

<<不花钱的美容术>>

图书基本信息

书名：<<不花钱的美容术>>

13位ISBN编号：9787811206487

10位ISBN编号：781120648X

出版时间：2009-11

出版时间：汕头大学出版社

作者：宇佐美惠子

页数：193

译者：刘杨

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>

<<不花钱的美容术>>

前言

22岁的时候，我开始了我的职业模特儿生涯。

现在做服饰顾问这一行，同时兼职“抗老化”“健康与美”等各种讲座与撰稿。

经常有人夸我说：“你看上去真年轻啊！”

我想，我之所以会显得年轻，大概与我长年从事着以美貌为本钱的行业有关吧。

也许有人会这么认为：“既然你是个模特儿，那么你就应该长得漂亮。”

但是说实话，在我年轻的时候，我的外表曾经一度是让我觉得最自卑的。

我刚踏入模特儿界的时候，模特儿界还是一个充斥着混有欧美人血种的混血儿的世界。

既然是模特儿，那么“变漂亮”就是职业要求。

但是，当时活跃在模特儿界的都是非常漂亮的混血儿。

我看着她们那天生的小小的脸庞，细长的四肢，再看看自己，大脑袋，扁平臀，浑身上下极不协调。

于是我就产生了“要是我不做模特儿的话，也许会活得轻松一点吧”的想法。

在当时那样的一种环境下，我不知不觉地就产生了这样一种想法：“如果我不像她们一样靠自己的容貌、身材等来展现自己的魅力，可不可以呢？”

其实我只是羡慕她们身上那些我所不具备的东西而已。

这样想着，我又开始环视四周，最终发现，那些顶级模特儿其实并不全都有着完美的容颜。

有的顶级模特儿会觉得自己本身就很有魅力。

就这种模特儿而言，与其说她们身材好，还不如说这是因为她们比任何人都更加了解自己的魅力所在，比任何人都更加知道该如何去向观众展示自己。

她们不仅仅依靠自己天生的美貌，更知道该如何将自己的魅力展现出来。

我想，这才是作为一个模特儿，作为一个女性，其美丽动人的秘密所在。

我一心想着那些混血模特儿的样子，一心认为她们的美就是百分之百的美，并且将容貌看成是自己的劣势，用自己的劣势来跟她们的优势作比较，于是容貌就成了我的一块心病，以致我产生了自卑感。

