



我型我塑

精致

*Lingzhi
Xiaolian*

小脸

于帆 陈刚 主编

视而不见、见而不知的美丽秘诀，
享受健康瘦脸带来的乐趣。



WOXING WOSU

塑造魅力脸型的
全方位解决方案；
不费力的
快速瘦脸方法；
一书在手，
小脸不是梦。



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

我 型 我 塑

精致小脸

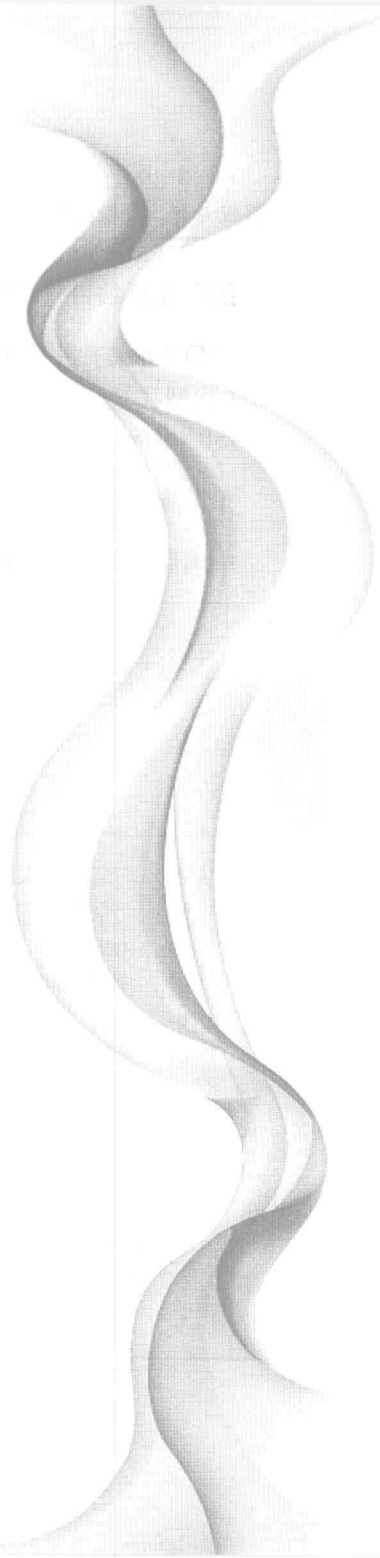
主 编

于 帆 陈 刚

编委会成员

刘 梅	吴玉梅	陈 刚
郭四海	晏 丽	于富强
王春霞	于凤莲	曹烈英
于国铎	傅 卫	卫熊伟

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

精致小脸/于帆, 陈刚主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2009. 3
(我型我塑)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1886 - 3

I. 精… II. ①于…②陈… III. 女性 - 面 - 减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 005072 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印 张 / 6. 5

字 数 / 142 千字

版 次 / 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 6000 册

定 价 / 16. 80 元

责任校对 / 申玉琴

责任印制 / 周瑞红

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言



美丽是一个高贵的词汇，代表着一种优雅而纯粹的追求。对于普天之下的女人们来说，美丽更为确切的定义还在于，美丽是一种很隐蔽的欲望。它就像一朵盛开在悬崖峭壁的红色杜鹃花一样，旷日持久地蛊惑着女人的心智，使女人灵动而纯粹，温柔而端庄或妩媚而诱惑。

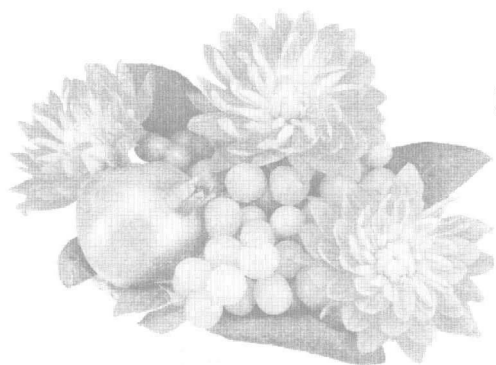
人活在大千世界中，最容易忽视的就是自己。而美丽首先要求的正是对自己身体的关注和热爱，继而让自己成为唯一的主角，走上若干个不同的舞台。上帝造人时，把婀娜多姿的曲线美给了女人，同时把欣赏女性美的天性赋予了男人。美丽是女人手中的一件利器，让女人变得夺目，并驱使了女人的进化。同时，女人也推动了美丽的演化，丰富了潮流的色彩，增加了时尚的内涵。

