

- 按摩1次，消除1天的皱纹及松弛
- 连续按摩10次，让面部肌肉爱上5mm的上升位置
- 连续按摩100次，延长5年的青春



森征秀美 © 著
Les cours de MORIMASA
(美容专业学院) 院长

脸部提升按摩法

LIFT-UP MASSAGE

世界顶级时尚品牌Dior美容沙龙中使用的美颜按摩法



©2009 by Hidemi Morimasa

First published in Japan in 2009 by MEDIA FACTORY, INC.

Chinese (Simplified Chinese Character) translation rights reserved
by Beijing Science and Technology Press.

Under the license from MEDIA FACTORY, INC., Tokyo

著作权合同登记号 图字：01—2010—2939

图书在版编目 (CIP) 数据

脸部提升按摩法 / (日) 森征秀美著; 刘波译.

—北京: 北京科学技术出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5304-4749-9

I. ①脸… II. ①森…②刘… III. ①面—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第087756号

脸部提升按摩法

作 者: 森征秀美

责任编辑: 邵 勇

图文制作: 博雅思

出 版 人: 张敬德

社 址: 北京西直门南大街 16 号

电 话: 0086-10-66161951 (总编室)

电子信箱: bjkjpress@163.com

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1314mm 1/32

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

ISBN 978-7-5304-4749-9/R·1289

译 者: 刘 波

策划编辑: 李雪晖

责任印制: 张 良

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkjpress.com

印 刷: 北京天成印务有限责任公司

印 张: 2.5

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

森征式 淋巴按摩&穴位按摩法

速效

持久

脸部提升 按摩法

森征秀美 著
Les cours de MORIMASA
美容专业学院院长

 北京科学技术出版社

前言

面部皮肤松弛的主要原因在于“疲劳”，而不是年龄。

关于我们面部皮肤衰老的原因，你认为是什么呢？

换个角度考虑，如果把一个人漫长的一生看成一天，答案就很简单了。

肌肤状态不佳；肌肉松弛和毛孔问题突出、肤色暗沉；眼角的鱼尾纹、额头的抬头纹、还有嘴角的法令纹更加明显……



一天之中，上述这些状况是从什么时候开始出现的呢？

对，是夜晚。就发生在你说“啊，我累了！”的时候。当你因持续加班存在超负荷工作的倾向时，上述状况将变得更糟。

诱发面部皮肤衰老的原因就是“疲劳”。疲劳一般能通过睡眠得到恢复，所以，一般情况下，即使我们什么都不做，皮肤也能通过睡眠恢复到自然状态。但是，随着年龄一天天增大，渐渐地，疲劳将不再容易恢复。这样一来，疲劳在体内逐渐蓄积，同时，面部的“衰老”也固定下来。尤其麻烦的是疲劳容易形成堆积的背部。

请你设想一下一个老婆婆的体态，她佝偻着身子，耸着肩。这种现象的原因在于：人体背部的肌肉和肩部、颈部、头部的肌肉是按照一定的顺序连在一起的，如果背部肌肉的位置发生改变，面部肌肉的位置也会发生改变，面部会逐步呈现出皮肤松弛和皱纹等问题。

本书介绍的提升按摩术就是以消除疲劳，使面部重新焕发青春光彩为目的的按摩方法。该法从对面部肌肉影响较大的背部肌肉开始着手矫正，所以，生效快、持久性也很强。而且，即时效果和按摩的最终效果与年龄因素无关，这一点绝对值得我们期待。为了让你的容颜和身体重焕青春，度过健康的每一天，在你感到疲劳时，请一定及时使用这种按摩方法。

森征秀美

目录 CONTENTS

前言

面部皮肤松弛的主要原因在于“疲劳”，而不是年龄	2
提升按摩法是什么？	6
有效利用本书的方法	10

序章) “上下交替”提升按摩法的秘密

“提升按摩法”秘诀1 塑造年轻面容就是要创造“高度”，提升背部和头部的肌肉是关键	12
“提升按摩法”秘诀2 面部肌肤老化的原因是“疲劳”，利用按摩法消除疲劳，让容颜重焕青春光彩	14
“提升按摩法”秘诀3 按摩是协助身体恢复自然能力的后援军，所以能实现“速效”和“持久”	16
“提升按摩法”秘诀4 提升按摩法综合了淋巴、骨骼、肌肉、穴位等各类美容方法之长，所以，在国外颇受好评	18

第1章) 开始进行让提升按摩法更有效的准备活动吧!

