

# 《佐伯千津美容课精选（《美肌革命》+《佐伯千津的美容课》）》

## 书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2010年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：20970058

编辑推荐



看了这本书我觉得真是受益匪浅。因为佐伯老师的护肤理念我觉得非常实在，没有天花乱坠的吹捧，只是很平实地与大家分享她长期积累的经验和方法。

——tonybabawoo

这本书改变了我对美容护肤的观念,能够让我正确认识自己的皮肤并且对症下药,让我纠正了消费观念,不盲目消费。

——土豆成精了

其实护肤要说窍门，\*重要的就是按摩了，淋巴排出毒素才能更好得吸收护肤品里的养分。这本书主要就是介绍按摩，以及各类型肌肤和各种问题皮肤的按摩方法。虽然看上去很简单，如果能持之以恒，肯定能有好的效果。

——金匱要略

## 内容简介

### 《美肌革命》

不改变化妆品的使用方法，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。

### 《佐伯千津的美容课》

风靡日本的美容教母佐伯千津开课啦！教你实用有效的“佐伯式”皮肤护理法！轻松对付各种皮肤问题：暗沉、斑点、皱纹、痤疮……给你清透、亮丽的皮肤！

[显示全部信息](#)

## 作者简介

佐伯千津，她，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

## 目录

### 《美肌革命》

前言

序 追求完美肌肤

动点儿脑筋，让化妆品效果加倍

全面吸收美的精华

让镜子成为爱美的好帮手

不去美容院

简单护理问题肌肤

幸福的白手帕

恐怖的“肌肤肥胖”

美丽课堂1 “订购”让你的身心美丽起来

第1章 美肌原则和手部护理技巧

修炼肌肤，从内到外

美肌五原则“湿?滑?紧?弹?色”

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

### 《美肌革命》

第1章 美肌原则和手部护理技巧

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组织的一小部分。

皮肤组织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，只作表皮护理是不够的，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作，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的健康分不开的。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作一次去角质的护理。

美肌五原则“湿·滑·紧·弹·色”

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)