第一图书网, tushu007.com

<<斋藤薰漂亮处方>>

图书基本信息

书名：<<斋藤薰漂亮处方>>

13位ISBN编号：9787810367035

10位ISBN编号：781036703X

出版时间：2004-6-1

出版时间：汕头大学出版社

作者：陆兰芝,斋藤薰,沙子芳

页数：203

字数：150000

译者：陆兰芝,沙子芳

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

<<斋藤薰漂亮处方>>

前言

浸淫在美的这片领域，转眼已好几个十年，一路由化妆品专业教育的扎根，继而扩展至学校、消费大众的美育推广，这期间也亲眼见证了众多女性随着经济的富裕，在美学与流行追逐上的变化。
近年来，杂志媒体的报道热潮更是为这股风尚推波助澜。
然而，流行时尚固然可以塑造外在的视觉焦点，但若少了充实的富裕心灵，所谓的美女充其量也不过是镜花水月，无法给人留下深刻的印象。
恰巧近日刚阅读完斋藤薰的两册书稿，作者针对时下女性，提供了许多生活上、心灵上、技巧上、观念上，甚至专业知识上的崭新视野，笔触自然清新又不失风趣，其中引用的实例贴近生活，读起来往往令人会心一笑，堪称目前坊间另类且颇具特色的美女育成宝典。
自古至今，任何时代总有令人称道的美女，环肥燕瘦各有特色，也各有喜好与追求者，美女之所以为美女，正因其具备了令人难忘的特质，这是作者在书中一再强调的重点。
正如作者所言，黄金比例的美女固然美得人见人夸，却容易让人印象模糊，这点足可让自己的美感尚未找到定位的女性，在阅读后建立更大的信心，而已经拥有美丽容貌的女性，更可以借此书进一步成为内外兼具的全方位美女。
另外，本书值得向大家推荐的，还有作者对于化妆如何让人美丽的阐述。
由于工作的关系，我经常有机会接触年轻的女性，她们正值青春年华，也热衷流行时尚，总是不错过任何可以为自己的美丽加分的机会。
然而过多的信息以及模仿，反而让她们忽略了自己的本质特点，因此充满匠气的装扮并未能带来真正的美感。
其实今日的化妆品科技，早已进化到不需要专业的技巧也可以创造出形、色、线的变化效果，作者以其多年来针对女性的采访写作经验，综合市面上各品牌的特长，为想要妆点美丽的女性，提供了相当客观的意见。
读此书，正可以让自己的美丽更加发光。

第一图书网, tushu007.com

<<斋藤薰漂亮处方>>

内容概要

美女，不只是外表美丽而已，惟有用心看待自己，塑造出属于自己独特美感的人，才能成为内外兼修的全方位美女。

日本美妆教主、资深美容评论家兼美容明星斋藤薰倾囊相授美丽秘诀：发型决定第一印象，如何成为餐桌美女，失恋时的肌肤保养，手表和美丽的微妙关系，如何摆脱工作丑女形象，烹饪高手也是美容高手，避免“恐怖女”的装扮，抗老化妆品选择术，利用恋爱变漂亮的十大秘谬诀……
84堂经典美女必修课程，一举囊括美容修养、美容态度，让你由内到外——美得悠然自得！美得理直气壮！

作者简介

斋藤薰，日本美妆教主、资深美容评论家，著作甚丰，同时具兼美容专题策划、化妆品开发、美容顾问数职，常年活跃于日本美容界。
本书不但针对最新的化妆品科学、成分提出完善中肯的介绍与使用建议，还对女性彩妆美容上经常遭遇的技术性问题及选购迷思评加解说，个个击破。

<<斋藤薰漂亮处方>>

书籍目录

推荐序1 另类又别具特色的美女育成宝典 李秀莲 推荐序2 斋藤蒸　　——鼓动“一定要变美”意志力的推手 张玉贞 第一部分 基础篇 Lesson 1 失恋时的肌肤保养 Lesson 2 谁化起妆来很好看？
Lesson 3 旅行美人 Lesson 4 化妆不能因小失大 Lesson 5 发型决定第一印象 Lesson 6 不烫发的女人 Lesson 7 黑痣的利害得失 Lesson 8 领巾是化妆的一环 Lesson 9 耳环有紧缩脸庞的效果 Lesson 10 手表和美丽的微妙关系 Lesson 11 眼镜的聪明戴法 Lesson 12 谁适合戴太阳眼镜？
Lesson 13 黑色最抢眼 Lesson 14 拍照上镜的神奇效应 Lesson 15 脱妆的宿命论 第二部分 规则篇 Lesson 16 思考适合肌肤的粉底 Lesson 17 切记补妆的礼仪 Lesson 18 留意脚趾甲的色彩 Lesson 19 眉心会说话 Lesson 20 避免“恐怖女”的装扮 Lesson 21 修饰天生的坏心眼 Lesson 22 以神秘感代替露骨 Lesson 23 化妆保养品的管理美学 Lesson 24 美容中毒的治疗方法 Lesson 25 身体也有表情　……第三部分 社交篇 第四部分 时人篇 第五部分 心理篇 第六部分 完结篇

