

<<一个人也可以美丽>>

图书基本信息

书名：<<一个人也可以美丽>>

13位ISBN编号：9787539039824

10位ISBN编号：7539039825

出版时间：2010年9月

出版时间：江西科学技术出版社

作者：柿崎江子

页数：160

译者：何曙燕

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<一个人也可以美丽>>

### 前言

作者序小时候的我，是一个喜欢棒球帽多于裙子的小女孩。

一心想让我有个女孩样的母亲总是说：“至少也应该有点红颜色吧！”

非常想要棒球帽的我和认为女孩就该是红色的母亲，最后达成的协议就是广岛鲤鱼队的棒球帽（红色）。

于是母亲很不情愿地给我买回的多是广岛鲤鱼队的棒球帽。

之后，尽管父母费尽心机教育我“要像个女孩”、“女孩应该……”，依然没能唤醒沉睡在我心中的“女儿心”。

18岁，我作为商场的女服务员初次走上社会，没有任何的肌肤护理意识，尽管是接待客人的工作，但当时我的确是真正的“裸妆”，一起工作的大姐姐实在看不下去了，感慨到，“至少打打粉底啊！”

第一次使用的粉底是资生堂的泊美，注意是仅仅使用粉底而已！

可想而知我的皮肤会被伤害到什么程度。

因为不懂得任何皮肤护理知识，我很晚才开始最低限度的使用洁面和化妆水。

购买化妆品时几乎只是在选择包装，里面是什么成分？

管它呢！

问问皮肤好的朋友用什么化妆品就马上效仿，完全不去考虑适不适合自己。

然而在我迎来了花样年华的二十五六岁时，我意识到“我怎么也喜欢漂亮、化妆了？

……我选错目标了？

”经过漫长的爱情冰封期，从头到脚客观地审视自己，事情是明摆着的。

皮肤黯淡粗糙、整天无精打采，不控制饮食，身材就更不用说了。

从头到脚无论怎么看，都与“花样少女”这个词不搭边。

从这之后，我的内心一直在呼唤“我想要美丽”、“我想成为精彩的女人”、“我要我自己心悦诚服”，就是这种发自内心的坚持，让我开始走上了美丽之路。

有了这个觉悟和目标之后，感觉到身心，甚至周围的一切都在配合我。

我从最简单的基础开始打理自己，任何关于美的信息，都去一一尝试。

然而在追求的过程中我发现，漂亮不仅仅是对着瓶瓶罐罐的化妆品，了解它们的功效、涂抹步骤。

美丽应该是从内而外散发出来的，你的穿着、一言一行、健康、心态等都和美丽是紧密相连的，认识到这点，我的美丽之路又前进了一大步。

变漂亮之后，我最大的收获是心情变得愉悦了。

虽然感悟的晚了些，但是现在还是要欢唱：女人原来可以如此快乐地活着。

不知为什么至今还记得小时候听过的藤井文弥的话“做女人真好，可以尽情地享受时髦服装、随意地化妆”。

然而在15年后，我才明白这句话的意思。

每当想起“优秀的女性”时，最先浮现在我眼前的是时常和我一起工作的美发师山本浩未，每次看到她都是容光焕发的。

在拜访山本老师时，她的一句话一直深刻地影响着我，“即使再失落和失败，情绪尽可能不要波动太大，凡事都有好和不好的两面性，最好事先做好这样的心里准备。

受到精神打击时，缓和下情绪、想些高兴的事，就能很好地抑制。

”我想推荐给想要漂亮女性的一件事就是“要摆正姿态”。

想要变漂亮并没有想象中的那么简单，不费点时间、工夫，想要身心有立竿见影的效果，是不可能的。

一个好的心态是美丽的关键，我们要做自己情绪的掌控者，时刻保持良好的心态，这是美丽的基础。

下点工夫的话，我相信所有的女性会比现在漂亮三成以上。

变漂亮，不会损失什么，那就带着愉快的心情开始美丽之旅吧！

柿崎江子

<<一个人也可以美丽>>

## <<一个人也可以美丽>>

### 内容概要

年轻时候的我，对美容、健康、生活方式等毫无经验。

然而经过一段爱情冰封期之后，重新审视自己，对生活也有了新的感悟：“我要改变自己”“我想成为精彩的女人”“要赢回这之前损失的时间”……意识到了，就是行动的开始。

但，要想变美可不是那么容易的事，经过长期的“作战”在这里我要与你们分享——所有女性关心的美丽发烧议题。

即使一个人，也可以完美地生活的秘密，就在这里！

## <<一个人也可以美丽>>

### 作者简介

柿崎江子  
1970年出生于青森，  
