

《塑顏按摩術》

图书基本信息

书名：《塑顏按摩術》

13位ISBN编号：9789866472039

10位ISBN编号：9866472035

出版时间：2009/01/21

出版社：商周文化事業股份有限公司

作者：田中宥久子

页数：64

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《塑顏按摩術》

內容概要

日本美容教主的百萬暢銷書。

簡單實用DVD。

2006年出版至今，一直是amazon生活類第一名。

Amazon上88%以上讀者給予五顆星。

誰不想要看起來年輕美麗？

如何倒轉時光擁有一張年輕十歲的臉？

不用昂貴乳霜，也不用電波拉皮，

日本美容教主風靡百萬女性，

讓皮膚緊實的塑顏按摩術。

你想找回10年前的青春容顏嗎？田中宥久子的塑顏按摩法讓你夢想成真！

本書作者田中宥久子是日本著名的美容大師，她開創的田中式「塑顏按摩法」是打破常規的美容新理論，其理念、醫學依據、手法本身和效果都給美容界帶來了很大的衝擊。每天用自己的雙手按摩，將多餘脂肪和廢棄物排出體外。只要三分鐘的按摩手法，就可以改善臉部雀斑、皺紋、膚色黯淡、皮膚鬆弛以及毛孔粗大等肌膚問題，打造出緊緻細膩的容顏。

《塑顏按摩術》

作者簡介

田中宥久子

福岡縣人，從小受到創立美容學校的祖母影響，至年少時代已吸收了美容化妝的基礎知識。擔任髮型師和化妝師，在電影為主的影像拍攝領域中活躍長達三十多年。2003年九月任化妝知名品牌「SUQQU」的化妝師而成名。後來獨立，現在除了在影像的領域發揮專長外，也活躍於電視和雜誌圈，並舉辦演講等各式各樣的活動。獨創的美容理論「田中美容法」顛覆以往美容常識的理論，為美容業界帶來了很大的衝擊。

曾獲第三屆夕張國際影展美麗精神獎。2006年獲Marie Claire美麗獎日本特別獎。「夢幻」海報獲日本雜誌廣告獎銀獎、「華爛漫」海報（皆出自SUQQU）獲講談社廣告獎金獎。著有《回到七年前的臉 田中宥久子的「肌膚整形」造顏術》、《美的法則》、《體整型按摩術》（商周出版預定2009年夏天出版）等。

章节摘录

「田中流」就從這裡開始：田中宥久子「My Story」外婆的指導是我一生的財產。如果我只是按照眼前已經鋪好的軌道行走，就不會成為今日的化妝／造型師（hair & makeup artist）了。我是主動離開已經鋪好的軌道，選擇現在的工作。「比起教育，女孩兒更應該先找到天職。妳一定非常適合當美容師。」我從小就是聽外婆這樣說長大的。一切就像得到催眠指令一般。但大我兩歲的哥哥卻老是跟我說：「妳只能當個普通上班族啦！」外婆是個美容師，在大正時代於大阪設立了第一間美容學校。希望培育出具有專業能力的女性。但是那間學校與外婆手下的好幾家美容院，都在第二次世界大戰時全數燒毀了。外婆透過友人幫忙，和外公及女兒、女婿，也就是我的父母，一起搬到福岡縣的大牟田市。在戰爭結束後，於當地重新建立起新的美容院。數年後又搬到博多，在我即將上小學時，外婆已經開了數間分店。外公還在大阪時，是手上有三間公司的企業家。相較之下，外婆絕對沒有經營的才能。因為只要客人希望，外婆就會開分店，最後還開到東京去了。對我來說，外婆的美容院就是我的遊樂場。從三歲開始我就拿著梳子，在美容師身旁轉來轉去，不知不覺間就學會了一些技巧。高中時，去頭皮屑、洗髮、剪髮、造型等基礎，都已經學會了。外婆非常注意在職訓練，只要東京名美容學校的老師來演講，一定會買票去聽。而且一定會這樣對我說：

