

《佐伯千津的美容课》

图书基本信息

书名：《佐伯千津的美容课》

13位ISBN编号：9787508617916

10位ISBN编号：7508617916

出版时间：2010-2

出版社：中信出版社

作者：佐伯千津

页数：110

译者：袁淼

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

《佐伯千津的美容课》

前言

前天，我收到了这样一封信。它的大致内容我给大家说一说：“以前，我总是画不好眼线。而且我经常去打网球，所以皮肤状态总是不好。我不会化妆，皮肤状态也不佳。我为此很是烦恼。但是自从我买了佐伯女士的书，一切就改变了。我从女士教授的化妆水面膜和指压按摩开始做起，皮肤状态一点一点地好起来了。姐妹们都说我的皮肤比以前漂亮多了。我太高兴了。您的书就是我‘心灵的精华液’呢！”对于皮肤护理，相比“用什么”，我更强调“怎么用”。有意识地进行皮肤护理，同时进行心理暗示就能收到良好的效果。看到有读者朋友肯定了我的美容主张，没有比这更让我高兴的事情了。当你静下心来仔细聆听皮肤的声音，你会惊讶于皮肤果真是蕴涵着生命力的，于是你开始细心地呵护它，培养它，使它变得越来越健康，越来越美丽。在这里很重要的一点是，必须从心底相信皮肤是有生命力的，这样你才能真实地面对它，改善它。我觉得这份“坦率”，这份“真诚”，才是我们“心灵的精华液”。还有一些朋友，对于化妆品的知识非常精通，什么里面加入了什么成分，全都了如指掌，她们被称为“化妆品达人”。我对这些所谓“达人”的美容法并不赞同，如果没有掌握“怎么用”的技巧。

《佐伯千津的美容课》

内容概要

《佐伯千津的美容课》主要内容简介：对于皮肤护理，相比“用什么”，我更强调“怎么用”。有意识地进行皮肤护理，同时进行心理暗示就能收到良好的效果。看到有读者朋友肯定了我的美容主张，没有比这更让我高兴的事情了。

点击链接进入：

《佐伯千津美容课精选:《美肌革命》+《佐伯千津的美容课》(套装共2册)》

《佐伯千津的美容课》

作者简介

佐伯千津，生于1943年。做过Office Lady，在经历美容学校和美容院的学习工作后，1967年进入法国娇兰化妆品公司。之后赴美，1988年就任克里斯汀·迪奥的国际培训经理。因为经常对美容部职员进行指导，每年都要接触2 000多位女性的皮肤，为她们消除皮肤问题。2003年6月从克里斯

《佐伯千津的美容课》

书籍目录

前言第1章 美肌常识普及篇 刮脸净毛导致斑点横生、面色暗沉 我——反对使用卸妆油 基本原则——对待皮肤要“轻柔点，再轻柔点” 停止二次洗脸，皮肤更漂亮 “化妆花了30分钟。卸妆5分钟就齐活儿？” “最听皮肤科专家的话”——我有话要说 预防“盐害”。减少皮肤隐患 皮肤分泌的油脂最适合补妆 追究皮肤老化的原因，七成都是由于紫外线 总而言之，言而总之——爱上自己

