

充分展示自己美丽的终极美容

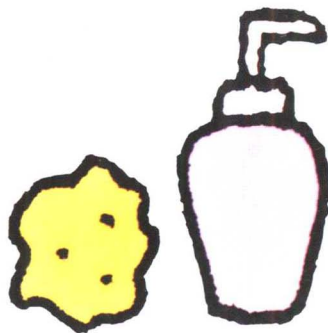
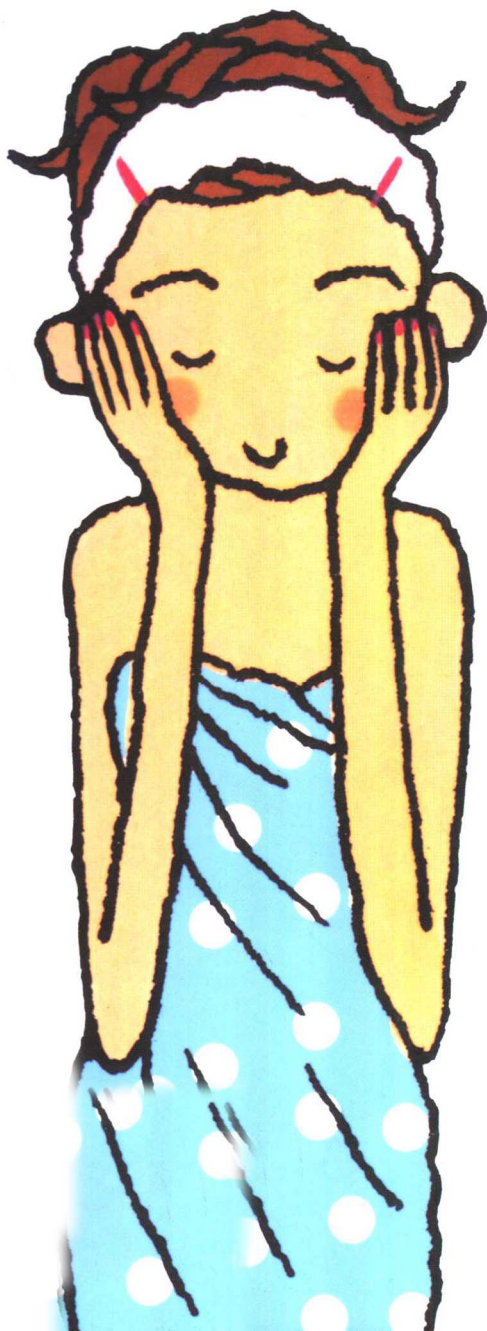
按摩 DIY

美容督导师

沼仓惠 著

张 军 译

如同在美容院经常护理的皮肤。
自己就能做，简单易行！
塑造自信的肌肤和身材。



图书在版编目 (CIP) 数据

按摩 DIY / (日) 沼仓惠著; 张军译. — 北京: 中国画报出版社, 2005.2

ISBN 7-80024-882-8

I. 按... II. ①沼...②张... III. 按摩疗法 (中医) — 普及读物 IV. R244.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 012087 号

TITLE: [セルフマッサージ・レシピ]

by [沼倉 恵]

Copyright: © Léttera 2003

Original Japanese language edition published by Nihon Bungeisha.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Nihon Bungeisha, Tokyo through

Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2005-0717

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司

总 策 划: 陈 庆

设计制作: 朱雪莉 杨 峰

按摩 DIY

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路 33 号 邮编: 100044)

经 销: 新华书店

作 者: 沼仓惠

译 者: 张 军

责任编辑: 李小红

开 本: 787mm × 1092mm 24 开

印 张: 3.33

字 数: 50 千字

版 次: 2005 年 4 月第 1 版

印 次: 2005 年 4 月第 1 次印刷

印 刷: 恒美印务 (番禺南沙) 有限公司

标准书号: ISBN 7-80024-882-8

定 价: 26.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

充分展示自己美丽的终极美容

按摩 DIY



self-massage for your beautiful body

美容督导师

沼仓 惠 著

张 军 译

充分展示自己美丽的终极美容

按摩 DIY

introduce for perfect body

- 您有下列烦恼吗? 4
因此, 让我们进行自我按摩吧! 5
我们的目标是使自己的肌肤无皱纹、不松弛, 而且细嫩
白净富有弹性! 将每天自我按摩变成必修课! 6
在按摩中加入穴位、淋巴按摩,
会给您一个完美的身体! 8
掌握既简单又有效的按摩手法 10

Part 1

每日的简易按摩 13

它可使肌肤变得紧绷而且具有光泽!