准备1 多喝常温水，促进血液和淋巴循环	23
准备2 温暖身体，让身体由内而外放松，缓解僵硬的肌肉	24
准备3 放松感官，消除身体紧张	25
准备4 利用护肤品，让手指充分滑润	26
准备5 按摩后喝花草茶，帮你排出体内的废物	27
准备6 学习基本按摩手法	28

第2章) “上下交替”提升按摩法 实践篇

1 放松	36
2 提升	51

森征老师告诉你

“知道了不吃亏”的美容院小知识之①	66
-------------------------	----

第3章) 保养肌肤时进行的简易修护按摩法

1 清晨, 拍打化妆水的同时进行的按摩法	65
2 夜晚, 清洁面部的同时进行的按摩法	70
3 夜晚, 涂抹美容液和护肤霜的同时进行的按摩法	72
4 白天, 上妆后也可进行的按摩法	74

森征老师告诉你

“知道了不吃亏”的美容院小知识之②	75
“上下交替”提升按摩法 (1 放松) 步骤一览	76
“上下交替”提升按摩法 (2 提升) 步骤一览	78

符合下列情形时, 应避免操作提升按摩法。

按摩时, 如果感到身体状况异常, 也应立即中止操作。

- 因感冒等引起的发热
- 淋巴结肿大
- 患传染病
- 患某种心脏疾患
- 循环系统障碍
- 皮肤化脓

此外, 感觉个人健康状况不佳时, 请务必征求医师的相关意见后决定是否可以进行按摩。

“上下交替”，让你重返美丽容颜。

背部位置降低，
面部高度自然能够提升。

当你打算着手改善面部皮肤的松弛问题时，有没有想过来次按摩呢？但是，仅仅靠按摩脸颊、眼部等面部部位恐怕还很难奏效。

为什么？因为背部的肌肉对面部的松弛问题影响很大，背部和面部的肌肉是连接在一起的。只要提升背部位置，面部位置就会降低。反之，只有降低背部位置，面部位置才会得到提升。

无论怎样按摩面部，只要背部位置始终处于提升状态，面部肌肉就无法获得提升。

首先关注这一理论的就是森征式提升按摩法。



30岁

Before

After



面部整体轮廓变小，松弛的面颊得到提升，表情更加富有张力。

40岁

Before

After



面部轮廓变清晰，面颊松弛度降低，眼角得到提升，眼睛变得更有神采。

海外的高级美容沙龙中采用的按摩法 在你的家里也能进行！

森征式提升按摩法原本是面向专业人员教授的技法。“降低背部位置，提升面部高度”的新奇设想即便在美容发源地的巴黎也获得极高赞誉，吸引了来自世界各国的专业人员齐聚一堂参加研习会。

尤其值得一提的是，在法国化妆品品牌克里斯汀·迪奥筹办的面向顾客的美容沙龙中也采用了森征式提升按摩法。

为什么这种按摩法能获得来自广大专业人员的赞誉呢？因为它旨在消除面部皮肤老化的根本成因。

当它综合各种方法集中应对“疲劳”问题时，您就能感受到实际的疗效了。无论是因背部位置提升引起面部皮肤松弛，还是额头和眼周形成的细纹，其根本成因都在于疲劳引发的肌肉僵硬。只要消除这些诱因，身体和面部就会由内而外焕发青春光彩。

