

塑造

平衡美人

(日) 早川健二 著
柏 然 译

只需通过按压就能
完成的面部矫正
让你轻松变成
小脸美人

Before

轮廓矫正
已成为日本
美容界备受
瞩目的焦点

After



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

美人读本



塑造平衡美人
定价：20.80元



细致毛孔美人
定价：20.80元



魔法不老美人
定价：20.80元

塑造平衡美人

短短的一天时间

就能获得惊人的面部提升效果！



肌肤矫正

一次性解决皱纹、水肿、褐斑、
松弛等肌肤问题



身体矫正

有效缓解头部沉重、失眠、眼部
疲劳、肌肉酸痛等症状



ISBN 978-7-5381-5546-4



9 787538 155464 >

定价：20.80元

TITLE: [美颜矯正]

BY: [早川健二]

Copyright © 2006 Kenji Hayakawa

Original Japanese language edition published by Wanibooks Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Wanibooks Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本Wanibooks co.,Ltd.授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2007第226号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

塑造平衡美人 / (日) 早川健二著; 柏然译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-5381-5546-4

I. 塑… II. ①早… ②柏… III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第111984号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 陈 杨

设计制作: 李新泉

封面设计: 李新泉

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京地大彩印厂

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 148mm × 210mm

印 张: 4

字 数: 30千字

出版时间: 2008年9月第1版

印刷时间: 2008年9月第1次印刷

责任编辑: 众 合

责任校对: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-5546-4

定 价: 20.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

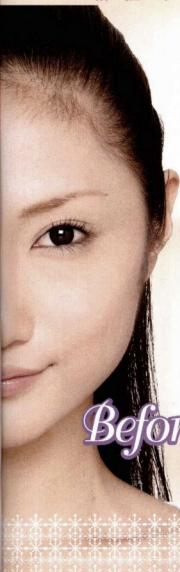
E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

塑造

平衡美人

(日) 早川健二 著
柏 然 译



Before



After

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前言



轮廓矫正不可怕，而且一点儿也不痛！

告别“镀金”美人，

打造“纯金”美人。

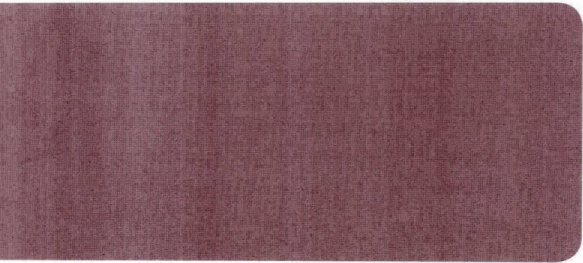
也许您很在意自己的脸部轮廓，但考虑到去做轮廓矫正一定会很痛，于是不想去做。其实，轮廓矫正除了依靠专业手术来完成，也可通过按压来完成。通过按压进行轮廓矫正不像整形手术那么可怕，而且一点儿也不痛。





如果想变得更加美丽，就不能只注意保养肌肤与头发，肌肤与头发保养得再好都好比是临时镀金，如果歪斜的骨骼没有得到正确地矫正就会加快身体老化。清楚分明的面部轮廓、自然匀称的五官是改变女性形象的最大要素。您在每天的日常生活中都可以参考本书来进行面部轮廓矫正。坚持一段时间之后，您会发现脸部清爽纤瘦下来，这样，每天就更有动力进行面部轮廓矫正了。





当然，已经出现歪斜的骨骼不是一朝一夕就能得到矫正的，一时的努力起不到任何作用。只有及早地进行治疗加上坚持不懈地努力才能达到理想的效果。通过阅读本书，您可以从身体内的骨骼开始打造真正的美丽。



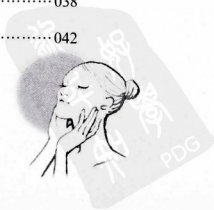
目录

前言



☆第1章	矫正前需要了解的知识	009
您需要矫正哪些部位		010
矫正方法介绍		014
了解骨骼		016
基本按压操作		018
矫正的注意事项		020
☕ 小贴士①	矫正在什么时候进行才会有效	022

