

王和平◎著

# 变美记

**消除容貌缺憾，打造气质美女**

**让青春永驻，让美丽永恒，让魅力无限从徒手美容开始！**

如果想要保持容貌年轻靓丽，我们就应该学会和自己的脸天天恋爱，细心呵护保持恋脸的感觉。现在就让这本书来指导我们如何同自己的脸**进行一场轰轰烈烈的爱情吧！**

**国内第一本 5D 徒手矫形美容手册**

金师起点·超级讲师精品书系

王和平◎著

# 变美记

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

变美记 / 王和平著. —北京: 中国财富出版社, 2015.6

(金师起点·超级讲师精品书系)

ISBN 978-7-5047-5456-1

I. ①变… II. ①王… III. ①正骨手法 IV. ①R274.2

中国版本图书馆 CIP 数字核字 (2014) 第 269761 号

策划编辑 宋 宇

责任印制 何崇杭

责任编辑 宋 宇

责任校对 饶莉莉

---

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070  
电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)  
010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5456-1/R·0080

开 本 710mm×1000mm 1/16

版 次 2015 年 6 月第 1 版

印 张 6

印 次 2015 年 6 月第 1 次印刷

字 数 103 千字

定 价 32.00 元

## 序

我的学生王和平的新作《变美记》即将面市，索序于我。

王和平在 2003 年北京非典刚结束时即赴京向我进修骨伤正骨按摩技术，近些年来一直从事临床研究整骨矫形按摩美容工作，并取得一些成绩，令我感到欣慰，现推出此书教爱美人士将整骨矫形按摩 DIY 运用于个人美容护理，我认为好事，故应允。

王和平的按摩手法吸取了中医正骨、美式整脊、韩式经筋、日式骨盆矫正、经络催眠技术精华，并融会贯通创出 5D 矫形按摩术。《变美记》一书，读后感到新颖，与市面上的美容书有所不同：第一，王和平从医学院中西医临床结合专业毕业，对人体解剖结构及中医的穴位等学习透彻，对人体结构阐述到位；第二，将中美日韩业界按摩美容技术融合，中西合璧；第三，本书从实用护理出发，收录了在家中进行保养的一些方法，如自我催眠曲方法、王和平独创的混元脐疗法等；第四，突出强调整体观念，介绍了整体美学与局部美学的关系，心理美容与容貌美的关系，多角度阐述日常不健康的工作生活习惯导致容貌走样的问题。

《变美记》的面世，将为千万爱美的女性提供面部骨骼不对称问题的解决途径，广飨读者。本书也能为即将从事美容行业的初学者提供参考，故乐以为序。

原中国中医科学院针灸研究所骨伤科主任  
中国中医科学院骨伤科研究所奠基人之一

赵永刚

## 前言

本书是作者从事临床整骨按摩近二十年、整骨矫形十年的一些经验总结，帮助各位苦苦寻觅安全改变容颜的MM们完成在家DIY打造美女的梦想。整骨毕竟是一门较为复杂的技术，如果采用较为粗暴方法操作，美容效果会适得其反。所以在DIY之前还是多了解一下人体解剖学知识。如果在DIY过程中出现不良的效果，请求助于专业的整骨师进行调整，徒手整骨矫形按摩方法主要适用于面部不端轻症者，也可以用于在专业整骨师矫正好之后进行后期骨骼保养的求美者。徒手整骨整形的出现是整形方法中有益的补充，任何单一方法都不能完完全全解决我们容貌上的全部问题，徒手整骨整形术也一样。徒手整骨矫形按摩术主要解决人体骨骼位置关系不对称问题以及因为附着于骨骼上的肌肉、经筋、神经等组织因为累积性损伤导致的骨骼变形、位置改变而引起的容貌变化问题。徒手整骨矫形对于骨骼形状上的改变是非常微小的，而且所需的疗程长度对患者来说极具考验。对于骨骼形状需要做大的改变时必须借助于手术整形才可以达到相对满意的效果。

