

四川科学技术出版社

按摩美容自己做



按摩美容自己做

阿 蓉 编

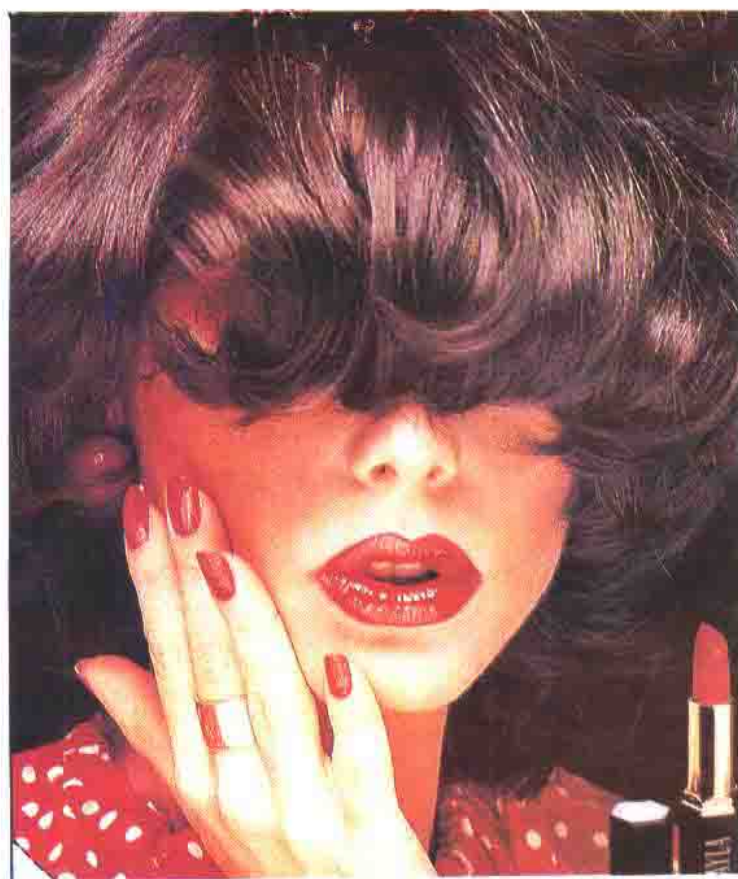


版社



按摩美容自己做

魏容 编著



四川科学技术出版社

流行美容美发
按摩美容自己做

编 著 者 靛 容
责任编辑 侯砚楠 谢增桓
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 谢增桓
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 5 字数 100 千
印 刷 成都宏明印刷厂
版 次 1994 年 7 月成都第一版
印 次 1997 年 5 月第二次印刷
印 数 10001—19000 册
定 价 14.80 元
ISBN 7-5364-2974-6/R·631

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺损、破页、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

