

迄今为止，体验者已突破100 000人！

B
BOOKLINK

年轻 5岁的 美点 按摩

(日) 田中玲子 著
殷 艳 译

一天5分钟，2周后有效改善皮肤松弛、雀斑、粉刺、皱纹和毛孔粗大等烦恼问题

让肌肤时刻保持美丽的完美美容方法

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



TITLE: [美点マッサージで5歳若返る‘小顔’美人]

BY: [田中 玲子]

Copyright © 2006 Reiko Tanaka

Original Japanese language edition published by JITSUGYO NO NIHONSHA.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with JITSUGYO NO NIHONSHA.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社实业之日本社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内(中国香港、中国台湾和中国澳门地区除外)独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第54号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

年轻5岁的美点按摩/(日)田中玲子著;殷艳译.-沈阳:辽宁科学技术出版社,2009.4

ISBN 978-7-5381-5695-9

I.年… II.①田…②殷… III.美容-按摩疗法(中医) IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第011200号

策划制作:北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划:陈庆

策划:陈杨

装帧设计:李新泉

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:北京地大彩印厂

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:160mm×220mm

印张:6

字数:30千字

出版时间:2009年4月第1版

印刷时间:2009年4月第1次印刷

责任编辑:谨严

责任校对:李雪

书号:ISBN 978-7-5381-5695-9

定价:16.00元

联系电话:024-23284376

邮购热线:024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

年轻5岁的 美点按摩

(日)田中玲子 著
殷 艳 译

前言

田中玲子的美点按摩

东京北站西出口附近有一个美容沙龙，这就是玲子美容工作室，至2006年，它已迎来了27个春秋。

各位对于美容沙龙，有着什么样的印象呢？

豪华的入口，高雅、体面的员工阵营。先进的瘦身机和美容仪器。店员滔滔不绝地讲解着的美容课程……在美容沙龙里不得不花费大量的金钱，甚至有时候被推销原本不打算购买的商品，对美容沙龙抱有如此不好印象的人想必也有吧？

而光临过玲子美容工作室的人，哪怕只有一次，都会对它产生不一样的印象。

在我们的美容沙龙里，我不会与客人闲谈无聊的美容话

题，也不会拿着美容手册照本宣科。

我会观察顾客的脸和身体，发现问题所在，针对顾客需改善的问题，提供令对方满意为止的美容方法，并且给予其有益的建议。

我认为，我们的美容沙龙之所以能吸引络绎不绝的来客，全靠这套历经30年认证的按摩方法，也就是这本书将为您介绍的“美点按摩”。

美点按摩法现在经过了进一步改善，以前要在沙龙才能进行，现在自己在家就能轻松地完成了。

我本身是有些懒散又没长性的人，却将“美点按摩”坚持下来了，这是因为它有以下三个特点。

第一，坚持起来毫不费力，且能看到效果，这也是它最大的特征。

第二，它能让脸变小，不仅如此，还能将色斑、皱纹、毛孔粗大、青春痘等大部分肌肤问题加以改善。

第三，用3根手指就能进行，既不用花费金钱，又随时随地都能进行，再方便不过了。

通过这套“美点按摩”，如果能够帮助大家改善肌肤问题，哪怕只有一点点，我就觉得很欣慰了。只要坚持，谁都有可能改善各种肌肤问题。一定会比现在看上去至少年轻5岁。

通过这套按摩方法，让更多的人变美、变年轻，这是我最大的心愿。

田中玲子

2006年 晚秋

目录

前言.....	3
目录.....	6

美点按摩 第一步

坚持练习才能美肌！这是已经为10万余人做过美肌的“上帝之手”所给出的答案.....	11
为解决烦恼而开始的美容历程.....	12
肌肤的“差距社会”	14
谁都不想拥有老化的皮肤.....	16
美需要坚持.....	18
可以解决肌肤问题的美点按摩.....	20
专栏1 玲子老师的一天	22
专栏2 玲子老师的一日三餐	24

美点按摩 第二步

首先,为您彻底检查一下阻碍美肌形成的5大症状——雀斑、粉刺、毛孔粗大、水肿、皱纹……………25

检查阻碍美肌形成的5大症状!……………26

肌肤问题之一 雀斑……………28

肌肤问题之二 粉刺……………30

肌肤问题之三 毛孔粗大……………32

肌肤问题之四 水肿……………34

肌肤问题之五 皱纹……………36

美点按摩 第三步

引导你成为小脸美人的基础按摩,一天只需3分钟……………39

什么是“美点按摩”?……………40

一天3分钟的基础美点按摩……………42

美点按摩的3大重点……………44

解说美点按摩的3大重点……………46

认识基础按摩的5个重点……………48

基础美点的重点1 颈部……………49

基础美点的重点2 耳下方到腮部……………50

基础美点的重点3 脸颊	51
基础美点的重点4 头皮	52
基础美点的重点5 发际	53
针对其他肌肤问题追加的2分钟美点按摩	54
追加按摩之一 消除雀斑困扰	56
追加按摩之二 消除粉刺困扰	58
追加按摩之三 消除毛孔粗大困扰	60
追加按摩之四 消除水肿困扰	62
追加按摩之五 消除网皱困扰	64
追加按摩之六 消除眉间皱纹困扰	66
追加按摩之七 消除法令线困扰	68
专栏3 2周美点按摩体验实例一（基础篇）	70

