

一天一分钟的按摩让肌肤重返青春！
瘦脸·美肌·除皱一次搞定！

一分钟 面部穴位 逆龄美颜术

日本美容针灸按摩协会会长 上田隆勇/著

译审/周永利

译者/冯晶 王健 王莹 杨小敏

超人气美容针灸师
教你年轻五岁的
神奇的面部穴位按摩术

附赠
面部穴位
精美海报

麦当娜、安吉丽娜·朱莉、凯特·摩丝、黛咪·摩尔……
世界级巨星一致点赞！

CNN、《纽约时报》竞相报导！
迅速风靡英、美、日的美颜按摩法！

脸部骨骼完全透视取穴法
让你准确按压，效果惊人！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



超人气美容针灸师
教你年轻五岁的
神奇的面部穴位按摩术

一分钟 面部穴位 逆龄美颜术

日本美容针灸按摩协会会长 上田隆勇/著

译审/周永利

译者/冯晶 王健 王莹 杨小敏



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟面部穴位逆龄美颜术 / (日) 上田隆勇著; 周永利等译.

— 青岛: 青岛出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5552-0929-4

I. ①—… II. ①上… ②周… III. ①美容—穴位疗法

IV. ①TS974.1②R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第154022号

Biyoushinkyuushi ga oshieru 5saiwakagaeru kaotsubo 1 pun massage

Copyright©Takao Ueda 2011

All rights reserved.

Originally published in Japan by BUNKASHA PUBLISHING CO.,LTD.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

BUNKASHA PUBLISHING CO.,LTD.Japan

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2010-064 号

- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 一分钟面部穴位逆龄美颜术
(附赠面部穴位精美海报) |
| 著 者 | (日) 上田隆勇 |
| 译 审 | 周永利 |
| 译 者 | 冯 晶 王 健 王 莹 杨小敏 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026 (兼传真) |
| 选题优化 | 凤凰传书 (fhcs629@163.com) |
| 责任编辑 | 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com |
| 装帧设计 | 润麟书装 (35592902@qq.com) |
| CG 制作 | 株式会社 BACKBONEWORKS |
| 插 图 | 稻叶由美 |
| 摄 影 | 川岛昭树 |
| 发型化妆 | 小池美夏 |
| 模 特 | 大桥规子 (Space Craft) |
| 服装赞助 | adidas Japan |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛新华印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (765mm × 1000mm) |
| 印 张 | 7 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-0929-4 |
| 定 价 | 28.00 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

本书建议陈列类别: 女性保健·美容养颜

目 录



第 1 章 美容针灸帮您实现 重返年轻、瘦脸、美肌的心愿

美容针灸神奇在哪里?	10
在好莱坞明星中引起轰动的美容方法	12
美容针灸只需一次就能解决肌肤的烦恼!	14
和美容针灸具有同样效果的“一分钟面部穴位逆龄美颜术”	17
吸收了传统精华的新按摩	20
1 天 1 分钟的按摩让肌肤重焕青春	22
只用 1 分钟,美就到身边! 坚持脸部穴位按摩的诀窍	24
脸是身体和心灵的镜子	26
自我检视	28
肝功能低的类型	29
心功能低的类型	30
脾功能低的类型	31
肺功能低的类型	32
肾功能低的类型	33
Column 美丽的关键	
不仅反映身心状态,也反映性格的不可思议的“脸”	34

第2章 分部位 解决脸部烦恼



脸部穴位按摩的4个理念·····	36
脸部穴位按摩的3个诀窍·····	38
必须要按的皇家反应点·····	40
让脸部线条清晰的穴位 天容·····	41
消除脸颊松弛和皱纹的穴位 巨髎·····	42
提升整个脸部线条的穴位 率谷·····	43
做准备活动,提高按摩效果·····	44
Standard 提升脸部线条·····	46
法令线·····	47
脸部线条松垮·····	48
嘴周围松弛·····	49
脸部松弛·····	50
脸颊凹陷·····	51
眼下皮肤松弛·····	52
双下巴·····	53
上眼睑松弛·····	54
Voice 体验者发出的惊叹①·····	55
Standard 瘦脸·····	56
双下巴·····	57
颈部下垂·····	58
脸部线条松垮·····	59
眼神(1)·····	60
眼神(2)·····	61