☆第2章	脸部矫正——以清爽的小脸美人为目标	025
脸部基础矫正		026
左右对称矫正		030
下颌矫正		034
颧骨矫正		038
脸颊矫正		042



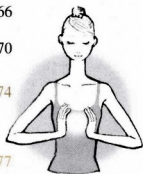
颈部和锁骨矫正·····	046
鼻骨矫正·····	050
 小贴士② 时间不充裕时的速效矫正术 ·····	054

☆第3章 肌肤矫正——一次性解决肌肤问题·····	057
抗老化基础矫正·····	058
眉头与外眼角皱纹的修复·····	062
水肿与褐斑的改善·····	066
皮肤松弛矫正·····	070

 小贴士③ 洗发时对头部进行按摩 ·····	074
--	-----

☆第4章 身体矫正——让身体放松 ·····	077
骨盆和脊椎矫正·····	078
头部沉重和失眠矫正·····	082
眼睛疲劳矫正·····	086
肩部和颈部肌肉酸痛矫正·····	090

 小贴士④ 使用有效的矫正工具来对抗身体的变形 ·····	094
---	-----



☆第5章	平衡美人的生活指南	097
身体歪斜造成脸部变形		098
歪斜可导致身体机能失调		100
十大不良生活习惯		102
坚持矫正是通往平衡美人之路		104
缓解精神紧张		106
改掉磨牙的习惯		108
养成每日触摸一次脸部的习惯		110
只进行肌肤护理是不够的		112
女性的对称美		114
吸收“气”的力量		116
温暖身体，促进血液循环		118
献给想早日矫正的您		120
后记		122



第
1
章

矫正前需要了解的知识

脸部到底是怎样构成的呢？

您尝试过一边认识骨骼与肌肉的构造，一边检查脸部是否左右对称吗？

在本章中，将要对骨骼的构成进行学习，对脸部进行分析，从而检查哪种矫正是您目前所需要的。

您需要矫正哪些部位

Check①

用镜子进行自我检查

也许您没有注意，其实面部骨骼歪斜是很普遍的。首先让我们用严格的标准来自我检查吧！

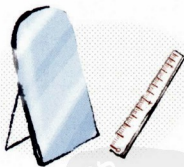
脸部平衡是指脸部左右对称而且毫无歪斜，实际上这样的人非常少。即使你没有意识到这个问题，只要目不转睛地盯着镜子，就会找到自己歪斜的部分。然后，将脸部左右哪边偏高、大概偏差多少记下来，以便与矫正后的结果进行对照。