美容秘籍 向上!向上!“幸福的V字涂” 第2章 美肌的条件“湿、滑、紧、弹、色” 进化版 美肌的条件“湿、滑、紧、弹、色” 【润泽的皮肤】润泽的皮肤是什么样子的呢? 【润泽皮肤的打造】补水，进行真皮层养护 【平滑的皮肤】平滑的皮肤是什么样子的呢? 【平滑皮肤的打造】去除角质 【紧致的皮肤】紧致的皮肤是什么样子的呢? 【紧致皮肤的打造】内外补充营养 【有弹性的皮肤】有弹性的皮肤是什么样子的呢? 【有弹性的皮肤的打造】真皮保养 【红润的皮肤】红润的皮肤是什么样子的呢? 【红润皮肤的打造】食物保养 美容秘籍2 化妆品有没有使用期限? 第3章 问题皮肤的“为什么”和“怎么办” 色斑、暗沉、眼袋是怎么形成的? 针对不同原因形成的色斑选择食品 色斑皮肤的护理方法 看看你的皮肤是否有色斑，肤色暗沉 青春痘、粉刺是怎么形成的? 根据不同原因摄入有效控制粉刺和青春痘的食物 青春痘、粉刺皮肤的护理 粉刺、青春痘皮肤检查 皱纹、肌肉下垂是怎么形成的? 皱纹、面部肌肉下垂的皮肤护理 皱纹、面部肌肉下垂的预防方法 皱纹、面部肌肉下垂皮肤检查 美容秘籍3 我不喜欢“抗老化”这个词 第4章 完美的“佐伯式”皮肤护理 美丽皮肤水当当!“进化版化妆水面膜” 简单轻松的“蒸汽面膜” “水压按摩”瞬间提升皮肤的弹性 混搭技巧皮肤护理篇“磨砂膏+洗面奶” 混搭技巧化妆篇“防晒霜+底液+粉底” 正确的“肌断食”调理法 根据身体的规律进行皮肤护理 美容秘籍4 混搭那些貌似过时的颜色 第5章 初公开!佐伯式美肌的私房小秘密 秘密1 使用乳霜打造如同剥了壳的鸡蛋般柔滑精致的皮肤 秘密2 巧用防晒霜，打造无瑕疵的闪亮皮肤 秘密3 紧实小腹和小腿的呼吸法 第6章 “佐伯式”美丽呈现! 从全身护理到百分百美人 对美肌功效显著的佐伯式“冷热水交替浴” 培育“自己的芳香” 季节不同，皮肤护理也不同!“春夏篇” 季节不同，皮肤护理也不同!“秋冬篇” 美容秘籍5 我的口袋粮食 结语附录：佐伯式“浴室中的皮肤护理”

《佐伯千津的美容课》

章节摘录

插图：第1章 美肌常识普及篇刮脸净毛导致斑点横生、面色暗沉我们女性的皮肤是非常薄、软而且精致的。但是面部皮肤经年暴露在外，不论是在阳光毒烈的夏天还是干燥多风的冬天，除此以外又要受到灰尘、汗液、泪水的侵害，所以呢，面部皮肤当真该是“重点保护对象”呢。从生理角度来讲，汗毛的作用之一就是保护皮肤。最近，针对女性顾客的全身脱毛美容项目繁盛起来，而且价钱极其便宜。大家蜂拥去脱毛的后果就是，很多人因此患上了皮肤炎症。自己在家偶尔刮刮手臂、小腿上的汗毛也就罢了，动辄跑到美容院去做全身脱毛，可就严重伤害了身体的健康啊。有的朋友，每日检查自己的面部皮肤，一旦觉得哪个地方不够光滑，顺手就把该处的汗毛刮掉了，以后还会尤其注意这个部位，经常刮剃。从专业的角度来讲，耳根下面的部位是耳下腺，它蕴涵着对人的皮肤甚或健康产生重大影响的淋巴结，而这个部位的汗毛的作用，就是抵御外界对这个部位的刺激。以这个部位为例，如果经常去刮这个部位的汗毛，就会对该处淋巴结产生频繁的刺激，这样会使神经与淋巴结的功能钝化，皮肤表面的自我防护能力下降，继而生成斑点，面色也会变得暗沉、无光彩。