美丽不容易获得，更不容易维持。在女人的世界里，岁月对美丽的摧毁总是让人痛心，女人们必须费劲地、毫不停歇地修葺以及重建，才能最终保留住这种美丽。所以，有人说，在这个世界上没有丑女人，只有懒女人。一个勤奋、智慧的女人，一定是一个美丽、灵动的女人。

女人因瘦而美，女人为美而瘦。瘦身——瘦脸、瘦臀、瘦腿、瘦腹等瘦身潮流席卷了全球，已经发展成为一种时尚文化观念。为了美丽，女人们绝不吝啬自己的钱包，浑身上下精雕细琢，涂涂抹抹，从秀发到脚趾，从眼眉到肚脐……更有甚者，一些女性为了达到长期苗条的身段，不惜采取一些极端的措施，比如为了腰肢纤细不惜截取自己的肋骨，为了不增肥而在肚里养蛔虫等。“弱女子”的这般勇气叫人瞠目结舌。

美丽是女人一生的事业，这不仅仅需要勇气，还需要智慧、时间、心血、汗水。美丽是经营出来的，瘦身效果是一点一滴积累起来的。美丽是女人们一生的业绩，所以更需要专注、坚持。

目录 contents



001

第一章 脸部减肥须知

- 2.....脸部肥胖的原因
- 4.....理想的脸部比例
- 4.....影响脸部胖瘦的四大部位
- 6.....瘦脸的健康警示

009

第二章 按摩瘦脸

- 10.....按摩瘦脸的原理及注意事项
- 11.....能够瘦脸的穴位
- 13.....八步简单按摩瘦脸
- 14.....西班牙古法瘦脸按摩
- 15.....胖脸紧缩按摩操
- 16.....用手拍打胖胖脸
- 16.....按摩消胖脸
- 17.....按摩紧实小脸
- 18.....提升按摩改善面部肌肉下垂
- 19.....1小时穴位按摩瘦脸
- 20.....脸颊收紧按摩

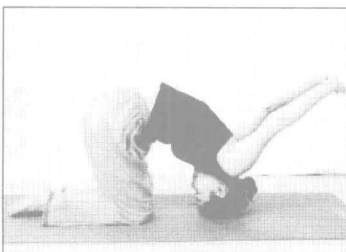
contents

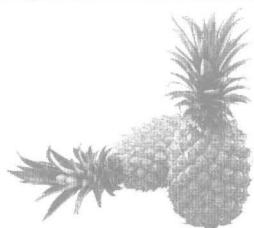


- 21..... 脖颈推升按摩
- 22..... 眉纹舒展按摩
- 23..... 鼻梁挺拔按摩

025 第三章 瑜伽美容瘦脸

- 26..... 反向倒立式
- 26..... 点滑式消肿法
- 27..... 点按回旋式
- 27..... “普拉提式”胶原紧肤法
- 28..... 兔子式
- 29..... 狮子式
- 30..... 莲花坐鸱喙契合法
- 31..... 单腿背部伸展
- 32..... “大笑瑜伽”脸部回春

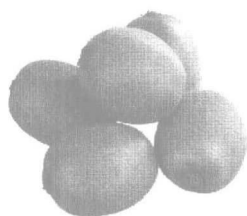




033

第四章 瘦脸减肥操

- 34.....面部减肥操
- 35.....表情肌肉练习操
- 36.....字母练习操
- 37.....紧肤操
- 38.....口腔运动瘦脸操
- 39.....提拉瘦脸操
- 39.....紧致瘦脸操
- 40.....3小时魔镜瘦脸操



041

第五章 和双下巴说拜拜

- 42.....测测你的双下巴类型
- 43.....清瘦下颌小体操
- 44.....舌头运动消双下巴
- 45.....双下巴推拿法
- 46.....扭动脖子瘦下巴
- 47.....指压按摩除下巴
- 47.....面部提升运动预防双下巴
- 48.....1分钟提升下巴
- 49.....夹毛巾收紧双下巴
- 49.....咬牙操消双下巴

