

二度美人



[二度美人_下载链接1](#)

著者:神崎惠

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2015-7-1

装帧:平装

isbn:9787550252523

这是一本关于女性的书，通过对女性外在形象的设计和引导，作者通过分析，发现美人

有很多构成要素。从作者懂事开始，她就比任何人都还喜欢看美丽的人。后来因为工作关系，她也接触过许多深受其吸引的“美人”女性。

过去38年来，作者不断地观察这些“美人”，并偷学她们变美的秘诀。这让作者深信一件事，那就是美人并不是由天生完美的长相与身形所构成。而是彻底了解自己的每一个部位，并努力让自己看起来像个美人。即便是长相甜美迷人，但若是无法散发出美人的气息，那么看起来还是个丑女。就是这股气息，才是“美人”的真面目。

本书从头到脚为您细细分解美人的成分，总共分成发、脸、香氛、身体、衣饰、鞋子、姿势、动作、镜子、家饰、饰品11大章节，每一个部分都是美人需要关注的重点。如此完善的美人设计导览图，只要照着做做看，相信一定会有不可思议的改变！

作者介绍:

神崎惠（KANZAKI MEGUMI）

1975年生。经营沙龙miuge，美丽生活达人，同时也是12岁及8岁儿子的母亲。拥有眉妆、睫毛设计师文凭。活用婚礼策划师的知识，依照日常生活及特殊场合等需求，提出很多散发女性之美的建议。现正经营配合每位女性特质，提出彩妆与生活建议的沙龙“miuge”，同时也在许多杂志、网站连载专栏并出版个人著作，着手设计让生活更有情趣的商品。此外，自己也会亲身体验各种商品，并只向读者推荐自己真心感觉不错的东西，因此深获各年龄层女性的支持与喜爱。

目录: 第1章 发 hair

完美的发型等于完美的时尚	18
让你步入美人殿堂的基本卷度	20
轻柔大卷各种 变化	22
利用『透亮系』魔力发色，当一个不断电美人	24
打造完美鹅蛋脸与小颜美人的钻石轮廓	26
有亮眼的衣饰就不需抢眼的发型	32
美人不需要『流行的发型』，而应优先追求『适合的发型』	34
追求男女通吃的时尚，通常只能得到要上不下的可爱感	36
立即散发美人光彩！简单的发型变化	38
column 美人不该被湿气击败	42
第2章 脸 face	
消除法令纹！	46
只有去角质，才能增加促使肌肤Q弹的胶原蛋白	48
打造清纯眉感，成为走在尖端的美人	50
挑战最新妆感 眉毛的画法	55
完成洗练妆感的魔法守则	56
化妆时间愈长，妆感愈土	58
打造独特且散发性感气息的肌肤	60
滋润感十足的肌肤绝不可缺美容油・乳液・饰底乳	62
该白的地方变白，就能让你美丽三倍	64
低调地善用蓝色，找回流失的肌肤鲜度	66
表情美人胜于天生之美	68
利用丰润双唇，成为令人无法忘怀的女人	70
美丽的保鲜期	74
打造美人的入浴魔法	76
利用睡眠时间拉开美女与丑女距离的睡眠美容	80
column 学习外语，打造混血娃娃风	52

