

[英] 贝亚特·阿勒克桑德罗维兹/著 唐美容 甘玲玲/译

【认识你的脸，遇见未知的自己】

Face Massage

Quick and Easy Face Massage

嫩 娘

脸部按骨手册

五分钟解决脸部问题

1张脸、3个部位、5分钟、15块面骨
28种常见问题、365天美丽



NLIC 2970752072

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

凤凰联动
FONGHONG

凤凰决定
DECISION

THE NEW, REVISED
Pinyin Manual for
Learning and Teaching
Mandarin Chinese

嫩娘

國語學習手冊

THE NEW, REVISED
Pinyin Manual for
Learning and Teaching
Mandarin Chinese

THE NEW, REVISED
Pinyin Manual for
Learning and Teaching
Mandarin Chinese



Face Massage
Quick and Easy Face Massage

嫩娘

脸部按骨手册

五分钟解决脸部问题

[英] 贝亚特·阿勒克桑德罗维兹 著
唐美容 甘玲玲 译

任何时间

任何地点

都能做的脸部放松运动

图书在版编目(CIP)数据

嫩娘脸部按骨手册/(英)阿勒克桑德罗维兹(Aleksandrowicz,B.)著;
唐美容,甘玲玲译. —南京:江苏人民出版社,2011.6

ISBN 978-7-214-06947-4

I. ①嫩… II. ①阿… ②唐… ③甘… III. ①美容—按摩—手册
IV. ①R244.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第053844号

Quick&Easy Face Massage

All Right Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers 2008

Text Copyright © Beata Aleksandrowicz 2008

Photography Copyright © Duncan Baird Publishers 2008

江苏省版权局著作权合同登记:图字10-2011-147

书 名	嫩娘脸部按骨手册
著 者	[英] 贝亚特·阿勒克桑德罗维兹
译 者	唐美容 甘玲玲
责任编辑	刘 焱
出版发行	江苏人民出版社(南京湖南路1号A楼 邮编:210009)
网 址	http://www.book-wind.com
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号A楼 邮编:210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	8
字 数	105千
版 次	2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-06947-4
定 价	26.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

认识你的脸

作为一名脸部按摩专家，多年来，我一直将工作重心放在脸部护理上。我很荣幸自己可以触摸到很多人的脸，尽管这些人我并不认识，但他们都来向我寻求治疗方法。我发现脸部是可以呼吸的——它应该呼吸，可实际上我们的脸部却经常处于僵硬状态。在写作这本书的同时，一个坚定的信念一直萦绕在我心中：书中所提供的简单技巧将会让你容光焕发。通过这些按摩练习，你的紧张感能得到明显的缓解，你的眼睛也会变得更加明亮，脸颊还能重回婴儿般的红润与光泽。同时，你的脸部轮廓也能得到明显的改善。更为重要的是，本书将带你真正认识自己的脸。

为什么脸部按摩很重要

几个世纪以来，在我们的整个身体保养中，脸部护理都占据着极为重要的地位。早在印第安人和古埃及人生活的时期，他们就已经摸索出了自己特殊的脸部护理技巧。但是近年来，我们反而常常忽视了脸部按摩疗法，这真的很奇怪。针对面部的按摩能够加快血液循环、紧致皮肤和强健肌肉，促进淋巴流动，帮助大脑释放出内啡肽。做完脸部按摩之后，我们会变得更加年轻、更加自信。

