

美肌有道



[美肌有道 下载链接1](#)

著者: (日) 佐伯千津

出版者:中信出版社

出版时间:2010-1

装帧:平装

isbn:9787508616476

《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30

1万册！

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

作者介绍：

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。

目录：基础的基础

第1章 “千津”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 洗脸方法 HOW TO1

基础的基础 洗脸方法 HOW TO2

基础的基础 洗脸方法 HOW TO3

这些都是自掏腰包！化妆品和千津

基础的基础 手上的技巧

拉展 推拿 捏和拔 钢琴指法 摆晃 按压

基础的基础 千津的肌肤体操

千津的超级乐活生活

基础的基础 卸妆

基础的基础 眼妆 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 热护理

基础的基础 冷护理

实录！大大咧咧Y小姐的天妇罗日记

佐伯千津物语 PART1 “儿童时代---最亲爱的人之去世”

千津的禁令

第2章 千津的禁令！15连发

千津的禁令！1 恐怖的带亮粉化妆品

千津的禁令！2 坚决反对卸妆油

千津的禁令！3 眼楮周围是施工现场

千津的禁令！4 危险色黄色和绿色
千津的禁令！5 化妆品成分，看不懂啊
千津的禁令！6 “专为日本人的肌肤”是个赤裸裸的谎言
护理、化妆 日本
三个都市物语 法国
美国

千津的禁令！7 可有可无的就是指化妆品
千津的禁令！8 整形没有“微创”
千津的禁令！9 给换肤亮红牌
千津的禁令！10 剃脸危险！
千津的禁令！11 不洗手的“假指甲女人”
千津的禁令！12 正确选择、使用化妆品的方法
千津的禁令！13 充满问题的美容院
千津的禁令！14 抹很多也无效的话就马上停下来
千津的禁令！15 给大叔们提个醒

这可都是自掏腰包！化妆品和千津的“真实故事”篇
佐伯千津物语 PART2 “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！千津的身体改造计划

绝对要享用的9类食品

暂时不能吃的东西！

不能忘记运动！

千津的美肌菜谱 1 美肌特选汤

千津的美肌菜谱 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！

在家里的千津

女人之间的友情？怎么可能！

佐伯千津故事3 公司职员~美容大师“佐伯千津”

后记

· · · · · (收起)

[美肌有道 下载链接1](#)

标签

美容

护肤

佐伯千津

日本

保养

女性

绘本

美肌有道

评论

漫画版的佐伯千津的书，读起来特别好懂，里面不能同意更多的一句话就是：“女人的友情？怎么可能！”女人聚在一起一定会讲别人的鲜花。如果有困难想找人商量，也是找年长的女性。同龄人的话，一定会有“忌妒”。也正因为一直是单干户，所以才有今天的我。

推荐！我是佐伯大fan 每本都收 如果你懒得看各式各样美容书去吸收资讯
那就看着一本也就够了 书最后还有她分享的自己一些生活感触吧 觉得挺好
她那句：女性想成功 就要单打独斗 学会一个人 觉得真的很有启发啊

正因为长期生活在女人的世界里，所以才清楚女人的本性。女人会拖你的后腿，但不会帮你一把。女人就是忌妒的生物。

挺有趣的美容书，值得一看。

插画满有特色的，小书很可爱，就是那些小方法很难一一做到，一切就是要坚持，美女是由时间堆出来的....

有趣的一本小书 有对生活认真的态度

画得很可爱~

公司内部培训需要....

很有意思的美容绘本哦~! O(∩_∩)O

还蛮有意思的

究竟怎样才是适合自己的养生之道 每个人都在寻找

还蛮有趣的漫画形式

看着玩还凑合

手法讲得很多，需要对照书来看，算是不错的工具书啦 我需要彩印一本

正因为长期生活在女人的世界里，所以才清楚女人的本性。女人会拖你的后腿，但不会帮你一把。女人就是忌妒的生物。》

年纪大了什么都要学习

刚翻开就泼了一书的咖啡...

还不错的插画册子，一个小时就翻完了，里面有若干技巧值得借鉴。

14.1.8(114)，看了佐伯的三本书，内容差不多，这本是最散的。画也挺丑。

画的太乱了 不喜欢

[美肌有道 下载链接1](#)

书评

推荐！我是佐伯大fan啊 每本都收 如果你懒得看各式各样美容书去吸收资讯 那就看这一本也就够了 书最后还有她分享的自己一些生活感触吧 觉得挺好 她那句：女性想成功 就要单打独斗 学会一个人 觉得真的很有启发啊

虽然作为女人，但是不得不承认，我对自己的关爱太少。之前深深陷在自怨自艾中，整天想得都是如何物理上结束自己，哪有时间好好看看自己呢。我妈妈也不是什么优雅的女人，粗枝大叶，大大咧咧的，我也没得到什么好的传承，作为女人，如果十分是满分的话，我只给自己打3分。想想高...

她60岁了，可以说她用了毕生的经验用最朴实的语言告诉我们如何来保养。而且是日常所用的保养品，让我突然茅塞顿开。原来美容可以这么简单啊！你的化妆水用到位了吗？水几个月才用完么？我的天，都是都是错的，化妆水一个月一瓶才是正确的量！！怎么用这么快呢，嗯用来敷脸啦。...

书里的美容液是指？是指像兰蔻小黑瓶一样的肌底液么，作者可是把美容液当做必备品，有谁清楚的？达人们看这！

[美肌有道 下载链接1](#)