

美人进行时

瘦脸塑形 美丽术

她品 主编

V型小脸，光彩肌肤，

要美丽，跟我来！



农村读物出版社

美人进行时

瘦脸塑形 美丽术

她品 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

瘦脸塑形美丽术 / 她品主编. — 北京 : 农村读物出版社, 2012. 12

(美人进行时)

ISBN 978-7-5048-5614-2

I. ①瘦… II. ①她… III. ①面—美容—基本知识
IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第245974号

策划编辑 黄 曦

责任编辑 黄 曦

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/20

印 张 6

字 数 120千

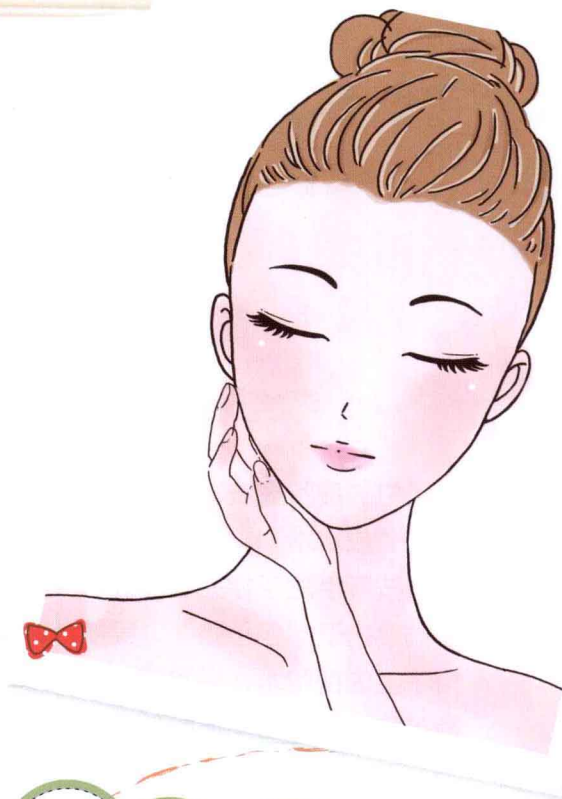
版 次 2013年 4 月第1版 2013年 4 月北京第1次印刷

定 价 28.00元 (含光盘)

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

第一章 瘦脸塑形， 完美小脸美女就是你

- 08 → 全方位瘦脸，小女子取之有道
- 10 → 生活习惯帮你塑造完美脸蛋
- 11 → 拒绝多余脂肪，把好脸蛋的饮食关
- 12 → 五大经典食材提升新陈代谢率



双下巴
不见啦!

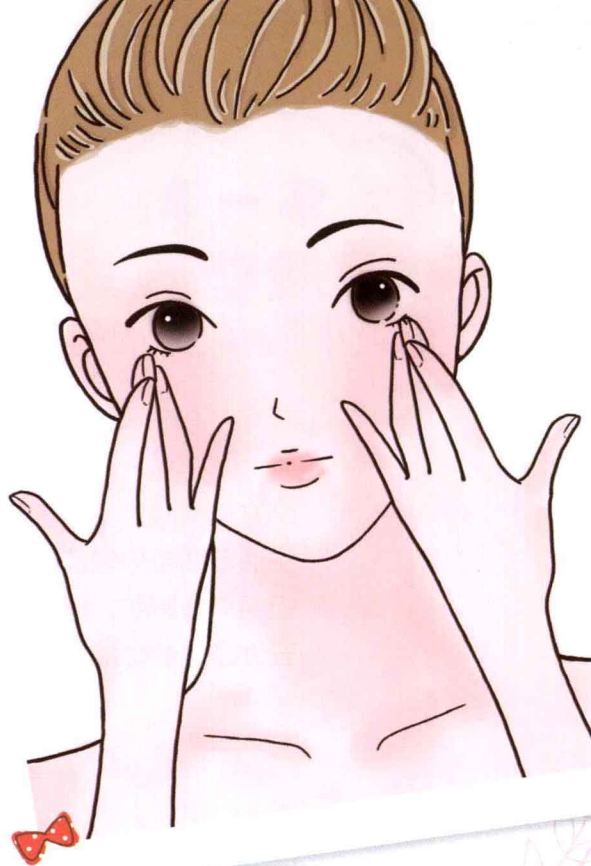


第二章 击退双下巴， 打造第一眼小脸美人

- 14 → 按摩双迎穴，让下巴一瘦到底
- 16 → 双下巴推拿练习，打造鲜明的下巴线条
- 19 → 巧按淋巴，从此告别宽下巴
- 22 → 掌握方法，洗脸也能消灭双下巴
- 25 → 简单“摩”法，双下巴的高效率燃脂术
- 28 → 上半身轻运动，紧盯下巴肥肉肉
- 31 → 面膜加按摩，双下巴立刻无所遁形

