

金喜善、宋慧乔、李英爱 强烈推荐

每天  
3分钟

明星迷恋的

速效

瘦脸秘诀

# 3分钟瘦脸

(韩)林建熙 著 张璟曦 译

不去整容也可以自己造就小脸  
不去皮肤科也可以拥有“童颜”

长江出版传媒  
湖北科学技术出版社



每天  
3分钟

连明星都迷恋的 <sup>速效</sup> 瘦脸秘诀

# 3分钟 瘦脸

(韩) 林建熙 著  
张璟曦 译

长江出版传媒  
湖北科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

3分钟瘦脸 / (韩)林建熙著 ;张璟曦译. — 武汉 :  
湖北科学技术出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5352-7842-5

I. ①3… II. ①林… ②张… III. ①女性—美容—基  
本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第122851号

著作权合同登记号 图字: 17-2015-140号

原书名: 하루 3분 페이스 다이어트

Copyright © 2011 by Lim Gun Hee

All rights reserved.

Original Korean edition was published by 2010 by VITABOOKS, an imprint of HealthChosun Co. Ltd.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by Beijing Lightbooks Book Co. Ltd.

Chinese translation rights arranged with 2010 by VITABOOKS, an imprint of HealthChosun Co. Ltd.  
through AnyCraft-HUB Corp., Seoul, Korea & Beijing Kareka Consultation Center, Beijing, China.

责任编辑: 李 佳

封面设计: 烟 雨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京和谐彩色印刷有限公司

邮 编: 101111

710 × 1000 1/16

10印张

150千字

2015年10月第1版

2015年10月第1次印刷

定 价: 35.00元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

# Contents 目录

- 08 经络按摩?瘦脸!
- 10 瘦脸按摩的效果
- 12 按摩位置
- 14 按摩手法
- 16 按摩前的准备活动
- 18 按摩前的注意事项

## CHAPTER 01 改变脸型 V形脸

- 22 V形脸“热身运动”
- 24 脸部消肿
- 26 去掉双下巴
- 28 造就鲜明的下巴曲线
- 30 打造漂亮的颌骨
- 32 对“地包天”的轻微矫正
- 34 打造质感十足的下巴
- 36 去掉脸上多余的赘肉
- 38 提拉下垂的脸部
- 40 矫正嘴唇外凸
- 41 扩大额头
- 42 缩小额头
- 44 打造隆起的额头
- 46 短脖子变长
- 48 打造流线型的后颈部
- 50 矫正“乌龟脖”
- 52 **特别篇:** 打造性感的锁骨线条

## CHAPTER 02 打造立体五官 T形脸

- 56 T形脸“热身运动”
- 58 将眼睛变大
- 60 眼部消肿
- 62 挽救塌陷的眼皮
- 64 打造明眸亮眼
- 66 去除眉上多余的赘肉
- 67 提拉下垂眼角
- 68 打造直挺的鼻梁
- 70 鼻子加长法
- 72 鼻子缩短法
- 73 缩小“拳头鼻”
- 74 提拉嘴角
- 76 打造清晰的唇部线条
- 78 打造有质感的嘴唇
- 79 打造清晰的人中

## CHAPTER 03 打造年轻的脸庞 W形脸

- 82 W形脸“热身运动”
- 84 去掉黑眼圈
- 86 去除眼袋
- 88 缩小突出的颧骨
- 90 打造圆润的苹果肌
- 92 **特别篇：** 防止胸部下垂
- 94 **特别篇：** 提臀运动
- 96 **特别篇：** 去除双层臀部

## CHAPTER 04 去除脸上不必要的线 无皱脸

- 100 无皱脸“热身运动”
- 102 去掉额头上的皱纹
- 104 去掉眼睛周围的皱纹
- 106 去掉鼻脊的皱纹
- 109 去掉八字纹
- 110 去掉唇边的皱纹
- 112 去掉脖子上的皱纹
- 113 去掉眉间的皱纹
- 114 **特别篇：** 去掉耳后的皱纹

## CHAPTER 05 打造“童颜” 婴儿脸

- 118 婴儿脸“热身运动”
- 120 改善皮肤纹路
- 122 打造易上妆的皮肤
- 124 获得健康的血色
- 126 打造透亮的肌肤
- 128 去除脸上的痣和雀斑
- 130 让皮肤富有弹性
- 132 呵护敏感肌肤
- 134 打造均匀肤色
- 136 调节皮脂分泌
- 137 紧缩毛孔
- 138 **特别篇：** 帮助血液循环的脸部体操
- 140 **特别篇：** 沐浴时的1分钟按摩
- 142 **特别篇：** 入浴3分钟按摩

