

日本美肌魔法师
佐伯千津

热卖美容宝典

日 佐伯千津

在日本畅销60万册

颠覆对美容的误解
倡导自己动手
引领美丽新革命

美肌革命



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

“不要再洗脸了！”
“油性卸妆用品让皮肤变得很脏！”
“不做整形手术也可以美丽！”
“如果你想变得更漂亮，不是钱的问题，
而是要动脑子”。

不改变你的使用方法，即使花更多的金钱，皮肤也不会有什么大变化。作为日本最有名的美容大师，佐伯千津将自己多年来从事美丽革命的心得与我们分享，颠覆了我们对美容的误解：其实不需要什么特别的道具，在浴室、客厅等地方，随手可得的用品，加上我们的“双手”，就可以获得等同于专业护理的效果。每天给自己留出一个属于自己的时间，放松身心，护理自己的皮肤，这个可比你在高级美容院做护理更能得到全身心的放松。

来加入美丽肌肤革命的大军吧，让美丽与我们同行！

美
肌
革
命

建议上架类别：时尚·生活

ISBN 978-7-5086-0851-8



9 787508 608518

www. p
定价

日本美肌魔法师
佐伯千津

热卖美容宝典



[日]佐伯千津 著
刘 娜 译

美肌革命

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

美肌革命/(日) 佐伯千津著；刘娜译.—北京：中信出版社，2007.4

书名原文：Bihada Kakumei

ISBN 978-7-5086-0851-8

I. 美… II. ①佐…②刘… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 034343 号

Bihada Kakumei © 2004 by Saeki Chizu

Simplified Chinese translation edition © 2007 by CHINA CITIC PRESS.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.

Through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing. China.

美肌革命

MEIJI GEMING

著 者：[日]佐伯千津

译 者：刘 娜

策 划 者：中信出版社策划中心

出 版 者：中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路 14 号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者：中信联合发行有限责任公司

承 印 者：北京通州皇家印刷厂

开 本：787mm×1092mm 1/28 印 张：5 字 数：47 千字

版 次：2007 年 5 月第 1 版 印 次：2007 年 6 月第 2 次印刷

京权图字：01-2007-0825

书 号：ISBN 978-7-5086-0851-8/G · 221

定 价：25.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-85322521

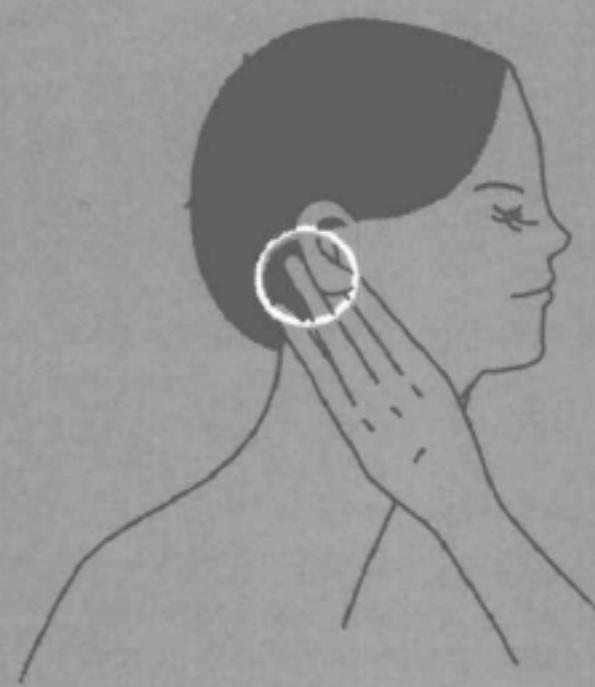
<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

美肌革命



前言

“请不要再洗脸了！”

“油性的卸妆用品会让肌肤变得很脏！”

“不做美容整形手术也没关系。”

曾经有一段时间，我四处举办美容讲座，不断对女性进行美容观点方面的指导。然而在2003年6月，我中断了自己工作了35年的美容界的所有活动。以“美肤师佐伯千津”这个新的身份作为我人生的另一个开始。因为，我有一个更加远大的梦想，那就是——让全日本的女人都漂亮起来！

因此，我在文章的开头列出的那几句话其实就是我对希望变得美丽的女性满怀爱意的忠告。希望大家不要被各种各样的信息所迷惑，真心希望所有女性都能够美丽起来。

放眼当今世界，但凡希望自己美丽的女性，总是认为“要买贵一点儿的化妆品”，“要用效果显著的护肤品”。她们爱美的心情越强烈，对这种立竿见影的效果的要求就越迫切。殊不知，这样做并不能达到目的。

我想告诉大家一些关于我自己的趣事。其实我在很早以前就很在意自己略显浮肿的眼皮。于是，我每天一边默念着“双眼皮，双眼皮”，一边坚持给自

自己的眼部做按摩。不知不觉中，我的眼睛真的就变成了双眼皮。而且，我还曾经将打网球用的护腕缠在脚踝上，坚持一段时间后，脚踝就变得纤细了。除此之外，我还尝试将弹力长筒袜缠在腰间，成功地让腰围保持在了60厘米。

以上这些全都是我利用家中现成的东西来做的，没有多花一分钱。我虽然没去美容院做整容手术，但却成功地使自己梦想成真：保持了纤细的腰围，锻炼出了纤细的脚踝，按摩出了双眼皮。更值得骄傲的是，这些都是靠自己的坚持不懈做到的。

在你还是小孩子的时候，有没有因为一心想让鼻子变得再高一些，而用晾衣夹夹鼻子的经历？我们绝对不能小看了这种精神。“向着自己理想中的样子努力”，这种心情就是执著。如果缺少这种执著，是不可能变得美丽的。

总之，化妆品无法像化学药品那样，通过化学反应在一瞬间就可以将色斑、皱纹等消除。要想除掉皱纹，就要在使用化妆品的同时做一些敲打、按摩等物理性的动作，否则，是不会有效果的。

这些道理大家肯定都明白。但是，一旦化妆品摆在眼前，类似“这个可以完全消除色斑吗”的问题还是会满天飞，俨然一群化妆品的奴隶。

正因为如此，在最近一年，我通过书籍、杂志的采访以及电视台的节目访谈、研讨会等途径，坚持不懈地宣传以下观点：“让价值10 000日元^①的化妆品产生5 000日元的效果还是20 000日元的效果，完全取决于你自己。”

令我欣喜的是，我不断地从日本各地的女性那里得到对我的观点的反馈，虽然只是一点点，但我还是感觉得到大家对我将“佐伯式护理方法”推广开来的热切期望。

① 14日元约合1元人民币。

因此，对于正在阅读此书的朋友，或是已经有缘相见的朋友，我希望你们能够变得更加美丽。在这里，我谨献上“爱的格言”——“如果你想更美丽，那么请不要用金钱而是用大脑”。

不必花高价去做整形手术，只是通过改变护理方法就可以实现你的梦想；不用购买昂贵的化妆品，照样可以改善肌肤的状态。

我一直强调，不是“用什么东西才能使自己变得美丽”，而是“如何使用这些东西来使自己变得美丽”。

本书中我会向大家详细描述这些相关的技巧，帮助您实现美丽的梦想。

佐伯千津

序 追求完美肌肤

目 录

➤ 前言 IX

➤ 序 追求完美肌肤

| | |
|---------------------|-----|
| 动点儿脑筋，让化妆品效果加倍 | 002 |
| 全面吸收美的精华 | 003 |
| 让镜子成为爱美的好帮手 | 005 |
| 不去美容院 | 006 |
| 简单护理问题肌肤 | 008 |
| 幸福的白手帕 | 009 |
| 恐怖的“肌肤肥胖” | 011 |
| 美丽课堂1 “订购”让你的身心美丽起来 | 013 |

➤ 第1章 美肌原则和手部护理技巧

| | |
|------------------|-----|
| 修炼肌肤，从内到外 | 016 |
| 美肌五原则“湿·滑·紧·弹·色” | 018 |
| 湿润的肌肤 | 019 |

| | |
|---------------------|-----|
| 光滑的肌肤 | 020 |
| 紧致的肌肤 | 021 |
| 有弹性的肌肤 | 022 |
| 红润的肌肤 | 023 |
| “佐伯六式” | 024 |
| 伸展 | 026 |
| 推按 | 027 |
| 局部拉伸 | 028 |
| 弹钢琴式触击按摩 | 029 |
| 震动 | 029 |
| 按压 | 030 |
| 美丽课堂2 终极护理——“肌肤禁食法” | 031 |

► 第2章 淋巴按摩——还你健康肌肤的自然美

| | |
|---------------------|-----|
| 塑造玫瑰色的健康脸庞 | 034 |
| 淋巴按摩1 消除浮肿可瘦脸 | 037 |
| 淋巴按摩2 促进血液循环气色好 | 040 |
| 淋巴按摩3 手指按摩让眼皮不再浮肿 | 041 |
| 淋巴按摩4 描摹脸部轮廓线消除双下巴 | 043 |
| 淋巴按摩5 美丽肌肤的前提是美丽的颈部 | 045 |
| 美丽课堂3 排放肾上腺素的推荐方法 | 047 |

► 第3章 每天都能做的美肌护理

| | |
|------------------|-----|
| 清晨预防 | 050 |
| 晚间理疗 | 051 |
| 独特的护理方法：暖护理使身心放松 | 053 |
| 独特的护理方法：冷护理使身心镇静 | 054 |
| 暖护理 | 055 |
| 冷护理 | 058 |
| 美丽课堂4 品牌唯“色”“香” | 063 |

► 第4章 肌肤问题完全消除法

| | |
|----------------|-----|
| 问题肌肤先预防再修复 | 066 |
| 色斑修复 | 069 |
| 重而深的色斑 | 070 |
| 轻而浅的色斑 | 071 |
| 皱纹修复 | 072 |
| 小皱纹 | 073 |
| 鱼尾纹 | 074 |
| 额头、眉间、嘴唇周围的深皱纹 | 075 |
| 暗淡肌肤修复 | 077 |
| 面部整体暗淡 | 079 |
| 局部暗淡 | 081 |
| 黑眼圈 | 082 |
| 松弛肌肤修复 | 083 |

| | |
|-------------------|-----|
| 颈部松弛 | 084 |
| 脸颊松弛 | 085 |
| 嘴部松弛 | 086 |
| 干燥肌肤修复 | 087 |
| 面部整体干燥 | 089 |
| 局部干燥（眼、鼻、嘴） | 090 |
| 身体干燥（手、肘、膝） | 091 |
| 油性皮肤护理 | 092 |
| T字区油脂分泌明显 | 094 |
| 面部整体油脂分泌过多 | 095 |
| 粉刺护理 | 096 |
| 成年人面部的粉刺 | 097 |
| 生理期前出现的粉刺 | 098 |
| 美丽课堂5 粉红色能使女性更加美丽 | 099 |

► 第5章 “紧要关头”的紧急护理

| | |
|----------------------|-----|
| 3分钟让你的肌肤焕发光彩——化妆水面膜 | 102 |
| 拥有婴儿般的肌肤——保鲜膜美容法 | 104 |
| 让肌肤重现活力——水养按摩 | 106 |
| 一晚让肌肤年轻10岁——佐伯式黄金美容法 | 108 |
| 清晨拯救疲劳肌肤——独家美肌秘方 | 109 |
| 用蜂蜜和淋巴按摩造就滋润的双唇 | 110 |
| 下班后的美女化妆术 | 113 |

用餐过后也不会明显脱色的唇部化妆 115

㊂ 美丽课堂 6 美容 DIY, 简便易行! 117

➤ 附录 佐伯式肌肤诊断法

基本的肌肤诊断 你的皮肤是干性、中性还是油性? 120

问题肌肤诊断 你的皮肤是春夏型肌肤, 还是秋冬型肌肤? 122

春夏型肌肤的护理和化妆品的选择 123

秋冬型肌肤的护理和化妆品的选择 125

➤ 结束语

不要直接将化妆水倒在手心里使用，应当先将其滴在浸湿的化妆棉上，然后再敷在肌肤上。

不要直接使用磨砂洗面奶，而是首先掺入少许泡沫洗面奶或者慕丝洗面奶，然后用温水化开之后使用。

在使用卸妆产品的时候，一定要用棉签将眼睛周围的污垢也一起清除干净。

动 点儿脑筋，让化妆品效果加倍

不要直接将化妆水倒在手心里使用，应当先将其滴在浸湿的化妆棉上，然后再敷在肌肤上。

不要直接使用磨砂洗面奶，而是首先掺入少许泡沫洗面奶或者慕丝洗面奶，然后用温水化开之后使用。

在使用卸妆产品的时候，一定要用棉签将眼睛周围的污垢也一起清除干净。

下面我开始介绍我的肌肤护理方法，我想大家一定会非常吃惊：“还有这样的方法啊！”、“真是恍然大悟！”其实我并没用什么特别的化妆品，仅仅是在使用普通化妆品时动了一点儿脑筋而已。

比如来说，将化妆水滴在浸湿的化妆棉上制成的“化妆面膜”（参考第102页），其效果完全可以与精华液媲美，能够使肌肤焕发光彩。再比如，磨砂洗面奶因为对皮肤刺激比较强烈，一直以来被人们敬而远之，但其实只要掺入一些普通的洗面奶和温水，磨砂洗面奶也会变得比较温和，对皮肤的刺激自然也就大大减弱。

再来说卸妆。如果按照一般的方法来使用卸妆产品，虽然可以去除大部分的化妆品残留物，但是对于眼睛周边的化妆品残留物来说，却是清除不掉的，导致其长期沉淀在肌肤上。而使用棉签的话，即使是角落部位的污垢也可以清除得非常干净。这样，由于色素沉淀导致的肌肤暗淡问题就能够得到根本解决了。

因此，我一直认为，“与其多花钱倒不如多动些脑筋”。

接下来，我希望大家能够尽可能多地活用自己的手掌和手指。

首先，将化妆品涂抹在自己的手心里，然后合并掌心慢慢揉搓。这样将化妆品“预热”之后再涂抹在脸上，就比较容易渗透进肌肤，功效会随之增长两三倍。或者用双掌覆盖住整个面部，化妆品在体温的作用下，就像蒸汽熨斗一样，会对调整肌肤纹理产生不可思议的效果。

再例如，用手指对肌肤进行按压以促进血液循环；让化妆品渗透到肌肤毛孔的深处；做一些对舒展皱纹很有效果的按摩等。

上面所做的做法都不用再多花一分钱，我称之为“不花钱的护理”。

无论多么高级或功效多么神奇的化妆品，如果使用方法很粗糙，不得当，即使再有效的东西也不会奏效。因此，即使不使用非常高级的化妆品，我们也能够做到“一滴见效”！

每天在使用化妆品的时候，我们可以一边涂抹一边充满感情地默念“让我的色斑快点儿消失！”、“让我的脸部不再下垂！”等等。加上这样的心情练习，比单纯花钱买化妆品的效果要好得多。

全

面吸收美的精华

我先生生前经常鼓励我去接触一些美好的事物。于是我们常到美术馆、博物馆去参观一些历史珍品展览，每月都去餐厅品尝几次美食，或者出去旅行，欣赏大自然的美景，在那些从未看到的景色中感受大自然赋予我们的无限感动。

就这样通过不断接触各种美的事物，使全身的细胞得到放松，从而在不知不觉中不断吸取美的精华。我感觉在这个过程之中人也会随之变得越来越美丽。

实际上，人如果一直闷在屋子里，脸上的表情也会变得很不愉快、失去活力。相反，如果身边被许多美好的事物所围绕，那么自然也就会有幸福生动的表情了。

那么，到底什么是女性的美丽呢？为什么有的人千方百计地修饰自己，却还是让人感受不到她是个充满女性魅力的人呢？为什么有的人明明没有出众的外表，却能够令众人感受到她独特的个性和风格呢？

我很久以前就非常喜欢女影星奥黛丽·赫本。她是那种能让人强烈地感受到她的存在的女性。即使是上了年纪，皮肤松弛，出现了皱纹，她的女性魅力也并没有因此而减弱。对于那些有着丰富的人生阅历的女性来说，时间赋予了她们自信和品格。对于她们来说，皱纹已经不再是年老的标志，而是岁月的勋章。

因此，我希望大家不要因为脸上出现了一道皱纹、一块色斑而大惊小怪。因为你的女性魅力并不会因此而下降。对于色斑和皱纹之类的问题，只要你有恒心，大部分是可以消除的。但是，比这些更重要的是，整个面部的表情和光彩，这才是决定你美丽的女性形象的最主要的因素。

当然，没有什么比肌肤的美丽更加重要。因此我一直坚持做好肌肤的护理工作。但是请千万记住：美丽还远远不只这些。所谓美丽，不是从表面贴上去的什么东西，而是从内心向外散发、渗透的一种魅力。只有这才是真实的、永久的。

我现在还在一直感激我的丈夫，因为他曾经一直劝导我“要多接触一些美好的事物”。

现在，每天我在家里被自己喜爱的鲜花所包围，听着自己喜欢的音乐，空气中弥漫着自己喜欢的香味，享受着潺潺的流水声，放松身心，品味生活。即使再疲劳，身体也能够自然地得到放松，表情也会自然地柔和起来。

在美术馆，在公园，甚至在商场购物都可以让人放松心情。不论我们平时的生活多么繁忙，即使工作繁重、生活一成不变，也要找一些时间，哪怕是一个月一次也好，去接触一些美好的事物。

让 镜子成为爱美的好帮手

在化妆品专柜或是美容院里一般都会配有镜子，以方便顾客使用，但是一般情况下女性很少会站在镜子前仔细地观察自己。

有的人可能是因为害羞所以才在镜子前犹豫不决。有的人即使想认认真真地照一回镜子，也会因为担心“我的皱纹很明显”或“现在的脸色很难看”，觉得认真照镜子会让自己的缺点大曝光，所以最终选择回避。

当然，一般大家都会觉得在公共场合仔仔细细地照镜子多少会有些难为情，那么至少在家里一定要认认真真地对着镜子看看自己。

而且，我们可以通过照镜子来确定当时的肌肤状况，从而选择合适的化妆品，但这并不是要“找肌肤的碴儿”。例如，头一天晚上做过面膜之后，第二天通过照镜子发现肌肤状况好了一些，那么就可以对自己说：“看，今天的皮肤不是变好一点了吗？”从而备添自信。

这种自我肯定的做法对于美容来说是十分重要的。而且，对于自己的缺点不要过分地苛责。因为经常会有这样的情况：你自己平时最在意的部位，在别

人眼中却很有可能是你最有魅力的地方。

因此，倒不如把自己所谓的缺点当做“个性”，毫不隐藏、大大方方地展示给别人。比如说身材较胖的人会为了遮掩自己的身材而选择宽松肥大的衣服，但是这样做反而会显得身材更加臃肿。反之，如果选择一些比较合身的衣服，自信地展示自己丰满的臀部、胸部，反而让自己显得更有魅力。

经常能听到许多朋友抱怨：“我的鼻子要是变成她那样就好了”，或者“我的眼睛要是像她那样水汪汪的就好了”，其实，这些愿望都是不切实际的。

当然，有美好憧憬对于女性来说肯定不是件坏事，但是所谓魅力，应该和自己的人生目标、所处的环境，以及言谈举止相关，是自然而然散发出来的。而这些正是造作的一张脸无论如何也模仿不来的。

我认为，能正确了解自己，举止得体、展现真我本色的人才是真正美丽的人。

镜子就是这样，能够反映出一个原原本本的你，不好也不坏。每天认认真真地照一下镜子，镜子最终将成为你检验自我的好帮手。

不 去美容院

前几天，有个朋友好奇地问道：“您作为美肤师，每天都帮助顾客护理肌肤，但是您自己的肌肤护理交给谁来做呢？”

我回答说：“我没有交给任何人。”

我自己没有去过一次美容院做护理。因为我认为自己就可以做到。

我以前在位于帝国大厦内的克里斯汀·迪奥美容沙龙担任负责人时，经常

亲自为顾客做肌肤护理。现在在自己的美容院里，也继续从事这方面的工作。所以，这些经历可能也让我觉得自己来做肌肤护理是件理所当然的事情。

但其实只要你稍微会一点技巧，不论是谁都可以像我一样自己给自己做美容护理。

很多女性都把自己肌肤状况不好归结为时间和金钱的问题，找出“我每天都要照顾孩子，根本没有时间”、“没有那么多钱可以去美容院”等等这些理由。但是，这些理由只不过是一种借口。老是把这些话挂在嘴边的人，即使有了时间和金钱，也还是什么都不会去做。

我们应当转变认识，想想怎么样做才能既不浪费金钱和时间，又能够变得美丽。

我并没有使用什么特殊的工具，这些护理在浴室或起居室里都可以随时进行。这本书中介绍的“自我护理方法”，让你不去美容沙龙也能够达到专业的护肤效果。

需要准备的东西有化妆棉、棉签、保鲜膜、冰块等，这些都是居家生活的日常用品。此外，最棒的工具应该是你自己的手掌和手指。

首先，每天抽出 5 分钟，找到一个独处的空间，充分放松，做一下肌肤的护理。比起那种动不动就花上几万日元，还要担心“会不会一会儿让我买很多化妆品呢”的美容护理，这种在家里做的 DIY 护理更能使身心得到放松，自然会效果倍增。

简 单护理问题肌肤

我曾经苦口婆心地劝说那些极度依赖化妆品的人士：“要想拥有真正美丽的肌肤，就要鼓起勇气放弃化妆品。”

虽然是这么说，但是你能真正理解我的意思吗？

我在《不要过分依赖化妆品》一书中曾大声呼吁：“请不要再洗脸了！”

第一次看到我这么写的人可能会想：“她为什么会这样说呢？”确实，我们中的很多人卸妆之后往往会上用香皂做“二度洁面”，这在日本的女性中很普遍。要大家放弃这种理念可能会很困难。

但我的观念是：“过分的护理反而会更加污染肌肤。”因为肌肤是有生命的，具有自我清洁的功能，过度清洁的后果会使这种功能退化。

当然，在外出之前做防紫外线护理，在运动过后出很多汗的情况下用化妆水来镇静肌肤，这些都是最基本的护理。但是，如果认为自己的肌肤是油性的就反复洗脸，或一旦皮肤感到干燥就使用大量高档护肤品，我认为这种做法并不可取。

只有在肌肤亮红灯的时候，才需要去医院，给肌肤做正面的诊断，得出肌肤到底需要什么不需要什么。也只有肌肤有问题的人才需要一些特别的护理，正是这个时候才更应该懂得“放弃”。

我推荐的最佳方法是“肌肤禁食法”，就是“什么都不做”的肌肤护理方法。这个方法曾经在某杂志上做过一期专门介绍，参与者的反响十分强烈。

这并不意味着放弃肌肤护理，什么都不做，而是指每周有一天时间不洗脸，让肌肤恢复元气。

我之所以推荐这种肌肤护理方法是因为，以我多年来给无数女士做肌肤护理的经验来看，那些过分护理的女性，对肌肤造成的污染，比起那些肌肤护理做得不够的女性，伤害绝对更严重。总而言之，这种方法对于现在越来越多陷入“化妆品依赖症”的现代女性来说，是最合适不过的了。

读到这里你就应该能理解了，其实肌肤护理十分简单，那些复杂难记的过程和方法完全没有必要采用。我在美容沙龙做咨询服务时，曾经要求顾客把她们正在使用的化妆品带来。结果令人吃惊的是，大部分人拿来的化妆品堆积得像小山一样，而她们真正需要的只不过是其中的一半而已。

大家应当抽时间整理一下自己的化妆包，做一次“化妆品的整理”。与其拥有种类众多的瓶瓶罐罐，不如将充足的预算花在自己所真正需要的东西上。

幸 福的白手帕

在东京新桥有一家名叫“大城”的装饰品店。我很久以前就非常喜欢那家店里卖的手帕，经常会把它当做礼物送给身边的朋友或曾经帮助过我的人。纯白亚麻质地的手帕，配上刺绣的大写字母显得非常可爱，得到很多朋友的好评。

大家知道为什么婴儿的皮肤会那样光滑吗？那是因为没有被紫外线、干燥等问题所污染，就像一块崭新的白色手帕一样。崭新的手帕十分平整，没有一丝皱纹，纤维的缝隙非常整齐，就像非常娇嫩和富有弹性的婴儿肌肤一样。

但是无论是曾经多么洁白的手帕，在不断洗涤、晾干的过程中，也会变得

颜色暗淡、皱皱巴巴。而且在使用的过程中也会出现色斑、皱纹之类的问题。然而，对于使用手帕的人来说，这正是你大显身手的时候。如果你是想长久而小心使用的话，那么手帕脏了就要小心翼翼地用手洗；手帕泛黄了就要漂白；被蛀虫蛀了的话马上除虫；有了褶皱马上就用蒸汽熨斗熨平。日复一日进行小心翼翼地护理，手帕一定可以在很长时间内都能够保持很好的状态。

但是，如果一旦手帕变黄而你又很长时间放任不管的话，那么它也就很难再恢复干净洁白的本来面目了。这和护理肌肤的原理是相通的。

肤色暗淡的话就要用磨砂洗面奶。

有色斑的话就要使用维生素C精华液。

长了皱纹的话就要充分补水、舒展皱纹。

就这样每天踏踏实实地做护理，肌肤就可以像崭新的白手帕一样保持很 多年。

人的肌肤也是纤维的一种，因而从物理的角度来看是能够去除色斑、展平皱纹的，肌肤暗淡的问题也能够加以解决。去美容院或者做集中护理来加以解决也是途径之一。

就像皮靴一样，如果经常认真地搽鞋油的话，鞋子就会变得光亮柔软，穿的时间也长；如果放任不管的话，鞋子就会逐渐变得硬邦邦的，很快就不能再穿。

如果想永远使肌肤保持美丽 的状态，就要每天都用适合自己的化妆品，认真地做肌肤护理。再没有比这个更好的办法了。

恐怖的“肌肤肥胖”