王氏整骨矫形按摩术是集中医骨伤正骨术、美式整脊矫形按摩术、日式骨盆矫正按摩术、韩式经筋矫形按摩术，并融合经络催眠心理整形术于一体的五维自然整形美容疗法，结合本人十多年来修炼内家气功与禅定功法使得矫形按摩效果倍增。另外中医认为肾主骨，肾强骨自端。即要想骨端正，容貌佳，健肾是关键。王氏整骨为解决女性因肾虚造成骨骼易变形的问题独创了固本强肾混元脐疗法，使整骨矫形后骨骼的位置更加稳固，效果更加持久，完美还原了女性的自然之美、神韵之美、文质之美。

本书历时两年才完成，感恩来我这里整骨的数千名求美客户，没有这些求美者勇于体验本人的整骨手法，也就没有我整骨技术的提升，更没有整骨技术的感悟。本书的出版也是缘起许多客户的整骨后保养的需求，本人将个人经验心得集结成册，回馈顾客。因本人学识有限，书中难免出现各种错误，请读者给予包涵、指正，非常感谢!!!

# 变美的

## 九种感觉：

第一种是美丽的感觉

第二种是亲爱的感觉

第三种是羡慕的感觉

第四种是赞许的感觉

第五种是受到尊重的感觉

第六种是永远持有的感觉

第七种是自由自在的感觉

第八种是深深怜惜的感觉

第九种是舒心悦快的感觉

如果想要保持容貌年轻靓丽，我们就应该学会和自己的脸天天谈恋爱，细心呵护并保持变美的感觉。现在让这本书来指导我们如何同自己的脸进行一场轰轰烈烈的爱情吧！



# 目录

## CONTENTS



### 第一章 徒手整形概论

- 一、徒手矫形的起源与现状 ..... 01
- 二、面部骨骼与全身骨骼的由下而上骨骼畸形传导关系 ..... 01
- 三、引起面部骨骼走形的病因 ..... 02
- 四、保持面部骨骼端正的注意事项 ..... 02
- 五、不健康工作生活习惯引起面部骨骼走形调查报告 ..... 03
- 六、矫形美容按摩法面部重点穴位解析 ..... 05

### 第二章 矫形美容按摩

- 一、5D 矫形美容前准备 ..... 16
  - 1. 5D 矫形美容按摩前准备的注意事项 ..... 16
  - 2. 手脸部卫生准备 ..... 16
  - 3. 身体放松准备 ..... 17
- 二、5D 矫形美容技术基本技法 ..... 22
  - 1. 塑造 V 形锥子脸的 5D 手法 ..... 22
  - 2. 塑造娃娃小圆脸的 5D 手法 ..... 28
  - 3. 窄额变宽 ..... 33
  - 4. 丰额 ..... 35
  - 5. 丰脸颊 ..... 37
  - 6. 降颧骨缩颧弓 ..... 39
  - 7. 消除耳下赘肉 ..... 41

8. 消除双下巴赘肉 .....	44
9. 矫正下巴歪斜 .....	47
10. 收下颌角 .....	49
11. 打造锁骨美女 .....	51
12. 塑造完美颈部 .....	53
13. 矫正脖子前倾症 .....	56
14. 塑造漂亮的大眼美女 .....	58
15. 塑造俏丽鼻子 .....	61
16. 矫正朝天鼻 .....	63
17. 丰唇 .....	65
18. 塑造美丽嘴型 .....	66
19. 塑造美丽耳型 .....	68
20. 塑造挺拔身姿 .....	71
21. 调整高低肩 .....	74
22. 骨盆矫正打造完美臀部 .....	76
23. 瘦身塑形 .....	78
24. 消除面部皱纹刮痧法 .....	80

### 第三章 心理调节美容法

一、心理美容十法 .....	82
二、催眠美容概论 .....	83
1. 催眠美容原理 .....	83
2. 催眠美容疗法 .....	84
三、永远年轻催眠大法 .....	85