洁面 /15 下颌·额头·面颊 /16
眼部周围·鼻·嘴角 /18 胸·胸肋部 /20
颈·肩·胸 /22 背部 /24 腰·臀部 /26
足部 /28 腿部 /30 手·臂 /32 头部 /34

Part 2

改善症状的按摩 37

打造一个健康、美丽的面孔和身材!

面部的皱纹·黯淡·黑眼圈 /38 肩膀酸胀 /40 腿脚浮肿 /41
腰痛 /42 便秘 /43 胃痛·胃下垂 /44 头痛 /45
起床时出现浮肿! 利用按摩解决早晨出现的问题 /46
消除足·腿部浮肿 /47 消除手·臂部浮肿 /47

CONTENTS

Part 3

周末进行彻底的洗浴·按摩 53

每周一次，彻底锤炼自己！

将身体浸泡在浴缸内，
给自己疲劳一周的身体一次奖励 /54
利用清洁·按摩身体磨练肌肤 /56
淋浴按摩的效果是使肌肤健康 /58

Part 4

应该了解的各种美丽信息 69

想些办法，使自己看上去与众不同

来自春天的美丽信息 /70 来自夏天的美丽信息 /71
来自秋天的美丽信息 /72 来自冬天的美丽信息 /73
对您有益的美丽信息 肌肤护理用品 /74
身体护理用品 /75 洗浴用品 /76 家庭美容用品 /77
美容师告诉您如何巧妙地利用全身美容沙龙 /78