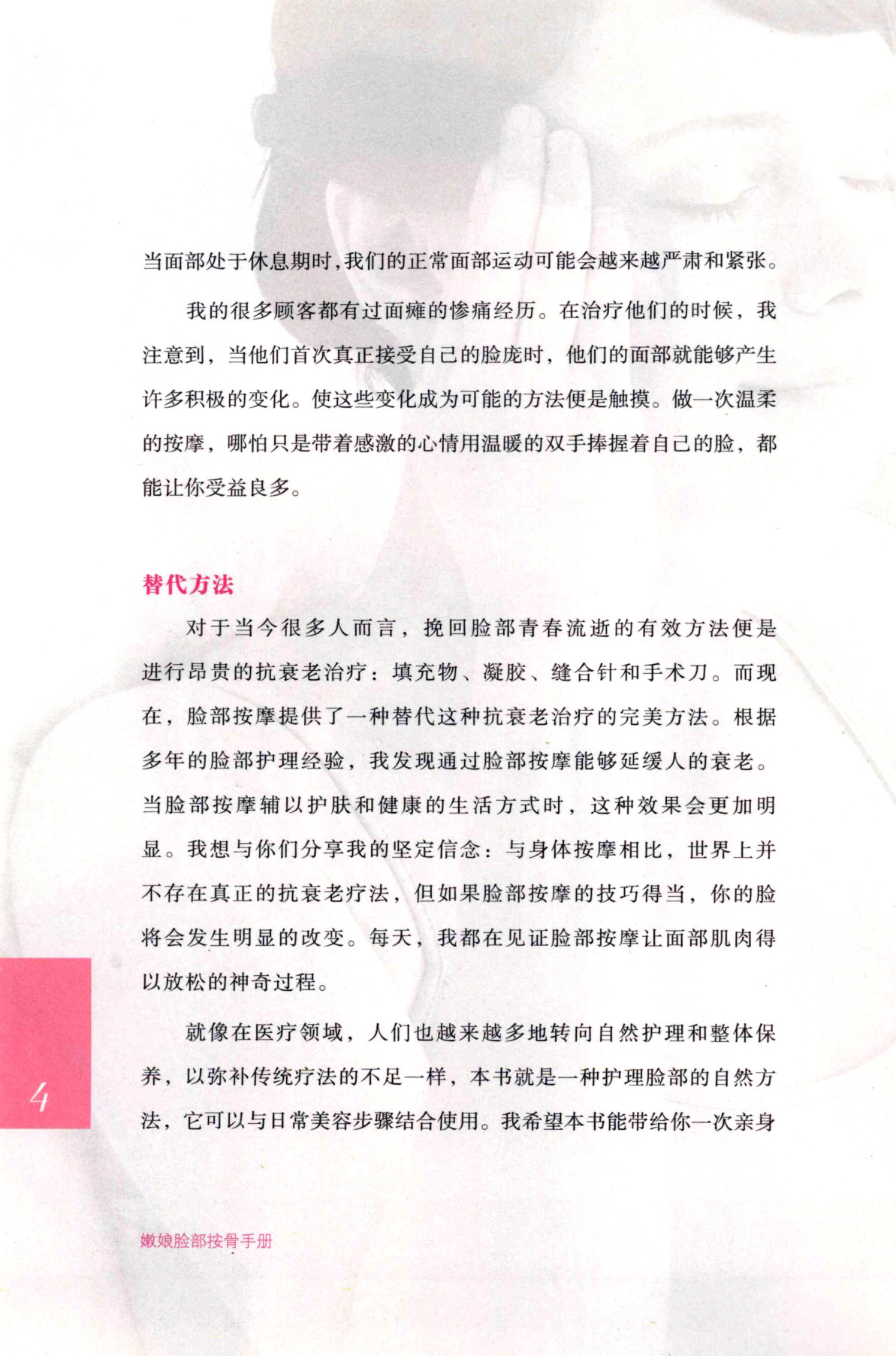
人的脸部有近六百个神经点，而我们可以通过按摩来刺激这些神经点。由中医学说便可得知，所有这些神经点都与人体器官相连。因此，我们可以说，当你按摩脸部的时候，你的整个身体都能得到相同的按摩效果。此外，中医学还提到“能量通道”，即我们所说的经脉，它们不仅连通身体各处，也同样遍布脸部。按摩则能够刺激这些经脉，让我们得到放松。

重新认识自己的脸

脸部是人身体中极为私密的部分。我们可以较为随意地接触某个陌生人的手，但脸可不行。脸属于我们的隐私，它是我们身份的证明。你曾对着镜子问过你自己“这个人是谁”吗？藏在这张脸后面的那个人是谁？有时，我的顾客告诉我，当他们站在镜子前的时候，他们完全不知道镜子里的那个人是谁。他们感觉自己的脸已经不见了，镜中那个人与他们所想的完全不一样。

我们生活在一个对事物的期待和要求都极高的时代。我们需要成为更好的员工、更好的伙伴和更好的父母。我们在不断取得成果的同时，还想要看起来更高兴、更有成就感。从一大早醒来的那一刻开始，我们就必须“面对这个世界”。在工作的时候，我们必须“面对面交谈”，“面对现实”并避免“丢脸”。总而言之，我们必须“勇敢地面对生活”。在接受了一整天的挑战后，我们的面部肌肉会十分疲惫并且非常紧绷，