挺俏的鼻梁·····	62
Voice 体验者发出的惊叹②·····	63
Standard 皱纹·毛孔粗大·····	64
外眼角的皱纹·····	65
眉间的皱纹·····	66
额头的皱纹·····	67
颈部的皱纹·····	68
粗大的毛孔·····	69
鼻下的皱纹·····	70
下唇纹·····	71
第二法令线·····	72
肌肤暗淡·····	73
Standard 美肌·····	74
粉刺·····	75
色斑·····	76
黄褐斑·····	77
脸庞潮红·····	78
Voice 体验者发出的惊叹③·····	79
Special 模特小脸·····	80
Special 立体小脸·····	82
Special 眼睛更有神采·····	84
Special “颈”致美人·····	86
Column 美丽的关键	
胶原蛋白的补充不是从体外而是从体内才正确!·····	88

第③章 按摩穴位 改善身体小毛病



便秘·····	90
倦怠·····	91
肩凝症·····	92
腰痛·····	93
腰寒凉·····	94
手脚寒凉·····	95
浮肿·····	96
生理痛·····	97
头痛·····	98
贫血·····	99
胃痛·····	100
宿醉·····	101
失眠·····	102
焦躁·····	103
进一步了解“一分钟面部穴位逆龄美颜术”Q & A ·····	104
后记·····	108

超人气美容针灸师
教你年轻五岁的
神奇的面部穴位按摩术

一分钟 面部穴位 逆龄美颜术

日本美容针灸按摩协会会长 上田隆勇/著

译审/周永利

译者/冯晶 王健 王莹 杨小敏



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



前言

“只按摩一分钟就能让脸部提升。”

有不少人对这句话持怀疑态度吧？但是，这样的美容方法的确存在！

光顾我的美容沙龙的顾客当中，有很多人都这样说：

“到目前为止，我已经试过各种瘦脸和让肌肤逆生长的方法了。”

“DVD 也买了，美容滚子也买了”。

但结果是：大家好像都没有长期坚持下去。我问她们为什么没能坚持呢？有的人说是因为感觉按摩 10 分钟时间太长，还有人说准备 DVD 和按摩膏太费功夫。

“既然如此，那就研究出一个让每个人都能轻松坚持的美容方法吧！”于



是,我就开发出了这套“一分钟面部穴位逆龄美颜术”。

这套按摩法是为了让做完美容针灸的顾客回到家后也能轻松地做自我护理。这是套操作简单、短时间就见效,并且能够坚持每天做的方法。之所以这么说,是因为相比那些费时费神却往往“三天打鱼,两天晒网”的按摩,还是这种既简单又容易坚持的按摩,对打造美肌更有效果。

“一分钟面部穴位逆龄美颜术”的效果立竿见影,坚持每天一分钟,只需两个星期,就能保持肌肤的弹性。即使时间如此之短,美丽依然能够轻松到手。

另外,如果能够关注自己身体的健康,美肌的效果就会进一步提升。本书的后半部分介绍了改善女性特有烦恼的穴位,请在调整身体状态的同时进行脸部护理吧!能够年轻5岁,不,一定会变得更年轻的。请各位以年轻5岁为目标,努力实践一下吧!

那么,让我们开始吧!

