

《美肌生活》

图书基本信息

书名：《美肌生活》

13位ISBN编号：9787508614670

10位ISBN编号：7508614674

出版时间：2009-4

出版社：中信出版社

作者：佐伯千津

页数：153

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

前言

总是有女性朋友对我说：“我想变得再漂亮一点！”“有没有好方法让我看起来更美丽？”“该怎么挑选化妆品呢，我真不知该如何是好……”。跟她们交流后，我发现，她们的苦恼大多来自长期存在的肌肤问题，每天卸妆不彻底，以及化妆品使用不当。大多数女性朋友都不知道该如何鉴定自己的肌肤、如何选择化妆品、以及如何处理问题肌肤。于是，她们依赖于大量的杂志和网络信息来护理自己的肌肤，这样做针对性较差，也达不到理想的效果。所以，我就策划了这本可以当做“生产美丽的流水线”的小书。在这本书里，没有美容理论，也没有我的经验谈，完全让图片来说话。全书以一幅幅精美的彩色图片将佐伯式肌肤护理的理念精华展现给大家。书中介绍了护理工具的选择、基础护理、彩妆、问题肌肤护理等几乎所有与美容相关的内容。这本小书能满足您每天的基础护肤和彩妆打理的全部需要。此外，书中还介绍了身体美容法及不同年龄段女性选择化妆品的方法。这是一本具体而颇有操作件的小书。按照书中方法连续护理3个月，您一定能感受到明显的变化。到目前为止，我已经在日本各地展开了多场美容演讲，为大家演示了“卸妆”、“化妆水面膜”、“化妆棉”等操作方法，每次演讲都收到了很好的效果。最让我高兴的是，好多朋友都表示：“每次到现场聆听讲演，观看演示，都是只见树木不见森林，真希望看到全套的佐伯式肌肤护理呢！”“电视上也有介绍佐伯老师的方法，但总是不过瘾、不全面。要是生活里能得到佐伯老师的时时提醒就好了。”基于以上朋友们的希望，我终于完成了这本小书，我自己也感到特别高兴！这本书就仿佛是您的一个闺中密友，从洗脸到上妆，每一个步骤都通过图片清清楚楚地演示出来。打开书，放在您的化妆台前，跟着她一步步地走进佐伯式“美肌生活”。新的季节开始了，对于即将到来的美好生活，您的身心都感到兴奋和雀跃吧！对我们女性朋友来说，在这个美好的季节里，如果肌肤能变得更漂亮，相当于将快乐放大了三倍！那么就从今天开始，开启您的“美肌生活”吧！

《美肌生活》

内容概要

《美肌生活:真人演示版》我就策划了这本可以当做“生产美丽的流水线”的小书。《美肌生活:真人演示版》里，没有美容理论，也没有我的经验谈，完全让图片来说话。全书以一幅幅精美的彩色图片将佐伯式肌肤护理的理念精华展现给大家。书中介绍了护理工具的选择、基础护理、彩妆、问题肌肤护理等几乎所有与美容相关的内容。这本小书能满足您每天的基础护肤和彩妆打理的全部需要。此外，书中还介绍了身体美容法及不同年龄段女性选择化妆品的方法。这是一本具体而颇有操作件的小书。按照书中方法连续护理3个月，您一定能感受到明显的变化。

作者简介

佐伯千津 生于1943年。做过OL，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2000多位女性的肌肤，为她们消除肌肤问题。2003年6月从克里斯汀·迪奥退休以后，开办美容沙龙。2004年10月在东京代代木的综合美容设施“Beauty Tower”内开设美容沙龙，自己同时也担任美容师。

所著书主要有

- 《佐伯千津护理法、化妆入门》
- 《佐伯千津的“手掌”护理化妆DVD版》
- 《不要过分依赖化妆品》
- 《佐伯千津爱护肌肤、培育肌肤方法》
- 《美肌食》
- 《佐伯千津光艳化妆方法》