章节摘录

基础篇　1　失恋时的肌肤保养　大家都知道恋爱中的女人最美，因为女人谈恋爱的时候女性荷尔蒙的分泌会增加。
最近更有研究指出，恋爱期间大脑会分泌某种特殊物质，使我们容易产生饱足感，而且不容易觉得疲倦，即使睡眠不足也仍然精神奕奕，甚至还会变苗条。
此外，还有一种近似泪腺分泌物的物质增加，因此双眸总是水汪汪的闪闪动人。
那么，如果失恋了，女人又会产生什么样的改变呢？
至少能肯定的是，失恋时的肌肤变化不像恋爱时那么单纯。
例如得知男方感情不忠，或是被男方抛弃时，心里极度的不安会造成莫大的压力，好像晚上阅读《汉尼拔》（Hannibal）这类恐怖小说一般，血管收缩，以致血液循环不良、新陈代谢节奏混乱、皮肤干涩，甚至会冒出面疱、斑点等。
如果双方在谈判分手的阶段，整个人又会处于一种亢奋状态，就像彻夜通电的高压电一样。
至于分手后的绝望感，又会造成不同的生理反应。
有人说恋爱初期，那种痴狂的生理状态，就像是打电动玩具或是玩小钢珠一样，身心松弛、陶醉，一切烦恼全都抛到九霄云外。
进入热恋时期，仿佛全力冲刺一百米之后，血液流贯全身，通体舒畅。
或是像从事网球或游泳等激烈运动后的感觉，血液循环和脉搏跳动达到高峰，产生一种类似狂喜的快感，平时我们不会有这种生理状态。
但是，当我们的身体大幅振荡向某一边后，会产生回归原点的作用力。
所以跟男友分手后的女性会渴望回到原点，沉静下来。
失恋的女孩好似大病初愈一样，就好像运动后的第二天会腰酸背痛、容易疲倦，身体似乎自发性地想安静休息。
透过休息，可使肌肉恢复正常，所以女人失恋后，一定要让肌肤彻底安静地休养一阵子。
与其跑到护肤中心做脸，倒不如洗个温水澡，静待肌肤的机能恢复正常。
此外，原本在恋爱时分泌旺盛的女性荷尔蒙，失恋时也会回归到原来的平衡值，相对地，男性荷尔蒙的分泌就会升高，再加上体内玻尿酸分泌降低，肌肤会变得比以往干燥，导致皮脂腺分泌更加旺盛。
所以提醒大家，失恋时一定要注意加强皮肤的保湿工作。
恋爱时不需刻意保养也光泽亮丽的肌肤，一旦恋情突然告吹，皮肤的状况会跟着走下坡路。
所以失恋的话，千万记得从保湿做起，仔细呵护肌肤。
一旦排除痛苦恋情的毒素，肌肤恢复成少女般的水嫩时，你就可以迎接新的恋情了！
PrescriptiOn 2　谁化起妆来很好看？
“美丽隐性，”的脸，才能化妆出色。
“你化起妆来好好看哟！”　有人对你这么说时，你该感到高兴还是难过？
这句话的言下之意可能是指你化了妆的确很漂亮，可是不上妆的话大概就不怎么样；也可能是指你化了妆很出色，证明你的确是个美女。
但是，不论真正的含义为何，都是以上妆为前提，让听者满头雾水，搞不清到底对方的语意为何。
女性朋友的谈话中，经常可听到这种意有所指的对话，说者就是不会直截了当地赞美对方美丽。
体贴而有教养的女性，则不会随意对她人说“你化起妆来好美”的话。
然而，会化妆总比不会化妆要强。
社会上有不少人化起妆来反而难看，辜负了美丽的脸蛋，真是很可惜。
其实化妆是有诀窍的。
首先，究竟什么样的脸才能化妆出色？
简单地说，就是“美丽隐性”的脸。
例如，有些人五官配置很完美，但个别分开来看却很平凡；有些人眼睛既小又是单眼皮；有些人五官

