

瘦脸 宝典

[韩] 金相万 编著
王慰慰 译

- ◆ 不同脸型的减肥战略
- ◆ 让你的脸更加俏丽的局部练习
眼睛、鼻子、颧、额头、脸颊、下巴、脖子
- ◆ 脸部瘦身的更多有效信息
洗面法、沐浴法、化妆法、皮肤护理
- ◆ 拥有美丽脸庞的生活原则
- ◆ 拥有健康脸庞的减肥食谱

W 世界图书出版公司

瘦脸
宝典

[韩] 金相万 编著
王淑慧 译

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦脸宝典 / (韩)金相万编著; 王慰慰译. —上海: 上海世界图书出版公司, 2005.2

ISBN 7-5062-1889-5

I. 瘦... II. ①金... ②王... III. 脸—减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 122938 号

Facial Lift

Copyright © 1999 by Samseong Publishing Co., Ltd.

Simple Chinese translation copyright © 2004 by Shanghai 99 Readers' Culture Co., Ltd.

This simplified Chinese edition published through Shanghai World Publishing Cooperation

by arrangement with Samseong Publishing Co., Ltd.

through Corinn Korea Agency, Seoul

ALL RIGHTS RESERVED

本书版权属于所有者韩国三善出版社

上海九九读者文化实业有限公司授权上海世界图书出版公司

在中国内地独家出版之中文简体字版权。

版权所有。翻印必究

瘦脸宝典

(韩)金相万 编著 王慰慰 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 10 楼

邮政编码 200010

杭州钱江彩色印务有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 0571-86603835)

各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 6 字数: 200 000

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1-7000

ISBN 7-5062-1889-5/成·97

图字: 09-2004-036 号

定价: 22.00 元

<http://www.wjesh.com.cn>



拥有匀称的面庞才是真正的美人 / 2

不同脸型的特点和减肥战略 / 4

什么样的脸最理想? / 9

脸部减肥的重要穴位 / 12

决定脸部弹性的肌肉 / 14



减肥专栏

骨盆扭曲，脸就会肿? / 10

PART 1 脸部各部分减肥练习

生活习惯导致脸部肥胖 / 18

各部分练习 1 —— 脸部 / 20

各部分练习 2 —— 眼睛 / 38

各部分练习 3 —— 鼻子 / 46

各部分练习 4 —— 嘴 / 50

各部分练习 5 —— 额头 / 60

各部分练习 6 —— 面颊 / 62

各部分练习 7 —— 下巴 / 68

各部分练习 8 —— 脖子 / 74



减肥专栏

脸瘦了，会不会有皱纹? / 84

PART 2 让脸部减肥的效果更好

洗脸 / 86

沐浴 / 92

化妆 / 96

发型 / 104

皮肤护理 / 108

皮肤问题 / 120

整容手术 / 126





PART 3 解决导致脸部肥胖的身体问题

- | | |
|----------|---------------|
| 便秘 / 134 | 脖子、肩膀酸痛 / 150 |
| 浮肿 / 138 | 月经不调 / 153 |
| 疲劳 / 142 | 失眠 / 156 |
| 压力 / 146 | 内寒 / 158 |

