

阎燕／著

附赠
DVD
动态教学

一天
5
分钟神奇魔法

美脸术



辽宁科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一天5分钟神奇魔法美脸术 / 阎燕著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5381-5906-6

I. 一… II. 阎… III. 女性—面—美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第028651号

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: 135mm×190mm

印 张: 2

字 数: 50千字

出版时间: 2009年5月第1版

印刷时间: 2009年5月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 卞小宁 陈 馨

封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5906-6

定 价: 25.00元

联 系 电 话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

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

http: //www.lnkj.com.cn

http: //www.lssybook.com.cn

阎
燕／著

一天
5
分钟神奇魔法

美脸术

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·



在本书中你将发现的秘密:

- ❖ 一天5分钟,让您轻松练就生动表情,使您的肌肤重现光彩——第一章
- ❖ 不去美容院,让您下巴上的赘肉一扫而光——第二章
- ❖ 不用瘦脸霜,也可成功瘦脸——第三章
- ❖ 休息时间的几个小动作,就能轻松赶跑脸部皱纹——第五章
- ❖ 掌握要领,让脸部肌肤光滑又红润——第七章

目录 Contents



5 美颜准备工作

脸部按摩是脸部的最佳保养方法,也是最无害的保养方法,比有些高级化妆品更实用有效。想青春永驻、容光焕发,那就请采用本单元教你的按摩手法,保持你美丽的容颜吧!

- 第一节 几个简单的按摩手法..... 6
- 第二节 常用面部按摩穴位..... 7

8 第一章 5分钟练就生动表情

每天5分钟,轻松练就生动表情,让你的面部肌肉不再僵硬,让你的脸部肌肤重现光彩。只要每天抽出5分钟,对面部进行小小的锻炼,长期坚持,就会取得超出想象的效果,让你青春更自信。

- 第一节 1分钟舒展眉间纹..... 9
- 第二节 1分钟收紧脸颊..... 9
- 第三节 1分钟挺拔鼻梁..... 10
- 第四节 1分钟提升下巴..... 11
- 第五节 1分钟美丽脖颈..... 12



13 第二章 消除双下巴的运动和练习

许多女性被双下巴所困扰,有的害怕低头时双下巴给美丽容颜打了折扣;有的和别人说话时老爱高昂着头,常被人误解为傲慢难处;有的时常拿出化妆镜仔细查看自己的脖颈,看到若隐若现的赘肉,所有的愉快与兴致都一扫而光。本单元介绍了许多消除双下巴的运动和练习,试试看,一定会有惊喜出现!

- 第一节 解救双下巴的面部提升运动..... 14
- 第二节 消除双下巴的推拿练习..... 15
- 第三节 有氧指压消除双下巴..... 15
- 第四节 嘴部运动 缩紧下巴..... 16

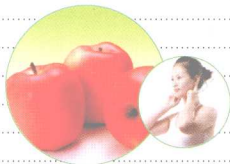


17 第三章 最自然的鬼脸瘦脸法

许多女性身材很标准,却唯独有大脸,导致给别人的第一印象很胖。无论涂什么瘦脸霜,效果也不明显,该怎么办呢?方法当然有很多,但最健康有效的方法就是做脸部运动,现在跟随本书一起运动一下吧!

- 第一节 舌头回转瘦脸法..... 18
- 第二节 柔和颧骨按摩法..... 18
- 第三节 双掌按摩太阳穴..... 19

第四节	按摩让脸颊赘肉跑光光	19
第五节	赶跑苹果小脸型按摩操	20
第六节	细嚼慢咽, 吃出健康小脸	20
第七节	张张嘴就能做小脸美女	21
第八节	面部减肥操	22
第九节	DIY瘦脸面膜, 让你轻松瘦脸	23
第十节	明星的瘦脸绝招	24
第十一节	小小饰品大变瘦脸	26



