

佐伯千津的美丽微时代



[佐伯千津的美丽微时代 下载链接1](#)

著者:佐伯千津

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2011-10

装帧:平装

isbn:9787807636694

《佐伯千津的美丽微时代》内容简介：如果你认为佐伯千津的传奇只在于她70岁的年龄、40岁的皮肤以及一些独创的佐伯式美肌术，那你就大错特错了。她坎坷的生活经历，她对美从内到外的独特领悟和不懈追求。所有的这些，才成就了今天的佐伯千津。缺少父爱母爱的童年，最需要相互扶持的时候深爱的丈夫离她而去，40多岁的高龄重新找工作，工作日渐起色后却惨遭三次降职。在那些灰色日子里，她的内心和皮肤状态都曾经降到了谷底，但她勇敢的拨开了人生的阴霾，坚持了以传播美丽为自己的终身事业。佐伯千津开启了一个不怕年龄，不怕皱纹，不怕岁月无痕的美丽微时代，告诉我们如何做一个内心和外在都闪耀光彩的魅力女性，如何将生命所有的戏剧性和可能性交给自己，将自己温柔化，成熟化，美丽常态化。

作者介绍:

佐伯千津

生于1943年。做过OL，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。因为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，为她们消除肌肤问题。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

《佐伯千津护理法、化妆入门》

《佐伯千津的“手掌”护理化妆DVD版》

《不要过分依赖化妆品》

《佐伯千津爱护肌肤、培育肌肤方法》

《美肌食》

《佐伯千津光艳化妆方法》

目录: PART 1 佐伯千津想对你说什么才是永不凋谢的美丽

018修炼美丽，无关乎风月，只关乎心灵 024PART 2

心有多宽，舞台上的你就有多美不做“拜金女”，学会用精神美容法武装自己

032美丽知性的你自我完善的最佳途径 035不缺钱，不缺美貌，缺的是主心骨

043老掉牙的TPO原则，还会有市场么 049内在修养与外在礼貌带给你的华丽转身

053用心，是一种美学 056送礼，就是送一份细心、贴心和美丽创意

060每个女人的包包，都是一个秘密花园 066真正得体优雅的女人，鞋跟一定是干净的

071给心灵洒上香水 074你，是独一无二的 078舍得，自然是有舍弃，才能获得

081做事与工作，抱怨与意见，天壤之别 086卖化妆品之前，先把你推销出去

088梦想是我们前进的良药，放弃则是致幻的病毒 094PART 3

佐伯王牌学堂，你专属的逆龄美容操练大法想成为美丽的成熟女人，容貌的修饰很重要

106都说肌肤如水，可它熟透了么 106你现在要做的是，重新调整自己对美的认识

111你的姐妹淘中要有这样的人 117没有往昔那些苦难，就没有今天的“佐伯式美容”

122佐伯式皮肤绝食法，找回肌肤最初的美丽 126皮肤绝食之后的美容操练大法

131检测你的肌肤年龄，其实很简单 132要做360度女人，全身无处不完美

133粉嫩的后颈和耳朵最能增添无限风情 136细节决定女人格调

138相由心生，以貌取人，未尝不可 144越是执着的人越容易变漂亮

148佐伯式王牌肌肤护理法 150招牌护肤最经典的美白3步走

157将精华液效果放大10倍的使用窍门 160PART 4

乘坐时光机，我们的下一站是终身美丽每个年龄段都有享受生活和追求美丽的权利

171放慢脚步，活在当下 178我亲身试验的身体心灵治愈法

180心灵变老，皮肤变老，身体变老--变老的三角形 182PART 5 结语

给你的，也留给自己这今后的美丽时代，是你们的 186

· · · · · (收起)

[佐伯千津的美丽微时代](#) [下载链接1](#)