毕业于东京著名的美术学校SETSU MODE SEMINAR。

职业为插图画家，多为女性杂志、书籍画插图。

擅长的领域为美容、旅行和美食。

持续着对美无尽的追求，  
是个希望同时受到自己以及他人认同的美丽狂人。

因常常是一个人工作，所以取材时

<<一个人也可以美丽>>

书籍目录

指压，解放身体第一步 推荐！

日常瘦身小运动 养护头发大揭秘 漫长的发型之旅 最适合我的，你的呢？

美丽的秘密1简单 美丽的秘密2内衣 美丽的秘密3瑜伽 有茶的生活 全身大作战 肌肤水分的测试比较 只要穿对丝袜，就能拥有美腿 美丽的世界·旅行箱· 一组真实的写照：奋争 使眼睛炯炯有神的化妆课 美丽的世界·纽约·索尼广场值得购买的美肤产品 干燥、疲劳面孔的急救面膜 告别体寒症 繁忙的入浴 用占卜和中药治愈体寒症 一组真实的写照：难为情的书名漫长的化妆品之旅 健康第一，失去了引人瞩目的翩翩风度 展示我的冰箱 美丽的世界·法国·腰围一次就减掉4厘米？

一组真实的写照：潇洒的女孩 与初现的衰老博弈 漫长的便秘之旅 重温昔日糙米的生活 与减肥霜抗衡 一组真实的写照：一张救急的吸油纸 美丽的世界·越南·全赴武装抵抗紫外线 为无烟人生的誓言干杯 完美的口腔护理 美国口腔护理用品 色彩能量疗法，重新认识自己 美丽的世界·塔希提·了解神秘的灵气力量 享受熟睡 几款产品的使用感悟 “作者照片” 拍摄花絮 最诚实的镜子 在Sleeping Lady体验 欲仙欲死 美丽的世界·美国· 一组真实的写照：男性喜好 漫长的减肥之旅 与肥胖的恶魔争分夺秒 补充铁元素的南部铁器茶壶 我要改变风水 占卜，只相信好的事情 女性之路1 街上的女人 女性之路2 健身房的女人 山本浩未容光焕发的秘密 恋爱才是美丽的根源 充实剪贴簿 大自然的力量，能量宝石 对抗寂寞的晚上 开始吧——让女人变得更美丽

## <<一个人也可以美丽>>

### 章节摘录

插图：与肥胖的恶魔争分夺秒这是那一年刚开始时的事情。

我只注意体形的变化，再无他念。

初秋刚和他分手，现如今独身的我才真正拥有锻炼身体的大好时机。

即使有了时间、地点、和某某之类的诱人约会，也抵挡不住我现在磨炼好身材。

虽说锻炼意志也很重要，但是我现在最主要的是要锻炼身体。

年末时收集了些减肥的物品，从元旦开始逐个试用。

伊夫圣罗兰配合“Abtronic”减肥 先是涂抹减肥药膏——新面貌（伊夫圣罗兰的）。

他们的广告词是“使用后的第八天就会有变化，瘦下去的部分不会反弹”。

八天!? 不反弹！

？

不错吧，说的那么坚决，应该有用。

在杂志上看到这个后，我马上跑到伊夫圣罗兰专柜，看到有很浓妆容的职员就靠近地问：“到底你们说的是真的吗？”

”她听了我的话，后退半步说：“不能觉得涂了减肥药膏就暴饮暴食，还是平常的那种饮食就行，另外还有个人差，也有用完一瓶腰围就减了3厘米的实例。

”听她这么一说，一瓶6700日圆，减肥上瘾的人，无论如何都会买的！

大概三个星期的时间，早晚各涂一次。

直率地说，数字上并没有变化，腰围不好看的的地方看上去平整了。

说是能减腰围恐怕是错觉吧。

在一月中旬，黄昏的电视购物上申请的“Abtronic”寄到了。

像冠军腰带一样缠绕在腰上，通过微电流起到收缩肌肉的功效，在睡觉时还能起到锻炼肌肉力量的作用。

最近这个流行的保健物品，最便宜1万日圆左右，最贵是几十万日圆，样式繁多。

腰围、小腹、腿、臀部、两只手腕、胸部等，到处都用得上。

因用的是电池，所以在做家务时、在办公桌前工作时也能用。

只是腰带式的必须围在身上使用，一个腰带只能用在—一个地方。

这种使人亟不可待的手段是否就是最便宜价格9800日圆的秘密呢？

还有电量不足时，只用来按摩肩膀也是没问题的。

说是这么说，可是腰带式的怎么才能固定到肩膀呢？

所以9800日圆价格的原因是否也就在这了？

<<一个人也可以美丽>>

编辑推荐

《一个人也可以美丽》：日本第一美容绘本；引起全亚洲女性强烈共鸣，半年重印6次；看过的、照做的都能漂亮三成以上；帮助你在“忙、茫、盲”的生活中找到最美的自我；彩妆大师山本浩未倾情推荐。



<<一个人也可以美丽>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>