

随书附赠
田中有久子示范
真人DVD
实践光盘

Beauty Artisan
Yukuko Tanaka
Method for Face II



时光倒流的秘密

田中有久子的塑颜按摩法·续

【日】田中有久子 / 著 李月梅 / 李阳 / 译
找回10年前的青春容颜

云南出版集团公司
云南教育出版社

时光倒流的秘密

田中宥久子的塑颜按摩法·续

找回 10 年前的青春容颜

—— 根据脸型、根据肌肤烦恼分类的特别篇

图书在版编目(CIP)数据

时光倒流的秘密：田中有久子的塑颜按摩法·续：
找回10年前的青春容颜 / (日) 田中有久子编著；李月婷 李岸
译. —昆明：云南教育出版社，2012.7
ISBN 978-7-5415-5459-9

I. ①时… II. ①田… ②李… ③李… III. ①美容—按摩疗
法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第018051号

著作权合同登记图字：23-2011-085

《TANAKA YUKUKO NO ZOKU • ZOUGAN MASSAAJI
——10NENMAE NO KAO NI NARU——KAOGATABETSU NAYAMIBETSU SUPESHARU》
©YUKUKO TANAKA 2008
All rights reserved.
Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.
Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with
KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

时光倒流的秘密田中有久子的塑颜按摩法·续

找回10年前的青春容颜

著 者：(日) 田中有久子
译 者：李月婷 李岸
策 划：
出 版 人：李安泰
责任编辑：孙鸿宇
装帧设计：姜维钢
责任印制：张旻 赵宏斌
出 版：云南出版集团公司 云南教育出版社
社 址：昆明市环城西路609号
网 站：www.yneph.com
经 销：全国新华书店
印 刷：深圳市精彩印联合印务有限公司
开 本：890mm×1240mm 1/32
印 张：2
字 数：60千字
版 次：2012年7月第1版
印 次：2012年7月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5415-5459-9
定 价：40.00元(含光盘)

所谓的“塑颜按摩”是护肤的一个步骤。它能强化面部肌肉，让肌肤变得更有活力。

正如脸上有表情一样，我们的肌肤也会有表情。通过每天的“塑颜按摩”我们就能拥有没有瑕疵、充满透明感和富有弹性的柔嫩肌肤。

这有别于美容院的按摩，是每天都要坚持的按摩。

在进行护肤以前，先将我们的肌肤调整到完美状态。

然后，我们就可以开始化妆了！

田中宥久子



田中有久子 たなかゆくこ

生于日本福冈县。受开办美容学校的祖母的影响，从年幼时就耳濡目染了很多美妆的基础知识。作为美容、美发艺术家，在以电影为主的映像世界大显身手三十多年。凭借创造 2003 年 9 月上市的化妆品品牌 SUQQU 而成为独立的美容美发师。现在，不仅在电影界，更在电视、杂志、讲座等领域多栖发展，并以其独特的新理论不断给美容业界带来新的冲击。在第三届夕张国际电影节上获得 Beauty Spirit 奖项；又获得 marie claire 国际美妆大奖日本特别奖；凭借梦幻的海报造型，获得日本杂志广告奖银奖；又凭借华烂漫的海报造型，获得讲谈社广告奖金奖（都是因 SUQQU 获奖）。著有《回到七年前的容颜 田中有久子的肌肤整形化妆术》《男人也进入重视外形的时代》（讲谈社）、《美的法则》（WAVE 出版）、《田中有久子的身体整形按摩》《田中有久子的塑颜按摩术》（讲谈社）、《有生命的美学》（WAVE 出版），等等。2007 年 Y-METHOD 沙龙开业。同时，推出了作为自己美容术结晶的 Y-METHOD 系列护肤化妆品。

目 录

序	01
塑颜按摩小贴士	07
按摩开始前	08
基础篇 step1~11	10
让按摩更加有效的方法	16
●蒸汽敷脸 ●使用热毛巾	
脸型篇 塑颜按摩法特别篇	17
圆脸	18
憔悴消瘦脸	26
扁平瓜子脸	34
国字脸	22
下垂浮肿脸	30
烦恼篇 超级塑颜按摩术	38
黑眼圈	39
双下巴	44
法令纹	41
脸部松弛	47
各个年龄段共五个人的按摩前后大对比	50