27 第四章 提高面部肌肤弹性鬼脸法

近一段时间, 全球兴起了一股面部瑜伽的风潮, 人们试图通过非手术方法, 靠伸展面部肌肉保持容颜年轻。以下几种靠面部运动或手指按摩拉紧肌肉的方法, 可使脸部肌肤恢复弹性, 帮助爱美的女性重塑有弹性的脸部肌肤。

第一节	“狮子式”鬼脸法	28
第二节	“梦露式”鬼脸法	28
第三节	“吹奏式”鬼脸法	28
第四节	提拉脸部侧面肌肤, 增加面肌弹性	29
第五节	提升面部肌肤弹性按摩操	29



30 第五章 快速赶跑脸部皱纹

额头、眼角、鼻翼和嘴角是脸部最容易起皱纹的地方, 也是每一个爱美女性最注重保养的地方。一旦这些部位出现了皱纹, 不要过度焦虑, 只要采取下面几个赶跑脸部皱纹的方法, 就能快速减少脸部皱纹, 重现面部神采。

第一节	5个简单小动作赶跑脸部皱纹	31
第二节	减少颈部皱纹的面部瑜伽	31
第三节	抹平法令纹的面部瑜伽	32
第四节	DIY抗皱面膜	33
第五节	戒掉坏习惯, 让疲劳皱纹彻底消失	34



35 第六章 明眸善睐用对招数

眼睛是心灵的窗户, 也是脸部最重要的组成部分。眼部的健康, 可为脸部增添光彩。爱美的女性, 一定要保护好自已的眼睛, 让其免受眼皮水肿和黑眼圈的困扰。本单元介绍了一些明眸善睐的小招数, 让你的眼睛清澈透亮, 散发迷人的魅力, 快来试一试吧!

第一节	让眼皮水肿来得快去得也快	36
第二节	缓解眼睑松弛现象的瑜伽法	37
第三节	眼睛红肿快速解救法	38
第四节	快速赶跑黑眼圈	38
第五节	眼部假性皱纹快速消除法	39
第六节	消除眼部脂肪粒	40
第七节	去除眼袋小招数	40
第八节	眼部焕发神采的瑜伽法	41
第九节	使用眼膜前的必知问题	42



43 第七章 美肤养颜鬼脸操

脸部皮肤微血管畅通时,肌肤才会红润有光泽;反之,则颜色晦暗或苍白。皮下细胞因缺乏营养会迅速衰老,导致出现皱纹,甚至变得粗糙。美肤养颜鬼脸操,可保持皮肤光滑、红润且富有弹性,爱美的你,一定要掌握其中的要领。

第一节	洗脸后进行的面部运动	44
第二节	使唇部线条变清晰	44
第三节	使面部轮廓更鲜明	45
第四节	畅通血液循环、消除脸色晦暗的瑜伽法	46
第五节	改善新陈代谢、塑造透明肌肤的瑜伽法	46
第六节	瑜伽将痘痘全部消灭	47
第七节	面部紧肤排毒小体操	49
第八节	防止嘴区肌肉松垂的小方法	49
第九节	小脸按摩消肿法	50



51 第八章 鼻子美容瑜伽法

一般来说,从侧面看,由鼻子到嘴角的线条呈E字形的人被称为E线条美人。你想保持漂亮的鼻形吗?想让草莓鼻一去不复返吗?想免费隆鼻吗?想成为E线条美人吗?那么,开始操练本单元的动作吧,一定会让你美梦成真。

第一节	保持漂亮鼻形	52
第二节	去除草莓鼻	52
第三节	瑜伽“隆鼻”	53
第四节	收缩鼻部毛孔	53



54 第九章 面部美白小方法

每个爱美的女性都想让自己的脸又白又嫩,追求能掐出水的粉嫩肌肤。究竟怎样才能使自己的脸部更加白亮?本单元介绍了一些按摩和肌肤美白小秘诀,超级简单且实用,想让自己的肌肤再白一点的女性要快点行动了。

