

抗拒松弛的
紧致革命

赵颂杰◎编著

美肌
圣经

MEIJISHENGJING

- ★ 告别松弛线条，重现玲珑身形
- ★ 改善肌肤松弛，打造无重力美肌
- ★ 紧肤亮颜「膜」法，拥有精致脸庞
- ★ 紧致由内而外，生命焕发神采
- ★ 360° 紧致美女，经得起全面考验

上海科学普及出版社

MEIJI
SHENGJING

美肌
圣经

图书在版编目 (CIP) 数据

美肌圣经/赵颂杰编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4244 - 5

I. 美… II. 赵… III. 皮肤—护理—基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 159979 号

组稿编辑 张 帆

责任编辑 胡 伟

美肌圣经

赵颂杰 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京市密东印刷有限公司印刷

开本 720 × 1000 1/16 印张 15.5 字数 238 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4244 - 5/TS · 319 定价: 28.00 元

P前言

REFACE

曾经有人问亚里士多德：“人为什么渴望美？”他的回答是：“只要他不是瞎子，就不会问这个问题。”

爱美之心，人皆有之——尤其是女人。时代发展到今天，美丽，已经不仅仅是为了悦己悦人，而是已经成了女人综合素质和魅力的重要组成部分，直接影响着你的生活。

设想一下，如果有一天，你的皮肤失去弹性，脸上长满皱纹，毛孔变大，眼睛长出眼袋，出现双下巴，小腹下坠，腰上满是赘肉，身材变得臃肿……我想你一定要尖叫了，这是多么恐怖的事情！那么，你想过吗，这一切的“罪魁祸首”是谁？女人美丽容颜和窈窕身材最大的敌人，不是赘肉，不是皱纹，不是毛孔，不是眼袋……而是松弛!!!

即使最豁达的女人，能够把皱纹当作岁月的礼物，但相信“松弛”，绝对是女人解不开的心结、挥不去的噩梦。

对于女人来说，一“松”百丑，赘肉、皱纹、毛孔、眼袋等都是表象，松弛才是问题的根源。不当的生活习惯、年龄的增长、地球重力的影响，都会造成肌肉、皮肤的松弛，从而带来一系列问题，使人显得衰老和憔悴。怎样才能拒绝松弛，留住紧致呢？这本书详尽地回答了这个问题。它针对女性的身体特点，帮助其解决各个部位的松弛问题。包括眼部松弛、脸颊松弛、皮肤松弛、颈部松弛、胸部松弛、手臂松弛、腰腹部松弛、



腿部松弛、阴道松弛等。从运动、饮食、美容、按摩、妆点等各个角度进行指导，细致、专业并且全面，是一本贴心的女性美丽宝典兼时尚读本。

有些错过，一转身就是天涯。想要健康靓丽的你不能错过这本书！翻开此书，它将带你进行一场盛大的抗拒松弛的紧致革命，让你体验到紧致的超级快乐！



目录

CONTENTS

第一章 芙蓉如面柳如眉

曾经有人问亚里士多德：“人为什么渴望美？”他的回答是：“只要他不是瞎子，就不会问这个问题。”对于美，我们的眼睛永无倦意。除身材外，容貌美自然是成为美女的重要条件。

1. 谁动了你的紧致轮廓? 4
2. 你是 360°美人吗? 5
3. 朱唇一点桃花殷 7
4. 如何才能不“孔”慌 9
5. 收紧双下巴，打造尖尖脸 11
6. 无重力美肌，让你年轻 10 岁 14
7. 面部瑜伽赶走三大衰老特征 19
8. 紧致的瓜子小脸你爱不爱? 22
9. 不同类型大脸的瘦脸方案 24
10. 紧肤亮颜的 DIY “膜”法 26

第二章 水剪双眸雾剪衣

都说眼睛是心灵的窗口，最会说话的不是嘴，是眼睛，是人们公认的事实。对于女人来说，眼睛尤其重要，不仅决定了容貌是否美丽，更反映了她的灵性，她的气质，她丰盈的内心世界……

1. 一寸秋波，千斛明珠觉未多 32



2. 如何让眼袋“敬”你而远之 35
3. 眼角有“纹”，美丽打折 37
4. 眼底小阴影让美丽黯然退场 40
5. 六种汤水喝走黑眼圈 42
6. 坏习惯让脂肪粒爬上眼睛 44