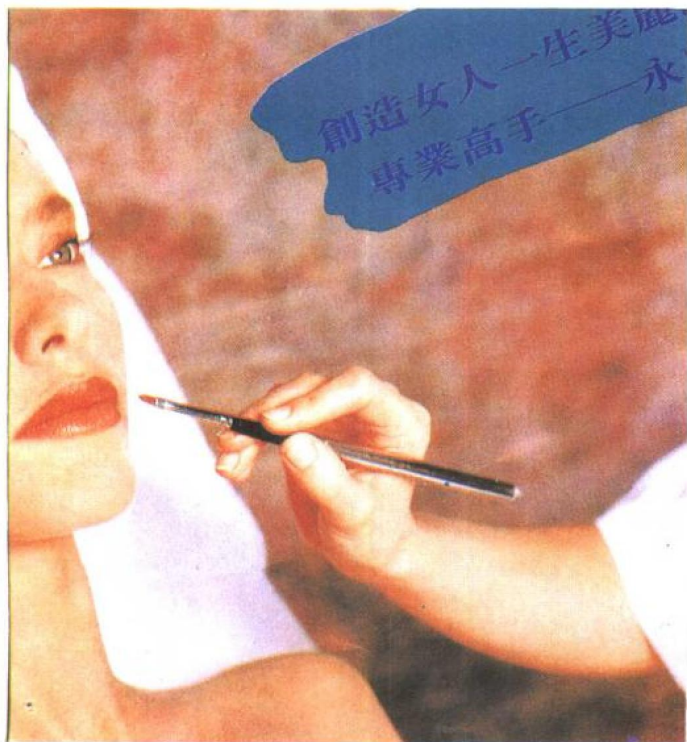
内 容

提 要

欧美式按摩法
皮肤血脉按摩保养法应
遵行的守则
按摩的热身动作
慎用眼线或睫毛膏
基础化妆及眼影
如何使用眼部颜色



完美的基础线条化妆法
不可忽略眉形
感觉脸形择优
眼影化妆的小工具使用
方法
2色混合使眼睛呈华丽感
双颊及下眼睑颜色稍异
的化妆法
脸部化妆色彩须和肌肤相近
以穿着感来选择颜色
谨慎选择基础的咖啡色
系列
选择在原野上展现暖色
系的花、果般的色彩
田园风味的大地色彩



目 录

优雅成熟
 艳丽的红色使肌肤展现
 白瓷般的美
 以易使用为优法
 均衡容颜眉目荡漾
 新常识：护肤不在夜晚
 动手
 眼与唇的重点均衡
 口红决定脸的印象
 眼部化妆的五个条件
 有汗也不会掉妆之术
 眼眸线流动深情在睫
 眼线自然勾勒娇态
 画眉 抹腮 25 款女人味
 面部浮肿松垂的指压按摩

教你如何按摩美容
 全身皮肤血脉按摩保养
 面部皮肤健美操
 美丽的皮肤以淡妆
 比较适宜
 皮肤保养秘术
 美容健康 25 法
 恰当的色彩能使你
 更漂亮动人
 普通晚宴化妆
 臀部变美术
 大腿健美操
 问题皮肤的基本护理法
 乳房的健美术
 气功乳房健美法
 乳房按摩健美法
 器械丰乳
 隆胸健美术
 乳房畸形之后
 防止乳房衰老
 乳罩对乳房健美的作用

欧美式按摩法

(本资料由四川海韵健身美容心提供)

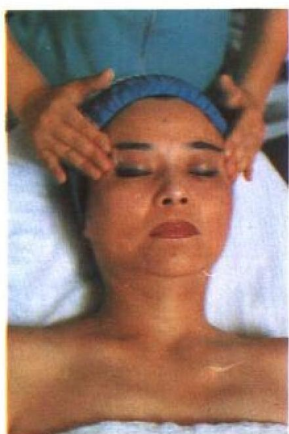
欧美式按摩法,手法是连续而有节奏,动作缓慢。这款按摩动作目的在帮助面霜或润肤霜能够深入皮肤,收预期护肤效果,这是因为所有的动作会慢慢的使皮肤加热,而影响渗透的加深。有暗疮的皮肤并不适宜采用这按摩法。



- 1 双手在上脸打圈左右移动,经过肩部到脊柱,再以手指顶着颈骨,重复三次。
- 2 在肩头部打圈三次,然后再抹到脊柱及颈部,再打圈上抹至耳后,最后停至在耳珠前。重复三次。
- 3 用拇指及曲着之食指轻按着颈部之肌肉打圈六次,然后在肩部及上胸重复动作六次。
- 4 双手交替,稳实地由下巴中开始抹至面旁耳下,左手抹左面,右手抹右面。每边重复八次(即共十六次)
- 5 手平放在面颊,稳实地交替向上抹动,先在右面做十六次,再转移到左面做十六次。

