

· 全程图解 · 真人示范 · 专家传授 ·

● 一步到位的穴位讲解 ● 一目了然的示范图片 ● 一招见效的按摩要领

丛书主编：刘北南 陈 明
本册主编：戚其华 唐长华
副主编：张 程 贺琲珺
尚 琳 高堂珂



5分钟 美容美体按摩术

让每个人都能找到适合自己的健康之道

专家团队根据多年医疗保健和手法经验撰写而成

捏捏按按，健康快乐自然来！

最简单的
穴位按摩法



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

5分钟美容按摩术



WUFENZHONGMEIRONGMEITIANMOSHU

丛书主编 刘北南 陈 明
本册主编 戚其华 唐长华
副 主 编 张 程 贺珮珩 尚 琳 高堂珂



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

5分钟美容美体按摩术 / 戚其华, 唐长华著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014

(5分钟穴位按摩丛书 / 刘北南, 陈明主编)

ISBN 978-7-5436-9625-9

I. ①5… II. ①戚… ②唐… III. ①美容-穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第028722号

- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 5分钟美容美体按摩术 |
| 丛 书 名 | 5分钟穴位按摩丛书 |
| 丛书主编 | 刘北南 陈 明 |
| 本册主编 | 戚其华 唐长华 |
| 副 主 编 | 张 程 贺琲珺 尚 琳 高堂珂 |
| 编 委 | 王晓丽 朱五红 许 红 单雪影 朱 兰 付春琳 李莉莉 陈玉兰 李来阳
孙 敏 陈 艳 文 章 江乐兴 黄 嫚 黄鸿涯 倪亮亮 刘佳辉 付 洁
李彩燕 王永军 陈 龙 郑晓小 刘春洁 李兴华 尹 浩 刘芬芬 江乐阳 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) |
| 本网网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 68068026 (兼传真) |
| 责任编辑 | 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com |
| 装帧设计 | 祝玉华 |
| 照 排 | 青岛佳文文化传播有限公司 |
| 印 刷 | 青岛海蓝印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2014年 6 月第 1 版 2014年 6 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 20开 (889毫米×1194毫米) |
| 印 张 | 7.4 |
| 字 数 | 200千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-9625-9 |
| 定 价 | 28.00 |

编编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

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: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 医疗保健类

