



✿ 高桥美佳 著
李颖秋 译

美肌姬

变美的方法，
越简单越好！



当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美肌姬/ (日) 高桥美佳著; 李颖秋译. —北京: 当代世界出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5090-0350-3/TS.016

I. 美... II. ①高... ②李... III. 女性—美容—基本知识
IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第061996号

著作权合同登记号: 图字01-2008-2417号

TAKAHASHIMIKA NO BIHADAHIME

©MIKA TAKAHASHI 2006

Originally published in Japan in 2006 by SHUFUNOTOMO CO.,LTD.

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC.,KAWAGOE.

本书中文简体字专有使用权归当代世界出版社所有

责任编辑: 王 颖

策 划:  青馬

特约编辑: 许文婷 丁 莉

内文排版: 龚文婕 汪佳诗

封面制作: 林 艺

书 名: 《美肌姬》

出版发行: 当代世界出版社

社 址: 北京市复兴中路4号 (100860)

网 址: www.worldpress.com.cn

编务电话: (010) 83908404

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408 (010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 上海画中画包装印刷有限公司

开 本: 889*1194毫米 1/24

印 张: 6

字 数: 40千字

版 次: 2008年5月第一版

印 次: 2008年5月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5090-0350-3/TS. 016

定 价: 28.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

本书限于中国大陆地区发行



✿ 高桥美佳 著
李颖秋 译

美肌姬

变美的方法，
越简单越好！



当代世界出版社



当代世界出版社



高桥美佳 著
李颖秋 译

美肌姬



自卑是我迈向美丽的台阶

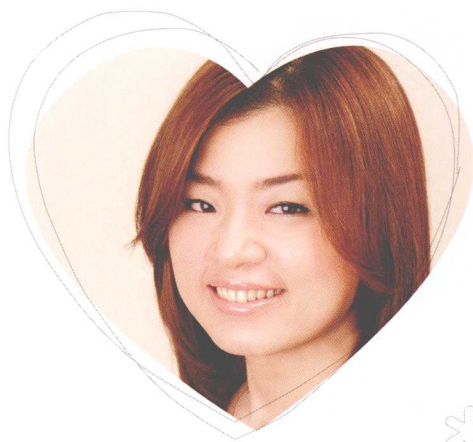
与“天职”相遇的机会

会成为美容顾问源于一件很小的事情。

高中时热衷于网球部的练习，练习后又喜欢吃零食，结果在不知不觉中胖了15公斤。而且每天阳光下的日晒使我皮肤特别粗糙，粉刺也多，鼻头上还有老化角质沉积后的黑头……但因为当时最好的朋友跟我一样，大家也就习以为常了。

高中毕业后两年，与朋友久别重逢，惊讶地发现她已经变成了另外一个人，凹凸有致的身材，皮肤也很有光泽。一问，原来她已经成为美容顾问了。我原本就对美容护肤很感兴趣，现在看到她的转变，更加坚定了自己要以美容作为终身职业的决心。从那以后，我便积极地去参加各种沙龙的训练，一直都没有间断过。

在很胖的那段时间里，我也曾经试过很多错误的保养方式。比如相信一点也不吃就能瘦，最后那些肉还是反弹回来了。反而是当了美容顾问，知道了正确的保养方式之后，真的瘦下来了，肌肤也因此变得闪闪发亮。



克服自卑感是通向美丽的捷径

因为产生了“我很胖”、“我皮肤很粗糙”这些自卑的想法，我才当了美容顾问。但正式开始工作之后，却渐渐对这些美丽的方法有了兴趣。原来除了肌肤护理之外，这份工作还可以让我学到全身SPA、芳香疗法和指甲护理这些有意思的保养方式。而保养其实真的很简单，只要你能掌握正确的方式，并且每天坚持不懈地做好按摩、去角质和保湿等工作，就可以让肌肤随时保持柔嫩感。