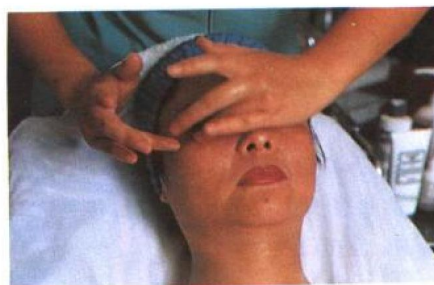
- 6 用中指及无名指在右口角部位向上作滚动的动作,每边做十六次。
- 7 无名指及中指开叉放在唇之上下,向上抹至颧骨,右手在左面,右手在右面,每边重复十六次。
- 8 用中指及无名指在右眼尾交叉地向上抹,做十六次,再移至左眼尾重复动作十六次。
- 9 手掌平放在额头,稳实地交替向上抹至发脚,由右至左再由左至右做十六次,重复时慢慢将力度减轻至羽毛般轻柔,完成整个按摩。





- 两手手掌向下,放在胸部的上半部位,将手向外移动,绕过肩部至背部中央,然后以稳定向上的动作移动至颈部。两手可顺着顾客的体形按摩。重复六次。
- 用双手从上胸中央以打圆圈的动作向外按摩至肩部。手抵肩部时停下用拇指作几次打圆圈的按摩动作,然后将手移至背部中央再向上移至颈部。
重复六次。
- 从颈部之底部开始,两手交替向上转动按摩。
重复十六次。
注:本动作仅能在颈部使用,不可用在下颌骨之上。

- 两手交替,从下颌下方开始,以稳定的滑行动作按摩,当手指到达颧骨上方随即停止。脸部左侧以左手按摩,脸部右侧则以右手按摩。
- 双手平放在面颊,向上稳定的滑行动作按摩,两手交替,先在右颊重复十六次,然后在左颊也重复十六次。
- 用双手中指与无名指从嘴角右侧开始向上作滚动按摩。每边嘴角重复十六次。



皮肤血脉按摩保养法

应遵循的守则

保养的步骤始终于胸廓—肩膀—脖子三部分,目的在先使顾客放松。

压力与血管系统之间的关系为:所有的压力皆会引起血管的收缩作用。在极度收缩时,甚至会导致昏迷。因为血管凝结在一起而阻碍了血液流往脑细胞组织。

因此可知道事前的放松是非常重要的。让顾客舒适躺着,放靠垫在其腋窝处和脚踝处,以利肌肉放松,这些部位也是我们不实施操作动作的部位(皮肤血脉按摩保养法会使得血液向生命中心流过,并将停滞在皮肤下的微细血管内血液引流出来,而在皮肤的下层处,会产生一种冰凉之感)。

按摩的热身动作

让顾客平躺下来,从腹部开始保养。触摸这个部位是使顾客放松和安心的最好方式,也是进入一个人最感性、最富情感的部位,若顾客愿意让您触摸这部位,即表示她对您极为信任。然而假如顾客处在极度紧张的状态时,可以先以背部中心按摩舒解其心情。

每个动作轻柔缓慢连续 3~4 次。

第一个操作动作包括两手以轻抚按摩从胸部中心滑向胸骨,接着再滑向侧面胸廓处,然后慢慢再往肩膀处移动,同时扩及两侧,在肱骨的极端处轻压 3~4 次,此动作可以拉开大小胸肌。以上动作可以带来全身放松、舒适的感受。

接下来是用拇指在腹部按摩再滑到侧边胸廓处,这个动作能放松横膈作一深呼吸。接着的动作是延着髂骨内侧滑下。这一连串的动作就是以鞭形图案为范围,涵动面从胸骨到阴阜上方处。