第三章 鬓垂香颈云遮藕

一个男人说，女人如果脖颈不好看，就惨了，多美丽的脸也是良辰虚设。但是倘若这个女人一般的容一般的貌，但有细长而雪白的颈子，那么再平淡的女子，也会添上七分的神采。

1. 爱面子更要爱脖子 50
2. 天鹅美颈练习术 52
3. 自制颈膜，“颈”色撩人 55
4. 美女必备的护颈记事簿 57

第四章 粉着兰胸雪压梅

这个世界上，还有什么东西的尺寸和形状被要求得这么苛刻？标记它的大小，不仅需要数字和字母的复杂组合，还必须冠以审美、情色、艺术、商业、心理等许多方面的内容。乳房的大小和生理功能本来没有什么必然的联系，但是女性在胸部尺寸大小中的努力却几乎成就了一部伟大的编年史。

1. 胸部坚挺的10个关键词 62
2. 运动出完美迷人的上围 64
3. 保持坚挺的“食”用主义 67
4. 性感乳沟轻松拥有 69
5. 妈咪健康塑胸主张 72



6. 文胸绽放女人花 75
7. 按摩让胸部更完美 79

第五章 一握弯环西子臂

张爱玲曾这样写过：“她觉得她的手臂像热腾腾的牛奶似的，从青色的壶里倒了出来，管也管不住，整个的自己全泼出来了”。这一段以热牛奶比喻女人臂膊之洁白美丽和线条流畅的描写生动绝妙。这样的手臂是让人无限向往的，这当然是一个健康而美丽的女人所应该具有的特质。

1. 简单生活中的美臂宝典 84
2. 轻松消除腋下小肉肉 86
3. 拜拜上臂“拜拜肉” 89
4. 养护手臂柔嫩美肌 92

第六章 纤纤软玉削春葱

有人说，手是女人的名片，还有人说，手是女人的第二张脸。自古以来，中国人就非常重视手的美丽。在古代美女的十大标准中，就有一条是玉指素臂。女性的手作为具有审美价值的人体意象，除了被有情人牵挂外，也被无数文人骚客赋诗入画，成就了女性手的丰富表情和特殊含义。

1. 娇嫩玉指还原魔法 98
2. “问题手”养护全攻略 101
3. 爱上手膜，按需选择 104
4. 十指纤纤玉笋红 106
5. 手上的风情万种 110



第七章 背部风情亦妖娆

女人美丽的容颜千差万别，女人的背也有千姿万态的背影。“永夜相思独倚栏”，“无言独上西楼”，女人最具韵味的魅力，从来都是超越视角的。女人背部的性感，是一种神秘而不同凡响的想像，其想像空间无限延展，因此，有人说“女人的背部是性感之丘”。

1. 春光乍泄，女人未长出的翅膀 116
2. 极品美女的完美“背景” 117
3. 小秘方解除“后顾之忧” 120
4. 让你的背影性感一生 123
5. 打造零缺点的背部曲线 124

第八章 纤腰妙舞萦回雪

细腰争舞君王醉。对于女性而言，纤细的腰肢是流光四溢的华采乐章。腰部可以为你带来无限风光，也可以将你拒绝在美丽之外。如果你的腰线松弛拖沓，那最立即开始塑腰功课，否则你失去的就不仅是一场盛大的晚宴或舞会。

1. 为“腰”消得人憔悴 134
2. 恰似十五女儿腰 136
3. 把粗腰“吃”细 10 厘米 139
4. 普拉提帮你卸掉救生圈 141
5. 巧用洗衣法，腰部赘肉搓光光 147



第九章 柔腹多姿惹情思

腹部对于女人来说，有什么特殊意义呢？相信很多人都看过缠绵悱恻的爱情电影《人鬼情未了》吧？不知道帕特里克·斯维兹是不是真的很喜欢黛米·摩尔的腹部，至少每一个人看到他用手指在摩尔肚脐四周反复画圈时都被摩尔性感的肚皮打动了。

1. 时刻收紧小腹，创造平腹神话 152
2. 紧致小腹应用篇 153
3. 缓缓去掉小肚腩 158
4. 唱出紧致的腹部 161
5. 产后妈咪打造美丽腹部 164
6. 爱的就是露脐装 166