令我吃惊的是，当我决定要将自己原本的样子展示给观众，以此向观众充分展现我自身魅力的时候，我的自信心居然一点点地膨胀起来，最后终于成就了今天这样一番事业。

最近，不管是男人还是女人，都开始高度关注起“抗老化”来。

所谓的“抗老化”，就是“不与年龄抗争，即使年龄增长也依然能使人显得年轻”。

我想，这大致与当年我所处的模特儿时代产生的想法有点儿像：“要是我的脸庞能像那些混血模特儿的一样小就好了”“要是我能更白一点儿就好了”。

无论是谁，如果一旦意识到自己身上缺点儿什么，就会觉得难过，就会感到不安，更不用说是失去什么东西了。

当察觉的时候，那简直就是愕然了。

但是，东西在哪儿失去的，就应该在哪儿再找回来。

所以，我们根本就用不着惊慌失措的。

为了能使自己青春永驻，我们首先要做的，就是抛弃“年轻=美貌”的错误观念。

就像人有不同的个性一样，我们在每个年龄段都有着属于自己的独特的美。

当我还是个模特儿的时候，经常会琢磨“怎样才能展现出自己的魅力”这个问题。

随着年龄的增长，我又开始考虑“上了年纪后，怎样才能使自己更有魅力”。

于是，我开始了我的“抗老化”生涯。

我天生就有着很强的好奇心，无论什么事情，我都想去体验一下。

所以，我到处打听各种有用的信息，尝试各种最新的锻炼方法、食疗法、健康法，等等。

在尝试了多种方法后，我开始意识到，其实美丽的起点在于有一个健康的体魄。

试到最后，我抛弃了“不适合自己的”“不能坚持下去的”方法，最后保留下来的，就是一些非常简单，甚至不需要花钱的，谁都可以用的方法。

抛弃“年轻=美貌”的错误观点，对美抱有一种谦虚的态度，通过对身心进行锻炼，就能使你青春永驻。

<<不花钱的美容术>>

“美容”说到底，其实非常简单，就是符合自然规律。

正所谓“SimplestBeautiful”。

虽然我从事模特儿职业，但并不是说，我在化妆品或美容方面就比一般人额外地花了好多钱。

其实只要在日常生活中比别人稍加注意一点儿，就能给人留下一种年轻的印象。

在本书中，我介绍了一些我在日常实践中所获得的经验，这些经验对于抗老化是很有帮助的。

如果能对你成为一位青春永驻的女性有所帮助，那么真是好极了。

宇佐美惠子

<<不花钱的美容术>>

内容概要

在《不花钱的美容术》中，我介绍了一些我在日常实践中所获得的经验，这些经验对于抗老化是很有帮助的。

如果能对你成为一位青春永驻的女性有所帮助，那么真是好极了。

当我还是个模特儿的时候，经常会琢磨“怎样才能展现出自己的魅力”这个问题。

随着年龄的增长，我又开始考虑“上了年纪后，怎样才能使自己更有魅力”。

于是，我开始了我的“抗老化”生涯。

我天生就有着很强的好奇心，无论什么事情，我都想去体验一下。

所以，我到处打听各种有用的信息，尝试各种最新的锻炼方法、食疗法、健康法，等等。

在尝试了多种方法后，我开始意识到，其实美丽的起点在于有一个健康的体魄。

试到最后，我抛弃了“不适合自己的”“不能坚持下去的”方法，最后保留下来的，就是一些非常简单的，甚至不需要花钱的，谁都可以用的方法。

抛弃“年轻=美貌”的错误观点，对美抱有一种谦虚的态度，通过对身心进行锻炼，就能使你青春永驻。

“美容”说到底，其实非常简单，就是符合自然规律。

正所谓“Simplest Beautiful”。

虽然我从事模特儿职业，但并不是说，我在化妆品或美容方面就比一般人额外地花了好多钱。其实只要在日常生活中比别人稍加注意一点儿，就能给人留下一一种年轻的印象。

<<不花钱的美容术>>

作者简介

作者：(日本)宇佐美惠子 译者：刘杨宇佐美惠子,时尚主持人。

1974年上大学期间曾经做过资生堂春季化妆品的代言人，以后又成为顶尖模特，参加过夏奈尔、芬蒂、三宅一生等的服装表演。

1976年成为马自达汽车专属广告模特。

目前，作为文化学校的讲师经常出现在电视、杂志上。

以《保持您的年轻、美丽》为主题，在日本全国各地进行演讲，拥有许多女性的支持者。

主要出版的书籍有《顶尖模特的故事》。

<<不花钱的美容术>>

书籍目录

第1章 纠正不良习惯变漂亮频繁洗脸导致皮肤粗糙有没有过度呵护肌肤呢每周抽出一天时间不化妆化妆其实并不能掩饰缺点家里有没有堆积如山的用不着的化妆品呢一口漂亮的牙可以传达我们的生活方式用唾液来保持一口漂亮的牙齿培养“五感”远离便利店不要拿手机当闹钟来使有意识地、优雅地活动你的手指保持指甲光滑最大限度地利用服装的魅力来塑造完美身材“不花钱的美容术”小盘点1第2章 简单美容术使你更美丽关于排毒的建议排毒，从肌肤内部开始涂抹、食用骨胶原时令食材赋予身体旺盛的生命力用食盐使牙龈恢复其原本的粉色使用天然肥皂恢复头发原本的生命力通过香草使头发恢复光泽使你的眼神更有魅力拥有一对黑白对比非常鲜明的瞳孔拥有一对像电影明星那样水汪汪的大眼睛千万不要忽视眼部卫生穿低胸衣是女人青春永驻的法宝使脖子不给人沧桑感的诀窍按摩指甲，使你的指尖拥有樱贝一样的颜色“不花钱的美容术”小盘点2第3章 注意生活细节使你更美丽简单、愉快地生活保持室内湿度在40%~60%在最佳护肤时间段内入睡睡眠期间护颈一张一弛，犒劳你的双脚休息日的早晨也要照常起床通过自己喜爱的运动来训练我们的动体视力越是累的时候越坚持爬楼梯多食五谷杂粮以保持体温早晚一杯矿泉水，促进新陈代谢喝对遗传基因有益的水在窗边深呼吸可以使你精力充沛培养身体的感受性，预防疾病每周做一次自我检查对身体颜色的变化更敏感一些早晨起床后用水果给你的大脑补充能量用葡萄酒与巧克力使你的大脑活跃起来反复洗澡可以预防脂肪团的形成“不花钱的美容术”小盘点3第4章 简易又快捷的美容术锻炼跟腱，以米兰的“亚当”为目标保持正确的走路姿势“骗术”也是打扮的技巧之一戴一枚与你手指相协调的戒指推荐“减法”化妆法巧妙地使用光泽粉底化出一副成熟而又能透出你神秘魅力的嘴唇使嘴唇更娇嫩些的练习借助吸管，重塑面部轮廓通过淋巴按摩，重塑尖下巴通过锻炼舌头来防止面部轮廓松弛勾勒出适合自己的美人眉消除足部浮肿的练习随时都可以穿无袖上衣保持自然胸其实也不错留下一个美丽的背影使你的臀部更加迷人好好走路，塑造美臀通过锻炼，使你的身体富有弹性“不花钱的美容术”小盘点4第5章 要想青春永驻，就要有一个良好的心态要想青春永驻，就得善于适应“自己的变化”随意打扮，打造干练形象独自去旅行，提高脑力通过心算来提高脑力通过“一个人欣赏艺术”来给我们的大脑与心灵补充营养在年龄增长的同时，脑子也要进化成“大人的脑子”无论你有多老，都要在打扮上下工夫不要买那些档次不是很高的产品精神饱满地去生活的诀窍挑战新事物，精神百倍地生活注意幸福的形式的变化多与让你感到不快的人交朋友青春永驻的女人的恋爱方式日记写三行放弃“完美主义”想法，张弛有度地生活重要的事情要在上午做完今天能做完的事情不要拖到明天不要过于拘泥于某种信念缓解情绪的方法不要抱有“年轻=美丽”的幻想“不花钱的美容术”小盘点5