《美肌生活》

书籍目录

佐伯式护理必备工具 1 身边的美容秘密武器 2 美肌的基础化妆品肌肤诊断 1 正确地认识你的脸 2 肤质检查 3 从肌肤状况入手，给你的肌肤分类肌肤护理之前的预备课 1 肌肤的构造和化妆品 2 早上“防护”，夜里“医疗” 3 用指尖检测肌肤的基础技法 4 淋巴按摩佐伯式肌肤养护的十项基本功佐伯式肌肤护理 1 重点部位卸妆篇 2 面部卸妆篇 3 洗脸 4 热护理和冷护理 5 化妆水面膜 6 将精华液涂满整张脸 7 眼部、唇部精华液 8 乳液或者乳霜佐伯式肌肤护理·化妆篇 1 基础化妆 2 蜜粉 3 腮红 4 眉毛 5 眼影和眼线 6 睫毛膏 7 唇膏问题肌肤护理 1 斑点 2 下垂 3 皱纹 4 控油 5 青春痘和痤疮身体护理 1 手、肘部、腕部、脚跟的护理 2 每天早上的3分钟早操根据不同年龄段选择化妆品 1 10~20多岁女孩的化妆品选择 2 30多岁女人的化妆品选择 3 40多岁女人的化妆品选择 4 50岁以上女人的化妆品选择

章节摘录

插图：

《美肌生活》

编辑推荐

《美肌生活:真人演示版》由佐伯千津编著。日本销量突破55万册！日本的美容大师 佐伯千津年过60还保持完美肌肤！按摩3天，肌肤立刻“闪”起来！护肤、按摩、化妆，一册全囊括！步骤清晰，打开书就可以照做！佐伯老师教你将平价护肤品，用出高档护肤品的效果。

精彩短评

- 1、介绍了一些基本保养方法，有用处但不大。这是此类书共通的特点~是本垃圾书
- 2、不推荐购买 都在说废话
- 3、不错啦，学一些按摩手法事半功倍。
- 4、简单可操作性强。但是内容真的好少啊
- 5、脸要像地球仪那样转着洗。。。我感觉世界末日再不来我就活不下去了啊
- 6、很实用的书籍，每一个护肤的步骤都详细阐述了，还包括配图的步骤图。很好的书哦~~~要认真学习
- 7、蛮好的呀简单易懂也有挺多实用的tips
- 8、。。。。这位老奶奶应该赚了不少
- 9、内容差不多啦~于是还是那本漫画好玩2333333
- 10、终于说清楚敷水后必须擦乳液的原因
- 11、读过没用啊，照着好好做才是王道，握拳！！
- 12、本书的内容是有实用价值的，但是雷同的内容全部都采用真人示范，占据了整本书，注水严重。比如涂精华霜的方法和涂面霜是完全一样，就把同样的内容再印刷一次。如果说把全书的内容精简下来，10页以内就够了。
- 13、比漫画版的更实用
- 14、薄薄的一本书，很容易读，算是美容的入门书吧。当当网购。
- 15、一口气下了好多书里面就包含好多佐伯女士的书然后一口气走马观花翻完了这第一本。里面的按摩手法很多，图片也很直观。可是这些手法到底有没有科学依据，如果手法方向力度掌控不好是不是适得其反，所以我对田中按摩也持观望态度，搞不好法令纹更深泪沟更明显呢，然后松了一口气为自己的懒惰找到了理由。佐伯女生的一些生活态度护肤理念也是很值得学习的，安利自己是美女也许也会变美呢。3分钟水膜等等。那隔离是个什么鬼？
- 16、怎么说呢，我第一次翻时比较急功近利，想直接找祛痘护肤的方法，但是看到很多讲产品的挺失望；第二次认真的从头翻了一遍，当认真看时，学到了很多东西；因为自己是在护肤方面很不关心也很不在行的人，认真看完这本书后倒是学会了很多肌肤知识及护理知识，在这方面也同样生疏的女生们可以买来看看；不过里面介绍护肤方法特别细致具体，需要money基础，如果有资金条件，而且非常迫切希望护理好自己完美肌肤适合购买，不过如果只是稍微护理一下皮肤这本书对你而言可能太具体了哦。另外里面有很多教按摩穴位的方法，其实美肌真的很花心思和时间的
- 17、这本佐伯千津的书我就觉得实在是不咋样的了。
- 18、精华液+卸妆+补水面膜
- 19、个人觉得有很多护肤方式值得思考和借鉴
- 20、<http://ishare.iask.sina.com.cn/f/36817943.html>
- 21、有很多常识在书中是不完全对的。
- 22、改善肌肤的佐伯式护肤法，“春夏型肌肤”与“秋冬型肌肤”分类。
- 23、佐伯有好几本书里面的一些内容基本上是重复的。。。买一本试试就可以了，里面有些小建议还比较不错，对于盲目追求大牌的人有一定帮助，但是平时如果很关注这方面知识的人可能就会觉得比较无谓了，如果买的话美肌生活这本要比美肌革命要好，因为是真人示范的，如果就同类型的100来页的书，佐伯和田中的书中我推荐这本！！
- 24、读图比看字轻松多了.内容也很实用.推荐.希望大家漂漂亮亮~呵呵~
- 25、都是图，所用的东西也很容易买到，不错哟
- 26、#书单# Book 81 《美肌生活》by 佐伯千津 有一年曾经因为坚持一个夏天都在实践这本书推荐的护肤理论和护理手法，真的变年轻了；后来因为各种懒，没有再实践，今天把这本书找出来了，打算重新开始呢，女生朋友可以尝试一下
- 27、还行吧，都是挺基本的知识。我还是努力早睡去吧
- 28、实用类的书籍。简单、易懂易操作。
- 29、生活比用
- 30、内容虽然少，但小白可以很快上手，每天学以致用中

