第一图书网, tushu007.com

<<美肌新提案>>

图书基本信息

书名：<<美肌新提案>>

13位ISBN编号：9787508625669

10位ISBN编号：7508625668

出版时间：2011-1

出版时间：中信出版社

作者：佐伯千津

页数：182

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

第一图书网, tushu007.com

前言

前 言您的肌肤绝对可以变美丽在美容界的35年中，我遇到过数不清的女性，亲手触摸过她们的肌肤，为她们提供了许多有关护肤、化妆的建议。
这35年来，我一直都坚持与顾客面对面地进行沟通。
有人看到我已经升到一定职位依然经常到全国各地出差，去现场倾听顾客的烦恼，于是问道：“ 为什么佐伯老师一定要到现场去呢？
”而对我自己来说，从来没觉得亲自到现场工作是种痛苦。
因为，每天坐在办公桌前根本无法获取最真实的信息。
和顾客面对面接触，不仅能令顾客非常高兴，更重要的是我可以从她们身上学到数不尽的东西。
正因为有这样的经历，所以我即使从化妆品业引退，也依然可以在杂志、电视的采访中讲述自己总结的护肤的窍门和经验。
我一直认为自己讲的内容并没有什么特别之处，可是，有越来越多的朋友都想从我这里听到更多的护肤信息。
每次，听到朋友们的请求，我都深刻体会到，“ 越认为是理所当然的道理，就越是没有人会认真讲授。
”所以这次，能把自己经过长期积累的护肤法以“ 50个新提案 ”的形式编辑成册，使更多的女性知道这些道理，我发自内心地感到万分高兴。
虽然肌肤的类型各不相同，但是护肤的原理是一致的。
而且，读了这本书，您就会明白那些方法都是非常简单且符合情理的。
在这里请不要顾忌“ 已经上年纪了 ”、“ 还很年轻 ”之类的话，因为肌肤年龄和实际年龄没有太大关系。
和大家平时的印象相比，肌肤年龄和实际年龄很容易就能拉开5岁、10岁的差距。
也请大家记住，打造亮丽的肌肤根本没必要买很多高级化妆品，或者借助医学的力量做整形、做换肤。
其实，只需要意识上的一点改变，只要有想比昨天的自己更美丽的念头，谁都能靠自己的力量变美丽。
我接触过那么多女性的肌肤，我保证“ 您的肌肤绝对可以变美丽 ”。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《美肌新提案:让肌肤年轻10岁》全面覆盖基础保养，一次性终结所有美肌问题。
虽然肌肤的类型各不相同，但是护肤的基础是相通的。
塑造亮丽的肌肤根本没必要买那么多高级化妆品，或者借助医学做整形、做换肤。
其实，只需要意识上的一点改变，只要有想比昨天的自己更美丽的念头，谁都能靠自己的力量变美丽。
对将要陪伴自己一生的“面容”拥有更多的自信和责任吧！
我保证，你的肌肤绝对可以变美丽。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

佐伯千津，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

第一图书网, tushu007.com

<<美肌新提案>>

书籍目录

第一章 你的常识是错的 新提案1：马上停用卸妆油 新提案2：以变美丽为信念 新提案3：靠微整形（手术）换不来一生的美丽 新提案4：肤质要由肌肤症状来分类 新提案5：护肤的基础是“早上预防”、“晚上治疗” 新提案6：每周一天：什么都不做 新提案7：不用纸巾，要用化妆棉 新提案8：根据季节变换护肤方法 新提案9：拔眉和刮脸是肌肤暗沉和松弛的原因 新提案10：喷雾化妆水会导致“沙漠肌”第二章 正确选择和使用化妆品的方法 新提案11：请在上午11点到下午4点之间买化妆品 新提案12：粉底液请用2种颜色 新提案13：摒弃对名牌的迷信 新提案14：靠试用品无法变美丽 新提案15：扔掉蓝色的眼影吧 新提案16：没有比美容液更有效的化妆品 新提案17：干燥的肌肤涂上乳霜也没用 新提案18：化妆品一旦打开就要尽快用完 新提案19：原则是“首先坚持3个月”第三章 令人恍然大悟的佐伯式护肤法 新提案20：请不要再洗脸了 新提案21：只靠“手掌”和“手指”就能变美丽 新提案22：胸口和颈部一带都属于“脸” 新提案23：美丽肌肤的5个基本原则 新提案24：护理要遵循“怀石料理（宴席）”的要领 新提案25：“独创小办法”让护肤变的更有趣 新提案26：令人吃惊的“超能化妆棉” 新提案27：先从流质的护肤品开始涂抹 新提案28：您在做脸部肌肉锻炼吗？ 新提案29：“无需补妆”的佐伯式护肤化妆法 新提案30：肌肤也需要“伏天的丑日” 新提案31：别受“医用化妆品”的蛊惑第四章 令肌肤亮丽的生活妙计 新提案32：彻底排除肌肤的天敌：紫外线 新提案33：清晨始于“照镜子” 新提案34：在意脸部肌肤的话请不要忘记关爱头皮 新提案35：只要有目标，减肥就能持续 新提案36 美容的秘诀是一天喝2升水 新提案37：学会高雅的香水涂抹法 新提案38：订购美食要有分享之心 新提案39：找到属于自己的香气和声音 新提案40：女人应该“内”“外”兼修第五章 立竿见影的护肤法 新提案41：请分别牢记正确的早晚护肤法 新提案42：能匹敌美容液的“化妆水面膜” 新提案43：几百日元的喷壶使肌肤焕然一 新 新提案44：请牢记能对抗松弛的万能“V字涂抹法” 新提案45：通过淋巴按摩由体内开始净化 新提案46：击退油性肌肤问题，首先要进行水分补充 新提案47：3段面膜确实能够淡化色斑 新提案48：“横竖运动”的确能使皱纹消失 新提案49：用“粘稠”的化妆品来对付干燥起皮 新提案50：对付“暗沉”肌肤要内外兼修

