

薇妮风采新系列

3 分钟

颜面 体操

女演员/颜面操专家 赵薇妮



上海文化出版社

③ 分钟

颜面体操

女演员/颜面操专家

赵薇妮

上海文化出版社

(沪)新登字 104 号

责任编辑：陈鸣华

封面设计：王志伟

插 图：〔日本〕如月七生

3 分钟颜面体操

赵薇妮

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路 74 号
新华书店经销 上海中华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 3.5 插页 6 字数 52,000

1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—10,000 册

ISBN 7-80511-622-9/R·24

定价：4.50 元

目 录

序 章	——为什么做健身操而不做健颜操——颜面体操呢?	(1)
------------	-------------------------------	-----

§	请先做“面部健康度测定”	(1)
§	颜面体操——诞生于朴素的疑问 ...	(5)
§	有美丽健康容颜的人,在不知不觉间做“颜面体操”	(12)
§	由于表情丰富而抓住的机会	(17)

第一章	——活动面部促进血液循环,活跃大脑机能	(19)
------------	---------------------------	------

§	面部是反映身心健康的镜子	(19)
§	漂亮与魅力的差异	(24)
§	面部运动不足或紧张疲劳,使你的脸缺乏魅力	(25)
§	办公自动化机器的操作者应特别	

- 注意：“颈椎综合症”会改变容颜… (27)
- § 你的脸真的没问题吗? ……………(29)
- 脸部变形测定法 …………… (31)
- § 颜面体操使你年轻十岁 (34)
- § 活动下颏使头脑清晰 ……………(35)
- § 耳部集中了很多穴位,一日触摸一次
也可改变体质…………… (39)
- § 洗脸:颜面体操的一个建议,洗脸时务
必检查笑脸…………… (41)

第二章

——一日三分种的颜面体
操可消除疲劳,获得
有魅力的表情…………… (43)

- § 早起即做有效果 ……………(43)
- § 颜面体操的方法 ……………(47)
- 伸展操 ……………(47)
- 下颏操 ……………(47)
- 颜面操 ……………(50)
- 舌操 ……………(56)
- 耳朵操 ……………(56)
- § 最低限度请持续一个月 ……………(59)

第三章

——对颜面体操有效的辅
助体操…………… (64)

- § “发际按摩”可使两眼有神,心情愉快 (64)

- § 防止眼睛疲劳的“眼球操” (67)
- 眼球操..... (68)

第四章 ——营造美丽的“肌肤” 与美丽的“皱纹”的 方法 (72)

- § 不管怎样总会有皱纹,那么就要营
造美丽的皱纹..... (72)
- § 由笑产生的“活皱纹” (76)
- § 颜面体操让人轻松愉快 (81)
- § 把头当成气球,就会有好看的姿势 ... (84)

第五章 ——精力与魅力都表现在 脸部 (89)

- § 只用口笑的现代人的脸 (89)
- § 父母表情丰富,孩子也会开朗活泼 ... (91)
- § 表情丰富比漂亮更有魅力 (97)

颜面体操的一点建议(图解)

- 洗脸 (42)
- 打哈欠 (63)
- 化妆 (71)
- 洗澡 (87)
- 点眼药 (88)
- 刷牙 (99)

● 剃须 (100)

后 记 (101)

序章 为什么做健身操而不做健颜操——颜面体操呢？

当手里拿着这本书时，你一定会想：什么是颜面体操？颜面体操怎么做？为什么要做？

这种疑问不是没有道理的，因为“颜面体操”是个挺怪的名字，世界上哪儿都找不到这种名字的体操。

好，这疑问暂且搁在一边，请先做几项测定吧。

§ 请先做“面部健康度测定”

要仪器测定数据吗？要医生指导吗？不必担心，一边站着读这本书，一边站着就能做。请先来试试！

你如果在镜子前，可以用自己的眼睛来确

认,如果没有镜子也无妨,背对众人,脸对正前方,一面使力从脸部肌肉发出,一面慢慢张大嘴巴,测定便可开始了。

不,不,那种张大嘴的方法不对,要这样,就好像鸡蛋慢慢进入口中,再张大些,好比把橘子整个地吃进去,慢慢地、充分地、完全地张开,直到极限。

做得怎么样?到了能放进橘子的程度吗?有没有嘴角完全拉开的感觉?感觉到嘴角完全拉开的人,下巴肌肉应该有些酸痛,然而不知不觉地眼睛应感到舒适。相反,没有把嘴角拉开的人,下巴则没有产生变化的感觉。

再做另一个动作:

首先尽量把头向后仰起,看天花板,头仰起后,慢慢张口,尽量张大。能畅快地张大口吗?下巴的肌肉感到痛了吗?颈部的肌肉痛吗?