我们也可以在腹部做类似搅拌的动作,间接增加下层凹陷的静脉活力,而使下肢静

脉的血液顺利往上回流。

肩颈动作

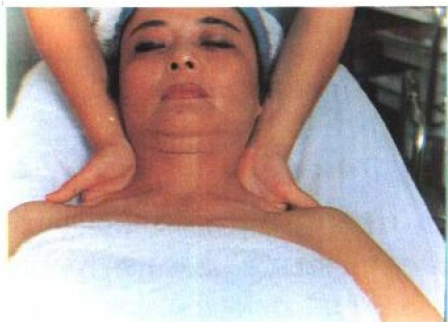
在经过以上热身动作后,要求顾客转身反躺,以便美容师在骶骨处操作,使力于小骨盆的深层血管上。首先做一个侧面延伸的动作,接着以如下的动作继续:捏揉—松手,滚动挤捏,此时顾客会感到双脚有一种挤动的感觉。这也证明了血管网路和这些部位都是彼此牵动相连的(假如需要,我们也可在双臂血管隆起处重做此一动作)。

臀腿动作

接着进行的部位是臀部,用两只手以捻拧—捏揉—松开的动作将肌肉内部毒素和滞留液体排泄出来,然后顺着肌肉纤维方向以滚动触摸的动作使力,按照深层组织结构的位置,借捏揉动作将流动之间质液导向循环通道。



第三个动作是将双手打开,以轻压的方式深层地滑上,目的是排除组织内之液体(图 13),延着血管通路的走向进行(此一动作是向心动作,朝心脏和淋巴聚集处的方向进行)。



这些动作必须做得够深入,但却不可引起顾客疼痛的感觉,也不可以掐捏皮肤太厉害,以免引起血肿现象。否则,对于那些患有血管循环不良的人,她们的皮肤都极为脆弱,稍一用力,就很可能在皮肤上留下痕迹,微细血管极易扩张,而在筋膜的压迫下,皮下血液容易受到阻塞。

滚动触摸的手法将随组织的活力与接受度而有不同的功能作用。当我们在大腿两侧深处进行滑动时,要注意右手与左手是互相交替进行,而非同步,主要是不希望压迫到或挤捏到汇集处的静脉血管。



我们刚刚所提到在大腿外侧三个基本动作,将以完整性的方式进行,同时也适用在大腿后面部分。

脚踝和脚底板疗程

接下来的这个部位(最常引起停滞和阻碍的地方)需要特别的保养,血管经过此处,会将脚部的静脉血液带向小腿。因此我们会

以捏揉——松手,连续 5~6 次的动作加强进行;接着在整个后脚踝处进行施压——放松的动作。通常这个部位敏感,所以我们以交替的方式进行,先是内边,再换外边。



在脚部的动作基本上也是遵照足底的组织结构来进行,包含重要的中心筋膜。我们捏揉脚底板的中心为了能将微细血管内的血液从侧面排挤出来,接着从脚底板的中心滑向边缘,以利于血液回流,接着再滑向脚跟。我们用两根手指在脚跟处捏揉。此部位每天都会遭到数以千计的碰触伤害,是很脆弱的一个部位。接着我们以同样的手法在另外一只脚上如法炮制,也不要忘记重新在骶骨的部位进行预先放松的动作,而重新疏通这个首先需要保养照顾的部位



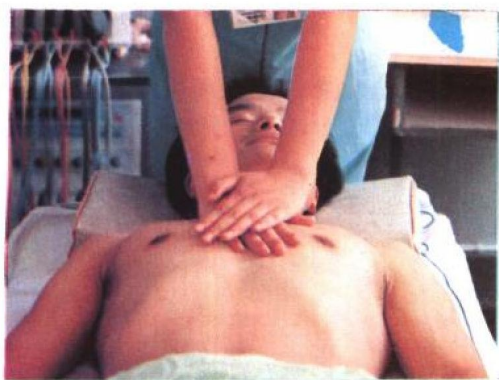
平息放松为最后阶段

疗程是以在背部轻抚的动作为结束:用两手交从颈部到背部下方以轻微旁侧轻抚法。再以侧边轻抚法向上移动至肩膀、手臂直

到我们用手心将手肘包住,接着将双手接住。在背部的肌肉再以分开的手指以轻压——伸展——放松的动作进行,这个动作也包含了肩胛骨并沿着肌理的正确方向进行。之后伸展拉开背部所有的肌肉。或许再加上颈部下方和前臂的捏揉一松开,滚动触摸和滑动的动作。