第十章 美臀风韵摄心魄

都说男人看女人，刚刚懂事时看的是容貌，成熟一点看胸部，完全成熟后看臀部。可见丰挺结实的臀部，在女性的魅力指数中拥有何等重要的地位。美臀已经成为了女人魅力的重要部分，呈现给生活的，就是谜一样的无限的想像力，谁都无法抗拒！

1. 臀部是身材的隐形敌人 172
2. 忙里偷闲锻炼美臀 174
3. 要想俏，先要“翘” 177
4. “豪华臀”变“小翘臀” 183
5. 生活中的美臀必杀技 184
6. 卸载“橘皮”的快捷方式 188
7. 因为简单才能持续 189
8. 别让内裤毁了身材 192

美肌小语

曾经有人问亚里士多德：“人为什么渴望美？”他的回答是：“只要他不是瞎子，就不会问这个问题。”

对于美，我们的眼睛永无倦意。除身材外，容貌美自然是成为美女的重要条件。女人的容貌很重要。古人用沉鱼落雁、闭月羞花来赞扬女性楚楚动人的花容月貌。一般来讲，女性比男性更关心自己的容貌，美丽的容貌也使她们更自信。对于容颜美，不同国家、不同民族都有自己的特点，更有自己对美的理解。中国传统审美观对人的面部美特别重视，中国传统美女的标准是：饱满的瓜子脸，眉毛细长如弯弯的新月，皮肤细腻，白里泛红。眼睛以杏仁眼、丹凤眼，如秋水般灵动而有神韵为美；鼻子以玲珑剔透、端正有棱、鼻翅适中为美；唇以红润、小巧，上下唇厚度适中，曲线弧度优美流畅为美。

在我国古代宋玉的《登徒子好色赋》中这样描写邻家的美女：“眉如翠羽，肌如白雪，腰如束素，齿如含贝。嫣然一笑，惑阳城，迷下蔡。”丹麦哲学家克尔凯郭尔说：“每个美女都是一个美的造物，又是一个美的整体。明媚的笑，淘气的眼神，期待的目光，沉思的头，丰盈的意志，忧悒的情绪，撩人的眉宇，疑惑的樱唇，神秘的额头……这个美女是上天造成的惟一，任上帝有天国，我只愿拥有她。”所谓“一笑倾人城，再笑倾人国”，美丽的容颜就是有这样蛊惑人心的力量。

随着时代的变迁，我们对美的标准也在不断地变化着。但是万变不离其宗，真正的美丽一定要健康而充满活力。这就要求我们保持肌肤的年轻和紧致，预防衰老和松弛。除了先天的天生丽质，美也可以通过后天的培养塑造成形。但冰冻三尺，绝非一日之寒，我们要从生活中的一点一滴做起，坚持不懈地做下去，由内而外地焕发美丽光彩。

真正的美丽是对健康生活的积极追求，是对美好人生的感恩和满足。对于女人来说，爱美，就是爱自己。



1. 谁动了你的紧致轮廓?

就像天下的幸福都是相似的，不幸却各有各的不幸，紧致只有一种柔滑如鸡蛋的统一外观，而不紧致却涉及诸多皮肤问题。甚至有时候，当你还没意识到某个皮肤问题与肌肤紧致是否有关，紧致就已经离你而去了。

在一系列的松弛问题之中，有一个最重要而且最容易被忽略的问题，那就是你的轮廓感松弛了吗？如果轮廓感已经松弛了，即使肌肤依旧无瑕，整个人看上去仍然不会感觉年轻。

对于检查自己的面部轮廓，美容专家提供了一个简单有效的方法，让你能即刻认识到松弛对你的影响：站在镜子的正对面，你看到的是现在的面部轮廓；抬头往上看，是你10年前的轮廓；而往下看，则是你10年后的轮廓。

此时你将明显感受到轮廓松弛对你面型的影响，10年前的脸庞紧致娇小，下巴轮廓分明；而10年后的脸庞则出现了明显的双下巴，毫无魅力可言。当然，这种区别的大小差异，受到自身面部骨骼轮廓和肌肉弹性的影响，不同的女性之间，可能出现极大的差异。

接着，你可以判断一下目前自己轮廓的松弛程度，将镜子移到光线充足的阳台或窗口位置，微微抬起下巴，以手指轻轻由下往上推动下颌位置的皮肤，如果能看见明显的皮肤波动，就证明轮廓已经开始松弛了。再仔细看看，当你不笑的时候，也能清晰地看见法令纹，说明你的松弛问题已经相当明显。