可能是受西方人饮食习惯的影响，最近日本的肥胖人数在不断增加。越来越多的年轻人患上了高血压、动脉硬化等疾病，被称做“成人病”（又叫“生活习惯病”）的患者也在不断增加。

我非常喜欢品尝美味的食物，因此订购各种美食在家享用也是我的兴趣之一。但是每次都吃得很少，仅仅浅尝辄止。

我经常把长筒袜上带弹力的部分剪下来，然后缠绕在腰间。如果感觉到腰部有些紧，那就说明“吃多了”。这样的话，你就不会和肥胖沾上关系，也会变得健康起来。

肌肤也是这样。换句话说，肌肤也会“饮食过量”。经过分析，我得出了以下结论：对于那些肌肤有问题的人群来说，她们的肌肤往往“饮食过量”，处于一种“肌肤肥胖”的状态。

不断使用各种各样的化妆品导致肌肤产生了问题。有些人就认为“必须要用一些什么”，于是开始使用营养丰富、功能强大的化妆品。殊不知这样反而会破坏肌肤自我清洁的能力。

为此，我屡屡劝说大家：“首先观察一下自己的肌肤，然后触摸它。”你应该站在镜子前认真地观察自己的肌肤，严格挑选化妆品，只涂抹肌肤真正需要的。这样，你的肌肤才不会患上“生活习惯病”。

例如，当你感觉肌肤干巴巴的时候，首先想到的就是要涂抹大量的润肤乳液。其实，如果你仔细观察肌肤的话，就会发现它需要的仅仅只是“补水”。应该先使用化妆水、精华液使肌肤充分滋润之后，再使用一些润肤乳液给肌肤

制作一层“保护膜”。这就好比给一株枯萎的植物直接施肥。其实，比起先施肥料，首先要做的是先让植物补充足够的水分，使其建立起一条能吸收土壤中养分的“通道”。肌肤也是如此。

的确，化妆品其实就是“肌肤的饮食”。因此我们一定要全力以赴让肌肤远离“卡路里过剩”。就像一个肥胖的人一旦变得很苗条的话，那么他看上去也会很时尚，也比较容易找到心仪的另一半。同样，如果你“卡路里过剩”的“肥胖肌肤”变成很清爽的“苗条肌肤”的话，你的人生自然而然地也会跟着逐渐好转。

这些绝对不是夸大其词，因为我曾经目睹了无数类似的案例。

“订购”让你的身心美丽起来

“订购”如今在日本很流行。我从前就很喜欢尝试“订购”这种购物方式，已经持续了40年左右。能够吃到美味的食物当然就会感到很幸福，而且应季的新鲜产品对身体和健康都是大有好处的。

我最喜欢的是用柚子制作的日式点心、里海酸奶、非常可口的越橘果盘，还有新鲜的番茄和小干白鱼等，再有就是秋天才能吃到的板栗糕点。每年我都会通过“订购”来品尝这些美味。

我在这本书中一直在强调“对于有问题的肌肤需要从身体内部进行护理”。我所谓的“体内护理”，包括以蔬菜、豆类、水果、乳制品为主的饮食，以及每天摄入1.5公升左右的饮用水。不论你使用多么高级的化妆品，如果每天只吃快餐或泡面，肌肤是肯定不会变得光彩熠熠的。

我对于美味比一般人更感兴趣，因此每当听到“美食”的相关信息的时候，就会立即“订购”。如果感觉不错，也会推荐给我的客人，或者是将它当做土特产带回家，和家里人一起分享。不遗余力地订购正是我的作风。因此，我积累的订购品目录足足有15厘米厚。如果有机会的话，我非常愿意与大家分享其中的好产品。



第1章 美肌原则和手部护理技巧

用手指尖触摸、覆盖、按压，
就能让肌肤出现惊人的变化。



修 炼肌肤，从内到外

无论是何种类的鲜花，展现在外面的总是整体中的一小部分。依靠深深扎根在土壤中的根茎，使足全身力气不断吸收水分和营养，才能开出美丽的花朵。

事实上，我们肉眼看到的肌肤只是整个皮肤的一小部分。

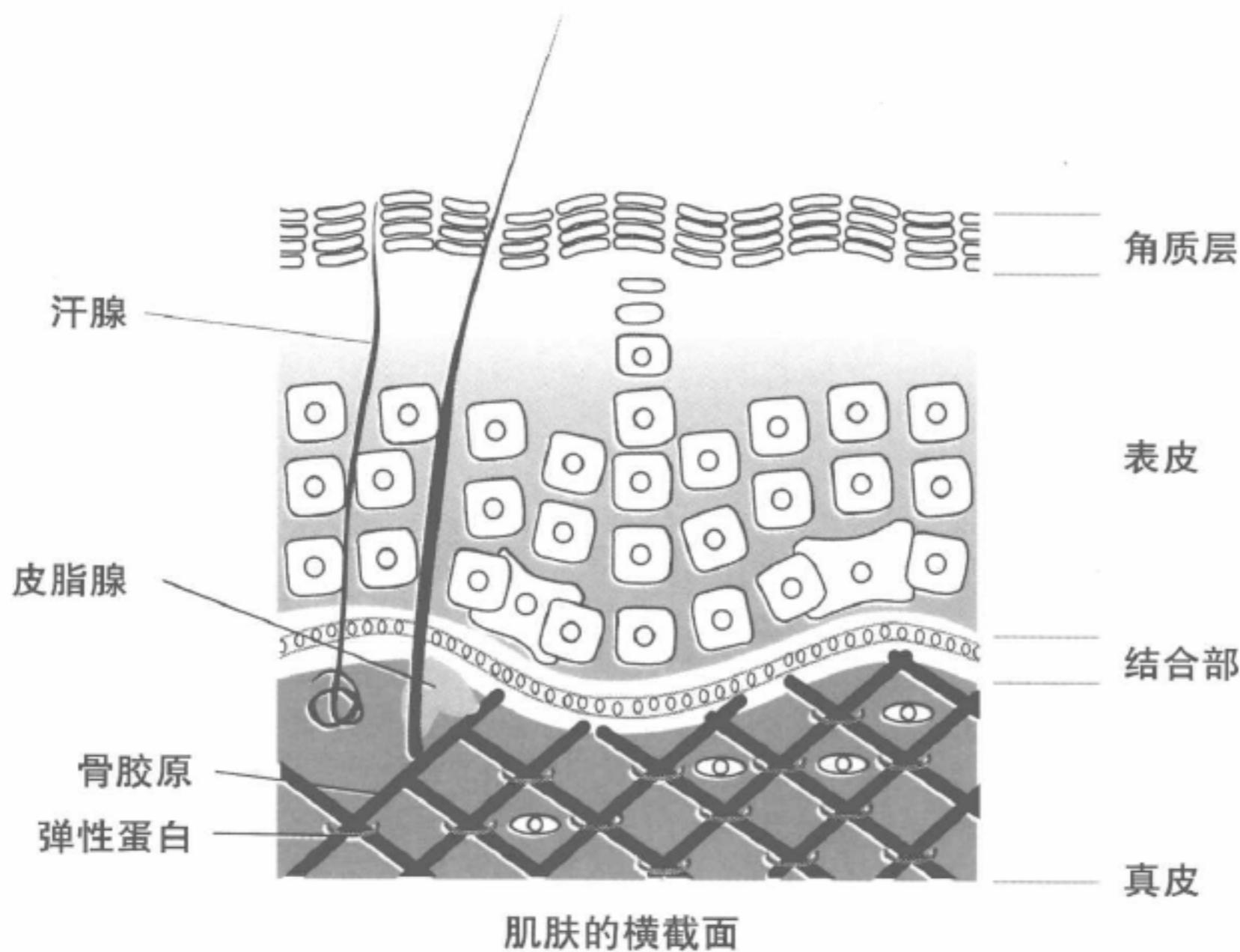
肌肤大体上可以分为表皮和真皮两大部分。一般我们所说的肌肤是指肉眼可以看到的表皮部分。支撑表皮层的是真皮层，也就是相当于植物的根茎部分。在那里纤维结构交错纵横，不断吸收水分和营养而膨胀起来，以此来支撑表皮层。这样我们才能拥有健康而光滑的肌肤。

年轻的时候，我们肌肤的真皮层纤维组织很紧密，能够储存充足的水分和营养。上了年纪之后，纤维部分变得脆弱，很容易导致水分和营养不足。这样的话，肌肤就会变得失去弹性、容易塌陷。这就是肌肤松弛、产生皱纹的原因。

要想解决这些问题，就需要使用精华液。精华液可以渗透到肌肤的深处，滋润、活化真皮组织。因此我建议 30 岁以上的女性都应该养成使用精华液的习惯。特别是当肌肤开始松弛和出现皱纹时，只做表皮护理是不够的，应该同时进行表皮层和真皮层的护理。

■ 表皮层护理

所谓表皮就是位于肌体表面的肌肤。如果不做好表皮的护理工作，光滑紧致的肌肤将逐渐离你远去。化妆水面膜、覆盖表皮的角质层的护理等需要经常做，还有防紫外线辐射、清洁毛孔等都需要我们认真去对待。



■ 真皮层护理

润泽有弹性又年轻的肌肤是和真皮层分不开的。真皮层会随着年龄的增加而逐渐衰老，而精华液可以带给它活力。精华液可以穿过表皮层，直接渗透到位于肌肤深处的真皮层部分，就是说可以滋润真皮组织中的骨胶原、弹性蛋白等纤维结构。

我们的肌肤大致是由真皮和表皮组成的，连接这两者的地方叫“结合部”。老化的表皮会变成角质沉积在肌肤表面，所以我建议每周用磨砂洗面奶做一次去角质的护理。



肌五原则——“湿·滑·紧·弹·色”

我每天早上起床之后都会在镜子前审视一下自己：脸上的皮肤是不是有点粗糙，嘴角是不是看上去有点歪，脸色是不是暗淡无光等等。然后就会考虑怎样才能解决这些问题。

但是，比起单纯的肌肤护理，在做之前首先要有个明确的目标，例如“我想肌肤变成……”之类的愿望，一边想一边护理肌肤会更有效果，肌肤也会真正变得更加美丽。

但是，更多的人也许会问：“美丽的肌肤究竟是什么样的呢？”

这就是“湿、滑、紧、弹、色”这五项原则，即“湿润、光滑、紧致、有弹性、红润”。也就是说满足这五个条件的肌肤才是理想的美丽肌肤。

因此，在做护理的时候，就要针对这五个方面，进行有针对性的护理，使之达到很好的平衡。在这个过程中，比较重要的是前面谈到的表皮层和真皮层的双重护理。“光滑”和“紧致”可以通过表皮护理做到，而“湿润”、“有弹性”和“红润”主要是靠真皮层的护理来完成。

■ 湿润的肌肤



含有充足水分、水嫩嫩的肌肤

- ◎ 水油平衡
- ◎ 妆容调和得很好
- ◎ 肤色柔和
- ◎ 用手指按压肌肤能够反弹回来
- ◎ 肌肤有透明感



我经常将肌肤护理比做“腌萝卜”。即使将生萝卜全部都浸泡在酱油里，也还是不容易入味。但如果先将萝卜放在水里煮过之后，再用调味料腌的话，就很容易入味了。这是因为萝卜经过水煮之后，纤维中已经含有充足的水分了，这样就比较容易释放汁液和吸收酱油了。

人的肌肤也一样。如果水分充足的话，肌理就会十分饱满，化妆品就会比较容易浸透，而且肌肤的透明感也会增强。

经常会有朋友抱怨道：“脸上明明油脂分泌很旺盛，可是唇部周围却还是有皮屑”，“肌肤没有光泽”，“妆容不持久”等等。这些都是因为肌肤不够湿润。这些朋友应该将精力更多地放在给肌肤补水而不是去油上。化妆水面膜、保湿精华液、乳液等效果会比较好一些。而且，肌肤干燥的话也会容易产生皱纹，眼睛周围的肌肤更是如此，所以需要仔细地涂抹眼霜来防止肌肤干燥。

■ 光滑的肌肤



肌理细腻的皮肤：水分和油脂保持平衡

- 皮肤柔软
- 肌理平整
- 化妆后妆容持久
- 皮脂分泌较少
- 新陈代谢活跃



肌理细腻的皮肤来自于正常的新陈代谢。老化的角质残留在肌肤上慢慢变厚，导致油脂分泌过多，肌肤一旦陷入这种状态，自然不能保持细腻的肌肤纹理。

要想保持光滑的肌肤，首先是不要让毛孔中存有残留物。特别是额头、鼻翼、下巴等部位，毛孔中容易残留皮脂等物质，清洗时要特别留意。

为了控制皮脂的过度分泌，可以尝试做化妆水面膜，或是局部使用保湿精华液等“水分补给”措施。另外，为了促进肌肤的新陈代谢，建议每周使用磨砂洗面奶或面膜等修复角质。

此外，睡眠不足、精神压力、偏食等也是造成皮脂分泌过剩的原因。为了健康美丽的肌肤，让我们从日常生活中的点点滴滴做起，注重身心放松和饮食平衡吧。

■ 紧致的肌肤

.....*

润泽的皮肤：充足的水分、油脂和营养

- 用手指按压之后很快回弹
- 肤质娇嫩且充满光泽
- 很滋润的感觉
- 皱纹很少

*.....

紧致的皮肤，换句话说就是“润泽的皮肤”。我认为“润泽”这个词意味着“美丽有光泽”，是对女人的肌肤的最好的赞美。

皮肤松弛的主要原因是，水分和油脂都不充足，导致新陈代谢不够活跃。

因此在做皮肤护理的时候，就要使用能补充水分、油脂和营养的护理乳液或面膜，同时，还要不时地使用一些能从真皮层的纤维部分开始护理皮肤的性质柔和的精华液。

其次，灰尘、空调、紫外线是皮肤的大敌。干燥劳累的皮肤是绝对不会光泽的，因此，外出时为了防止皮肤受刺激，涂上一些防晒日霜是很有必要的。

关于食物，我推荐富含蛋白质的食物，可以促进肌肉的内部活动，如肉、鱼、乳制品，或富含维生素 C 的食品。

■ 有弹性的肌肤



眼睛、嘴唇周围的肌肤不下垂

- 如果用手指按压，能够感觉到肌肤有力的反弹
- 肌肤有光泽
- 肌理细腻饱满
- 眉梢、眼角的肌肤不松弛
- 肌肤整体感觉饱满、圆润



由于“表皮细胞萎缩减少，肌肤不再饱满”、“真皮层纤维硬化、脆弱，肌肤再生能力下降”、“新陈代谢不活跃”等原因，原本像皮球一样充满弹性

的婴儿肌肤，也会随着岁月的流逝而失去弹性。而且，随着肌肤弹性的消失，面部的轮廓也将变得不再清晰，眉梢、嘴角的下垂也将不可避免，肌肤会出现小皱纹等问题。

为了防止这些问题的出现，首先要做的就是对真皮层的护理。因为如果不重新恢复真皮部分的活力，表皮的松弛问题就无法得到解决。

因此，早晚都要使用精华液给肌肤做护理，强化肌肤的纤维部分。同时，还要利用“化妆面膜”来调整肌肤纹理和水油平衡，当然也不要忘了每周一次给肌肤做去角质的护理。

失去弹性的肌肤很容易给人以疲劳、衰老的感觉。因此让我们从表皮、真皮两方面着手护理，让肌肤早日恢复到充满弹性的状态。

■ 红润的肌肤



充满透明感的玫瑰色肌肤

- 皮肤柔软充满张力
- 肌肤紧致
- 有透明感
- 新陈代谢很活跃
- 肌肤整体感觉充满活力



红润健康的肌肤，化妆的时候会比较容易，能让你看起来更加健康。当然，身体状况会直接影响肌肤的状态，但是如果肌肤本身就堆积了很多已经老化的角质层，皮层就会变得很厚。同时，肌肤也会因为紫外线照射而产生灼伤、干燥等问题，而压力、睡眠不足、偏食等也会使肌肤失去透明感，从而导致红润不再。

在生活方面要及时舒缓压力，有意识地摄取一些富含维生素C的食物。在肌肤护理方面，建议使用一些防紫外线照射和空调污染的日霜，每周做一到两次的角质护理，以及利用精华液做肌肤活化护理。这些都是很有效的措施。

最近日本市场上也出现了一些具有芳香疗效的化妆品，因此在夜晚护理肌肤时，选用一些含有的香味的化妆品，让皮肤和身心在夜间得到充分放松。

最后，我建议那些气色不好的女性最好远离香烟和酒精。为了自己的美容和健康，这些东西还是适可而止为好。

“佐伯六式”

我在这里向大家介绍六种专业级的按摩手法。

这些手法都是我经过长年的实践经验总结而来的，每个动作都有它的意义所在。因此，我希望大家不要不加思索地做动作，而是在充分理解每种手法作用的基础上来进行按摩。

一提到按摩，很容易使人联想到利用非常复杂的手法在周身不断做各种回

转的动作。我在这里所介绍的手法，是指利用手掌覆盖在脸颊上进行推展，从而使手掌上的温度扩散到整个面部，非常简单易行。

注意，在做按摩的时候，如果只涉及肌肤表面，效果可能并不会太好。

表皮其实就是肌肤最外层的膜。举例来说，一个人即使穿着再漂亮的衣服，如果体形不好的话也无法达到赏心悦目的效果。同样的道理，在做表皮护理的时候，如果不做肌肤深层护理也是没有什么意义的。

因此，我建议将护理分为“表皮”和“真皮及肌肉”两部分来进行。其中，对于“真皮和肌肉”起作用的护理就应该是按摩。

简单来说，人只要张开嘴就可以喝水。但是，如果没有“吞咽力量”（肌肉力量）的话，水是不能够进入到体内的。同样的道理，如果真皮部分的结构不是很健康的话，那么养分是不能够被吸收到体内的。因此，基于这一点，应当坚持在进行表皮护理的同时也进行肌肤深层的护理。

- ①伸展
- ②推按
- ③局部拉伸
- ④弹钢琴式触击按摩
- ⑤震动
- ⑥按压

1

伸展

是针对肌肤表面的最基本的按摩动作，在肌肤护理的各个方面都会用到。



在眼睛周围，先用一只手的手指在太阳穴处向上提拉皮肤，然后用另一只手在眼角附近推展肌肤。



注意不要让肌肉颤动，用指尖和手掌在整个面部从下向上按摩。



用两只手掌在整个面部由内向外做推展按摩。

推按

2

这种按摩手法比伸展的力量要稍微强一点。可以使皮肤更好地吸收化妆品，并使淋巴液的流动更加顺畅。



在嘴唇的周围有很多淋巴细胞。可以用手轻轻地推按，使淋巴的流动更顺畅。



在眼睛周围也有很多淋巴细胞。在眉毛下面的凹陷处用大拇指轻轻地按压。



在耳朵后面和耳下腺^①处经常有老化的角质，用手指肚轻轻推按可以清除。

① 耳下腺，又称为腮腺，位于耳朵前下方的皮肤与咀嚼肌之间。

3

局部拉伸

这是针对皱纹和下垂等肌肤问题十分重要的按摩手法，可以修复肌肉不正常的地方。



用手指纵向按压笑纹，同时用整个指肚对皱纹进行向上扩展和按压按摩。



对于额头上的皱纹也依照这种方法，从额头正中向太阳穴的方向用手指进行扩展按摩。



一只手按压太阳穴，另一只手的手掌沿着额头反向进行扩展按压。



额头的皮肤也会下垂，因而可以像这样用手掌按压额头，同时双手交替着向上按摩。

弹钢琴式触击按摩

4

在眼睛、嘴唇四周等皮肤比较薄的地方，
针对一些细小的部位进行弹钢琴式的触击按摩。



从嘴角到脸颊轻轻地做击打
按摩，能够使这里的肌肉变得紧
绷，同时使脸颊变得圆润。



针对眼角的细小皱纹，也用弹
钢琴式的触击按摩进行扩展，可以
使血液循环畅通，从而使皱纹变浅。

5

震动

利用整个手掌，对头部及面部进行震动按
摩。这种按摩手法能够令身心得到放松。



用双手手掌按住太阳穴，轻轻地
加以震动，可以使全身心得到放松。



用双手手掌包住耳朵下方，慢慢
地前后按摩，可以促进淋巴液流动。

6

按压

这种按摩手法可以触及真皮部分。同时通过整个手掌将体温传导到面部肌肤。



从脸部正中开始，按照由内到外、由下到上的顺序进行按摩。在此过程中可以不断提高面部的温度。



用整个手掌覆盖住面部做按摩。这样可以促进血液循环，从而使肤色变得健康红润，像玫瑰花一样美丽诱人。

终极护理——“肌肤禁食法”

以前，为了让身体更健康，我曾经尝试过阶段性的禁食。大约从禁食的第二天起，胸口就会出现恶心的反应。平时我们在饮食过程中摄入的食品添加剂对于身体的危害十分巨大，通过禁食可以使停留在肠道内的代谢物排出，体内的毒素得到清理，让我们感觉周身通畅。

同样的道理，肌肤每天被化妆品覆盖，也会疲惫。因此我建议每周应当有一天不化妆，让肌肤得到彻底的放松。这样可以将肌肤从频繁的化妆和护理中解脱出来，从而使肌肤本身的自我治愈能力得到提升。这就是我说的终极护理方法——“肌肤禁食法”。

由于肌肤本身具有自我清洁的能力，过分的肌肤护理反而会导致这种天然能力的退化。

实际上，护理“饮食过剩肌肤”比“营养失调肌肤”更让人感到恐怖。因此，我们需要定期中断日常的护理，让肌肤恢复自然调节的能力。

为了使肌肤禁食法能够更有效，我们可以先做一些“水养按摩”（参考第106页）。只利用水和肌肤自身的调节能力，像做“淋浴按摩”一样，使肌肉得到放松，然后安睡休息，这样我们在熟睡中就可以期待再现美丽肌肤了。



第2章 淋巴按摩
——还你健康肌肤的自然美

每天在泡澡时、看电视时或在化妆前动一些脑筋，
肌肤就能焕发光彩。



塑 造玫瑰色的健康脸庞

在我们的体内和血管一起纵横交错着的还有称为“淋巴”的组织。在这些淋巴组织里流动的是“淋巴液”。这些淋巴液负责搬运体内死去的细胞和废弃物。在各个淋巴组织交集的地方产生“淋巴结”，淋巴液在那里将携带的异物、毒素过滤掉。淋巴按摩的最主要作用就是促进淋巴液的循环。

淋巴液的循环如果不顺畅就会导致毒素停留在体内，出现浮肿。这种针对淋巴结的“排毒”按摩护理可以促进体内废弃物的清除，因而十分重要。我在做护理的时候，第一步做的就是这种淋巴按摩。

在做肌肤护理的时候，清洁总是第一步的。而体内的清洁又是美肌重塑的最基本步骤。这其中最先要做的就是体内废弃物的清洁。

因此，我在做面部美容的时候，绝不是一开始就直接做面部护理，而是先按摩腋下的淋巴，然后轻轻抚摸脖子。尽可能地让滞留在体内的废弃物随着淋巴液的流动排出。这种简单的做法能够让整个脸部缩小一圈，肌肤的颜色也会随之发生很大的改变。

所以，请大家一定要养成在护理肌肤之前先做淋巴按摩的习惯。

淋巴按摩 重塑美肌的淋巴按摩部位



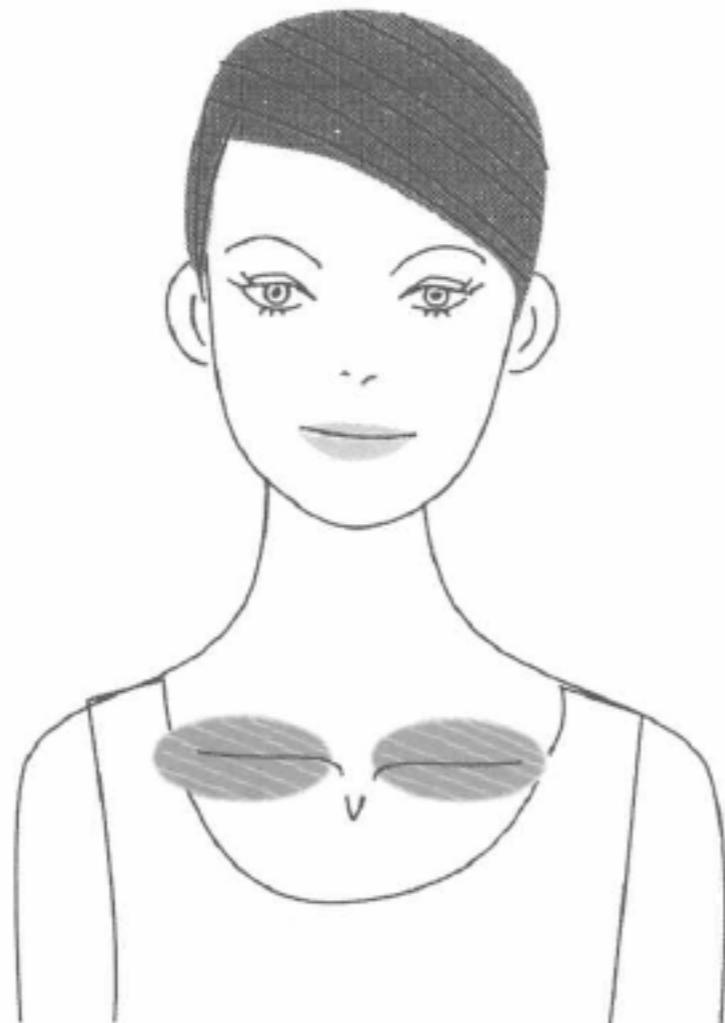
耳朵后面（耳下腺淋巴结）

位于耳朵根部后侧的凹陷部位。这个位置的淋巴结与脸部浮肿、张力减弱有关。



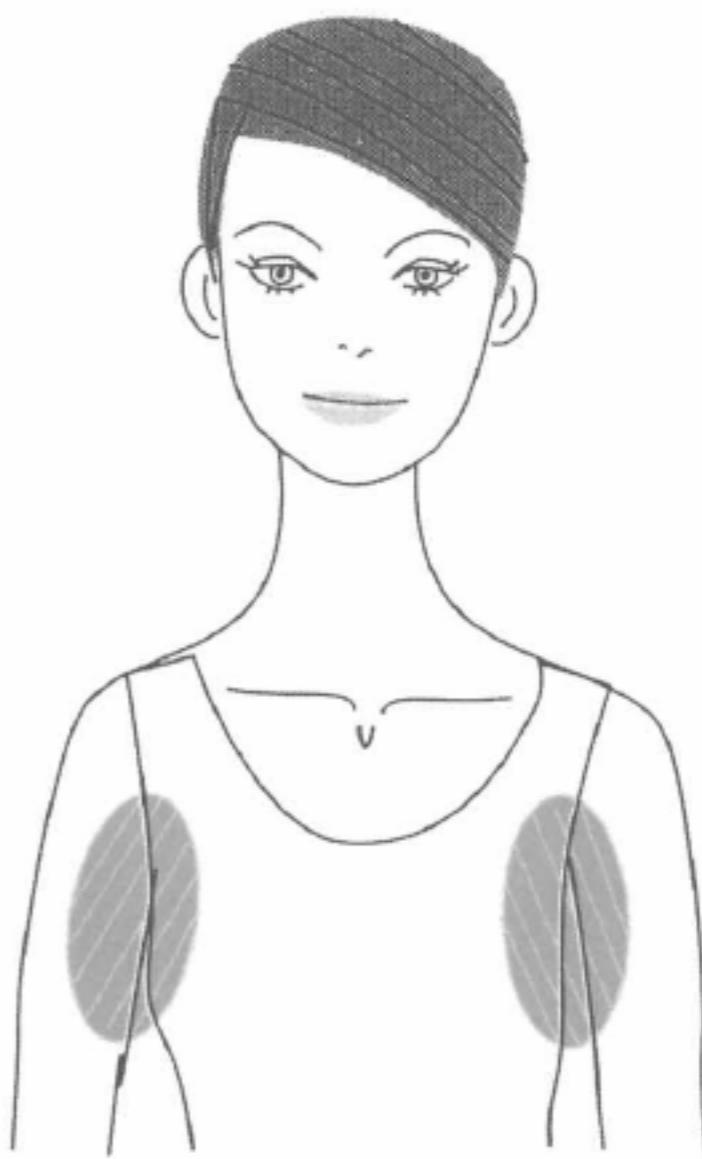
脖子两侧（颈部淋巴结）

从耳朵下方开始延伸到肩膀。废弃物沿着这里的淋巴液从脖子流向肩膀。



锁骨的凹陷部位(锁骨淋巴结)