在整个疗程结束前,再一次加强施压交替在两个脚板中心,可再一次刺激血液回流。



以放松与平息做为此一保养疗程的结束阶段是非常重要的。因为美容师才刚刚刺激了血液网,增加了血液流量和速度,从而加速了心脏的跳动和呼吸的频率。此时血液以更快的速度流向心脏,而肺部也没充裕的时间来氧化血液回流的速度趋向正常。

15~20分钟的休息阶段,可以协助皮肤血管按摩保养的作用达到最好的效果。此时,血管将会缓慢其扩张作用,血流的流量也会减小而维持其应有的流速。全身也会因此保养而有一种血脉畅通的感觉。

疗程本身,在经过背部放松的动作后,应

以一连串轻抚从臀部往上到手肘,接着双臀部到肩膀,往下再到背部,最后再回到臀部的侧面、下肢,且用手包住脚跟……作一完整的结束。

美容师判断发现顾客血液循环不良的问题极为严重时,在采用“皮肤血脉按摩保养法”时,就应该更为谨慎并有所选择。顾客平躺后,先从前腿处开始操作。



准备动作包括将使力点放在腿上和脚上,并向上提升,向下肢内侧作旋转状,接着在外侧做同样的动作。

基本动作和先前在一般法则中所提到是一样的,包括捏揉——松手、滚动——触摸、滑动。

选择性的遵行法则如下:

- 捏揉大腿。
- 滚动——触摸大腿。
- 侧面血管通道的深层滑动。
- 小腿侧面的滑动。
- 脚踝后部的滑动。
- 脚背正面交替滑动。

“皮肤血脉按摩保养法”并不能创造奇迹,而是需要美容师和顾客本身对自己身体的敏锐注意。做此保养美容师必须有丰富的经验、敏锐的身体观察力,而更重要的是倾听顾客真正的需求,及切实遵守生理结构的操作守则。

在素净肌肤上,于眼睑处涂抹粉红色,勿使用眼线或睫毛膏



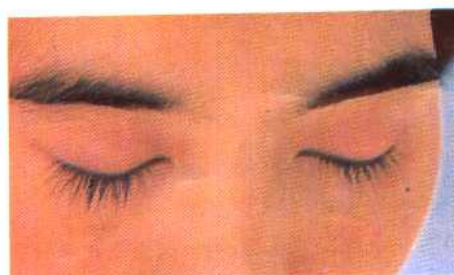
圆脸易给人浮肿的感觉,故颜色应采中间色调,否则会有反效果。眼影及腮红亦选择没有荧光色剂为主。



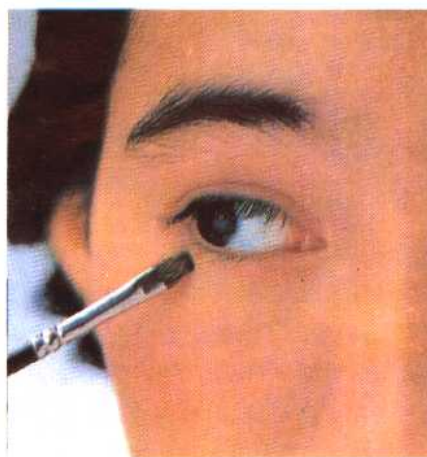
- 1 基础化妆上好后,打上粉底,再以大刷子将多余的粉刷去。



- 2 眉形用刷子上咖啡色系,以自然为原则。



- 3 上眼睑的眼影,以没珍珠感的粉红色,在眼窝处画圆形,眉毛下画些淡黄色眼影。



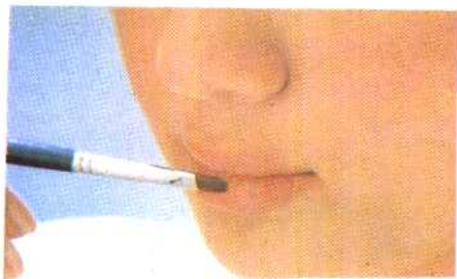
- 4 下眼睑也用粉红色,自眼角向眼尾处画,在眼尾处与上眼睑的粉红相连,有围绕在眼睛四周的感觉。



