

<<佐伯千津的美容课>>

图书基本信息

书名：<<佐伯千津的美容课>>

13位ISBN编号：9787508617916

10位ISBN编号：7508617916

出版时间：2010-2

出版时间：中信出版社

作者：佐伯千津

页数：110

译者：袁森

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>

## <<佐伯千津的美容课>>

### 前言

前天，我收到了这样一封信。

它的大致内容我给大家说一说：“以前，我总是画不好眼线。

而且我经常去打网球，所以皮肤状态总是不好。

我不会化妆，皮肤状态也不佳。

我为此很是烦恼。

但是自从我买了佐伯女士的书，一切就改变了。

我从女士教授的化妆水面膜和指压按摩开始做起，皮肤状态一点一点地好起来了。

姐妹们都说我的皮肤比以前漂亮多了。

我太高兴了。

您的书就是我‘心灵的精华液’呢！

”对于皮肤护理，相比“用什么”，我更强调“怎么用”。

有意识地进行皮肤护理，同时进行心理暗示就能收到良好的效果。

看到有读者朋友肯定了我的美容主张，没有比这更让我高兴的事情了。

当你静下心来仔细聆听皮肤的声音，你会惊讶于皮肤果真是蕴涵着生命力的，于是你开始细心地呵护它，培养它，使它变得越来越健康，越来越美丽。

在这里很重要的一点是，必须从心底相信皮肤是有生命力的，这样你才能真实地面对它，改善它。

我觉得这份“坦率”，这份“真诚”，才是我们“心灵的精华液”。

还有一些朋友，对于化妆品的知识非常精通，什么里面加入了什么成分，全都了如指掌，她们被称为“化妆品达人”。

我对这些所谓“达人”的美容法并不赞同，如果没有掌握“怎么用”的技巧。

## <<佐伯千津的美容课>>

### 内容概要

美丽皮肤水当当! “进化版化妆水面膜” 简单轻松的“蒸汽面膜” “水压按摩” 瞬间提升皮肤的弹性 混搭技巧皮肤护理篇 “磨砂膏+洗面奶” 混搭技巧化妆篇 “防晒霜+底液+粉底” 正确的“肌断食” 调理法 根据身体的规律进行皮肤护理

## <<佐伯千津的美容课>>

### 作者简介

佐伯千津，生于1943年。

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。

因为经常对美容部职员进行指导，每年都要接触2 000多位女性的皮肤，为她们消除皮肤问题。

2003年6月从克里斯

## &lt;&lt;佐伯千津的美容课&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第1章 美肌常识普及篇 刮脸净毛导致斑点横生、面色暗沉 我——反对使用卸妆油 基本原则——对待皮肤要“轻柔点，再轻柔点” 停止二次洗脸，皮肤更漂亮 “化妆花了30分钟。卸妆5分钟就齐活儿？” “最听皮肤科专家的话”——我有话要说 预防“盐害”。

减少皮肤隐患 皮肤分泌的油脂最适合补妆 追究皮肤老化的原因，七成都是由于紫外线 总而言之，言而总之——爱上自己 美容秘籍 向上!向上!“幸福的V字涂”第2章 美肌的条件“湿、滑、紧、弹、色”进化版 美肌的条件“湿、滑、紧、弹、色” 【润泽的皮肤】润泽的皮肤是什么样子的呢? 【润泽皮肤的打造】补水，进行真皮层养护 【平滑的皮肤】平滑的皮肤是什么样子的呢? 【平滑皮肤的打造】去除角质 【紧致的皮肤】紧致的皮肤是什么样子的呢? 【紧致皮肤的打造】内外补充营养 【有弹性的皮肤】有弹性的皮肤是什么样子的呢? 【有弹性的皮肤的打造】真皮保养 【红润的皮肤】红润的皮肤是什么样子的呢? 【红润皮肤的打造】食物保养 美容秘籍2 化妆品有没有使用期限?

第3章 问题皮肤的“为什么”和“怎么办” 色斑、暗沉、眼袋是怎么形成的? 针对不同原因形成的色斑选择食品 色斑皮肤的护理方法 看看你的皮肤是否有色斑，肤色暗沉 青春痘、粉刺是怎么形成的? 根据不同原因摄入有效控制粉刺和青春痘的食物 青春痘、粉刺皮肤的护理 粉刺、青春痘皮肤检查 皱纹、肌肉下垂是怎么形成的? 皱纹、面部肌肉下垂的皮肤护理 皱纹、面部肌肉下垂的预防方法 皱纹、面部肌肉下垂皮肤检查 美容秘籍3 我不喜欢“抗老化”这个词第4章 完美的“佐伯式”皮肤护理 美丽皮肤水当当!“进化版化妆水面膜” 简单轻松的“蒸汽面膜” “水压按摩”瞬间提升皮肤的弹性 混搭技巧皮肤护理篇“磨砂膏+洗面奶” 混搭技巧化妆篇“防晒霜+底液+粉底” 正确的“肌断食”调理法 根据身体的规律进行皮肤护理 美容秘籍4 混搭那些貌似过时的颜色第5章 初公开!

佐伯式美肌的私房小秘密 秘密1 使用乳霜打造如同剥了壳的鸡蛋般柔滑精致的皮肤 秘密2 巧用防晒霜，打造无瑕疵的闪亮皮肤 秘密3 紧实小腹和小腿的呼吸法第6章 “佐伯式”美丽呈现!

从全身护理到百分百美人 对美肌功效显著的佐伯式“冷热水交替浴” 培育“自己的芳香” 季节不同，皮肤护理也不同!“春夏篇” 季节不同，皮肤护理也不同!“秋冬篇” 美容秘籍5 我的口袋粮食结语附录：佐伯式“浴室中的皮肤护理”

## <<佐伯千津的美容课>>

### 章节摘录

插图：第1章 美肌常识普及篇刮脸净毛导致斑点横生、面色暗沉我们女性的皮肤是非常薄、软而且精致的。

但是面部皮肤经年暴露在外，不论是在阳光毒烈的夏天还是干燥多风的冬天，除此以外又要受到灰尘、汗液、泪水的侵害，所以呢，面部皮肤当真该是“重点保护对象”呢。

从生理角度来讲，汗毛的作用之一就是保护皮肤。

最近，针对女性顾客的全身脱毛美容项目繁盛起来，而且价钱极其便宜。

大家蜂拥去脱毛的后果就是，很多人因此患上了皮肤炎症。

自己在家偶尔刮刮手臂、小腿上的汗毛也就罢了，动辄跑到美容院去做全身脱毛，可就严重伤害了身体的健康啊。

有的朋友，每日检查自己的面部皮肤，一旦觉得哪个地方不够光滑，顺手就把该处的汗毛刮掉了，以后还会尤其注意这个部位，经常刮剃。

从专业的角度来讲，耳根下面的部位是耳下腺，它蕴涵着对人的皮肤甚或健康产生重大影响的淋巴结，而这个部位的汗毛的作用，就是抵御外界对这个部位的刺激。

以这个部位为例，如果经常去刮这个部位的汗毛，就会对该处淋巴结产生频繁的刺激，这样会使神经与淋巴结的功能钝化，皮肤表面的自我防护能力下降，继而生成斑点，面色也会变得暗沉、无光彩。

<<佐伯千津的美容课>>

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>