第三章 拯救脸部浮肿， 还你上镜瓜子脸

- 34 小汤勺的瘦脸魔法，点点按按消浮肿
- 36 修炼“放水术”，让脸蛋小一圈
- 39 九种按摩手法帮你完胜臃肿脸
- 42 动动嘴击退“包子脸”，美丽从此没遗憾
- 45 椅子上的瘦脸术，拯救熬夜后的浮肿脸
- 48 简单瑜伽，一击消退脸部水肿



第四章 收紧五官线条， 瘦出完美脸部轮廓

- 52 T区小施瘦脸魔法，挺立鼻梁缔造明星脸
- 55 微笑瘦脸按摩，巴掌脸立竿见影
- 58 收紧脸部线条全靠丰富表情
- 61 打造迷人美唇，性感无可阻挡
- 64 弹性按摩操，三根手指打造“小V脸”
- 66 巧手按摩赶跑眼袋，不做“青蛙公主”
- 69 简易瘦脸操，让脸部“骨气”十足



第五章

提拉再提拉， 塑造年轻向上阳光脸

- 72 鼻翼画圈有“摩”法，与法令纹说拜拜
- 74 三分钟指压手法，提升眼角没商量
- 76 “迈出”六小步，打造平滑精致小脸颊
- 78 “指点”咀嚼肌，修复暗藏“玄机”下颌缘
- 80 与抬头纹“斗法”，尽显靓丽青春本色
- 82 摆脱下垂嘴角，让微笑“轻舞飞扬”
- 84 九招完胜松弛脸，尽显脸部立体轮廓

记得要
多按摩哟！



第六章

优雅细颈， 天鹅气质美人就是你

- 88 消除赘肉瘦脖操，天鹅颈就是这么简单
- 91 按摩膏扫除纹路，打造无瑕美玉颈
- 93 美化颈部线条，塑造曲线玲珑天鹅颈
- 95 颈部排毒活络操，活力四射好气色
- 98 浴室毛巾操，紧致嫩颈显性感
- 101 “长颈鹿”五步练成术，从此告别短粗颈
- 103 瑜伽术巩固修炼成果，出水芙蓉天鹅颈

脸部线条
我最靚！



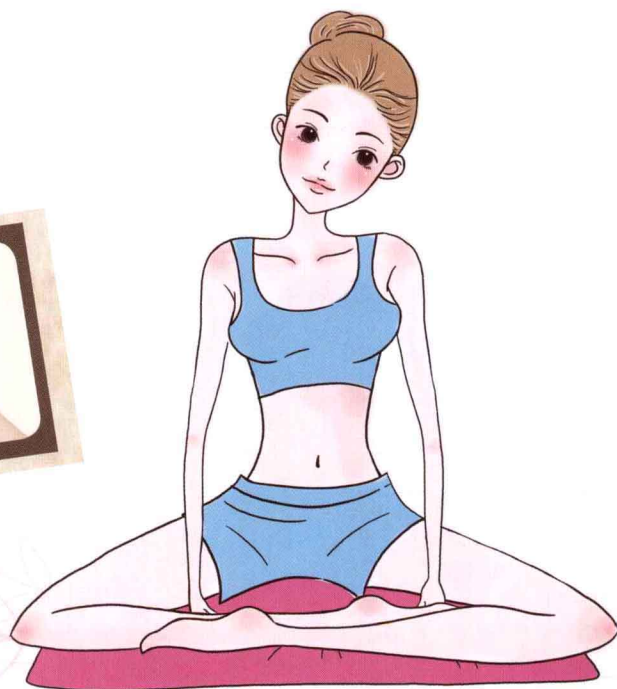


第七章

抹平细纹， 紧致光滑方显小脸本色

- 106 → 脸部舒缓按摩术，去除面部细纹线
- 109 → 弹性按摩操，美容指打造超弹小脸
- 112 → 熟女减龄变脸法，还你紧致面部肌肤
- 115 → 抚平川字纹路，让脸部表情轻松呈现
- 118 → 脸部排毒换颜，由内而外光滑瘦脸