美容专栏

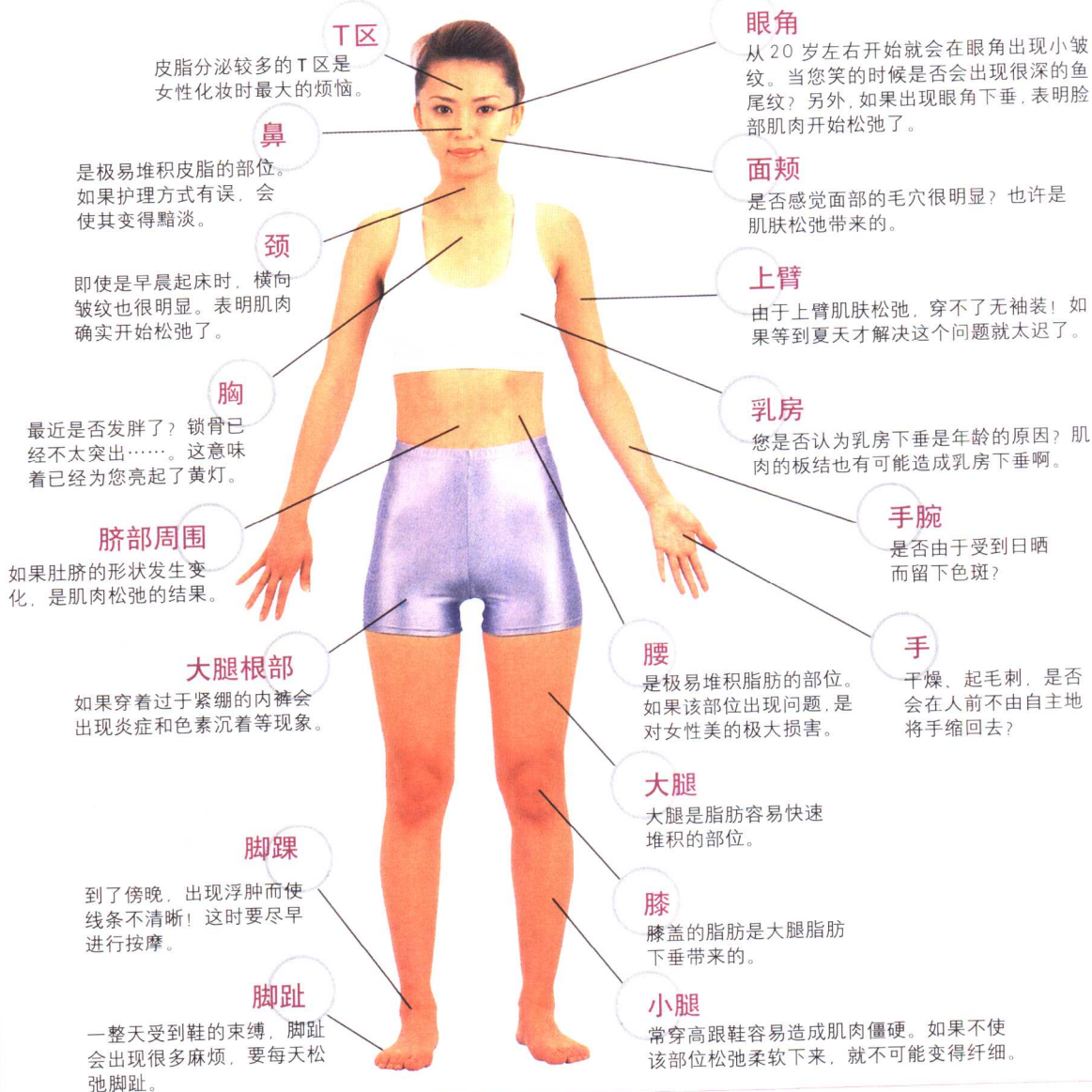
自助按摩真的有效吗？
有关自助按摩的几个朴素的问答 /12
大约有 60% 的人没能正确地洗头。
头皮会影响您的美丽！ /36
足底反射疗法可以刺激内脏，促进美容、美体 /48
无论何时、无论何地都要进行腿脚的呵护。
消除浮肿是迈向美丽的第一步 /52
美女们的实践。
休闲时刻的“香薰疗法” /60
通过柔软放松肌肉，来美丽自己的保健按摩，
罗米罗米按摩 (Lomi Lomi) /64
利用人们经常谈论的“营养补助食品”，为“美丽”加油！ /68