减肥专栏

减肥还要做有氧运动! / 160



PART 4 塑造健康容颜的饮食

塑造美丽面容的减肥原则 / 162

解决身体问题的饮食 / 166

有助于消除便秘的饮食 / 168

有助于消除浮肿的饮食 / 170

有助于消除疲劳的饮食 / 172

有助于缓解内寒的饮食 / 174

有助于消除失眠的饮食 / 175

有助于缓解压力的饮食 / 176

有助于缓解眼部疲劳的饮食 / 177

C
O
N
T
E
N
T
S



减肥专栏

脸部减肥和蔬菜色拉 / 187

瘦脸
宝典

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

DIET

拥有匀称的面庞才是真正的美人

对于美丽的容颜有很多的定义，我们可以从部分容貌中看到美，同时整体上非常协调的面容、表情、心情，甚至于心灵，也可以让我们感受到美。

可以道尽女性一切的正是她们的脸。一直都有一种说法：“心灵美了，脸也会美。”通常，那些积极乐观、从容不迫、生活勤劳有规律、不懒惰的女性的脸上会特别充满活力。

与此相反，那些对生活充满怨言与不满或者慵懒散散的女性就很容易给人满脸皱纹的坏印象。要改变暗淡无光的面容取决于自己的决心和努力，这是获得美丽的关键所在，让我们铭记这一点。

把“美丽”和“长得好”这两个词相比，前者更多地用于形容女性。但是，当我们说到某一些女性时会这样表达：“她长得真是好啊。”长得好的面孔指的是那种脸部轮廓和眼耳口鼻都非常匀称，看上去给人以清新秀丽之感的面孔。通常，整型外科专业人士所说的理想的面孔虽然不能作为固定的标准，但大致上





都有以下共同点：从额头的正中间头发生长的部位到人中应该在一直线上，并且以这一直线为中分的左右两边应该完全对称。这样的脸即所谓匀称的脸。最近在韩国小而稍长的脸有流行的趋势，因此也可以说，时下，脸部的整体轮廓以小而稍长为最匀称最理想。

但仅仅五官明显的话并不是漂亮的脸。如果面孔有浮肿或五官不端正就会显得整个脸都很臃肿。那当然是很不好的形象。在拥有匀称的脸的同时，只有那些皮肤同样美丽，脸部表情优雅的人才可以称得上是充满魅力的人。

把自己认为自己脸上最美的部分最大限度地表现出来，使他人感受到你的美好，这一点也非常重要。灿烂的笑容可以使整张脸散发光彩，轻轻睁开眼睛眨动的那个瞬间看上去也是那么的可爱。

对自己的脸可能不是百分之百的满意，但我们可以发挥自己脸部中的长处，使它变得更匀称美丽。但是，在这之前，我们必须先消除脸上多余的赘肉和浮肿，为塑造富有弹性的面容而勤奋地做些脸部锻炼。



不同脸型的特点和减肥战略

脸型决定命运，脸型影响着你的事业和生活。因此，我们必须注意，在开始减肥之前，一定要了解清楚自己是什么样的脸型及其带有的特点。

按骨骼来分类：



圆型脸



- 在面相学中，圆型脸的人比方型脸的人要乐观。
- 如同满月般的面庞非常可爱。
- 因为开朗的性格而身边的朋友很多。
- 娇憨可爱，在男性中很有人气。
- 只要多一丁点肉，脸就会看上去显得肿胀。
- 面庞部位容易堆积脂肪。
- 下巴下的肉不够紧实而很容易形成双下巴。



减肥战略

拥有圆型脸的人应该集中对面颊和下巴进行锻炼，这样可以显出面孔稍长但又非常可爱的形象。



三角型脸

- 由于下颏较宽因此脸的两侧显得很突出。
- 即使五官长得都很漂亮但拍出的照片效果总不太好。
- 面颊上如果肉比较多的话就会显得脸更大了。
- 下巴部位肌肉不够结实，因此嘴角容易下垂。
- 虽然下巴比较小，但如果脂肪堆积的话，也很容易变成双下巴。



减肥战略

这样的脸型往往是下巴比较小而下巴部位的肌肉不够结实，所以嘴巴边缘很容易下垂。并且，由于下巴部位肌肉的不够发达而造成咀嚼力比较弱，给胃部也带来负担。因此，应该多运动下巴及周边部位以防止双下巴的出现，与此同时，还要多做一些面颊运动。



四角型脸

- 下巴不够尖但脸庞比较宽，因此很容易看上去脸很大。
- 即使五官很端正却还是不太上照。
- 看上去有些男性化。
- 是棱角分明的骨骼类型，很容易在嘴角和脖子部位长皱纹。