## CHAPTER 06 如何对付痘痘 健康皮肤

- 146 健康皮肤“热身运动”
- 148 消除痘痘
- 150 赶走脸上的小疙瘩
- 152 去除白头粉刺
- 154 和黑头说再见
- 155 去除皮肤上的疮疤
- 156 **特别篇：** 去除胸部和背部的痘痘
- 158 **特别篇：** 让头发恢复光泽
- 159 **特别篇：** 出门见朋友，1分钟按摩

每天  
3分钟

连明星都迷恋的 <sup>速效</sup> 瘦脸秘诀

# 3分钟 瘦脸

(韩) 林建熙 著  
张璟曦 译

长江出版传媒  
湖北科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

3分钟瘦脸 / (韩) 林建熙著 ; 张璟曦译. — 武汉 :  
湖北科学技术出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5352-7842-5

I. ①3… II. ①林… ②张… III. ①女性—美容—基  
本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第122851号

著作权合同登记号 图字: 17-2015-140号

原书名: 하루 3분 페이스 다이어트

Copyright © 2011 by Lim Gun Hee

All rights reserved.

Original Korean edition was published by 2010 by VITABOOKS, an imprint of HealthChosun Co. Ltd.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by Beijing Lightbooks Book Co. Ltd.

Chinese translation rights arranged with 2010 by VITABOOKS, an imprint of HealthChosun Co. Ltd.  
through AnyCraft-HUB Corp., Seoul, Korea & Beijing Kareka Consultation Center, Beijing, China.

责任编辑: 李 佳

封面设计: 烟 雨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京和谐彩色印刷有限公司

邮 编: 101111

710 × 1000 1/16

10印张

150千字

2015年10月第1版

2015年10月第1次印刷

定 价: 35.00元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

连明星都迷恋的 <sup>速效</sup> 瘦脸秘诀

每天  
3分钟

# 3分钟 瘦脸



## 瘦脸：还您健康皮肤和美丽脸型

“我想拥有明星那样的小脸。”

“好皮肤是不是天生的啊？我去看了皮肤科医生，也用了不少不错的化妆品，怎么皮肤还是像以前一样总是长痘痘呢？”

“我每天忙得昏天黑地，哪儿有时间顾得上保养自己的皮肤啊！”

以上是广大读者朋友们通过时尚杂志的专栏和电视节目向我提出的关于皮肤护理的几个代表性问题。大部分的职场白领和家庭主妇都没有什么时间进行脸部护理，还有些人不管怎么努力，脸部皮肤的状况总是不见好转。本来下了很大决心要做皮肤科手术或是进行某个美容疗程，最后却因为繁忙的工作和生活而半途而废，再加上其他因素，皮肤的护理效果总是不能让人满意。这种时候，心情一定很沮丧吧。

我们大家都知道，要想得到健康苗条的身材就要瘦身。但是大家一般都认为瘦身就是减掉体重，其实准确地说，瘦身是将体内多余的脂肪和废弃物排出体外。通过运动恢复肌肉的活力，再搭配上营养均衡的膳食，从而获得引领健康生活的全方位解决方案，这才是瘦身的真正含义。

同样道理，如果想拥有美丽健康的脸部皮肤，我们就必须通过瘦脸来实现。排出堆积的老化物、促进血液循环、净化肌肤、按摩和放松肌肉可以让脸部变小且看起来更有立体感。这就是我所说的瘦脸。

经络按摩法家喻户晓，但那只是刺激穴位和皮肤的第一步而已。我认为在刺激经络促进循环之后，还要放松肌肉、骨骼、皮肤和血管来防止筋膜粘连，这样淋巴才能顺利地给皮肤供给营养，才能顺畅地排出体内毒素。这正是按摩技巧的原理所在。当血液循环和体液循环得到恢复后，营养的吸收和废物的排出也会变得毫无阻碍。于是，原来看似疲倦的脸庞，就会开始重现生气，皮肤弹性，面部线条也会变得更加柔和。

如果能有美容专家来帮助您进行面部护理，那当然是最理想的，但是对于日常事务繁忙的我们来说，这简直是奢侈的。不要灰心丧气，能否拥有美丽健康的脸部皮肤，关键在于心态。脸上长出痘痘，眼周突然间变得水肿，皮肤变得松弛，这些征兆都是不容忽视的，这表示我们的皮肤需要我们的手给予它一些帮助了。这本《3分钟瘦脸》会教您如何应对这些脸部的皮肤问题（从小的粉刺、痘痘，到各种经常让您头疼的皮肤问题），让您掌握拥有美丽健康脸庞的知识和技巧。想要拥有焕发光彩的皮肤，不用非得经历手术的痛苦，只要按照书中的步骤一步一步地坚持做，您的脸会不断地给您带来惊喜。

