

<<美肌有道>>

图书基本信息

书名：<<美肌有道>>

13位ISBN编号：9787508616476

10位ISBN编号：7508616472

出版时间：2010-1

出版时间：中信出版社

作者：（日）佐伯千津,（日）白浜美千代

页数：108

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>

<<美肌有道>>

前言

大家好，我是佐伯千津！

总是以照片或影像形式登场的我，这次摇身一变，成为一名叫“干津”的漫画人物，来引领大家进入一个专注于美的世界。

这次为我们创作精美插画的是我的老朋友、插画家白浜美千代女士。

从《不要过分依赖化妆品》一书开始，她已经为我的3本书创作过插图。

大家都熟悉白浜女士知性的画风，而我从她寄给我的贺卡得知，原来她还擅长画可爱、灵动的图画。

由此，我想到如果出版绘本的话，一定要请白浜来助一臂之力。

于是，有了我们现在的二人合作。

我之所以感觉到“美肌绘本”无限的可能性，是因为发现那些“仅靠一张照片弄不明白化妆水面膜的细节”、“不喜欢全是字的书”的朋友们终于也可以通过这本书轻松地进入美容殿堂。

辅以白浜女士精美的插图，书中给大家讲述了许多在杂志、电视上从未介绍过的美容秘籍，而且还一举公开了我的现在生活、幼年时代、小职员时代的故事。

随便翻开一页，都可以开心、轻松地了解佐伯式护肤法的真相。

“佐伯老师的书，字体大而且清晰，插图也多，非常容易读。

”每次听到读者这样的反馈我都很开心。

板着脸读书绝不会变美丽。

一边面带笑容，一边变美丽，多妙的主意啊。

这本书把这个想法变成了现实。

书出版后，我自己读的时候，也禁不住笑到肚子痛。

请大家一定注意不要乐过了头。

关键是，大笑之后千万别忘了做皱纹舒展运动啊。

<<美肌有道>>

内容概要

美容可以很有趣，变美可以很简单！

本书是日本美容大师佐伯千津的“佐伯式肌肤护理”美容法的绘本版，《美肌生活》姊妹篇。她此套系列美容书在日本销售已超过170万册！

本书由著名日本漫画家白滨美千代操刀绘制，以漫画手法系统介绍了肌肤诊断，肌肤基础护理，各种护肤品、化妆品的用法，包括皮肤保护的化妆方法，问题皮肤护理，身体护理等方法，此外还介绍了佐伯千津作为美容师的成长花絮。

在轻松阅读中，你可以获得非常实用又有效的方法哦！

<<美肌有道>>

作者简介

作者：(日本)佐伯千津 译者：宋佳静 插图作者：(日本)About白浜佐伯千津，生于1943年，在日本被誉为美容教母。

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，经常对美容部职员进行指导，每年都要接触2000多位女性的肌肤，为她们解决肌肤问题。

2003年6月从克里斯汀·迪奥退休以后，开办美容沙龙。

2004年10月在东京代代木的综合美容设施“Beauty Tower”内开设美容沙龙，自己同时也担任美容师。

所著书主要有《美肌革命》《不要过分依赖化妆品》《美肌生活》《美肌有道》《佐伯式肌肤爱护法》（即将出版）《美肌塾》（即将出版）About白浜，本名白浜美千代，生于大阪，曾在日本及美国纽约学习时尚设计，1982年作为职业插画家出道，曾多次在日本举办个人画展，2003年获讲谈社出版文化赏插画奖。

至今已为佐伯千津的3部作品作画。

<<美肌有道>>

书籍目录

序言第1章 “干津”美容法基础的基础基础的基础 化妆水面膜啊！

弄错了！

基础的基础 化妆水面膜和保鲜膜面膜基础的基础 洗颜法1基础的基础 洗颜法2基础的基础 洗颜法3这可都是自掏腰包！

化妆品和干津基础的基础 手上的技巧拉伸推拉捏和提拉钢琴指法摇晃按压基础的基础 干津的肌肤体操干津的超级乐活生活基础的基础 卸妆基础的基础 眼部卸妆基础的基础 涂抹方法基础的基础 不过是棉棒，不只是棉棒基础的基础 如何把握正确的用量?参考标准呢?基础的基础 色斑没什么了不起！

基础的基础 热护肤基础的基础 冷护肤实录！

大大咧咧Y小姐的天妇罗日记佐伯干津故事1 儿童时代～最亲爱的人去世第2章 干津的禁令！

15连发干津的禁令！

1 恐怖的带亮粉化妆品干津的禁令！

2 坚决反对卸妆油干津的禁令！

3 眼睛周围是施工现场干津的禁令！

4 危险色黄色和绿色干津的禁令！

5 化妆品成分，看不懂啊干津的禁令！

6 “专为日本人的肌肤”是个赤裸裸的谎言护理、化妆三都物语日本法国美国干津的禁令！

7 可有可无的就是指化妆品干津的禁令！

8 整形没有“微创干津的禁令！

9 给换肤亮红牌干津的禁令！

10 剃脸危险！

干津的禁令！

11 不洗手的“假指甲女人干津的禁令！

12 正确选择、使用化妆品的方法干津的禁令！

13 充满问题的美容院干津的禁令！

14 抹很多也无效的话就马上停下来干津的禁令！

15 给大叔们提个醒这可都是自掏腰包！

化妆品和干津的“真实故事”篇佐伯干津故事2 从地狱般的肌肤复活～从迪奥退休第3章 令人恍然大悟的“佐伯式美容至尊美容液注意末梢！

1 身体护理——耳注意末梢！

2 身体护理——肘和手注意末梢！

3 身体护理和颈部护理12类令人不悦的女性我是这样瘦身的！

干津的身体改造计划绝对要享用的9类食品暂时不能吃的东西！

不能忘记运动！

干津的美肌菜谱1 美肌特选汤干津的美肌菜谱2 美肌特选香煎饼早晨的水果是金恍然大悟吃不胖的吃法！

在家里的干津女人之间的友情?怎么可能！

佐伯干津故事3 公司职员～美容大师“佐伯干津”后记

<<美肌有道>>

章节摘录

插图：

<<美肌有道>>

后记

在2005年11月的某个晚宴上，我宣布：“明年，要出版一本让大家意想不到的书！”

”那本令人意想不到的书，正是这本书。

我的梦想，再单纯不过：就是让全日本，不，应该是全世界的女性都变美丽。

图画的乐趣没有国界，我相信这本书可以带着我的愿望漂洋过海，让全世界的女性都变得更美，让世界变得更美。

也许有人会说“佐伯，你又在说大话了”，但我就是这样总把梦想挂在嘴边，并且一一实现了的。

实际上，成为绘本的出场人物，也是我的梦想之一。

所以，通过这本书，我又实现了一个梦想。

希望大家也不仅仅拥有梦想，还要努力去实现，并且在实现梦想的过程中如果能再加入“美”的元素，那么人生将会变得更加丰富多彩。

我对这些有十二分的把握。

<<美肌有道>>

编辑推荐

《美肌有道》是风靡日本的美容教母佐伯千津的美容绘本，佐伯系列作品在日本畅销301万册！
美容可以很有趣，变美可以很简单！

最搞笑的美容书！

轻松阅读，你就可以拥有美丽肌肤和美丽心情！

来吧，一起来做“千津的肌肤体操”告诉你化妆品的正确用量神奇的美丽意念法神奇的瘦身法——经
佐伯亲自验证成功你所不知的世界时尚之都的女性美丽秘诀

<<美肌有道>>

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>