051

第六章 吃出瘦脸小美人

- 52.....瘦脸的饮食法则
- 53.....具有瘦脸功效的16种食物
- 84.....教你做美味的瘦脸菜肴
- 93.....自制瘦脸蔬果汁

099

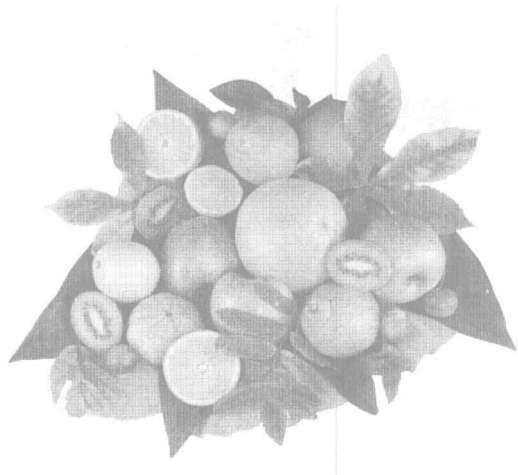
第七章 瘦脸中草药

- 100.....中草药瘦脸原理
- 101.....具有瘦脸功效的中药

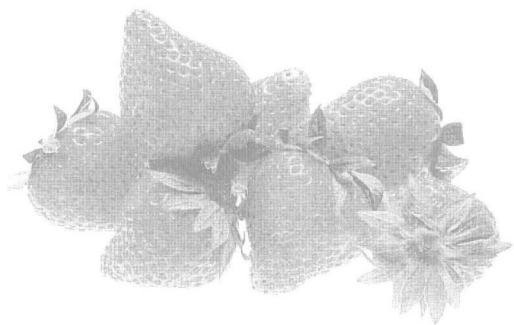
109

第八章 自制瘦脸去脂面膜

- 110.....香蕉牛奶面膜
- 110.....纤容海藻茶面膜
- 110.....酸奶瘦脸面膜
- 111.....苦瓜瘦脸面膜
- 112.....芦荟芝麻瘦脸膜
- 112.....柠檬蛋清去脂面膜
- 113.....西柚瘦脸面膜
- 113.....双粉蛋清瘦脸面膜
- 114.....藕粉消脂面膜
- 115.....蛋黄橄榄油紧肤面膜
- 115.....荷叶紧肤面膜



- 116.....排毒鱼腥草面膜
- 116.....桃仁鸡蛋去脂面膜
- 117.....绿豆去脂面膜
- 117.....米水珍珠紧致面膜
- 118.....燕麦紧致面膜
- 118.....丝瓜去皱消脂面膜
- 119.....茯苓瘦脸面膜
- 119.....葡萄柚瘦脸面膜
- 120.....蛋黄消脂面膜
- 120.....冬瓜消脂面膜
- 120.....木瓜去脂面膜
- 121.....西瓜去脂面膜
- 122.....番茄美白去脂面膜



123

第九章 另类瘦脸法

- 124.....高温沐浴瘦脸
- 125.....大喊“啊咿呜耶喔”
- 125.....吹口哨瘦脸
- 126.....手指缠胶布瘦脸法
- 126.....其他强效瘦脸秘诀
- 128.....生活习惯预防胖胖脸

131

第十章 瘦脸障眼法

- 132.....选对发型也瘦脸
- 135.....瘦脸化妆术
- 139.....小脸美人的服饰搭配





ONE

脸部减肥须知

脸部是全身唯一无法遮挡的部位，任何缺陷都显示得一清二楚。脸部肥胖的女性朋友常常为此苦恼。为了拥有一张纤瘦小脸，就得不遗余力去努力，为了达到更好的瘦脸效果，在瘦脸之前需要做些基本功。

脸部肥胖的原因

形成脸部肥胖的原因有很多种，根据其形成的原因不同，胖脸可分为以下四种类型。

（一）面部骨骼胖脸

如果你天生就是大骨骼，生就一张“大脸庞”，那么无论你多么瘦，也很难变成小脸。脸部骨架虽然很难改变，但各种不良习惯还是会影响到它的平衡。因为人的头部会因为睡姿的不同而承受不一样的重量，一般正常的躺卧睡姿头部的承受重量约有5kg，而不当的卧、