位于锁骨上凹进去的部位。按照从脖子向下的方向进行按摩，可以促进废弃物的流动。



腋下(腋窝淋巴结)

位于腋下即双臂根部的淋巴结。废弃物从脸部、颈部、锁骨一直流向这里被排出体外。

淋

巴按摩 1 消除浮肿可瘦脸

浮肿消除法 1

1 用大拇指按压住下巴内侧，其余的四个手指按住下颌骨，边感觉边按摩。



2 如图所示，根据脸部轮廓，从下巴慢慢移动到耳朵根部。



浮肿和松弛是使脸部看起来很胖的根源所在。如果你的目标是拥有一张纤瘦小脸的话，那么淋巴按摩是必不可少的。

浮肿主要是由于废弃物停滞在体内不能被及时排出而造成的。因此通过简单的淋巴按摩，让体内的废弃物流动并排除体外，就可以得到不错的改善效果。

进行消除脸部浮肿的按摩时，首先将按摩膏放在手上搓热，然后再涂抹在

脸上。接下来对准淋巴结的部位按压，一边想着“向上、向上”，一边按摩。如果条件许可，每天早晚各进行一次。

浮肿消除法 2

1 在耳朵后面淋巴结的位置上，打开双手，大拇指和食指呈V字形，夹在耳朵后面做按摩。



2 用整个手掌包裹住脸颊，手指朝向太阳穴的方向，不断拉伸嘴角的皮肤。



3 双手在腮部用力向上拉伸皮肤，同时有意识地想着“往上提”，这样按摩的效果会更好。



浮肿消除法 3

1 肌肤变得松弛就比较容易产生皱纹。用手指按摩使肌肤放松之后，再用双手分别向两侧太阳穴的方向舒展额头的肌肤。



2 从额头中央同时向左右两侧拉伸松弛的肌肤。



淋巴按摩 2 促进血液循环气色好



1 将大拇指按在
耳朵后面的凹陷处
(耳下腺)。



2 其余的手指覆
盖住脸颊，并用整
个手掌按压脸部。



3 按压之后将手拿
开。这样反复进行几
次，就可以得到玫瑰
色的肌肤。

淋

巴按摩3 手指按摩让眼皮不再浮肿



1 轻轻闭上双眼，用四个手指在眉毛下方，沿着从眼角向眼尾的方向，不断按压。

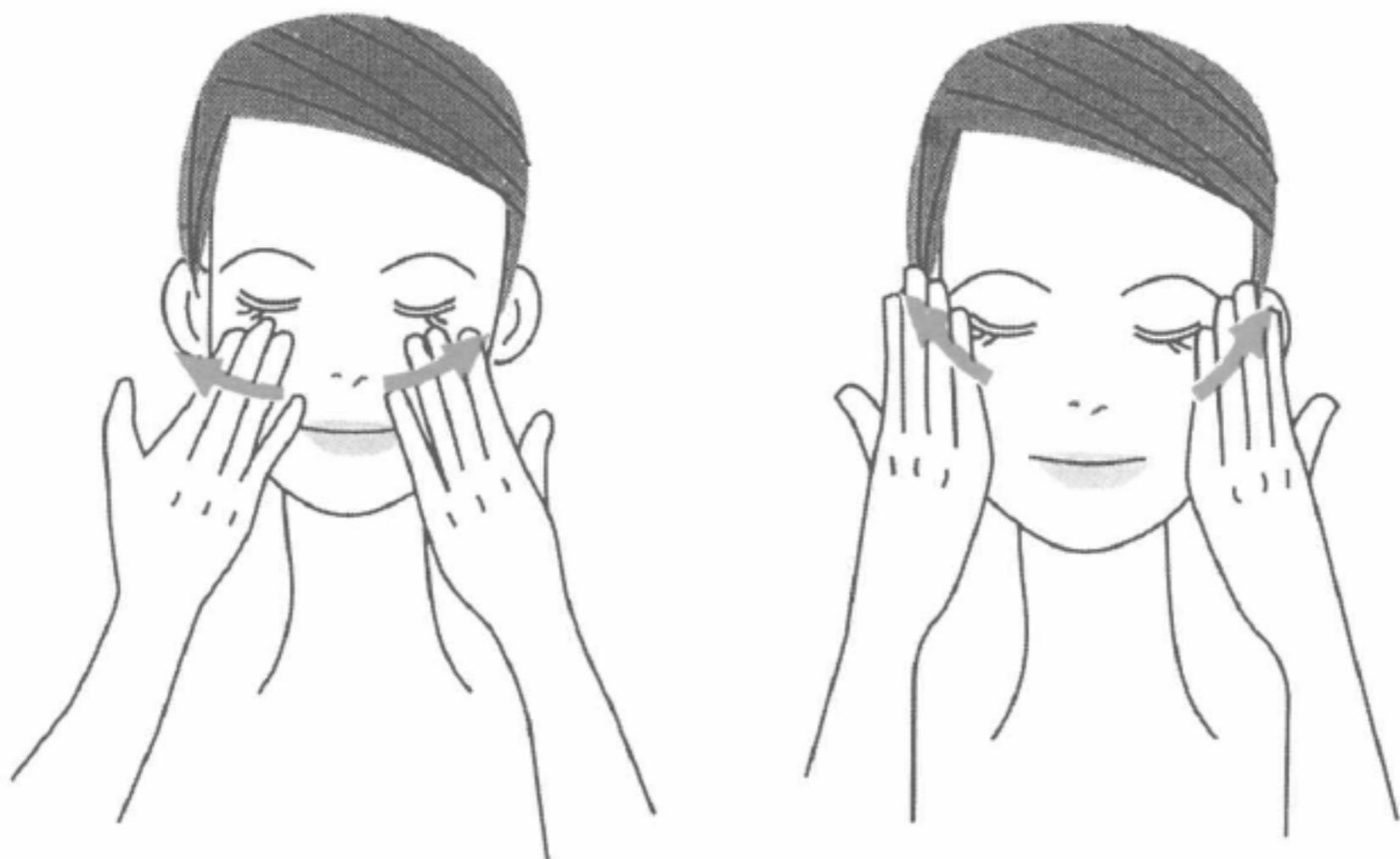


2 如果留有长指甲的话，也可以用大拇指的指肚来做这一动作，如图。

在做淋巴按摩的时候，同时也会使血液循环顺畅，当然气色也就会变好。如果你想快速恢复因为睡眠不足或者生理周期造成的肤色暗沉，我建议你采用以下的淋巴按摩法：

首先，用大拇指按住耳朵后面凹进去的部位（耳下腺淋巴结）。然后，用整个手掌包覆住脸颊做洗脸动作。最后，拿开双手。这样重复做5~6次。

这样的动作既可以像水泵一样让废弃物在体内开始循环流动，又能够达到按摩的效果。肌肤会因此变得红润起来，拥有玫瑰色般的肌肤也将不再只是梦想。



3 对于下眼睑，也要这样从内到外用手指按压。强度以感觉适度为宜。

4 对于上、下眼睑都一样，按照由内到外的顺序，向着太阳穴的方向按压，使废弃物在淋巴管里流动起来。

眼皮浮肿会给人留下精神恍惚的印象。我自己也非常讨厌自己的单眼皮。但由于常做淋巴按摩，我浮肿的眼皮有所好转。

眼皮浮肿其实不只是眼睑本身的问题，而是整个脸部浮肿造成的。希望大家可以经常针对下巴内侧、颈部以及锁骨这些部位进行淋巴按摩。

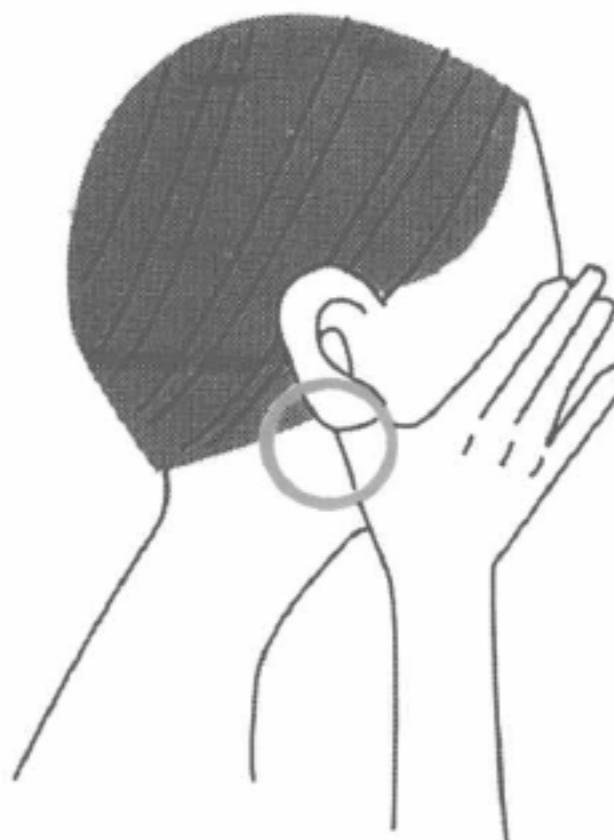
如果你真的很忙没有时间进行全方位的淋巴按摩，那么至少做一些眼睛周围的按摩。

淋

巴按摩 4 描摹脸部轮廓线消除双下巴



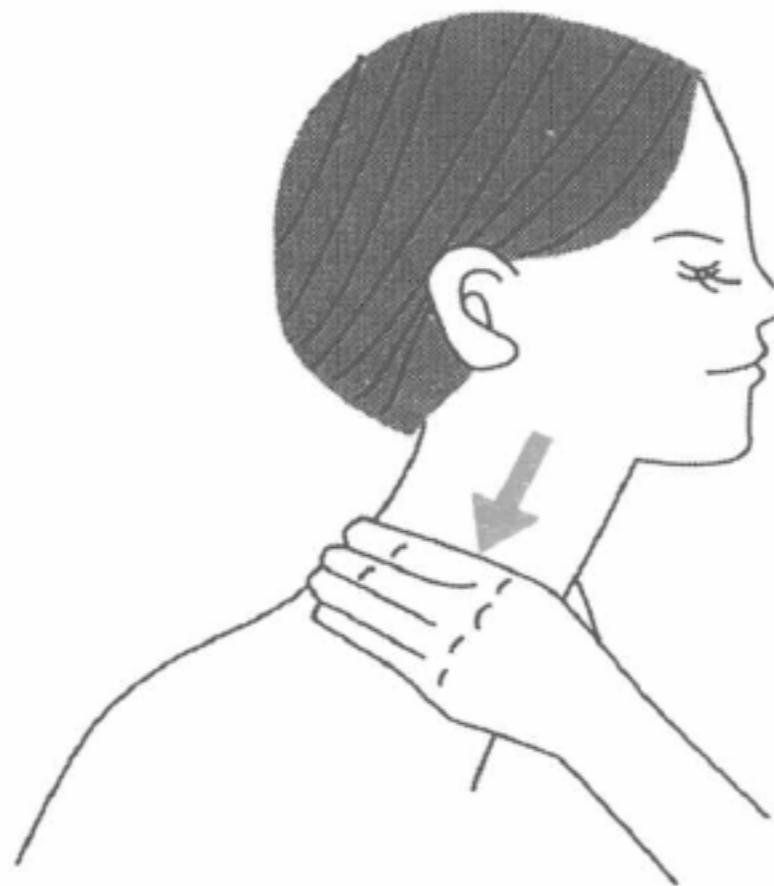
1 用双手的大拇指从下巴内侧开始，按照从下巴中央到耳朵下方的方向，做手指按压按摩。



2 手指按压到耳朵下方之后，对耳下腺部位进行按压，排出残留物。



3 用右手的中指按压住左耳的耳下腺部位，同时打开手掌握住脖子。



4 保持这一手势，向着锁骨的方向滑动。然后左手交替着来做这个按摩动作。

如果耳朵、脖子周围的淋巴循环不顺畅的话，就会对脸部的轮廓线产生影响。这也是造成脸部轮廓线松弛和双下巴的主要原因。因此，我只要有时间就会针对这个部位做淋巴按摩。

首先，从下巴的内侧开始，按照从下巴中央到耳朵下方的方向，对淋巴结进行按压按摩。然后，按住位于耳朵下部的凹陷部位，一边按压，一边朝着锁骨的方向进行按摩。这种感觉就好像将废弃物向着锁骨的方向挤压一样。

坚持进行这种护理，几个月之后你就会发现脸部的轮廓变得异常清晰起来。

淋

巴按摩 5 美丽肌肤的前提是美丽的颈部



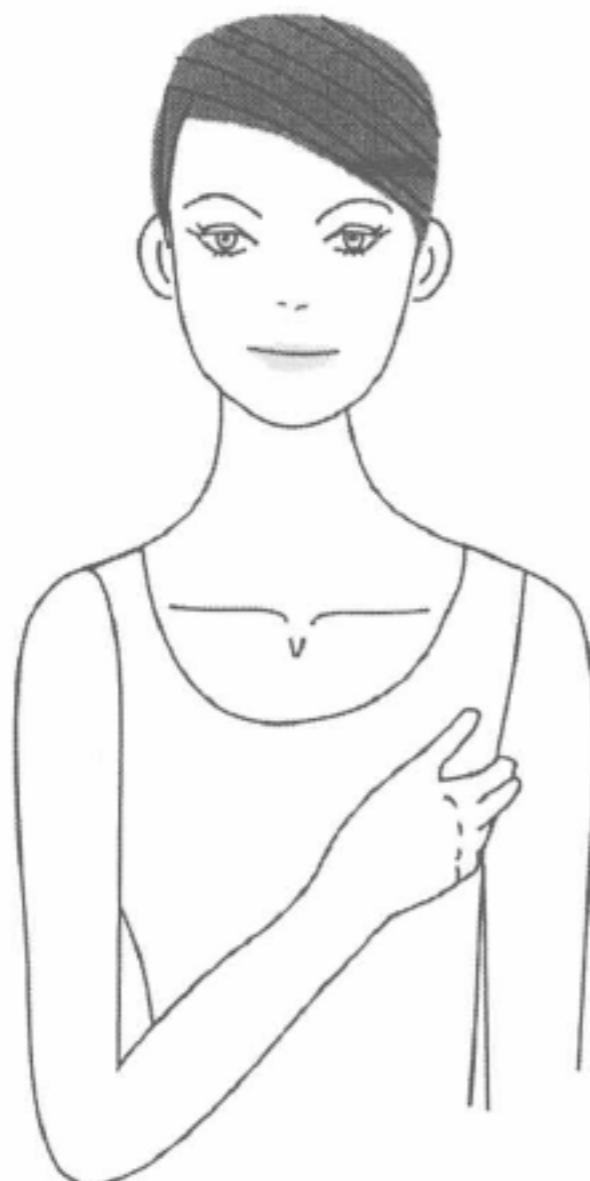
1 取足量的用于颈部护理的滋润霜于手掌中，用手指按压住位于耳朵下方的耳下腺部位。



2 利用全部手指，将滞留的废弃物沿着从耳朵下方到锁骨的方向进行导流按压。



3 用四只手指按压住位于锁骨上的淋巴结，按照从正中向肩膀外侧的方向进行淋巴导流按摩。



4 再按照从锁骨向腋下的方向进行导流按摩，使废弃物最终聚集在腋下部位。

颈部的运动非常频繁，例如低头、仰首、向左右看以及扭头等。但是，颈部的皮肤组织由于比较纤细，所以很容易产生皱纹。因此我在淋浴后，首先会针对颈部进行护理，而不是脸部。因为松弛的颈部肌肤会使脸庞看起来更大，因此更需要注意。

经常会有人问“可以使用护手霜来护理颈部吗？”因为大部分的颈部护理霜中都含有保持该部位的肌肤张力、弹性所必需的骨胶原、弹性蛋白等物质，这些营养成分对于预防肌肤松弛很有效果。因此对于30岁以上的女士，我建议还是常备一些护理颈部专用的乳霜比较好。

排放肾上腺素的推荐方法

经常会有朋友问我：“你的先生不在世了，你会不会感到寂寞呢？”“有没有考虑再婚呢？”其实，我从来没有考虑过这些。

因为，我每天都在恋爱，只不过恋爱的对象是电视里的那些男士而已。

我经常会自娱自乐地认为今天的恋爱主角是木村拓哉，明天又换成了田村正和，然后享受那一瞬间的激动心情。

虽然人们常说恋爱会让女人变得美丽，而实际上恋爱的机会并不会随时降临。而像我这样“莫名其妙地恋爱”就已经可以促进雌性荷尔蒙的分泌了。

就这样，我经常对于自己的幻想感到十分得意。例如，即使一个人做饭也会想象前来到访的客人是某某，或者一个人吃饭的时候想着今天是和谁谁一起吃饭，并摆上客人用的餐具。

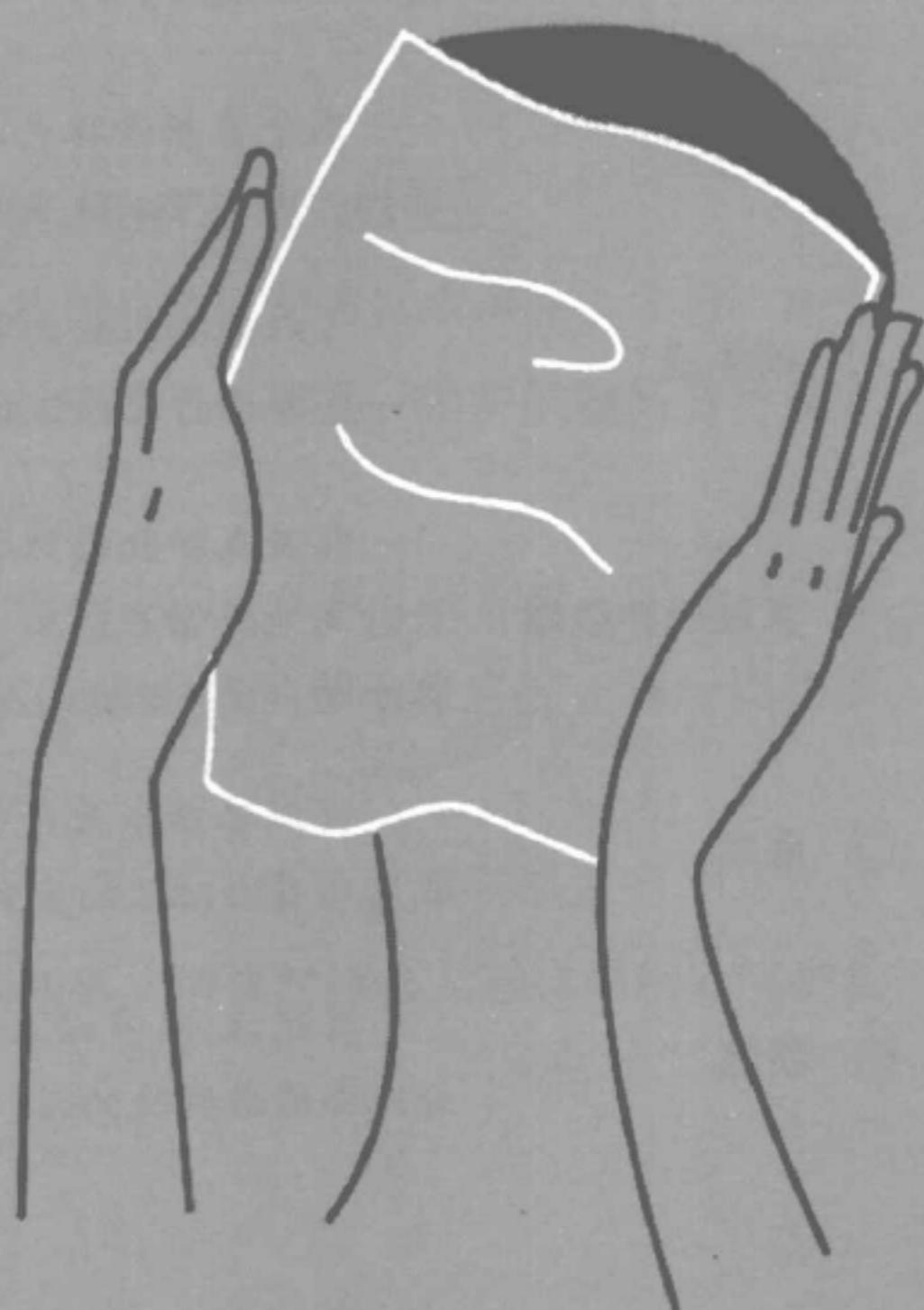
其实，化妆时的想象也是十分重要的。在化妆时想着“我今天要和他约会”，其结果肯定比什么都不想要好。

我一直主张充分利用自己的手指、体温等现成的东西。因此，我希望体内的荷尔蒙也能成为美容的好帮手。比如说“肾上腺素就是另一种精华液”，而一点点的激动心情也能成为滋养肌肤的良药。



第3章 每天都能做的美肌护理

有很多人即使去了美容院也不一定能美丽起来，
而在家中进行自我护理往往是最有成效的。



清晨预防

如果我们的肌肤遭受长时间的紫外线、空调、香烟或者汽车尾气等污染物侵害的话，会受到很大伤害。因此，清晨肌肤护理的首要任务就是保护肌肤在一天之内不受这些刺激的侵害。

清晨的护理顺序

- 1 洗脸** 将洗面奶搓出丰富的泡沫，然后涂满整个脸部，按摩一番后进行清洗。不过，我的习惯是早晨不用洗面奶，而是直接用温水洗脸。
- 2 化妆水** 用手直接涂抹也没有关系。但是如果想让肌肤变得更有活力，建议可以做3分钟化妆水面膜。
- 3 精华液** 可以根据肌肤的状态而使用不同种类的精华液。我经常用一些渗透力比较强的精华液，来有意识地护理真皮部分。
- 4 乳液或护肤霜** 乳液或护肤霜的作用是让涂抹到肌肤上的营养物质能够长时间地停留在肌肤上。用的时候先在手上揉搓出一定温度再涂抹，效果会比较好。
- 5 底霜** 可以根据当天自己的活动日程，选择使用具有防紫外线或具有美白功效的底霜。使用乳液类型的底霜也没有问题。
- 6 粉底** 我建议30岁以上的女性使用液体粉底。如果妆容能够很好地渗透进肌肤的话，即使是在夏天也不需要补妆。

首先，你需要对着镜子想想当天的日程安排是什么。“今天是在室内还是外出？”“今天的屋子里会不会开空调？”我们可以根据当天的日程安排来选择适当的化妆品。

其次，为了使化妆品能够更加有效地渗透到肌肤内，同时防止妆容脱落，我建议大家先用手掌将化妆品预热，然后用指尖涂抹，这样可以使化妆品浸透到毛孔深处。这就是我推荐要多花些时间做护理的原因所在。这样一来，即使出了汗，也仅仅需要用化妆棉轻轻擦拭一下就可以了，一天之中都不用再补妆。