要勤按摩
才会美美的我



第一章

瘦脸塑形，

完美小脸美女

就是你



全方位瘦脸， 小女子取之有道

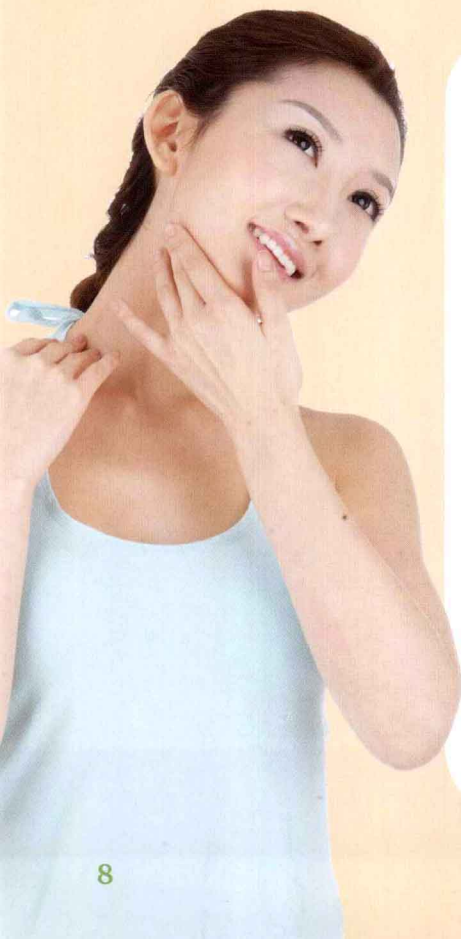
身材不够完美，可以通过服装与配饰来掩盖；肌肤不够白皙，也可以通过护肤品与化妆品来改善。可如果脸蛋的状态不尽如人意，则往往成为美丽之路上难以解决的问题。虽说发型、服饰也能对脸部起到衬托修饰的作用，可毕竟不能从根本上解决问题，要想全方位瘦脸，必须先有以下几大认识。

认识一： 脸部肌肉 塑形是瘦脸 关键

脸的上半部是由上颌骨、颧骨、颞骨、额骨和顶骨构成的圆弧形结构，下半部形状则取决于下颌骨的形态。这些都是影响脸型的重要因素，而颌骨在整个脸型中起着尤其重要的作用，是决定脸型的基础结构。而如果想要让脸瘦下来，除非是削骨或磨骨，脸部轮廓才能立竿见影地改变，此外，还可以通过各种手段来按摩脸部肌肉，这样，通过收紧肌肉使脸部显得更为瘦削。

认识二： 紧致线条 是瘦脸重要 任务

要想拥有一张完美的青春脸蛋，必须以紧致脸部线条作为你的瘦脸首要目标。需要注意的是，绝不能把目光仅仅放在消除脸部多余的脂肪上，而应该注意线条的塑造，同时必须保持脸部肌肤的紧致，从而让线条变得清晰利落，并在塑造过程中适当地消除可恶的细纹和皱纹。没有细纹和皱纹的脸，才是令人羡慕的美丽脸蛋。



认识三： 瘦脸方法 重在按摩与 运动

与身体相比较，脸部要想变瘦并不是一件容易的事。很多女孩都有这样的感觉：连几天控制饮食，体重可以明显下降，腰腹似乎也轻松了许多，但脸部脂肪却依然“无动于衷”。实际上，脸部塑形比身体塑形更注重按摩与肌肉的运动，在我们的瘦脸塑形过程中，这也是占主导地位的一种塑形方式。



认识四： 全方位 努力才能 瘦脸塑形

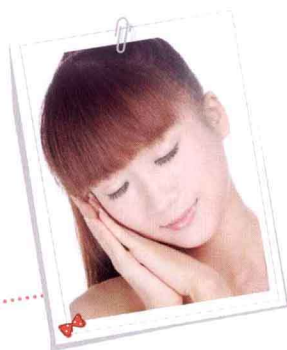
如果你想要依赖某一种方法来快速达成瘦脸塑形的效果，那很有可能会失望。要想给脸部塑形，必须经由多方面的努力，按摩、运动、良好生活习惯等，都是塑造美丽小脸的重要因素。所以在你给脸部做运动的同时，也别忘了脸蛋对生活习惯的严格要求哦！