减肥战略

嘴巴周围的肌肉容易感觉负担而使得它们比较薄弱，细纹就会随之产生，面颊也会看上去好像耷拉下来。并且，嘴角的细纹也会延伸至脖子产生皱纹。即使再细小的皱纹也不可以掉以轻心啊。

长型脸

- 虽然是稍长的脸但上下的距离又显得过长了。
- 下巴上撇的人自然就会看上去脸很长。
- 许多人认为这种脸型的人大多很固执。
- 经常会有些神经质的行为和语言。



减肥战略

下巴部位长的话，下巴周围的肌肉一旦松弛就会显得很突兀。脸庞比较长的人，必须多锻炼两颊的肌肉，为防止整张脸的肌肉松弛而特别下些工夫。

按照肥胖原因区分

就肥胖原因区分可以分为脂肪型、浮肿型、大骨骼型这几种类型。我们必须先了解使我们的脸看上去肥胖的体型原因，然后才能进行恰当的减肥。不然，盲目地减肥很容易造成脸部看上去消瘦的反效果。



脂肪型脸

只要稍稍有些肉就会显得胖的类型。在脸部的皮下脂肪堆积的同时，两颊会显得很突出，从鼻子两侧开始到嘴角也会形成八字形的皱纹。这样的脸即所谓脂肪型脸。面颊显得肥胖，整个脸向前突出，但下巴的脂肪和脖子上的肌肉连在一起，使得脸在整体上显得非常肥胖。如果仔细观察一下我们的身边肥胖的人就会发现他们的脸有着一个共同点，就是眼睛、鼻子、嘴巴都好像被推挤到了一起。



减肥战略

那些身上不胖可惟独脸上看起来肉很多的人很有发胖的可能性。因此，全身减肥要先从使身体变得轻便开始。脸的局部运动固然要做，但为了预防全身的发胖，有节制的清淡饮食是非常必要的。多运动脸部的肌肉以防止松弛下垂和消除多余脂肪，就可以获得纤实紧绷的美丽脸庞。



浮肿型脸

(1) 一时的浮肿

因为浮肿而看上去脸很大的类型。这种类型的人的主要情况是清晨身体看上去浮肿，而到了傍晚就会消肿。早晨刷牙的时候仔细看一下自己的舌头就可以很容易发现，如果在舌头的边缘处留有些高低不平的牙齿印，那正是脸彻夜都肿胀的证据。因为舌头连带着也会肿的缘故，所以才会留有牙印。



(2) 长期性的浮肿

暴饮暴食对任何人都会造成身体的肿胖，但我们也必须认识到，长此以往的话就会对内脏造成一定的损伤。肾脏机能会下降，同时心脏也会受到伤害，身体也因此更容易浮肿。万一出现3周身体都始终浮肿的现象，请务必就医。

减肥战略

由于浮肿而导致脸看上去胖是由于淋巴循环和血液循环受到阻碍，水份代谢没有正常进行而导致的。如果出现了一时性的浮肿现象就必须控制饮食，尤其对晚上的食物要特别节制。除此之外还要特别指出的是，刺激穴位也可以促进血液与气血的良好运行。然而，如果是因为肾脏异常而导致的浮肿必须通过身体治疗从根本上解决。





大骨骼型脸

人的脸是这样的一个结构：最底部为头盖骨，其上全部为肌肉组织，再上面则覆盖着皮肤。而女性肌肉与皮肤之间的脂肪层会比男性更厚一些。虽然大致上，人们天生脸的大小是没有什么很大差异的，但总会有特别小的骨骼的脸，与此相反的，就有特别突出的大脸。即所谓的“大石头脸”，“大盘脸”等。这样的脸其实正是大骨骼型的脸。但拥有这种脸型的人虽然他们的脸比其他人要稍大一些，但眼睛、鼻子、嘴巴通常都还是非常匀称的。



减肥战略

脸部可能比身体其他部位更快瘦下来，但也不能放松警惕。一定要防止反弹。骨骼宽大的脸不容易堆积脂肪，因此这种脸型的人可以通过局部锻炼来防止脸部发胖。

另外可以通过化妆和脸部轮廓按摩等方法来弥补自己脸部的缺点。



什么样的脸最理想?

