

《美肌革命》

图书基本信息

书名：《美肌革命》

13位ISBN编号：9787508622989

10位ISBN编号：7508622987

出版时间：2010-9

出版社：中信出版社

作者：佐伯千津

页数：140

译者：刘娜

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

前言

序 追求完美肌肤 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洁面摩丝，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沉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2~3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，以及作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，如果使用方法粗糙不当，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。

《美肌革命》

内容概要

《美肌革命(白金版)》讲述了不改变你的使用方法，即使花更多的金钱，皮肤也不会有什么大变化。作为日本最有名的美容大师，佐伯干津将自己多年来从事美丽革命的心得与我们分享，颠覆了我们对美容的误解：其实不需要什么特别的道具，在浴室、客厅等地方，随手可得的用品，加上我们的“双手”，就可以获得等同于专业护理的效果。每天给自己留出一个属于自己的时间，放松身心，护理自己的皮肤，这个可比你在高级美容院做护理更能得到全身心的放松。来加入美丽肌肤革命的大军吧，让美丽与我们同行。

《美肌革命》

作者简介

佐伯千津，她，是日本美容界的权威；她，年过60还保持完美肌肤；她，做过Office lady，在娇兰、克里斯汀·迪奥等国际知名化妆品公司担任过要职；佐伯千津目前已开办了自己美容机构“Beauty Tower”和“Salon dore ma beaute”，成为亚洲最著名的美容师。其作品亦成为众多化妆师和明星的枕边书。

所著书主要有：

《美肌革命》、《不要过分依赖化妆品》、《美肌生活》、《美肌有道》、《佐伯千津的美容课》、《美肌新提案》（即将出版）

书籍目录

前言

序 追求完美肌肤

动点儿脑筋，让化妆品效果加倍

全面吸收美的精华

让镜子成为爱美的好帮手

不去美容院

简单护理问题肌肤

幸福的白手帕

恐怖的“肌肤肥胖”

美丽课堂1 “订购”让你的身心美丽起来

第1章 美肌原则和手部护理技巧

修炼肌肤，从内到外

美肌五原则“湿?滑?紧?弹?色”

湿润的肌肤

光滑的肌肤

紧致的肌肤

有弹性的肌肤

红润的肌肤

“佐伯六式”

伸展

推按

局部拉伸

弹钢琴式触击按摩

震动

按压

美丽课堂2 终极护理——“肌肤禁食法”

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

淋巴按摩1 消除浮肿可瘦脸

淋巴按摩2 促进血液循环气色好

淋巴按摩3 手指按摩让眼皮不再浮肿

淋巴按摩4 描摹脸部轮廓线消除双下巴

淋巴按摩5 美丽肌肤的前提是美丽的颈部

美丽课堂3 排放肾上腺素的推荐方法

第3章 每天都能做的美肌护理

第4章 肌肤问题完全消除法

第5章 “紧要关头”的紧急护理

附录 佐伯式肌肤诊断法

结束语

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生机。就这样通过不断接触各种美的事物，使全身的细胞得到放松，从而在不知不觉中不断吸取美的精华。我感觉在这个过程中人也会随之变得越来越美丽。实际上，人如果一直闷在屋子里，脸上的表情也会变得很不愉快、失去活力。相反，如果身边被许多美好的事物所围绕，那么自然也会有幸福生动的表情了。那么，到底什么是女性的美丽呢？为什么有的人千方百计地修饰自己，却还是让人感受不到她是个充满女性魅力的人呢？为什么有的人明明没有出众的外表，却能够令众人感受到她独特的个性和风格呢？我很久以前就非常喜欢女影星奥黛丽·赫本。她是那种能让人强烈地感受到她的存在的女性。即使是上了年纪，皮肤松弛，出现了皱纹，她的女性魅力也并没有因此而减弱。对于那些有着丰富的人生阅历的女性来说，时间赋予了她们自信和品格。对于她们来说，皱纹已经不再是年老的标志，而是岁月的勋章。

因此，希望大家不要因为脸上出现了一道皱纹、一块色斑而大惊小怪。因为你的女性魅力并不会因此而下降。对于色斑和皱纹之类的问题，只要有恒心，大部分是可以消除的。但是，比这些更重要的是，整个面部的表情和光彩，才是决定你美丽的女性形象的最主要的因素。当然，没有什么比肌肤的美丽更加重要。因此我一直坚持做好肌肤的护理工作。但是请千万记住：美丽还远远不只这些。所谓美丽，不是从表面贴上去的什么东西，而是从内心向外散发、渗透的一种魅力。只有这才是真实的、永久的。