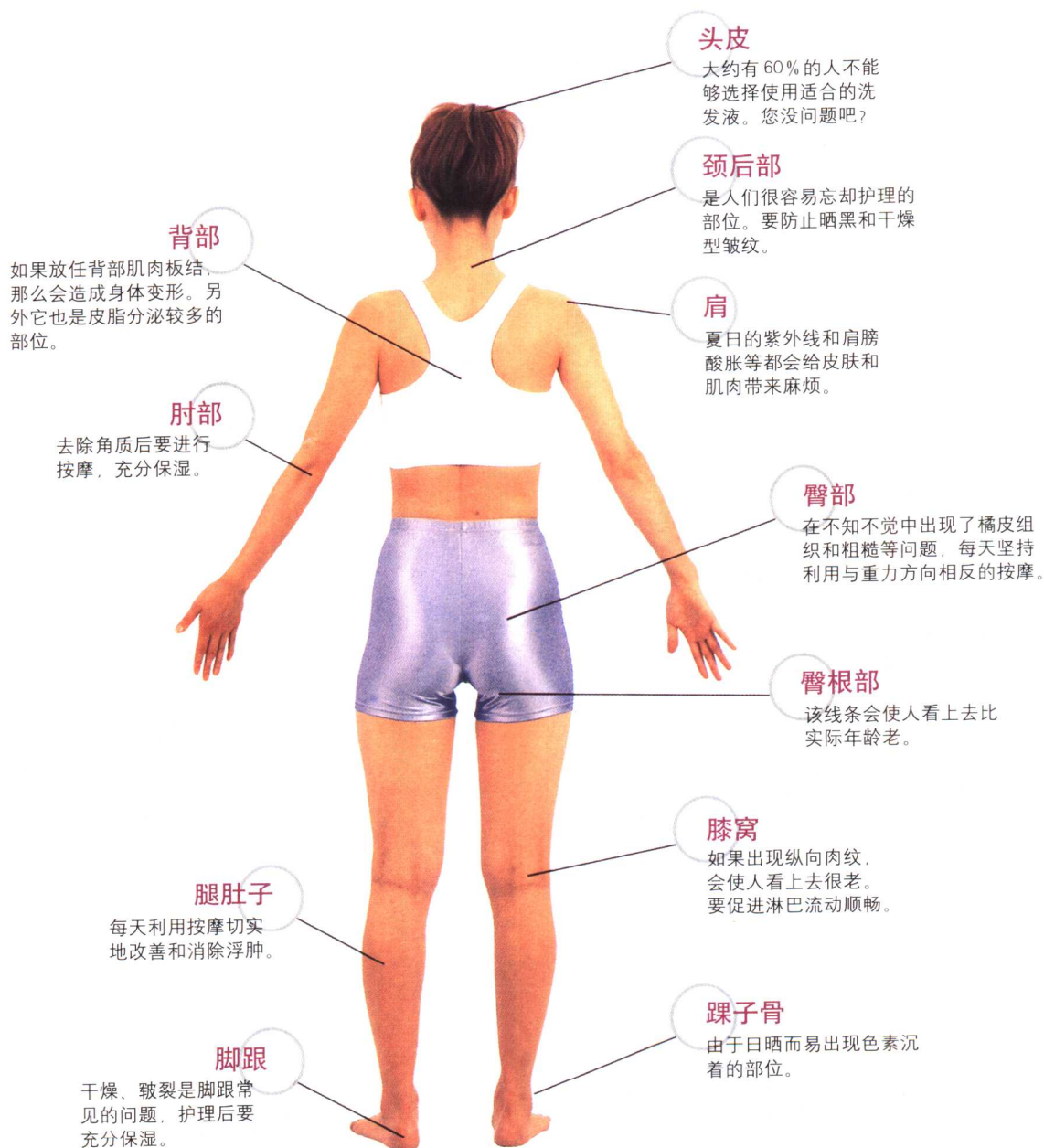
模特●左 / 佐藤 YURINA
右 / 石川加奈子

您有下列烦恼吗？

您每天站在镜子前面，镜中的人给自己带来的是愉悦还是烦恼？
您的美丽来自每天对身体的自检和调整。



▶▶▶ 因此，让我们进行自我按摩吧！



我们的目标是使自己的肌肤无皱纹、 不松弛，而且细嫩白净富有弹性！



皱纹

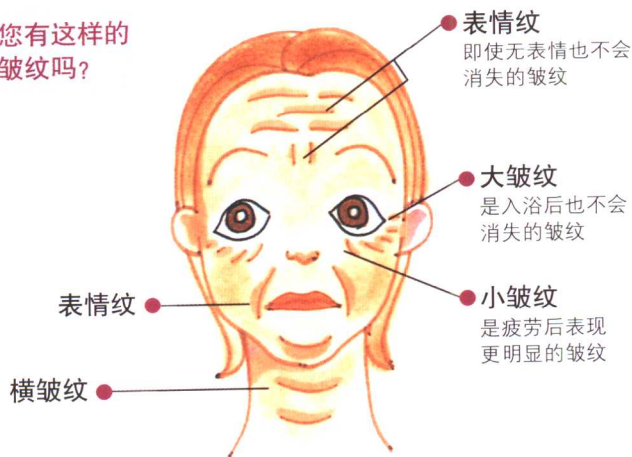
皱纹有2种类型。即表皮层皱纹和真皮层皱纹。表皮层皱纹来自于干燥，因角质层水分不足而形成的，如果能够进行切实地保湿护理即可消除。不过，如果对其置之不理，会演化成大皱纹。每天都会形成新的皱纹。因此每天都要对肌肤进行护理。



