

《美肌有道》

图书基本信息

书名：《美肌有道》

13位ISBN编号：9787508616476

10位ISBN编号：7508616472

出版时间：2010-1

出版社：中信出版社

作者：（日）佐伯千津,（日）白浜美千代

页数：108

译者：宋佳静

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

《美肌有道》

前言

大家好，我是佐伯千津！总是以照片或影像形式登场的我，这次摇身一变，成为一名叫“千津”的漫画人物，来引领大家进入一个专注于美的世界。这次为我们创作精美插画的是我的老朋友、插画家白浜美千代女士。从《不要过分依赖化妆品》一书开始，她已经为我的3本书创作过插图。大家都熟悉白浜女士知性的画风，而我从她寄给我的贺卡得知，原来她还擅长画可爱、灵动的图画。由此，我想到如果出版绘本的话，一定要请白浜来助一臂之力。于是，有了我们现在的二人合作。我之所以感觉到“美肌绘本”无限的可能性，是因为发现那些“仅靠一张照片弄不明白化妆水面膜的细节”、“不喜欢全是字的书”的朋友们终于也可以通过这本书轻松地进入美容殿堂。辅以白浜女士精美的插图，书中给大家讲述了许多在杂志、电视上从未介绍过的美容秘籍，而且还一举公开了我的现在生活、幼年时代、小职员时代的故事。随便翻开一页，都可以开心、轻松地了解佐伯式护肤法的真相。“佐伯老师的书，字体大而且清晰，插图也多，非常容易读。”每次听到读者这样的反馈我都很开心。板着脸读书绝不会变美丽。一边面带笑容，一边变美丽，多妙的主意啊。这本书把这个想法变成了现实。书出版后，我自己读的时候，也禁不住笑到肚子痛。请大家一定注意不要乐过了头。关键是，大笑之后千万别忘了做皱纹舒展运动啊。

《美肌有道》

内容概要

《美肌有道》是风靡日本的美容教母佐伯千津的美容绘本，佐伯系列作品在日本畅销301万册！

美容可以很有趣，变美可以很简单！

最搞笑的美容书！

轻松阅读，你就可以拥有美丽肌肤和美丽心情！

来吧，一起来做“千津的肌肤体操”

告诉你化妆品的正确用量

神奇的美丽意念法

神奇的瘦身法——经佐伯亲自验证成功

你所不知的世界时尚之都的女性美丽秘诀

《美肌有道》

作者简介

佐伯千津，生于1943年，在日本被誉为美容教母。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，经常对美容部职员进行指导，每年都要接触2000多位女性的肌肤，为她们解决肌肤问题。

书籍目录

基础的基础

- 第1章 “千津”美容法 基础的基础
- 基础的基础 化妆水面膜 啊！弄错了！
- 基础的基础 化妆水面膜和保鲜膜面膜
- 基础的基础 洗脸方法 HOW TO1
- 基础的基础 洗脸方法 HOW TO2
- 基础的基础 洗脸方法 HOW TO3
- 这些都是自掏腰包！化妆品和千津
- 基础的基础 手上的技巧
- 拉伸 推拿 捏和拔 钢琴指法 摇晃 按压
- 基础的基础 千津的肌肤体操
- 千津的超级乐活生活
- 基础的基础 卸妆
- 基础的基础 眼妆 卸妆
- 基础的基础 涂抹方法
- 基础的基础 不过是棉棒 不只是棉棒
- 基础的基础 如何把握正确的用量？参考标准呢？
- 基础的基础 色斑没什么了不起
- 基础的基础 热护理
- 基础的基础 冷护理
- 实录！大大咧咧Y小姐的天妇罗日记
- 佐伯千津物语 PART1 “儿童时代---最亲爱之人之去世”
- 千津的禁令
- 第2章 千津的禁令！15连发
- 千津的禁令！1 恐怖的带亮粉化妆品
- 千津的禁令！2 坚决反对卸妆油
- 千津的禁令！3 眼楮周围是施工现场
- 千津的禁令！4 危险色黄色和绿色
- 千津的禁令！5 化妆品成分，看不懂啊
- 千津的禁令！6 “专为日本人的肌肤”是个赤裸裸的谎言
- 护理、化妆 日本
- 三个都市物语 法国
- 美国
- 千津的禁令！7 可有可无的就是指化妆品
- 千津的禁令！8 整形没有“微创”
- 千津的禁令！9 给换肤亮红牌
- 千津的禁令！10 剃脸危险！
- 千津的禁令！11 不洗手的“假指甲女人”
- 千津的禁令！12 正确选择、使用化妆品的方法
- 千津的禁令！13 充满问题的美容院
- 千津的禁令！14 抹很多也无效的话就马上停下来
- 千津的禁令！15 给大叔们提个醒
- 这可都是自掏腰包！化妆品和千津的“真实故事”篇
- 佐伯千津物语 PART2 “从地狱般的肌肤复活~从迪奥退休”
- 第3章 令人恍然大悟的“佐伯式美容”
- 至尊美容液.....
- 注意末梢！1 身体护理——耳