接下来，请一边直视镜子，一边回答11页的问题，特别要注意检查自己的脸部左右是否对称。您可将下页图中的点线部分作为重点，检查起来会更方便。



● 检查方法

一边直视镜子，一边回答11页的问题。可以使用格尺贴近脸部来确认左右是否对称。请注意格尺不要伤害到眼部。



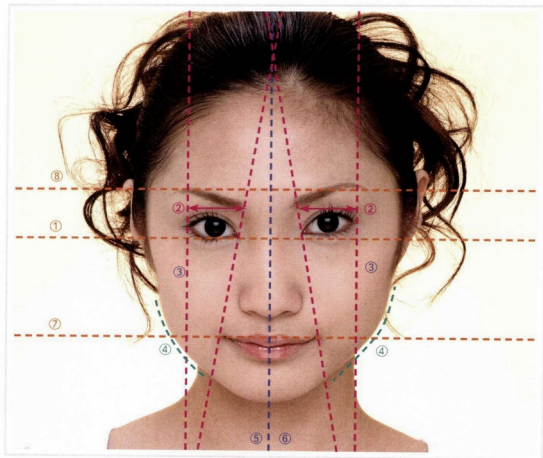
● 用品

镜子

要用能固定位置的镜子，最好是可以照到整个脸部的大一些的镜子。

格尺

30厘米长的格尺，也可以使用铅笔等直棒。



● **自我诊断方法** 记下回答“是”的项目后的英文字母（A或B）的数量，将诊断结果与下页的诊断结果一同查看。

- | | |
|--|---|
| ☐ ①左右眼睛的高度不同 | A |
| ☐ ②左右眼睛的形状有很大不同 | A |
| ☐ ③左右颧骨的高度不同 | A |
| ☐ ④下颌部分有一边较为突出 | B |
| ☐ ⑤下唇的中心与面部的中心不在一条直线上 | B |
| ☐ ⑥左右鼻孔的大小与形状不同 | B |
| ☐ ⑦笑时左右嘴角上扬的高度不一致 | B |
| ☐ ⑧左右眉峰的角度不一致 | A |

Check②

脸部歪斜自我检查

身体歪斜与脸部歪斜紧密相联，请进行包含全身歪斜检查的综合检查！

即使脸部没有歪斜，也可能出现脊椎骨与骨盆歪斜的情况。身体歪斜与脸部歪斜是紧密相联的，因此应及早进行矫正。歪斜会造成血液循环不畅，从而导致肌肤粗糙或腰酸腿痛等各种问题。歪斜矫正可以消除这些烦恼。

请回答13页的问题，将答案与前面检查的答案统计在一起，最后的结果就是您所需要的矫正类型。当然，如果有其他自身很在意的部分，也可以尝试一下其他的矫正项目。

● 诊断方法

请回答13页的检查表。选出与自己情况相符项目的英文字母（B或C），然后得出数量。



● 诊断结果

包括在11页中选择的英文字母数量，计算 A、B、C各自的合计数量。

A = 个

B = 个

C = 个

A是2个以上—需要A型的矫正
B是6个以上—需要B型的矫正
C是4个以上—需要C型的矫正
如果结果有重复，那么，各类型矫正都需要做。参考下页中的矫正项目，选择自己所需要做的项目。

●歪斜测试

- | | |
|---|---|
| ☐ 嘴部最多可以张大到3根手指竖起的高度 | B |
| ☐ 张嘴的时候出现嘎巴嘎巴的声音 | B |
| ☐ 颈部与肩部出现严重的酸痛症状 | C |
| ☐ 手部出现过麻痹状态 | C |
| ☐ 经常用一边牙齿咀嚼食物 | B |
| ☐ 身体虽然很瘦，但脸部不瘦 | B |
| ☐ 曾因接受过牙齿治疗拔掉了白齿 | B |
| ☐ 脸部转向某个方向很困难 | C |
| ☐ 左右骨盆高度不同 | C |
| ☐ 经常托腮 | B |
| ☐ 不经常做运动 | C |
| ☐ 驼背 | C |
| ☐ 经常咀嚼口香糖 | B |
| ☐ 俯卧式睡眠姿势 | C |
| ☐ 经常会感觉头痛和紧张 | C |
| ☐ 磨牙 | B |
| ☐ 上下颌总处于疲劳状态 | B |
| ☐ 经常坐在自家的地板上 | C |

矫正方法介绍

A型

脸部出现歪斜，请进行左右对称矫正

● 矫正方法

• 小脸基础矫正 26页

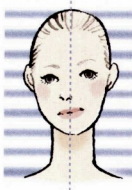


• 左右对称矫正 30页

附加

• 下颌矫正 34页

• 颧骨矫正 38页



用镜子来检查脸部是否歪斜，一边调整左右平衡，一边进行对称矫正。另外，脸部歪斜一般由下颌引发，建议对下颌关节进行护理。颧骨高度不同的人，可以附加颧骨矫正。

B型

颌部负担过重，请进行下颌矫正

● 矫正方法

• 小脸基础矫正 26页



• 下颌矫正 34页

附加

• 骨盆和脊椎的矫正 78页

• 左右对称矫正 30页



随着饮食结构日趋西化，现代人的颌部变得越来越脆弱，进而出现大量的颌关节症。嘴部开合时增加颌部负担，会出现嘴部突然疼痛不能张开的情况。正如多米诺骨牌一样，骨骼歪斜会波及全身，如果颌部出现歪斜，骨盆与脊椎也会受到影响。