<<不花钱的美容术>>

章节摘录

第1章 纠正不良习惯变漂亮每周抽出一天时间不化妆一旦肌肤自身感觉疲劳，那么无论你怎么化妆，都无法使自己漂亮起来。

所以，通过设定一个肌肤休息日，可以使肌肤定期回归到其本来的状态，恢复其原本自我清洁功能。

从事模特儿这一行，很容易给人造成这样一种印象：因为是个模特儿，所以一定用过很多种化妆品，对于化妆品的使用，也一定很熟悉。

而事实恰恰相反，我化妆比谁都简单。

夏天的时候，我用化妆水和负离子水混合涂抹在皮肤上，简单又实用。

即便化得再复杂一点儿，一般也只局限于眉毛、嘴唇。

就我而言，在舞台或摄像机前，好好地化一番妆也是工作的一部分。

每当化妆的时候，我就会快速地进入工作状态。

为了让精神放松，在休息日或者是没有约会的情况下，我一般都化淡妆。

另外，每周我还会抽出一天时间不化妆。

我之所以这么做，是因为我切身地体会到，在做模特儿的时候，化妆给肌肤造成了负担。

一旦肌肤自身感觉疲劳，那么无论你怎么化妆，都无法使自己漂亮起来。

所以，通过设定一个肌肤休息日，可以使肌肤定期回归到其本来的状态，恢复其原本自我清洁功能。

瑜伽或者是健康操都可以达到通过呼吸来排除体内毒素的效果。

同样地，每周选一个不化妆日，也可以使肌肤做一次深呼吸。

化妆其实并不能掩饰缺点无论你怎么化妆，如果头发很干枯的话，那么这种暗淡无光的颜色跟费了一番心思化出来的妆是不相称的，因此，即使你化了妆也毫无意义可言。

我们每个人大概都有过这样一种经历吧：早晨起床后，盯着镜子里的自己，心想：“睡眠不足导致我脸色这么难看，这可怎么办呀……”那么，在这种情况下，你有没有为了掩饰一下自己那暗淡无光的脸而在上面涂抹厚厚的一层化妆品呢？