第一节	5分钟脸部按摩,可见亮白肤色	55
第二节	简单的脸部肌肤美白	56



57 第十章 化妆造就小瘦脸

一些爱美的女性,擅长设计出适合自己的发型或化出精致的妆容,来修饰自己的脸型,将自己修饰成精致小脸。本单元借鉴了一些经验,结合实际,总结出以下几种能彻底改变大脸的方法,希望想变大脸为小脸的女性进行尝试,一定让你变身小脸美女。

第一节	百变发型造就小瘦脸	58
第二节	彩妆改变面部缺陷	59



60 第十一章 脸部注意事项

很多人把拥有好肤质的希望全都寄托在化妆品上,其实这是个误区,更是错误的观念。生活中的一些坏习惯也会危害脸部的肌肤健康,而每个人的肌肤都有自己的特点,针对不同类型的皮肤,只有掌握相应的洁肤密码,才能获得通向美丽的钥匙。因此,了解自己的肌肤类型、掌握正确的清洁方法是十分重要的。

第一节	预防痘痘的好习惯	61
第二节	脸部肤质有分类吗	62
第三节	不同类型的面部肌肤,洗脸方法也不同	62



美脸准备工作

脸部按摩是脸部的最佳保养方法，也是最无害的保养方法，比有些高级化妆品更实用有效。想青春永驻、容光焕发，那就请采用本单元教你的按摩手法，保持你美丽的容颜吧！



第一节 几个简单的按摩手法

脸部按摩是脸部的最佳保养方法，也是最无害的保养方法，比有些高级化妆品更实用有

效。想青春永驻、容光焕发，那就请采用本单元教你的按摩手法，保持你美丽的容颜吧！



【轻揉法】↑

➤ 步骤

脸部按摩前的准备阶段，用指腹轻轻地在脸部画长线摩擦。

➤ 功效

舒缓、放松皮肤，促进血液循环。



【强擦法】↑

➤ 步骤

用指腹稍微用力，在皮肤上画圆圈。

➤ 功效

促进皮肤的新陈代谢，去除多余脂肪。



【揉捏法】↑

➤ 步骤

用双手拇指和食指在脸部由上而下地揉捏。

➤ 功效

促进血液循环，收紧肌肤，使皮肤保持健康状态。



【轻叩法】↑

➤ 步骤

用双手指尖有节奏地敲打脸部皮肤。

➤ 功效

增加肌肉的收缩能力，提高皮肤的弹性。轻叩眼周和嘴角，可以减少眼部和唇部的皱纹。



【拍打法】↑

➤ 步骤

用双手指腹轻拍整个面部，使皮肤震动起来。

➤ 功效

使神经兴奋起来，可有效缓解血液循环痉挛和麻痹现象，使皮肤焕发光彩，防止皱纹形成。



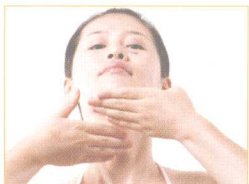
【压迫法】↑

➤ 步骤

用拇指指腹沿脸部的血脉进行按压。

➤ 功效

消除脸部疲劳，增加皮肤弹性。



【推抹法】←

➤ 步骤

抬高下巴，用两手由下向上推抹颈部。

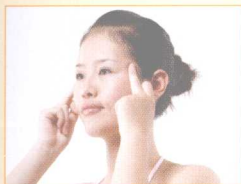
➤ 功效

可有效预防颈部皱纹产生，防止出现双下巴。

第二节 常用面部按摩穴位

你知道吗？我们的面部分布着许多穴位和经络，针对不同穴位的按摩，对脸部所起的作用是不一样的。这也是为什么美容院的专业美容人士用按摩的方式为女性护理脸部皮肤的原因。

面部按摩的主要部位在额头、眼周、鼻、二颧、二颊、口周及下颏部。如能经常点按以下美容穴位，不仅能达到美白和去皱的美容效果，还能提高智力和记忆力，对治疗神经衰弱、头晕、耳聋及耳鸣等也有显著疗效。