美容专业人士们的热切关注也是对森征式提升按摩法神奇疗效的佐证。

1

即时效果

如果此前的按摩法存在一些令人不太满意的地方，原因应该归结为在背部提升状态下进行按摩。如果从一开始就能降低背部位置的话，头部位置立刻就能获得提升。

3

反复多次也OK

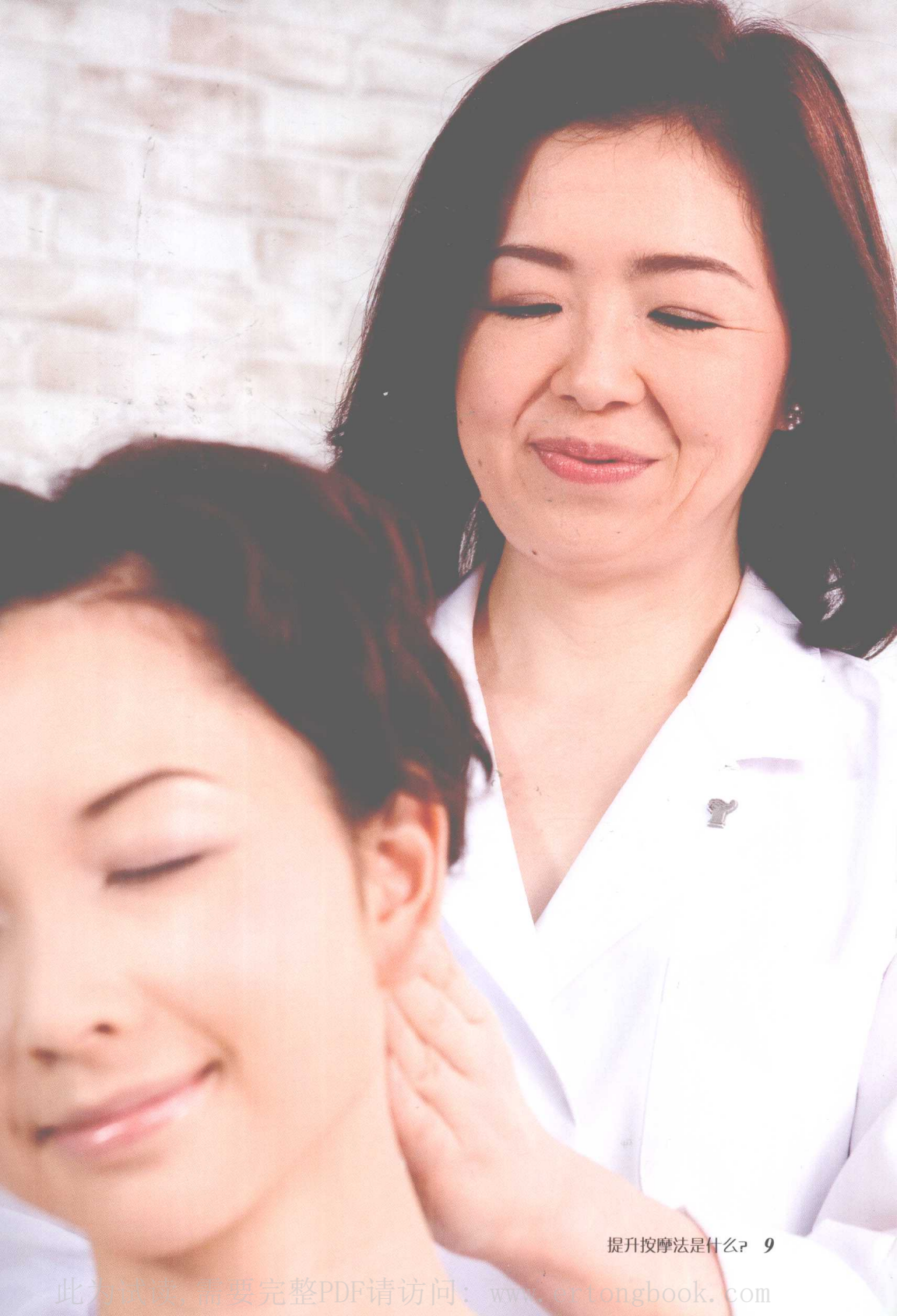
通过消除疲劳，使面部肌肉恢复到原始状态，这就是提升按摩法。因此按摩法并不是强行提拉肌肉，所以反复多次进行也没问题。