晚间理疗

夜晚是针对十分疲劳的肌肤进行修复、治疗的最佳时段。

首先，用化妆棉或者是棉签蘸着卸妆用品将残留物彻底清除。之后，用化妆水来调整肌肤状态，用精华液给肌肤补充营养。最后，用护肤霜将营养锁定在肌肤上。

每周进行一次清除角质的护理也是最基本的。在紫外线照射比较强烈的时期，就要做美白护理。这些根据肌肤状况来做的护理十分必要，请一定不要忘记。

如果晚间的肌肤护理做得很好的话，第二天就可以看到肌肤有明显的改善。千万不要做没有卸妆就直接睡觉的蠢事。请像对待恋人那样来细心呵护自己的肌肤吧！

夜晚的护理顺序

-
- 1 卸妆** 我建议 30 岁以上的女性使用膏状的卸妆用品。对于眼睛和嘴唇周围等化妆的重点部位，则需要用专门的卸妆用品进行清洁。
-
- 2 洗脸** 将化妆品残留物充分洗净之后，只用温水洗脸就足够了。如果使用洗面奶的话，需要揉搓出丰富的泡沫再使用。
-
- 3 去角质** 这一步骤大约 10 天进行一次，用去角质洗面奶将脸部老化的角质清除掉，还肌肤以白皙。向去角质洗面奶中掺入一些日常使用的洗面奶，感觉会更温和一些。
-
- 4 化妆水** 在使用化妆水面膜时覆盖上一层保鲜膜，会感觉更加滋润（参考第 104 页），也会使接下来使用的精华液的渗透效果更好。
-
- 5 精华液** 你的肌肤很可能会有干燥、缺水等问题。针对自身肌肤的状况，来选择使用哪种精华液来进行真皮层的护理。
-
- 6 乳液或护肤霜** 为了防止补充的营养成分从肌肤中流失，我们需要使用乳液或护肤霜。在使用之前需要在手心里用指尖进行预热，这样效果更好一些。
-

独**特的护理方法：暖护理使身心放松**

在这样的日子里：

- ◎ 刮风的日子外出购物
- ◎ 待在开着冷气的房间里
- ◎ 因为滑雪肌肤变得僵硬
- ◎ 处于生理周期，身体很冷
- ◎ 精神压力得不到缓解



在寒冷的冬天早晨，你如果看到一只小猫在走廊里晒太阳的话，一定会露出会心的微笑。动物会本能地选择让自己最舒服的地方，人也一样。在寒冷的冬天，我们往往会想到咖啡店里去喝一杯热气腾腾的咖啡，也会自然地恋上温暖的被窝。

肌肤也一样。如果周围环境很冷的话，毛孔会自然关闭，这种状况下，即使涂抹化妆品也不能很好地浸透进肌肤深处。所以，我们需要先给肌肤预热，让它充分“解冻”，然后再进行护理。

泡在热气腾腾的浴缸里是最好的“解冻方法”。如果没有时间的话，用一块热毛巾敷脸或是将脸浸到温水里都是比较好的方法。

大家对在美容院或旅馆里，那种用热毛巾敷在整个脸部的快感一定不陌生。感觉就像身体里所有的力量都被抽空了似的，有种说不出来的舒服。希望大家可以通过自己动手，也让肌肤能充分享受这种快感。

独

特的护理方法：冷护理使身心镇静

在这样的日子里：

- 炎热的太阳下在户外长时间走路
- 一大早就开始打高尔夫球
- 工作繁忙奔波，累得满脸通红
- 遇到令自己十分愤怒的事情
- 不明原因的大汗淋漓



我们经常能在电视上看到，运动员用冷气喷雾器或者是湿布对有创伤的部位进行镇痛。我推荐的化妆水面膜就相当于这种具有镇痛功效的湿布，可以使处于发热、刺激状态下的肌肤得到镇静和调理，从而促使肌肤充分吸收随后使用的化妆品。

我希望这一步骤可以成为你每天肌肤护理的一个必备环节，一直坚持下来。特别是在进行体育运动或者因为工作而疲惫不堪的日子里，我推荐大家使用这种冷护理来护理肌肤。

需要准备的东西包括：在冰箱里冷藏的湿毛巾、日常使用的喷雾器和冰块等。这些都是平时经常会用到的东西，很容易准备，而护理内容和效果和我在美容沙龙里做的护理基本相同。

我们每个人都应当学会自己动手做一些护理，坚持下来，这样就能使肌肤保持在正常健康的状态。

暖

护理



① 卸妆

先要对睫毛膏、眼影、口红等“带颜色”的部位进行局部卸妆，然后才是全面的卸妆。用化妆棉卸掉大部分的妆，然后用棉签对细节进行处理。

用热毛巾对脸、耳朵等部位进行大约3分钟的热敷。

② 热毛巾

将毛巾浸泡在热水里，然后捞出、拧干。包上保鲜膜在微波炉里加热大约30秒钟。之后用它对脸及耳朵等部位进行热敷，这样可以使化妆品吸收、渗透得更好。



把热毛巾卷成卷儿，垫在脖子后面，可以使身体得到放松。

③ 热水浸泡

试着将脸部和头的后半部浸泡在盛满热水的脸盆里。因为热水也可以起到蒸汽的作用，能够使闭合的毛孔打开，使肌肤更容易吸收化妆品。



仅仅将头的后半部浸泡在热水里，就可以起到放松身心的作用。



用毛巾将头包裹起来，将脸对准盛满热水的脸盆。

④ 化妆水

肌肤变凉之后就基本上恢复到正常状态了，这时可以做化妆水面膜。首先，用水将化妆棉浸湿，然后，滴上硬币大小的化妆水，最后，将化妆棉撕成薄薄的三四片，在脸上敷3分钟左右即可。

⑤ 按摩

像对肌肉做按摩一样，用指尖轻轻地对整个脸部进行按摩。如果同时使用按摩霜的话，则可以达到镇定、滋润的作用，可以减轻肌肉酸痛，促进血液、淋巴循环，使气色红润。

⑥ 精华液

精华液可以通过肌肤表面肌理状态比较好的部位直接渗透进真皮部分，可以调理、滋润真皮部分。如果感到肌肤比较劳累，可以将美白精华液和保湿精华液一起使用。

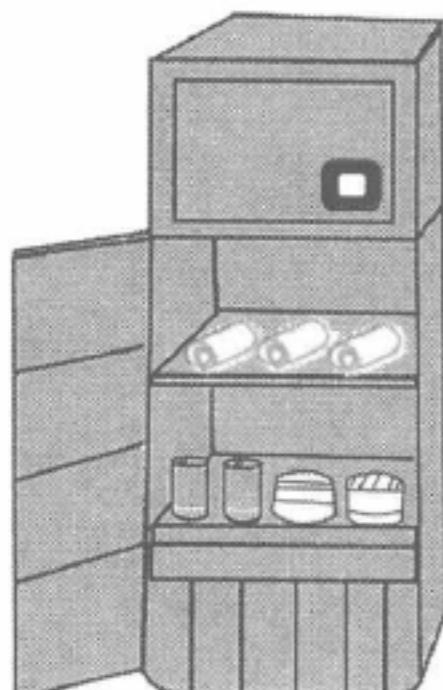
⑦ 护肤霜

最后，为了防止补充的水分和营养很快流失，就要使用护肤霜为肌肤加上一层保护膜。在比较寒冷的干燥季节里，我建议大家使用比乳液保湿效果更好的护肤霜，而其中带有提高肌肤弹性、张力功效的护肤霜是最好的选择。

冷护理

① 卸妆

先卸眼妆，然后再全面进行面部卸妆。对于淡妆，只用液体状的卸妆用品就可以。而针对较为正式的浓妆来说，还是用膏状的卸妆用品比较好。



在家中的冰箱里常备几块用水浸湿了的毛巾。

用冷藏过的毛巾敷脸和耳朵。

② 冷毛巾

用保鲜膜包裹冷毛巾，一边想着要给脸部降温，一边覆盖在脸上。或者在早上洗完脸后轻轻覆在脸上，这样做可以收缩脸部毛孔，更容易上妆。

③ 喷雾器

为了使肌肤更加镇静，在用冷毛巾敷过脸之后，还可以使用喷雾器（参考第106页）。这种喷雾器很便宜，也很容易买到。将纯净水倒进容器里，就可以给脸部补水了。这样直接将水喷到脸部，你会感觉到肌肤更加滋润了。



按照肌肉运动的方向给肌肤做喷雾。

也可以用长颈喷雾器按照自己喜欢的方向给肌肤比较敏感的部位喷水，滋润肌肤。



④ 冰

能够让肌肤快速降温的工具莫过于冰了。我建议大家也可以尝试一下保冷剂。



把冰块包在保鲜膜里，
就可以在脸部滚动了。



在冰箱里常备保
冷剂，会很有用处。

⑤ 化妆水

把化妆水滴在事先用水浸湿的化妆棉上，敷在肌肤上大约3分钟。这是最基本的化妆水面膜。如果想要效果更好一些，可以在上面覆盖上一层保鲜膜。皮肤就像在做蒸汽桑拿一样，变得非常滋润。

⑥ 面膜

在大量出汗或者粘了很多灰尘的情况下，脸部毛孔会变黑，这时就需要做美白面膜。如果把平时洗脸比做自己在家里洗衣服的话，做面膜就好像将衣服送到专业洗衣店里去，衣服会被浆得很好，做面膜也会使皮肤焕然一新。

⑦ 精华液

在肌肤暗淡的时候，如果你感觉是由于肌肤缺少精华液或是缺少水分造成的，就可以用一些美白保湿液。如果感觉眼睛周围比较干燥的话，也可以用一些针对眼部的保湿产品。如果想减淡笑纹或者是面部细纹的话，还可以在这些有皱纹的部位使用一些精华液。

⑧ 护肤霜

在仔细观察自己的肌肤状况，进行了相应的营养补给之后，就需要最后再涂抹一层护肤霜来给肌肤加上一层保护膜。30岁以上的女性，肌肤需要的滋養会更多，因此更需要仔细地完成这一步骤。



品牌唯“色”“香”

商场里各种品牌的化妆品琳琅满目，然而，想选一款适合自己的品牌的化妆品却是一项异常艰难的工作。事实上我们也不可能去试遍所有的化妆品，而且一旦推出了新产品还会移情别恋。很多时候，我们还会被推荐购买很多也许并不需要的化妆品。

以上这些问题，对那些选择化妆品不是很有经验的人来说，很可能就变成根据品牌来选择化妆品。这其实也不是什么坏事，因为品牌认同感会促使我们做出决策。很多时候买回家试用一下后，发现并没有什么问题。

但是，如果对化妆品的优劣不加以仔细辨别，仅仅一味地崇拜品牌的话，对你的肌肤来说就并不见得是好事了。

不过，如果是因为“之前用过这个品牌的粉底液，感觉真的很不错”，所以认为“这个品牌的精华液也是最好的”，应该还算是比较明智的。

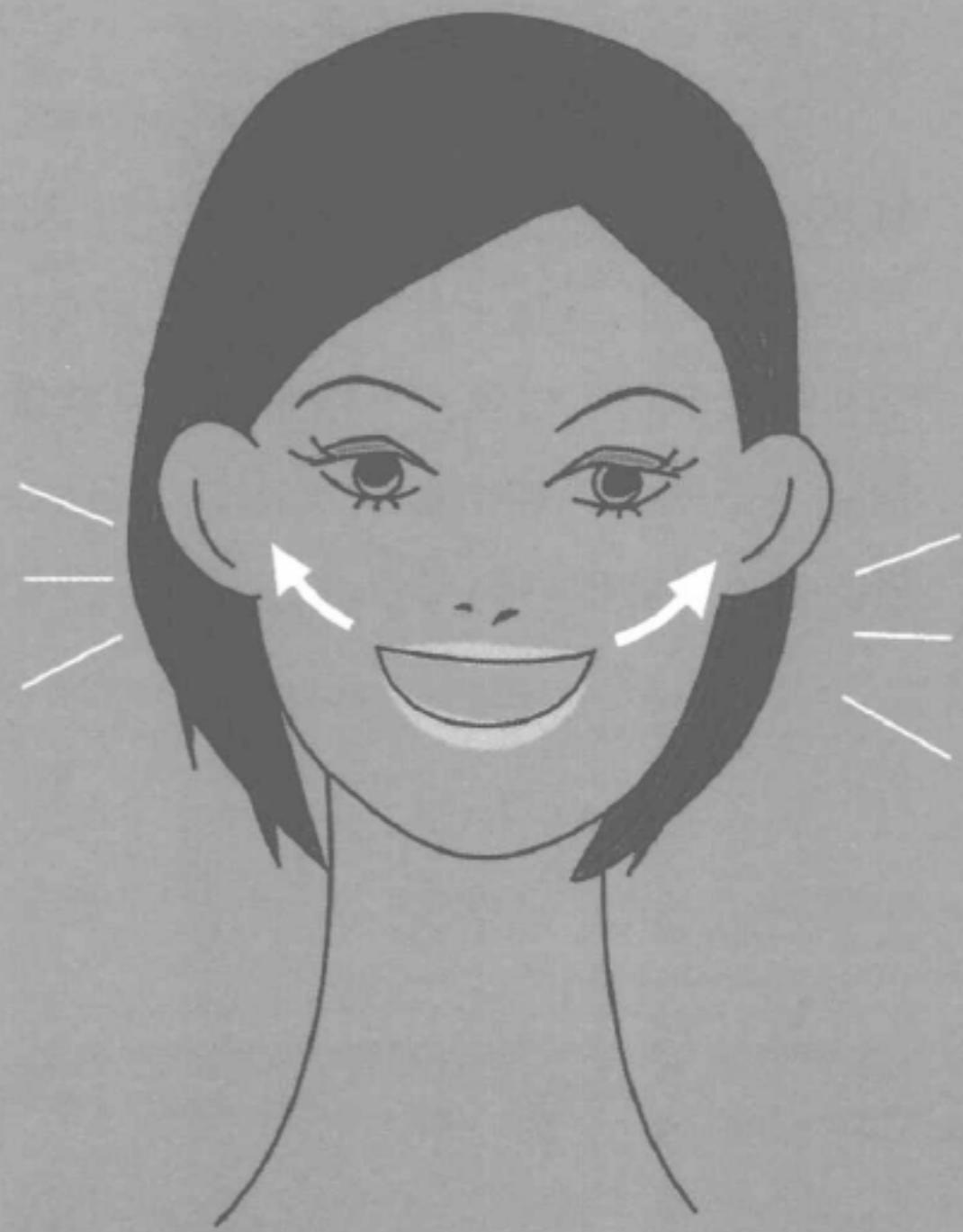
但是，我希望大家对于品牌的选择仅限于其“色”和“香”上。比如，像“娇兰的皇家香露”（香水），“迪奥的631号”（口红）之类的产品都拥有独一无二的香味或者颜色。事实上，也只有“色”和“香”才是品牌的灵魂所在。



第4章

肌肤问题完全消除法

我体验过 40 岁时“肌肤地狱”，
但只要每天用心护理，
所有问题都能解决。



问 题肌肤先预防再修复

无论拥有多么漂亮的礼服，如果你的体形过于纤瘦或臃肿，那么给人的感觉会是与衣服极不协调，而绝不能说是穿着漂亮。

我常说，皮肤就是天然的衣服，这和穿着与体形不合的礼服是一样的道理。不论你使用多么高级的化妆品，如果支撑表皮的真皮，以及控制表情、立体感的肌肉部分的健康状况恶化的话，你的肌肤就不能实现真正意义上的美丽。

说到肌肤护理，一般人往往更多注重的是表皮护理，而我希望大家能够由内而外变得更加美丽。这就是我之前介绍过的“魅力法”，也就是从“皮肤”和“肌肉”两方面来做护理。

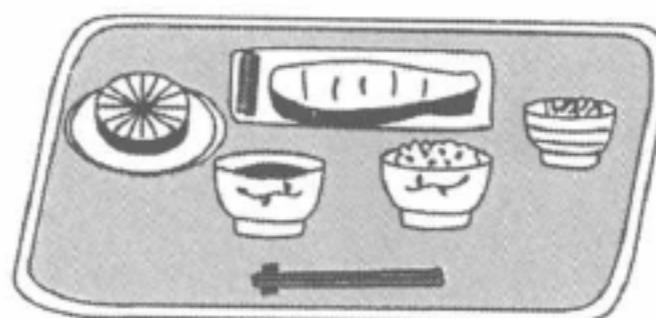
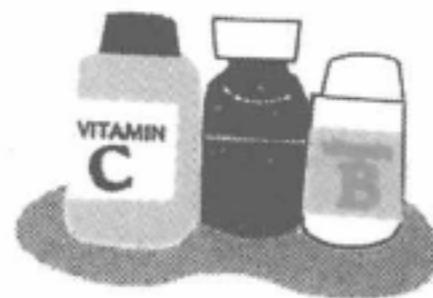
简单来说，就是通过对肌肉进行锻炼，来预防肌肤松弛和皱纹的产生。同时通过对肌肤进行护理，来修复已经出现的松弛和皱纹。

例如，肌肤松弛并不仅仅是表皮的问题，而是因为支撑它的肌肉力量不足，使其下垂、松弛。严格来说，单纯做表皮护理，对于问题肌肤的护理来说是不全面的。问题肌肤护理应该包含肌肤护理、肌肉运动和健康管理这三方面。如果能够很好地整合这些方面，那么解决肌肤问题也就指日可待了。

问题肌肤解决法

• 来自身体内部的改善——日常饮食、营养补充品

矿泉水、蔬菜、水果，这些都是我们每天所必需的。为了保持肌肤的美丽，对于维生素C、D、E和钙等微量元素的补充也是有必要的，因此，除了日常饮食以外，我们还需要在营养补充品方面多下点工夫。



• 针对肌肤表面的护理——化妆品、表皮按摩



用卸妆产品清洁面部的化妆品残留物，用化妆面膜调节皮肤肌理，用去角质产品去除老化的角质等。这样一来，肌肤就会逐渐变得柔软，肌肤的清洁也能够得到保证。这些表皮护理对于消除肌肤表面的小痘痘或者松弛都是比较有效果的。

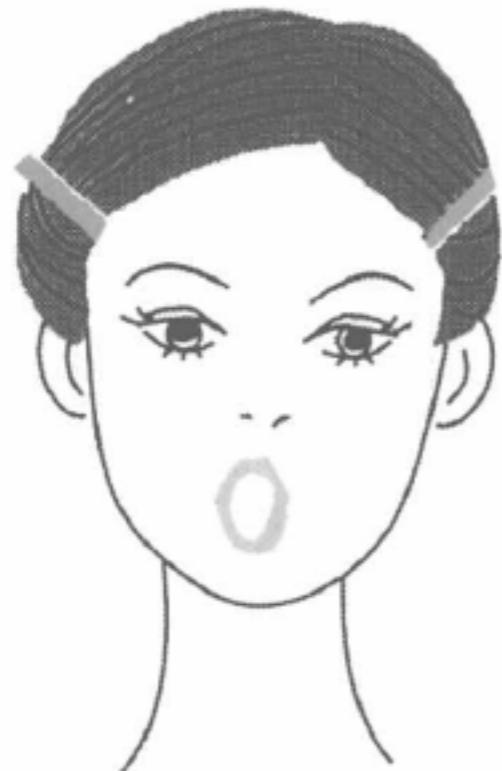
问题肌肤解决法

• 针对肌肤内部给予营养——精华液

肌肤变得松弛、色斑变重的主要原因都是真皮的运动不够充分；这个时候就需要对真皮进行护理。色斑变重可以使用美白精华液；肌肤松弛就需要补充胶原质、弹性蛋白等物质。



• 针对脸部肌肉进行锻炼——美肌锻炼、真皮按摩



肌肉不运动就会衰老，特别是眼睛周围和脸颊部分，很容易变得松弛、产生皱纹。因此，在表皮护理的同时，做一些肌肉运动吧。美肌锻炼对于消除肌肤松弛和皱纹特别有效。



色斑修复

简单来说，色斑分为肌肤深层色斑和肌肤表面色斑两种情况。

产生色斑的原因各种各样。首先，紫外线照射是造成色斑的主要原因。其次，疾病、压力、痤疮留下痕迹等也会导致色斑的生成。

美肌锻炼

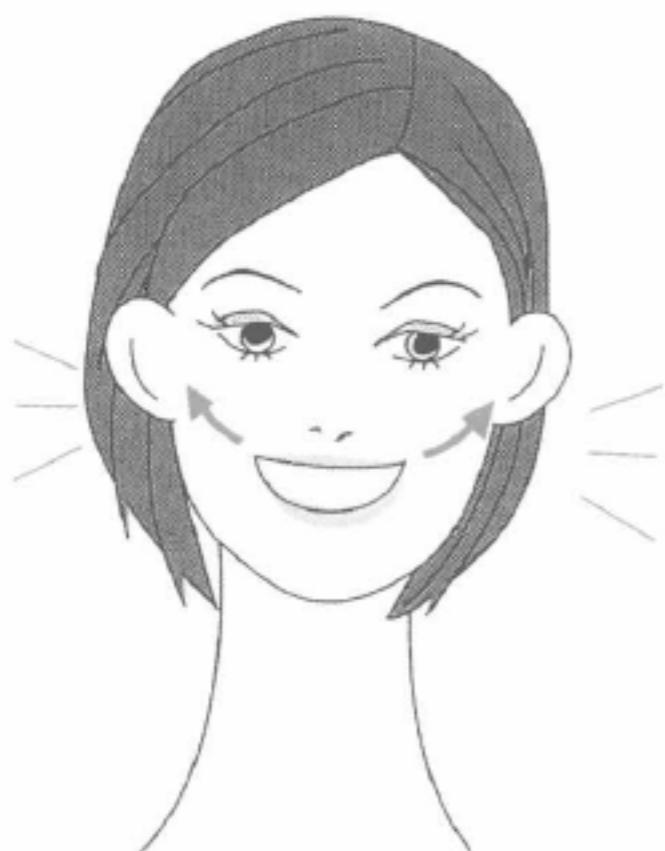
- 用大概5秒钟左右的时间，慢慢将嘴巴张开，就像微笑时的表情一样。
 - 有意识地将嘴角上扬，然后默数到5。
 - 然后慢慢地还原成最初的表情。
- 以上步骤连续做3次。

不论怎么说，我们需要坚持不懈地和色斑做斗争。即使这些色斑已经长了很多年了，只要我们有毅力坚持正确的护理方法，也是可以将它慢慢淡化的。

首先，预防是最重要的。紫外线可以说对肌肤是百害而无一利。我自从高中毕业之后就开始有意识地防止紫外线对肌肤的照射了。平时，在出门的时候不要怠慢的紫外线防护工作，这样就可以有效地避免因为紫外线照射而产生色斑了。

美肌锻炼结合皮肤护理一起来做会很有效果。特别是针对容易产生色斑的两颊部分，要特别细心地做锻炼，促进血液循环。

- ①重而深的色斑
- ②轻而浅的色斑

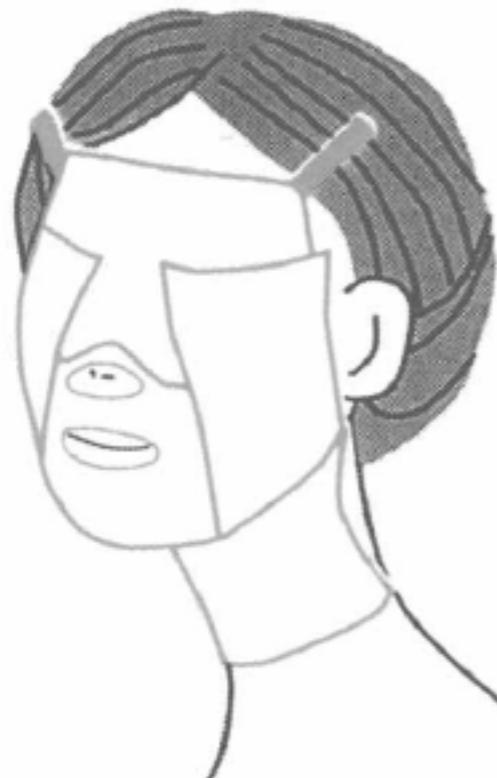


1

重而深的色斑

化妆水面膜+美白面膜+维生素 C 面膜

要消除重而深的色斑，坚持做“美白三重奏”（参考第 102 页）面膜是非常重要的。首先，利用化妆水面膜，制造一条通往真皮组织的通道。然后，再用美白面膜将色斑的元凶——黑色素，吸到皮肤表面上来。最后，再用含有维生素 C 成分的精华液将黑色素清除掉。



用化妆水面膜调节肌肤状态。



用美白面膜将黑色素吸到肌肤表面上来。



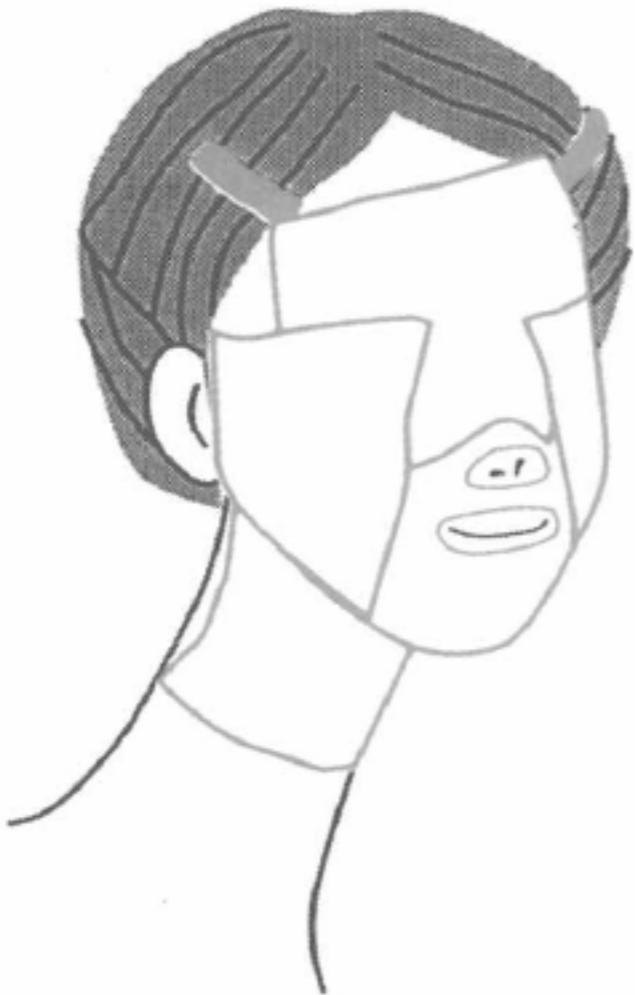
往用水浸湿过的化妆棉上滴一些含有维生素 C 成分的精华液，直接贴在肌肤上，将黑色素清除掉。