【太阳穴——解除面部疲劳】←

» 位置

脸部侧面，眉梢和外眼角中间向后一横指凹陷处。

» 功效

用双手中指轻按太阳穴5~10秒，然后按顺时针画圆按摩。

【瞳子髎穴——消除眼角皱纹】→

» 位置

太阳穴斜上方，眼睛外侧约1厘米处。

» 功效

将双手的食指和中指各自并拢，分别按压在左右眼外侧的瞳子髎穴处，由内而外画圆按压。



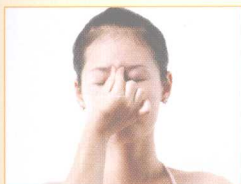
【攒竹穴——缓和眼睛的疲劳和水肿】←

» 位置

左右眉毛内侧边缘凹陷处（眉头陷中，眼眶上切迹处）。

» 功效

拇指和食指指尖分别捏住左右眉毛内侧的攒竹穴，反复捏压。



【承泣穴——预防眼袋松弛】→

» 位置

眼睛正视前方时，双眼瞳孔正下方的眼眶下缘处。

» 功效

身体正坐，将双手拇指放在下巴处，双手食指指腹分别按压在左右承泣穴处，由内而外画圆按压。



【迎香穴——促进脸部皮肤紧缩】←

» 位置

眼球正下方，鼻翼外缘约1厘米处。

» 功效

双手拇指按压在脸颊外侧，双手食指按压在迎香穴上，由内而外缓慢地刮压。



温馨提醒

1. 按摩时，用手掌和手指轻摩整个面部，能使穴位活跃起来，让面部皮肤及肌肉恢复弹性。
2. 用指腹轻压各穴位时，力度达到使穴位感觉酸痛为宜。
3. 按摩前需涂按摩霜，以增加手指的滑动感（也可用乳液代替）。

第一章

5分钟练就生动表情



每天5分钟，轻松练就生动表情，让你的面部肌肉不再僵硬，让你的脸部肌肤重现光彩。只要每天抽出5分钟，对面部进行小小的锻炼，长期坚持，就会取得超出想象的效果，让你青春更自信。