「今天有一個很棒的老師要來，妳一定也要來聽。」於是我不再穿制服就直接前往演講會場。我從不以此為苦，因為我十分在意走在時代尖端的都市擁有怎樣的技術。我母親不是那種會對小孩做許多規定的人。我在當時十分罕見的獨生子女，又受到母親的百般呵護，教育方式也很自由。雖然從美容學校畢業，也取得了美容師執照，但同時我也是日本舞蹈界的名人，比起美容我更熱衷於教授日本舞蹈。當然，我的母親也從不曾對我說過：「當美容師吧！」可能就是因為這樣，外婆對我這個孫女開始全力教導。於是我開始朝美容師這條路全力衝刺。高中畢業後，我毫不猶豫的前往東京的山野美容高等學校。實際上，之後的兩年正是我人生的分歧點。在美容學校學習頭髮造型及化妝的過程中，我第一次客觀地看待美容師這個職業。外婆曾說過：「妳非常適合當美容師。」真的是這樣嗎？美容師必需接受客人的指令，做出他們想要的髮型。這種事只要有技術就能做得到。但我一點也不喜歡就照著客人的指令動作。我想自己創造新的髮型。考量客人的臉型和比例，做出最適合他的髮形。於是我做出了這樣的結論：我不適合當美容師。我非常肯定的要離開外婆口中的這條路。已經取得美容師執照的我，依自己的想法，開始朝化妝／造型師的路前進。

但外婆教給我的美髮基礎，是我一生的財產。直到現在還是在我工作中持續活用。而且外婆交給我的，梳傳統日本髮型的道具，現在是我的護身符。前往電影拍攝地點時，我的化妝箱中一定會有外婆當時使用的黃楊木梳子。開始工作前在心裡唸著「請給我力量」，護身符就會真的給予我做好工作的能力。我打從心底認為，現在的我能有這番成就，全多虧了外婆。專注研究的心遺傳自父親。認識現在的我的朋友，一定會非常驚訝的說：「騙人的吧？」因為我在少女時代非常怕生，是個沉默又安靜的小孩。就算朋友問我「妳覺得怎麼樣？」我也無法面對面向她說出我的想法。因為要是說出與她完全不同的想法，就像是完全否定對方。為了避免這種情況發生，使我一直保持沉默。出了社會後也一樣，還是無法說出自己的意見。但有一天，我發現一件事。如不好好陳述自己的意見，就會和人產生誤會，不僅傷害對方也傷害自己。雖然我已經了解了這件事，但人不是這麼容易改變的。要克服不擅長說話的自己，還是需要訓練。在聽對方說話的同時，把腦中的所有想法做整理，注意說話的方法和用字遣詞。將這個當做訓練自己的課題，慢慢地讓自己成為敢陳述意見的人。就算無法一百八十度大轉變，只要意志堅定，不管到了幾歲，人的性格都能改變。

但基本上我是比較擅長聽話而不是說話的類型。我不喜歡自己主動開口，而喜歡用耳朵聽人說話，觀察別人的樣子。世上的人有千百種，想法自然也各式各樣。用心聽別人說話，就能從中觀察他的人生。觀察人的樣子就能看見社會的樣貌，我對於這件事感到非常熱中，因為可以從中學習、得到很多經驗，說不定我非常喜歡社會學呢！比如銀座某會員制酒店的媽媽桑和鄉下地方的酒店媽媽桑，雖然職業相同但散發出來的氣質與行為舉止就是會有某些不同。這些微小的差異，我也如實反映在電影拍攝時的妝扮或髮型上。不知不覺中培養出來的敏銳觀察，也在工作上起了作用。除此之外，我只要遇到想解決的事，就一定要追根究底。這點和我當學者的父親非常相似。我父親是國立大學的工學院教授，發明了胃鏡及X光攝影的醫療儀器技術。對於金錢完全沒有欲望，只是專心一意於研究上。直到現在我記憶中的父親身影，還是在房間內被堆積如山的書本包圍的模樣。