注意末梢！2 身体护理——肘和手

注意末梢！3 身体护理和颈部护理

12类令人不悦的女性

我是这样瘦身的！千津的身体改造计划

绝对要享用的9类食品

暂时不能吃的东西！

不能忘记运动！

千津的美肌菜谱 1 美肌特选汤

千津的美肌菜谱 2 美肌特选香煎饼

早晨的水果是金

恍然大悟吃不胖的吃法！

在家里的千津

女人之间的友情？怎么可能！

佐伯千津故事3 公司职员~美容大师“佐伯千津”

后记

章节摘录

插图：

《美肌有道》

后记

在2005年11月的某个晚宴上，我宣布：“明年，要出版一本让大家意想不到的书！”那本令人意想不到的书，正是这本书。我的梦想，再单纯不过：就是让全日本，不，应该是全世界的女性都变美丽。图画的乐趣没有国界，我相信这本书可以带着我的愿望漂洋过海，让全世界的女性都变得更美，让世界变得更美。也许有人会说“佐伯，你又在说大话了”，但我就是这样总把梦想挂在嘴边，并且一一实现了的。实际上，成为绘本的出场人物，也是我的梦想之一。所以，通过这本书，我又实现了一个梦想。希望大家也不仅仅拥有梦想，还要努力去做，并且在实现梦想的过程中如果能再加入“美”的元素，那么人生将会变得更加丰富多彩。我对这些有十二分的把握。

《美肌有道》

编辑推荐

《美肌有道》是风靡日本的美容教母佐伯千津的美容绘本，佐伯系列作品在日本畅销301万册！美容可以很有趣，变美可以很简单！最搞笑的美容书！轻松阅读，你就可以拥有美丽肌肤和美丽心情！来吧，一起来做“千津的肌肤体操”告诉你化妆品的正确用量神奇的美丽意念法神奇的瘦身法——经佐伯亲自验证成功你所不知的世界时尚之都的女性美丽秘诀