The DOB Aesthetic 院长 林建熙

# Contents 目录

- 08 经络按摩? 瘦脸!
- 10 瘦脸按摩的效果
- 12 按摩位置
- 14 按摩手法
- 16 按摩前的准备活动
- 18 按摩前的注意事项

## CHAPTER 01 改变脸型 V形脸

- 22 V形脸“热身运动”
- 24 脸部消肿
- 26 去掉双下巴
- 28 造就鲜明的下巴曲线
- 30 打造漂亮的颌骨
- 32 对“地包天”的轻微矫正
- 34 打造质感十足的下巴
- 36 去掉脸上多余的赘肉
- 38 提拉下垂的脸部
- 40 矫正嘴唇外凸
- 41 扩大额头
- 42 缩小额头
- 44 打造隆起的额头
- 46 短脖子变长
- 48 打造流线型的后颈部
- 50 矫正“乌龟脖”
- 52 **特别篇:** 打造性感的锁骨线条

## CHAPTER 02 打造立体五官 T形脸

- 56 T形脸“热身运动”
- 58 将眼睛变大
- 60 眼部消肿
- 62 挽救塌陷的眼皮
- 64 打造明眸亮眼
- 66 去除眉上多余的赘肉
- 67 提拉下垂眼角
- 68 打造直挺的鼻梁
- 70 鼻子加长法
- 72 鼻子缩短法
- 73 缩小“拳头鼻”
- 74 提拉嘴角
- 76 打造清晰的唇部线条
- 78 打造有质感的嘴唇
- 79 打造清晰的人中

## CHAPTER 03 打造年轻的脸庞 W形脸

- 82 W形脸“热身运动”
- 84 去掉黑眼圈
- 86 去除眼袋
- 88 缩小突出的颧骨
- 90 打造圆润的苹果肌
- 92 **特别篇：** 防止胸部下垂
- 94 **特别篇：** 提臀运动
- 96 **特别篇：** 去除双层臀部

## CHAPTER 04 去除脸上不必要的线 无皱脸

- 100 无皱脸“热身运动”
- 102 去掉额头上的皱纹
- 104 去掉眼睛周围的皱纹
- 106 去掉鼻脊的皱纹
- 109 去掉八字纹
- 110 去掉唇边的皱纹
- 112 去掉脖子上的皱纹
- 113 去掉眉间的皱纹
- 114 **特别篇：** 去掉耳后的皱纹

## CHAPTER 05 打造“童颜” 婴儿脸

- 118 婴儿脸“热身运动”
- 120 改善皮肤纹路
- 122 打造易上妆的皮肤
- 124 获得健康的血色
- 126 打造透亮的肌肤
- 128 去除脸上的痣和雀斑
- 130 让皮肤富有弹性
- 132 呵护敏感肌肤
- 134 打造均匀肤色
- 136 调节皮脂分泌
- 137 紧缩毛孔
- 138 **特别篇：** 帮助血液循环的脸部体操
- 140 **特别篇：** 沐浴时的1分钟按摩
- 142 **特别篇：** 入浴3分钟按摩

## CHAPTER 06 如何对付痘痘 健康皮肤

- 146 健康皮肤“热身运动”
- 148 消除痘痘
- 150 赶走脸上的小疙瘩
- 152 去除白头粉刺
- 154 和黑头说再见
- 155 去除皮肤上的疮疤
- 156 **特别篇：** 去除胸部和背部的痘痘
- 158 **特别篇：** 让头发恢复光泽
- 159 **特别篇：** 出门见朋友，1分钟按摩

# 经络按摩？瘦脸！

站在镜子面前，仔细观察一下您的脸，是不是发现最近又有很多皮肤问题找上门来了？眼周出现细纹，脸色黯淡，脸部轮廓比以前更加浑圆并出现双下巴，这都代表着您的脸部皮肤正在慢慢失去弹性。每当这个时候我们都会想，这是真的吗？这可是我们每天对着镜子呵护备至的脸啊！

## ★发生在您皮肤上的那些事儿

来自外界的损害和压力，以及不正确的饮食习惯和生活习惯，都会成为皮肤老化的原因，就连20多岁的年轻女孩子也不例外。皮肤老化的典型症状有：产生皱纹，松弛，干燥及肤色黯淡无光。那些昂贵的高效能化妆品和皮肤科手术，虽然可以暂时缓解这些症状，但也只是治标不治本。就像那些脸上出现的小痘痘和皱纹，并不仅仅说明皮肤表面存在着问题，而且也是在警示我们皮肤深层出现的故障。另外，皮肤是否健康与由经络连接的内脏器官有着直接联系，因此单纯解决表面症状是没有远见的做法。