- 31、很多手法，爱美是不能偷懒的。
- 32、和其他基本比较相似。都是在用几乎相同的角度阐述自己的理论。不过她的理论还是挺不错滴。尤其是化妆水面膜
- 33、比较实用
- 34、嗯。。。还是美肌有道好玩
- 35、从护肤到保养品介绍到淡妆，一应俱全，狂推，成年女性基础读物之一。
- 36、书里面有很多实用的小方法，挺不错的。
- 37、很好的书，大概翻了翻，感觉很不错
- 38、一直很喜欢佐伯千津的书。
- 39、淋巴按摩手法可以学学诶，关键是坚持。
- 40、方法很详尽。
- 41、不如《美肌革命》
- 42、25歲的年紀，應該學會怎麼樣多愛自己幾分
- 43、卸妆和脸部按摩手法的部分还挺好的
- 44、佐伯的买了很多本，发现重复的内容很多~
- 45、作用不大。。。。。
- 46、小乔推荐
- 47、如果真的坚持下来，皮肤和精神状态应该都差不到哪里去
- 48、一直对这种书不感兴趣，看到被吹得神乎其神所以买了一本，一般般
- 49、一般吧！没有想象中那么好
- 50、女人的美需要呵护，所以此书值得一看
- 51、感觉很垃圾，买了后悔了
- 52、比较值得看的一本书。真人演示很清楚
- 53、好多年前看的，学的擦乳液的方法倒是现在还在用。
- 54、真人图片展示，在基础护肤同时 坚持淋巴排毒按摩，护肤品都会擦 区别在于如何擦。2016.08.08
- 55、老奶奶的爱美意识，无人能敌
- 56、给25岁轻熟女的护肤入门课
- 57、纸质不错，就是内容一般
- 58、买了两本她得书，这本主要是有真人示范，看起比较直观，另一本主要是文字多。
- 59、我时不时的还会把这本书拿出来瞅上一眼 这种时候往往是我对日复一日重复的洗脸爽肤水乳液厌烦的时候 总是会获得一点点新的能量
- 60、日系护肤适合亚洲人
- 61、这个不靠谱
- 62、还不错
- 63、一口气读了三本 其实翻来覆去还是她那几条 还是这本相对好一些 有真人演示按摩手法
- 64、有图片教你卸妆,洗脸.
- 65、现身说法，值得学习。
- 66、这本书介绍的都是很常见的内容知识，只要有一点经验的人都知道的。而且书本上的内容真的少得可怜，性价比很低，不值得买，感觉就是上当受骗了。
- 67、就是做脸部按摩，坚持50年应该有效果
- 68、认真学习.....
- 69、尼玛我太无聊了 在办公室翻掉一本蛋疼的电子书
- 70、书中有一些很实用的知识，比如说，改善下垂和歪斜的运动：啊哎哟哦呜；还有介绍淋巴的“穴位”。要坚持！其他的还有：要注意保养末梢部位。因为末梢部位是很体现一个人的品位的。
- 71、书中的手法示图值得收藏及实践