精彩短评

- 1、因为漫画所以看起来很轻松,容易读,没看过其他文字版本的没法比较,但还是觉得有小小收获,现在每天都在坚持书里的化妆水面膜,希望能有明显的效果.
- 2、漫画版...
- 3、太恐怖,开始是各种纸在脸上我还没明白她说的那些的区别,然后各种涂法你是认真的吗...之后她说不能吃糖,连饭也不,减到47kg还有不和女人做朋友简直要跟她绝交。研究了几天化学成分,已经要把护手霜涂脸上了OTZ,看了之后决定连耳朵一起涂上.....
- 4、公司内部培训需要....
- 5、插画很可爱,道理也很朴素,就是持之以恒地对自己对肌肤用心——越简单的道理越难做到啊==
- 6、看着漫画有时候真的会为这位老太太笑出皱纹来
- 7、积极。简洁。有趣。
- 8、这本书实在是太棒了。。虽然跟她其他基本很类似 但是有图很方便 我的行动计划 把图打印出来。
- 9、非常可爱的日本大妈啦。美有宝拉,霓虹有佐伯。跟稍微偏激的宝拉大妈来说,佐伯简直就是一位可爱的邻家大妈~内外兼修,不盲目品牌,这才是我也推崇的。
- 10、时刻关爱自己的态度是永葆青春的秘诀~
- 11、我竟然无聊到看这种小花书了,,,
- 12、这本书基本上集合作者所有的护肤方法和心得了,我一次买了3本这老婆婆的书,以为是不一样的,结果....。不过这本内容最全,用漫画的方法风趣的讲述了护肤的一系列知识。全新的护肤理念,和以前看的美容书完全不同,更实用,更简单明了。以前买了不少关于美容方面的书,但遇到皮肤问题还是一头雾水,不知道从哪下手保养,不知道自己的皮肤怎么了,就不停的买化妆品,花了不少银子,也没见有什么效果。这本书讲的非常全面,我终于有了一种拨开云雾见青天的感觉啊。一般没有写评论的习惯,但是太喜欢这本书了,希望和同样爱美,或者有皮肤问题又不知道怎么解决的姐妹一起分享,坚持不了的人就不用看了,美丽毕竟是需要时间、精力和体力的终身事业啊。她其它的几本书,重复的内容不少,但又各有侧重点,因为是文字的所以会写的比较细,也算自我安慰一下吧,哪个女人不贪心呢,是不是。
- 13、刚开始看基本看昏头,看到后面觉得这个女人真的很好玩啊,完全走了一条刚好我比较喜欢的2B路线23333 护肤道理大同小异,主要是补水+注意细节,减肥方法也挺简洁但什么都是要坚持,有目标和行动力什么都是王道啦~
- 14、挺多理念都挺好的~
- 15、有些技巧很有用,但是学习不来啊
- 16、书上说的很有用 好不容易生为女人 一定要漂亮再漂亮些~~
- 17、插图蛮有意思
- 18、挺有趣的美容书,值得一看。
- 19、插画好醉人.....
- 20、很好~一个独立智慧的女性呢
- 21、正因为长期生活在女人的世界里,所以才清楚女人的本性。女人会拖你的后腿,但不会帮你一把。女人就是忌妒的生物。
- 22、如果你是女人,如果你对保养很在意,那一定要买这本书。说实话书的内容很少,很小很薄的一本,每一章字数都是以个计算的。但是非常有用,可以让你保养之路少走很多弯路。看了这本书你就知道很多我们认为是精心打造皮肤的工序都是错误的。女人保养要趁早,保养是不能偷懒的。虽然这两本书到来的很曲折,足足磨蹭了一个多礼拜才来,不过书很好。如果有更详细的内容就更好了。虽然说的一针见血,但是让人忍不住问为什么,却又没有详细地解释,会觉得有些不过瘾。
- 23、比较有趣,不过关于护肤方面的东西有点少。物流很快,亚马逊物流一向很给力,不过,书的角上小小磨损,希望以后注意
- 24、现在要开始关注抗氧化和抗衰老了。不得不说,日本人生活细节方面真的是细致又洁癖。可以考虑看更多了解更多。
- 25、手法讲得很多,需要对照书来看,算是不错的工具书啦 我需要彩印一本