现在可以开始诊断了,简单地说,进行上述两个动作时,无论怎么努力都无法使口张大的,是紧张、疲劳过度积聚的人。

口张不开,或者开口度只能达到鸡蛋那么大小的人,也许是“耷拉症”在侵袭你了(“耷拉症”即耷拉着头干工作所引起的肩膀酸痛、头颈疼痛并发硬等各种颈椎综合症),也许你是极度的紧张,以致自律神经失调。如果这样,请你读读这本书,做做面部体操吧。

脸部健康度测定①

你的口能张到多大？

- ① 面对正前方，脸部肌肉放松，慢慢地张开。
能开到放入桔子的程度吗？
还是只能放个鸡蛋呢？



- ② 头部后仰，慢慢张开口。
能轻松地张开口吗？
下颏的肌肉痛吗？
头颈的肌肉痛吗？

脸部健康度测定②



- 开张口时左右对称吗？
 - 能轻松地开口呈O型吗？
- 张口歪斜的话，
你就是自律神经失调的“预备军”

- 头向后仰开口时颈部的疼痛还有吗？
- 肌肉疲劳和“颈椎综合症”的威胁！



那么，能轻松地开口，并没有积聚紧张疲劳的人是否不必读这本书呢？请你再来测定一下：张开口时，你的口形是否歪斜呢？有没有张成“O”型呢？如果嘴歪了，可以说，你已列入自律神经失调的“预备军”了。也请你读读这本书吧。

§ 颜面体操——诞生于朴素的疑问

颜面体操是不是单纯为了面部健康呢？不尽然。还有一个目标，是为美容。我所指的美容，不是靠化妆的美容，而是表情达意，待人接物时恰到好处的容颜，俗称“表情”吧。

我的职业是演员、播音员、主持人，出于职业需要，我当然应该“善于表情”。我联想到教师、营业员、公关小姐和公关先生、公交人员甚至政府部门的女士先生们，你们不是要接触众多的人吗？人们对你的第一直感便是你的容颜表情，人们喜欢的是亲切、和蔼、活泼，庄重，而讨厌严肃、死板、木然、轻浮。

为了健康、为了“美容”，我便潜心研究这套体操。

也许有人要问，这套体操的理论基础是什么？

我可以冷静地回答：我是个热情的人，是个有灵感的人，但是体操的产生不只是凭借这两项，更重要的，体操有独特的健康理论。

我要请问，千百年来，为什么有各种各样的身体体操，而唯独没有脸部体操呢？

我还要请问，人体各部位的体操达到的是什么目的？脸部体操能不能达到既定目的呢？

谁都知道，身体各部位的体操是保持健康、增强体质不可缺少的，无论什么医生总是苦口婆心地指导病人：“不管怎样，把身体动起来。”

身体动起来了，肌肉、关节就变得柔软，有韧性，健康。血液、淋巴的流动也活跃了，代谢顺畅了，结果就能创造出柔软、有弹性、美丽的、保持平衡的肌体。

那么，既然脸部也是肌体的一部分，也有神经，有关节，有肌肉，为什么不让它也积极地活动起来呢？

脸部集中着敏感的神经和穴位，积极地活动，刺激如此微妙的脸部，当然有助于保持健康、促进肌体功能。

如果动起来了，血液流通了，促进了代谢，脸部多余的暄肉消失，关节、肌肉变柔软的话，表情当然会生动起来，从美容角度说，这是调动内部肌肉器官机制，达到“积极”美容的效果。

瑜伽和中国民间的治疗方法中，也有“让脸

动起来”的项目,还有“下巴体操”等,让下巴动起来的确有助于身体健康,我在研究、参考了“笑的作用”等许多方法的基础上,结合自己研究发明的几种实用方法,构成了颜面体操的基本内容。

当然,靠我一个人的力量使它系统化是不那么容易的。幸运的是,我得到了周围许多人的支持、合作,他们为我提供了实验例子,为我查找资料……

得到了这些人的帮助,在反复研究的过程中,颜面体操产生了超出我想象的各种效果:

① 通过活动脸部肌肉,血液和淋巴液更好地流动,使肌肤健康。

② 消去脸部多余的暄肉,使脸部感觉轻松畅快。

③ 肌肉变得柔软有弹性,因此不再歪斜,能做出生动的表情。

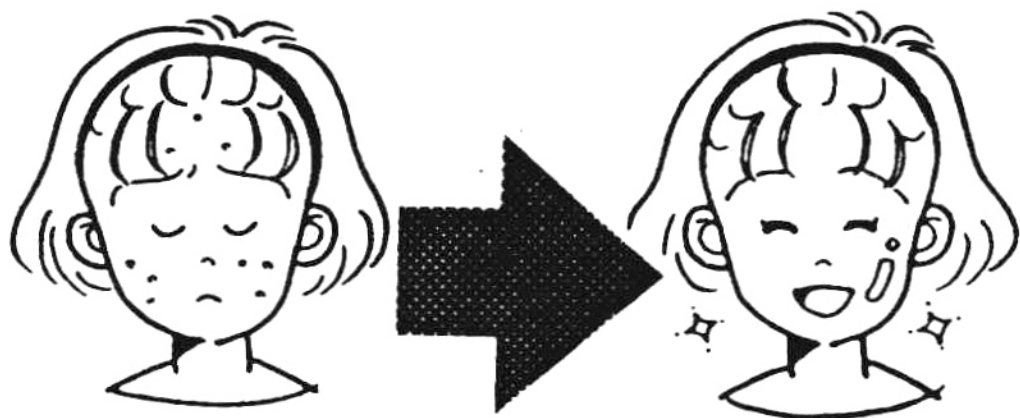
④ 通过活动下巴,刺激、活跃头脑,头脑变得清醒的同时,自然地消除了烦躁与紧张、疲劳,定精安神。

⑤ 通过下巴的活动,自然地矫正牙齿的排列及咬合,白齿的咀嚼运动使牙床变得牢固。

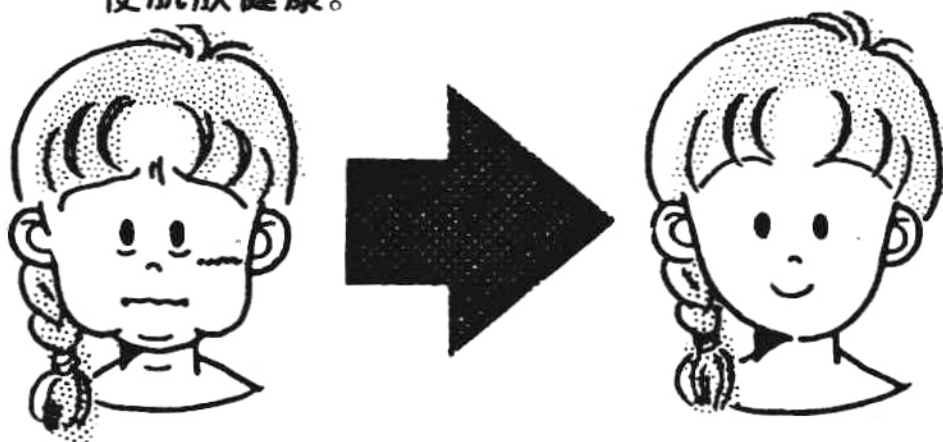
⑥ 下巴与颈部的运动相结合,治疗“耷拉症”,防止双下巴,消除颈部的暄肉。

⑦ 使眼部紧张的肌肉放松,防止、消除眼

颜面体操的主要效果



- ①活动脸部肌肉,改善血液、淋巴液流动,使肌肤健康。



- ②消除脸部多余的赘肉,使脸庞秀丽。



- ③肌肉柔软,表情生动,不要歪斜。

- ④活动下颏,刺激大脑,头脑清晰,同时消除紧张疲劳,安神。



颜面体操的主要效果

- ⑤活动下颏,自然矫正牙齿排列及咬合。咬大牙的运动也可以巩固牙床。



- ⑥下颏及颈部的活动相结合,治愈“颈椎综合症”,消除双下巴,去除颈部多余脂肪。

- ⑦可防止、消除眼睛疲劳。



- ⑧活动舌头,振奋精神,增进食欲。

- ⑨对耳部的反复刺激比穴位刺激更有效地保护健康。



睛的疲劳。

⑧ 舌头运动能振奋精神,增进食欲。

⑨ 反复刺激耳部穴位,对保持健康很有效。

早晚只需做两次颜面体操,就会生效。

还想加上一点,有报告认为,由腰痛、肩部发硬、脊椎骨歪斜所引起的许多障碍,实际上是由牙齿的排列、咬合情况不好而引起的。向有这些症状的人推荐这套“体操”,我发现即使不能完全治愈,至少可使症状缓和。

我还发现,配合使用气功来操作这套“颜面体操”,即用颜面体操柔化脸部的僵硬,用气功调整全身的行气,就能提高体力、精力,不为疲劳感、紧张感而烦恼,能获得真正有益的身心健康。

在使这套体操成熟的过程中,我与中国有名的气功师、针灸师等从事与健康有关的工作的人们有很多接触,当谈到我的想法时,他们似乎也直观地意识到了脸和心的疾病之间的关系,大部分人都对我说“确实如此”。“颜面的运动确实需要重视”。

无论在我的故乡中国,还是我居住的日本,以及美国、新加坡、香港、韩国、泰国等地,当我细细地观察了所遇见的几百人的脸部后,我得