趴及侧睡则会增加脸颊的承受重量至6~9kg。不当的睡姿会影响到整体骨架及脸型线条的发展。



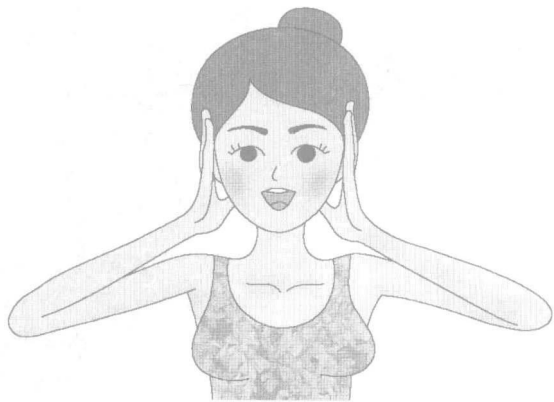
（二）肌肉型胖脸

面部咬肌发达，也是导致胖脸的一大因素。另外，脸部肌肉如果发展不平衡，还会让脸型左右看起来歪斜，从而影响脸部的观感。脸部肌肉发达，大多是因为表情和长期的饮食习惯的影响。比如说话、呼吸时的嘴型等，都与之息息相关。

脸部肌肉的松弛，会让你的脸看起来像面团般浮肿，使你脸蛋的轮廓及肌肉毫无生气，这除了跟年龄及平日的皮肤保养相关，还因为肌肉型肥胖的人大多对事物过于执着，容易产生过度的压力，使得神经衰弱，导致皮肤浮肿。

（三）脂肪型胖脸

身体的肥胖不仅会体现在腰腹和四肢上，脸部也是最显而易见的地方，要胖先胖脸是脂肪型胖脸的重要标志。形成的原因主要是因为不健康的生活习惯，摄取营养不均衡或过多饮用碳酸饮料，吃得过多，而皮下



脂肪的燃烧率低，就会导致脸部多余的脂肪堆积，造成脸上皮脂腺的脂肪多于肌肉，如此一来，脸当然就胖。由于脂肪型胖脸为复合性肥胖，需要花一段时间才会获得瘦脸的效果。

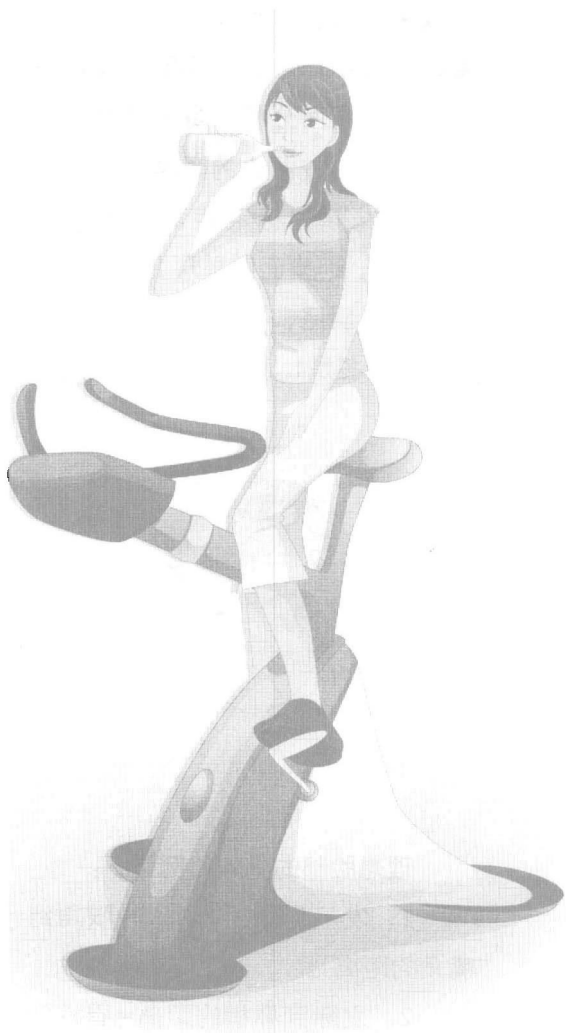
测试脸部是否肥胖可采取捏肤试验，若拉起来的皮肤厚度超过1cm，颈部超过0.5cm，就证明脂肪太多了，需要立即减肥。

（四）水肿型胖脸

早上起来时，你是否觉得脸部有些浮肿？晚上回家时，是否感到双脚肿胀？如果有上述两种情况，就属于“水肿型胖脸”，它主要是由于体内平衡紊乱、精神紧张，抑或盐分、糖分摄取过多等原因造成。