提升按摩法的 3大特点

2

效果持久

提升按摩法的特点在于让肌肉“恢复原始状态”，不会对肌肉强加其他作用。所以，按摩后的效果更为持久。



——有效利用本书的方法——

“提升按摩法” 有2个环节

为了获得更佳效果，本书把森征式提升按摩法分为“放松”和“提升”2个环节，并紧扣这2个环节各自的特点，教您如何有效地进行实践。

1 —— 放松

⇒p.36

1是“放松”疲劳的肌肉。在这个环节中，仅仅通过消除肌肉的僵硬紧张，就能使面部位置得到提升。

2 —— 提升

⇒p.51

2是“提升”松弛的肌肉。在这个环节中，通过使肌肉恢复到原始位置达到提升效果。

标准操作（希望获得即时效果时）

1 —— 放松

7分钟

+

2 —— 提升

10分钟

当疲劳过度蓄积时，当你下定决心打算好好为自己来次保养时，按1+2的按摩顺序试试吧。即使完成全套按摩，你所花费的时间不过17分钟。

短时操作（希望缓解疲劳时）

1 —— 放松

需
仅

7分钟

2 —— 提升

需
仅

10分钟

“想简单进行日常保养时……”环节1或2，选取一种就OK了。想放松时按照环节1进行，想让面部焕发光彩时按照环节2进行。

每日皮肤护理，
日渐缓解疲劳。

简易修护按摩法

⇒p.67



序 章

“上下交替”提升按摩法的秘密

“如果想提升面部位置，降低背部高度即可。”

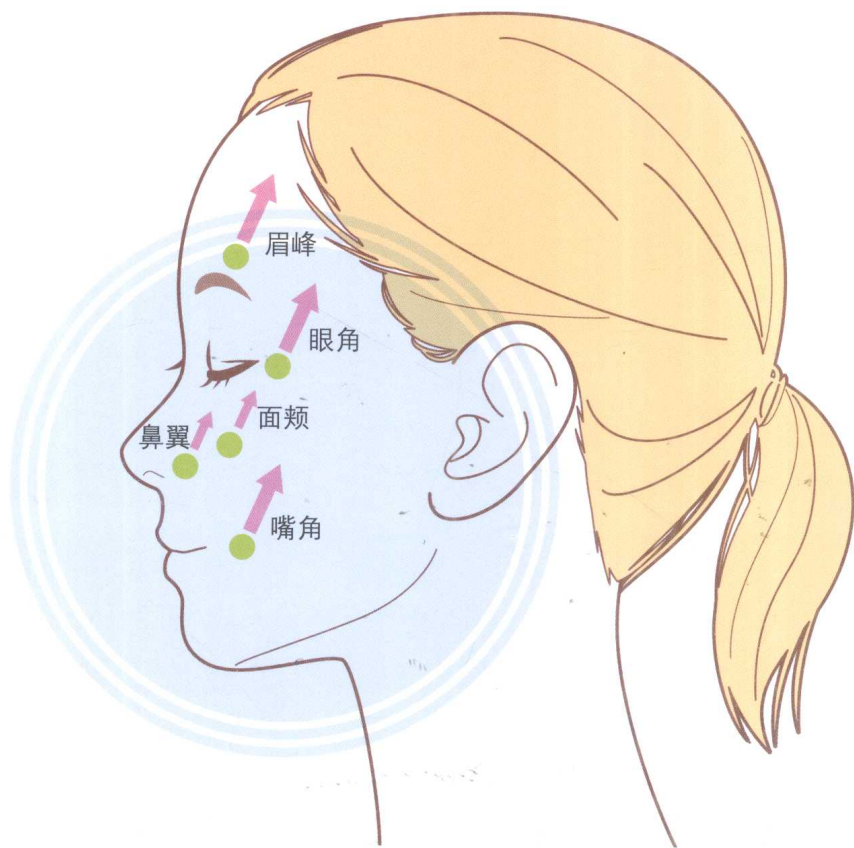
别看这句话这么简单，在森征式提升按摩法问世之前，没有其他理论关注这个问题。

“降低背部位置，提升面部高度”这一划时代性的理论是如何诞生的？它是运用什么样的原理让面部得到提升的？海外对它的评价如何呢？

让我们一起解决上述疑问，揭开“上下交替”的秘密吧。

塑造年轻面容就是要创造“高度”，提升背部和头部的肌肉是关键

我想到“降低背部位置，提升面部高度”这一理论的契机缘于看见用来在井中汲水的吊桶。桶上系有绳子，井口装有滑轮，人拉着绕过滑轮的绳子向后拽时，就能把装满水的桶提升到井口来。当我目睹那种打水的场景时，脑海里忽然迸发出一丝灵感：“如果把打水的原理套用在面部按摩上，那么降低背部位置，会不会使面部高度得到提升呢？”