### 第四章 混元脐疗法补先天之阳葆青春常驻

一、混元脐疗操作步骤 .....	87
二、混元脐疗常见反应及注意事项 .....	88



# 第一章 徒手整形概论

## 一、徒手矫形的起源与现状

徒手整形也称矫形按摩术，源于唐代武则天时期，相传武则天就用此法来保持容颜不老，欧洲皇室女性也常用矫形按摩术来保持青春容貌。近代美国有一批从事整骨方面的专家发现我们的头颅骨是可以轻微挪动的，并由此创造了颅底整骨按摩术。日本一些按摩师在长期实践中发现调整人体的骨盆，使其端正，也就可以使头面部骨骼端正起来从而改变面貌。近十多年韩国的一些按摩师在整容风潮中也刻苦钻研按摩术，并在经筋塑形方面取得了突破，成功地通过脸部经筋矫正来改变容貌，使一些需要进行药物注射微整形的客户免除了药物带来的一些副作用及长期使用注射疗法整形成瘾性风险。从2008年开始，国内陆续也有几位从事中医正骨方面的专家开始研究徒手整形。

## 二、面部骨骼与全身骨骼的由下而上骨骼畸形传导关系

影响容貌的面部骨骼与我们躯体骨骼实际上存在一种正相与反相关联，如果躯体某一点骨骼发生位移，那么时间一长就会波及脸部骨骼的位置，特别是决定我们容貌的面部的几大骨头（额骨、颞骨、颧骨、上颌骨、下颌骨）。举例来讲：脚骨大、胯骨大、双肩宽的人，他们的颧骨也会较大，颧弓也较宽。因此大多数面部不对称与我们躯体骨骼位置不正有相当大的关联。

我们骨骼由下到上，是螺旋形向上传导的，这与我们身体是由水分子构成，肌肉骨骼的运动传导规律与水的运动传导规律是一致的。如果我们骨盆左高右低，肩就是右高左低，颧骨就会出现左高右低，法令纹右深左浅，抬头纹左轻右深。反之亦然。

单肩背包影响路径：以放置右肩为例，刚开始右肩抬升来保持身体平衡，疲劳之后右肩开始下垂，右侧斜方肌等肌群紧张，左侧肩高，胸1至7椎体因右侧肌力紧张向右侧偏移，时间一长，牵拉传导至头颅致右侧枕骨向下，左侧枕骨上翘，从而影响

到面颅骨，使左侧颧骨抬高，右侧颧弓外展，下巴向左侧偏，左侧下颌角比右侧高，鼻梁也向左侧。时间一久变成明显的大小脸。反之亦然。

由下而上骨骼畸形传导关系：

大脚掌内八字→X形腿→大胯骨→双肩下垂→上颌骨与鼻部内陷→颧骨高颧弓宽。  
脚跟一高一低→K形或D形腿→骨盆前上棘一高一低→骨胛骨一高一低→颧骨一高一低。

外八字脚→骨盆外旋→易长副乳→宽肩→下颌宽→颧弓宽→国字脸。

胸部桶状→下颌过宽形成国字脸。

脊柱侧弯→脸部不对称（高低眉、鼻子歪、颧骨高低不齐、双下颌角不正、下巴歪斜）。

## 三、引起面部骨骼走形的病因

造成面部不对称走形的几种病因：足部病变、膝部病变、骨盆病变、脊柱病变。

造成脸部不对称的一些不良习惯有：常穿不合脚的鞋行走、跷二郎腿、单肩背包、夏天长时间穿泡泡鞋或高跟鞋走路、喜欢单侧用力拿物、经常坐在很软的沙发上看电视、喜欢睡软床、睡觉习惯性单侧卧不翻身或趴着、上班累了趴在办公桌睡觉、玩电脑或手机时间过长、长期吃东西单侧咀嚼等。