标签

佐伯千津

美容

护肤

美丽修行

佐伯千津的美丽微时代

生活

修炼

美丽

评论

与其它一些美丽心理的书籍大同小异，不过可贵在有佐伯千津的人生阅历做铺垫，70岁的女人说的话，更易让人谦虚的接受。

“护肤的主角不是那些细枝末节中无关紧要的毛孔和细纹,而是活着并且存在着的自己”

不如之前的几本

TPO ,眼神坚定勇敢

励志类，还是前一本更实用。

挺诚恳的一本书

不再畏惧衰老

在书店里杀时间看的

2015/1/17不得不说，封面确实美翻了！不过我觉得此书不像日本女人写的，倒像出版社代劳。

美容都是大同小异的吧，修饰外表，生活习惯，调节心情……道理都知道，坚持就很难了。不过70岁还保持美好仪态的人，写这些我还是爱看的。

主要是感想和一点点面膜。

补～

看了一点忍不住继续看，一口气看完了，在看之前的美容书时候就想佐伯女士来个心理方面的茶座会非常不错，结果就遇到这本书，也算是圆满的缘分。每个观点现在的我都很赞同，也算是在不确定的社会中印证了心中的答案。

一个人心态好，怎么都不会显老。这本书我读下来，极速hi觉得安静，人生，只要静静安好，心态摆正，积极向上，就会有好皮肤，好人生。后面还介绍了一些美容方法，也不错。

日式的内敛励志书+美容基本知识，不过偶尔好想偷懒呀～～

真正美女的修成是需要一定的付出，文字严谨有力，充满力量。生命是一场修行。修行到最后，每个人都会带着领悟完成生命赋予你的使命！

两天读完一本轻书，认真的话一天都可以读完。文字很生活，本以为是教学各种美容产品与大肆的护肤分享的，看完发现，大部分是心灵上的修养，坚信自己可以变漂亮并付诸行动就会有成效。喜欢佐伯老师对待生活工作时间的态度，精致乐观认真与顺其自然。与自己和平共处，并了解自己！TPO 眼神坚定勇敢。

《佐伯千津的美丽微时代》70岁的年龄，如何Hold住40岁的肌肤，30岁的心态。亚洲美容教母从未公开最深藏的美丽智慧——怎样的美丽才能击败年龄和皱纹，永不凋谢。岁月易逝，容颜易老，由内散发的美丽和品格，才能历久弥新 你将第一次读到佐伯千津对人生、对美的细腻感悟 净化你的心灵 拯救你的肌肤 唤醒你独一无二的美 美由心生，经过心灵涤荡的美丽才是最永恒的，不会被年龄，皱纹，岁月击败。我们活在化妆品的重重包围中已经渐渐迷失，佐伯千津能带我们走出这个浮躁的后美容时代，感受来自内心的美丽能量。

在微博、微信、微小说到来的微时代，属于你的美丽微时代也随之到了。如何以微小的变化，求美丽之永恒。这正是佐伯千津要告诉你的秘密。

细致说到做为“美人”的礼仪、用心、心态等等，从文字中就可感觉到作者的优雅和美丽，首先可以试试化妆水面膜的效果，不过估计对于容易长痘的肌肤，会不会更催痘呢。

这本主要写保养的心路历程，护肤技巧只有精华液那部分。

[佐伯千津的美丽微时代 下载链接1](#)

书评

生活一次次把她打倒，她一次次坚强地站起来，华丽地转身。世面上少有高龄美丽老女人的著作，阅读她的文字，就像与涓涓细流的岁月进行一次深刻而又有有趣的对话。言简意赅，用老年人饱经风霜和世情的博大与宽容描述生活的磨难，给我更多的震撼，这个女人不简单！活得很精彩！同...

佐伯的文字，比想象中细腻，语句很谨慎，有上一代日本女人特有的严谨和认真。想起多年前看过的一本书《女性的品格》，很多东西都值得我们好好学习。做细心，严谨，漂亮，优雅的女人。读了之后决心改变自己的很多习惯，包括对皮肤的漫不经心，和对生活的粗糙。期待一下自己...

[佐伯千津的美丽微时代 下载链接1](#)