20年后……？



您有这样的
皱纹吗？



因自然老化而生成的皱纹

由于年龄的增长而出现皱纹就很正常吗？不，随着年龄的增加而生成的皱纹，是由于人体保持水分的机能降低，不能生成胶原和弹性硬蛋白而造成的。因此，如果能充分地加以补充就可以了。不过，只凭借化妆品是不行的。利用按摩使肌肤保持健康是非常必要的。

因光线照射而生成的皱纹

如果持续受紫外线照射，那么胶原纤维就会脆化，活性氧增加，造成皱纹的出现。防止紫外线就不用赘言，还有必要通过保湿、按摩等方式来保持肌肤的弹性。

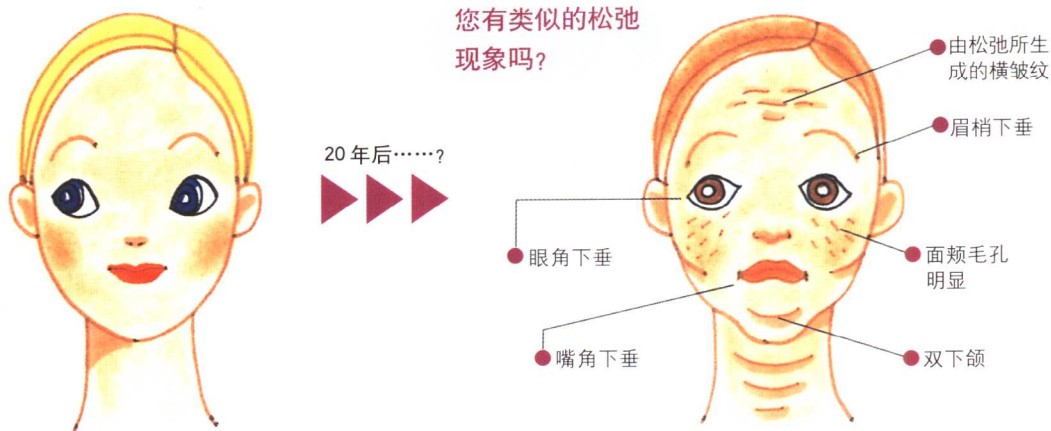
过分减肥是生成皱纹之源

勉强过分的减肥会带来生成肌肤的营养素不足和体重的剧减所带来的干燥、肌肉松弛，脂肪层减少等问题。乍一看来，自己苗条美丽了，但等待您的是那些意想不到的后果。因此，利用按摩或运动等的减肥方式才是理想的。

将每天的自我按摩变成必修课！

肌肤松弛

松弛是由于老化导致胶原纤维及弹性硬蛋白的变化和肌肉力量下降的结果。通过肌肤的护理来强化和再生胶原纤维，利用按摩强化肌肉力量等都具有良好的效果。平时是否对肌肤进行护理，在10年、20年后的脸形上就会出现明显的差异。



面部松弛

如果眼角下垂明显，表明已经为您亮起了黄灯！松弛现象是从30岁左右开始出现的。当有人对您说，您的脸已经定型了，那么就要从那天开始进行按摩。开始下垂的肌肉是生成皱纹的原因之一。

颈部松弛

颈部是容易受来自头皮及面部肌肉下垂影响的部位，如果早晨起来在颈部出现明显的横纹，说明情形已经很严重了。这时应该采取从颈部往上进行提拉肌肉的对策。

身体的松弛

出乎人们意料的是，很少有人能够对自己的身体进行自检。每天的按摩就是对身体的一种自检，可以防止那些尚未意识到的部位出现松弛，即所谓的“防患于未然”。通过了解自己的身体，然后进行有的放矢的按摩，会使效果倍增。

在按摩中加入穴位、淋巴按摩， 会给您一个完美的身体！

我们的精神与肉体是密切相关的。因此，在精神与肉体的负担日益增大的现代社会，自我护理就变得愈发重要起来。但是，没有只需保养身体某一部位就可以使整个身体都趋于好转的魔法钥匙。无论是从身体的外部还是从身体的内部，如果能利用各种各样的途径进行治疗，那么身体就会自然地获得好转而变得美丽起来。自我护理的3大技巧是按摩、穴位及淋巴按摩。它们并不那么难。从今天开始，您就可以利用按摩使自己变得亮丽、光彩照人！