目 录

第①章 美容针灸帮您实现 重返年轻、瘦脸、美肌的心愿



美容针灸神奇在哪里?	10
在好莱坞明星中引起轰动的美容方法	12
美容针灸只需一次就能解决肌肤的烦恼!	14
和美容针灸具有同样效果的“一分钟面部穴位逆龄美颜术”	17
吸收了传统精华的新按摩	20
1天1分钟的按摩让肌肤重焕青春	22
只用1分钟,美就到身边! 坚持脸部穴位按摩的诀窍	24
脸是身体和心灵的镜子	26
自我检视	28
肝功能低的类型	29
心功能低的类型	30
脾功能低的类型	31
肺功能低的类型	32
肾功能低的类型	33
Column 美丽的关键	
不仅反映身心状态,也反映性格的不可思议的“脸”	34

第2章 分部位 解决脸部烦恼



脸部穴位按摩的4个理念·····	36
脸部穴位按摩的3个诀窍·····	38
必须要按的皇家反应点·····	40
让脸部线条清晰的穴位 天容·····	41
消除脸颊松弛和皱纹的穴位 巨髎·····	42
提升整个脸部线条的穴位 率谷·····	43
做准备活动,提高按摩效果·····	44
Standard 提升脸部线条·····	46
法令线·····	47
脸部线条松垮·····	48
嘴周围松弛·····	49
脸部松弛·····	50
脸颊凹陷·····	51
眼下皮肤松弛·····	52
双下巴·····	53
上眼睑松弛·····	54
Voice 体验者发出的惊叹①·····	55
Standard 瘦脸·····	56
双下巴·····	57
颈部下垂·····	58
脸部线条松垮·····	59
眼神(1)·····	60
眼神(2)·····	61



挺俏的鼻梁·····	62
Voice 体验者发出的惊叹② ·····	63
Standard 皱纹·毛孔粗大 ·····	64
外眼角的皱纹·····	65
眉间的皱纹·····	66
额头的皱纹·····	67
颈部的皱纹·····	68
粗大的毛孔·····	69
鼻下的皱纹·····	70
下唇纹·····	71
第二法令线·····	72
肌肤暗淡·····	73
Standard 美肌 ·····	74
粉刺·····	75
色斑·····	76
黄褐斑·····	77
脸庞潮红·····	78
Voice 体验者发出的惊叹③ ·····	79
Special 模特小脸 ·····	80
Special 立体小脸 ·····	82
Special 眼睛更有神采 ·····	84
Special “颈”致美人 ·····	86
Column 美丽的关键	
胶原蛋白的补充不是从体外而是从体内才正确! ·····	88

第③章 按摩穴位 改善身体小毛病



便秘·····	90
倦怠·····	91
肩凝症·····	92
腰痛·····	93
腰寒凉·····	94
手脚寒凉·····	95
浮肿·····	96
生理痛·····	97
头痛·····	98
贫血·····	99
胃痛·····	100
宿醉·····	101
失眠·····	102
焦躁·····	103
进一步了解“一分钟面部穴位逆龄美颜术”Q & A ·····	104
后记·····	108

本书的使用方法

翻开本书,内附的“脸部穴位分布图”能使你对脸部、颈部、头部的穴位一目了然。看着这张图边确认穴位边按摩,可收到瘦脸等效果。

1

剪下内附的“脸部穴位分布图”

2

贴在镜子旁边

3

对照“脸部穴位分布图”确认穴位
进行1天1次的1分钟按摩



第1章



美容针灸帮您实现

重返年轻、瘦脸、美肌的心愿





美容针灸神奇在哪里？



Question

刺激“脸部穴位”，
唤醒有弹性有光泽的肌肤

随着年龄的增长，越来越在意皮肤的衰老。无论再怎么注意化妆、打扮，皮肤一旦出现了松弛或皱纹，就很容易比实际年龄显老。要是能回到像婴儿那样的有弹性又娇嫩的肌肤该有多好……能帮你实现这一愿望的美容方法就是美容针灸。

美容针灸不像使用化妆品或做美容护理一样从皮肤表面入手，而是一种通过刺激组织、细胞、血管和神经来推动身体内部调整机制的美容方法。不仅改善皮肤，还改善胃肠功能，治疗肩凝症、腿部浮肿，在调整整个身体平衡的同时，激活肌肤自身拥有的恢复功能，防止肌肤衰老。