我们的肌肉附着于骨骼上，正常状态下左右侧肌肉群牵拉着骨骼，使其保持动态平衡，当一侧的肌肉群因为不良的工作生活习惯造成左右侧肌肉发生累积性劳损时，就会发生一侧肌肉群变得僵硬，另外一侧肌肉变得弛缓的状态，骨骼被僵硬肌肉群这一侧牵拉，动态平衡被打破，从而导致骨骼走形（如骨盆倾斜、脊柱侧弯、胸肋关节错位等病症），进而影响到头颅骨骼，出现大小脸，颧骨一高一低，高低眉，鼻子及下巴歪斜等影响容貌的症状。

## 四、保持面部骨骼端正的注意事项

保持全身骨骼处于一个中立位，特别是脊柱，它对保持脸部骨骼对称是非常重要的。俗话说：“站如松，坐如钟，行如风，卧如弓”。意思就是站姿要像松树那样挺拔，

坐姿要像座钟那样端正，行走要像风那样快而有力，睡姿要像一张弓一样舒张有度。

坐、立、行、卧关系到脊柱、胸廓和四肢的健康，同时涉及日常生活工作休息等方面。脊柱原本是直的，由于适应头部、胸廓等处重心的压力而形成三个生理性的弯曲，即：颈曲、胸曲、腰曲。这些生理性弯曲随着年龄增长而逐步巩固。颈曲和胸曲约在7岁基本固定，而腰曲则在青春期才基本定型。在14岁前，脊柱椎骨之间充满软骨，5岁开始钙化，大约20岁左右脊柱才最后定型，因此在整个儿童青少年时代，要特别注意预防脊柱弯曲畸形。

胸廓是由胸骨、肋骨和脊柱共同形成的一个腔状结构。在儿童时代，所有的骨、软骨连接处正逐渐巩固，很容易受外界影响而发生变形，甚至影响内脏。

儿童和青少年正在生长发育阶段，骨组织的特点是水分较多，而固体物质和无机盐成分较少，基本的骨组织是由富有韧性的结缔组织纤维组成的，仅有很少的骨化板层结构，所以青少年的骨骼可塑性很大，容易弯曲变形。对于儿童和青少年来说，应注意保持正确的姿势，以利长好身体。

正确的坐姿：抬头，两眼正视前方，躯干挺直，两肩呈水平状，躯干与大腿垂直，两小腿与地面垂直或向前伸，两足平放地面，使膝关节后面的肌肉、血管、神经不受压迫，这种标准的坐姿让人感到舒适而又不易产生疲劳的感觉。

正确的立姿：使头背、臀和脚跟在同一条直线上，两肩在同一水平上自然下垂，抬头、挺胸、两眼向前平视，腹部微内收，两脚稍稍分开约两拳的距离，脚尖微向外斜，把全身重量落在两脚的脚跟和足趾外缘上。

正确的行姿：维护身体的左右平衡，上身保持端正姿势，当右脚向前迈步时，左手同时向前摆动，身体重心向前移；当左脚向前迈步时，右手同时向前摆动，身体重心再次前移，如此反复，两脚脚尖，应该指向前方，不要向内勾或向外撇。

正确的卧姿是：为了使我们日常休息得更好，身体快速恢复活力，保持我们全身器官在休息姿势中充分放松，双膝稍曲，侧卧如弓，一手枕头，一手扶臀，适时左右辗转。

## 五、不健康工作生活习惯引起面部骨骼走形调查报告

作者步入矫形美容界之前，一直是跟随中国中医科学院骨伤专家赵永刚老师从事

中医临床骨伤治疗。有一次接诊了一位患颈椎病的女患者，此女年仅二十五岁，颈椎不适却已有七八年之久，经拍片与临床检查确诊为颈椎寰枢椎体半脱位，颈三四椎体不稳，面部有明显的大小脸症状。经我手法调整颈椎关节复位后，大小脸情形迅速得到明显改善。此女后觉容颜改观，满心欢喜，对我感恩有加，说中医正骨也有整形之功效，让她意外不已。说者无意，听者有心，作者就此对整骨整形有了一个初步的认识，并从此开始钻研整骨矫形术。作者又在中国中医科学院伤科研修八年，师从各位名家，融会贯通了骨伤大师董福慧、薛立功的经筋治疗法、灸贴专家田从豁的灸疗技术以及催眠大师马维祥的经络催眠术，独创了5D徒手矫形美容技术。通过对骨骼、经筋、肌肉、皮肤、心理五方面的调节，让求美者从听觉、视觉、嗅觉、触觉及动感五个方面感受到矫形美容的非凡效果，让求美者呼吸到美的气息，体会到美的享受，感触到美的愉悦，获得美的快乐。