压力

饮食生活

出现问题的
5大要因

环境

生活习惯

年龄增加

利用 3 大技巧进行预防与消除

按摩时使用均匀性良好的按摩霜或按摩精油。

按摩

人的手具有治愈精神和肉体疾患的神奇魔力。它具有任何高档化妆品所难以匹配的力量。即使在美容沙龙，最高级的美容方法仍然是通过全身美容师的手来施行的。本书汇总了您可以简单、愉快地进行按摩的技巧。



穴位

人体中存在经络，它为五脏六腑输送能量，使血液循环顺畅，为身体提供活力。刺激经络的关键部位便是穴位。穴位存在于人体内，本书只介绍那些自我护理所必须的穴位。



淋巴按摩

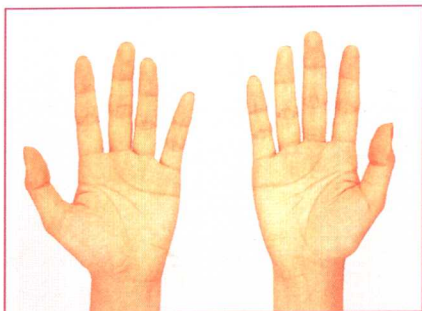
淋巴管遍及在人体周身，它的作用是运送废弃物。很多淋巴管聚集的部位叫作淋巴结。淋巴结位于颈、锁骨、腋下、大腿根、膝窝等处。通过对其进行轻柔的按摩，来排遣废弃物，消除浮肿，使肌肤充满光泽，使人身心畅快。