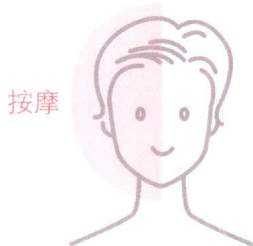
容易提升高度的5个部位

我从事的是培训专业美容人才方面的工作，一直坚持以人体解剖学和皮肤生理学理论为基础参与实践工作，并对学生进行实践指导。正因如此，我萌生出尝试着把上述灵感整理归纳成理论的想法……

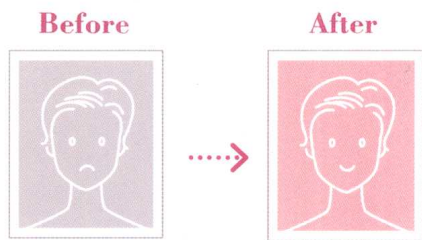
我们知道，面部的表情肌像线一样细密而复杂地交织在一起，这些表情肌随着手掌大小的前头肌和颞肌的移动向上提升，肌肉走行经头部向颈部、肩部、背部……进一步连接到更大的肌肉群。也就是说，只要利用肌肉的连动作用，或许就能带动面部表情肌向上提升……“上下交替”的理论原型就是由此衍生的。

下一步就要对这一理论的效果进行验证了。在募集志愿者验证按摩效果的过程中，我们惊喜地发现：通过按摩，志愿者的面颊和眼周位置向上提升的效果超出了预想。

自我验证提升按摩效果的方法



试着按摩半边脸



分别拍摄按摩前后的照片

眼睛、嘴唇、面颊以及胸围和臀围的高度切实提升后，人看起来就更加年轻。比如：通过提升眼角和松弛下垂的眼睑，眼睛变大，眼球反射的光线量增多，这样一来，眼睛看起来更有神采，人也显得更加年轻。

而帮助人体提升“高度”的就是肌肉。当疲劳蓄积时肌肉就会变硬，不怎么活动时肌肉就容易下坠，二者都是令面部位置变低的原因。

对此，直接作用于面部的按摩法可以帮助我们放松僵硬的肌肉，并为已经松弛的肌肉注入活性，在短时间内确实可以达到改善面部肌肉下垂的效果。然而，如同前面所说，肌肉是具有连动性的。如果只顾着局部的改善，而忽略了整体，其结果无异于杯水车薪，并不能持久。因此，只有从背部肌肉群着手，先将其恢复到正确位置，面部肌肉才有可能真正的重新焕发出活力。这也是森征式提升按摩法如此有效的原因。

面部肌肤老化的原因是“疲劳”， 利用按摩法消除疲劳， 让容颜重焕青春光彩

面部肌肤的哪些部位会呈现老化呢？情况因人而异。

有的人担心额头出现皱纹，有的人为面部的赘肉烦恼不已。

而造成这种区别的原因通常与一个人的性格有关。比如，你会发现，个性沉闷、因为一点儿微不足道的小事就想不开的人，与脾气火爆、动不动就爱与别人发生争执的人，二者面部肌肤出现皱纹的部位就会不同。

这是因为如果人们内心感受到的情感不同，面部的表情肌会随之发生不同变化，所以，疲劳蓄积的面部肌肉位置也各不相同。疲劳的肌肉因紧张僵硬出现自主收缩，导致某一种性格的人呈现出特有的面部衰老特征。

