

<<手是最好的美容工具>>

图书基本信息

书名：<<手是最好的美容工具>>

13位ISBN编号：9787540759681

10位ISBN编号：7540759682

出版时间：2012-12

出版时间：漓江出版社

作者：濑户口惠

页数：137

字数：60000

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>

<<手是最好的美容工具>>

前言

前言 肌肤靠“手”来唤醒让女演员的肌肤获得重生的濑户口流派美容法，你不想亲手试试吗？我在沙龙工作已经超过15年了。

“肌肤一定能变得更加美丽和健康”，我接触客人的肌肤多达一万次以上，对这一点我是深信不疑的。

在对客人的肌肤护理中得出来的真实经验，能够通过本书传达给大家，我感到非常荣幸。

我选择美容这一职业的契机源于比我大15岁的姐姐——女演员早乙女爱。

从小时候开始，我就非常喜欢玩弄姐姐的化妆品，梦想将来能当一名美容师。

1986年，在我13岁的时候，姐姐和姐夫创办了自己的化妆品品牌“江原道（Koh Gen Do）”。

以此为契机，我自然而然地走上了美容这条道路。

上世纪七八十年代，女演员们使用的摄影用化妆品大多数都会对皮肤造成很大的负担。

她们脸上涂抹的是加入香料的厚厚的德兰霜，要想把妆卸掉，需要用冷霜清洁多次才能卸干净。

这种对肌肤造成很大负担的演艺生活，使女演员的皮肤变得非常粗糙，我姐姐对此也有很大的困扰，因此她很想制造出不含任何香料和石油系等添加物，对皮肤不造成任何负担的优秀的化妆品，于是，江原道这一品牌应运而生。