作者的工作室位于北京最繁华的东二环东直门地铁站旁的写字楼里，在每天早晚上下班时，我都会到地铁口观察来往女孩的行步方式及面部结构，发现绝大多数中国女孩习惯背单肩包，而且以右侧背包为多，百分之九十的女性背包时都会习惯性的歪脖，而这些女孩中绝大部分人面部都有大小脸的问题，其中常见的症状是左侧颧骨高，右侧法令深，右侧抬头纹也较深，并有轻微的鼻梁偏右的情况。

人的面容是受到骨骼、经筋、肌肉、皮肤、心理五大因素的影响，这五大因素当中如有一项出现问题，都会影响到容颜。当今的美容技术虽种类繁多，但都是围绕着这五大因素中某一项进行发掘和开发，但却没有一种美容方法提供求美者一个整体解决方案。王氏5D徒手整骨矫形按摩术的出现之前，没有同时解决这五大因素的操作技法。5D矫形美容技术融合与创新适应了当代整形美容要求绿色无创发展规律。我们任何单一的技术都会出现不同的缺陷。只有五维一体，才能尽可能地减少单项技术的缺憾，才能发挥整容技术整体水平提升，达到更好的效果。

## 六、矫形美容按摩法面部重点穴位解析

### 1

**印堂穴位解析：**印——图章；堂——庭堂。古代指两眉头之间为“阙”，穴在其上。穴位于两眉头连线中点。

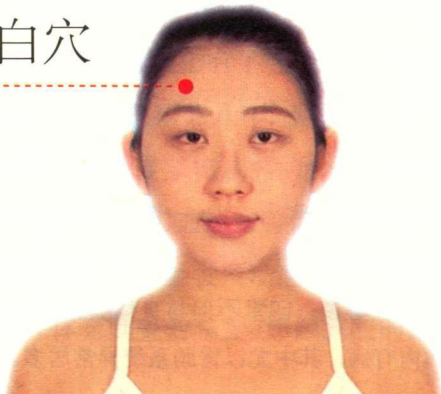
**穴位解说：**印堂不但与身体健康密切相关，甚至还掌管着运势的兴衰。印堂外若有暗滞，主体内有病，其中尤以胃肠系统异常居多。可经常在印堂穴处进行指压，一直到局部微红发亮为止。遇到感冒、发热、头痛、鼻塞时，可用刮痧板或小调羹在印堂处刮至微红，出痧即可。经常按摩此穴，可疏经通络、调和气血、升清降浊，起到清脑健神、舒心宁志、明目去皱、祛风通窍的作用，做到有病治病、无病养生。



## 2

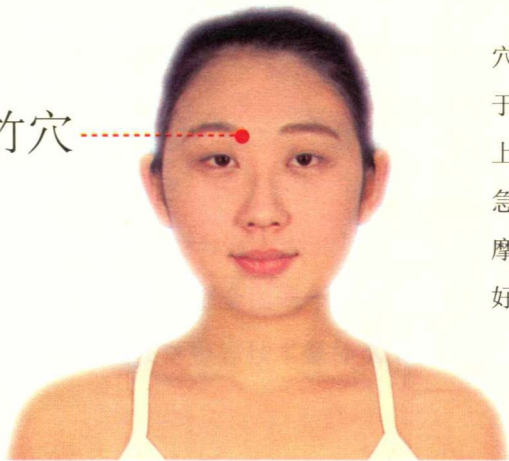
**阳白穴穴位解析：**阳，阴阳之阳；白，光明。头在上为阳，穴在面部眉上方，有明目之功。穴位于额前部，眼平视，直对瞳孔，眉上1寸处。穴位解说：阳白穴属于多气多血的穴位，经常刺激可使面部红润，使肤色健康光泽。古人认为，针刺阳白穴能使眼睛重见光明，故此命名。若是眼睑跳动不止，或是眼睑下垂，也可选此穴经常按摩。在脸部美容保健中，这是一个非常重要的穴位。眉毛稀疏、脱落者，按压阳白穴，能刺激毛囊根部的血液循环，促进眉毛的生长。