掌握既简单又有效的 按摩手法

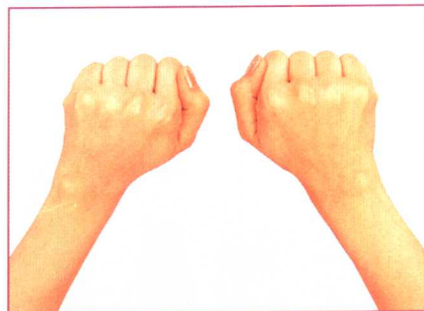
传递手部力量的技巧

手型



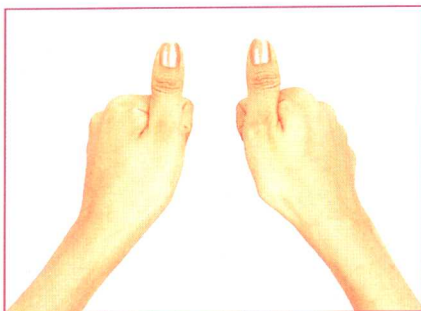
指肚·掌心

最常用的是指肚。可以根据肌肉的面积和部位来调节强度。在大面积按摩时使用手掌心。



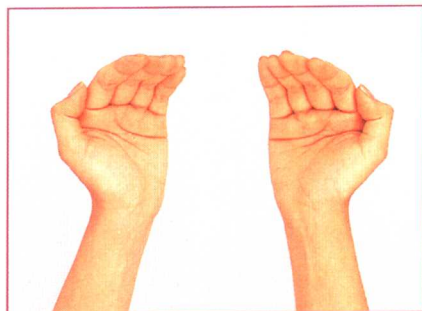
握拳

轻轻握拳，用于关节较硬的部位。对于按压狭小部位很有效果。



拇指

用于按压穴位、大面积肌肉。



包

如包裹状运动手部。用于有意识的提拉动作。

手部的动作

1

螺旋型

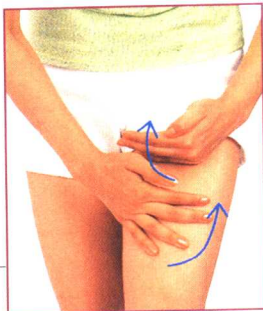
手掌心紧密接触肌肤，做画圆状运动。



2

提拉

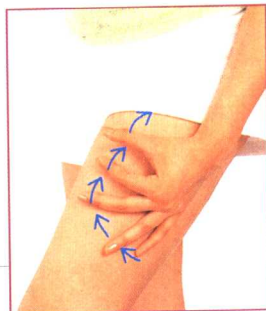
使用掌心和掌侧面，双手交替向上提拉肌肉。



3

旋指

掌根不动，指尖用力，有节奏地旋转手指。



4

敲击-1

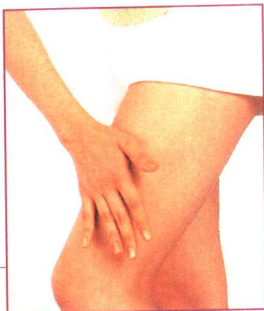
用指肚有节奏地敲击。



5

敲击-2

用整个掌心有节奏地敲击。



6

捏

用拇指与其他4指捏拿。



7

用指腹按压

使用指尖到第2关节的部位，慢慢按压。



8

用手掌按压

以掌根为中心按压。用于按压大面积肌肉时。



9

拧

利用拧毛巾的方式拧。主要用于腿部。





自助按摩真的有效吗？

有关自助按摩的几个朴素的问答

每次需要按摩多长时间？

当然会因按摩的部位而异，但基本上只要肌肤感到温热即可。如果过于追求效果而按摩过度的话，会成为肌肤的负担。做到稍显不足的程度为最佳。

以什么样的频度进行是最好的？

包含面部的清洁在内，我们每天都会接触肌肤，因此一定要进行正确的按摩。尤其需要注意的是不要“过度”，要始终坚持轻柔。关于身体的按摩，做到每天都进行全身按摩是很困难的，按顺序依次按摩各个部位也是可以的。

手指与手部的强度多大为佳？

面部要始终保持轻柔地按摩，以轻柔接触的方式进行。即使是身体的其他部位，比如手臂的内侧和腹部等皮肤较薄的部位也要轻柔，背部及脚等具有大面积肌肉的部位可以一定的强度进行按摩。