当时，刚刚20出头的我，就在这一品牌下的美容沙龙中帮忙，由此开始了我的美容人生。

托姐姐的福，从沙龙创办初期开始，就有许多被皮肤粗糙问题困扰的女演员和明星们来到我的沙龙做皮肤护理。

女演员们的皮肤总是处于过于残酷的状况之中。

为了追求完美的拍摄效果，她们总在温差较大的恶劣天气下进行野外拍摄，或是长时间处于强光之下。

而且，睡眠不足或身体状态不佳等也不能成为她们想休息的理由。

“在明天拍摄之前去把脸上的痘治一下”，如果被导演这样劝说的话，她们就会说这是体内的毒气所致，用粉底遮一下就好。

由此可以看出她们是多么具有敬业精神。

在帮助女演员们解决皮肤问题的过程中，通过顾客的口口相传，我们的口碑越来越好，并且，顾客的数量也不断增加。

后来我们的沙龙渐渐被称作是“令女演员们蜂拥而至之地”，非常感谢大家对我们的关照。

美肌的打造与“肌肤年龄”和“肌肤类型”是没有关系的虽然现在取得了不错的成绩，但在沙龙刚刚创办的时候，情况却是非常艰难的。

我一边废寝忘食地学习美容理论，一边在沙龙迎接女演员和VIP的到来。

姐姐和姐夫的严厉教导以及每天的紧张工作，让我感觉压力非常大。

因此，我自己的脸上也长满了粉刺。

存在严重肌肤问题的我，在对顾客进行皮肤护理的时候，有些顾客竟然会反过来向我介绍一些治疗方法。

在这种情况下，我真真切切地体会到了“美容还需要对心灵进行关爱”，所以又进一步学习了东洋医学和咨询学等知识。

之后，我的肌肤粗糙问题时好时坏，不断反复，但经过长时间的耐心护理，最终恢复到了原来的状态。

不，应该是比原来的肌肤更加健康，更加紧实，可以说是获得了一次新生。

正是因为自身有严重的皮肤问题得以改善的经历，因此我在很早之前就坚信“肌肤一定能够被唤醒”。

光顾沙龙的女演员们，其年龄层和肌肤类型各不相同，从刚刚进入演艺圈，对化妆还不太习惯，导致肌肤粗糙的年轻演员，到经过岁月的洗礼，变得更加成熟美丽的资深女演员都有。

但不管女演员们属于哪种类型的肌肤，我都曾亲眼目睹她们改善肌肤问题，让自己变得更加美丽。

通过这些经历，我更加确信，肌肤的美丽与“肌肤的年龄”和“肌肤的类型”是完全没有关系的，无

<<手是最好的美容工具>>

论是谁，都可以拥有她们各自最美、最闪亮的“绝顶美肌”。

想必大家也都曾被“因为我是干性皮肤”或“因为我是敏感肌肤，所以不能化妆”等一系列肌肤问题所困扰过吧？

但是，皮肤性质和体质并不是绝对不变的，通过我们的努力，它们是完全可以被改变的。

当您在电视屏幕上看到曾经毛孔粗大、属于油性皮肤的年轻女演员，在不知不觉之间肌肤美丽得就像是纹理细腻的陶瓷似的，对此您有没有感到很惊讶呢？

其实这样的美肌奇迹是可以发生在任何人身上的。

肌肤问题并不是一元性的在对大量顾客进行皮肤护理的过程中，我发现了各种各样有趣的现象。

例如，明明紫外线防护做得非常完美，但很多顾客还是会觉得“最近脸上容易长褐斑”。

我一边寻找原因，一边用手触摸她们的皮肤，结果发现她们的脸部肌肤都很硬，除此之外，她们的脖子、肩膀、甚至后背也都变得非常僵硬。

这种情况不在少数。

如果是这样的案例，无论对脸部表面进行怎样的美白护理，褐斑都不会变淡。

在这种情况下，首先，应该使用温暖的手掌对头部以及后背的肌肉进行按摩，使其放松。

肌肉僵硬是导致面部产生褐斑的重要原因，因为僵硬的肌肤不能很好地吸收水分。

当肌肤放松达到能够吸收水分的状态之后，再对皮肤进行滋润护理，这应该是美白护理的首要步骤。

肌肤问题产生的原因，从来都不是一元性的。

各种各样的因素结合在一起，才导致了湿疹、泛红、褐斑、皱纹等皮肤问题的出现。

除了学习专业的全身美容理论知识之外，我还学习了注重人体平衡的东洋医学，从整个身体的状况出发，去寻找肌肤问题产生的原因。

为了解决复合型肌肤问题所带来的困扰，还进行了多种研究，在经过不断的摸索之后，终于形成了属于我的独特的濂户口流派的“手美容”。

谁都能够做到的简单美容方法我发明的“用手美容”这一方法的特征是，它不同于之前那些只是简单地将皮肤表面或毛孔内的污垢清洁掉的皮肤护理，而是将经络和淋巴的流动甚至肌肉的僵硬综合在一起进行考虑的皮肤护理和按摩。

面部肌肉的僵硬，大多数情况下是皮肤问题产生的根源，但大多数的人并没有注意到这一点。

通过正确的按摩使面部的僵硬得到缓解，肌肤重新变得柔软，在此基础上再进行正确的皮肤护理，从而使肌肤回到原来的健康状态，这就是濂户口流派的美容方法。

并且，在“用手美容”方法中发挥重要作用的就是自己的“手”。

手对于全身美容师来说是一种特殊的美容工具，即使是对于普通人来说，自己的手也是最原始、最强大的美容工具。

手具有不可言喻的温暖和柔软，并且，手掌和手指与面部的曲线惊人地吻合。

另外，手不会对肌肤造成伤害，即使是不懂技术的人，也能够对肌肉进行适度压力的按摩。

只要能够将手的功能充分利用，不仅仅是按摩，即使是肌肤清洁等日常的肌肤护理，都会取得很好的效果。

现在已经进入了高清电视时代，与以前相比，演员们的肌肤状况更加清晰地暴露在了众人面前。

对于女演员们来说，如今已经不再是可以蒙混过关的时代了，她们对于肌肤护理的关心程度也变得越来越高了。

不需要特殊的化妆品和高难度的技术，无论在什么时候或什么地点都能够进行的濂户口流派美容法，已经被许多女演员和化妆师接受和采用。

并且，为了提高护理效果，我们还致力于制造出对肌肤不造成伤害的化妆品。

简单并且效果显著的濂户口流派的“用手美容”，是在持续观察对“美”要求非常苛刻的姐姐，以及众多女演员们的肌肤的基础上创造出来的。

关于濂户口流派“用手美容”的全部方法，本书将会进行详细的介绍。

请您一定要在您的皮肤上进行实际的试验，来体会肌肤焕然一新所带来的喜悦。

<<手是最好的美容工具>>

内容概要

在日本，濑户口流派“手美容法”被众多明星与化妆师追捧，关于其15年来全部美容经验与方法，将首次通过本书进行详细的介绍。

手美容是指通过手对脸部的持续按摩，改善皮肤的保湿力，柔软弹性与自我修复能力。本书从手美容法的十多个要点阐述讲起，详细解释了通过手改善肌肤状态的全套手法。非常简单易懂且详尽。