美点按摩 第四步

沐浴时进行美点按摩，只需两周脸部就会发生明显变化！	71
两周就能取得惊人效果的沐浴美点法	72
在沐浴时间打造美肌	74
沐浴护理1 脂肪代谢作用超群的裙带菜沐浴盐	76
沐浴护理2 用酸奶面膜打造光滑素肌	78
沐浴护理3 提高全身代谢机能的温冷沐浴法	80

沐浴护理4 颈胸按摩法	82
沐浴护理5 打造燃烧系身体的玲式3分钟蹲伏运动	84
玲式即刻见效美肌方法	88
全天候使用的“温冷沐浴美点按摩”	90
专栏4 2周美点按摩体验实例二（沐浴篇）	92
结束语	93



美点按摩 第一步

坚持练习才能美肌！这是已经为
10万余人做过美肌的“上帝之
手”所给出的答案

女性无论何时都需要保持住自己的青春。而把握青春的关键，就是拥有完美肌肤。令无精打采的肌肤振作起来，让我们即刻开始打造小脸美人吧！下面我们将对已为10万余人做过美容的田中玲子小姐30年的美容足迹作完整介绍。

为解决烦恼而开始的美容历程

我对于自己的美容方法是很有自信的。为什么这么说呢？
因为我的美容历程，是从解决一个又一个烦恼开始的。

最初跟美容接触，是在20岁的时候。那个时候，我得到了一份“美容讲解员”的工作。

“美容讲解员”就是走访一些企业，为办公室女性讲解肌肤保养方法。这个工作对于当时的我来说，只不过是为了生活罢了。但是，出于把工作做好的使命感，我认真地学习手册，每一次都很努力地作讲解。不久，就开始有客人向我个人提出一些关于肌肤烦恼的问题，比如皮肤干燥、疲劳过度时脸就会肿、月经来之前皮肤会变粗糙等。我看见前来向我咨询的女同胞们认真的表情，决心一定要为她们做些什么。于是，我开始每天寻找有关医学和食物的专门书籍来读。最开始的时候，我所教授的美容方法并不能说是百分之百正确的，但在坚持努力的过程中，前来向我咨询的女性越来越多。于是，我辞掉了临时工，从事起美容顾问的工作。在持续了3年之后，为把工作

重心从讲课转移到护理，我改装了自己家的房子，开始着手美容护理的预约工作，这就是“玲子美容工作室”的前身。一年之后，我正式创立了“玲子美容工作室”。

回过头来看，我当初并没有树立过“成为美容专家”或“创立自己的沙龙”这样的明确目标，我却一路坚持了下来。对于整个美容历程，连我自己都感到惊讶。经营沙龙、创新肌肤护理方法和身体护理方法、开发化妆品等，这些工作都不是我职业生涯中的规划，而全都是由想为前来咨询的人解决烦恼开始的。接待过10万余客人后，我总结出这样的经验：虽然每个人的肌肤各不相同，但像粉刺、皱纹、水肿这样的问题，都有着共同的原因和解决方式。玲子美容方法之所以受到众多客人的追捧，是因为它绝不仅仅是一套单纯的理论，而是有实效作用的操作方法。

● ● ● ● 肌肤的“差距社会”

生活中到处都充斥着关于美的信息。每个季节上市的新化妆品、接二连三开业的最新潮的美容院沙龙、流行一时的各式各样的美容方法……在信息如此丰富的社会，在“爱做美容的人”和“不做美容的人”之间产生了明显的差距，我把这样一种状况称做“肌肤的差距社会”。

那么，是不是“爱做美容的人”就一定是好的呢？也未必如此。过分保护皮肤或修饰过度会加速肌肤老化，把不同美容方法用到一起，还可能给肌肤带来危险。陷入美容至上主义漩涡的这类人，对自己规定太多的禁止事项，比如“不想被太阳晒所以不出门”“怕发胖所以不吃东西”等，这样往往会增加自身的压力，而压力正是美的天敌。变美本来是为了更好地享受人生，可因美容受羁绊，反而牺牲了生活的乐趣，这岂不是本末倒置？那么，“不做美容的人”就对了么？当然也不是，其实这类型的人更是危险。为什么这么说呢？因为肌肤随着年龄的增长必然老化，现在不放在心上的小小瑕疵，如雀斑、皱

纹等，也许不需要多长时间就会在你脸上刻上一生都无法消失的印记。

所以我要推荐“玲子美点按摩法”，这种按摩法最大的特点是：任何人都可以简单地操作；不需要工具，在任何地方都可以进行；不需要花费时间，任何时候都可以进行。

那么，在家中做美容的女性们不妨通过“玲子美点按摩”来重新认识每天的美容，“懒女人”们也至少可以从“玲子美点按摩”开始起步！