DVD 的使用方法

DVD-Video 的注意事项

序

时光如梭，在为大家介绍了“塑颜按摩”之后，已经过去两年了。

《田中有久子的塑颜按摩法——让你找回10年前的青春容颜》这部收录了按摩方法的DVD，也受到了不同性别、不同年龄层次人士的喜爱。

一直坚持亲手按摩的朋友们曾给我发来了感言，觉得“脸部松弛消失了，肌肤变得年轻了”，也有朋友说“想着自己上了年纪，曾经放弃过。但是通过按摩，肌肤开始变得年轻、漂亮之后，发现连自己的人生都开始充满了快乐”。正是这些声音给了我很大的勇气，让我确信自己的美容方法是正确的。同时也让我意识到：正是因为大家感受到了效果才一直坚持使用我的按摩方法。美让人幸福，变美之后人也会变得快乐。那些摆脱了年龄、衰老困惑的朋友们的心声，给了我创造美的新动力。变美并不是一部分人的特权，谁都可以不被年龄左右，谁都可以用更简单的方法变得更美。我把这些想法全部倾注到了《时光倒流的秘密 田中有久子的塑颜按摩法·续 找回10年前的青春容颜》这本书里。

在对《时光倒流的秘密 田中有久子的塑颜按摩法·续 找回10年前的青春容颜》进行解说之前，我想先为首次尝试按摩的朋友说说“塑颜按摩”诞生的原委。

“塑颜按摩”的原型是“脸部肌肉按摩”。在我40多岁的时候，曾作为发型、化妆造型师奔走于拍摄现场。在从清晨到深夜都持续工作的拍摄现场，单凭化妆师很难把演员们打造得年轻、漂亮。因为要通过化妆来遮盖脸型的缺点以及由年龄、疲劳所引起的细纹、松弛等，效果是有限的。

越是想要利用化妆来遮盖面部缺陷，就越容易把脸涂得厚重，但这样很容易脱妆。即使想通过补妆来挽回，但从一个专业化妆师的角度来说，是很难得到令人满意的效果的。难道就没有一种不靠化妆品就能使肌肤本身焕发光彩活力的美容方法吗？我最初尝试的方法是更换护肤品，我用了当时最先进的提拉紧致化妆品，并在化妆前使用了当时在美容界评价很高的按摩法——用手指在面部画圈。但是，这些方法都没能带给我所期待的那种让肌肤焕然一新的效果。

我一直在思考着如何“让肌肤变得更美”“变得更年轻”。终于，我发现了一种立竿见影的方法。

为什么皮肤会变松弛呢？坚持锻炼身体的话，就能塑造出一身结实的肌肉，松弛的身体线条也会变得紧绷起来。这么简单明了的道理，难道不能将它同样使用到脸上吗？通过反反复复的摸索和实验，在拜访了众多医学专家、推拿师、针灸师之后，我开始用自己的脸来做实验，每天埋头于研究怎样锻炼面部肌肉这一课题。花了12年时间，我终于研究出这个每次在拍摄现场化妆前一定要进行的、在3分钟内让人变年轻变小脸的“面部肌肉按摩法”。

面部肌肉会随着年龄的增长，以及压力、疲劳等原因逐渐硬化。如果放手不管的话，淋巴、血液等的循环不畅，致使废弃物在体内堆积，导致脂肪增加，这就使得我们的皮肤逐渐松弛老化。而能从根源上阻止肌肤松弛、老化的，正是“面部肌肉按摩法”。正如按摩法的名字一样，这种按摩能缓和面



部硬化了的肌肉，并促进淋巴和血液的循环，从而把堆积在体内的废弃物排出体外。

当这个按摩法为了全体女性而从摄影棚走向社会的时候，引起了巨大的反响，并颠覆了以往的美容常识。为什么这么说呢，那是因为当时所有的美容法都禁止刺激肌肤，“温柔地轻抚肌肤”是美容的常识。而我的按摩法却是反其道而行之，是一种要让肌肉感受到压力的按摩手法。脸上肌肉松弛或面部有脂肪块的朋友在接受这种力量型的按摩时，一定会感到疼痛。但这就如同给肩膀酸的人揉肩一样，虽然痛却会非常舒服。而这种“痛并快乐着”的感受正是所有第一次体验此种按摩法的朋友们的感受。和那种只求一时心安的抚摸式按摩不同，我的按摩法带来的神奇效果会让大家折服。

