

1975年的萊琪・派瑞



1995年的萊琪・派瑞



還我 青春美麗

——萊琪・派瑞的
反轉臉部老化技巧

簡易的臉部肌肉運動及臉部按摩
結合美容專家獨創的
天然護膚產品
讓你在任何年齡
都能擁有健康、活力
、年輕的肌膚

化粧品公司負責人

萊琪・派瑞

(Rachel Perry)

著

羅倩宜/譯



1996年的萊琪・派瑞

還我青春美麗

萊琪・派瑞的反轉臉部老化技巧

著者：萊琪・派瑞

譯者：羅倩宜

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：林逸敏

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 2183277(代表)・FAX：(02) 2183239

劃撥：07503007・世茂出版社帳戶

電腦排版：龍虎電腦排版公司

印刷：三華印製企業有限公司

初版一刷：1997年（民86）一月

合法授權・翻印必究

REVERSE THE AGING PROCESS OF YOUR FACE

Copyright © 1995 by Rachel Perry. Chinese language edition arranged with Avery Publishing Group through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., All Rights Reserved.

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換 •

定價：200 元

國家圖書館出版品預行編目資料

還我青春美麗：萊琪·派瑞的反轉臉部老化技巧
/ 萊琪·派瑞(Rachel Perry)著；羅倩宜譯.
-- 初版. --臺北縣新店市：世茂，民86
面；公分
譯自：Reverse the aging process of your face
ISBN 957-529-651-6(平裝)

1. 皮膚 - 保養

424.3

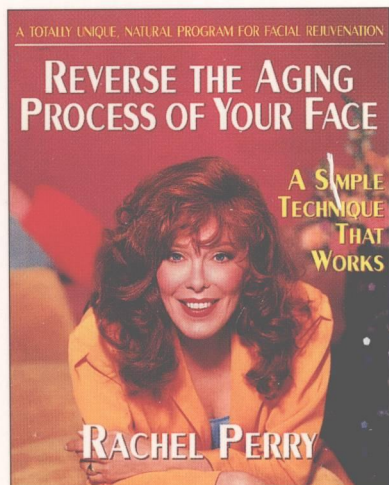
85014212

作者簡介



萊琪·派瑞 (Rachel Perry) 十六歲便投身美容事業。身為萊琪·派瑞公司的創辦人及總經理，她以豐富的美容保養教學經驗為基礎，發展出一系列的天然護膚產品和化妝品。萊琪·派瑞的品牌已遍及國際，在健康食品店及化妝品舖均有出售。派瑞亦積極從事拯救雨林及保護動物的運動。她同時也是優異的歌手及詞曲創作者，並曾締造一張金唱片的紀錄。她的歌曲曾被許多大師級藝人所錄製採用，如羅伯托·傅萊可、南西·威爾森、梅勃·摩爾等等。她目前定居於加州的比佛利山。

英文原書封面



ISBN 0-89529-625-X

REVERSE THE AGING PROCESS OF YOUR FACE

Copyright © 1995 by Rachel Perry.

Chinese language edition arranged with

Avery Publishing Group through

Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.,

All Rights Reserved.

特別推薦・生活美容叢書

- | | |
|---------------------|---------------|
| 2.如何使肚子凹下去 | 林思宏／編・定價160元 |
| A1美膚圖解手冊 | 郭玫蘭／編・定價140元 |
| A2還我自然肌膚 | 聞薇薇／編・定價140元 |
| A3現代女性妝扮技巧 | 林思宏／編・定價100元 |
| A7鈴木式無壓抑減肥法 | 鈴木園子／著・定價150元 |
| A8化妝品與肌膚保養 | 鈴木一成／著・定價140元 |
| A9漂亮妝扮的顏色搭配 | 高紀美／著・定價150元 |
| A10如何使你的腿修長 | 野口洋子／著・定價150元 |
| A11如何消除黑斑・皺紋 | 高須克彌／著・定價150元 |
| A12做個美麗佳人——正確的化粧法 | 早川律子／著・定價170元 |
| A13美膚新主張——抗氧化運動 | 佐藤 拓／著・定價180元 |
| A14改變呼吸就能輕鬆減肥 | 原 久子／著・定價170元 |
| A15三天創造苗條身材——圖解啞鈴體操 | 宮崎廣子／著・定價200元 |
| A16神奇的 I 型膠布塑身法 | 中島文保／著・定價160元 |

特別推薦・生活健康叢書

- B100綠茶的驚異療效 林文羽／編・定價160元
B101生命活力的起源——酵素 伊林泰司／著・定價170元
B102以氣抗癌 梁蔭全／著・定價170元
B103天然抗生物質——蜂膠 德永勇治郎／著・定價170元
B104癌症新剋星——遠紅外線溫熱療法
橫山正義、竹內隆／著・定價160元
B105神奇之水——醫生證實的健康尿療法（出版中）
佐野鎌太郎／著・定價160元
B106預防動脈硬化新發現——紅葡萄酒健康法
近藤和雄、板倉弘重／著・定價160元
B107最新實例證明的尿療奇蹟 中尾良一／著・定價160元
B108驚異的海狗卡羅肽療效 大塚俊郎／著・定價160元