## ★通过刺激经络来瘦脸

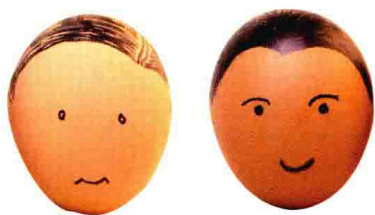
如果将我们的身体比喻成树木的话，从肝脏和心脏延伸出来的动脉、静脉和淋巴管就是中心部分。包围着我们身体的骨头、肌肉和皮肤，就相当于树枝，血液和淋巴负责养分的传输、吸收、储存和排出。只有树枝不断地吸收养分，树叶才能茂盛，树木才能茁壮成长。同样的道理，只有当我们的骨头、肌肉、皮肤都得到充分的营养供给，并随时可以排出那些没用的废弃物，身体才能处于健康的状态。由此

可见，这个循环过程起到了非常重要的作用。但是，如果肌肉和皮肤粘连在一起，就会降低动脉、静脉和淋巴的循环能力，不仅营养不能正常地传输给皮肤，还会影响废弃物的排出，于是各种各样的不良反应就会接踵而至，严重的话还会因此患上威胁身体健康的疾病。循环不好也会导致皮肤老化、水肿、脂肪堆积、虚胖，并使得皮肤逐渐变得敏感，引起皮炎及皮肤过敏。

在《3分钟瘦脸》一书中我将为大家介绍刺激肌肉、筋膜的方法和指压法的技巧，这些都是美容专家们的智慧结晶。在详细的说明下，利用这些方法活络经络，即便不是专家的普通人也可以轻松掌握瘦脸的技巧，就像直接接受专家治疗一样，自己进行美容护理。

### ☆ 我要拥有明星般的美丽

本书中介绍的瘦脸方法，可以帮助脸部皮肤将不需要的废弃物排出体外，同时通过护理脸部保持皮肤的健康。我们都知道，皮肤科手术将人工药物注入皮肤，让皮肤看起来年轻，而脸部按摩是在不做手术的情况下，使皮肤恢复自我更新的能力，变得更加健康红润。有了这本书，您只需要每天耗费3分钟的时间，就可以让脸以至全身的皮肤都散发出明星般的光芒。



# 瘦脸按摩的效果

不管是谁的脸都能变成漂亮的V形脸吗？不用手术也可以造就五官清秀的面庞吗？肤色黯淡无光但又不怎么化妆的我，还能重获婴儿般干净的皮肤吗？——这些烦恼用瘦脸按摩方法都可以得到解除。

## ☆ 改变脸部轮廓 · V形脸

我们的脸也可以成为明星那样的V形脸。按摩肌肉可以提升下垂的脸部肌肤，改善脸部的血液循环。指压法可以向上提拉和放松肌肉。按摩淋巴有助于皮肤恢复紧致。

## ☆ 造就立体五官 · T形脸

很多人都会陷入一个误区，认为只有通过整容才能拥有圆圆的大眼睛、漂亮的鼻翼和鼻梁。他们不知道，其实通过正确的指压法调整皮肤深层的肌肉，就可以修饰本来的脸型。甚至连由皮肤趋于老化和不良生活习惯造成的眼鼻曲线扭曲，也可以通过这种方法来进行改善。

## ☆ 让脸部看起来更年轻 · W形脸

露出笑容时出现的眼周细纹，出现在眼底的黑眼圈以及深陷的眼袋，都是皮肤老化的标志，让我们看起来比实际年龄要大得多。眼睛周围出现这些症状，是脸部

血液和淋巴循环不良造成的。瘦脸按摩可以改善脸部的血液循环，让脸部看起来更年轻、更健康。

### ☆ 去除不需要的纹路·无皱脸

额头上的皱纹、在脸部做出各种表情时眉间隆起的皱纹，都代表着皮肤的细胞组织在趋于松弛，正逐渐失去弹性。如果想恢复紧致且没有皱纹的皮肤，就需要使用刺激皮肤深处的方法，提拉下垂的皮肤，让皮肤重获弹性。

### ☆ 获得“童颜”般的皮肤·婴儿脸

我们将为您制订一个能够打造年轻健康皮肤的“童颜”计划，让别人难以通过脸部的皮肤来猜测您的年龄，十几岁少女的光滑细嫩的皮肤将不再是您脑海中的回忆。皮肤的水油平衡是皮肤保持水嫩的关键，瘦脸按摩法将帮您激活皮肤原有的功能，清除岁月留在脸上的痕迹。

### ☆ 战胜痘痘，健康皮肤

脸部皮肤血液循环状态不好，会造成老化物堆积，再加上新陈代谢缓慢，脸部会分泌过多的油脂，于是粉刺和痘痘就出现了。用瘦脸按摩法可以改善皮肤血液循环，强化皮肤功能，让您获得不再长痘痘的干净皮肤。





# 按摩位置

想获得卓越的按摩效果，首先要先牢记肌肉位置、指压位置和脸部淋巴循环的方向。