生活习惯

帮你塑造完美脸蛋

你也许有过这样的经历：原本还算匀称的脸蛋，却总是因为种种原因而显得有些浮肿。事实上，熬夜、睡前饮水及许多不良生活习惯，都可能导致你的脸蛋“变形”。要想拥有美丽的小脸，必须形成良好的生活习惯。



良好作息习惯

熬夜、睡眠时间不固定等不良的作息习惯，会导致人体内的循环不畅。这种循环不畅也会影响到脸部的状态，导致脸部浮肿，使你的脸蛋“胖”起来。所以，一定要保证每晚11点前入睡，且睡前避免饮水。



每周泡澡泡脚

每周进行至少三次的沐浴或泡脚，无论是炎热的季节还是寒冷的季节，都要保持这个好习惯。因为这样可以使脚部得到温暖，从而促进全身的血液循环，不仅能让脸色变好，而且还能让肌肤焕发青春活力。



维持身体温度

无论在哪个季节，都要让身体保持合适的温度，不要让身体受冻。只有身体足够温暖，才有利于身体新陈代谢的正常进行，脸部才不会堆积过多的毒素。



利用经期瘦脸

经期是一个可以好好利用来瘦脸的时期，因为经期身体血液循环更加顺畅，采用按摩的方法效果会比平常要好很多。所以要注意好好利用经期来瘦脸。

拒绝多余脂肪， 把好脸蛋的饮食关

瘦脸不能仅仅依靠运动与按摩，它更需要长期良好的生活方式的辅助，尤其在饮食上要多加注意。在日常生活中要特别注意自己的饮食习惯，这样不仅能达到瘦脸的效果，而且能有利于皮肤状况的改善，让脸部不仅轮廓匀称，而且皮肤光滑白皙。下面就来看看常见的瘦脸饮食原则。

👑 吃饭细嚼慢咽

人的牙齿在咀嚼的时候会使整个口腔的肌肉都活动起来，正确的咀嚼方式有助于修成美丽的脸形，在进食的时候，一口食物在嘴里分别用两侧的牙齿嚼食物15~25下，细嚼慢咽，并保证咀嚼的方法是对的。

👑 控制热量与脂肪

瘦脸的饮食要始终小心食物的热量，在膳食中应减少肥肉以及其他油腻食物的摄入，如果觉得太素，可以增加一点鱼和家禽。

👑 饮食要清淡、少盐

你可能有过这样的感觉：咸的东西吃得越多，就越想吃。想要瘦脸，饮食上就要少吃那些经加工带有酱汁的食物，这些东西含有丰富的糖、盐和面粉，会增加你的热量。所以，饮食要以清淡为主。