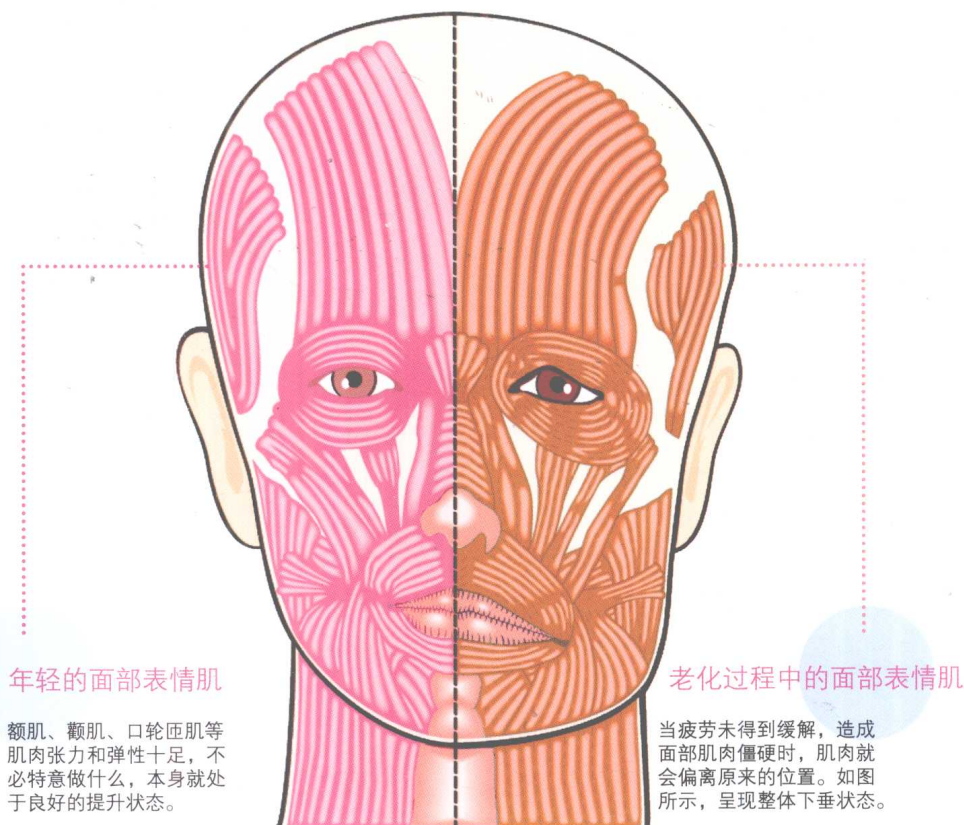
所以，为了重焕青春光彩，设法松弛蓄积的疲劳比什么都重要。

当疲劳在面部某个部位蓄积时，会诱发一种名为“乳酸”的疲劳物质堆积。乳酸的产生，不仅仅限于人身体感到疲劳的情况下，当人们精神上觉得焦躁不安时，也会导致乳酸生成。而肌肉僵硬，正是由于乳酸堆积所导致的。

为了修复肌肉疲劳，让血液循环更为通畅，消除疲劳物质的措施必不可少。但是，“冷寒症”等体温偏低的女性，因其血液流通不畅，疲劳难以充分修复。无法修复疲劳时，肌肉就会持续紧张，压迫血管，导致血液的流通不畅进一步恶化，造成恶性循环。

本来人体可以依靠自身的力量自行修复疲劳，可是，情况往往不会如此简单……这时，就轮到提升按摩法闪亮登场了。按摩，可以促进堆积在肌肉中的乳酸排出，从而有效减轻人体的紧张状态；此外，还有助于增加血液的流动性。

年轻的面部表情肌和老化过程中的面部表情肌



人的精神状态不同，体温会随之上下波动。在放松、满足、心情舒畅等良性情绪状态下，人的体温往往随之升高，血液循环也会随之加快，有利于保持肌肤的活力。

现代社会里，压力和紧张时常伴随我们左右。但是，只要经常保持微笑，就能远离那些不良情绪的困扰。当然，按摩也是缓解压力和紧张的有效手段之一。巧妙利用按摩减轻疲劳，不管对什么样的老化现象，都能获得良好的效果。