

<<美肌的真相>>

图书基本信息

书名：<<美肌的真相>>

13位ISBN编号：9787508631561

10位ISBN编号：7508631560

出版时间：2012-1-1

出版时间：中信出版社

作者：（日）佐伯千津

页数：154

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;美肌的真相&gt;&gt;

## 前言

自序 蓦然回首，当初我因为不喜欢公司的制服而辞职，生活轨迹因此而改变：进入美容学校学习，在美容院工作之后，进入法国娇兰化妆品公司工作，再到后来加入克里斯汀·迪奥，我在美容行业已经度过了整整35年的时光。

在接触过无数女性的肌肤之后，2003年6月，年满60岁的我，从自己最后的职场——克里斯汀·迪奥退休了。

与此同时《不要过分依赖化妆品》一书出版了，我作为一名“美容师”，将自己30多年来的所感所想毫无掩饰地通过这本书记录下来，呈现给读者。

没想到，北至北海道，南至冲绳，它在日本各地的读者中引起了非常大的反响。

有些读者不远万里，乘飞机来到我的美容沙龙；有些读者按我的方法解决了长年困扰的肌肤难题，特意发来传真致谢。

我越多地听到这样的声音，就越深刻地感受到很多女性都渴望知晓“真正的化妆品信息”。

在上本书中也曾提到，我的梦想是“让全日本女性的肌肤变美丽”。

可是，毕竟有很多朋友不能亲临我的沙龙，而我也可能像从前那样到全国各地作巡讲。

于是决定不如索性将自己多年来的经验和感悟编成一本书，内容包括护肤、化妆，以及自我肌肤诊断，靠它，无论谁在自己家里都可以轻松正确地进行肌肤护理。

正是这样的想法，促成了这本书的诞生。

简而言之：这是一本“谁都能做的、简单的、会让你变漂亮的”参考书。

我和大家一样是十分怕麻烦的人，因此无论护肤还是化妆都会尝试改进，以寻找更加简单有效的方法。

也正因为有在美容界积累了几十年的经验，所以我很容易就能区分哪些是重点、怎样做更有效。

为什么很多女性在结婚和生育后，都变得对自己的肌肤漫不经心了呢？

我想可能因为她们觉得护肤和化妆太麻烦了。

仔细了解情况后发现，原来是大家的护理方法很多是无用功。

护肤并不需要每一步都花费很长时间，只要能认真对待重点步骤，同时削减一些不必要的步骤，护肤本身并不会成为我们的负担。

比如，我提倡的“化妆水面膜”，就是将化妆棉用水打湿，然后浸满化妆水敷面3分钟而已。

这样既不需要用手反复涂抹，而且还能起到镇静肌肤的功效。

如果再蒙上保鲜膜，便能产生蒸汽效果，可以发挥相当于精华液的效力。

此外，“护肤、美妆法”是我独创的化妆法，是一种有效地使用手掌和手指，一边化妆一边护肤的独特方法。

这种“一边……一边……”的方法是我最擅长的。

最后，我认为在使用化妆品之前，必须先知道自己的肌肤类型。

这里所说的类型不是那种简单将肌肤分为“中性”“油性”“混合性”的方法，而是一种我自己研究出来的、可以帮助使用化妆品的人作出专业判断的分类方法。

没时间去化妆品柜台仔细挑选，没闲钱去美容院，如果因此就认为“我的皮肤没救了”，那太可惜了。

我向您保证，无需专门准备工具或时间，自己在家，只需一点小“窍门”，肌肤就能变美丽。

实践这本书，您将亲身体会到肌肤的改变！

……

<<美肌的真相>>

内容概要

在《美肌的真相》中，在美容界工作几十年的佐伯千津为你揭开——化妆品的真正信息！

化妆品的重点不在于价格，而是你怎么去使用它。

只要手法对了，就能针对自己的问题肌肤，轻易拥有漂亮的面容啦！

“没时间去化妆品柜台仔细挑选，没闲钱去美容院，如果因此就认为“我的皮肤没救了”，那太可惜了。

我向您保证，无需专门准备工具或时间，在自己家里，只要一点小“窍门”，肌肤就能变美丽。

——佐伯千津 你知道吗！

？

这些护肤的真相：卸妆油会使肌肤干燥！

过度洁面造成T区出油 色斑、皱纹可以在每天坚持不懈的护理中消除 夏天才开始UV护理毫无意义 冬天更需要角质护理 海绵会伤害娇嫩的肌肤 用纸巾擦汗会夺走肌肤的水份 夜晚的卸妆和精华液最重要 持续使用一种化妆品效果会降低 别太轻信化妆品的网络评价

<<美肌的真相>>

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：让肌肤年轻10岁！》  
《美肌的真相》

## <<美肌的真相>>

### 书籍目录

自序

#### 第一章 从没有人告诉你的美容常识

最近仔细照镜子了吗?