之后，我将原来的“面部肌肉按摩法”改进为“塑颜按摩法”。这是有理由的，那就是，按摩的特点是对脸部施加压力，但大家在自己实际操作的时候，如果对力量轻重、以及该用什么样的指法和手形等掌握不好的话，就会导致效果不太理想。所以，我开始重新研究能让所有女性朋友，包括手指较粗的、手指纤细的、身强力壮的、娇小无力的……都能正确地记住并使用的新方法。为了能更直接地改善面部肌肤的衰老与烦恼，我对按摩法进行了改良，明确了必须按摩的位置，细化了按摩的步骤等。经过改进，不仅达到了锻炼面部肌肉的目的，还能将肌肤“改造”得更年轻美丽。这，就是“塑颜按摩法”。

为了让更多的朋友能体验“塑颜按摩法”，我开设了能够直接接受按摩

的会员制沙龙。在这里，不仅可以让大家亲手学做按摩，而且也可以选择把肌肤交给专业美容师，或者在搞不懂怎样做按摩时可以直接到我的沙龙里来。有的客人说：“如果在这里不能使面容变年轻的话，就考虑去做面部紧致的整形美容。”对这样的客人我就一定会对她说：“只要有意志力坚持做塑颜按摩，美丽就将永远属于你。”所以，大家都很认真地定期来沙龙。即使将坚持来沙龙一年左右的会员们的皮肤向上提拉，脸部肌肤也会紧致得一动不动。那是因为通过长期按摩，脸部的肌肉变得紧实，肌肤又恢复了弹性和柔软度。按摩促进了皮肤自身的再生能力，她们整个脸部的形象也得到改善。

现在，有十多岁到九十多岁的各个年龄段的客人光临我的沙龙会所，他们都有各自不同的肌肤烦恼。接触到大家的肌肤后，我很深切地感受到了“肌肤烦恼是人各有异的”。虽然都是松弛、皱纹、皮肤暗沉、毛孔粗大等肌肤老化的问题，但具体是哪个方面更突出却是因人而异。所以，当他们来我的沙龙接受按摩的时候，我在《田中有久子的塑颜按摩——让你找回10年前的青春容颜》一书中介绍过的11步基本步骤的基础上，研究总结出了针对不同肌肤烦恼的“特殊手法”，为客人进行更加个人化、更有针对性的按摩。用“基本动作11步”很难消除的很深的法令纹、双下巴、黑眼圈等问题，通过“独特手法”都能得以解决。

这次要向大家介绍的就是这种“独特手法”。它不仅可以改善有岁月痕迹的肌肤，还可以解决在年轻人脸上也常常能看到的法令纹、脸部松弛、黑

眼圈和眼部浮肿、双下巴等四大烦恼。

另外，脸型不同的人，肌肤老化所呈现的方式也不同。虽然不能改变与生俱来的骨骼轮廓，但是比如说腮帮子大的朋友，会因为腮帮处滞留的多余脂肪和脸部的松弛下垂，而使腮帮看起来更宽更大，像这种因为脸型走样而显老的人有很多。关于脸型，其实是没有美与丑之分的，只要脸上没有多余的赘肉，并能保持清晰轮廓的话，任何脸型都有其独特的美。而“脸型篇 塑颜按摩法特别篇”的特点，就是能让你恢复这种美。

基础的“塑颜按摩”结合不同脸型、不同烦恼的按摩，就能让我们的脸部肌肉变得更加神采奕奕。每一种按摩法都非常容易操作，基础按摩3分钟，烦恼按摩2分钟，两种按摩结合起来也只需要短短5分钟。有多种肌肤烦恼的朋友，请再根据不同烦恼选择适合的按摩法进行累加按摩。虽然按摩所需时间和敷面膜的用时相差无几，但它却能改善您所有的肌肤烦恼，我们何乐而不为呢？大家一定要记住，觉得麻烦或想要放弃的想法是会让你变老的。