也許是受到父親的影響，從小我就對既成物品沒什麼興趣。我喜歡從什麼都沒有的狀態，用自己的

想法做出成果。這點不管到了幾歲都不會改變。研究粉底，探究新的按摩方法，回過神來才發現我已經有自己的一套法則，自然的實踐它。仔細想想，我說不定都只遺傳到外公、外婆與父母親的良性基因。信念強就能改變容貌。我在二十幾歲時，非常討厭自己的樣子，所以當時的照片我一張也沒有。小時候只要看哥哥吵架，他一定會說我是「國字臉！」我又生氣又難過，但他說的是事實，我也不能否認。我討厭我的國字臉，也不能忍受我泡泡的眼睛。我最自卑的時刻就是我到山野美容學校上學的時候。如果腮幫子能再小一點、下巴再尖一點就好了，眼睛也不要像現在這樣，再銳利一點……。如同所有女性一樣，對於「美」，我有非常強烈的欲望。我的容貌開始出現改變，是開始工作之後。進入社會後生活增加了緊張感，對於「美」的意識也變得更強，因此容貌開始轉變。年齡進入三字頭後，我對於自己在容貌上的變化也感到非常吃驚。最重要的是，自己要持續抱持信念與對美的意識。這樣一來，容貌必定改變。這是我個人的經驗談。反過來說，要是認為「我絕對不會變成美女的」，就無法產生任何改變。「敏感女性」在這方面的傾向特別強烈。一般來說女性可大略分成「主婦」和「職業婦女」。但我認為應該可以再多設一個「敏感女性」的分類。這第三個分類的存在，是我生了一場大病在醫院待了一年時發現的。生病會令人不安、變得消沉。但是樂觀的患者，會乖乖的聽從醫師的指示，積極的進行治療。雖然跟病情也有關係，但樂觀的患者大多能快出院。另一方面，也有這樣胡思亂想的病患。「雖然醫生說我是潰瘍，但我該不會是得了癌症吧？」這種自以為病情嚴重的患者，治療進展比較緩慢。如不適當處理，他們的病就會更嚴重。「敏感女性」指得就是這種人。事實上，有許多女性都認為自己是敏感肌膚。但是排除先天性的過敏與異位性皮膚炎的人，真正擁有敏感肌膚的人其實非常少。以前我曾幫一名臉色些微泛紅的女性做過臉部肌肉按摩，當時她曾告訴我她是敏感肌膚。但在按摩結束、上妝完成時，臉上的泛紅問題已經完全消失。臉部泛紅的原因來源肌膚下的瘀血。進行臉部肌肉按摩，排除老廢物質、增進血液循環後，泛紅問題就能得到解決。跟敏感肌膚一點關係也沒有，完全只是想太多。我認為覺得自己屬於敏感肌膚的人，大多都是因為有「心的過敏症狀」。先入為主的觀念，真的很可怕。就像悲觀的患者一樣，會使自己的病情更加惡化。希望各位一定要先注意這一點。病是從氣來的，美容也是從心開始。「我想變漂亮」只要這樣的信念夠強，就能真的實現，這是實際發生的。專心照顧小孩是理所當然的事。其實，我是個獨身主義者，我想都沒想過自己竟然會結婚接著懷孕生子。但是和我先生認識後，短短十一個月，我就跑去結婚了，那年我二十八歲。聽哥哥說，我結婚那天，外婆說了這樣的話。「沒想到宥久子會像個普通人一樣。唉，真可惜！」回想起來，外婆在我幼年時期，經常這樣對我說：「妳不是個普通的小孩，妳一定會有驚人之舉。」看到自己的外孫女竟然和普通的女孩子一樣，選擇結婚生子的路，外婆應該有種被辜負的感覺吧！而且我還是選擇非常普通的儀式就這麼結婚了。我先生是一個普通上班族，而且是個非常堅持自己想法、很頑固的人，他覺得「女性結婚後就應該全心照顧家庭」。而我以前堅持的獨身主義也不知道飛到哪裡去了，非常乾脆的就答應他我會辭掉工作。我大概是因為年輕，把被家庭的束縛當成「被愛的證明」了。大多數女性自由工作者（freelance），在結婚之後還是會繼續工作。如果可以，我也想像這樣繼續工作，但我完全沒有想要反對我先生的意見繼續工作，因為專心在主婦這個工作也讓我開心。在生下小孩後，當然更不會去想工作的事了。我在三十歲時生下了大女兒，三十三歲時生了二女兒。我當時決定，在小孩成長到一定的程度時，絕對不會工作。因為我認為一個母親專心照顧小孩，是理所當然的事。我也聽到很多人在帶小孩暫別工作時會非常焦急，希望早點回到工作崗位上。但我完全沒有這份焦慮，也沒感到到任何壓力。我本來就是個一頭栽進令我沉迷的世界中，就會不管其他事情的人。所以當我一心一意專心在小孩身上時，對其他事情就完全不會在意。或許有個能讓我鬆口氣，換換心情的地方也不錯。老實說，外婆為了讓我不管發生什麼事也能繼續維持生活，在東京的中央線附近開了一家美容院，常常叫我去幫一些特別的客人化妝、造型、穿和服。當時外公、外婆與父母親都住在東京。所以當我到美容院工作時，就把小孩寄放在與美容院相連的娘家，請外婆和母親照顧。外出時只跟先生說：「我回娘家一下。」瞞著他偷偷的工作。他是個常常半夜一、兩點才回家的認真上班族，因為他常常不在家，我才有機會溜出去上班。也非常幸運的，我在美容院工作很順利，讓我又嘗到了工作的氣氛。但我並不想一直持續這樣的狀態。在二女兒上大班時，我決定再次回到美髮師的工作。孩子們非常順利的成長，但要是當女兒們已經上國中、高中時再重新開始工作，中間的空白期太長，一定是回不去了。那個時候我一定會這麼跟她們說：「媽媽都是為了妳們兩個才沒出去工作的。」這對小孩來說，一定也很困擾，所以要再重回職場一定要趁現在。這麼決定後，我也為專心照顧小孩一事畫上了休止符。問題是，