第一节 1分钟舒展眉间纹

眉间纹是由额肌、降眉肌和眼轮匝肌内侧缘肌肉松弛引起的，使人看起来总像在发愁。

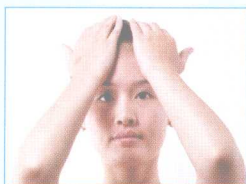
掌握以下消除眉间皱纹操，就可以轻松赶走眉间纹。



1. 双手手掌指根部压紧两边的太阳穴，手指并拢放在前额上，平稳地压住。

温馨提醒

做上述动作时，一定要注意：这组动作主要是针对眼眶周围的肌肉，运动时要目不斜视，否则，容易诱发鱼尾纹。



2. 手掌紧贴皮肤，将前额上面的发际牵拉，然后再向两眼部位牵拉。各保持10秒，重复5次。

3. 用右手按压左边的太阳穴，左手中指按压在右手上。双手用力将眉间的肌肉向太阳穴方向伸展。重复5次。→



4. 用左手按压右边的太阳穴，右手中指按压在左手上。双手用力将眉间的肌肉向太阳穴方向伸展。重复5次。←

第二节 1分钟收紧脸颊

脸部肌肉松弛是每个女人都不愿看到的。怎样才能预防脸部皮肤松弛呢？想保持脸部皮

肤紧缩、有弹性，就要每天抽出1分钟，按照下面的方法紧致面容。

第一步：弹动脸颊

魔法步骤



1. 深吸一口气，鼓起两颊，双手手指分开，放在左右面颊上。



2. 以弹动的方式轻轻点压双颊，5秒钟后呼气放松，重复数次。

第二步：横向提升

魔法步骤



1. 右侧嘴角上扬，左手按压右嘴角，向上拉提到脸侧。



2. 右手将脸部多余的肌肉轻轻地横着拉向右侧的太阳穴，保持30秒后，换左侧脸颊，重复上述动作。

温馨提醒

为避免侧脸下垂及脸部轮廓渐趋模糊，平时要养成良好的习惯：不用手撑面；不趴着或侧着睡觉；保持心情愉快；睡前不喝水。

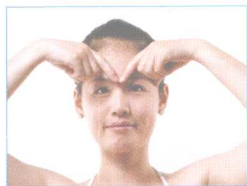
第三节 1分钟挺拔鼻梁

研究表明：由软骨组成的鼻子容易因为重力的影响而衰老变长，甚至变歪。想保持挺拔

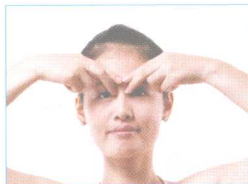
的鼻梁吗？想改变鼻子塌陷的现状吗？那么，就请学习并掌握1分钟挺拔鼻梁的方法吧！

第一步：向上提升

魔法步骤



1. 将双手放在额头上方，食指呈V字形。



2. 双手中指分别夹住与眼角平行处的鼻子两侧，同时向上提起，保持10秒。

第二步：滑动按摩

魔法步骤

将双手的中指和无名指各自并拢，左右手交替地用指腹由鼻尖至前额轻轻向上滑动按摩。按摩过程中要用力拉起鼻尖的肌肉，滑至前额，保持10秒。重复数次。



温馨提醒

两个动作的目的是锻炼上唇鼻翼提肌，做运动时，不要只借助鼻翼的力量，要靠手部的肌肉使力，这样才能达到理想的效果。

第四节 1分钟提升下巴

下巴很容易积聚脂肪，随着年龄的增长，会出现双下巴或下坠肌肉。你有双下巴或有出现双下巴的倾向吗？用面部提升动作增加面部

肌肉的力量及皮肤组织的弹力，不仅可以预防双下巴的产生，还能延缓容貌衰老的进程。

第一步：拇指推升

魔法步骤

双手握拳相贴，拇指伸直贴放在下嘴唇下方（下巴中间处），用双手的拇指将下巴的肌肉用力向两边推升。放松，手指轻轻回归到原位，再次做提升运动。



第二步：循环提升

魔法步骤



1. 将两手的中指和无名指分别并拢，按压下巴中心的承浆穴（唇下沟的中央，唇凹陷中）上。
2. 将两手的中指和无名指分别并拢，从承浆穴处沿顺时针方向贴皮肤滑动到嘴唇上方的人中穴，坚持6秒钟，再沿逆时针方向滑动到承浆穴处。重复5次。