《佐伯千津的美容课》

精彩短评

- 1、生活中极其爱美的我，在容颜的保养上花了不少的钱。看了这本书后，才让我发现原来自己坚持的许多保养方式是错误的，比如频繁的洗脸，用卸妆油等等。参照书中用化妆水面膜的方式敷面后，不到一周我的皮肤变得比以前更好了，更滋润了。所以心里非常高兴，又买了佐伯老师的其他几本书。值得推荐。
 - 2、在杂志上看到作者的护肤课堂，于是买了她的书，里面教的护肤方法真的非常好用，也没有一般护肤书籍那样推荐产品广告一堆的情况，完全是很实在的护肤方法，很用心。赞！
 - 3、相对于之前的几本基本概念没变多了新的内容 仍然值得推荐
 - 4、哈哈哈哈哈 佐伯千津果然是比较“作”的
 - 5、可能我跟不上大师的脚步，晚上涂防晒..orz
 - 6、另一个角度的知识~
 - 7、方法简单实用！
 - 8、一个中午看完，说到底爱美即是爱自己。有多在乎这张脸，在于有多在乎自己
 - 9、在书店翻翻不错
 - 10、脸皮很重要。
 - 11、一口气看完了这本书，日本人写的书就很讲究细节，每个步骤是用如何的手法啊，还配一图片教给读者，很容易理解，没有一般美容书的那种产品。
 - 12、内容和美肌有道很像哦，只不过这本是文字版本。
 - 13、基本上还是佐伯的老一套理论，不要用卸妆油，坚持化妆水水膜、按摩。有一些手法的介绍，没看过其他书的话，读读还可以。
 - 14、嘻嘻，非常喜欢佐伯千津的书，很实用，我也开始根据自己分皮肤开始按照佐伯的方法开始美肤了，相信三个月后会变得美美的
 - 15、要注意的就是 痘痘 和不要过度清洁脸部，以及补水。
 - 16、卸妆油使用时稍微加点水，充分乳化后再使用，减少活性剂对皮肤的伤害;要用湿润的毛巾纸巾擦脸，要用湿润的东西去接触有生命的物质;涂粉底不要用“抹”的，要用“按”的方式，促进血液循环;额头、鼻翼、下巴、去角质;用浴帽做水蒸气面膜;磨砂+洗面奶会比直接上磨砂更温和;防晒霜防晒指数越高，越油腻
 - 17、对美容真正有用的书
 - 18、学美容知识就是为了美丽 既然学了那就用起来吧 黛莱美，蓝莓系咧产品关注我吧微信 zdn2524219553扣扣524068505 可批发代理一件代发
 - 19、简明易读，可操作性强。
- 闲时翻翻，顺便实践实践书中说的美容术。从拿到书但现在，已经半个月了，坚持每天早晚化妆水面膜，真的感觉肌肤一天天好转起来了。看来，美容真的心态很重要。每天默念密码（我变白啦！毛孔在缩小呢！痘痘不见了！）三百遍，皮肤听了自然乖乖转变了。

再结合瑜伽练习，整个人的状态都好起来了。

很不错的书，值得推荐。

- 20、感觉里面有些说的不一定对，学习个护肤的态度好了。
- 21、比较实用的美容书，但个人感觉没有田中的书简单易懂。
- 22、光是敷水膜的方法就已经受教了。内容和以往的同类书籍非常不同，值得一读。
- 23、看这个不如实践起来，护肤走起来。最近用了爱美肌，感觉很不错，开始美起来，感兴趣的亲可以V我哦578740703
- 24、佐伯千津的书里面这本算是比较系统也比较好的吧，推荐！
- 25、日本老奶奶的书写得很朴实，没有推荐什么大牌，只是告诉如何用心快乐的护肤，还有使用的小诀窍
- 26、很实用的书，不像一般的美容保养书，书里介绍的保养方法使用简单，给每个女人都上了一堂基础课

《佐伯千津的美容课》

27、无论做啥都得耐心呐~

28、很有效，恍然大悟

29、不愧是不老妖婆婆，书讲的很细，很实用。

不是世面上的推荐化妆品的美容书，而是实实在在的调理爱护我们的皮肤。

虽然书不是很厚，很快就读完了，但是收获很大！

个人感觉，中国人还是应该学习亚洲人的皮肤护理方法，日妆也很推荐！

很值得的一本好书。

30、内容简单实用~值得一买！

31、《佐伯千津的美容课》就是使用，很地道。希望大家都能去试试哦！

32、看过算数

33、不方便也不容易坚持

34、看过《美肌革命》就不用看这本了。

35、觉得蛮有用的，跟着书里写的做，似乎有效果

36、我越来越觉得，果然好多东西是不能兼得的Orz 要不就是时间管理和自我控制力太重要Orz

37、书本不是很厚很大本那种大堆废话的~这次买了好几本关于“美容美体”的书，为何总是台湾日本人写的 不厚却精 超高性价比呢？我们中国的总是大本大本 废话占了70 80%，谁有心思看下去啊 现在这时候时间就是金钱好吗？我觉得这可能也和那些出版社签订的合约有关，要达到多少字数什么的，真是死脑筋啊

38、佐伯千津的书很不错，她对护肤有自己独到的见解，书也讲得很细致，将平时我们她本身的容貌也已经是块响亮的招牌，这个贵在坚持呀。

39、我之前读过《美肌革命》，就觉得很不错，尤其是手法方面，怪不得说现在很多美容院都学习的是佐伯的手法呢，根据我的体验，也确实如此。这本书内容方面和《革命》区别不大，内容甚至没有《革命》那么丰富，但是多了对症下药的部分，还有手法的修订部分。