### 阳白穴



## 3

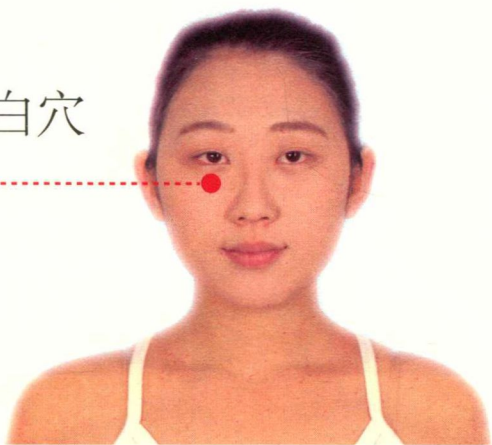
### 攒竹穴



**攒竹穴穴位解析：**攒，簇聚；竹，竹子。穴在眉头，眉毛丛生，犹如竹子簇聚。穴位于皱起眉头时，在眉头内侧端处。用手轻轻上下按摩可发现有细微的筋脉。穴位解说：急性结膜炎患者，指压此穴的同时，配合按摩风池、太阳、睛明、丝竹空。可以起到很好的治疗效果。

## 4

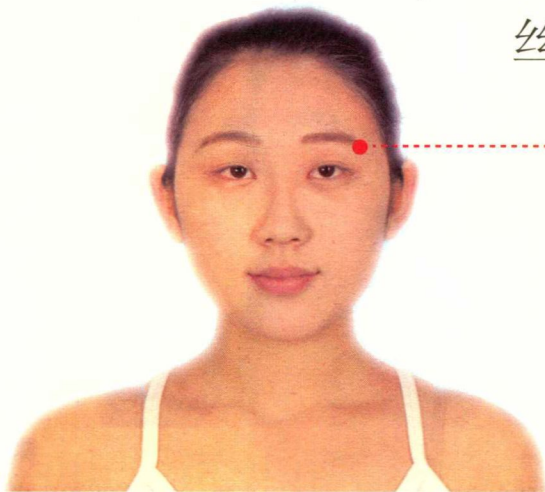
## 四白穴



四白穴穴位解析：四，四方；白，光明。穴在目下，能治眼疾，改善视觉以明见四方。穴位于目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。用力按压可将刺激传导鼻子和眼睛四周。穴位解说 按压此穴，可以明显改善皮肤色素沉着、粉刺、皱纹、过敏等引起的多种损容性疾患。