我现在还在一直感激我的丈夫，因为他曾经一直劝导我“要多接触一些美好的事物”。现在，每天我在家里被自己喜爱的鲜花所包围，听着自己喜欢的音乐，空气中弥漫着自己喜欢的香味，享受着潺潺的流水声，放松身心，品味生活。即使再疲劳，身体也能够自然地得到放松，表情也会自然地柔和起来。在美术馆，在公园，甚至在商场购物都可以让人放松心情。不论我们平时的生活多么繁忙，即使工作繁重、生活一成不变，也要找一些时间，哪怕是一个月一次也好，去接触一些美好的事物。

让镜子成为爱美的好帮手 在化妆品专柜或是美容院里一般都会配有镜子，以方便顾客使用，但是一般情况下女性很少会站在镜子前仔细地观察自己。有的人可能是因为害羞所以才在镜子前犹豫不决。有的人即使想认认真真地照一回镜子，也会因为担心“我的皱纹很明显”或“现在的脸色很难看”，觉得认真照镜子会让自己的缺点大曝光，所以最终选择回避。

当然，一般大家都会觉得在公共场合仔仔细细地照镜子多少会有些难为情，那么至少在家里一定要认认真真地对着镜子看看自己。而且，我们可以通过照镜子来确定当时的肌肤状况，从而选择合适的化妆品，但这并不是要“找肌肤的碴儿”。例如，头一天晚上做过面膜之后，第二天通过照镜子发现肌肤状况好了一些，那么就可以对自己说：“看，今天的皮肤不是变好一点儿了吗？”从而自信倍增。这种自我肯定的做法对于美容来说是十分重要的。而且，对于自己的缺点不要过分地苛责。因为经常会有这样的情况：你自己平时最不满意的部位，在别人眼中却很有可能是你最有魅力的地方。

因此，倒不如把自己所谓的缺点当做“个性”，毫不隐藏、大大方方地展示给别人。比如说身材较胖的人会为了遮掩自己的身材而选择宽松肥大的衣服，但是这样做反而会显得身材更加臃肿。反之，如果选择一些比较合身的衣服，自信地展示自己丰满的臀部、胸部，反而让自己显得更有魅力。

经常能听到许多朋友抱怨：“我的鼻子要是变成她那样就好了”，或者“我的眼睛要是像她那样水汪汪的就好了”，其实，这些愿望都是不切实际的。当然，有美好憧憬对于女性来说肯定不是件坏事，但是所谓魅力，应该和自己的人生目标、所处的环境，以及言谈举止相关，是自然而然散发出来的。而这些正是造作的一张脸无论如何也模仿不来的。我认为，能正确了解自己，举止得体、展现真我本色的人才是真正美丽的人。

镜子就是这样，能够反映出一个个原原本本的你，不好也不坏。每天认认真真地照一下镜子，镜子最终将成为你检验自我的好帮手。不去美容院

前几天，有个朋友好奇地问道：“您作为美容师，每天都帮助顾客护理肌肤，但是您自己的肌肤护理交给谁来作呢？”我回答说：“我没有交给任何人。”我自己没有去过一次美容院作护理。

因为我认为自己就可以做到。我以前在位于帝国大厦内的克里斯汀·迪奥美容沙龙担任负责人时，经常亲自为顾客作肌肤护理。现在在自己的美容院里，也继续从事这方面的工作。所以，这些经历可能也让自己觉得来作肌肤护理是理所当然的事情。但其实只要你稍微会一点技巧，不论是谁都可以像我一样自己给自己作美容护理。

很多女性都把自己肌肤状况不好归结为时间和金钱的问题，找出“我每天都要照顾孩子，根本没有时间”、“没有那么多钱可以去美容院”等等这些理由

。但是，这些理由只不过是一种借口。老是把这些话挂在嘴边的人，即使有了时间和金钱，也还是什么都不会去做。我们应当转变认识，想想怎么样做才能既不浪费金钱和时间，又能够变得美丽。

我并没有使用什么特殊的工具，这些护理在浴室或起居室里都可以随时进行。这本书中介绍的“自我护理方法”，让你不去美容沙龙也能够达到专业的护肤效果。需要准备的东西有化妆棉、棉签、保鲜膜、冰块等，这些都是居家生活的日常用品。此外，最棒的工具应该是你自己的手掌和手指。

首先，每天抽出5分钟，找到一个独处的空间，充分放松，作一下肌肤的护理。比起那种动不动就花上几万日元，还要担心“会不会一会儿让我买很多化妆品呢”的美容护理，这种在家里作的DIY护理更能使身心得到放松，自然会效果倍增。

简单护理问题肌肤 我曾经苦口婆心地劝说那些极度依赖化妆品的人士：“要想拥有真正美丽的肌肤，就要鼓起勇气放弃化妆品。”虽然是这么说，但是你能真正理解我的意思吗？我在《不要过分依赖化妆品》一书中曾大声呼吁：“请不要再洗脸了！”