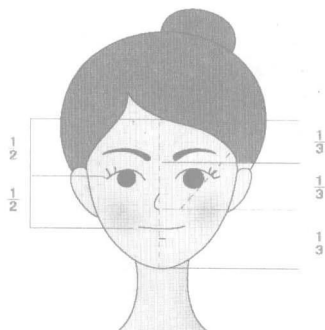
面部浮肿的多发时期是月经来潮的前两天。在此期间，体内雌性激素异常的高，淋巴系统出现功能性障碍，水分和毒素排泄困难，导致血管扩张，使水分自血管渗出并滞留于组织内。当然，如果你平日疏于运动，贪食高盐及辛辣食物，浮肿将随时困扰你。

脸部水肿的形成大致跟自己的身体健康状态及生活的作息相关，因为身体机能不健全或生活作息不规律会导致血液及体液循环性差和排泄不良，因此血管淋巴堵塞了许多废物物质，比如久坐不动、久睡不起等。最根本的解决方法就是维持正常生活作息及健康的习惯，加上勤做运动，注意皮肤保养，补充水分，这样脸部就不会水肿了。



理想的脸部比例

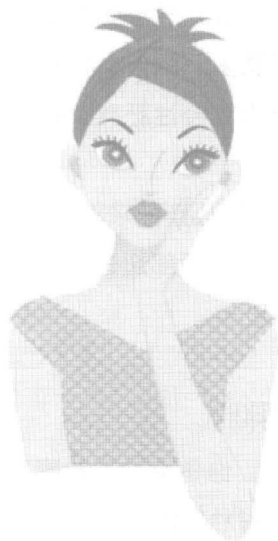
所谓小脸，关键点在于人的视觉效果，以及“后天”的方式让脸看起来更小巧。真正小脸美女的五官比例以正面分析，鼻子两旁的双眼距离、左右两边的眼睛的距离、眼尾到发际的标准距离比例各是1:1:1。而横面则是从上而下，以发尖到双眉尾，至鼻孔下，到下巴尖的比例各是1:1:1的黄金比例。



理想脸部的具体比例如下：

1. 发际到眼角的距离=眼角到嘴角的距离

2. 发际到眉梢的距离=眉梢到鼻翼的距离



3. 鼻翼的宽度=眼睛的宽度

4. 嘴的宽度比两眼角的间距稍大

5. 两眼间的距离=眼睛的宽度

6. 眉梢在眼梢与鼻翼的连接线上

7. 三点一线指的是眉头、内眼角、鼻翼三点构成一垂直直线。

影响脸部胖瘦的四大部位

（一）额头

额是智慧的象征，有了额部的优美曲线，人的容貌才能获得精神性格的体现。额在脸的上部，是比较平坦的部位。额部发育良好，才能显示出头部健康而富有生

命力的美丽姿容。根据额平面与头部冠状面所形成的角度，可将额部分为明显倾斜型、中等倾斜型和直立微斜型三类。额部微微突起并缓和地过渡到鼻根额、鼻的角度约为 135° ，从额至鼻尖形成一条S形曲线，使面部更为柔和婉媚。前额太大或太小都不好，太大会让人觉得呆头呆脑；太小则显得天庭不够饱满，缺少智慧。

（二）颧骨

颧骨位于脸的中部，它主要通过和鼻、颞部和颊的关系来影响面部美。我国东南地区，如广东、广西和福建等地，高颧骨的脸型较多。他们主要的脸型特征是额和颧骨凸出，眼眶下陷。他们颧骨的特征则是向前、向外突出，使得颞部和脸颊凹陷、低平，鼻根也很扁平，这种脸型多为菱形脸。颧骨与鼻和颊的和谐统一，脸型的中部自然平缓，这样的容貌最具有魅力；如果颧骨过于肥大，就会破坏脸型的和谐，给人以脸部肥胖之感。

（三）脸颊

颊位于面部的两侧，上起颧弓，下至下颌的下缘，前界在鼻唇沟，后界在嚼肌前缘。颊部的美是由面部肌肤和脂肪形成的。柔软、光滑而富有弹性的红扑扑的脸颊展示给我们的是青春美和健康美。女性颊部的美学意义在于它参与面部表情，协助口唇表达笑容，辅助说话、吮吸和咀嚼活动。脸部的丰满度在很大程度上也是由颊部决定的，颊部在微笑时能为容貌平添风采。