5 粉红色的腮红以大刷子向脸颊处画圆。



6 脸上再用大刷子彩上淡紫色粉底。因颜色差别极微,不甚为他人所知。



7 用少许珍珠感的粉红色唇膏,和眼影同色最佳。必须用刷子将其刷匀。

圆眼睛

圆腮红

像洋娃娃极了

基础化妆及眼影,采浓淡组合式的自然色彩最佳。



双唇以明亮的咖啡系列为重心,眼睛及眉毛照原有的形状加强,充分展现自然的化妆技巧。



1 在脸外侧抹上少许基础粉底,然后全体抹匀。





- 2 为使呈现立体感,再施以明亮色彩于额际及鼻梁处。



- 3 再用灰色眉笔修饰眉形,顺着原有的眉形加强即可。



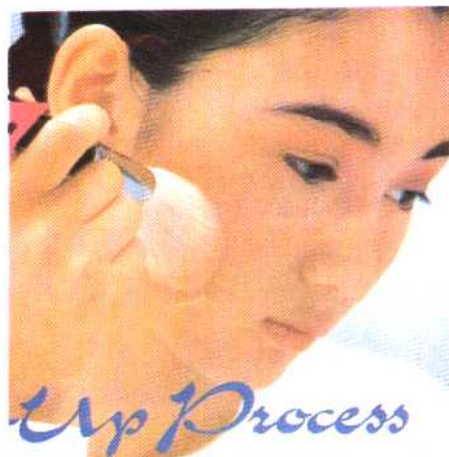
- 4 眼影采用咖啡浓淡2色,上眼睑较浓,再上方则较淡以自然为原则。



- 5 在上眼睑的眼尾三分之一处,画上眼线。才不致使眼睛有过大、过长之误。



- 6 轻轻刷上睫毛膏,以自然为主,卷度适中。



- 7 腮红用咖啡色系,在颧骨下方,采纵长式淡淡刷上。



- 8 采用近似于咖啡色的桔色口红,将轮廓比原唇形稍大些,再用刷子刷匀。

稚嫩的脸不适合浓妆,
故可用线条画出眼睛、
唇形。以自然为原则。

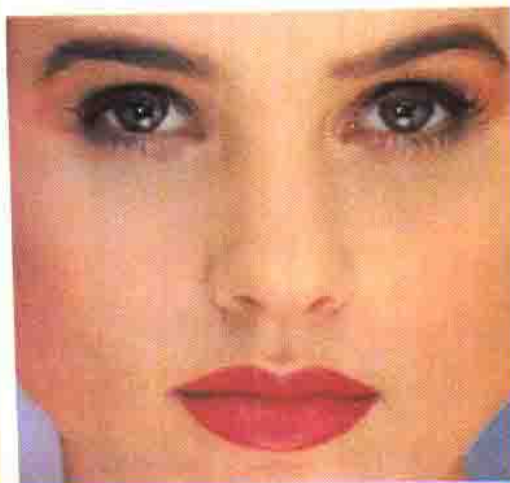
眼部的颜色及线条以自然为主,才能展现健康的肤色



展现成熟脸蛋的化妆较难,完美的化妆以展现脸部的线条美开始。



- 1 基础化妆后,喷上化妆水,使粉底密合呈现自然。



- 2 眼影采用近肤色的咖啡色,上眼睑施以深色,其他则彩上淡色。

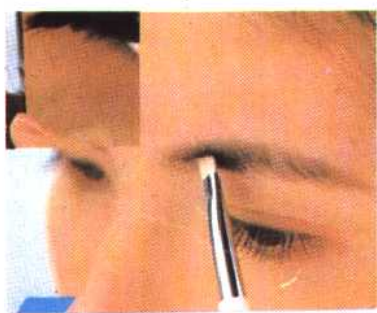


- 3 并非画线,而是睫毛与睫毛间轻轻描绘,使人不易察觉的程度为佳。



- 4 眉形首先用灰色的眉笔,顺着眉毛生长方向,描绘成弯形。





- 5 以咖啡色眼影用刷子刷于眉上,再将其呈朦胧状。



- 6 腮红的颜色和肤色近似,以大刷子淡淡抹上即可。