轻而浅的色斑

2

化妆水面膜+美白面膜

在肌肤表面形成的色斑大部分都是因为突然被太阳强烈照射，或者是因为疾病和压力所致。因为这些色斑位于肌肤的表层，所以只要坚持做“美白二重奏”面膜，是完全可以使其淡化的。但是，对于那些之前没有任何征兆而突然出现的色斑，最好去医院进行专业检查。



用化妆水面膜调节肌肤状态。



用美白面膜吸取附在表面的黑色素。

皱纹修复

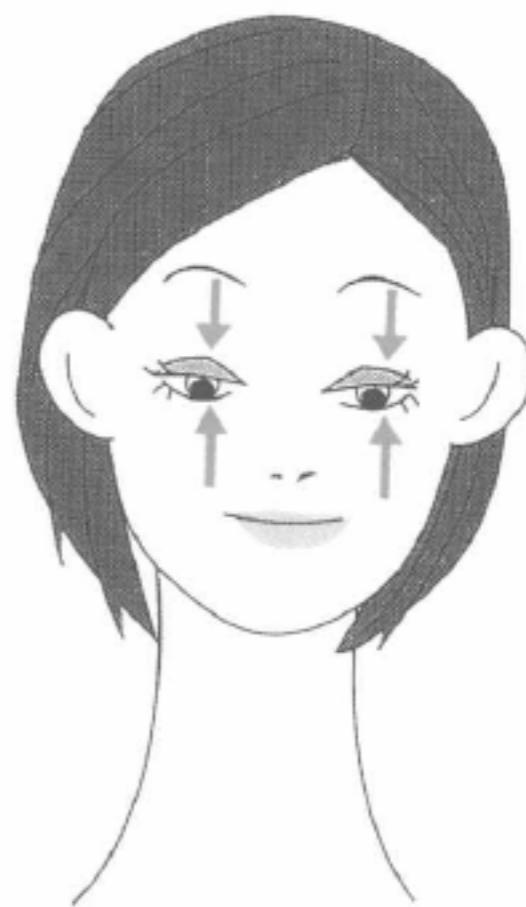
随着岁月的流逝，肌肤就会自然而然地产生皱纹。如果年纪很大的人额头上看不到一丝皱纹，我反而会觉得很不自然，越是这样，别人越是会问：“请问，您是不是做过拉皮手术？”这种场面往往会让让人很尴尬。因此，脸上的皱纹不但不会给这个人的形象减分，反而是她的个性所在。

美肌锻炼

- 用大约5秒钟的时间，慢慢眯起眼睛，就像做合眼动作一样。
 - 保持这个动作，默数到5。
 - 慢慢地回到最初的状态。
- 以上步骤连续做3次。

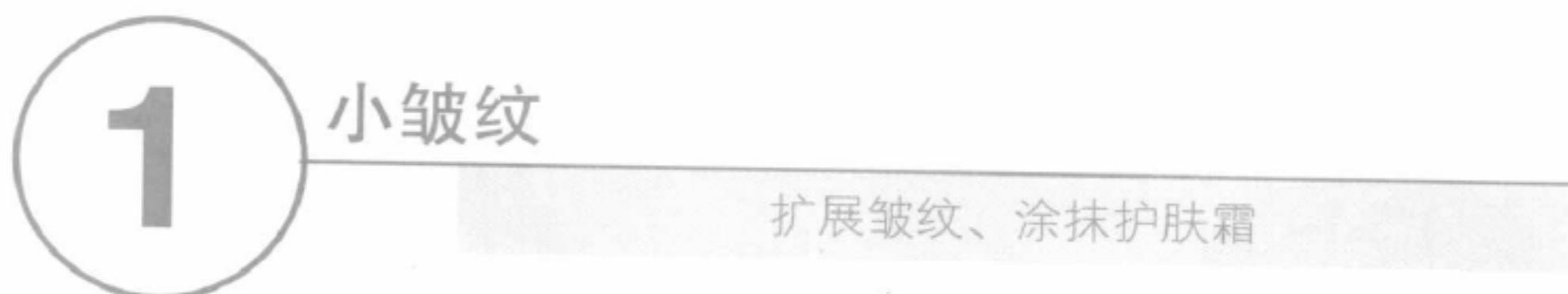
另一方面，如果偷懒不做护理，肌肤就会显得异常衰老，这样一来美丽也就无从谈起了。如果你到现在为止都还没开始重视肌肤护理，我建议你应当马上开始认真着手进行。

同时，美肌锻炼可以防止肌肤下垂，对于预防皱纹也是很有效的。特别是位于眼睛周围的唱片状的“眼轮廓肌”，如



果不经常锻炼的话，非常容易松弛。平时多加注意，完全可以使眼睛周围的肌肤保持生气勃勃的状态。我建议大家尝试着在肌肤护理的同时加入这种锻炼。

- ①小皱纹
- ②鱼尾纹
- ③额头、眉间、嘴唇周围的深皱纹



在眼睛的周围，很容易产生像丝织品的褶皱一样的细小皱纹，它们由无数细小的褶子组成。这些皱纹向着不同的方向扩展着，因此需要我们先用一只手将横着生长的皱纹向竖着的方向扩展，将竖着生长的皱纹向横着的方向扩展，然后再用另一只手小心翼翼地涂抹眼霜。



扩展皱纹，然后涂抹专用的眼霜。

2

鱼尾纹

控制水油平衡

眼角部位的鱼尾纹，是由于水分和油脂都不足造成的。因此需要早上涂抹眼部精华液补充水分，夜晚涂抹眼霜补充油脂。眼部的皮肤很纤细，因此需要用一只手固定皮肤，另一只手进行涂抹比较好。



针对眼角的鱼尾纹，先用一只手将皱纹展开，然后用另一只手的中指轻轻地将化妆品拍打着涂抹上去。

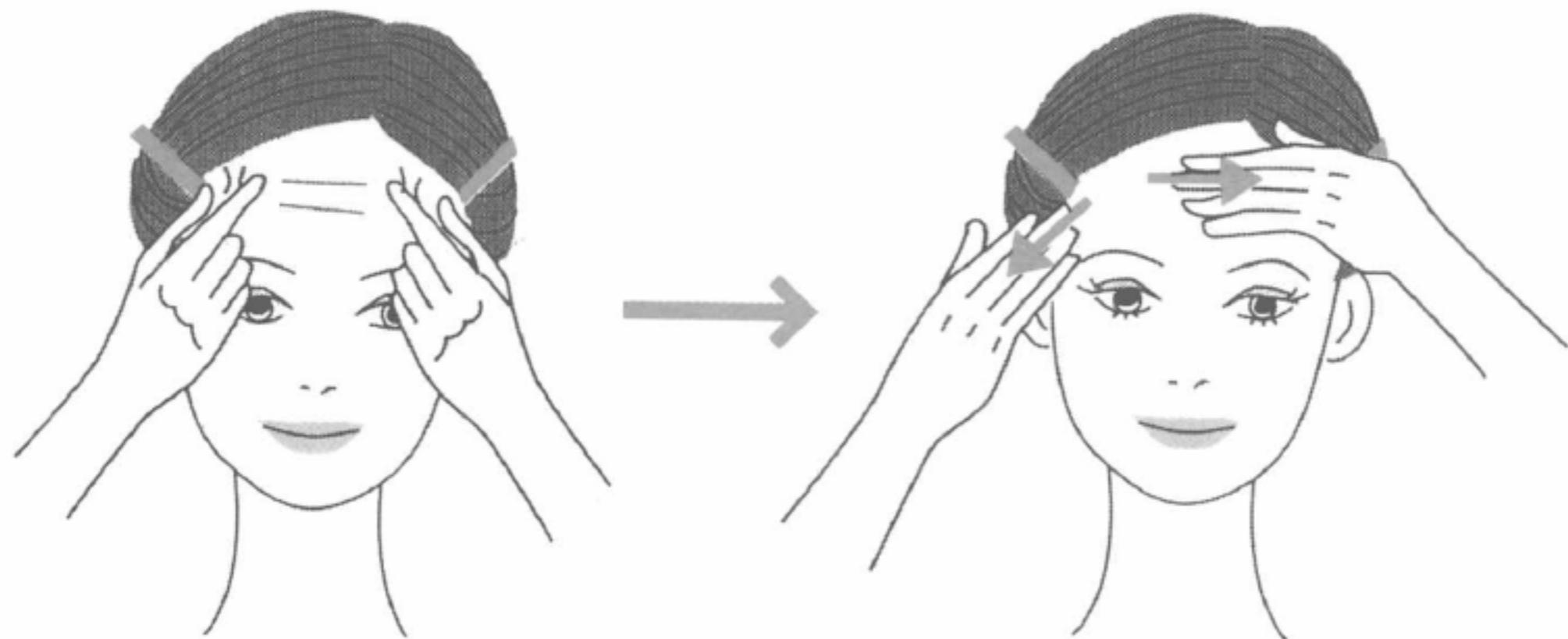


一只手按压着眼尾，另一只手的中指和无名指蘸着化妆品，沿着从眼尾向眼角的方向小心翼翼地涂抹。

3

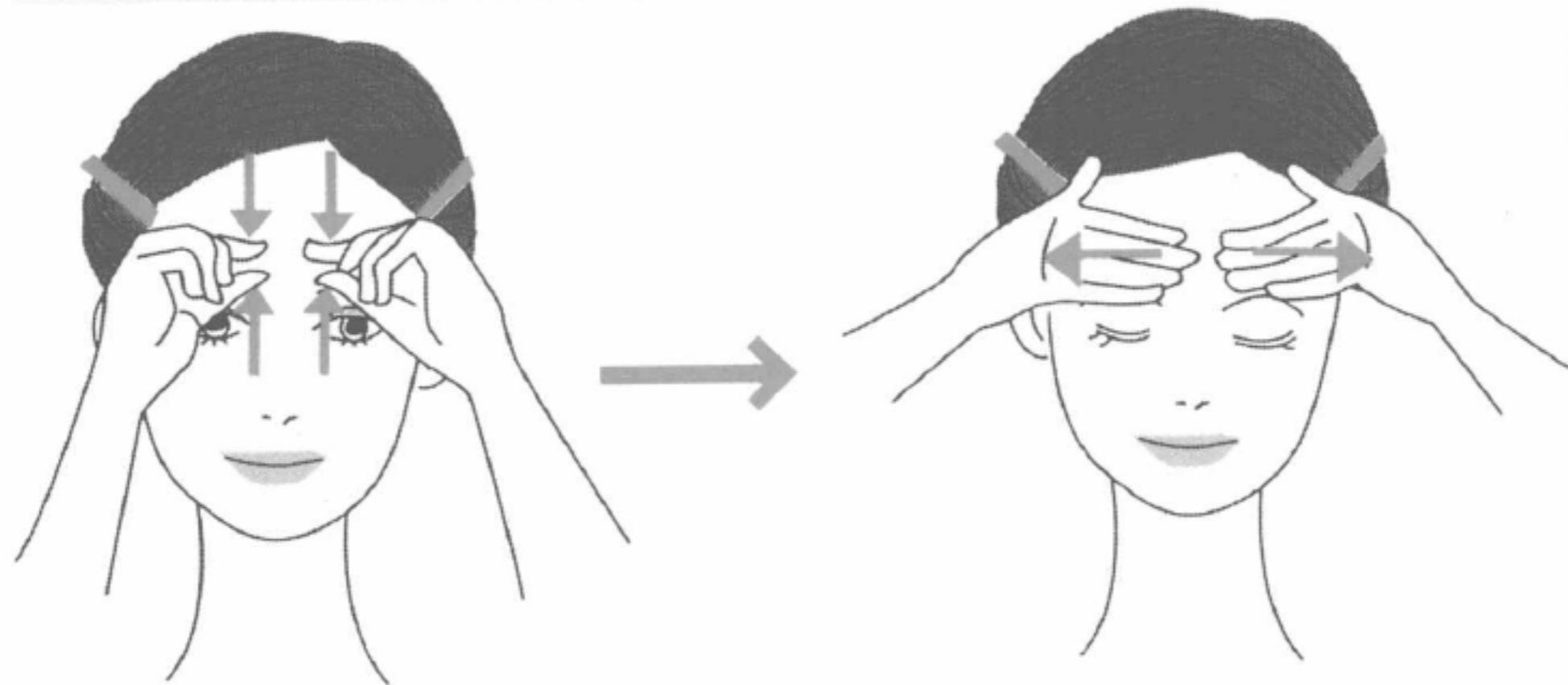
额头、眉间、嘴唇周围的深皱纹

首先要做的就是消除这些部位的深皱纹给人带来的十分疲劳的印象。这些皱纹因为肌肉僵硬而被“形状记忆”了下来，因此需要从放松和消除皱纹开始。不是单纯地涂抹化妆品，而是有意识地做一些放松、消除的动作，这样效果会比较好。



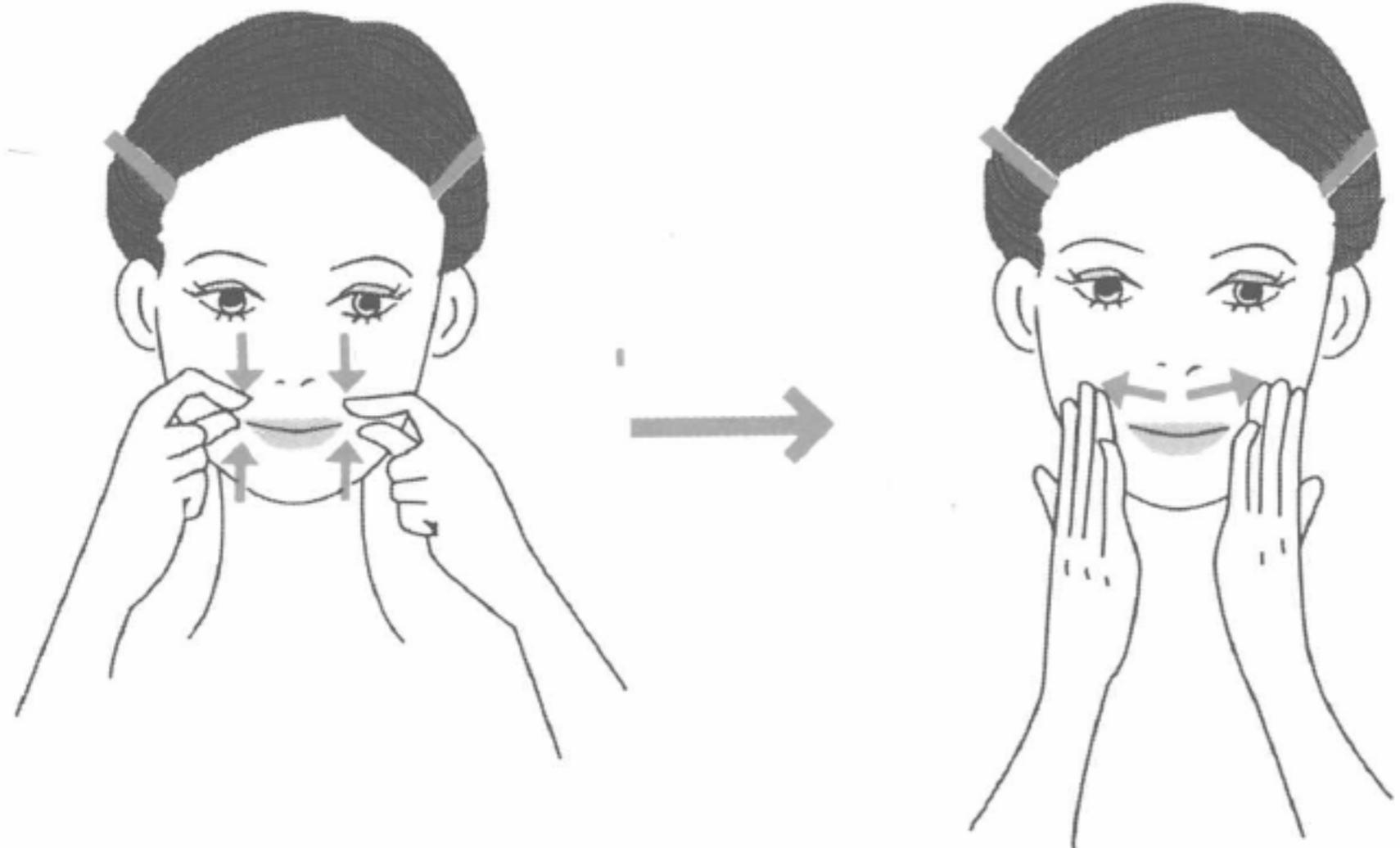
对于额头上横向生长的皱纹，用手向纵的方向撮起。

按照和皱纹同样的方向拉扯。



对于眉间纵向生长的皱纹，用手向横着的方向撮起。

横向拉扯，就像清除纵向生长的皱纹那样。



对于嘴唇周围生长的纵向皱纹，用手向横向撮起。

横向拉扯，就像清除纵向生长的皱纹那样。

暗**淡肌肤修复**

就像洁白的手帕用久了会发黄一样，人的肌肤随着年龄的增长也会变得暗淡无光，这是很自然的事情。随着年龄的增长，人体血液的颜色也会改变，而且由于新陈代谢不再像年轻时那么顺畅，老化的角质会长期聚积在肌肤表面。肌肤也会因为表皮的摩擦等原因而变黑，以上这些因素逐渐积累起来，就会使肌肤慢慢失去透明感。

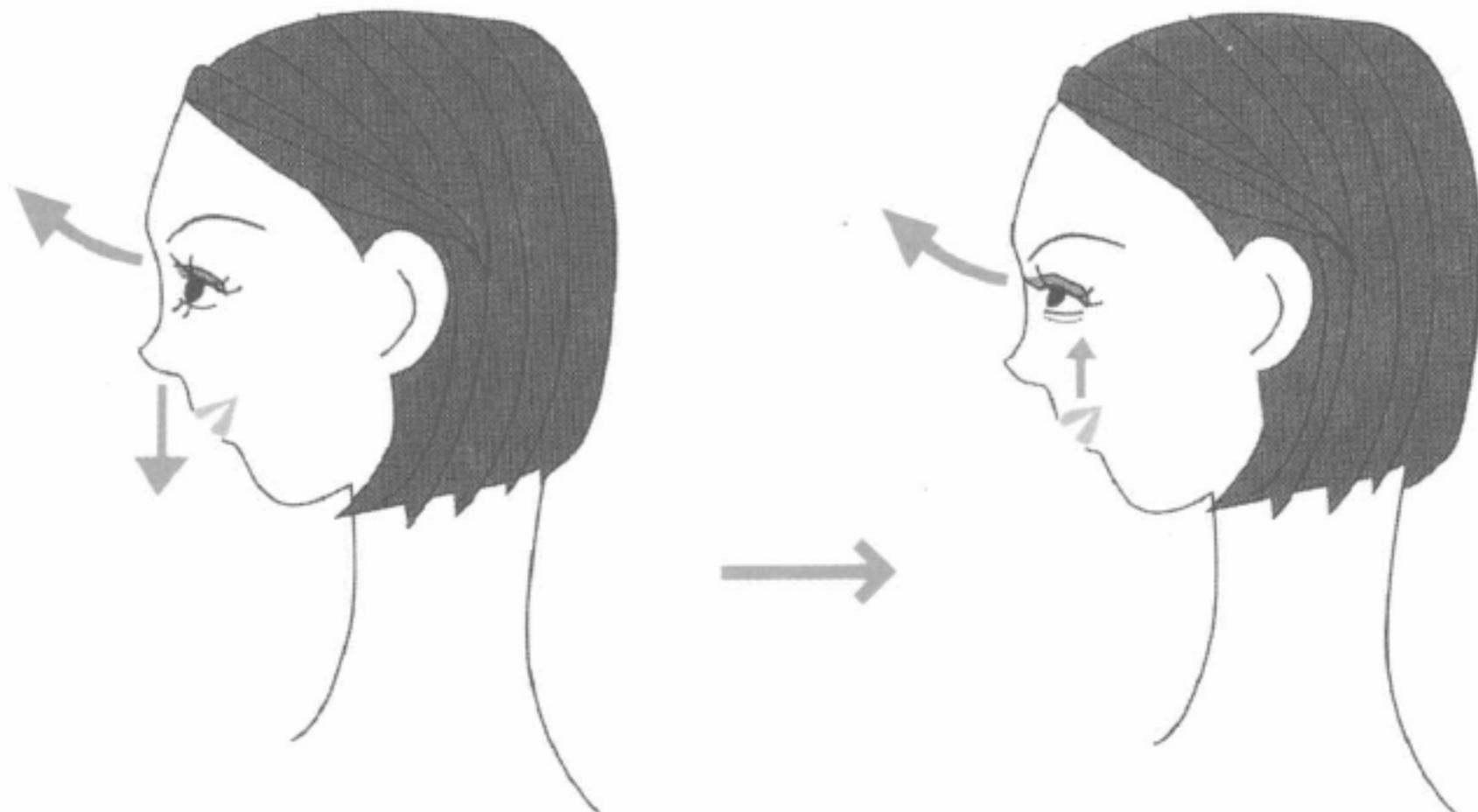
美肌锻炼可以让眼睛周围的血液循环变得畅通，从而预防黑眼圈。而且，通过角质护理、卸妆、美白护理等可以对暗淡的肌肤进行调理，使其重新焕发光彩。避免刮脸或用面巾纸擦脸等对脸部肌肤产生刺激的做法。

睡眠不足、压力、摄取过多的盐分以及吸烟等都会造成肌肤暗淡无光。所以，为了拥有美丽光泽的肌肤，要及时纠正自己不良的生活习惯。

- ①面部整体暗淡
- ②局部暗淡
- ③黑眼圈

美肌锻炼

- 轻轻张开嘴，上嘴唇用力向下伸，同时收紧下巴。
 - 慢慢地做上翻眼珠的动作，直到下眼睑合上。
 - 慢慢地回到最初的状态。
- 以上步骤连续做3次。

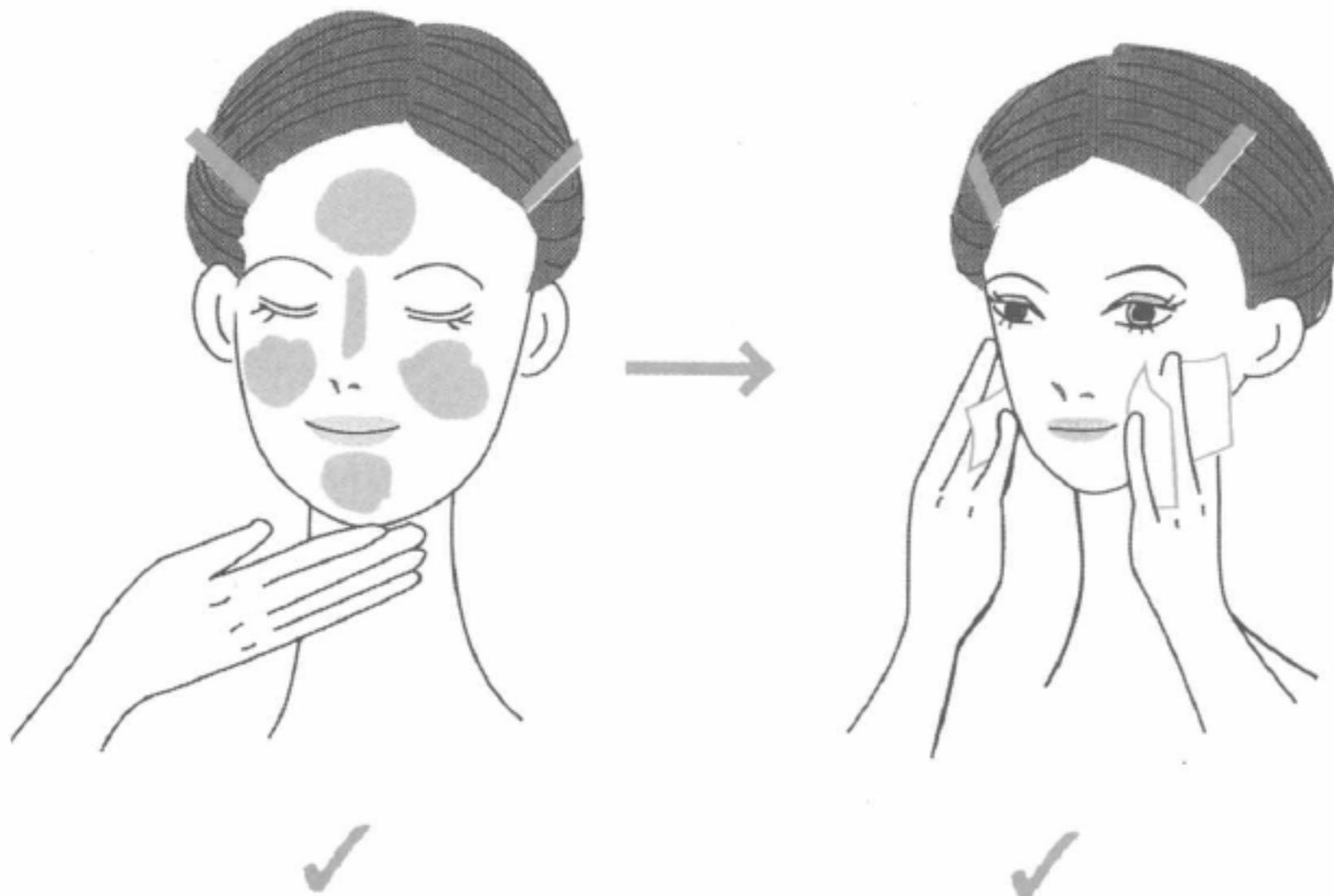


面部整体暗淡

1

避免摩擦和刺激

如果化妆品残留物停留在肌肤上的话，就会导致肌肤暗淡，因而，每天应及时使用卸妆产品。如果在卸妆时用面巾纸或者刮脸的话，肌肤就会本能地进行防御，如此一来肌肤就会变得更厚，这也是导致肌肤暗淡的原因之一。因此，在流泪或者出汗的情况下，最好用被水浸湿的化妆棉来擦拭，尽量避免直接擦脸。