端正，但脸色或唇色却暗沉无光……这些都可说是深藏着美丽的脸，只要稍微上点妆，立刻就能让人眼前一亮。
虽然小眼睛无法改变，但是只要擦上适合的眼影，立即能展现神奇的效果。
在任何部位化上适合的妆，也会连带凸显出其他的部分。
产生美的连锁效应，这就是化妆最大的优势。
　　当然，也有属于“丑陋隐性”的脸，特别是嘴形和脸部轮廓有缺点的脸。
许多不化妆反倒好看的脸，就是属于这类型的脸。
说到化妆，一般人会先想到擦口红，然而口红除了强调唇形外，也会凸显出脸下半部的轮廓，结果反而暴露脸部的缺点，造成负面的连锁效应，使其他部位也变得不顺眼。
　　化妆的诀窍就在于把重点放在脸的上半部，避免让下半部太过醒目。
而对眼睛没自信的人，化妆重点除了眼睛之外，也不可轻视唇形的修饰。
也就是说，出色化妆的唯一定律是：强调双眼并隐藏嘴形的缺点。
虽说化妆的重点始终强调善用优点，但实际上并不像说起来那么单纯。
眼睛和嘴巴呈现的效果大相径庭，千万不可一概而论。
事实上，脸部的美丽决定在下半部，这是既定的法则。
所以说唇形漂亮的女人比眼睛漂亮的女人更美。
　　因此，我可以肯定地说，那种乍看长相平实，但唇形漂亮的女性，化了妆绝对令人眼前一亮。
请你看看镜中的自己，是不是化了妆会更漂亮呢？
　　Prescript ion 3　旅行美人　　旅行后想要变美丽的诀窍，就在于适度将旅行时的生活节奏带回日常生活中。
　　旅行通常不是为了要变漂亮，但是旅行时可以卸下肩上的重担，所以不变漂亮倒有点说不过去。
若去国外旅游一个星期，人的容貌多少会有些变化，变美和变丑的人，究竟差别在哪里呢？
　　有人旅行回来后肌肤显得光泽亮丽。
甚至有人去了空气干燥、水质甚差的欧洲，回来后肤质竟然也更显光泽、美丽。
　　事实上，这证明了平时一成不变的护肤保养，反而容易使皮肤弹性疲乏，产生严重的钝化现象。
一般来说，当生活环境产生变化，肌肤大多会变得粗糙、暗沉。
但是，适度的改变，反而会为肌肤带来活力。
前往干燥的国家旅游，记得要改变护肤的方法，例如：比平时加倍保湿；为避免水硬的伤害，洗脸改用擦拭法等。
因为改变，肌肤状况会变得出奇的好，这才是最佳的保养之道。
　　美容用品的使用说明中常提醒消费者：“出外旅行时应保持平时的保养方式。
“不过，这是为了避免突然更换保养品而引起的过敏反应。
其实，改变保养品的使用量和使用方式，却可以唤醒沉睡中的肌肤机能。
此外，由于旅行时生活节奏大幅改变，压力升高，我们会处于兴奋状态，这时钝化的肌肤机能会重新激活。
旅行时即使经常彻夜未眠，隔天肌肤依然光泽亮丽，因为这一期间体内平衡机制（例如一热就出汗等调节机能）活动敏感，会使身体再度变得生气蓬勃。
　　至于旅行后的肌肤该如何保养，也是重要的课题。
当肌肤的机能苏醒后，容易引发严重的问题，充分的休息是当务之急，但是突然回归平静的牛活，皮肤状况会因此变得好坏不定，这也是为什么旅行后有的人变美，有的人却变丑的原因。
例如，有的人不在乎时差问题。
直接将旅行时的饱满精神和充沛活力带回日常生活中，这种人在旅行后会变得漂亮；有的人回家后要昏睡两天，到头来反而会因为打乱皮肤机能的节奏而变得难看。
所以旅行后想要变美丽的诀窍，就在于适度将旅行时的生活节奏带回日常生活中。
　　另外，旅行时的化妆诀窍也十分简单，到欧美国家游玩，化妆重点在于眼部。
也就是说，国外旅游只要修饰眼部就行了。
为什么呢？