何种肤质的人适合进行按摩？

皮脂分泌较多的人、干燥性肌肤的人，基本上都可以进行按摩。不过，皮脂分泌较多的人要使用可抑制皮脂分泌的按摩霜，按摩也要轻柔地进行。

当皮肤出现粉刺及小疙瘩等问题时，也可以进行按摩吗？

最好不要触碰粉刺及小疙瘩。粉刺及小疙瘩有时是由于血液及淋巴液的流动不畅所造成的。如果能够利用身体的按摩来促进新陈代谢，对于消除粉刺和小疙瘩也是颇有效果的。

Part ①

petit massage

它可使肌肤变得紧绷而且具有光泽！

每日的简易按摩



如果认为只要每天能够正确地洗脸、
冲洗身体就大错特错了！
能够真正表现出美丽的是
每天的简易按摩。



给自己一个能够使自己 充满自信的肌肤吧！

您每天必做的是洗脸和护理。

它们是否在不知不觉中为肌肤增加了负担？

如果能够正确地清洁面部，那么您的肌肤就会变得清透！

与脸部按摩相约！

充分使用按摩膏

为了不给肌肤增加负担，要充分使用洁面霜和按摩膏。按摩时，如果使用均匀性良好的按摩膏，即使不是专用的也无妨。

眼部周围要超轻柔接触

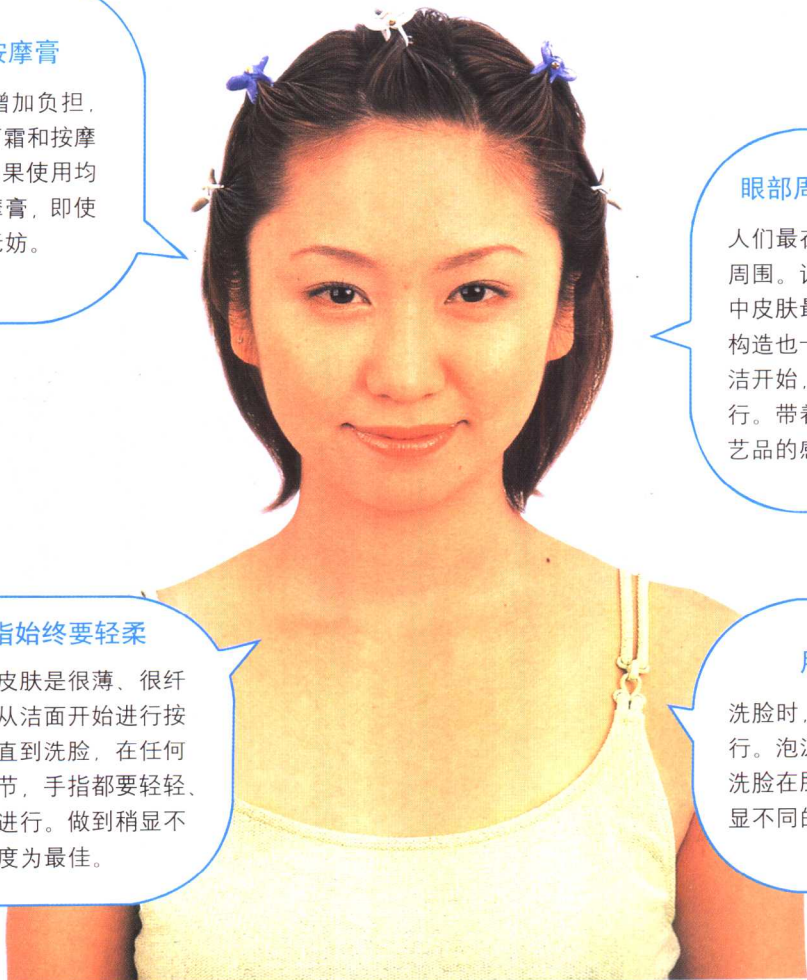
人们最在意的部位就是眼部周围。该部位是面部各部位中皮肤最薄的部位，肌肉的构造也十分复杂。从眼部清洁开始，每一步都要慎重进行。带着处理易碎的玻璃工艺品的感觉进行。

手指始终要轻柔

面部的皮肤是很薄、很纤细的。从洁面开始进行按摩，一直到洗脸，在任何一个环节，手指都要轻轻、轻轻地进行。做到稍显不足的程度为最佳。

用泡沫洗脸

洗脸时，要在完全起泡后进行。泡沫洗脸与通常方式的洗脸在肌肤的水分量上是明显不同的。



洁面

按摩从洁面开始!

洁面不彻底是皮肤黯淡失去光泽的原因。虽说如此，但如果花费时间过多，会为皮肤增加负担，应加以注意。洁面的标准时间是1分钟左右。

1



利用棉质面膜清洁眼部

将眼角专用的洁面霜浸透棉布，贴在眼皮上，能够充分清洁。

2



不要擦拭!

洁面霜完全融入皮肤后，左右轻轻移动棉布，慢慢向下移动清洁眼部下方。

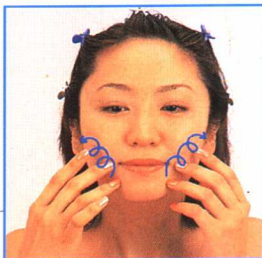
3



用量充足

将洁面膏涂在5点上，不用力滑动指肚，迅速涂抹。

4



从下颌向面颊

运用2~3根手指的指肚从下颌向面颊用画小圆圈的方式按摩。

5



额头

用2~3根手指的指肚从额头中央向太阳穴画小圆圈的方式按摩

6



容易被忽视的鼻子侧面

用2个中指从鼻翼开始向眉头上上下下反复按摩鼻部肌肉。

7



仔细按摩鼻翼

用2个中指从鼻翼侧面开始向鼻下画小圆圈的方式按摩。

8



一定要用泡沫洗脸

使洗面奶充分发泡，感觉在用泡沫包住污渍一样。然后彻底用温水冲洗干净。

9



迅速补充水分

用棉布沾满化妆水，按压皮肤，使化妆水充分融入皮肤。然后从脸部中心开始向外侧轻拍皮肤。