眼见着自己变漂亮已经很高兴，而当我看到那些接受我指导的顾客也越变越美时，喜悦之情更加难以克制。那些女孩在克服了“我不漂亮”的心理障碍之后，性格逐渐开朗积极，行为举止也因此变得自信又有魅力，连化妆的方法都会发生本质改变。所以我一直坚信，要变漂亮首先一定要克服自身的自卑感，让潜意识来告诉自己我其实很美，先习惯漂亮的自己，进而想要变得更漂亮。

同自己的身体、肌肤对话，效果往往好得让你难以想象。

CONTENTS

序言

自卑是我迈向美丽的台阶

最不容忽视的清洁问题

PART 1

12

清洁方式

14

卸妆 清洁产品的用量要足够

20

清洁 洗脸时泡沫的多少是关键!

22

重点卸妆 一次卸除全脸彩妆是损伤肌肤的元凶

即刻解决肌肤烦恼的7种自我护理!

PART 2

30

干燥 用按摩和特殊面膜与粗糙肌肤永远告别

36

粉刺 用充足的水分和颈部按摩来击退顽固的“小痘痘”

39

暗哑 拥有光泽干净肌肤的秘诀是去死皮和抓式按摩

44

松弛 通过简单的“小脸按摩”使脸庞迅速有型

48

皱纹 鱼尾纹、法令纹可通过“保鲜膜技术”日益变浅!

53

毛孔 & 油光 油脂分泌过剩的肌肤没有啦!

58

面部红血丝 对敏感肌肤, 镇静是必要的

一起变美丽，
今天就**行动起来**吧！

PART 3

① 内勤OL 佐藤小姐

64 干燥、发凉……通过“细心护理”来解决这些女性的天敌

Care 1 用最短的时间做足早上的滋润护理

Care 2 五分钟击退午后干燥

Care 3 在座椅上的按摩就能缓解水肿、发冷

Care 4 沐浴后预防寒症的伸展体操

Care 5 周末自我护理出水嫩肌肤

② 外勤销售工作 藤田小姐

74 疲劳是能干女性的禁忌，要用“快速的技巧”来提高护理效率！

Care 1 即刻消除浮肿的穴位按摩

Care 2 迅速修复被汗水和油光破坏的妆容

Care 3 喝咖啡时悄悄护理疲惫的双脚

Care 4 坚持泡澡来消除腿部慢性疲劳

Care 5 通过头部按摩来改善睡眠问题

③ 编辑 广濑小姐

84 摆脱昼夜颠倒的不规律生活，通过“增加一小步”来排毒！

Care 1 早晨的一小步——消除暗沉黑眼圈

Care 2 改善上妆，“混搭”化妆品就可以！

Care 3 简易体操——放松石头般僵硬的肩部

Care 4 自我手部按摩——使头脑神清气爽

Care 5 通过按摩来排毒——解决女性最担心的小腹问题

④ 商店售货员 柳田小姐

96 “小细节美容法”——改善不完美身材，保持亮丽外表

Care1 在上班路上就能锻炼出紧实的双臂

Care2 随时随地都可以做的提臀体操

Care3 在后院放松疲累的腰部

Care4 洗澡时要重点保养平时裸露在外的肌肤

Care5 为实现紧致胸部进行的按摩

美的关键是“BATH TIME”

PART 4

110 激活全身新陈代谢的泡澡

112 只需花费5分钟的局部排毒

114 效果简直跟在美容院一样！利用周末进行彻底的排毒项目

118 利用沐浴时间做毛巾操

119 用勺子达到专业级按摩

125 通过泡澡后的伸展体操来加强美体效果

立刻解决“为难”问题的小技巧

PART 5

- 130 颈肩酸
- 131 便秘
- 132 手的浮肿
- 133 腰痛
- 134 耳部按摩

后记

- 140 让我们享受变美的过程吧！

Beauty Column

- 33 什么是“淋巴结”？
- 54 分清毛孔问题，对症下药！
- 59 敏感时期的护理小窍门！
- 61 体内要吸收优质水
- 106 重新认识身体护理的重要性吧！
- 113 身体清洁的基本方法是什么呢？
- 135 只有两个人才能做的治疗性按摩
- 138 美丽的秘诀在于“五感”