因为全世界只有日本才将粉底和唇膏当做化妆的主轴。
日本特有的美学认为白皙的肌肤才美，而且喜欢涂上艳丽口红以勾勒唇形。
总之，只要是去海外，化妆重点便要放在眼部。
不过现在即使在国内旅游，不少日本人也开始强调眼妆，这也是日本国际化的明证之一。
Prescription　化妆不能因小失大　　在五米之外就引人注意，展现出绝色风华的大技巧，以及近至十厘米也看不出任何瑕疵，呈现洁净感的小技巧，这两者缺一不可。
近来，许多唇笔的顶端都设计附带肤色的遮瑕膏，可以拿来修饰唇笔不小心画歪的地方，或用来遮盖唇边的面疱、斑点、暗沉，或其他的小瑕疵。
许多连用唇笔都嫌麻烦的人，大概不会接受这类更费时耗工的化妆品。
但是，目前化妆的趋势很明显地朝向技巧更细腻、程序更繁复前进。
彩妆的主要趋势就是完成度高的彩妆。
不论是色彩，质感或重点部位，每个细节都面面俱到。
化出来的妆，不会再像样本般一成不变。
另一方面，连唇膏也开发出“不掉色、不沾染、不晕色”的高机能产品，完全弥补了过去化妆上常见的缺点。
化妆技术如此发达，新的研发仍会继续前进。
如此一来，化妆只能探索尚未开发的部分，如同在鸡蛋里挑骨头一样，越来越注重细部的呈现。
化妆技术禀承着还差一步才大功告成的精神，一点一滴地朝无止境的完美靠近。
这已成为现今化妆的主流趋势。
例如，刷睫毛膏时把睫毛一根一根地刷开；画眉毛时先拔掉周围的杂毛：或者一手拿着镜子，以十厘米近的距离修饰刚发现的斑点或不匀的肤色，或是细心遮盖一个个粗大的毛孔……现在，如此不厌其烦、不惜时间和精力，几近神经质的做法，已成为影响妆容好坏的决定性因素。
明星无论怎么装扮都是明星，普通人再怎么努力还是普通人。
长相一流的普通人仍比不上二流的女星的原因，就在于会不会善用化妆上的小技巧。
而专业彩妆师和一般人化妆的好坏差别，也正在于此。
但是，长久以来一般人化妆还犯了个关键性的错误，就是从大处着手。
以睫毛膏为例，许多人认为刷睫毛膏不过是雕虫小技，只是匆匆忙忙刷个两三下就完事，对于将睫毛一根根刷开十分不以为然。
但是从远处看，眉毛在视觉上就像脸庞的边线一样，若想造型大胆，单单是拔掉眉边的杂毛并不能达成目的。
如果化好的妆不论从远处、近处来看，都看不出任何效果，那么这绝不是成功的妆。
在五米之外就引人注意，展现出绝色风华的大技巧，以及近至十厘米也看不出任何瑕疵，呈现洁净感的小技巧，这两者缺一不可。
如果不能兼顾，都算是失败的妆，光注重小处没有意义，千万别忘了，现在是顾及大处再掌握小处的时代呀。
Prescription　发型决定第一印象　　女人要变漂亮，与其在化妆上拼命努力，倒不如先在发型上下功夫，这样变美丽的速度可以快上十倍。
“装扮的重点是发型！
“我曾在媒体上多次谈到这个看法。
坦白说，女人要变漂亮，与其在化妆上拼命努力，倒不如先在发型上下功夫，这样变美丽的速度可以快上十倍。
因为人和人见面时，受到视觉上的”瞬间错觉”影响极大。
不了解这一关键的女人，一生注定要吃大亏的。
因此，我想让各位了解“发型比长相还重要”的观念。
例如，一个长相平庸、发型却十分适合自己的女人，给人的第一印象远比一个长相漂亮却发型俗气的女人好。
当然，顶着”鸟巢头”的女人怎么看都不像是会注重生活整洁的人。