《美肌有道》

- 26、保养真是个力气活。
- 27、还蛮有趣的漫画形式
- 28、好女人，不能懒，不抱团。
- 29、还可以。讲的是基础的一些护理，如何擦爽肤水、关于整容的一些风险的事之类的。。
- 30、保养什么的都没试就是觉得她那股闯劲太喜欢了。
- 31、好玩 说实话图画的好一般 讲一些基础的护肤理论 读起来很轻松
- 32、没什么实质性内容。。。可能我要求得太专业了
- 33、她的很多生活小细节很有趣。
- 34、为什么我觉得这本书写得蛮。。。烂。。。画也好丑，有些地方很想吐槽捏，什么不需要朋友独自奋斗什么的.....而且每天敷水膜真的大丈夫？
- 35、花不了多少的时间阅读 但是可以学习到很有用的护肤方法 内容本神也很有意思。
- 36、买其他几本把，画漫画的都是骗人的。。啥都没有
- 37、漫画版的佐伯千津的书，读起来特别好懂，里面不能同意更多的一句话就是：“女人的友情？怎么可能！”女人聚在一起一定会讲别人的鲜花。如果有困难想找人商量，也是找年长的女性。同龄人的话，一定会有“忌妒”。也正因为一直是单干户，所以才有今天的我。
- 38、化妆水，按摩。水果-蔬菜-肉类。
- 39、老师很可爱呢~
- 40、画的太乱了 不喜欢
- 41、做起来
- 42、漫画色彩的美肤书，挺让人眼前一亮的
- 43、好高深
- 44、内容比较少，有些事中国实现不了。
- 45、还可以，但是内容很少哦
- 46、印象比较深的是每周停用护肤品2天、停用卸妆油
- 47、好玩，容易读。地铁里就看完了
- 48、五星是给漫画打的，太可爱了！
- 49、好书 实用 得常备美人案头
- 50、从美容透露出人生观，从外到内，里面的精神值得一辈子去学习。
- 51、写得很实在很实用，没有废话。准备入手一本~因为每一页都想记下来。。。做笔记做不过来==
- 52、可爱的奶奶
- 53、额.....我真的不知道怎么说 内容对我来说并不是都有用 但是也算是物有所值只是这个翻译.....我真不知道怎么说 感觉有些僵硬 很多处出现了没有完全理解的日文直译方式 这让我有些失望
- 54、很实用的书，能发现很多知识，但是内容太少了点
- 55、几个还算有用的小知识，对NUXE有些长草。
- 56、啊，把她和田中搞混了，书蛮有意思的~PDF
- 57、插画能再卖萌一点吗 千津老师的很多护肤理念都很经典 已经记录下来好好学习了 印象最深的是插画里面千津老师涂完护肤品摸着双颊默念“拜托了，一定要白！一定要美！加油！”哈哈
- 58、画得很可爱~
- 59、还可以，看看解闷
- 60、年纪大了什么都要学习
- 61、书很好，很实用，赞一个
- 62、就像是手把手的教你保养，我很喜欢，现在皮肤越来越来了！
- 63、哇塞！！急需！！
- 64、正因为长期生活在女人的世界里，所以才清楚女人的本性。女人会拖你的后腿，但不会帮你一把。女人就是忌妒的生物。》
- 65、1、洗脸的方法；2、饮食的方法；3、对女人间友谊的态度
- 66、14.1.8(114)，看了佐伯的三本书，内容差不多，这本是最散的。画也挺丑。

《美肌有道》

精彩书评

- 1、书里的美容液是指？是指像兰蔻小黑瓶一样的肌底液么，作者可是把美容液当做必备品，有谁清楚的？达人们看这！
- 2、她60岁了，可以说她用了毕生的经验用最朴实的语言告诉我们如何来保养。而且是日常所用的保养品，让我突然茅塞顿开。原来美容可以这么简单啊！你的化妆水用到位了吗？水几个月才用完么？我的天，都是都是错的，化妆水一个月一瓶才是正确的量！！怎么用这么快呢，嗯用来敷脸啦。别觉得浪费，使用没效果才是最大的浪费哦！ABOUT做的插画，简单而易懂。灰常有趣耶！我灰常灰常的崇拜千津老师！
- 3、推荐! 我是佐伯大fan啊 每本都收 如果你懒得看各式各样美容书去吸收资讯 那就看这一本也就够了 书最后还有她分享的自己一些生活感触吧 觉得挺好 她那句：女性想成功 就要单打独斗 学会一个人 觉得真的很有启发啊
- 4、从这本书知道了很多东西，比如化妆水面膜，大爱啊黄瓜贴脸是会刺激皮肤长色斑的没有微型整容的其实美丽是要毅力的

章节试读

1、《美肌有道》的笔记-第70页

化妆品再利用的方法：

变干的粉底加入化妆水搅匀就能恢复原状；
粉状眼影中加入婴儿油就会变成膏状；
折断的唇膏，用吹风机吹热，就能恢复原样；
结块的眼影用小刀刮去表层便可修复。

2、《美肌有道》的笔记-第79页

千津爱用的护肤品：

SISLEY滋润卸妆乳：溶化彩妆后用水冲洗的洁肤乳
御木本制药珍珠保湿滋润化妆水（黏稠型）
娇兰伊诗美深层颈部护理霜

3、《美肌有道》的笔记-第16页

千津推荐的化妆品：

NUXE的护肤品无酒精，柔和化妆水法国制造，柔肤磨砂膏。产品在日本常出现在药妆店的货架上。

《美肌有道》

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