严格地说来,世上没有完美无缺的脸。我们常说的数码美人也是不存在。但在脸上附体的线条还是有以下一些共同点的。

- 额头看上去特别宽的人是因为脸的发际线至眉线大于 $1/3$ 。



- 眼睛的位置应处于脸的最顶部至下巴最底部的中分线上。

- 下巴看上去比较长的人是因为鼻底线至额底线大于 $1/3$ 。

如果从额头的正中到下巴的中心画上一条直线,那么发际线至眉线,眉线至鼻底线,鼻底线至额底线正好为三等分,这样的脸可谓最理想。

脸的大小

脸部骨骼的大小并不会造成人们面容上很大的差异。与骨骼本身相比，浮肿和脂肪才是使每个人的脸都不一样的主要原因。

大部分年轻女性偏爱的鹅蛋型脸并不是脸绝对的小，而是脸的横向与纵向的比例正好为1:1.3。



眼睛

就人的脸而言，判断双眼匀称与否的基准是眼睛的横向长度。眼睛的间距达到3厘米，同时眉眼的横向长度也达到3厘米，这是最理想的。



然而东方人的脸大部分是不能达到这种标准的。但是，如果将脸包括耳朵在内横向分成五等分，而每一等分正好是眉眼的长度，那么就属于匀称的了。

眼睛的纵向距离以1厘米为最理想，但那些拥有明亮闪烁的美丽双目的人，他们眼睛的纵向距离都超过了1厘米。其实，深究典型的东方人眼睛与这一标准的出入是没什么意义的。眼睛大固然重要，但更重要的是眼睛的明亮有神。

鼻子

鼻子的长度若与耳朵的长度相同就是理想的。从侧面看，鼻子上翘 30° 是最漂亮的。东方人的鼻子上翘程度大部分都在 $25^{\circ}\sim 35^{\circ}$ 之间。

从正面看，鼻孔不能很明显。从侧面看，鼻底与人中以呈约 $90^{\circ}\sim 100^{\circ}$ 为佳。同时鼻翼既不能太厚实也不能太单薄。



嘴巴

嘴的理想大小可以用自己的手指测量一下，用除大拇指和小指以外的三个手指整齐地覆盖在嘴唇上，如果正好完全覆盖住，那么就是最理想的大小。另外也可以看嘴巴的宽

度是否是眼睛横向

长度的1.5倍。

就嘴巴的尺寸来看，

东方女性的标准是，嘴唇的横向长度大致为42~50毫米，下嘴唇的厚度约为10毫米，上嘴唇稍薄，约为8毫米。

我们也可以把眼睛和嘴连起来看，如果从眼睛瞳孔处向下连一条垂直线，垂直线的底部正好碰到嘴角，那么这样的嘴巴就最理想。



脸部减肥的重要穴位

身体面部气血不畅而结滞部位即穴位，我们可以通过按摩或指压来刺激这些穴位，使滞阻的气血得以流畅，并消除浮肿，激活体内的生理机能。



与脸部减肥息息相关的重要穴位

在东方医学中，穴位是气血循环中最重要的部位。因此，刺激穴位可以达到活血化淤、激活身体机能的目的。按压穴位还可以消除浮肿，使皮肤恢复弹性。

● 穴位在脸部左右是对称分布的。



● 吐气的时候在穴位上按下，吸气的时候轻轻放开，以这种方式一边调整呼吸，一边按压穴位，每个穴位需要按压3~5次。

● 在按压穴位的时候不要用力过猛，使按压部位感觉有一点疼痛但又有一点爽快就是最恰当的。