該如何打破先生「女性結婚後就應該全心照顧家庭」的想法呢？一開始，他默許我外出工作，但並沒有維持很久。我先生強烈的反對女性在結果後還繼續工作，他最想要的是安穩的家庭，也很重視小孩，所以最後他給了我這樣一句話。「工作和家庭，妳只能選一個。」經過長時間的工作，及一再考慮的結果，我選擇了工作，並決定和小孩一起工作。我的婚姻生活，在十二年後畫下句點。帶給孩子們這段不好的回憶，我真的感到很抱歉，我想和孩子們一起走向未來的人生，希望我的生存態度能得到認同。因為孩子我才能持續前進。離婚時我非常堅定的發誓，我一定要當個了不起的化妝／造型師，成為一個一手把小孩帶大，盡職的母親，並能獨立生活的人。但是八年的空白期，想再回到工作上並不容易。就算我的工作欲望再高，一時間也不可能湧入許多工作，這就是自由工作者辛苦的地方。孩子們的教育費用由已經離婚的先生全額負責，但生活費我必須自己張羅，但工作卻遲遲不上門，我們母女三人到底該怎麼過活……。雖然因此困擾不已，但我並沒有其他工作可做。我沒有其他可努力以赴的工作。我並不是因為婚姻生活出現了裂痕而離婚，再怎麼說理由只是為了重新工作。無法化妝／造型師獨當一面的話，對前夫與孩子們也太說不過去。而這份心情也就成為支撐我堅持信念的力量。在金錢方面支援我的是哥哥。雖然對他很不好意思，但我曾向他借了好幾次錢。每次開口，都會得到這樣一陣怒吼：「妳到底要做這個賺不了錢的工作到什麼時候？那什麼化妝／造型師的，不做也罷！」但罵完他還是會把錢借給我。也許是因為從小哥哥就被外婆交待：「你是哥哥，要照顧妹妹一輩子。」有了照顧我的使命感吧！我們母女能生活下去，都是因為哥哥的幫忙。雖然貧困的生活還是持續了一陣子，但靠著口耳相傳，終於開始有工作進來了。我深切的感覺到，我是個很幸運的人。在工作進來後，生活也終於開始好轉。但自己工作者有很忙得不可開交的時候，自然有時間得發慌。在這種不確定下一個工作的日子裡，小學五年級的女兒這樣鼓勵我：「媽媽，是不是有很多工作的『量』並不代表妳的實力。『質』才是實力的表現。」直到現在，這句話還是我努力工作的原點。最辛苦的時候，莫過於小孩發燒生病了。自由工作者的工作並無法找到職務代理人，當然無法說休息就休息。留下因發燒而兩頰紅燙的小孩在家睡覺，自己出門工作的瞬間，真是讓我難受到不知該如何是好。進入拍攝現場後，因為埋頭工作，完全沒有其他考慮小孩現在如何的時間。直到結束的信號「工作辛苦了」的道謝聲響起，我的心情才完全轉換，擔心到胸口都快被撕裂。飛快的離開現場、奔上電車，回到家後，看到小孩和平常沒什麼兩樣的表情，安穩的躺在被窩。看到她那天真的臉龐，我全身的疲憊都被瞬間吹散了。我真的感謝這兩個天使的存在。每天都這麼想。我家庭的故事、已經分手的前夫、現在已經獨立的兩個小孩，這些都是非常令人懷念的歷史，回頭看看就會發現自己帶給他們的困擾和犧牲，才能成就現在的我。如果當時沒離婚，我想我現在應該有著令一種幸福。人生是有很多生存方法的。因大人的決定而成為單親家庭，這份對孩子的抱歉與後悔是一生都不會改變的。但就是因為有這兩個孩子，我才能繼續前進。現在孩子們與前夫還是保持著良好的關係，對現在的我而言，孩子大聲的強力應援是我十分感謝的存在。當然，前夫也一直給我鼓勵，我真的非常感謝。我喜歡充滿拍攝現場的緊張感。在大半夜的開始拍攝新的一幕，對電影拍攝現場是理所當然的世界。像這種時候，收工時間會延長到隔天五點甚至六點。實際上在拍攝現場徹夜工作時，如果因為這種收工時間而感受到拍攝的辛苦，疲勞的感覺就會一次全部爆發。不管是精神上，還是體力上都有許多令人感到辛苦的事，一旦覺得「苦不堪言」就無法再繼續努力。總之抱怨也不會變得輕鬆，說出來也不一定會有任何改變。我並不喜歡覺得自己很辛苦的自己，所以進入辛苦的拍攝現場時，就會在心裡這樣想。「我要有效利用這二十小時以上的時間，凌晨一點開始的拍攝，能讓我完成一份好工作，這是多麼幸福的一件事。」轉換想法後，就能真的如自己所想感到幸福，真的是不可思議。甚至開始對人、時間及物品抱著感謝的心情。「今天真是幸福」只要這樣想著進入夢鄉，心靈與身體裡的沉重感就會全部消失。但我是個越忙越有精神的人，碰上困難、嚴格的工作反而會讓我突然提起幹勁、繃緊神經、更機智敏銳。對我來說，工作就是這樣的一件事。工作是沒有盡頭的，只會越來越往專業深入。就算簡單說著「化妝」這兩個字，其中也有無數種的方法。若想使用三十色完成妝容自然沒問題，相反的，只用一個顏色也可能化出一個簡單的妝。而且隨著時代潮流改變，化妝的方式也不斷地進步。所以隨著經驗越來越豐富，就能更深入專業精神。幫女明星的頭髮設計造型時，我絕不會讓已經使用過的髮型再次出現。不管是髮型或妝都要經常變化，抓住不斷改變的時尚風潮，確實的表現，就是這份工作的精神。不停使用同樣的化妝方式或造型模樣，對我來說是非常不可思議的。美是非常深奧且沒有終點的，當一個化妝／造型師必須經常增進自己的敏感度，也必須鍛鍊自己抓住潮流的能力。只是紙上談兵固然令人困擾，若只有技術也無法活用在這個世界，理論與技巧