解 决所有肌肤问题的捷径，
一定是仔细做好清洁护
理。正确的卸妆方式，针对不同
肌肤做好不同的保养工作，而按
摩时最好使用指腹和关节弯曲
处。



..... PART 1

最不容忽视的清洁问题 ♥

✿ 清洁方式

进入正式的保养之前，我们必须先学会清洁肌肤，不外乎是卸妆、清洁与清洗这三项。可能有人觉得，“每天就这些，太简单了吧？”但真的就是这三个步骤，已经能够为我们解决很多肌肤问题。正确的洗脸方式能够很快减少粉刺，也可以使干燥的肌肤重新变得水润。先从观念上彻底改变对清洁的看法吧，继而持续使用正确的保养方式，肌肤变得完美无瑕便再也不是梦想！

POINT 1 选择合适的护肤品

面对市场上让人眼花缭乱的新品信息，很多女生都会盲目跟风，迷信新产品总会更有效。当然，在你开始尝试一种从未使用过的产品时，它总是会有些短期效果的，但是总的来说，我并不赞成因为自我感觉“没有什么效果”而一个接一个更换护肤品。事实上出于长期考虑，找到一些适合自己的产品并且一直使用下去是很重要的，它可以让你免除很多肌肤困扰并真正看到效果。如果单凭自己的力量很难找到的话，不妨咨询一些专柜小姐或美容顾问。



POINT 2

记住专业的使用手法

专业的美容师每天都要给很多顾客按摩肌肤，但一整天下来他们也不会觉得累，这是因为他们掌握了很多只有专业人士才会的技巧。使用手指关节和手掌，作用于身体穴位或淋巴处，其实肌肤护理需要的不是力气而是技巧，而且用力摩擦肌肤的话，也会使肌肤容易受伤。许多人都认为自己在家按摩很难，但其实只要记住手法诀窍，你也一样可以做到。



POINT 3

了解自己的肌肤

常用的按摩手势



指腹轻拍

用于减轻眼部浮肿等问题时可使用指腹轻拍的方式。一般使用中指和无名指的指腹。



弯曲手指

将食指的第一、第二关节分别弯曲成90度。按摩时多使用第二关节。

胡乱进行保养是不行的。如果你每天早上都很匆忙，那么请在前一晚看清自己的肌肤状态。虽说是看，其实也没有什么很难的地方。用手掌包住素净的肌肤，只靠触觉、手和眼睛就能发现各种问题。小肿包、两颊发红、嘴唇干燥……如果你能早点发现肌肤发出的SOS，便能对大的问题防患于未然！



卸妆 Make-up remover

清洁产品的用量要足够

整天带妆的肌肤，污垢和肌肤分泌物并存于毛孔之中，非常脏，回家以后一定要赶快进行清洁工作！在清洁的同时配合简单的按摩，会加速血液循环，让它更有光泽。一般专业的美容顾问都会推荐你使用乳液质地的卸妆乳卸妆，因为如果是卸妆油的话，很容易清洁不净造成残留物氧化、堵塞毛孔。

要实现美肌的关键就是“彻底卸妆，补充营养”，而清洁一定要按重点卸妆→清洁→清洗的顺序进行，一步都不能偷懒。

量要足够



Step 1

足够量的卸妆乳

手指并拢弯曲，在手心部位倒入足够的卸妆乳，使其能与妆面完全贴合。



轻轻抹开

Step 2

由T区向外涂抹

由眉心开始，由内往外打圈式按摩，绝对不能用力摩擦肌肤。注意不要遗漏两颊、唇周和发际交界处等地方。



清洁脖子

Step 3

颈部也要清洁

“脸就是肩部以上”，所以在清洁时不能忽略颈部是美丽的基本准则。你可以将洁面时剩下的卸妆乳由下往上打圈式揉搓。

Tips

卸妆前别忘了先进行重点部位卸妆（参照P22-24）



015