◎ 导 读

按摩美容美体的4大原理	011
一学就会的按摩美容美体手法	012
速效美容美体的12个穴位	013
影响按摩美容美体的4大因素	015



◎ 上篇 5分钟速效美容按摩法

◀ Part1 完美“瘦”脸12大秘诀 ... 020

去掉脸部赘肉	020
让窄额头变宽	022
消除双下巴	024
矫正突下颌	025
重塑脸型	026

消除脸部浮肿	028
改善面部松弛	030
提升双颊	032
降低颧骨	034
重现弹性肌肤	036
消除颈部赘肉	038
完美颈部线条	040

Part2 打造精致五官的14种技巧 042

塑造水亮眼眸	042
小眼变大法	044
消除黑眼圈	046
轻松告别眼袋	048
缓解眼睑松弛	050
告别“塌鼻梁”	052
赶走“蒜头鼻”	053

矫正鼻梁	055
去除“草莓鼻”	056
美化唇部线条	058
告别唇色暗淡	060
丰盈唇部	061
消除唇上细纹	063
防止嘴角下垂	065

Part3 解除魔“皱”7大绝招 ... 067

消除额头皱纹	067
消除鱼尾纹	069
消除鼻梁皱纹	071
消除法令纹	073
消除嘴角皱纹	075
消除眉间纹	076
消除颈部皱纹	078



Part4 脸部美肤按摩术 080

去除青春痘080

消除雀斑082

抑制皮脂分泌083

美白085

消除皮肤黯淡087

解决毛孔粗大089



中篇 5分钟速效美体按摩法

Part1 纤臂美腿10大妙招 094

摆脱“水肿臂”094

甩掉“蝴蝶袖”096

紧实手臂肌肉098

美化手臂线条099

修炼美腿神功101

赶走腿部水肿103

燃烧腿部脂肪105

重塑腿部线条107

修正“变形”腿109



Part2 平腹纤腰的5大招数 111

排除肠毒来瘦腹	111
紧实腹部肌肉	113
消除腹部赘肉	115
练就完美腰肌	117
美化腰部线条	119

Part3 丰胸翘臀8大秘笈 121

塑造胸“涌”女人	121
“挺”女人拒绝下垂	122
塑完美乳型	124
改造扁平臀	126
防止臀部下垂	128
塑造完美臀型	131



下篇 5分钟扫除美丽烦恼

乳房保健按摩	136
腹部保健按摩	138
缓解眼部充血	140
改善眼球干涩	142
防止脱发	143
腹部经络速通	145

5分钟美容美体按摩术

WUFENZHONGMEIRONGMEITIANMOSHU

丛书主编 刘北南 陈 明
本册主编 戚其华 唐长华
副主编 张 程 贺珮珺 尚 琳 高堂珂



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

“美丽”一词对于女人来说，是一个被施了魔法的词汇。所以不难想象，为什么大多数女人为了美，愿意不计成本地去买昂贵的化妆品和保养品来涂抹，不惜牺牲自己的健康去节食瘦身，甚至愿意冒着整容手术失败的风险去“改头换面”。然而，这样做不但没有换来自己想要的美丽，却得来一张黯淡无光的脸和弱不禁风的身板。

于是，越来越多的聪明女性开始寻求一种低价高效、安全持久的美丽之道，那就是美容美体按摩术。美容美体按摩术是一种通过刺激经络、穴位和淋巴，促进机体的新陈代谢，改善体循环，从而达到美容美体的方法。美容美体按摩术称得上是所有美容美体方法中最经济、最安全有效的方法之一，它在为女人的美丽保驾护航的同时，还为女人的健康开创了一个前所未有的新局面。

美容美体按摩术真的有这么神奇吗？答案是肯定的。中医认为，人体身上的某个部位一旦出现病症，便会通过脸部肌肤问题或形体问题表现出来。如体内毒素积累过多，不仅会使脸上长痘痘，还会长“小肚腩”等。这个时候，按摩美容美体法便可以来解救你。它能最大化地调动和发掘你身体的排毒功能，将你体内的毒素排得一干二净，从而达到养颜美体的作用。

可是，任何事情说起来是一回事儿，做起来却又是另外一回事。既然美容美体按摩法有如此强的神效，那么，我们该如何利用它塑造更加完美的自我形象呢？不着急，《5分钟美容美体按摩术》一书教你所有变美的秘诀。本书从美容按摩、美体按摩、扫除美丽烦恼按摩三个方面，将所有阻挡面部美和形体美的问题都囊括其中。通过真实的例子、科学的医学解析，步步图解的按摩方法，将所有问题都做了详细的解说。并配备了真人示范图，直观易学，让你一目了然。每天你只需花5分钟，跟着本书的步骤走，就能轻松地改善脸部问题，打造精致五官，练就迷人曲线。另外，本书还特意加了一个新的版块，即“美容密令”或“美体密令”，它除了能给你带来按摩美容知识以外，还能给你提供其他的美容美体小秘诀。

最后，衷心地希望《5分钟美容美体按摩术》一书在给你带来美丽的同时，能给你带来更多的自信。



如何使用本书

- 1 书中从位置、取法和功效三个方面，对人体中的12个速效美容美体的穴位做了详细的解说。让你对它们有一个彻底的了解，并借由这些穴位在相应的部位进行适当的刺激，可使美丽如影随形。



- 2 以图片的形式重点标明了每一个穴位的位置，这样可以帮你去除找穴位的麻烦，可谓方便又省力。

- 3 从美容、美体两大块开始入手，将美容、美体进行了细致的分类，使你阅读起来更直观。



- 4 该部分沿用了最贴近生活的美容美体实例，让你对所有美容美体中出现的症状有所了解，从而能对自己在美容美体中所遇到的问题有个初步的认识。

5 从医学的角度，将美容美体中的所有问题进行了深入浅出的剖析，以便让你尽量避开生活中那些会残害你美丽的“凶手”。

让窄额头变宽

妹妹的同窗好友小美向来风风火火，今年刚刚毕业，现打算找一个工作感情两不误，迅速把自己嫁出去。可是过了三个月，我却接到她的讨苦电话，说她男朋友没找着，工作也没着落。我赶忙问她缘由，她说每个男生见了她都说她的额头太窄，给人一种特别小气的感觉；而她找工作的时候，面试官也嫌她额头窄，并很含蓄的说，这种人可能不是很聪明，说话办事也没有什么说服力。可想而知，事业感情的双双受挫，让小美大受打击。

5分钟美容解读

额头窄一般都是由先天因素决定的，但也并不是不可改变的。按摩额头的太阳穴、阳白穴等可以改善额头形状。另外，对整个额头进行一系列的按摩也能帮你塑造丰满的额头。

5分钟美容秘笈

要使额头变宽，还可以在化妆上动动手脚。其方法是化妆时在额头两侧打高光，因为高光能吸引人的注意力，在脸颊两侧打阴影，可以使注意力略微转移，这样就会显得脸不那么窄，额头不那么窄了。