首先，请从镜子中重新正确认识自己的脸部缺陷。只有了解我们的肌肤烦恼、面部缺陷，才能真正改善这些问题。我相信，世界上没有美容改善不了的肌肤问题！

塑颜按摩小贴士

注意

- 不要用手指或手去揉搓或抚摸皮肤，而是对变硬的肌肉、脂肪块进行按压。按压和指压不同。不是用指尖按，而是用手掌、手指顺着脸部骨骼进行按压。
- 只是轻轻抚摸并不能让肌肤的松弛消失。
不是说力度越大、感觉越疼就越好，应该将力量保持在“疼的舒服”的强度。
- 各阶段不能停顿，要一连贯地做到颈部。
- 每个动作要缓慢、认真。
- 靠墙，后脑勺抵在墙上，腹肌是否受力是按压力度是否合适的基准。
- 按摩过程中一定要紧闭双唇，轻咬后牙。
- 完成每一个步骤之后，都会产生一些散开的脂肪和废弃物，所以一定要做“导向淋巴”的动作。
- 进行按摩的最佳时间是早晚清洁皮肤之后，每天做一次或两次都可以。
- 如果按摩霜的量不够的话，会给肌肤一些刺激，导致肌肤微微发红。
- 请不要使用油类或者是没有黏稠度的乳液进行按摩。
- 颈部曾经脱臼、身体不舒服的人请勿过于用力，动作一定要轻柔。
- 眼部周围动作要轻柔。正在做牙齿治疗以及戴假牙的人士也请动作轻一些。

效果

- 上妆前按摩，可以增加肌肤的紧致感、透亮感。
- 不仅可以改善肌肤松弛、细纹、毛孔等问题，还可以通过按压去除堆积在毛孔深处的垃圾。
- 消除肌肤暗沉。
- 让肌肤柔软并充满弹性。

按摩开始前

按摩霜的使用量，相当于一粒巨峰葡萄的大小。按摩霜要选择油分含量少、稍呈固态的产品，这样更利于给皮肤施加压力。

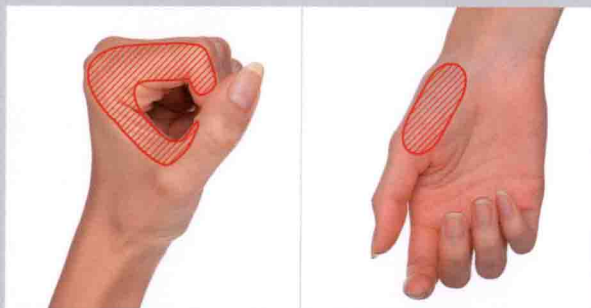


为了不磨损肌肤，不给肌肤造成刺激，需要在整个脸部涂抹一层厚厚的按摩霜。



在本书中，会使用到握拳的姿势，具体部位是大拇指关节处到食指第二个关节的C字部分。

在基础篇step8和step9中，使用的是大拇指根部鼓起的部位。





2 导向淋巴

双手的食指、中指、无名指一起用力，边用力边缓慢向下移动，从耳前到颈部，再到锁骨。如果感到疼痛，就说明用力过重，需减轻用力。这个动作重复三遍。



1

为了能够更有效地排出堆积的脂肪和老化废弃物，促进血液流动，我们首先要做一套预备按摩操，用以促进淋巴的循环。首先，将食指、中指和无名指贴在耳前。

别忘了导向淋巴

在按摩的开始与每个按摩步骤的结束，都让我们来做套促进淋巴循环的准备操吧。动作像是在淋巴腺上画画一样，从耳前开始向下滑动手指，到达颈部时不要停，将手指一直滑动到锁骨。请记住要轻轻地滑动手指哦。

双向导向淋巴

在本书中，还将使用到用双手将淋巴导向不同方向的按摩手法。

基础篇

先明确「塑颜按摩法」的基本要领

这部分内容是上一本书《田中有久子的塑颜按摩法——让你找回5年前的青春容颜》中介绍过的基础篇。本书将按照脸型与不同的肌肤烦恼，教给大家不同的按摩手法。为了达到更好的按摩效果，我们再温习一遍这些按摩的基本要领吧。

「塑颜按摩法」的基础篇适用于肌肤松弛、皱纹横生、皮肤暗沉等所有类型的肌肤烦恼。就像每天刷牙一样，让我们把塑颜按摩养成习惯吧。在不同脸型、不同肌肤烦恼进行特别按摩护理之前，也请朋友们一定要先进行一次基础按摩。」