必须有“想变美丽”的意识

最好的美容工具是你的“手掌”和“手指”

姜汁可乐(ginger ale)+姜汁的灵感

不要等到皮肤出问题,才开始保养

“耳朵”和“脖颈”的保养也是不可忽视的

美丽方案1:如何对抗肌肤的天敌——紫外线

#### 第二章 如何正确观察、护理面部肌肤

每天清晨观察、触摸、问候肌肤

你的脸:现在·过去 未来

肌肤问题通过触摸来判断

上午11点的肌肤检查

通过小丑式微笑发现面部的歪斜

唇部肌肤的无声述说

眼镜美人意想不到的陷阱

美丽方案2:停止“美白信仰”吧

#### 第三章 肌肤问题是判定肤质的晴雨表针对不同肤质的年度护夫方案

通过肌肤问题区分肤质——“春夏型”还是“秋冬型”?

问题诊断 春夏型肌肤

问题诊断 秋冬型肌肤

春夏型肌肤 这样护肤是错误的

秋冬型肌肤 这样护肤是错误的

护肤说明 春夏型肌肤——春天的早·晚

护肤说明 春夏型肌肤——夏天的早·晚

护肤说明 春夏型肌肤——秋天的早·晚

护肤说明 春夏型肌肤——冬天的早·晚

护肤说明 秋冬型肌肤——春天的早·晚

护肤说明, 秋冬型肌肤——夏天的早·晚

护肤说明 秋冬型肌肤——秋天的早·晚

护肤说明 秋冬型肌肤——冬天的早·晚

美丽方案3:活用化妆品柜台的试用装

#### 第四章 基础护肤的真相

错误百出的护肤

护肤的真相:“清醒的早晨”

早晨的护肤

- 1.洗脸

- 2.化妆水

- 3.精华液

- 4.乳霜

- 5.打底霜

清晨肌肤问题的护理要点

护肤的真相:“休息的夜晚”

夜晚的护肤

<<美肌的真相>>

1.卸妆

2.洁面

3.面膜

4.化妆水

5.精华液

6.乳液或乳霜

夜晚肌肤问题的护理要点

美丽方案4：“双层粉底”的误区

.....

第五章 佐伯千津式护肤·美妆

第六章 改善肌肤的要领“润、滑、紧、弹、色”原则

后记

## <<美肌的真相>>

### 章节摘录

**清晨肌肤问题的护理要点： 清晨恢复肌肤光泽与急救护理** 由于工作压力、睡眠不足、整日外出等原因，第二天清晨起床后常会非常懊恼地从镜子里看到一张疲倦不堪、毫无光泽的脸，想必大家都有过这样的经历吧。

此刻，你一定不想出门见人。

但在镜子前磨磨蹭蹭也无济于事，最好转换心情，立刻尝试一下在短时间内改善肌肤状态的秘诀。

用化妆水面膜调整肌肤状态。

3分钟美肤或紧致面膜。

用冰毛巾敷脸，收缩毛孔。

涂抹足量的精华液。

涂抹功能型乳霜。

涂抹打底霜。

一定用粉底液而不是粉饼。

【佐伯的提醒】 以上这些步骤，即使在忙碌的早晨也能做到，而且立刻见效。

**步骤** 的冰毛巾可用凉水浸湿毛巾代替，但更为方便的是，在冰箱里常备几条冰毛巾。

此外，面膜被很多人认为是夜晚的护肤步骤，但由于它的效果立竿见影，因此早晨也推荐使用。

还有，在肌肤状态不佳的时候，最好不用粉饼，而应该用与肌肤贴合度更好的粉底液。

1 卸妆 回家之后，尽快卸妆。

一般情况下不必卸妆之后再用水二次洗脸。

2 洁面 一般情况下夜晚不用洗面奶。

但如果白天出汗多，用泡沫丰富的产品也可接受。

通常卸妆之后，用温水仔细冲洗干净即可。

3 面膜 美肌达人一定擅用面膜。

因为面膜可以带来普通护肤品所没有的美肤效果。

根据情况，每周2~3次为肌肤进行一次大扫除吧。

4 化妆水 用浸满化妆水的化妆棉使劳累了一天的肌肤镇静放松下来。

通过这个步骤调整好肌肤状态，会使接下来的精华液更容易吸收。

5 精华液 为用完化妆水恢复平静的肌肤注入能量。

根据白天是否“暴露在紫外线下”、“干燥”等情况，选择最合适的一款。

6 乳液或晚霜 将精华液的营养成分牢牢锁住。

在就寝之前再抹一次也无妨。

所有的护肤步骤都结束之后尽快上床。

&hellip;&hellip;

## <<美肌的真相>>

### 编辑推荐

没时间去化妆品柜台仔细挑选，没闲钱去美容院，同样也能拥有漂亮的脸蛋哦！

《美肌的真相》是佐伯千津针对亚洲女性最经典的一本书，还有佐伯老师和模特真人出境哦。揭示了护肤品的使用技巧，原来真的不用花钱买那些大牌化妆品，只要手法是对的，效果是完全一样的。

另外，《美肌的真相》还透露了亚洲女性应该如何运用彩妆的化妆品——粉底液、眼影、唇膏……如何让粉底更加服帖，眼影颜色和质地的选择等等，而且千万不能用欧美人的标准来购买哦！

看了这本书，相信你一定会悄悄地成为一个美容和化妆高手哦！



<<美肌的真相>>

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:<http://www.tushu007.com>