手掌是适合自己面部大小的“最强美容工具”
关系到肌肤底子的清洁工作请保持在90秒左右
不要使用营养丰富的乳液。

使用“斯巴达式护肤液”培养出肌肤的“柔力”
只是放松一下“神经BOX”竟然可以改变人的相貌
通过对“水分箱”的按摩，马上消除面部浮肿
通过对眼部周围的训练可以提高“眼神的魅力”

<<手是最好的美容工具>>

作者简介

濑户口惠

出生于鹿儿岛县。

其美容沙龙“江原道麻布本店沙龙”被誉为“让女明星们蜂拥而至之地”，拥有15年以上的从业经验。

20多岁的时候由于自身严重的肌肤问题，邂逅东洋医学。

她认为肌肤和身心的状态是紧密相连的，并将西方美容理论与东洋医学以及在沙龙工作的实际护理经验融合到一起，创立了自己独特的美容理论。

因为其美容方法简单又有效，受到众多女星的追捧。

<<手是最好的美容工具>>

书籍目录

第一章 21种方法造就“绝顶美肌”

- 01 美容从手掌与肌肤的接触开始 ... (020)
- 02 手掌是最适合自己脸部大小的“最强美容工具” ... (022)
- 03 选择能够“培育”肌肤的护肤方法 ... (024)
- 04 停止你“只见树木不见森林”的护肤法 ... (026)
- 05 关系到肌肤底子的清洁工作请保持在90秒以上 ... (028)
- 06 你的肌肤有“柔力”吗？
... (030)
- 07 不要使用营养丰富的乳液，而应使用“斯巴达式护肤液”培养出肌肤的柔力 ... (032)
- 08 有了“湿力”，护肤、美容的效果才会持久 ... (034)
- 09 一周使用300ml的化妆水来进行化妆水美容 ... (036)
- 10 从肌肤护理产生不了任何效果的“污肌螺旋曲线”中抽离出来的方法 ... (038)
- 11 “手掌按摩”能使面部给人的印象发生惊人的变化！
... (040)
- 12 只是放松一下“神经BOX”竟然可以改变人的相貌 ... (042)
- 13 影响面部印象的盲点竟然是太阳穴 ... (044)
- 14 按摩“水分箱”部位，马上消除面部浮肿 ... (046)
- 15 按摩的最后不要忘了用“大声呼喊时的动作”让废弃物流出来 ... (048)
- 16 通过对眼部周围的护理可以提高“眼神的魅力” ... (050)
- 17 从根本上对粉刺或痘痘的产生进行控制 ... (052)
- 18 容易长褐斑的人肩头多数很僵硬 ... (054)
- 19 对身体中心部位加温以提高护理效果 ... (056)
- 20 称赞自己，打开“美肌运气”的开关 ... (058)
- 21 打造与年龄没有任何关系的“永远的绝顶美肌” ... (060)

第二章 “用手美容”实践篇

- Part 1 所有美肌的基础都是从清洁开始的 ... (068)
- Part 2 何谓基本的“手掌按摩” ... (074)
 - Step1 开始对神经BOX的护理吧！
... (077)
 - Step2 解决水分箱的堵塞 ... (084)
 - Step3 最后一个步骤是使用“大声呼喊”时的动作让废弃物流出来 ... (091)
- Part 3 留意抗老化物的流失 ... (096)
- Part 4 有超强效果的提升眼力技巧 ... (101)
 - Approach 1 使用化妆棉让眼部冷却下来！
... (101)
 - Approach 2 眼力按摩技巧：将眼部和法令纹组合在一起进行护理！
... (103)
 - Approach 3 眼力提升运动：简单但效果显著！
... (109)
- Part 5 立刻见效的10秒钟快速护理 ... (115)
- Special 图示——手掌按摩带来的巨大改变！
！
... (119)

女演员episode2 肌肤粗糙和痘痘是每个年轻女演员都要经历的

<<手是最好的美容工具>>

<<手是最好的美容工具>>

章节摘录

版权页：插图：对于自己的皮肤，一旦变得关心起来，就会变得在非常细小的方面也很在意。一旦使用放大镜对皮肤进行检测之后，就会不断地发现问题，例如，这里出现了小褐斑，那里出现了红色湿疹等等，不少人因此着急不已。

这种过分的关注倒是无可厚非，但是，有一种做法很糟糕，就是从毛孔当中挤油脂粒或是挤粉刺。如果只对一部分皮肤问题过于在意，而去不断摆弄的话，反而会让症状变得更加严重。