（四）下颌

脸的长短、下半部的形状，则主要取决于颌骨的形状和大小。下颌是人的脸形美中的重要结构，占面容的 $1/4$ ，从鼻到唇、从唇到颏两个S形曲线，只有下颌和面部其他器官相互和谐才能有五官端正与和谐的面部轮廓。大饼脸是一种不美脸型，其特征是下颌角部及耳前宽大，往往还伴有咬肌的肥大，因此，要想让脸型变成“瓜子脸”，通过常规瘦脸方法是不行的，只有进行下颌角截骨、部分咬肌切除、颊脂肪垫摘除、垫下巴这种整形手术来改善脸型。

瘦脸的健康警示

时下，瘦脸美女特别吃香，而女明星们是否实施了变脸手术也成为人们热议的话题。不久前，一名电视台女主持人因为打了瘦脸针而引起中毒，这让许多爱美女士大为吃惊。在减肥、瘦身的过程中，最怕因为不当的方式或药物作用而导致反效果。瘦脸要循序渐进，最好不要通过手术等过激的危险方式进行瘦脸，它会引起以下健康问题。

（一）肌肉不平衡

在瘦脸过程中，因为使用过激烈或者过于快速的减肥招式，或因水肿、下巴咬合等问题，会导致左右脸颊的肌肉呈现不平衡，导致自己脸颊快速消瘦、凹陷且脸色不好，皮肤看起来下垂、无活力等副作用。

（二）手术毁容

瘦脸美容，无论是吸脂、打针还是削骨，都有很大风险。在选择美容手术之前，一定要先对手术方法、手术风险进行详细了解，然后再做出慎重的选



择，否则不但不能瘦脸美颜，反而损脸、毁容。

(1) 面部吸脂是用一根细针扎进面部，将多余的脂肪慢慢吸出来，这对医生的技术水平要求很高，否则美容者的面部会出现凹凸不平的外观。能耐受拔牙痛苦的人可以做面部吸脂术，但高血压、心脏病、凝血障碍患者及糖尿病患者就不能做。

(2) 打瘦脸针是在肌肉肥大处打“肉毒素”，使该处肌肉松弛、萎缩。但瘦脸针半年后就会失效，需要重新注射。“肉毒素”是一种毒性很强的物质，如果在注射肉毒素期间，美容者正在服用其他

药物，如庆大霉素、青霉素等，就会加强药物的毒性，导致中毒，严重者会导致死亡。一些没有资格的“美容师”由于不熟悉解剖学，注射部位不精确，或使用的浓度、剂量过大，常常会使其顾客出现眼睑下垂、眉下垂、局部肿胀等现象。面部如果打得过量，可能造成吞咽困难。所以必须由专业的美容整形医生来操作，以保证其安全性。孕妇、哺乳期妇女、重症肌无力症患者、多发性硬化症患者、上睑下垂患者、肾上腺分泌异常患者，以及心肝肾等有内脏疾病的人、有过敏体质的人不能打针。

(3) 削骨术也叫下颌角磨骨术，需要全身麻醉，从口腔里下刀，将其宽大的下颌角磨平。这个手术更需要整容者选择经验丰富的整形医生了，因为如果医生的技术不佳，不懂得面部解剖学的知识，整形者会出现两边下颌轮廓不对称的问题。另外，人的面部有丰富的神经和血管，医生稍一疏忽，就会出现出血、骨折、面部

神经受损等意外。因此，削骨整形者最好选择口腔颌面的外科医生来进行手术，因为如果术中发生意外，外科医生会知道如何做紧急处理。而削骨手术需要在全麻下实施，对整形者的健康状况要求更高，不适合前两种瘦脸术的人，更不适合做削骨手术。

对于想要瘦脸的女人而言，不健康的瘦脸方式如打瘦脸针、脸部抽脂等，都是损害身体健康的元凶，造成急速消瘦，脸色不佳，眼睑附近容易出现小细纹。此外，急速瘦脸还会导致内分泌失调，不但让女性生理期不稳定，还会让脸颊乱冒痘痘，可以说是得不偿失。所以最好还是按照减肥三大原则——营养的饮食、运动、心理调和三管齐下，才能事半功倍，达到瘦脸的功效。