当面部处于休息期时,我们的正常面部运动可能会越来越严肃和紧张。

我的很多顾客都有过面瘫的惨痛经历。在治疗他们的时候,我注意到,当他们首次真正接受自己的脸庞时,他们的面部就能够产生许多积极的变化。使这些变化成为可能的方法便是触摸。做一次温柔的按摩,哪怕只是带着感激的心情用温暖的双手捧握着自己的脸,都能让你受益良多。

替代方法

对于当今很多人而言,挽回脸部青春流逝的有效方法便是进行昂贵的抗衰老治疗:填充物、凝胶、缝合针和手术刀。而现在,脸部按摩提供了一种替代这种抗衰老治疗的完美方法。根据多年的脸部护理经验,我发现通过脸部按摩能够延缓人的衰老。当脸部按摩辅以护肤和健康的生活方式时,这种效果会更加明显。我想与你们分享我的坚定信念:与身体按摩相比,世界上并不存在真正的抗衰老疗法,但如果脸部按摩的技巧得当,你的脸将会发生明显的改变。每天,我都在见证脸部按摩让面部肌肉得以放松的神奇过程。

就像在医疗领域,人们也越来越多地转向自然护理和整体保养,以弥补传统疗法的不足一样,本书就是一种护理脸部的自然方法,它可以与日常美容步骤结合使用。我希望本书能带给你一次亲身

感受脸部按摩效果的机会。

谁会因此受益

当然每个人都会！不论是老年人还是年轻人，男人还是女人，儿童还是青年，他们都将从中受益。按摩能平衡情绪，并让我们的肉体伤口和精神创伤都能逐渐愈合。如果你是一名面临着重大考试但需要放松的学生，如果你是一位希望自己变得神采奕奕的忙碌母亲，或者你只是希望自己在晚上外出时能够更加迷人，本书中都有适合你的按摩方法。如果你有头疼、鼻窦炎、焦虑和失眠等常见病症，书中所提供的按摩方法则能够帮助你的身体恢复平衡。此外，利用第6章所介绍的方法，通过按摩，你还能在困难时刻帮助你的爱人，或让他们知道，对你来说，他们是多么重要。

更重要的是，通过脸部按摩，你能与自己的脸庞进行交流，并发现自己的美好与独特之处。世界上不存在与你一模一样的人，你不能被再次创造，你是独一无二的个体。你的独特性便是你的实力，你很美。是的，你很美。脸部按摩能帮助你了解自己。

对皮肤最好的生活方式

健康的面部需要晶莹光润的皮肤，如果你的饮食很糟糕或是沉溺于不健康的生活方式，你就无法拥有健康的皮肤。你的皮肤还需



要水、维生素和矿物质，而且睡眠能让它看起来更好。以下这些易于掌握的指南将会让你的皮肤和生活质量发生质的变化：

- ★多喝水，每天至少2公升。

- ★细嚼慢咽。避免在强压或饥饿状态下进食，避免在工作时进食。

- ★如果你要饮酒，最好在呷一口酒后喝上一口水，将酒和水交替着喝。

- ★在你的饮食中避免食用过量的糖和盐。

- ★用草本茶代替咖啡，因为咖啡具有很强的刺激性，会让你的皮肤脱水。

- ★坚持每天锻炼或快走30分钟。

- ★让你的皮肤尽量避免紫外线照射。

- ★使用没有香味的高品质护肤品，这种产品中不含化学试剂和防腐剂，且有大量的维生素A、C、E。

禁忌

本书中所有按摩方法对任何年龄段的人都是安全的。但总体来说，按摩还是存在着几大禁忌。我将在下文中将这些最基本的规则列出来，如果你有任何疑问，那么请在做这些按摩之前咨询你的保健师。

