

手是最好的美容工具



[手是最好的美容工具_下载链接1](#)

著者:濑户口惠

出版者:漓江出版社

出版时间:2012-12

装帧:

isbn:9787540759681

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。

《手是最好的美容工具》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”。

作者介绍:

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。

目录: 前言肌肤靠“手”来唤醒

阅读本书之前请先确认：您属于哪种问题肌肤？

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)

“用手美容”的10条秘诀 (062)

女演员episode1 成熟期女演员们的肌肤灵气 (064)

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)

Step 1开始对神经BOX的护理吧！ (077)

Step 2解决水分箱的堵塞 (084)

Step 3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
第三章我的美容人生
从姐姐早乙女爱和女演员们那里学到的知识是我美容人生的起点（126）
女演员eplisode3 在好莱坞也广受欢迎的濑户口美容哲学（131）
后记（134）
· · · · · · ([收起](#))

[手是最好的美容工具_下载链接1_](#)

标签

美容

日本

健康

生活

中国文学

瘦脸

化妆

优先读

评论

浅显易懂好操作 按了几下脸就小了

吃饱了之后，再补充营养，对身体也是不好的，如果便秘，就伤害更大了，护肤也是一样，要营养均衡，又要补充关键营养，更不能让皮肤便秘。

日本人的护肤理念总是一阵一阵的。。。不厚的书总结起来可用的更少。。。直接记住后面几个手法就差不多是整本书的全部意义的~当然看起来还是不错的~

2016.7.17开始看并实践。喜欢看日本美国的健康美容类的书，有意思。

一张纸就能讲完的非写一本书

可能我比较喜欢自然天然的东西，不喜欢瓶瓶罐罐、粘哒哒的东西往脸上抹。这些推荐的书籍，都是我读过，觉得好才要推荐分享的，不是为了凑数目，或是抱有炫耀自己读书很多的念头。我过往的人生中，从书中、网上的课程等等，学到了好多，也听老师分享了很多人生的哲理、道理，觉得自己也应该相应地分享出去，感恩。

怎么读啊？必须购买吗？

手法简单易学 坚持实际运用效果很不错 当然还要配合一些必要的护肤油
坚持了半个月了 额头上抬头纹消失了 法令纹也减少了

这本书比较实用，算是美容护肤书里比较不错的。其中的按摩部分是精华，很有用。

[手是最好的美容工具_下载链接1](#)

书评

“美容”这个名词已经越来越多地深入到每个人的心中。爱美的女人更是会为自己准备上五花八门的美容产品，类似于美容工具，美容护肤品等等。然而，在我们一再追求美容的同时，我们其实可能很不在意的一双双手却是我们最好的美容工具。说实话，我最初也对这个话题相当地不信。...

[手是最好的美容工具_下载链接1](#)