《塑顏按摩術》

的平衡是非常重要的，因此在我心中工作是越做越難的。有許多在影像或廣告世界工作的打工作，都希望與該公司有固定的合作，因為這樣就能確保下一個工作的到來，但我並不擅長在固定的環境或既有框架中工作。為了遇見更好的工作，我認為必須再往前進、提高自己能力。困難、嚴格的現場一定具備緊張感，我非常喜歡那股漂浮在空氣中緊迫感。成為「看得見的創造者」，我在工作時總是穿著黑色衣服，黑色襯衫與長褲，內搭白色T恤。然後，一定會再加頂帽子。並不是要展示自己的服裝，也不是要讓大家留下我的印象，這就是我工作的打扮。戴帽子是為了保護眼睛，戴上隔絕紫外線的眼鏡也是一樣的理由。我的眼睛受不了光線直射，對於拍攝現場的強光更是無法忍耐。如果沒有帽子遮蔽，又沒戴上眼鏡，晚上我的眼睛就會因充血變化紅色完全張不開。穿著黑色衣服的理由，簡單來說就是因為我是幕後人員。其他的化妝／造型師是如何我不清楚，但我個人是這麼認為的。在影像的世界接受燈光照射的，當然是演員們，化妝／造型師應該做好幕後人員的本分。比如拍攝時，女演員因強風突然有灰塵或沙子跑進眼睛。這種時候，導演就會這麼說：「田中小姐，過來看看。」我一聽到就必須要馬上行動。首先得瞬間確認現在是在拍遠景還是特寫，及收音（麥克風）的位置等。如果是特寫，就遞上眼藥水給女演員，在灰塵滑下後輕輕用蜜粉按壓。緊接著迅速蹲下，使拍攝繼續進行。能這麼快速繼續拍攝，就是因為幕後人員穿著黑色衣服。黑色會吸收所有的光，不像其他顏色會因光線反射，有影響鏡頭的疑慮，因此不會妨礙拍攝進行。