下面列举一个简单易懂的例子，是关于某位顾客的事例。

在我22岁左右的时候，被粉刺和皮肤粗糙问题困扰而来到沙龙的她，在此之前使用了很多价格高昂的化妆品。

在没有做好肌肤清洁的情况下，在脸上涂了富含各种营养成分的化妆品，从而引起了肌肤毛孔的堵塞，使肌肤处于类似“便秘”的状态。

这样一来，无论怎样进行护理，都只会引起粉刺的出现，从而形成恶性循环。

我让她停止使用了一切没有作用的化妆品，大约在一周时间内，每天的早、中、晚都只是使用化妆水和美容液来让肌肤沉淀，进行排毒。

经过一番努力之后，她的肌肤现在已经变得非常健康了，完全看不出以前是问题非常严重的肌肤。

肌肤问题产生的原因并不是单一的，而是多种原因结合在一起导致的。

以褐斑为例，褐斑的产生不仅仅是受到紫外线的影响，也与肌肤的新陈代谢能力降低等各种因素有关。

当肌肤问题产生的时候，“不要以点来看肌肤，而是以面来看”，这一点是最重要的。

从现在开始，不要再为每一个小小的粉刺或褐斑而不知所措了。

通过对大量女演员的皮肤进行持续客观的观察之后，我真切地感受到，只要肌肤整体看上去还是水灵灵的，那些细微的肌肤问题，其他人是发现不了的。

别人是不可能靠近你的脸，拿着放大镜看你的皮肤的。

即使是你的脸上出现了一个很小的粉刺，只要肌肤整体给人的印象是美丽的，与那些肌肤干燥的人相比，你的肌肤看上去还是非常漂亮的。

因此，“不要只看树木，要看整片森林”的想法是最重要的。

不要在意那些较小的肌肤问题，肌肤护理首先应该以打造一个健康肌肤的底子为开端，最终这将成为打造出美肌的一条捷径。

<<手是最好的美容工具>>

后记

陪伴我一路走来的江原道，在2011年迎来了开业25周年。

4月，在江原道的发祥地——麻布十番完成了新的公司大楼的建设，并将沙龙和化妆品开发集中到了一栋楼内，我每天都在这栋楼里上上下下，忙碌地工作。

我多年以来的梦想就是“将肌肤护理技巧直接教给顾客”，如今，这个愿望也通过设立几人制的“美肌私塾”得到了实现。

从本书中传达的美容理论，到能够成为自己的“全身美容师”的按摩方法，我都面对面地直接对私塾学员们进行指导。

“我想帮助顾客变得更美丽”，以这样一个单纯的想法开始的我的美容人生，也正在逐渐迈向一个新的阶段。

25岁之前，我经历了非常严重的皮肤粗糙问题，以至于我都不愿意照镜子，甚至不愿意见人。既然从事了美容工作，就要为了他人好好利用自己的经历，将自己当做一个试验台，通过自己的肌肤学习所有的美容理论，并进行实践。

现在回想起来，我还经常会想“如果当时知道这个知识的话，如果当时掌握了这个技术的话：我会怎么做？”在泛滥的各种各样的美容信息当中，一定有很多人都会感到困惑“现在自己需要的护理到底是哪一个？”我的看法是：在选择美容方法之前，一定要了解肌肤的基础知识和自身的肌肤状态。我将从我自己的肌肤问题中学到的知识，以及帮顾客解决问题得到的经验结合起来，撰写了本书，希望大家能够应用到对自己的肌肤护理中。

最终，所有的落脚点都是“simple is best”。

我认为进行正确的护理，是不做过分的护理，偶尔与肌肤、内心和身体进行正面交流的态度，才是实现真正美的一个非常重要的因素。

现在，被自己的肌肤所困扰的人，一定要摒弃掉“赶快治好”这种焦急的心情，希望你能一边积极地面对这些烦恼，一边找出合适的解决方法。

并且，我希望这本书能够对大家打造美肌上产生一定的帮助。

濑户口惠 二零一一年七月

<<手是最好的美容工具>>

媒体关注与评论

原来不知道“手”的魔力如此之大。
——美容教主 斋藤薰

<<手是最好的美容工具>>

编辑推荐

《手是最好的美容工具》编辑推荐：明星御用美容师濑户口惠15年独创美容秘技——史上最简单最强大的美容法。

<<手是最好的美容工具>>

名人推荐

原来不知道“手”的魔力如此之大。
——美容教主 斋藤薰

<<手是最好的美容工具>>

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>