发型不只是带给他人清洁与不洁的印象，选择适合自己的发型还具有莫大的美容力量，它具有绝佳的美化作用，能改变人们对长相的评价。
　　有一些男人能清楚洞悉发型的神奇力量：“那个女人靠发型吸引人！”听到男人这么说，不禁让人背脊发凉。
不过没关系，正因为他们有这样的认识，所以不会选择留着俗气发型的美女，而会选择发型出色但长相平凡的女孩。
许多不明白个中道理的男人，只会觉得“比较喜欢那样的女孩”（发型漂亮但长相平凡），却总说不上来为什么有这样的感觉。
　　我想女同事之间最能深刻感受“发型比长相重要”的概念了，每天早上见面时都好像在冲着对方的发型道早安似的。
从对方梳的发型，能窥视她“今天可能要和男朋友约会”，或者”今天下班大概没事”。
女孩每天的心情从发型上就能一目了然。
　　此外，对初次见面的女人，根据发型来了解对方的类型、气质，甚至是对男人撒娇的方式，也是女人特有的本领；由此可见，发型确实主宰着一个女人的命运。
　　就像许多讽刺漫画，描绘女性时几乎等于在强调发型，有的甚至不画她们的面孔，发型就等同于女人的轮廓，要用简单几笔表现女人的外形时，发型就成了最鲜明的表征。
对女人的第一印象和看画是一样的，发型给人的印象最深刻。
　　因为发型呈现女人最表面的外形，人们第一眼也多以此来评价女人，如果发型让人难以忍受，即使面貌长得再美、服装再漂亮，都无法改变先前给人的第一印象。
因此，希望大家能够了解“女人是用发型和人会面”的道理。
最好每天走在路上都把发型当成是自己的品牌，抱持这种心态的女人才能给人留下好印象。
　　Prescription 6　不烫发的女人　　烫发至今仍有一个陷阱：嫌整理头发麻烦而去烫发的人，烫完后如果仍然懒得整理，整个人一定会显得邋遢没精神。
　　现在这个时代，许多二十多岁的年轻女孩时兴不烫头发。
可是长期以来，烫发一直是一个”小女孩长大了”的象征。
过去没烫发的女孩，充满一脸的青涩稚气，似乎连恋爱都没谈过。
日本直到20世纪30年代，年轻女孩如果烫头发，还会被视为不正经的女人。
受到当时观念的影响，不烫发的女人则被视为有妇德。
女人一旦结婚之后，基本上会将直发剪短后烫起来，这种做法也清楚象征“没烫发的女孩是处女”的观念。
　　另一方面，女人只要烫起头发，看来至少老十岁（甚至有人认为老二十岁）。
那样的年代，年轻姑娘烫了头发后转眼间就变成了欧巴桑。
总之，当时的人普遍认为女人没烫发就像没长大一样。
　　但是，现在的烫发技术非常先进，许多高科技陆续研发，头发表面可以完全烫直。
过去被质疑无法完全烫直的平板烫，如今也因为“缩毛矫正烫”　（译注）的出现，使得不论多卷的卷发，也能变成像刚出生的胎毛一样平直、柔顺，像这样能使发尖产生微妙变化的完美技术，在烫发史上还是首例。
　　可是，烫发至今仍有一个陷阱，请各位一定要清楚认知：嫌整理头发麻烦而去烫发的人，烫完后如果仍然懒得整理，整个人一定会显得邋遢没精神。
而且日后如果不常常上美容院美发，或是不再继续增加烫发的开销的话，只会显得不够清爽利落。

编辑推荐

大日本美容杂志的各种专家评选中，斋藤薰的意见一定排名第一，她有把平凡女孩的美人意志力快速激励出来的魔力！

亚洲公认的“美容大王”日本正牌美容达人。

怎样才算是真正的“美容大王”？

有足够的勇气，以自身为“不朽”的试验田，尝试验证各种美容产品，并给予客观中肯且不被商业所左右的评价；有足够的阅历，身体力行，以不同的生理阶段见证相应的产品需求，从而实现年龄做减法；有足够的视野，能够预测美容领域的发展趋势又不被潮流所左右。

作者针对时下女性，提供了许多生活上、心灵上、技巧上、观念上，甚至专业知识上的崭新视野，笔触自然清新又不失风趣，其中引用的实例贴近生活，读起来往往令人会心一笑，堪称目前坊间另类且颇具特色的美女育成宝典。

自古至今，任何时代总有令人称道的美女，环肥燕瘦各有特色，也各有喜好与追求者，美女之所以为美女，正因其具备了令人难忘的特质，这是作者在书中一再强调的重点。

正如作者所言，黄金比例的美女固然美得人见人夸，却容易让人印象模糊，这点足可让自己的美感尚未找到定位的女性，在阅读后建立更大的信心，而已经拥有美丽容貌的女性，更可以借此书进一步成为内外兼具的全方位美女。

另外，本书值得向大家推荐的，还有作者对于化妆如何让人美丽的阐述。

第一图书网, tushu007.com

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