每天晚上认真地卸妆。

用浸湿的化妆棉清
除脸上的污垢。



海绵会对肌肤造成伤害，
进而导致肌肤暗淡。



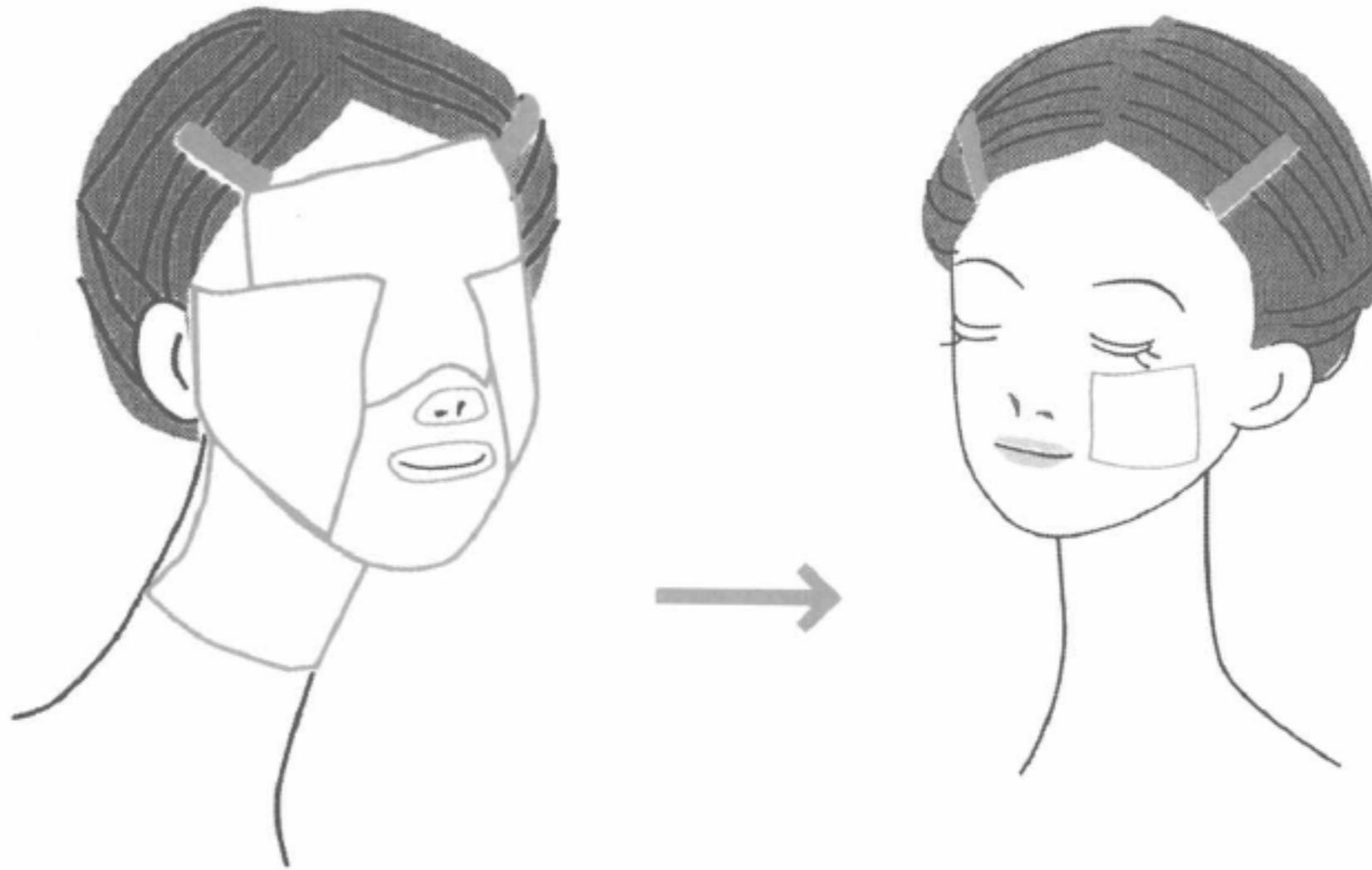
刮脸会刺激肌肤，是造
成肌肤暗淡的原因之一。

局部暗淡

2

使用含有维生素 C 和具有美白功效的产品

由于眼睛周围的皮肤很薄，而且没有皮脂腺和汗腺，所以很容易产生肌肤暗淡等问题。护理的要点是做美白化妆水面膜、美白面膜和维生素 C 面膜，同时还应食用一些富含维生素 C 的食物。



用化妆水面膜调理肌肤状态。

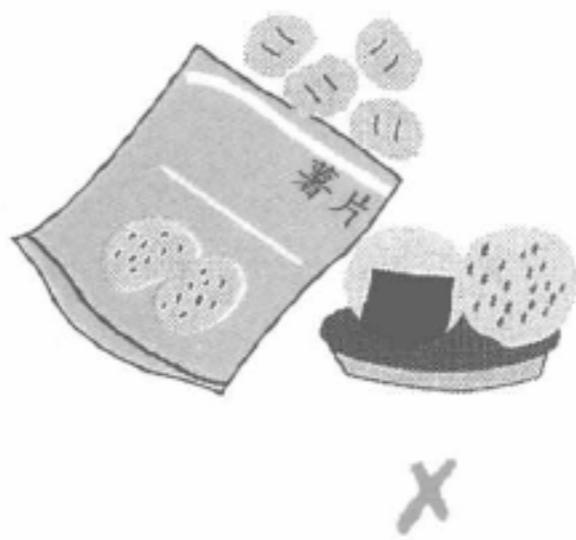
在有问题的部位使用
维生素 C 面膜。

3

黑眼圈

促进血液循环和淋巴液流动

导致黑眼圈的原因是睡眠不足和摄取的盐分过多。实际上，用化妆品来消除黑眼圈是有一定难度的，但是我们可以通过促进血液循环和淋巴液流动来消除黑眼圈。在日常的肌肤护理中加入淋巴按摩应该会比较有效果。



严格控制盐分的摄取。



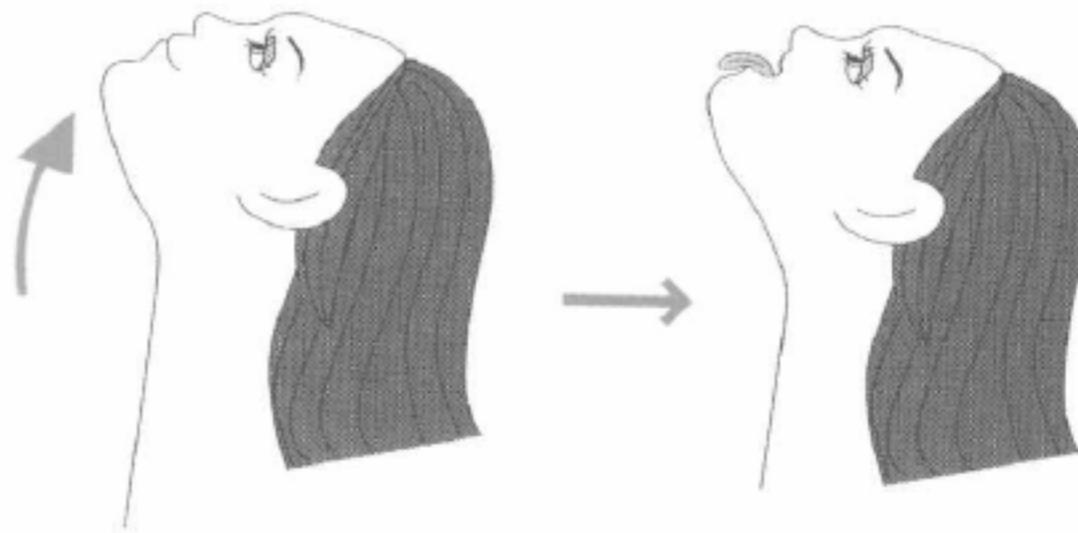
进行淋巴按摩使淋巴液循环畅通。

松弛肌肤修复

对于朝九晚五的办公室一族来说，上班时头部长期处于向下倾的姿势。而那些平日工作繁忙、鲜有机会与人聊天的人，以及身体平衡机能不好的人，脸部肌肉更容易松弛，更容易产生双下巴。有这些情况的人平时更应当注意有针对性地进行松弛肌肤的调整。

美肌锻炼

- 慢慢地向上仰头。
 - 尽可能地用力伸出舌头。
 - 默数到5。
 - 保持这个姿势不变，然后将舌头缩回来。
 - 慢慢回到最初的状态。
- 以上步骤连续做3次。



肌肤松弛的原因是支撑肌肤的肌肉逐渐衰老，因此只进行肌肤表面的护理是无法完全解决肌肤松弛问题的。

因此，上班族应该经常做美肌锻炼，经常张大嘴巴，进行一些可以锻炼表情肌的发音练习。以这些练习为主，配合一些促进血液、淋巴液循环畅通的淋巴按摩，同时不要忘了利用面膜护理哦。

平时，我都会用双手尽可能地向上按摩肌肤。而且在做这些小动作的同时心里还要默想“向上，向上”，这样就可以在日常生活中预防肌肤松弛了。

- ①颈部松弛
- ②脸颊松弛
- ③嘴部松弛

1

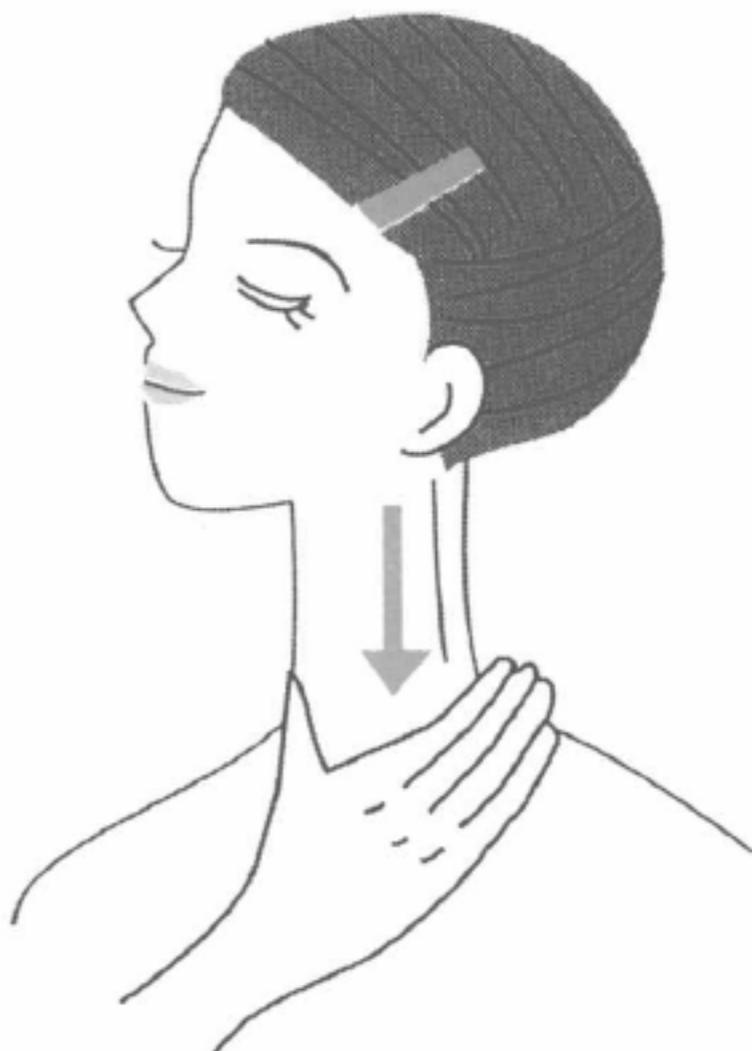
颈部松弛

涂抹颈部专用的护肤霜

首先取足量的护肤霜在手上，然后用中指按住耳朵后面的凹陷部分（耳下腺），接下来用左手按住颈部的右侧，右手按住颈部的左侧，这样交叉按摩。最后，一边按摩，一边有意识地从颈部两侧向锁骨方向滑动，使淋巴循环畅通，带动废弃物的流动。



用中指按压耳下腺部位。



往锁骨的方向滑动，带动
废弃物的流动。

脸颊松弛

2

养成做面膜和向上提拉脸部的习惯

针对脸颊的松弛，我们需要做三步骤护理。首先，用双手将脸颊包裹住，做向上提拉的动作，每天坚持做 10 次。其次是面膜护理，面膜的即时效果很好。最后是发音练习，可以锻炼平时活动较少的肌肉。



用手掌包裹住脸庞，
做向上提拉的动作。



嘴巴张大，做发
音练习。

3

嘴部松弛

用指尖按压、放松肌肤

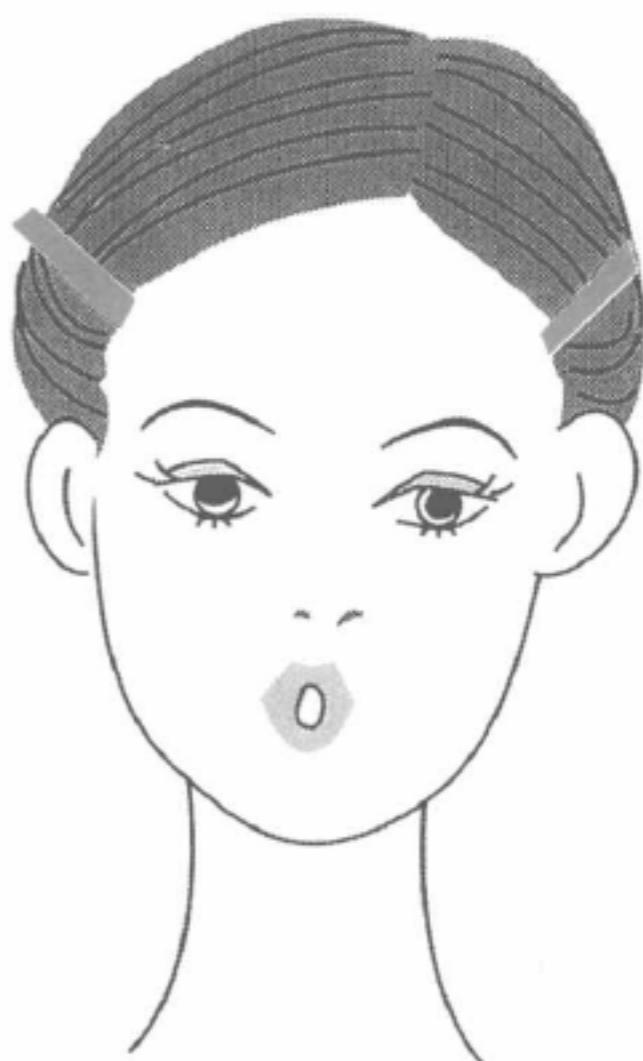
首先用大拇指和食指按压住嘴唇两侧的肌肉，然后向上提拉。其次，对于嘴唇周围因为松弛而产生的纵向皱纹，利用食指、中指和无名指进行放松按压。最后，对着镜子并拢双唇微笑，检验一下脸部哪侧松弛。如果嘴角下垂的话会产生比较深的皱纹，平时咀嚼食物时就需要有意识地进行锻炼。



用指尖按压住嘴
角，然后向上提拉。



对于嘴唇上方的纵
向皱纹，用手指按压住，
然后向左右方向扩展。



并拢双唇，尽可能夸张地微笑。这种小丑式的微笑可以检查出脸的哪侧有松弛问题。

做发音练习，锻炼嘴巴周围的肌肉。

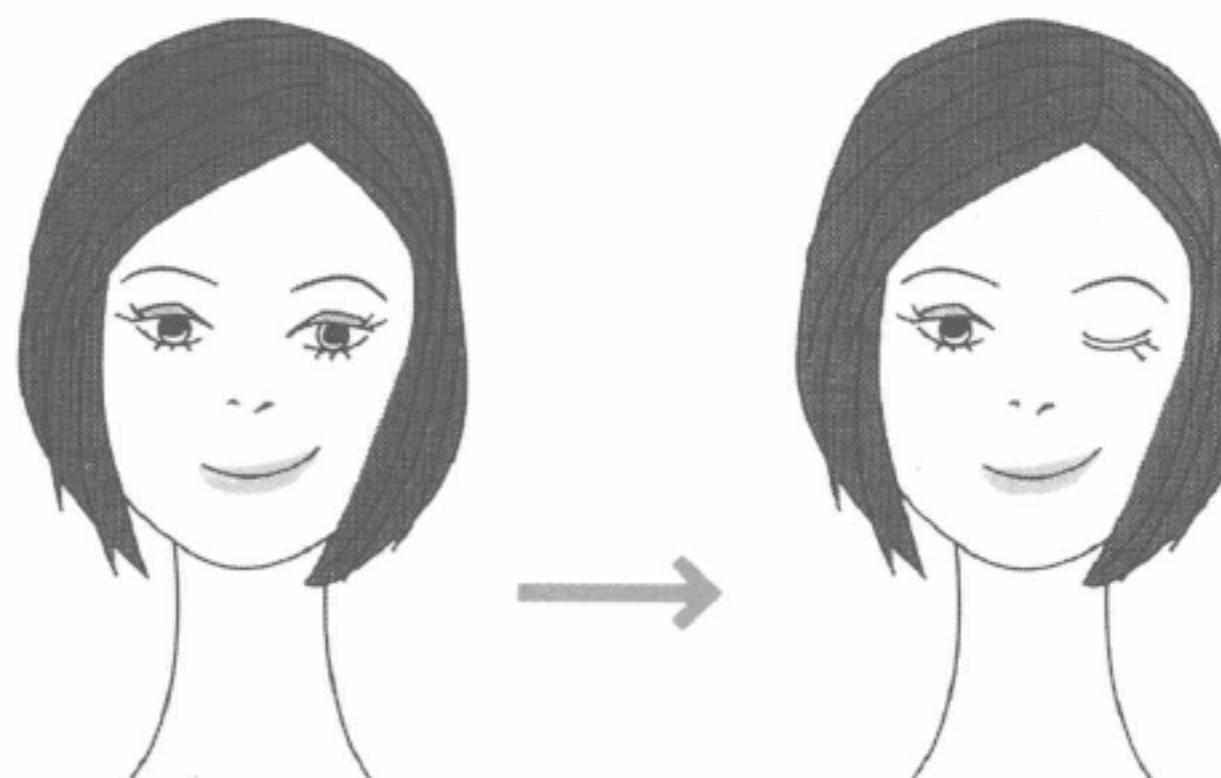
干燥肌肤修复

婴儿体内 90% 的成分都是水，而成人的这一比例大概是 70%。水对于人类来说非常重要。老年人脸上爬满皱纹、身材变得比年轻时矮小，也是因为体内水分减少。因此，随着年龄的增长，人的肌肤就会慢慢接近干燥的状态。

美肌锻炼

- ◎ 并拢双唇，用力将一侧嘴角向上提。
- ◎ 牵动肌肉，将整个脸部肌肉扭向一侧。
- ◎ 扭向哪一侧，就将哪一侧的眼睛慢慢合上。
- ◎ 保持这一状态，默数到5。
- ◎ 慢慢地回到最初的状态。
- ◎ 另一侧也做相同动作。

以上步骤连续做3次。



面部的T字区如果稍微分泌些油脂，其实不用太担心，但是如果用手指触摸发现很干燥就要注意了。这时就需要使用一些保湿精华液或者是带有保湿功效的护肤乳，要充分注意保湿。这并不仅仅是补充水分，同时也可以预防面部细纹的产生。

此外，如果新陈代谢不好，肌肤也不会十分滋润。为此，我建议大家做一些美肌锻炼来加以调理。

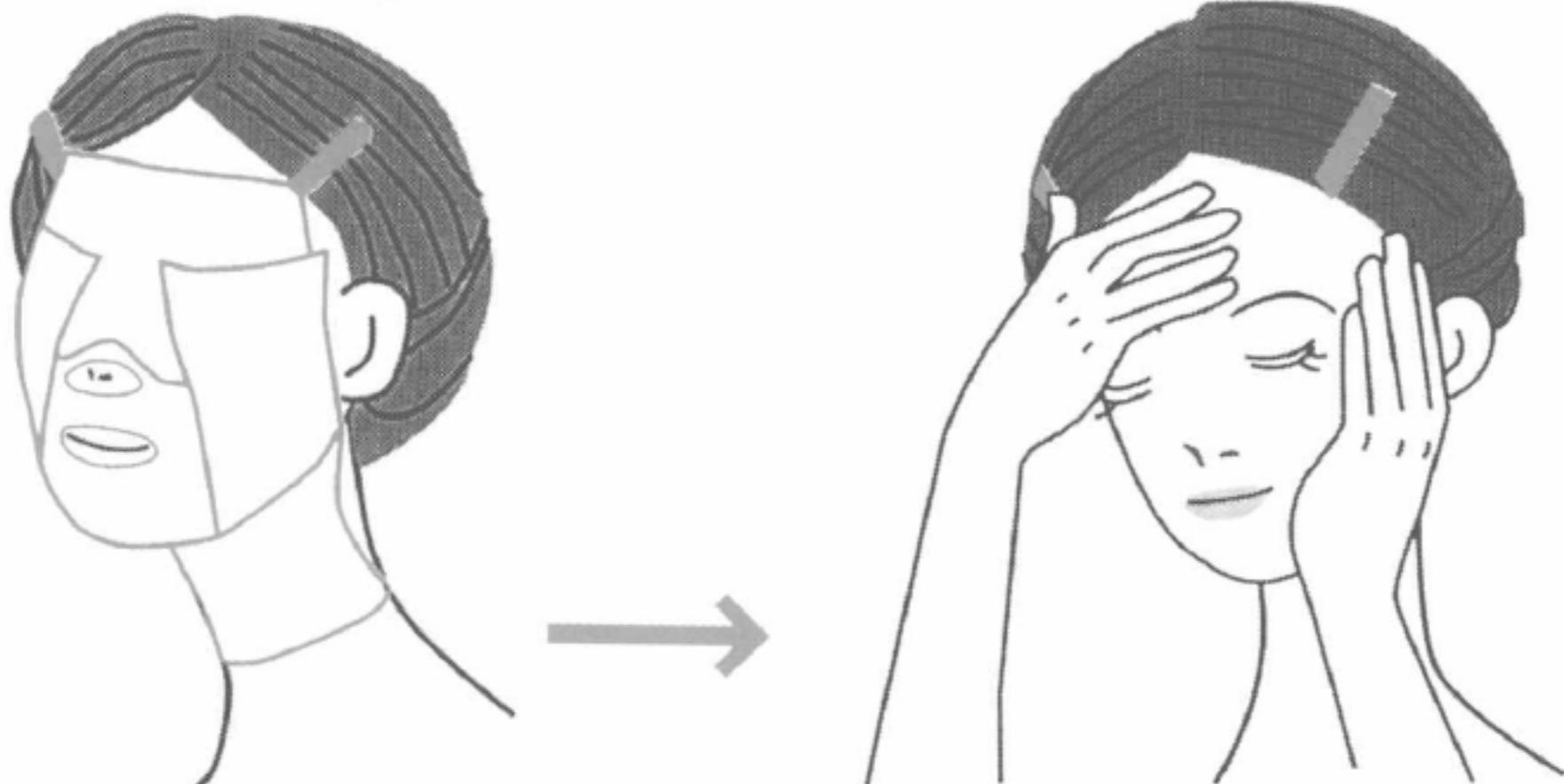
- ①面部整体干燥
- ②局部干燥（眼、鼻、嘴）
- ③身体干燥（手、肘、膝）

面部整体干燥

1

调整水分、油脂的平衡

与其直接涂抹护肤霜，不如先给肌肤补水，制造一条通往深层肌肤的通道，然后再充分补充所需的营养成分。频频洗脸会使肌肤变得不再滋润，甚至干燥。有连续两次洗脸习惯的人请一定改为坚持“卸妆+仅用温水洗脸”这个原则。



用化妆水面膜调
理肌肤状态。

用保湿精华液充
分滋养深层肌肤。

2

局部干燥 (眼、鼻、嘴)

以精华液为主的护理

对于眼睛周围、脸颊部分的干燥问题，可以使用精华液从肌肤内部开始护理。我推荐用液体状或啫喱状的保湿产品来调理肌肤的水油平衡。如果唇部比较干燥，可以涂抹一些蜂蜜，也会得到不错的保湿效果。



用保湿精华液充分滋
养深层肌肤。



用蜂蜜涂抹在干燥
的嘴唇上，会提高保湿
效果。

身体干燥(手、肘、膝)