擔任舞台劇的工作人員時，我也是全身黑。以前我曾擔任某個舞台劇女演員的專屬化妝／造型師，當時在舞台旁的布幕後待命，僅花五秒鐘就要變換一個髮型。像這種情況，要是被觀劇的客人發現就不好了，所以我選擇穿著和布幕一樣的黑色衣服。白色的T恤有別的作用，幫女演員化妝、造型後，要確認完成結果時，我是站在她的後面對著鏡子。此時黑色襯衫和頭髮顏色相近，無法看清整個輪廓。白色T恤正好可以當作背景，確認鏡中的髮型。不只工作專用服裝，我連心情都完全轉變成幕後人員。每個演員都有他們對角色的堅持，其中也有些人隨時抱著劇本，嚴格看待自己的角色。這時我該做什麼？隨著他們的心情起伏，讓他們能專心在自己的角色上，我認為這就是我的工作。

當我要化「犯罪者」或「老人」的妝，會先在該女演員的臉上化出美麗的樣子，接著在將之毀滅。在一開始讓演員看到「自己是美麗的」，就算後來化上老妝，她也能認同展現在臉上的新面孔。這樣一來女演員站在鏡頭前，就能完全變身成老婆婆，這瞬間，身為幕後人員的我會在內心喊著「太好了」！「我絕不走上舞台」，這就是幕後人員。但在後來我的立場有了巨大轉變。我會改變想法，是因某天在超市的生鮮蔬菜櫃位前看到了「這個人種的」這個標示。看著新鮮蔬菜旁放著生產者的照片，我開始這麼想：「對我親手創造的商品，我得要負起全責。」農民就是因為對自己種出的蔬菜擁有絕對的自信，才會堂堂正正的讓消費者看到自己的樣子。我也和他們一樣，為了證明這件事，我決定成為「看得見的創造者」。雖然我的心情做了這樣的轉變，但基本上我還是個幕後人員。這份精神已經深入了我的精神與身體，說老實話，要我走上舞台還是非常困難……。

隨著年齡增加變得更自由。人生因為能與許多不同的人相遇而變得有趣，隨著年紀增加，我越來越有這種感覺。也許是現在對於人與人的相遇，感受到的與得到的比年輕時更多，密度也變得更濃。硬要說的話，比起過著無風無浪的平凡人生，我更喜歡吃過苦的人。常聽到有人說：「不知辛苦為何物的女性，較為溫順。」真的是這樣嗎？沒嘗過苦頭成長的女性，確實比較單純而開朗，也有天真的一面。這是非常有魅力的，也令人羨慕，但或許缺乏一些做為人的深感。辛苦過的女性，能了解人的痛苦，更體貼對方，所以也能看得更深入。呼吸或整個人的氛圍也很沉穩，肩膀也不會有痠痛感。當我遇上這種將苦化為自己的養份的女性，我都會這麼想：「人真是太棒了！」沒嘗過苦而成長的女性大概不適合紅色口紅，因為她本身就是個「鮮艷」的存在。相反的，歷經苦難的女性，因為某方面的活力已經消失，變得灑脫，更適合紅色口紅。應該大部分的女性都想著同樣的事，「如果情況許可我不想辛苦度日，也想保持年輕」。但我一點也不討厭辛勞，也不介意年紀漸漸增長，相反的，還特別喜歡年齡增加呢！想法與生活型態的選擇都會隨著人生經驗的積累而增加，從中選擇真正必要的路而捨棄其他，接著累積在心裡的囤積物就能掉落。其實這種「減法」是隨著年齡增加才能得到的生存方式。我喜歡年齡增加的理由，就在於能排除不需要的東西，漸漸獲得自由。「前方一定有不被任何事物束縛、愉快的生活在等著我」，只要這麼想，就能為未來的自己打起精神。我在未來的日子，也會繼續創出能看到顧客真實笑容的產品。希望所有的女性都能更自由、更美麗，接著讓更多的女性能了解年齡增加的樂趣。

精彩短評

1、有效果

《塑顏按摩術》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com