- 7 唇色较深者,先用粉底轻拍唇部,再用唇笔描出轮廓,涂上珊瑚色唇膏。

漂亮的脸形是由月形眉及樱桃嘴开始

咖啡色系眼影展现骨感,完美的基础线条化妆法。



欲掩饰圆润,须画浓妆,且用线条来修饰。



- 1 在脸颊下方打上暗色,鼻梁则采明亮色,其他用肤色,整个脸须抹匀。





- 2 以深灰色的眉笔强调眉形,在眉尾的三分之一处,画自然的眉山形状,一根根的画。



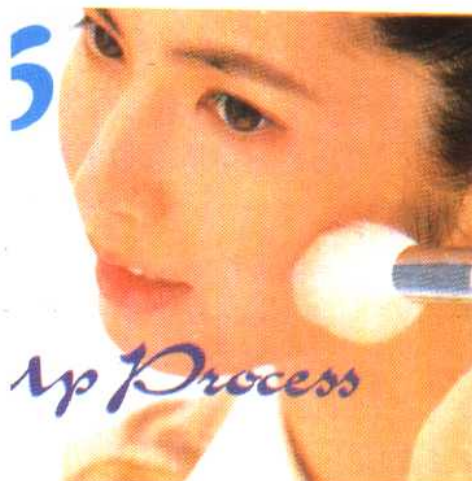
- 3 在眉头下方,用刷子刷上咖啡色系的眼影。



- 4 上眼睑全部刷上明亮的咖啡色系,眼角处则抹深咖啡,眼尾则保持原有明亮度。



- 5 眼线画于眼梢的 5 厘米处,睫毛膏直接涂上,勿卷睫毛。



- 6 近咖啡色系的米黄色,将腮红打在颧骨下方,采纵式刷法。以大刷子抹匀。



- 7 用鲜红色的唇膏,首先用唇笔描绘唇形,多使用几次卫生纸,使光泽度减至最低。

长形的眼睛配上鲜红的唇膏。
再擦些眼影及睫毛膏。

眉形为脸部的重心化妆时不可忽略



光滑的肌肤,适度的化妆,得体的发形,可使脸部呈现明亮动人感。



圆脸的化妆法,可采明亮色彩,使眼睛、唇部线条明显而具立体感。化妆毕后,再将前发放下。

专家的判断

上面的脸形看起来像圆脸,事实上是蛋形脸。若脸看起来圆的原因是眉太稀薄了,欲使脸形更具立体感,相称的眉形为化妆重点。

使用粉红及蓝色的眼影,可改善浮肿的眼皮。下眼睑睫毛处再刷些粉红色,可强调眼睛的明亮度。使用唇膏时则需自嘴角将整个唇形轮廓绘出来。发形展现出脸颊到下巴的线条,应采轻编,将头顶的蓬松表现出来最佳。

专家的手艺



眉形先以灰色的眉笔涂上,再用刷子轻刷均匀。



上下眼睑刷上橘色及粉红色的眼影。中间用明亮的粉红色。



为使肌肤健康红润,在两颊处刷些橘、粉红色。



再涂上鲜红色的唇膏,使轮廓更加明显。头发则采高位置的发髻。



前发让其自然垂下,可使脸部轮廓更加柔和。