40、整本读完，发觉护肤要义在于：首先，了解自身皮肤情况；其次，化妆水面膜坚持使用；最后，防晒、保湿、排毒不可少。2016.08.09

41、很实用的一本书，后悔没有早看到。台湾朋友推荐我看的，帮助很大！

42、教主的书，时常拜读，每每都能提醒自己都对美丽的追求是不能松懈的。

43、基本所有的日韩剧里头的女生都一样白皙透亮，吹弹得破，想来一方面是她们的美容意识从小培养，另一方面化妆技巧普遍比较高超。

佐伯千津这本书很赞，纠正了许多平日错误的理解，比如抹脖子应该由下往上，抹脸最好画V字。

值得推荐，美丽的装扮是美丽心情的催化剂，这点该向日本女性学习。

44、女孩子美容方面很不错的书，值得看看

45、无聊5分钟看毕。帮人做笔记：禁用卸妆油，多用水，防盐面，避光，避厚重感，早喝酸奶，元音锻炼法，产品混搭。整本论点OVER。

46、左伯婆婆的书，不错看哦

47、不错，看后可以学到一些东西，很赞

48、是一本很不错的书！简单易懂，比较实用。给我们普通人上了很好的一课，知道护肤随时就在身边，美无处不在，美是每一个人必修的一课。我们要美丽的老去！.....

49、肿么看都像是骗钱的一本书啊，基本上木有啥内容，或者说，内容超级少.....作者本人的皮肤倒是超好，这是最好的广告吧。

50、少用卸妆油。一年用不完的防晒霜可以做美白面膜用了。

51、很多不可取，以后不会看她的书

52、基础美容护理还是ok的啦

53、日本人皮肤向来很好，果然人家有本事啊，就是比什么现在炒得很火热的护肤达人，一些节目要好，毕竟没有基础，只会瞎撞，还没什么效果。本人很讨厌日本，几乎拒绝日本货，但是我们可以多

《佐伯千津的美容课》

吸收他们的精华，拿来自己用。质量很不错~~

54、日本老太太挺厉害的，图文并茂，简单易懂，看后很受用

关于佐伯千津的书 有一本主要的讲手法的，有图有文字就足够了，不少内容有重复。

55、耳目一新的护肤教材

56、正经书看累的时候，放在Kindle里随便翻翻调剂下再好不过了。皮肤护理还真是桩复杂的大工程，不适合我这种大懒人...

57、有些方法可以学习

58、护肤入门

59、很快就读完了,但是很不错,里面有些小TIPS很实用~~

60、昨晚看了一半，美容手法值得学习，比较实用

61、能增加一些皮肤护理知识

62、實踐是檢驗真理的唯一途徑

63、买了给妈妈看的~~自己也看了里面豆豆粉刺那篇。...挺有用~~~ ^-^

64、佐伯老师书中介绍的美容技巧都很实用。

65、喜欢佐伯写的书，买了好几本了

66、送到后就看了，内容不多，很快就看完了。很实用。有几点很赞同卸妆油真的很不好，用过几次后皮肤就蜕皮，干燥了。

67、可爱的老人家，实用，看起来舒服的书~

68、这是我买过最不值的书，没什么教美容的，就是泛泛而谈~~

69、一般，总是千篇一律地推荐化妆水面膜，基本上都是些护肤尝试，喷水按摩挺新颖，某些护肤品混用蛮奇怪

70、喜欢，简单易懂。

71、本书主要是介绍一些保养皮肤的方法，，我已经看完了，，很多保养皮肤的秘招还没有去实践，不过有些方法本人已经实践过了，还不错哦，，特别是化妆水面膜，效果真的很好噢，还有蒸汽面膜，方法都是很简单的，，短短的几分钟就搞定了，然后坐着享受十几分钟就可以了，这后就是神奇的效果了，，我很喜欢这本书，，方法简单；内容少而精，效果神奇哦，，，推荐爱好面膜或是肤色不好的美眉们可以尝试哦！

72、没什么实质建议~

73、好吧好好注意生活小细节

74、其中对于粉底液与防晒液的混合使用，我借鉴了，夏季效果真的不错。

75、在做着，期待效果，女人就要活得精致，喜欢！

76、还可以吧 很多小步骤

77、这书很实用，女生就该对自己好一些，从现在开始保养，老去时每个人都害怕的，让肌肤年轻美丽起来。虽然我现在在上大学，有些东西是做不到的，但是至少我有意识，所以不会晚，也不会可惜，这是本好书。