👑 平衡膳食

每天按计划均衡安排自己的饮食，同时要注意吃饭定时、不可滥吃。要减慢吃饭的时间，每顿饭的时间不少于20分钟。

👑 热量负平衡

请记住瘦脸的饮食原则——热量的摄取量必须少于你的消耗量。



五大经典食材

提升新陈代谢率

塑脸水果一

韭菜

韭菜能提高人体的新陈代谢率，促进血液循环，预防多余脂肪的生成，还能有效避免便秘引起的脸部浮肿。



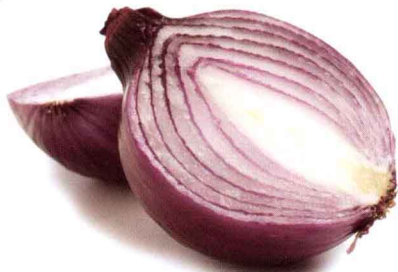
1

2

塑脸水果二

洋葱

洋葱含有一种名为硫化丙烯的物质，它能促进身体代谢，增强人体抵抗力，同时还有较强的杀菌作用。



塑脸水果三

紫菜

紫菜含有丰富的碘，能刺激甲状腺素，对提高身体的新陈代谢很有帮助。



3

4

塑脸水果四

大蒜

大蒜含有丰富的的大蒜素和硫化化合物，能提高人体的新陈代谢，抑制脂肪的生成。在吃水果之后吃点大蒜，还能帮助维生素的吸收，提高人体的能量代谢率。



5

塑脸水果五

糙米

糙米含有丰富的维生素B，营养价值比白米要高，在参与人体能量代谢之时，还能帮助提高身体的新陈代谢率。



第二章

击退**双下巴**，
打造第一眼
小脸美人



按摩双迎穴瘦下巴原理

人们之所以会出现双下巴，是因为面部皮肤气血循环不畅，皮下脂肪堆积，皮肤逐渐老化失去弹性所致。人迎和大迎这两个穴位统称为双迎穴，本身就具有增进脸部血液循环和使皮肤紧缩的功能。按摩这两个穴位都能使气血通畅，皮肤得到足够的养分，变得更加有弹性，从而达到消除脂肪、收缩肌肉、紧致肌肤的作用。

按摩双迎穴， 让下巴一瘦到底

俗话说胖人先胖脸，尤其下巴部位是很容易堆积脂肪的位置，不良的保养方法或者身体肥胖等原因，都会导致双下巴的形成。如果老天爷没有赐给你一副尖尖下巴，也不必灰心丧气，我们完全可以通过后天努力消除遗憾，打造出属于自己的美丽面容。

按摩双迎穴瘦下巴方法

气血由人迎穴输送到头以下的身体各部分，胃经进出头部的气血都要先经过大迎穴的“盘查”，所以这两个穴位被打通了，就能让气血更顺畅。按摩需要长期坚持。切记，按摩时用力一定要轻柔，要用腕力带动手指进行按压。

瘦脸指数 ★★★★★

1 取人迎穴

人迎穴位于喉结旁1.5寸（1寸≈3.3厘米）处，左右各一穴。按压人迎穴，重复10次，过程中要一边按压一边吐气，每次按压6秒。





2 取大迎穴

大迎穴位于嘴唇斜下方，下颌骨凹陷处。按压大迎穴，重复30次。也可以用手顺着脖颈轻轻往下抚摸。



3 向上45°抬起头

用双手食指、中指和拇指，一起捏住双下巴的脂肪，一点一点往下巴方向揉按。



4 分别用两只手的食指和中指夹住双下巴上的脂肪

紧接着向两旁的耳朵处移动，左右各三次，要注意的是，手指移动，但不能用手指夹住下巴处肌肉猛地向上牵拉，这样会导致下巴处肌肉酸痛，得不偿失。



5 稍稍低下头，深呼吸

将双手拇指放在双下巴处，其余四根手指绕到脑后，拇指用力按压双下巴，至少100下，直至下巴处感觉微热为止，这样做可以有效紧实下巴肌肉。

温馨提示

1. 可以用一些紧肤霜、按摩霜或者精油类的产品，涂抹在双下巴的位置，再配合按摩，这样会使收缩效果更好。
2. 肩颈僵硬也会影响脸部的血液循环，从而导致脂肪在脸部堆积形成双下巴，所以消除肩颈僵硬也可以帮助消除双下巴。

双下巴推拿练习， 打造鲜明的下巴线条



随着年龄的增长，脸部肌肤开始渐渐松弛，双下巴也在不知不觉中显现出来，不仅显得脸部很臃肿，还会给人老态发福的感觉。如果想摆脱烦人的下巴“游泳圈”，那就不妨试试推拿方法，充分有效的推拿动作能促进双下巴的新陈代谢，消除双下巴的皮下脂肪，以达到瘦脸的目的。

👑 推拿消双下巴法

先将下巴部位清洗一次，再均匀地涂抹一层按摩霜，这有助于增强推拿的效果，但注意按摩霜要适量使用，不可过多。

瘦脸指数 ★★★★★

1 伸出左手的食指和中指

并拢后用指背平贴下巴部位，然后稍用力匀速向右平推，重复几次后换手换方向进行。



推拿消双下巴原理

针对皮肤松弛、堆满脂肪的下巴，以推拿的按摩方式效果最佳。推拿的方式不仅能使血液循环更加畅通，还能有效消除脂肪。另外，双下巴的产生也可能是激素分泌失调导致的，经常使用推拿的按摩方式还能将激素活化，快速分解下颔的脂肪，消耗多余脂肪，从根本上防止双下巴的产生。