温馨提醒

建议在每个动作交替的瞬间，做一次深呼吸，以便在收放与紧松之间，促进下颌肌肉的坚实，达到增强淋巴循环功能的效果。

第五节 1分钟美丽脖颈

很多爱美女性只注重脸部保养，却忽视了对颈部的护理，这种做法显然是错误的。颈部的皮肤很薄，皮肤组织也很脆弱，由于没有支撑，很容易下垂。如果忽视保养的话，颈部的

皮肤就会松弛，容易形成双下巴。如果你不想美丽的容颜被脖颈松弛的皮肤影响，那就赶紧来学习颈部按摩吧！

第一步：四周转动

魔法步骤



1. 右手自然握拳，用拇指托住下巴尖处，向上抬起。



2. 用拇指带动颈部进行上下左右地转动，让颈部的肌肉得到充分的舒展和活动。

第二步：四指推升

魔法步骤



1. 将两手的四指伸直并拢，从耳根由上而下轻抚至脖根。重复10~20次。



2. 用双手轻拍颈部的皮肤，反复拍半分钟，用力不要过猛。

温馨提醒

养成良好的颈部按摩习惯的同时，还要特别注意睡眠的姿势。睡觉时尽量不枕过高的枕头，高枕会使颈部弯曲，从而产生皱纹。低一点的枕头既舒适又能保护颈部皮肤，延缓衰老。

第二章

消除双下巴的运动和练习

许多女性被双下巴所困扰，有的害怕低头时双下巴给美丽容颜打了折扣；有的和别人说话时老爱高昂着头，常被人误解为傲慢难处；有的时候常拿出化妆镜仔细查看自己的脖颈，看到若隐若现的赘肉，所有的愉快与兴致都一扫而光。本单元介绍了许多消除双下巴的运动和练习，试试看，一定会有惊喜出现！



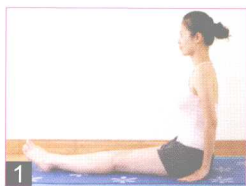
第一节 解救双下巴的面部提升运动

如何才能从双下巴的困境中走出来？有时候，一些简单的方法也能收到事半功倍的效果，简单而有效的面部提升运动就可以让你从此摆脱双下巴，恢复青春，重拾自信。

效，简单而有效的面部提升运动就可以让你从此摆脱双下巴，恢复青春，重拾自信。

魔法步骤

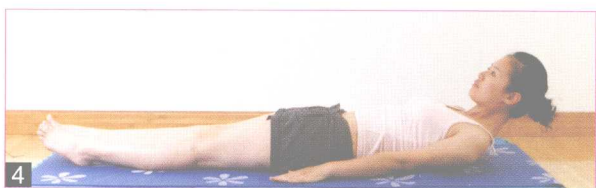
1. 坐在瑜伽垫上，目视前方，双腿伸直，腰背挺直，双手放在身体两侧支撑。



2. 慢慢抬起头，直至后仰，再慢慢恢复步骤1的姿势。



3. 平躺在瑜伽垫上，头尽可能地后仰，伸展颈部，保持10秒。



4. 慢慢抬起头，让下巴尽量靠近锁骨，坚持10秒后，放松。重复10次。

温馨提醒

在做面部提升运动之前，如果做一个除双下巴面膜，效果会倍增。方法：

1. 一个新鲜鸡蛋的蛋清，牛奶、蜂蜜、液体樟脑及薄荷浸液各一茶匙，快速加以混合。
2. 将混合液涂敷在下巴上，5分钟后清洗干净即可。

第二节 消除双下巴的推拿练习

按摩能够促进脂肪的消耗及分解，达到雕塑尖下巴的功效。下面这个推拿练习不只适用于年龄大的人，也适用于想瘦脸年轻女孩。

现在，就请利用这套按摩法，让你的双下巴消失吧！

魔法步骤



1. 将按摩霜或紧肤霜涂抹在双下巴上，用食指、中指和拇指一起将双下巴的脂肪慢慢向下巴方向提按。



2. 用右手拇指和食指将脂肪夹起来，向右侧位置平行移动，左右两侧各反复3次。



3. 将四指伸直并拢，两手轮流将下巴上的赘肉往上推挤，重复25~30次。

温馨叮咛

捏拿动作对消除双下巴的皮下脂肪、达到瘦脸非常有效。所以，在对下巴进行按摩时，一定要努力地捏拿，充分地按摩。

第三节 有氧指压消除双下巴

虽然有人觉得双下巴很可爱，但大多数女性却把它视为美丽的大敌。下巴处形成多余赘肉的主要原因有三点：脂肪过多；经络阻塞，形成水肿；缺乏运动。无论是哪种原因，以下

所介绍的消除下巴赘肉的指压与运动，都能有效地消除双下巴。试试看，每天坚持做有氧指操，你的双下巴就会慢慢消失。