78、牛人老太婆

79、有进阶版的内容，油脂那段太有创意了~

80、现在可以改善我的皮肤问题了。

81、有些按摩淋巴穴位的手法，每天晚上都要做一边。

82、佐伯奶奶的书 实在太实用了 内容很好

83、很好很实用，说的方法都很简单易学。照着书上说的做，大家都说我最近皮肤变好了。

84、简单 方法论。

85、每次看佐伯千津的书总是有新的收获。爱美是每个女人的心里所想。好习惯要坚持。里面有很多实用的指导方法，贵在坚持，细心体会每个细小的变化。

86、里面讲的化妆水和乳霜的面膜真的很不错，皮肤确实变好了好多

87、关于卸妆的部分，写的和大众观点不一致，但是我觉得理论上是佐伯所写的那样，可是实际操作

《佐伯千津的美容课》

时，很难不残留不需要二次清洁。

88、健康的生活方式加美容小贴士

89、还是有些新观点值得学习的，当然了，护肤小白的话还是挺有用的，不过和《美肌生活》内容基本一样，就是那个是真人演示版的，看自己喜欢吧~

90、为大家分享个护肤小知识:1.清晨洗脸不该用脸盆，2.不该用肥皂偏碱性的肥皂不但破坏了皮脂腺和汗腺的保护作用，而且会刺激皮脂腺多多“产油”3.不该用热水，热水能彻底清除面部的防护膜4.不该用湿毛巾:久湿不干的毛巾有利于各种微生物滋长，各种皮肤问题可以微信我哦，教你如何护肤A312860908

91、的确可以学到很多实用的保养知识。推荐给爱保养的姐妹们！

92、还是有点作用的，各种用保鲜膜和浴帽，可以尝试一下

93、佐伯千津的美容课，独到的护理法，很适合年纪稍大一点妈妈，不错！

94、很多理念是以前没见过的，试了真的有效，皮肤会变好~希望以后能多介绍一些去除痘疤的方法就好了~

95、有些自创方法太奇葩lol

96、对于不会化妆的人来讲，此书值得一看，收益不小。很实用。

97、我觉得很好很实用，虽然有三分之二的內容在《美肌革命》里提到过，但是这本书和《美肌革命》的感觉不一样，算是作为那本书的补充读，依旧很有帮助，依旧受益，即使买过《美肌革命》这本书的同志，买这本书也值得的。

98、学习中。

99、自从敷化妆水两个月皮肤大变样之后，我对佐伯老太太是很相信的

100、很不错的书 值得推荐

101、这本书很实用的，操作简单，每天都要美美的！

《佐伯千津的美容课》

精彩书评

- 1、以前的赠书，最近清理书柜重新拿出来翻了翻日本人护肤真心是精细，菇凉我虽然自认算不上女汉子，但这里面提的什么很方便的化妆水面膜我也是受不了的，还是算了吧，多针对自己的情况做做面膜已经很好了不过有一点很值得认同，告诉自己现在就是最好的时候，把最好的状态留住很多时候心态才是最重要的，自信的时候最美丽
- 2、听说佐伯风靡日本，她的“佐伯式”很奏效啊。买回来一个下午就看完了。感觉内容挺好的，介绍的方法很适合现在的女性朋友们。全书文字简练，还配有插图，图文并茂，感觉很好。自己看完就试了好几个小妙招。效果还?好。喜欢这本书，要和大家一起分享！

章节试读

1、《佐伯千津的美容课》的笔记-第183页

- 1.少进行脸部除毛
- 2.晚上用卸妆乳霜后，用湿的化妆棉擦出妆容，不用再用洗面奶，早晨起来清水洗脸
- 3.不用吸油纸，用手把T区的油抹到脸颊眼角上
- 4.护肤品用向上的手法涂抹
- 5.用新鲜的护肤品，用小棍取用面霜
- 6.说AIUEO锻炼唇周肌肉
- 7.经常用手指进行脸部按摩防止皱纹，或鹤嘴喷瓶代替手指进行水压按摩
- 8.晚上清洁过面部以后，做化妆水面膜，外面裹上保鲜膜
- 9.泡浴缸时候湿毛巾热敷脸部
- 10.把磨砂膏和洗面奶混合进行面部去角质
- 11.将乳液，防晒，粉底液混合在一起再涂到脸上
- 12.防晒随身携带，经常补涂
- 13.偶尔肌断食，除了清水洗脸，什么也不涂
- 14.晚上清洁面部后，先乳霜，再化妆水面膜，外面套上开洞的浴帽或保鲜膜

《佐伯千津的美容课》

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