第一次看到我这么写的人可能会想：“她为什么会这样说呢？”确实，我们中的很多人卸妆之后往往会用香皂做“二度洁面”，这在日本的女性中很普遍。要大家放弃这种理念可能会很困难。但我的观念是：“过分的护理反而会更加污染肌肤。”因为肌肤是有生命的，具有自我清洁的功能，过度清洁的后果会使这种功能退化。

当然，在外出之前作防紫外线护理，在运动过后出很多汗的情况下用化妆水来镇静肌肤，这些都是最基本的护理。但是，如果认为自己的肌肤是油性的就反复洗脸，或一旦皮肤感到干燥就使用大量高档护肤品，我认为这种做法并不可取。

只有在肌肤亮红灯的时候，才需要去医院，给肌肤作正面的诊断，得出肌肤到底需要什么不需要什么。也只有肌肤有问题的人才需要一些特别的护理，正是这个时候才更应该懂得“放弃”。我推荐的最佳方法是“肌肤禁食法”，就是“什么都不做”的肌肤护理方法。这个方法曾经在某杂志上作过一期专门介绍，参与者的反响十分强烈。

这并不意味着放弃肌肤护理，什么都不做，而是指每周有一天时间不洗脸，让肌肤恢复元气。我之所以推荐这种肌肤护理方法是因为，以我多年来给无数女士作肌肤护理的经验来看，那些过分护理的女性，对肌肤造成的污染，比起那些肌肤护理作得不够的女性，伤害绝对更严重。总而言之，这种方法对于现在越来越多陷入“化妆品依赖症”的现代女性来说，是最合适不过的了。

读到这里你就应该能理解了，其实肌肤护理十分简单，那些复杂难记的过程和方法完全没有必要采用。我在美容沙龙作咨询服务时，曾经要求顾客把她们正在使用的化妆品带来。结果令人吃惊的是，大部分人拿来的化妆品堆积得像小山一样，而她们真正需要的只不过是其中的一半而已。

大家应当抽时间整理一下自己的化妆包，作一次“化妆品的整理”。与其拥有种类繁多的瓶瓶罐罐，不如将充足的预算花在自己所真正需要的东西上。

《美肌革命》

媒体关注与评论

看了这本书我觉得真是受益匪浅。因为佐伯老师的护肤理念我觉得非常实在，没有天花乱坠的吹捧，只是很平实地与大家分享她长期积累的经验和方法。——tonybabawoo 这本书改变了我对美容护肤的观念,能够让我正确认识自己的皮肤并且对症下药,让我纠正了消费观念,不盲目消费。——土豆成精了 其实护肤要说窍门,最重要的就是按摩了,淋巴排出毒素才能更好得吸收护肤品里的养分。这本书主要就是介绍按摩,以及各类型肌肤和各种问题皮肤的按摩方法。虽然看上去很简单,如果能持之以恒,肯定能有好的效果。——金匱要略

《美肌革命》

编辑推荐

《美肌革命（白金版）》风靡日本的美容大师佐伯千津权威美肌方案！ 《美肌革命（白金版）》日本畅销60万册，新华书店美容类图书连续三年销量第一名！ 《美肌革命（白金版）》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（白金版）》神奇的“佐伯六式”，美肌终极护理，3分钟急救方案……让你的肌肤年轻10岁！ 记住，要像对待爱情那样，对待你的肌肤。 佐伯千津告诉你那些不可不知的美肌理念？ 不可不知的美丽观点：不做整形手术也可以美丽！化妆品牌的灵魂在于它独一无二的“色”和“香”。动点儿脑筋，让化妆品效果加倍。如果你想变得更漂亮，不是钱的问题，而是要动脑子。

《美肌革命》

精彩短评

《美肌革命》

精彩书评

1、佐佰千津的這本書很平實的道出肌膚保養最需要的不是昂貴的化妝品，而是對自己皮膚護理的持久和細心。她提倡：淋巴排毒按摩、補水噴霧和面膜、防曬、精華液。很簡單，是的，我們的皮膚需要的其實就是這些。1.儼然一群化妝品的奴隸。2.涂乳液時候，雙手搓熱，然後蓋在面部，提升肌膚對營養的吸收。3.肌膚禁食法：每週一天不洗臉。讓肌膚恢復元氣。4.補水補水：肌膚需要的僅僅是補水。隨身噴霧。5.精華液；精華液才能滲透至皮膚的真皮層。6.淋巴排毒；淋巴液負責搬運體內的死細胞和廢棄物。做面部護理前，先按摩腋下淋巴，再輕撫脖子。養成肌膚護理前先淋巴按摩的習慣。耳朵後面，脖子兩側，鎖骨，腋下7.化妝水用化妝棉塗，涂后，琴指輕拍。

《美肌革命》

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