## 5

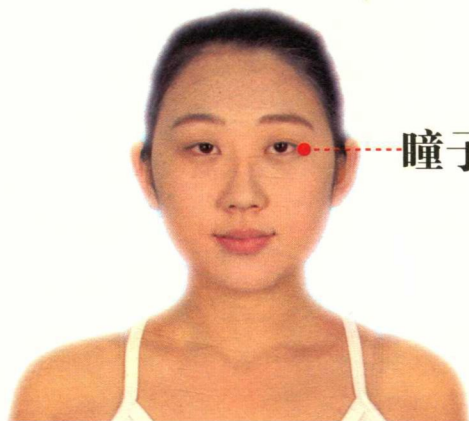
## 丝竹空



丝竹空穴穴位解析：丝竹，即：细竹；空，空隙。眉头状如细竹，穴在眉梢之陷隙处。

## 6

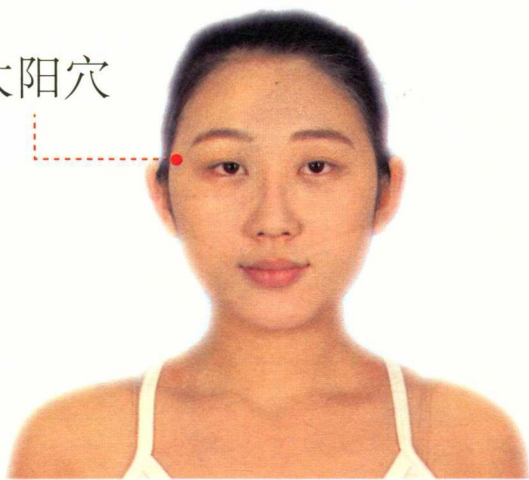
**瞳子髎穴**穴位解析：瞳子，瞳孔；髎，骨隙。穴在小眼角外方骨隙处，横对瞳孔。穴位于目外眦旁，眶外侧缘凹陷处。



瞳子髎穴

## 7

### 太阳穴



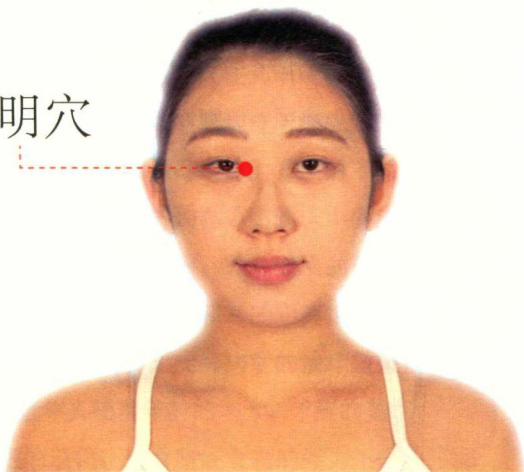
**太阳穴**穴位解析：太，高、大、极、最之意；阳，阴阳之阳。头颞部之微凹陷处，俗称太阳，穴在其中，故名。穴位：将眉梢延长线与目眦延长线相交，两线交点的凹陷处。指压时，可先咬紧牙关，这样能够找到位于太阳穴处所浮起的筋脉，此处便是太阳穴的位置。穴位解说：女性对太阳穴进行指压，可消除眼周和面部皱纹，老年人进行指压此

穴，具有预防白内障的功效。若是因高热、中暑等引起头痛、头晕，可使用冷水浸润的毛巾在太阳穴处冷敷；若是受寒冷刺激的头痛，则可使用热水浸泡的毛巾在太阳穴处施行热敷。头晕、头痛、视力下降时，可以使用尤加利（桉树）、薄荷、薰衣草之类的植物精油，或者风油精、清凉油等，直接抹在太阳穴处并按摩。



## 8

## 睛明穴



**睛明穴穴位解析：**睛，眼睛；明，明亮。穴在眼区，有明目之功。穴位于目内眦（眼内角）的外上方凹陷处。鼻根与眼角的中点，上下按时，鼻子深处会隐隐作痛。穴位解说：睛明，只要观其名，就可知该穴有明目之功效。另外，此穴还是手足太阳经、足阳明经等五条经脉相会之处；而且，肾与膀胱互为表里，故按压睛明穴，不仅能滋水涵木、通络明目，还可治疗腰肾、膀胱疾病。

## 9

**承泣穴穴位解析：**承，承受；泣，泪水。穴在目下承受泪水之部位。穴位目正视时，瞳孔直下，在眼球与眶下缘之间。穴位解说：承，为接受之意；泣，即为泪水。因此，人在哭泣时泪水首先流到的地方就是承泣穴。泪水在机体中，不仅能滋润、营养眼睛、维持眼房内正常的压力，还可宣泄情感，排除体内的毒素。