1、五月风筝2010-04-06 16:02:46一开始便是被这本书的封面迷住的——看着62岁的佐治阿姨脸色红润，细皮嫩肉的样子，总觉得满心欢喜。这正是我所希望的，女人应该活出的样子。通过保养，而不是通过整容手段，去延续青春，活得健康快乐。心里深深的希望自己，也希望所有的女人都能做到的。佐治阿姨，无疑是给予我们一种分享的幸福。还记得五六年前，生完儿子后，因为身体的疲惫，还有家庭发生了许多矛盾，一时间接受不了，人也有些抑郁症。坐完月子后去照身份证，那照片老得惊人，简直是一个四十岁的大妈出现。老爸说：“看来五月也是变老了……”，老妈说：“是啊，看起来快成了我妹妹了。”当时我心里不知多郁闷。没想到这几年心情慢慢好起来，人也注重保养、穿着，倒是一年比一年好看起来。那身份证在前两年去深圳过关时，时常不被认可，总要费我好多的口舌才放行——实在和本人差距太大。而和我同时在发生变化的还有老妈，五十多岁的人，看起来还相当漂亮，时尚。所以，我觉得，女人的容貌之年轻，并不是真的就与年龄成反比的。保持心情的愉快是最重要的。因为心情一旦愉快，便能分泌很多好的激素，而使人显得有活力——所以热恋中的人，会显得更好看。要怎么调整好自己的心态，是非常重要的。这也是我非常佩服老妈的原因——遇到再苦再痛的事情，都能这样笑笑就过。若是换成我，不知怎么个哭法呢。其次则是保持充足的睡眠，还有多运动。我现在坚持做瑜伽，感觉身体好了相当多。周末则去爬山，也是不错的运动。然后就是饮食。少吃油炸的食物，多吃清淡的蔬菜、水果，多喝水。最后谈到的就是佐治阿姨书中的内容了——怎么使用护肤品。她说：“要用普通化妆品，使用出昂贵化妆品的效果。”而她的做法也很简单，清洁、补水、滋润。但是就是这三部曲，要使用一些正确的手势，那么效果会完全不同的。在看完她的书后，我又添置了精华素、补水滋养霜、橘桔精油。早上我是普通的温水洗脸后，加眼霜、补水滋养霜、乳霜，然后涂上隔离霜混合防晒霜使用；夜晚则是使用洗面奶后，再用精油滴入水中，热水敷脸，再将精油水倒入盆中泡脚。然后使用化妆水拍打脸部、涂眼部调和精油、眼霜（我使用了两种不同功效的，所以眼部是涂了三次）、补水滋养霜、夜霜。每样分别相隔两分钟，都用佐治阿姨教的手法按摩，并双手摩擦生热，然后按压脸部。现在使用这一套方法后已经过了一周，发现脸部弹性十足，且不像以前那样有些干，白嫩了很多，真的非常有效果。美容院的小妹打来电话叫我去做保养，我都有些踌躇，因为现在觉得不是特别需要滋润了。至于化妆的那一部分，由于我工作上并不需要，所以也就懒得化妆。依然是素面朝天，稍微用口红点缀。总而言之，只要皮肤好，即使不化妆也一样看起来很舒服的。

2、如果你常上美容论坛或经常浏览护肤知识的话,书中的许多方法早就有所了解,如:肤质诊断 身体护理等.书中着重展现的按摩方法,由于只是图示的方式,还是不够具体,让人无从下手.前几天在网上看到作者同胞田中的按摩法的视频,觉得还是动态的教学具有实操行.建议爱美的朋友或想学习简单面部按摩的朋友,去搜搜“田中宥久子的塑颜按摩法”,我认为比这书实用,而且还不花钱^^在按摩之后皮肤的吸收力会变好,就像佐伯千津说的,按摩后也能使便宜的护肤品达到昂贵面霜的功效!

3、佐伯有好几本书里面的一些内容基本上是重复的...买一本试试就可以了,里面有些小建议还比较不错,对于盲目追求大牌的人有一定帮助,但是平时如果很关注这方面知识的人可能就会觉得比较无谓了,如果买的话美肌生活这本要比美肌革命要好,因为是真人示范的,如果就同类型的100来页的书,佐伯和田中的书中我推荐这本!!