第3章 香氛 Perfume

用一闻钟情的方法选择香味	86
虏获男人心的『恋爱之香』打造法	88
美人光环的源头为后调	90
虏获人心之香的隐藏法	92
若不是只属于自己的香味就无意义	94
column 补香的技巧	96
第4章 身体 body	
令人不禁想触摸，光滑美背的打造法	100
女性的武器・『迷人胸口』的打造法	104
打造细致颈部的秘诀	106
手肘・膝盖・脚跟的保养法	108
如何打造婴儿臀	110
Kiss能让女人变美	112
column 如何打造抱起来感觉舒服的身体	114
第5章 衣饰 fashion	
时尚=平衡力	118
『瘦』是营造出来的视觉	120
品位+大胆=存在感	122
宛如变身般的小脸与显瘦效果	124
高层次的『甜辣成熟穿搭术』	126
简单最能衬托出美感	128
贴身衣物带来的时尚	130
利用衣袖・衣领・裙摆做个回眸美人	132
column 衣物的质地可改变女人的触感	134
第6章 鞋子 shoes	
无法让自己的脚变美，就没有穿的价值	138
紧致腿感与柔和腿感择其一	140
高跟鞋的高度等于女人的高度	142
从鞋子可看出的女人本性	144
衣服与鞋子完美搭配，完成既甜美又辛辣的穿搭感	146
必备的命运之鞋	148
column 提升女性魅力的魔法之音	152
第7章 姿势 posture	
改掉驼背，黑斑皱纹立即退散	156
让美进化的姿势	158
边走路边打造腰部曲线	160
性感的曲线	162
column 『女主角』之路	164
第8章 动作 behavior	
超越外表的声音	168
打造动人好声音的饮品食谱	170
提升美人力的『前端美』	172
被爱的坏女人	174
让人瞬间变美的『内侧向量』	176
假睫毛与角膜变色片是美丽与刺眼的分界点	178
24小时都像模特儿般迷人的杂志阅读法	180
高层次感取决于指甲	182
column 散发费洛蒙的开关掌握在自己手中	184
第9章 镜子 mirror	
12倍的真实之镜	188
一天照10次镜子，所有问题都会消失	190
column 恋爱与镜子、灯光的关系	194
第10章 家饰 interior	
干净的卫浴空间可养成美人	198

美丽与运气来自于阳台 200
利用可爱的花朵获得可爱的魅力 202
打造理想自我的房间 204
让房间变身的小小魔法道具 206
column 只有全世界最舒服的床才可孕育出美人 208
第 11 章 饰品 accessory
眼镜的魅力 212
小颜秘技 214
墨镜是女人的好朋友 216
拥有就可变成美人的包包 218
column 珍珠的威力 220
Megumi's FURIKAKE 222
message 227
· · · · · (收起)

[二度美人_下载链接1](#)

标签

- 时尚
- 日本
- 2016
- 非虚构
- 生活方式
- 工具
- A日本

评论

变成“美人”那么烦啊，连衣橱和鞋柜都不具备的我可怎么办呢？最搞笑的是看到作者絮絮叨叨列举了那么多，可我并不觉得她是美人呢！严格按照“美人”打造自己，结果

不过尔尔，甚至依然是（怀着美女心的）丑女一枚，并且是东施效颦很做作的那种，岂不更悲催么？我觉得吧，天生丽质的人才能做美女，人丑就要多读书多多提升内在美。

感觉没有之前的那本内容充实，但是观点也是作者独特的，但是要分析着阅读

日本妹纸写的美容书都不错

学习学习

两年前简单翻过

标记几年前读的书

看完后觉得我不是个女的，白活了。“不足感”很重要。

脑子傻了买了这书。

只能说 噱头比实际内容多

肌肤：美容油，乳液，饰底乳，蜜粉

我一个大男生翻这种书做什么……

里面的确有很多小心机，作者对美人的定义我也很认同。但是还称不上魔法书哇

日本美容作者特别喜欢神崎惠和斋藤熏，非常有洞察力！

和台版内容相同，但封皮底色换成黑白，印上玫红色的字，顿觉格调上升了有没有？去掉封皮，封面的设计简洁又可爱。内页简体字横排，同样的内容也比台版繁体字竖排赏心悦目多了，对眼睛很友好。还附送和封面同样简洁又可爱的小书签，好喜欢。内容还是有启发性的，读完又燃起了生活的希望，美容保养这件事啊，就是要不停地给自己动力。可能因为我天顶双鱼座，对女孩子气甜甜蜜蜜的美容书没有抵抗力。_(:3」_ 可惜不是锁线胶装，翻起来比较吃力。

[二度美人_下载链接1](#)

书评

睡前随手在翻这本《二度美人》，日本的美魔女可真多啊，四五十岁的年纪看起来只有二三十岁，外表冻龄，内心成熟。书写得比较笼统简单，但可见美人的态度，想做美人真的需要长年累月的自我管理和细心保养，不光是对内在身体和皮肤的呵护，还有外在衣物鞋帽的清理整洁，疏而不漏...

[二度美人_下载链接1](#)