5分钟美丽零距离



塑造完美臀型

好友阳阳的臀部特别宽，无论是穿裤子还是裙子，整个人看起来都成了两截，没有一点女人味。每当她在街上看到美女们的翘臀，阳阳的心里特别不是滋味。同时她也很无奈，因为她实在是不不知道该如何来改变自己“宽阔”的臀部。

5分钟美体解读

如果坐得持久又缺乏运动，臀部的肌肉就会“横向”发展。另外，不合理的饮食习惯也是造成臀部变宽的一个重要原因，如摄取过多的动物性脂肪，就会使其在下半身囤积，造成臀部脂肪堆积。要想彻底改变臀形，需对臀部进行适当的按摩，以减少脂肪的堆积。

5分钟美丽零距离

Step 1

用双手手指捏住臀部，然后慢慢向上提拉运动，反复操作1分钟，有助于防止臀部下垂，保持良好形态。



5分钟美体秘笈

做两个能瘦臀的小妙招：金鸡独立，双手扶墙伸腿；一脚踏凳，另一脚在空中向后伸展。约2秒后，再换下，动作可重复10~15次，接着换腿再做。接着，双腿并拢，双手撑在墙上，腿打直，臀部向外伸展10秒，接着再收缩靠近10秒，重复做，不仅可以紧致臀部曲线，也有收腹的效果。

6 书中不仅对按摩操作的具体步骤进行了详细的说明，而且配有真人示范操作图，只需跟着步骤走，便能一学就会。

7 该版块从运动法、化妆法、按摩妙招及生活的注意事项入手，避免了简单按摩美容美体法的单一性，满足了你对于辅助美容美体法的需求。让你在实行按摩美容法的同时，加强按摩疗效，迅速达到美容美体的目的。

◎ 导 读

按摩美容美体的4大原理	011
一学就会的按摩美容美体手法	012
速效美容美体的12个穴位	013
影响按摩美容美体的4大因素	015



◎ 上篇 5分钟速效美容按摩法

◀ Part1 完美“瘦”脸12大秘诀 ... 020

去掉脸部赘肉	020
让窄额头变宽	022
消除双下巴	024
矫正突下颌	025
重塑脸型	026

消除脸部浮肿	028
改善面部松弛	030
提升双颊	032
降低颧骨	034
重现弹性肌肤	036
消除颈部赘肉	038
完美颈部线条	040

Part2 打造精致五官的14种技巧 042

塑造水亮眼眸	042
小眼变大法	044
消除黑眼圈	046
轻松告别眼袋	048
缓解眼睑松弛	050
告别“塌鼻梁”	052
赶走“蒜头鼻”	053

矫正鼻梁	055
去除“草莓鼻”	056
美化唇部线条	058
告别唇色暗淡	060
丰盈唇部	061
消除唇上细纹	063
防止嘴角下垂	065

Part3 解除魔“皱”7大绝招 ... 067

消除额头皱纹	067
消除鱼尾纹	069
消除鼻梁皱纹	071
消除法令纹	073
消除嘴角皱纹	075
消除眉间纹	076
消除颈部皱纹	078



Part4 脸部美肤按摩术 080

去除青春痘080

消除雀斑082

抑制皮脂分泌083

美白085

消除皮肤黯淡087

解决毛孔粗大089



中篇 5分钟速效美体按摩法

Part1 纤臂美腿10大妙招 094

摆脱“水肿臂”094

甩掉“蝴蝶袖”096

紧实手臂肌肉098

美化手臂线条099

修炼美腿神功101

赶走腿部水肿103

燃烧腿部脂肪105

重塑腿部线条107

修正“变形”腿109



Part2 平腹纤腰的5大招数 111

排除肠毒来瘦腹	111
紧实腹部肌肉	113
消除腹部赘肉	115
练就完美腰肌	117
美化腰部线条	119

Part3 丰胸翘臀8大秘笈 121

塑造胸“涌”女人	121
“挺”女人拒绝下垂	122
塑完美乳型	124
改造扁平臀	126
防止臀部下垂	128
塑造完美臀型	131



下篇 5分钟扫除美丽烦恼

乳房保健按摩	136
腹部保健按摩	138
缓解眼部充血	140
改善眼球干涩	142
防止脱发	143
腹部经络速通	145