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

后记

前几天，我参加了一个电视节目的拍摄，其中有这样一个有趣的环节。
两名肌肤状态非常糟糕的主妇，同时采用佐伯式护肤法一周之后，电视台对两人开始用此护肤法前后的数据作了比较，结果连现场的工作人员都很吃惊，这两名主妇和护理之前判若两人，两个人的肌肤都变得充满光泽和弹性。
我只不过是教给她们采用正确的卸妆方法和化妆水面膜，以及涂抹化妆水、精华液、面霜的时候分别间隔3分钟的所谓“3分钟法则”。
这两位女士非常认真、忠实地按照我所说的内容坚持做了一周护理。
此时，回顾自己在美容界度过的35年，再次体会到“认真的人才能变美丽。
”本书中没做任何化妆品的介绍，也没有就特别的护肤技巧进行描述。
只是简明地介绍了在关爱肌肤、培育肌肤方面如何树立正确的护肤意识的问题。
我认为，没有能胜过“好心情”的美容法。
“无论怎么努力都无法变美丽”的朋友，在盲目购买化妆品之前，是否先试着转换一下心情。
您的“心”一定能使肌肤发生改变。
迄今为止，所有曾幸会过的来自全国各地的读者，请您爱上自己的肌肤吧。
还有更多的未曾谋面的朋友们，请参考我的建议，为了拥有积极的心态和美丽的肌肤而努力吧！
在书的最后，非常感谢讲谈社生活文化局的丸木博局长和编辑上冈康子小姐，他们为本书的出版提供了许多珍贵的建议。
佐伯千津2004年9月

编辑推荐

《美肌新提案:让肌肤年轻10岁》在日本销量惊人，突破53万册，重印27次！
佐伯千津作品总销量已超过200万册！
《美肌新提案:让肌肤年轻10岁》浓缩佐伯千津40年美容经验，50个新提案，彻底解决50个最常见肌肤问题。
《美肌新提案:让肌肤年轻10岁》让你告别暗沉肌、黑头粉刺、细纹……成为素肌美人！
《美肌新提案:让肌肤年轻10岁》重新诠释佐伯千津的护肤理念，方法简单易行，实操性强。
《美肌新提案:让肌肤年轻10岁》是佐伯千津老师的又一部畅销作品，这部作品承袭了她的一贯风格，告诉我们应该如何护肤，才能使自己的肌肤变得美丽。
《美肌新提案:让肌肤年轻10岁》仅出版一年，就已经有53万册的销量，得到了众多日本女性的追捧。
究其原因，《美肌新提案:让肌肤年轻10岁》的特点鲜明，50个新提案面面俱到，将女性常见的肌肤问题都一一解决了，覆盖面很广。
并且，解决这50个肌肤问题的方法也非常简单，只需利用现有的化妆品，加上合适的按摩手法，就能实现完美肌肤，对读者来说，可操作性非常强。
更重要是，佐伯千津传递了一种关爱肌肤、正确护肤的生活态度，值得每一位女性学习。
正向佐伯千津老师在《美肌革命》中所说的那样，“要像对待爱情那样，对待自己的肌肤”哦！

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