還我青春美麗

萊琪・派瑞的反轉臉部老化技巧

美容美體專家

化粧品公司創辦人

萊琪・派瑞／著

羅倩宜／譯

前言

就像現代社會的許多婦女一樣，我在成長的過程中曾經相信（錯誤地相信），年齡的增加就表示要失去我的容貌、女性魅力，失去創造新事業及成功的機會。我花了好長的時間才領悟到那是錯誤的。事實上，在我年歲漸長的同時，我卻不停地學習到和以往認知恰恰相反的事實。那就是，我的外表不斷地改善，我的女性魅力並未消失，而我的精力與創造力竟更甚以往。現在我做著自己喜歡的事情，對自己的感覺也比從前美妙多了。

我在好萊塢長大，那是個充滿年輕和光芒的地方。二十歲時，我進入歌唱事業。除了唱歌之外，我也在比佛利山附近的美容沙龍工作。女老闆教我如何替人做臉及化妝，並使用其自有的系列化妝品。就這樣，我的兩項事業並肩發展，過程中引領我所得到的成長便促成今天我寫這本書的動機。

由於自身的恐懼，再加上當今崇尚年輕的社會不停地替人們洗腦，我得學著克服這些，向自己證明等我到了三十歲或三十五歲時不致於跌落谷底。我想做的事情這麼

多，可惜時間從不爲任何人暫停，因此我得找個方法不讓自己老化——不論是肉體、情緒或心理各方面。我到處尋找——也真的發現——來自世界各個角落的很好的老師，他們教了我臉部按摩、臉部運動、和皮膚保養的技巧。我也學會運用許多方式如：良好的滋養品、跳舞、網球、瑜伽、打坐、和「派立茲法」來保養我身體的其他部分以及心理。喬瑟夫·派立茲（Joseph Pilates）是這種無懈可擊的身體保養法的發明者。他精心設計許多動作以增加身體的彈性、力度、體態以及壽命。現在已經有越來越多人加入這項運動了。

當我在自己身上試驗成功後，我決定挑選出我發現的精華部分，教給其他人，看他們是否也能體驗和我一樣的卓越成效。摒棄以往一次只能替一個人做臉的方式，我決定開班授徒，教會他們在家裡就能每天替自己做臉。我不停地修正此一技巧，讓它能自然而然的成爲日常生活的例行工作。畢竟太過冗長與複雜，無法讓人每天使用的方法能有什麼好處呢？結果棒極了。每個人運用此一技巧後，在頭幾個星期內便發現不同。

在此同時，我也發展出一套特別的天然護膚產品給我的學生使用。當時我並不曉得這些產品會發展到全世界，受使用者們的熱烈迴響。不過我確實發現爲了提供產品

給需要的人們，在課堂上留給學生的時間是越來越少了。於是我做了決定，唯一能讓此技巧分享大眾，讓更多人都知道的方式就是出書。

此時，我的音樂生涯也稍稍改變了方向。我發現自己在詞曲創作上的天賦。作品也開始被大師級藝人採用；同時，我也教這些名人保持年輕的技巧。由此可見，不同領域的創造力可以完全不受限地結合，更沒有人限制你只能擁有一項事業。面對年齡的增加，我的心態並非一夜之間改變。只不過我一直在追求成長，並希望能增加我的認知，因為我想要改變從前對於年齡的宿命看法。基於這個理由，我可以肯定地告訴你，你也可以改變自己的宿命，使整個人重新鮮活起來——結果不單是你的臉部返老還童，你的心態及身體都能得到同樣的效果。

願你永遠健康、美麗、快樂

萊琪·派瑞 (Rachel Perry)

目錄

前言／3

第一章 簡單的技巧，功效十足／11

第二章 就位，預備……容光煥發！／19

第三章 臉部清潔：細說從頭／45

第四章 濕潤及滋養你的乾渴肌膚／61

第五章 剝除歲月的痕跡：自然、科學和美膚物質／85

第六章 抗氧化劑和自由基：正邪之分／103



……而這是現在的我。請注意到臉頰骨上的肌肉線條提高了，唇部變得更為豐滿，而笑紋的線條也較二十年前的相片看來更為細緻優美。



這是我1975年的照片……

第七章	陽光：究竟是敵是友？／121
第八章	美體緊膚術／133
第九章	再生一頭濃密的髮絲／155
第十章	每週一次自己做，輕鬆簡單的沙龍臉部保養／169
第十一章	獨家秘訣：肌膚保養的芳香療法及色彩療法／181
第十二章	年齡只是一種心態：美麗女人的五十年／207
附錄 I	大自然的厚禮索引／219
附錄 II	萊琪·派瑞產品簡介／245