其实在这种情况下，能够使脸部看起来比较有光泽的关键还在于头发。

所以，每当脸色不好，我梳头发的时候就会比平时更加认真。

无论你怎么化妆，如果头发很干枯的话，那么这种暗淡无光的颜色跟费了一番心思化出来的妆是不相称的，因此，即使你化了妆也毫无意义可言。

从日本平安时代起，一直到现在，头发都被最大限度地提倡为“可以真正体现女性的魅力”。

我们可以从一头有光泽的秀发中隐约见到一个女人的情趣。

这些年来，我一贯的发型是黑色短发。

随着年龄的增长，我的头发变稀了，同时也失去了其原本的光泽，所以如果继续留长发的话，人就会显得格外老。

在“抗老化”的讲座中，我也一直都提倡“如果上了年纪，还是留短发为好”。

漫步在大街上你就会发现，现在人们对头发的保养似乎还有那么点儿欠缺，虽然她们也会在打扮上很下一番工夫，但是即使这样，整个人的形象也仍然显得相当不协调。

头发起着衬托脸蛋的重要作用，所以让我们使脸与发型协调起来，向众人展示我们的美丽吧。

家里有没有堆积如山的用不着的化妆品呢我们对化妆品进行整理，将其分为必需的和非必需的。

通常情况下，应该每隔2~3个月就进行一次整理，将自己所有的化妆品都摆出来，选出用不着的，然后将其扔掉。

商场里导购小姐推荐的化妆品、用过一次后就束之高阁的美容液、索取的保湿试用装……在你家里，有多少这样用不着的化妆品呢？

如果我有用不着的化妆品，那么我就会立马把它扔掉。

扔化妆品的标准之一就是保质期。

比如，这化妆品已经买回来一年多了，或者是瓶内液体已经变色了，等等，那么无论这化妆品有多高

<<不花钱的美容术>>

级，我觉得还是把它扔掉为好。

另外，还要判断该化妆品是否适合自己的皮肤。

有很多化妆水或乳液等都分日用和夜用，其定义因化妆品生产厂家不同而有着微妙的差别。

虽然他们倡导“白天用清爽型”，“夜里用保湿型”，但是对于皮肤干燥的人来说，白天也同样需要保湿，所以我们不必局限于厂家的宣传，而要根据自己的实际情况来选择适合自己的化妆品。

并不是说化妆品的使用种类越多就越好。

最重要的一点是，我们要在恰当的时候使用正确的化妆品。

那么，这就需要对化妆品进行整理，将其分为必需的和非必需的。

通常情况下，应该每隔2~3个月就进行一次整理，将自己所有的化妆品都摆出来，选出用不着的，然后将其扔掉。

那么，怎么来判断一种化妆品是否为必需品呢？

这里推荐一个方法，那就是可以提前将这些化妆品的使用效果列一张单子。

这样一来，我们就不会被各种新出的化妆品所诱惑，而去花额外的金钱。

事实上，不仅仅是化妆品，在日常生活中，我们都应该具备选择适合自己东西的能力，这样既可以简化我们的生活，同时也会令我们心情舒畅。

<<不花钱的美容术>>

后记

在我的模特儿生涯中，二十几岁的时候，每天的日子都过得匆匆忙忙，虽说在别人眼里，我好歹也算是个顶级模特儿了——那个时候我迎来了我事业上的最高峰，但是与此同时，我也开始不再年轻。就这样，我又迎来了我的第二次人生，于是我就开始想，接下来我该怎么办呢？本来我是把模特儿这一行当兼职来做的，但是到了后来，它就成了我的正式工作。当我意识到这一点的时候，我已经做了10年的模特儿了，那个时候我都30岁了，已经开始觉得疲劳了。

后来我就开始重新审视我的恋爱、交友、生活方式，等等。

在我40岁左右的时候，我开始了我的新工作——服饰顾问；41岁的时候我成立了自己的工作室，使我的工作正式商业化。

与此同时，我还开始从海外进口各种服饰，就这样我每天被所不习惯的办公室生活以及商业谈判折磨着。

直到有一天，我站在镜子面前，大吃一惊，因为我发现镜子里的我简直就是一个“疲劳过度的中年妇女”。

这怎么可能呢？

真是不敢相信那就是我。

我想，“我还从事着与美有关的行业呢，这样下去是不行的。

我要赶紧重塑自我。

”于是，我又重新开始了自己那曾经一度被荒废的训练。

我首先开始的是游泳，因为我想通过游泳来锻炼一下我的肌肉。

这样，不仅对身体有好处，还能使我们的的心灵逐渐恢复活力。

这样，身心一旦得到放松，我们又可以去研究以往由于过度疲劳而没心情吃的东西，或没心情穿的衣服了。

半年以后，突然有那么一天，我意外地发现，自己看上去已经比三十几岁的时候更有精神了。

<<不花钱的美容术>>

编辑推荐

美容的最高境界是遵循自然法则又便于实施。

《不花钱的美容术》提供85个不花钱的美容术，让你在每个年龄段都能拥有属于自己的独特的美！抛弃“年轻=美貌”的错误观点，对美抱有一种谦虚的态度，通过对身心进行锻炼，就能使你青春永驻。

“美容”说到底，其实非常简单，就是符合自然规律。

正所谓“Simplest Beautiful”。

抱着“我想变美丽”这样一种想法，从身边自己能做到的事情开始，一点一点地去改变自己，这样，即使一分钱不花，也能将自己改造成自己所满意的形象。

<<不花钱的美容术>>

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>