这时候你可能会感到非常懊恼。如果你的脸上长了斑或者出现恼人的皱纹，你可能会在第一时间发现，而清秀的瓜子脸什么时候有了恼人的双下巴？紧致的双颊什么时候开始微微下垂？你竟全不知晓。

但是我们的轮廓为什么会那么容易变得松弛呢？也许你不知道，其实我们的面部也充斥了各种各样的肌肉，其中和表情息息相关的肌肉大约有百余种，通常被称为“表情肌”。身体上的“骨骼肌”一般紧密地联结在



骨与骨之间，但表情肌与骨骼肌不同，它往往联结于皮肤与皮肤、骨骼与皮肤之间，以相当复杂的生长方式纵横于面部，所以，我们才可以如此轻易地做出各种复杂的表情。但表情肌往往又薄又小，皮肤附着在这种完全不安定的因素上就非常容易衰老，而这种衰老一旦开始，便难以抑制。

一般来说，肌肉的自然成长期在你 20 岁时就结束了。尽管表面看起来并不明显，但是皮下肌肉在 20 岁以后就会逐步出现自然老化的现象。假如皮肤附着在失去弹性的僵硬肌肉上，那么必然会出现下垂的“松弛”现象。更麻烦的是，下垂的皮肤积攒下来，多余的皮肤不能一直处于无处安身的状态，它必须找到容身的地方，等这些皮肤找到容身之处时，也就是我们的脸上出现皱纹的时候了。另外，表情肌一旦开始僵硬，贯穿其中的血管必然会受到压迫，造成血液流通变差、新陈代谢功能降低，迫使皮肤失去光泽。

有很多人因为怕长皱纹而压着眼角笑，但这种方法并不能抗拒衰老。事实上，松弛的轮廓往往比一道眼角皱纹更显老态，若想拥有看起来年轻十岁的肌肤，就要突破原来单纯“去皱抗皱”的理念，加入紧致肌肤、提升轮廓的护理，才能让我们的容颜永葆年轻的状态。



2. 你是 360°美人吗？

我们想一下，平时照镜子的时候是不是总是盯着正脸？正面很美，可是你永远不可能把路人的目光全部锁定在正面，如果从侧面 45°、90°看去呢？这时，你才惊觉侧脸轮廓线已不幸被松弛的下巴和两颊破坏。费心保养多年，顾及了正面的精致，却丢掉了侧面的印象分，真是可惜呀！正面精致只能拍出标准的证件照，想要稳做 360°美人，还得随时监控各个角度的脸，全方位精致面部轮廓。所以现在你至少要准备两面镜子，全方位检视一下！真正的 360°美人经得起全方位的考验。无论哪个角度，无需任何的准备，看起来永远那么上镜：正面看轮廓紧致，皮肤饱满；侧脸 90°，