1 改善额头浮肿和眉间皱纹

Step:

额头也会和眼部、脸颊一样出现浮肿。这个按摩步骤会让额头的横纹、竖纹等都伸展开，使额头变得平滑，呈现出怡人的透明感。

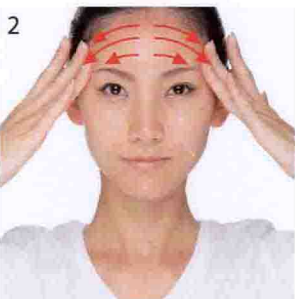


1 将双手的食指、中指、无名指放在额头中央。

2 用手指的第一关节和第二关节施加压力，并朝着两侧太阳穴的方向轻轻推动。

▶▶导向淋巴

3 手指轻轻用力，从太阳穴下方开始，依次滑过耳前、颈部，直到锁骨。将动作1-3重复三遍。



2 提高眼周血液循环，消灭浮肿眼和黑眼圈，让眼睛变大一圈

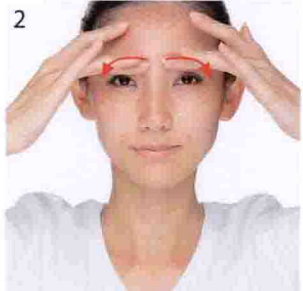
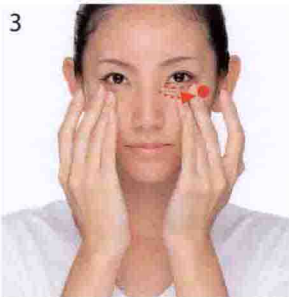
Step:

通过按压，促进眼睛周围废弃物的代谢，同时促进血液循环，可以消除浮肿和黑眼圈。对眼部浮肿的人效果尤其明显。眼睛变得清澈，看起来像变大了一圈。不过，眼睛可是非常娇嫩而又敏感的部位，所以对待她要温文尔雅，避免使用“暴力”哦。



1 将两手的食指肚贴在外眼角处，沿着眼睑依次移动至内眼角和眉头。

2 接着上一步轻轻推压眉头下方的骨头所在的位置，然后将手指沿眉骨下方向外眼角方向移动。



3 再次将手指沿下眼睑推移至内眼角，然后原路返回至外眼角，并轻轻按压外眼角。

▶▶导向淋巴

4 保持手指姿势，横向滑至太阳穴，在此处施加少许压力后，再将手依次滑过耳前、颈部，直至锁骨。

将动作1-4重复三遍。



- 1 请将中指和无名指放在下巴的中央，用指肚施压，力度以能传输至牙龈为宜。然后将手指从中央绕过嘴角，到达鼻子下方。
- 2 请在鼻子下方用较大力气按压，速度要慢，同样使压力能传输到牙龈为宜。
将动作1-2重复三遍。

Step: **3**

锻炼嘴唇周围的肌肉，
让下垂嘴角翘起来

向下耷拉着的嘴角会给整个面部带来衰老的糟糕印象。这一按摩步骤不仅可以使下垂的嘴角如月牙儿般上翘，而且对于消除嘴角周围的岁月痕迹——细纹，也很有效果。另外，由于手指的压力到达了牙龈，一定程度上还有助于预防牙周病。



- 1 请将中指指肚放在鼻翼两侧和脸颊相连的凹陷部位，轻轻施压的同时上下移动手指，将滞留在毛孔深处的发黑的脏东西按压出来。将此动作重复五遍。
- 2 请将中指和无名指置于鼻翼两侧，朝鼻梁方向，像画“八”字一样上下移动，此时应继续保持用力。将此动作重复五遍。

►导向淋巴

- 3 从内眼角开始滑动手指，依次经过眼睛下方、耳前、颈部，止于锁骨。

Step:

4

告别黑头，塑造充满
立体感的脸庞

洗脸并不能清除滞留在鼻翼毛孔深处的脏东西，这一按摩步骤可以使脏东西“浮出水面”，彻底解决黑头问题。它还可以使由于面部松弛而被“掩埋”的、清晰的鼻部肌肉得到强化，修复整个鼻梁，使它干净、挺拔。