3

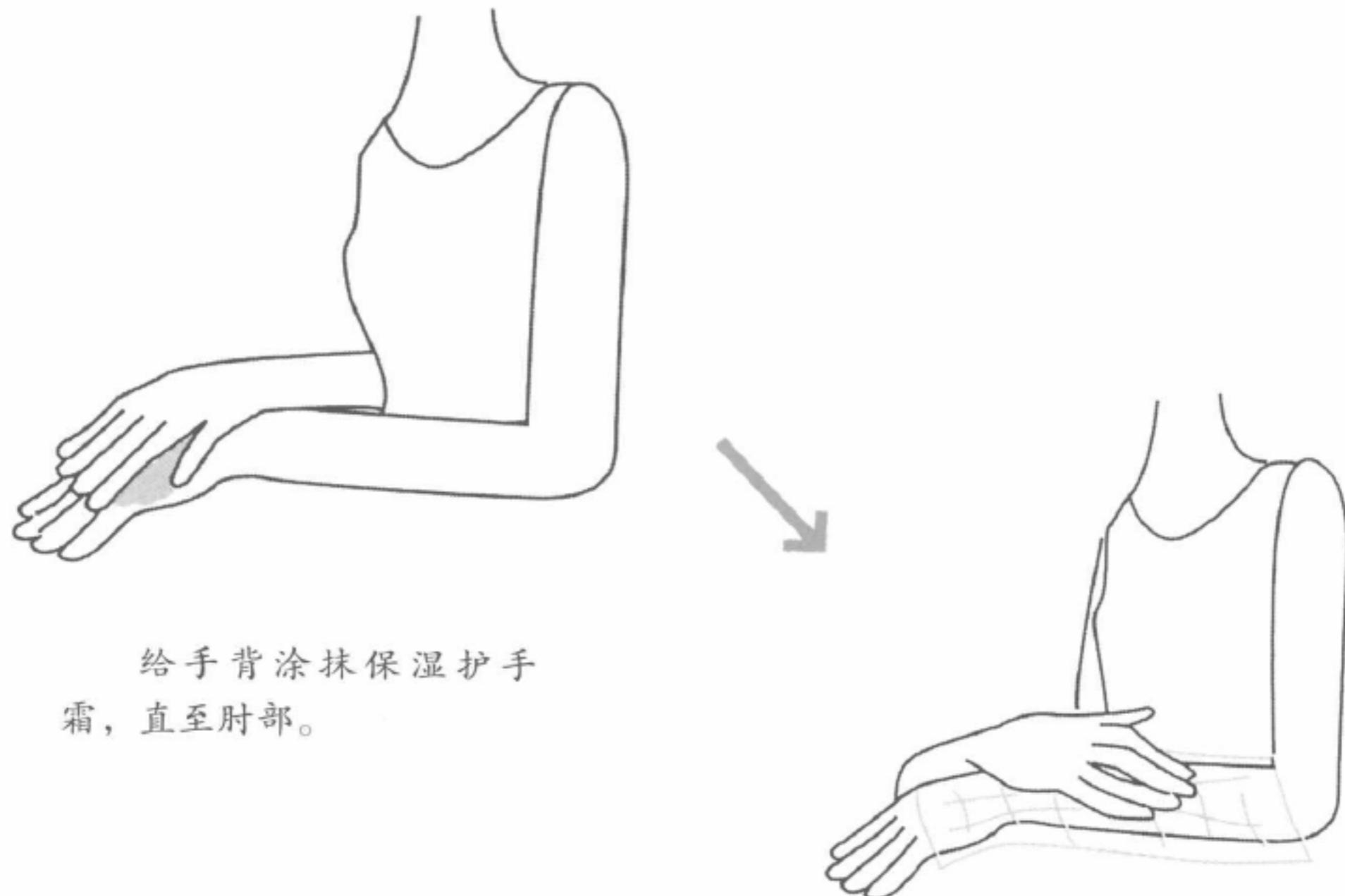
需要一年四季不间断地进行身体护理

除脸部以外，身体其他部位也需要一周一次的去角质护理，然后涂抹护肤霜加以滋润。针对手部的护理，可以在做完去角质之后涂抹护手霜，一直涂抹到肘部，然后用保鲜膜裹起来。对于肘部、膝盖等部位容易干燥的人来说，我推荐在浴缸里滴一些芳香精油，这样可以起到比较好的滋润保湿作用。



在浴缸里滴一些芳香精油，
对于防止皮肤干燥也很有效。

定期认真清除皮肤上
的角质。



给手背涂抹保湿护手霜，直至肘部。

然后包上一层保鲜膜，保湿效果会加倍。

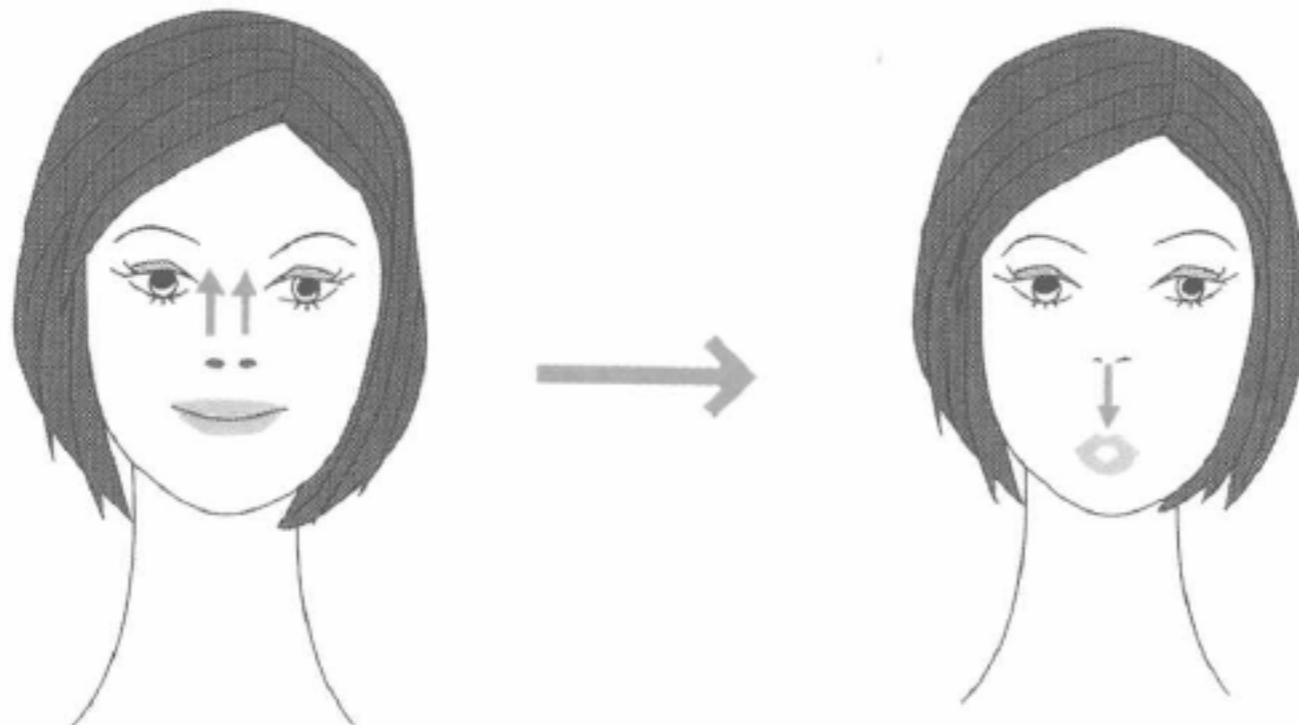
油性皮肤护理

首先做个简单的测试，检查一下你是否属于油性肌肤。洗脸之后什么也不要涂抹，两个小时之后用手掌触摸肌肤。如果这时手掌看上去油油的，那么就说明你是油性肌肤。如果不是，就没有必要特别在意油脂的问题。

美肌锻炼

- 慢慢地向上鼓起鼻翼。
- 默数到5。
- 慢慢地回到最初的状态。
- 鼻子下部、嘴唇上部的肌肉
用力向下伸展。
- 默数到5。
- 慢慢地回到最初的状态。

以上步骤连续做3次。



一般来说，油脂分泌过多的人总想着怎么去油，其实应该多考虑一下怎么保持“水油平衡”。因为肌肤缺少水分，所以油脂分泌才会过量，因此就需要通过补水来抑制油脂分泌过剩。

还有一种情况是，虽然有些人的T字区比较油腻，但在鼻子或者额头的局部区域却存在脱皮现象，这就需要在这些地方很小心地做一些化妆水面膜来加以护理了。

可以调节新陈代谢的美肌锻炼对维持肌肤的水油平衡也会有很好的效果。

- ①T字区油脂分泌明显
- ②面部整体油脂分泌过多

1

T字区油脂分泌明显

对T字区进行补水和去角质护理

T字区，即额头、鼻子的周围以及下巴部分分泌油脂较为常见。如果你想改善这一状况，可以针对这一区域用局部化妆水面膜来调理水油平衡。如果其他部位油脂分泌都正常的话，则只需要对T字区进行美白和去角质的护理。



在油脂分泌过多的部位应用化妆水面膜来调整肌肤。



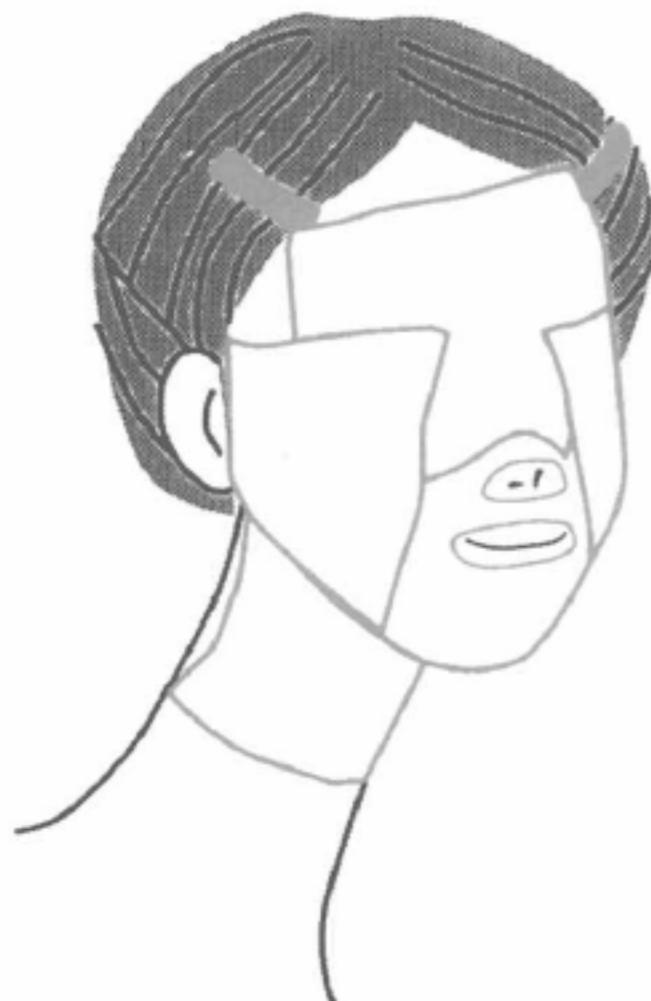
用去角质洗面奶进行去角质护理。

面部整体油脂分泌过多

2

不要频频洗脸，注意补充水分

每天两次洗脸反而会使肌肤失去必需的水分，产生油腻的感觉。对付油脂分泌过多的方法就是补水。饮水和做化妆水面膜可以内外两方面同时对肌肤进行补水，油脂分泌过多的问题很快就能得到解决，脸上的毛孔也不会再那么醒目了。



通过化妆水面膜来调理肌肤状态。



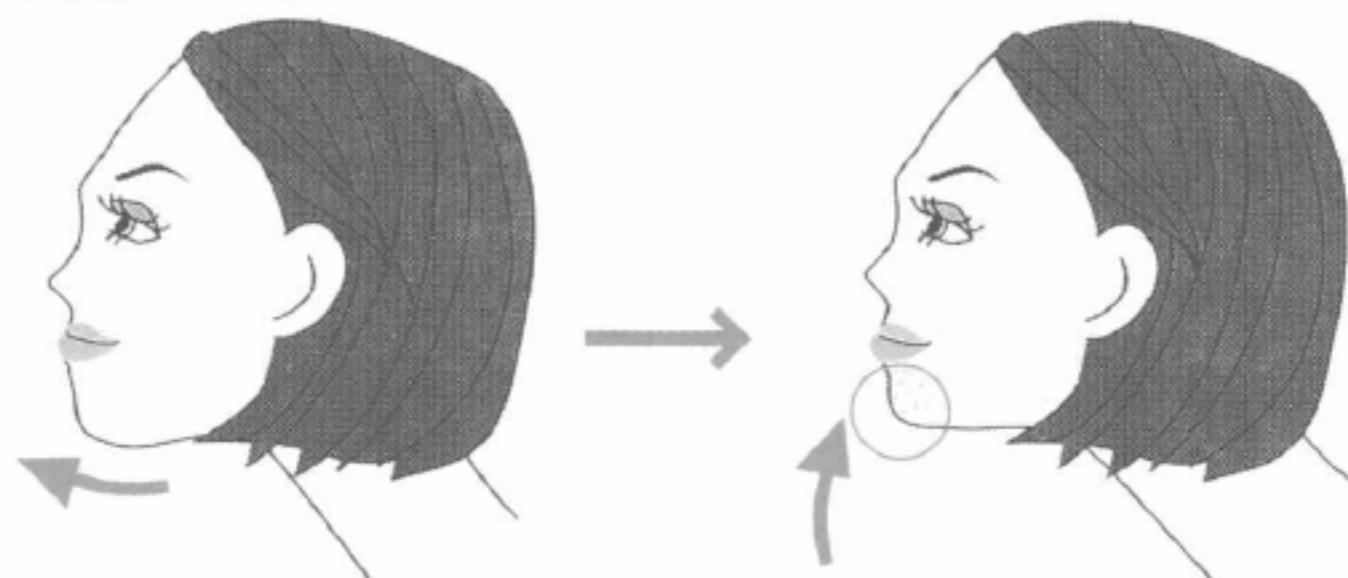
用吸油面纸吸取皮肤上出的油脂，再用浸湿的化妆棉轻轻擦拭。

粉刺护理

和青春期时出现的青春痘不一样，成年人的粉刺每次都会长在同样的地方，屡屡萌发，让人觉得很尴尬。如果强行用指甲挤破，则会因为色素沉淀而留下疤痕，因此要特别小心地加以护理。此外，一些女性在生理期快要到来前也会出现粉刺。对于以上两种情况，不要等到粉刺长出来了才想到如何弄掉，而应在它们还未萌发的时候就加以消灭，这才是最有效的。

美肌锻炼

- ◎ 将脸略微上扬。
 - ◎ 将下嘴唇向外拱出。
 - ◎ 然后有意识地将下嘴唇用力向上努，同时默数到5。（此时下巴上会出现核桃皮似的纹理。）
 - ◎ 慢慢恢复到原来的状态。
- 以上步骤连续做3次。



其实，关键是不要自己制造麻烦。暴饮暴食、睡眠不足、压力、卸妆不彻底等都是导致粉刺产生的原因。只要避免以上这些不良习惯和因素，皮肤就会有相当大的改善。

①成年人面部的粉刺

②生理期前出现的粉刺

成年人面部的粉刺

1

扭动/收缩 早期护理

如果粉刺已经长了出来，就要用化妆棉蘸上含有酒精成分的化妆水，对长有粉刺的部位进行消毒。如果粉刺是带有硬芯的那种，就要通过扭动/收缩的方法将硬芯挤出来。然后，为了防止色素沉淀，还要及时做美白面膜。同时还建议每周进行一次去角质护理。



用含有酒精成分的
化妆水进行局部消毒。



用指尖在粉刺周围
扭动按压，使其不会向
四周扩大。



用手指包住粉
刺，进行收缩按压。

2

生理期前出现的粉刺

提前预防

女性在生理期快要到来前体内新陈代谢缓慢，毛孔堵塞，比较容易出现粉刺。因此应提前做好预防，方法是用磨砂洗面奶去角质，用美白面膜护理毛孔。针对变硬的肌肤进行松缓按摩，通过淋巴按摩促进废弃物的流动。



用磨砂洗面奶
去掉老化的角质。



对容易长粉刺的
部位做按摩。



通过淋巴按摩促
进废弃物的流动。

粉红色能使女性更加美丽

颜色可以影响一个人的外在观感，特别是粉红色，可以令女性更加美丽。所以，在我的美容沙龙里，工作服和毛巾等都统一使用色泽柔和的粉红色。

平时忙于家务或工作的女性，身心往往十分疲劳、麻木。我建议大家将家或办公室尽量布置成自己喜欢的颜色。这样使内心得到抚慰，皮肤也会变得充满朝气。

除了颜色，我还希望大家对香味也重视起来。想象一下，你在闻到令人心旷神怡的花香时的感觉吧，面部表情也会变得舒展自然。因而这些也是使肌肤美丽的灵丹妙药。

人在放松或者陶醉的时候会释放一种“ α 波”，这种波可以提升人体自我治愈的能力。因此，保持良好的心理状态对健康非常有益，当然对肌肤也是一样。

但是，如果身体里聚集了太多的废弃物和毒素，或者压力等得不到及时释放，人的自然治愈能力就会下降，容易生病，肌肤状况也会每况愈下。

现代社会的生活节奏变得越来越快，经常会有 α 波释放不充分的情况。最近日本市场上还出现了可以散发香味的手机。

让我们有意识地在生活中放松身心吧！

第5章 “紧要关头”的紧急护理

“见个很久不见的朋友。”
“今天临时有个约会。”
不用慌张，无须忙乱，
这里会教给你紧急护理肌肤的手段。



③ 3分钟让你的肌肤焕发光彩——化妆水面膜

用喷雾器往纸上喷些水，水分很快就会从纸的表面蒸发掉，纸还依旧是干巴巴的。但是，如果将一条湿毛巾压在纸上，纸就会慢慢吸收水分，变得很湿润。我们的表皮只有 0.2 毫米厚，就像一张纸一样，吸收水分的过程也是一样的。

因而，让肌肤充分吸收化妆水的办法不是在表面做瞬间的喷雾，而是要用浸透化妆水的化妆棉加以覆盖，这样水分就能慢慢渗透进肌肤里。

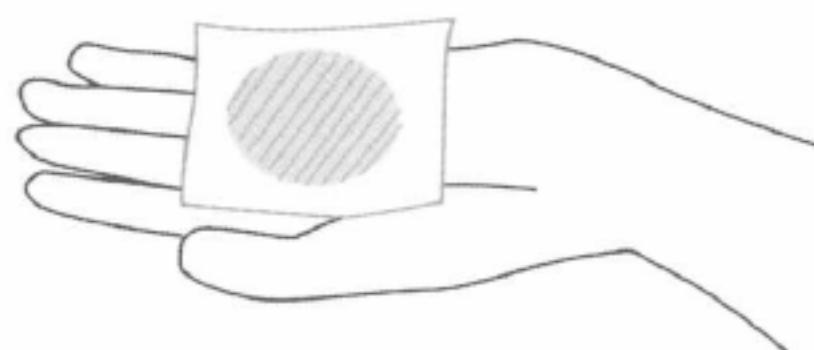
这种自制的化妆水面膜操作起来十分简便。具体步骤是：（1）用水将化妆棉浸湿；（2）在化妆棉上滴上面积为硬币大小的化妆水；（3）在脸上大约敷 3 分钟。所以，你只需准备化妆棉、水和化妆水，然后仅仅花 3 分钟时间，就可以轻松地做一次化妆水面膜。

对于化妆棉，我推荐大家使用在药妆店卖的那种脱脂棉布，用水浸湿棉布可以使纤维不发毛，减少对肌肤的刺激。这样还可以减少化妆水的使用量，非常经济实用。这样做绝不等同于将化妆水稀释了，所以请大家放心使用。这种化妆水面膜可以镇静肌肤，补充水分，令肌肤在瞬间变得水嫩嫩。因此，我保证：化妆水面膜的作用与精华液不相上下。

化妆水面膜

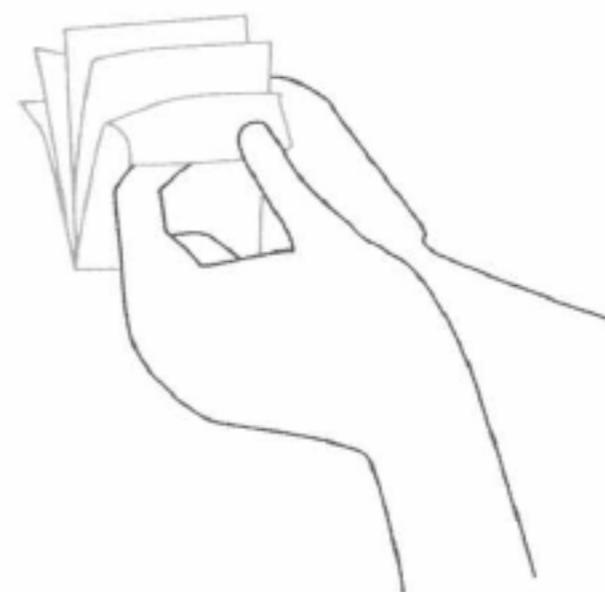
①

将裁好的棉布用水浸湿，然后轻轻拧一下。滴上硬币大小的化妆水即可，让它慢慢浸透整块棉布。



②

将这块浸透了化妆水的棉布撕成薄薄的3~5片。按照棉布的纹理来撕的话会非常容易。



③

这种棉布比较有弹性，只要轻轻地拉扯，就能覆盖住脸颊上更多的部分。敷上面膜后保持3分钟。



④

化妆水面膜基本上用在额头、两颊、鼻子和下巴这5个部位。如果时间太长，超过3分钟的话，水分反而会蒸发掉，所以要严格控制好时间。



拥 有婴儿般的肌肤——保鲜膜美容法

在你泡完澡之后，如果稍加留意，会发现指尖被泡得发胀，变白了。而将一块豆腐放在水里，一段时间后豆腐也会膨胀变白。什么原因会产生这样明显的效果呢？

我认为这就是水的力量。也就是说，借助水的力量，我们能够提升肌肤的透明感。

首先，需要做化妆水面膜。其实，仅仅做化妆水面膜就已经可以使肌肤变得很滋润了。如果敷面膜的同时，在面部除鼻子和嘴巴以外的地方都覆盖上保鲜膜的话，就可以减缓肌肤的温度扩散，使其处于一种天然蒸汽浴的状态，从而使水分吸收得更加充分，肌肤变得无比滋润。如果在泡澡的同时做化妆水面膜，效果会更好。在泡澡的时候，即使只做保鲜膜护理，肌肤也会变得十分滋润。

这种保鲜膜美容法不仅仅针对脸部，也适用于手、肘等部位。你可以尝试在涂完护手霜之后，用保鲜膜将手包裹起来，保持 5 分钟。

对于肌肤上出现的老年斑（老年性色素斑），可以在相应区域涂抹上美白产品，然后用保鲜膜包裹起来，保持 10~15 分钟。在你揭开保鲜膜的那一瞬间，一定会惊喜地发现肌肤变得透亮很多。

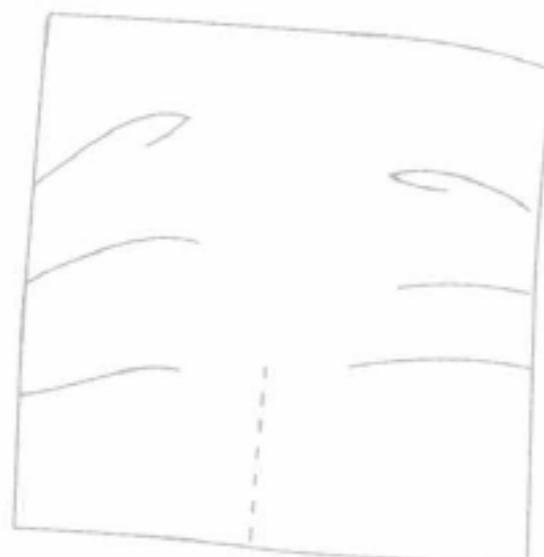
保鲜膜美容法

A

如图所示，使
用两张保鲜膜。注
意让下方的一张浮
在脸上以便于呼吸。

**B**

准备一张保鲜膜，
剪掉一块以留出空间，
露出鼻子和嘴巴。



让肌肤重现活力——水养按摩

如果你平时经常锻炼腹肌和两只手腕的话，即使上了年纪也能保持良好的体形。同样的道理，如果经常做脸部肌肉锻炼，就能够有效地预防面部肌肤松弛等问题。

一些美容类的电视节目里有时会教观众做“脸部体操”，但那些夸张的脸部表情实施起来往往很困难。我感觉这样既很痛苦又有可能让人产生皱纹，因此不推荐这样做。最理想的方法是在尽量不给肌肤增加负担的情况下做一些肌肉锻炼。

