一定要用棉签将眼睛周围的污垢也一起清除干净。

下面我开始介绍我的肌肤护理方法，我想大家一定会非常吃惊：“还有这样的方法啊！”、“真是恍然大悟！”其实我并没用什么特别的化妆品，仅仅是在使用普通化妆品时动了一点儿脑筋而已。

比如说，将化妆水滴在浸湿的化妆棉上制成的“化妆水面膜”（参考第102页），其效果完全可以与精华液媲美，能够使肌肤焕发光彩。再比如，磨砂洗面奶因为对皮肤刺激比较强烈，一直以来被人们敬而远之，但其实只要掺入一些普通的洗面奶和温水，磨砂洗面奶也会变得比较温和，对皮肤的刺激自然也就大大减弱。

再来说卸妆。如果按照一般的方法来使用卸妆产品，虽然可以去除大部分的化妆品残留物，但是对于眼睛周边的化妆品残留物来说，却是清除不掉的，导致其长期沉淀在肌肤上。而使用棉签的话，即使是角落部位的污垢也可以清除得非常干净。这样，由于色素沉淀导致的肌肤暗淡问题就能够得到根本解决了。

因此，我一直认为，“与其多花钱倒不如多动些脑筋”。

接下来，我希望大家能够尽可能多地活用自己的手掌和手指。

首先，将化妆品涂抹在自己的手心里，然后合并掌心慢慢揉搓。这样将化妆品“预热”之后再涂抹在脸上，就比较容易渗透进肌肤，功效会随之增长两三倍。或者用双掌覆盖住整个面部，化妆品在体温的作用下，就像蒸汽熨斗一样，会对调整肌肤纹理产生不可思议的效果。

再例如，用手指对肌肤进行按压以促进血液循环；让化妆品渗透到肌肤毛孔的深处；做一些对舒展皱纹很有效果的按摩等。

上面所说的做法都不用再多花一分钱，我称之为“不花钱的护理”。

无论多么高级或功效多么神奇的化妆品，如果使用方法很粗糙，不得当，即使再有效的东西也不会奏效。因此，即使不使用非常高级的化妆品，我们也能够做到“一滴见效”！

每天在使用化妆品的时候，我们可以一边涂抹一边充满感情地默念“让我的色斑快点儿消失！”、“让我的脸部不再下垂！”等等。加上这样的心情练习，比单纯花钱买化妆品的效果要好得多。

全 面吸收美的精华

我先生生前经常鼓励我去接触一些美好的事物。于是我们常到美术馆、博物馆去参观一些历史珍品展览，每月都去餐厅品尝几次美食，或者出去旅行，欣赏大自然的美景，在那些从未看到的景色中感受大自然赋予我们的无限感动。