双颊上扬，没有双下巴；侧脸 45°，下颌至耳际边缘轮廓线明晰。无论俯视、仰视，脸部轮廓都紧致明晰，精致无比。

下面这个测试，可以帮助你了解自己面部轮廓线的状况。在符合你情况的描述前面的方框中画“√”即可。

全方位轮廓线自测

正面：

- ☐ 早上起床眼睛浮肿的情况很多。
- ☐ 嘴角常会无意识地呈现下垂。
- ☐ 颈部出现几道较深的横向纹理。
- ☐ 锁骨开始变得不明显。

侧面 45°：

- ☐ 上扬的眼角有向下耷拉的趋势。
- ☐ 稍微低下头，双下巴马上现形。
- ☐ 腮帮子到耳际的边缘线不明显。
- ☐ 侧躺出现的压痕要很久才消失。

侧面 90°：

- ☐ 眼周出现小细纹。
- ☐ 上颌的线条越发外凸。
- ☐ 下巴至嘴角间出现下垂。
- ☐ 双颊及下巴明显松弛。

勾选 1~4 个选项：

注意！你正徘徊在侧脸松垮初期。

如果你不是正处肥胖期，就是有点儿循环不良的症状，算是个假性侧脸浮肿。多做点儿脸部按摩，可加速循环减少浮肿，远离松垮轮廓线。

勾选 5~8 个选项：

小心！侧脸松垮已濒临危险边缘。

你有必要认真做抗老保养了！使用提拉紧致的保养品，增强胶原蛋白活性。如果能配合定期的按摩，加快代谢速度就能有效提升轮廓线。



勾选 8~12 个选项

完了！你的脸部轮廓亮起红灯了！

非常遗憾，你平日忽略脸部轮廓的保养，没能挽住岁月的脚步，已经不再是加强代谢就能改善的。肌肤流失胶原蛋白导致松垮，除了勤做提拉按摩，还必须使用抗老提拉保养品。

做完这个测试，是不是对自己面部的松弛状况有大致的了解了？在本章下面的内容中，我们就要详细地介绍让面部各个部位保持和恢复紧致的方法。



3. 朱唇一点桃花殷

关于人类的嘴唇，有一个非常奇怪的特征：人类的嘴唇是外翻的，这与动物王国里的其他物种完全不同。很多人意识不到这个特征有多么不同寻常，但如果我们近距离地仔细观察我们的灵长类“亲戚”，就会发现，它们闭上嘴巴的时候，嘴唇的表面是看不见的。柔软、丰满并且有光泽的嘴唇只会出现在人类的脸上。从外观上分析，平均下来女性的嘴唇比男性的嘴唇更显著，更为隆起，其必然的结果是，女性的嘴唇总会吸引到更多的关注。

一个德国游吟诗人写过这样的句子来描写爱人的唇：当我看到爱人如玫瑰般鲜明美丽的嘴唇时，洒在整个山谷的绚丽阳光也失去了它的光彩。

很多人都认为，说女人性感，除了评判她的身材以外，就是观察她的双唇了。朱唇轻启，呵气如兰，女子的嘴唇尽现千般妩媚。

但是，随着年龄增长，唇部肌肤角质层中的胶原质数量会不断减少，弹性变弱，直接导致皮肤松弛、唇纹增多，甚至蔓延到唇线以外。嘴唇堪称是表情运用最多的地方，相对的肌肉收缩也就最频繁，很容易就会失去弹性，产生唇周松弛的现象。从一个人嘴部的变化，足可以看出其年龄的增长。年轻时嘴形可用 U 形来形容，随着年龄渐大，嘴角向下松弛，嘴形渐

渐变成倒V字形。如果嘴角能一直保持上扬状态，就会显得年轻、亲切，整个人的性格也会跟着开朗起来。

专业的美容师为我们推荐了几种实用的方法，可以有效改善唇部的松弛现象。

(1) 练习唇周的紧实运动

经常练习唇周的紧实运动，可以使唇周肌肤变得紧致，有弹性。做起来也很简单，嘴巴一张一合，重复10~15次。但每次都要确实张大嘴巴来做才会有效果。

(2) 利用拇指的力量来按压

利用拇指的力量来按压嘴角，嘴巴尽量放轻松，力道不需要太重，重点是刺激紧实嘴角两旁的肌肉。

(3) 从两侧开始按摩到嘴角

由嘴唇中间往两侧开始按摩，到嘴角时按压3次，能够有效地消除嘴角的紧张，带来放松肌肉的效果。

除了这几种方法以外，我们还可以通过嘴角上扬操来锻炼唇周肌肉。

嘴角上扬操的具体做法是：上扬嘴角10秒钟后，恢复原状，隔3秒再次上扬，如此重复3次。在嘴角上扬时，还可以同时仰头，保持头颈肌肉的紧张和伸展，有利于维护颈部皮肤。经过嘴角上扬操的练习，大多数女性都可以在与人接触时，嘴角保持自然上扬状态，显得年轻、柔和。而且，原本有下垂趋势的面颊肌肉，经过半年左右的练习后，也会比以前更紧实了。

除了经常锻炼和按摩以外，保持嘴唇的娇嫩和湿润也很重要。人的唇部没有皮下脂肪腺，所以不会自行分泌水分与油脂。由于天气干燥或是未补充水分，嘴唇就会开始出现“干燥”的警讯，例如脱屑或裂开。干燥会使唇部肌肤因失去水分而松弛，出现唇纹。

由于感觉干燥，有人总是频繁地舔嘴唇，这绝对是一种恶习。最好的唇部保养就是在睡前，依照唇部的需求，剪下适当大小的保鲜膜敷在唇上，如此一来就能将滋润和水嫩锁进你的双唇中。如果是唇部较干燥的人可以在敷了保鲜膜的嘴唇上，再覆盖上热毛巾，停留约10~20分钟的时间，然后涂上护唇膏，早上起来双唇就能像做过唇膜一样紧致柔嫩。