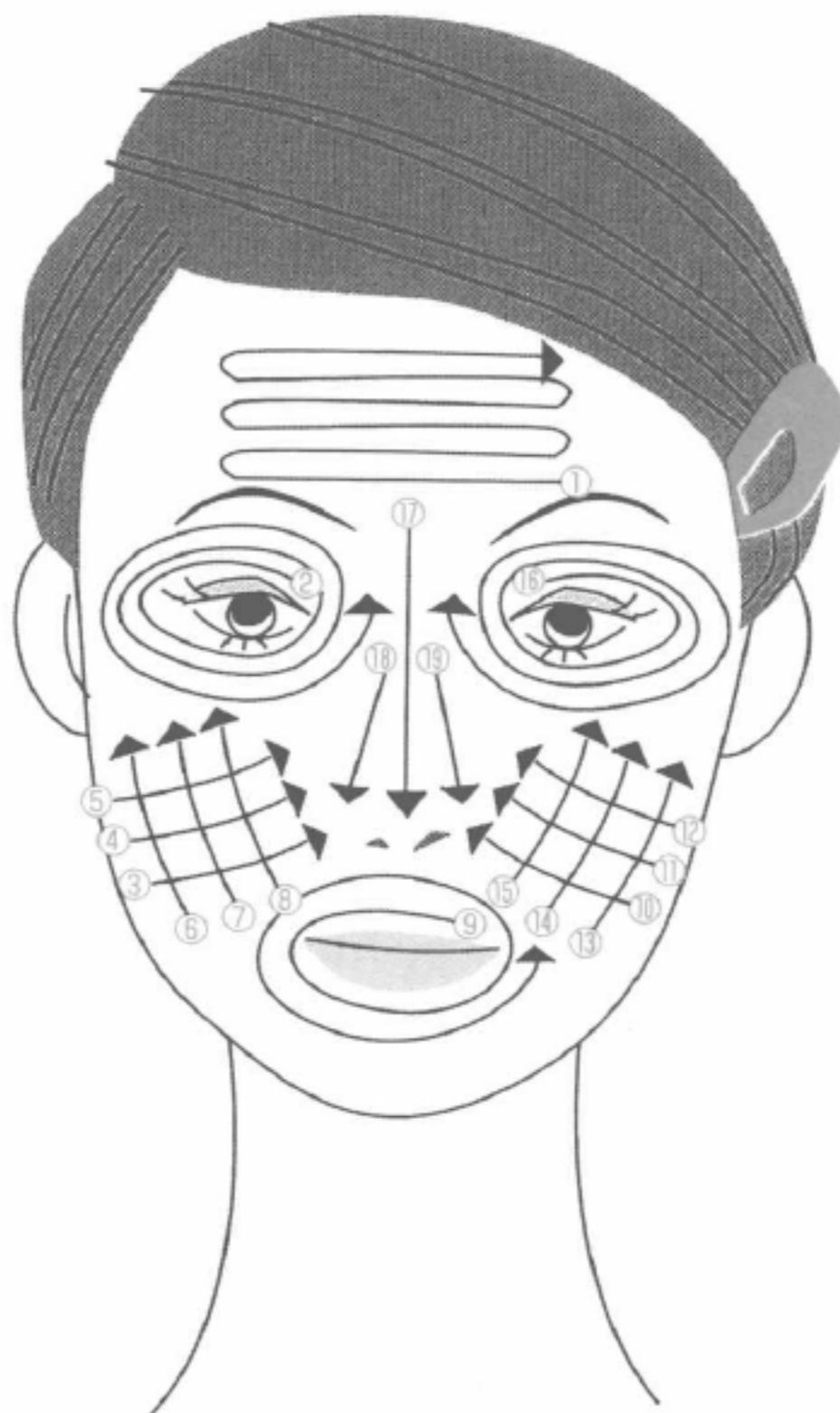
而我向大家推荐的是前几章讲解过的“美肌锻炼”，以及不会给表皮带来负担的“水养按摩”。

准备一个普通喷雾器或长颈喷雾器，然后灌入一些矿泉水，这些水在商店里就能买到，而且很便宜。按照脸部肌肉的走向，均匀地喷洒一层。为了达到按摩的效果，可以稍稍远离脸部喷洒，这样水喷到脸上的力度就会增强一些。

这个方法已经载入我的美容沙龙里，对于使肌肤活性化非常有效。而且，对于那些非常在意面部毛孔的人来说，进行水养按摩可以使表皮充分吸收水分，毛孔也就会慢慢不再那么明显了。

水养按摩

沿着脸部肌肉和表情肌来进行喷雾是十分重要的。基本走向是从外向内、从下到上。顺序为：额头、右眼周围、右颊、嘴巴周围、左颊、左眼周围、鼻梁。按照这样的顺序反复喷雾按摩。





晚让肌肤年轻10岁——佐伯式黄金美容法

为了在约会、参加结婚典礼或同学聚会的时候光彩照人，你前一天晚上应该好好准备一番，同时更需要调理一下肌肤的状态。如果当天才发现肌肤乱七八糟的话，那就太晚了。有的人也会为自己不能去美容沙龙而苦恼。其实只要稍微花一点心思，就能够获得去美容沙龙做专业护理同样的效果。

1. 首先，用化妆水面膜调整肌肤表面的状况。
2. 在化妆水面膜上再敷一层保鲜膜，注意露出嘴巴和鼻子。这样，蒸汽会使肌肤变得更加滋润。一边泡澡一边进行效果会更好。
3. 使用一些按摩膏来做按摩可以使肌肤恢复张力、光泽和弹性。与此同时，有意识地对淋巴进行按摩，促进体内废弃物的流动，可以消除浮肿。
4. 用蒸过的热毛巾敷脸5分钟左右，直到毛巾自然冷却。这样做可以使毛孔打开，有利于肌肤吸收水分和营养。热毛巾的做法是，把毛巾放在热水里浸湿，捞起拧干，然后放到微波炉里加热30秒钟，注意不要加热过度把毛巾弄焦。
5. 对面部喷雾，使肌肤活化。
6. 涂抹精华液使深层肌肤得到滋润。
7. 用护肤霜给肌肤做一层保护膜，将水分和营养锁在肌肤的深处。
8. 第二天在化妆之前先用冷毛巾敷脸，使毛孔收缩。这样做会令妆容保持得时间更长，一天也不用补妆。

清

晨拯救疲劳肌肤——独家美肌秘方

压力、睡眠不足、生理周期等等问题会使肌肤变差，看到自己的肌肤变成这样，你肯定会相当失望，有时候就连打粉底也会不起作用。这种时候往往会让你没有自信，羞于走到人群之中。为此，我们可以尝试一些补救措施。

1. 首先，用化妆水面膜调整肌肤表面的状况。
2. 用冷毛巾敷脸，使毛孔收缩。为了谨防万一，建议你在冰箱的冷藏室里常备两到三条小毛巾。
3. 做美白面膜或收缩毛孔的面膜，时间3分钟左右。一提到面膜，大家很容易觉得是晚上做，其实面膜是即时效果非常强的，我建议大家早晨做。这样一来，肌肤就会明显变得透亮起来。
4. 涂抹足量的精华液。
5. 用护肤乳或护肤霜给肌肤加上一层保护膜。
6. 涂抹隔离霜。
7. 涂抹粉底霜。注意不要用亚光粉底，而应使用带有光泽的液态粉底。使用粉底的重要原则是：在肌肤状态不太好的情况下，一定不要使用粉状粉底，而是要使用对肌肤附着力更强的液态粉底。而且，在肌肤气色不好的时候，建议多使用一些粉色系的粉底。在涂抹的同时用指尖做按摩，既可以使妆容持久，又可以促进血液循环，可谓一举两得。

用 蜂蜜和淋巴按摩造就滋润的双唇

由于气候或身体状况等原因，我们的嘴唇经常会出现裂口或是脱皮的现象。这时，即使涂了口红效果也不好，无论怎么化妆还是会感觉不自然。

嘴唇干燥的原因大概有以下几种：暴饮暴食导致胃黏膜状态不好，缺乏维生素E，食用过多辛辣的食物，在太阳下暴晒、长期待在干燥的环境中，等等。

针对这些情况，我推荐大家使用蜂蜜。其实很早以前就有人建议往干燥的嘴唇上涂抹蜂蜜，而且含有蜂蜜成分的唇膏也已经问世。蜂蜜是天然的滋润剂，所以舔进嘴里也不必担心。请大家一定要试着做做蜂蜜面膜，家中也应常备蜂蜜。

先在嘴唇上涂抹足量的蜂蜜，然后按照嘴唇的大小剪一块保鲜膜盖在唇上，保持大概5分钟，嘴唇就会变得十分滋润。

而且，我还建议大家做一下嘴唇的淋巴按摩：用大拇指的手指肚，从下巴的里侧，沿着脸庞的轮廓一直按摩到耳后。这样，即使十分暗淡的唇色也会透出粉红。

我每天早上化妆时，在涂抹唇膏之前一定会做唇部的淋巴按摩，让嘴唇恢复原有的玫瑰色，这样也会使涂抹上去的唇膏变得更加有魅力。

蜂蜜面膜



①

将足量的蜂蜜涂抹到
嘴唇上。

②

然后将裁好的保鲜膜
覆盖在嘴唇上。



淋巴按摩



①

按照从下巴到耳后的方向，用大拇指的指肚按摩淋巴腺。

②

按压耳下腺，促进废物的流动。



下班后的美女化妆术

对于职业女性来说，很多时候在下班之后还要出席一些非常重要的约会，因而在着装和化妆上一点都不能马虎。然而经过一整天的忙碌，紫外线照射和空调污染已经让肌肤不再像早上那样神采奕奕，而且，短时间内想认认真真地卸妆后再重新化妆，几乎是不可能的了。

我教大家一些在这种情况下能够派上用场的化妆法。但是需要说明的是，这种方法仅适用于那些使用液体粉底的女性，对于使用粉状粉底的女性，不建议使用这种方法。

这是因为，散粉有使液体粉底脱落的效果，而且会略微降低整个面部妆容的光泽度。单独使用液体粉底，会令肌肤呈现出莹润亮泽和光彩，就像剥了壳的水煮鸡蛋一样。这种“亮堂堂”的效果在夜晚会让女性看起来更美丽，因此晚妆即使省掉了上散粉这一步，也没有问题。

而对于使用粉状粉底的女性，如果在粉底之上再涂抹一层液体粉底，会使整个妆容花掉，因此也就不能够使用这个技巧了。

如果你真的很希望达到这种“亮堂堂”的妆容效果，还要配合使用高光泽度的唇膏和指甲油。不只是肌肤，在面部和身体的一些重点部位也有光泽闪现的话，整个妆容看起来就会协调一致，完美无瑕，这也是化妆的手法之一。

总而言之，职业女性要想让自己在下班之后也依然光彩照人，就应当避免使用亚光系的化妆法。

下班后的美女化妆术



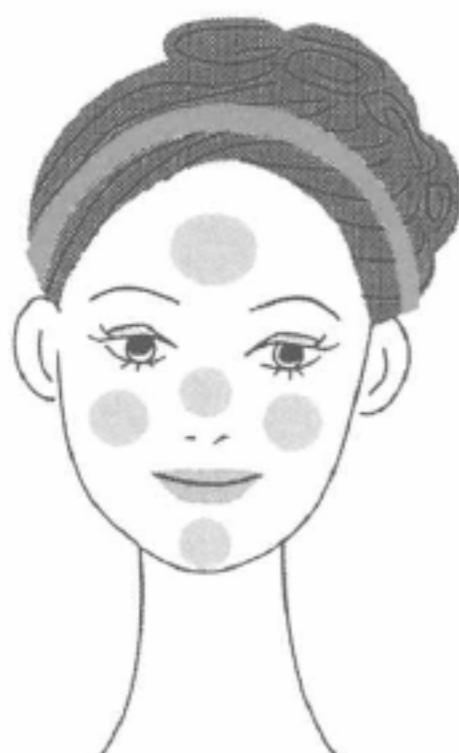
①

将热毛巾敷在已经上了妆的面部。周围如果有热水可供使用，就可以把毛巾浸在温热的水中，然后略微拧干。这样做可以使面部毛孔放松，肌肤上的大部分油脂或污垢也能够被清除掉。



③

涂抹足量的乳液。

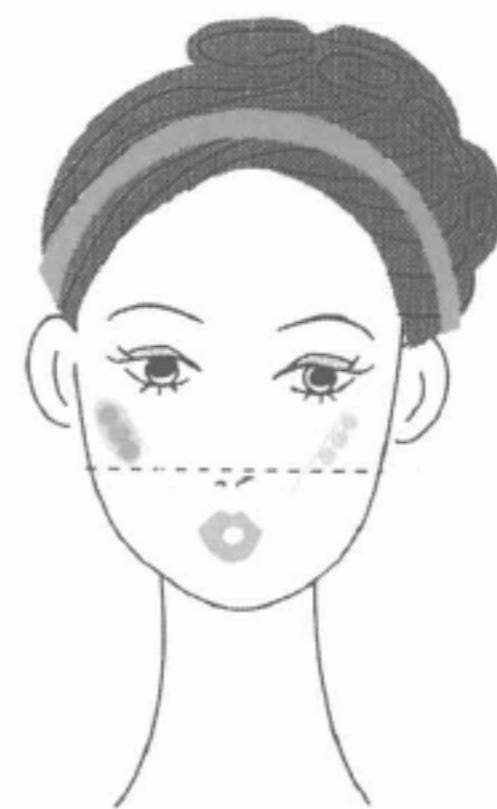


④

将赭色和粉色系的液体粉底混合使用。混合的比例依情况不同而不同：在天气比较暖和或体温比较高的日子里，按照“赭色:粉色=2:1”的比例来混合使用，在体温比较低、血液循环不畅的日子里按照“赭色:粉色=1:2”的比例来混合使用。

⑤

用指尖涂抹粉底，使粉底能很好地渗透到毛孔里。



⑥

对着镜子撅起嘴，按照此时脸颊两侧形成的线条，上一些腮红。

用

餐过后也不会明显脱色的唇部化妆

不论着装多么华丽、妆容多么完美，如果一顿饭之后，你唇部的妆只剩下嘴唇边缘一圈的话，那么毫无疑问，这点小小的瑕疵会在瞬间破坏你精心打造的优雅形象。针对这一问题，一些化妆品公司推出了“不脱色口红”，但这类产品大多色泽比较暗淡，而且在卸妆的时候还会对唇部产生额外的负担。

那么，怎么样才能避免出现用餐过后唇妆脱色这样令人尴尬的事情呢？有没有什么简单的方法让我们使用普通口红也能做到“不脱色”呢？

我的方法确实很有效，分为简单的三步，即“唇线笔+口红+珠光”。

秘诀就在于将涂抹唇线的范围扩大，从原来描画嘴唇轮廓部分，改为涂抹整个唇部。这样一来，即使口红或者珠光的部分稍微脱落一点也不用特别担心，因为唇线笔打出的底色可以一直陪伴你坚持到最后。用这种办法你完全可以从“唇妆脱色”的噩梦中解脱出来，放心地用餐了。

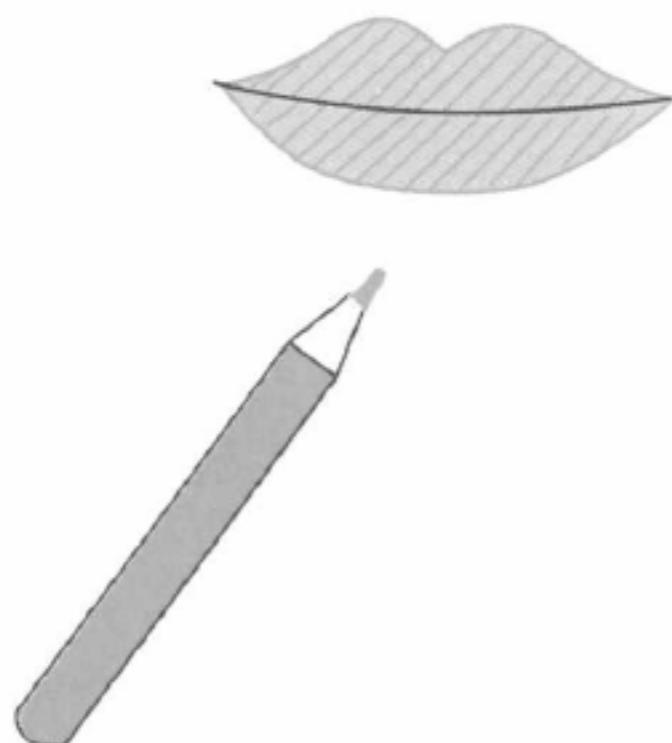
在日本，一些年轻的女孩子往往有勇气在众目睽睽之下若无其事地化妆。我也觉得这样做无伤大雅，在公共场合补补妆或补补口红是件再平常不过的事了。

你可以选择在用餐之前先将唇部的妆卸掉，或者是像刚才介绍的那样，先用唇线笔在整个唇部打底。事先做好准备，在品尝美味的同时还能保持唇部闪亮照人，才能够被称做“真正优雅的女士”。

不脱色的唇部化妆

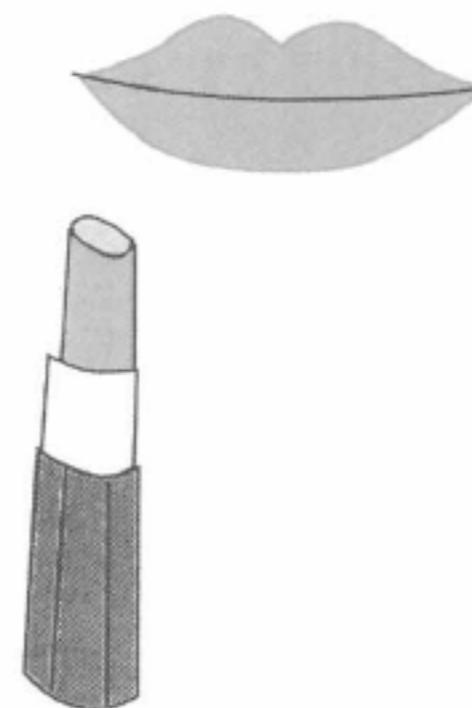
①

用唇线笔涂抹整个唇部。



②

然后，像平时化妆一样
用口红涂抹整个唇部。



③

依照图中浅色虚线区域
涂上珠光，以增加立体感。



美容 DIY，简便易行！

如今，大大小小的美容沙龙的广告牌和层出不穷的美容理念，时时刻刻都在吸引着我们爱美的女性的注意。然而以我的经验来看，反反复复地找寻适合自己的美容沙龙绝对是一件相当困难的事。而且还会令你不得不每月偿还大量信用卡账单，不得不购买沙龙里推荐的大量化妆品。这些在不知不觉中已经让美容变成了一种负担。

除此之外，如果美容师的亲和力不佳，也会令你在接受服务时无法放松身心，影响美容效果。相比之下如果我们自己掌握了变美丽的方法，在家中自己动手就能完成，将是一件多么有意义的事啊！

无论多么有经验的美容师也比不上你对自身的肌肤了如指掌，也就是说，只有你才能成为最适合自己的美容师。

在家里进行自我护理，除了不用花钱，还可以一边泡澡一边听着自己喜欢的音乐，多么惬意啊！

如果你同意我的观点，那么从今天开始，就按照我的方法，一点点学习成为“自己的美容师”吧。记住，要像对待爱情一样，小心翼翼地照料自己的肌肤！



附录 佐伯式肌肤诊断法

你对自己的肌肤到底了解多少？

每个人的性格和容貌都千差万别，肌肤也是如此。

美肌的第一步是要充分了解自己的肌肤。

多年的美容经验令我接触到各类女性的肌肤，

总结出检查肌肤的一些要点，下面就一一介绍给大家。

1

基本的肌肤诊断

你的皮肤是干性、中性还是油性？

对于符合的项请画圈，然后统计总分。

是 稍微 不是

* 很在意肌肤的油脂分泌 3 2 1

* 鼻头经常亮亮的 3 2 1

* 有个别部位很干燥 1 2 3

* 肌理很粗糙 3 2 1

* 会长粉刺 3 2 1

* 感觉很湿润 2 3 1

* 小皱纹很明显 1 2 3

* 肌肤暗淡 3 2 1

* 妆容易脱落 3 2 1

* 容易起斑疹 1 2 3

• 总分 15 以下

你的肌肤是干性的

汗和皮脂等分泌较少，肌肤不湿润。因此，肌理容易变得粗糙，也比较容易长出细小皱纹。需要注意防止肌肤干燥，一年之中都要做好保湿工作，即使在清爽的夏天也要注意保湿。这样到了秋天、冬天，你的肌肤会变得比以往更滋润。

• 总分16~20分

你的肌肤是中性的

新陈代谢比较活跃，可以说是完美的肌肤。但容易受季节的影响，尤其是在换季的时候需要特别注意。夏天应以保湿为主，冬天则需要定期进行去角质护理。

• 总分21分以上

你的肌肤是油性的

由于油脂分泌过多，肌肤容易长粉刺和小痘痘，妆容也比较容易脱落。需要用磨砂洗面奶进行去角质护理，并注意不要频繁洗脸。同时，经常给肌肤补水，以促进肌肤水油平衡，防止油脂分泌过剩。

2

问题肌肤诊断

你的皮肤是春夏型肌肤，还是秋冬型肌肤？

在符合的项之前打对勾，符合的项越多说明你越接近这种肌肤。

春夏型肌肤

- 额头、鼻翼、下巴部分的毛孔比较明显
- 妆容容易脱落
- 肌肤容易变得亮光光的

- 容易长粉刺、小痘痘
- 肌理比较粗糙
- 眼睛、嘴唇周围的皱纹比较深
- T字区油脂分泌总是很旺盛
- 肌肤很油的同时还会脱皮
- 有不规则的皱纹
- 肌肤缺乏透明感，不水嫩

- 肌肤很硬，感觉干巴巴的
- 不容易上妆，感觉总是浮在脸上
- 在眼睛周围有小细纹
- 皮肤很薄
- 颜色发白
- 肌肤不够滋润，不是很柔软
- 肌肤缺乏弹性

秋冬型肌肤

- 下巴周围不光滑
- 双颊颜色偏紫红
- 夏天快结束时肌肤会很干燥

春夏型肌肤的护理和化妆品的选择

这种肌肤的特点是：缺乏水分导致油脂分泌过多，在春天和夏天肌肤比较容易出问题。护理的误区通常是不断洗脸来清除油脂，这样反而会使肌肤流失必需的水分，导致油脂分泌过多。肌肤护理的重点应该放在保持水油平衡上。

春天的早晨

- ①洁面——啫喱型洗面奶
- ②化妆水——美白化妆水
- ③精华液——含有维生素C的精华液
- ④乳液/护肤霜——防紫外线功能的乳液/护肤霜

春天的晚上

- ①卸妆——乳液型洗面奶
- ②化妆水——美白化妆水
- ③精华液——含有维生素A的精华液
- ④乳液/护肤霜——用③代替

夏天的早晨

- ①洁面——美白洗面奶
- ②化妆水——美白化妆水
- ③精华液——含有维生素C的精华液
- ④乳液/护肤霜——防紫外线功能的乳液/护肤霜

夏天的晚上

- ①卸妆——啫喱型洗面奶
- ②化妆水——美白化妆水
- ③精华液——含有维生素C的精华液
- ④乳液/护肤霜——美白乳液/护肤霜

秋天的早晨

- ①洁面——啫喱型洗面奶
- ②化妆水——美白化妆水
- ③精华液——含有维生素C的精华液
- ④乳液/护肤霜——美白乳液/护肤霜

秋天的晚上

- ①洁面——泡沫型洗面奶
- ②化妆水——紧致化妆水
- ③精华液——保湿精华液
- ④乳液/护肤霜——保湿乳液/护肤霜

冬天的早晨

- ①洁面——泡沫型洗面奶
- ②化妆水——紧致化妆水
- ③精华液——保湿精华液
- ④乳液/护肤霜——保湿乳液/护肤霜

冬天的晚上

- ①卸妆——卸妆膏
- ②化妆水——保湿化妆水
- ③精华液——保湿精华液
- ④乳液/护肤霜——保湿乳液/护肤霜

秋冬型肌肤的护理和化妆品的选择

这种肤质容易缺失水分、油脂。皮肤上的小细纹都是皮肤干燥而导致的。这种肤质的女性在秋冬时要特别注意。不要认为只要使用营养丰富的乳霜就可以解决问题，首先应该是关注皮肤内部问题，然后再对表面进行保湿处理。对真皮部分进行水分、养分的补充，最后用乳霜在表皮将营养锁住。记住，夏天也要保湿哦。

春天的早晨

- ①洁面——泡沫型洗面奶
- ②化妆水——保湿化妆水
- ③精华液——保湿精华液
- ④乳液/护肤霜——保湿乳液/护肤霜

春天的晚上

- ①卸妆——卸妆膏
- ②化妆水——保湿化妆水
- ③精华液——保湿精华液
- ④乳液/护肤霜——保湿乳液/护肤霜

夏天的早晨

- ①洁面——美白洗面奶
- ②化妆水——保湿美白化妆水
- ③精华液——美白精华液
- ④乳液/护肤霜——保湿美白乳液/护肤霜

夏天的晚上

- ①卸妆——卸妆液
- ②化妆水——保湿化妆水
- ③精华液——保湿精华液
- ④乳液/护肤霜——保湿乳液/护肤霜

秋天的早晨

- ①洁面——泡沫型洗面奶
- ②化妆水——保湿化妆水
- ③精华液——抗皱型精华液
- ④乳液/护肤霜——抗皱型乳液/护肤霜

秋天的晚上

- ①卸妆——卸妆膏
- ②化妆水——保湿化妆水
- ③精华液——保湿精华液
- ④乳液/护肤霜——保湿、抗皱/紧致型乳液/护肤霜

冬天的早晨

- ①洁面——泡沫型洗面奶
- ②化妆水——保湿化妆水
- ③精华液——紧致型精华液
- ④乳液/护肤霜——保湿型乳液/护肤霜

冬天的晚上

- ①卸妆——卸妆膏
- ②化妆水——保湿化妆水
- ③精华液——紧致型精华液
- ④乳液/护肤霜——高度保湿型乳液/护肤霜

结束语

2004年的秋天，我在代代木开设了自己梦寐以求的美容沙龙，梦想着让来到沙龙的每一位顾客从头到脚都能够变得美丽。这一天真的到了！

我的美容沙龙位于大厦的顶层。我和我的学生们希望能在这里帮助不远千里从日本各地赶来的追求美丽的女性们。

沙龙中设有专业美容室、现在很受关注的印度草医学沙龙，以及中医诊疗室。此外，还增加了以教授美容/魅力学、印度草医学为主的课程。

在这之前，我一直在家里为顾客提供美容护理服务。现在虽然地点改变了，但是我对于美容的观念并没有改变。

虽然新店开张，但是我并没有计划销售新的化妆品或会员卡。因为我的信念只有一个，那就是让尽可能多的女性变得美丽起来。

仅此而已。

我怀抱着这样的信念出版书籍，在日本各地进行演讲、签售会，开设综合性的美容店，因为，有很多不被人关注的事情需要我们去向更多的女性进行宣传。

我希望每个人都能掌握美丽的法则。“没有时间”、“没有金钱”、“做什么都不成”，我敢保证，即使这样悲观的女性也有一颗天生爱美的心灵。因为我在自己40年的美容工作中，曾经目睹过上千位这样的女士。

请相信我，现在就开始进行美肌革命吧。我一定能够让你更美丽！

佐伯千津

2004年7月