4、第一次看到这一本是在第三极，摆在显眼的架上，就站住翻了一下，觉得很实用，因为腻腻推荐过这个作者的另一本书《美肌革命》，但是因为念着那一本，所以就没有买。过了两天在中关村图书大厦再次发现这本，而且居然旁边就摆着《美肌革命》，于是就拿出来对比了一下，发现两本书的内容基本就是一样，不同的是按摩手法的表现，前一本是插图演示，而这一本是真人演示，而且这本的纸质也高级了许多，当然它的定价比较高一点点，不过相较而言还是真人版的更加清晰明了，就在柜台买下了。昨晚就试着体验了一下书中的化妆棉面膜和按摩手法，真的很放松的感觉，而且因为书中的描述，心里就一直在想，我保养了我排毒了我皮肤变好了，早上醒过来的时候就真的觉得皮肤润泽很多，相信坚持下去的话效果会更显著。书中的内容很全面，包括卸妆的方法，洁面的方法，化妆水、面膜、精华液、乳液，底妆、眉妆，每一个步骤都有详尽的图片演示，不怕你看不明白。然后还有对待特殊肤质的方法，痘痘肌和斑点都有不同的应对措施。这本书在保养方法之外还简单地用十条概括出作者的生活观念，做一个美丽的女人，要从内到外，从精神焕发到外在的美才有真的感染力。虽然自己有的时候会贪便宜买电子书，但是这一本书真的值得买回来细细研究。如果你正在寻找正

《美肌生活》

确对待自己皮肤的方法，力荐的一本。

5、美丽就是一种生活态度，从思想到行动都告诉自己一定要美丽，佐伯奶奶实践着这一点。卸妆按摩的手法都很好，开始可能会觉得繁琐，习惯了其实也还好，把上网偷菜的时间拿点做按摩吧，哈哈，力荐

6、本书是日本美容大师佐伯千津的“佐伯式肌肤护理”图文版，在日本销售已超过55万册。全书以真人模特细节演绎的方式，系统介绍了肌肤诊断，肌肤基础护理，各种护肤品、化妆品的用法，包括皮肤保护的化妆方法，问题皮肤护理，身体护理等方法……

章节试读

1、《美肌生活》的笔记-第29页

春夏型肌肤秋冬型肌肤不同于油性肤质，干性肤质，混合类肤质的一种肌肤分类方法。

2、《美肌生活》的笔记-第1页

非常详细的从日常护肤到基础妆容做了真人演示，是我看到三本左伯的书中最为实用的一本

3、《美肌生活》的笔记-第1页

美肌生活摘要

一、必备工具

- 1、化妆棉：百分百纯棉质地
- 2、棉棒
- 3、棉线手套（劳保手套）：百分百纯棉，对肘部和膝部护理时使用。
- 4、果冻小盒：吃完之后装水冷冻，给夏日皮肤降温的工具。
- 5、制冷剂：外出使用，把冷冻储存的制冷剂放在能密封的塑料袋里。
- 6、压力喷壶：对皮肤施以水压，进行按摩。

保鲜膜和浴帽

二、基础化妆品

- 1、眼部卸妆液；2、卸妆剂；3、磨砂膏；4、化妆水；5、精华液；6、眼/唇乳液；7、乳液或乳霜；8、隔离霜；9、防晒乳；10、粉底液；11、蜜粉（定妆时使用）

三、肌肤诊断

- 1、看：我们每天要检视这三个地方，有没有出现下垂。如果那侧出现下垂，就需要多锻炼那侧的肌肉，例如有意识的用那侧牙齿吃饭。
- 2、看：小丑微笑。做小丑微笑，两边嘴角上扬，法令纹深的那边出现了肌肉下垂。在生活中要通过改善咀嚼习惯和睡眠姿势来调整肌肉的下垂和面部歪斜。
- 3、面容的现在、过去、未来：
- 4、面部肌肉的走向：有意识的按照肌肤的走向锻炼、按摩肌肉。
- 5、改善面部下垂和歪斜。

四、美容手法

五、淋巴按摩

六、佐伯式护肤基本功

- 1、涂抹化妆品要从里到外，从上到下
- 2、从前胸到耳朵，都属于脸的范围

七、卸妆

八、清洁（耳朵和眼睛）

九、眼唇颈部护理

建议使用专用颈霜，取珍珠大小，从下往上涂抹，同时按照淋巴按摩的手法进行按摩，有效防止颈纹和下垂。

十、上妆

1、涂抹粉底

2、蜜粉化妆棉

3、腮红

4、画眉

5、眼影和眼线

6、睫毛

7、唇膏

十一、问题肌肤护理

1、淡斑-美白面膜。2、处理预防痘痘

十二、身体护理（肘部脚部护理：去角质、涂润肤霜）/十三：身体保持

4、《美肌生活》的笔记-第1页

实用的美容书，网上有下载。

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