如果你属于下列情形之一，就不能进行按摩：

- ★皮肤出现过敏或发炎的症状。

★发高烧。按摩能刺激人的新陈代谢，并导致人体温度迅速上升，所以发烧者不能进行按摩。但你仍然可以触摸自己的脸，不过只是静态运动就好，比如说用双手托住脸。

★脸或头皮最近受过伤，或由于发生意外而导致脸上出现开放性创伤、严重的疤痕或是擦伤，或是头骨骨折。

★脸部出现持续性疼痛，或是面部肌肉痉挛。在这种情况下，你应该找医疗专家检查身体以找到原因，以便知晓你是否适合进行面部按摩。

当你在做脸部按摩的时候，也应该特别小心，如果：

★你是一位孕妇。请避免任何对脸部神经的按压，而改为用技巧性的方法轻抚或托住脸庞。还需要注意的是，在怀孕期间，有些精油可能会对你有害。

★你有甲状腺问题。请避免进行任何颈部按摩，因为这些动作可能会对你的甲状腺功能产生影响。

★你是油性皮肤。请避免力道强劲的循环按摩，因为这可能会刺激毛孔，导致你的皮肤泛油情况更为严重。

黄金准则

本书中所提到的按摩技巧能让你的脸从一整天的紧绷中放松下来。有些方法也包含了对头皮、颈部或肩部的按摩和舒展。此外，我



们也在这些特殊部位囤积了大量紧张感。

在此，我想强调一些准则，它们能让你更好地使用本书：

★呼吸。你将会发现书中每一种按摩方法都是从呼吸开始的。当你专注于呼吸的时候，就会身心合一，并由此得到放松。当你放松的时候，肌肉会自然地松弛下来，所以这就更容易解除你肌肉的紧张感。有意识的呼吸能够使心灵迅速放松，因此，即使只练习5分钟，你的感觉也会有所不同。

★准备。在开始按摩之前，请通读你所要做的该项按摩方法。一些技巧涉及刺激脸上的压力点，因此熟悉自己脸上这些点的位置非常重要（你可能需要一面镜子）。如果准备工作做得好，那么你在按摩的时候就会更放松。

★安静。尽量为你的按摩创造一个没有干扰的环境。按摩的时候越放松，你所能释放的紧张感就越多。

★托住。你会发现，在按摩开始或结束的时候，本书都会提醒你用双手托住脸颊。这是让大脑处于空白状态和集中注意力的一种简单有效的方法。你也可以在某些紧急情况下将它作为你的应急措施。

★压力点。有时，按摩技巧中会包括按压压力点（即我们通常所说的穴位）。当你呼气的时候，用你的指腹（而不是指尖）慢慢地按压肌肉并将指腹停留在那里。停留的时间很重要，因为这也就是你释放紧张感的时间。

★ 护肤霜。一些练习涉及护肤产品的运用。在此我建议使用你常用的护肤霜，但用量应该比平常多。

★ 重复。每一种方法的成功都依赖于练习的频率。例如，如果你的下颌一直处于紧张状态，而缓解下颌僵硬的按摩你只做一次，那么你的下颌就不可能得到完全的放松。但如果坚持进行按摩练习，你就会慢慢看到它的效果。这尤其适用于第5章的抗衰老练习。

何时何地

本书最绝妙之处就在于在任何时间、任何地点，你都能使用书中所提到的方法进行自我按摩。你可以在度假的时候带上这本书，你也可以在公园里休息时做做按摩，或者在工作中感到负荷太重时使用本书中的方法。如果你是在商务旅行途中，那么本书中提到的按摩方法能让你在旅途劳顿之后重新充满活力——它能让你在躺在床上时得到放松，并消除脸上各个部位的紧张感，还能延缓你的衰老。

脸部按摩能让你精神抖擞，还能改变你的脾气。在清晨做一次按摩能让你容光焕发，而其他有些按摩则可以助你度过困境，比如当你即将参加考试的时候，或是当你感到悲伤或痛苦时。随身携带本书的同时请记住：在你护理脸部的同时，你也就保养了全身。



分享按摩

当你与密友一起进行按摩的时候，你能体验到分享的喜悦。我们都能从爱的触摸中受益，给爱人、孩子或者朋友做上5分钟的按摩胜过千言万语。而更奇妙的是，你的付出能得到如此多的收获——单是触摸到母亲或祖母脸上的皱纹就能让你感慨万千。

怎样使用这本书

本书是按时间顺序编排的。但是，你并不需要遵守特定的顺序：你可以从你感兴趣的任何一页开始。这些按摩方法会是你了解自己的又一途径，如在床上（22页）、下颌放松（39页）或是肤色改善（84页）等按摩都可以纳入你每日的按摩练习中。

在日复一日的快节奏生活中，你需要10~15分钟属于自己的时间。在这段时间内，你可以做做按摩，并留意自己在按摩过后是否感觉很放松。试着将这些方法分享给你的朋友、爱人、父母以及孩子，并问问他们有何感觉。我敢肯定，他们一定会很喜欢。按摩的体验能带来诸多愉悦感和成就感。这是敞开你我心扉的一个有效方法——也是我向大家推荐的一个经验。