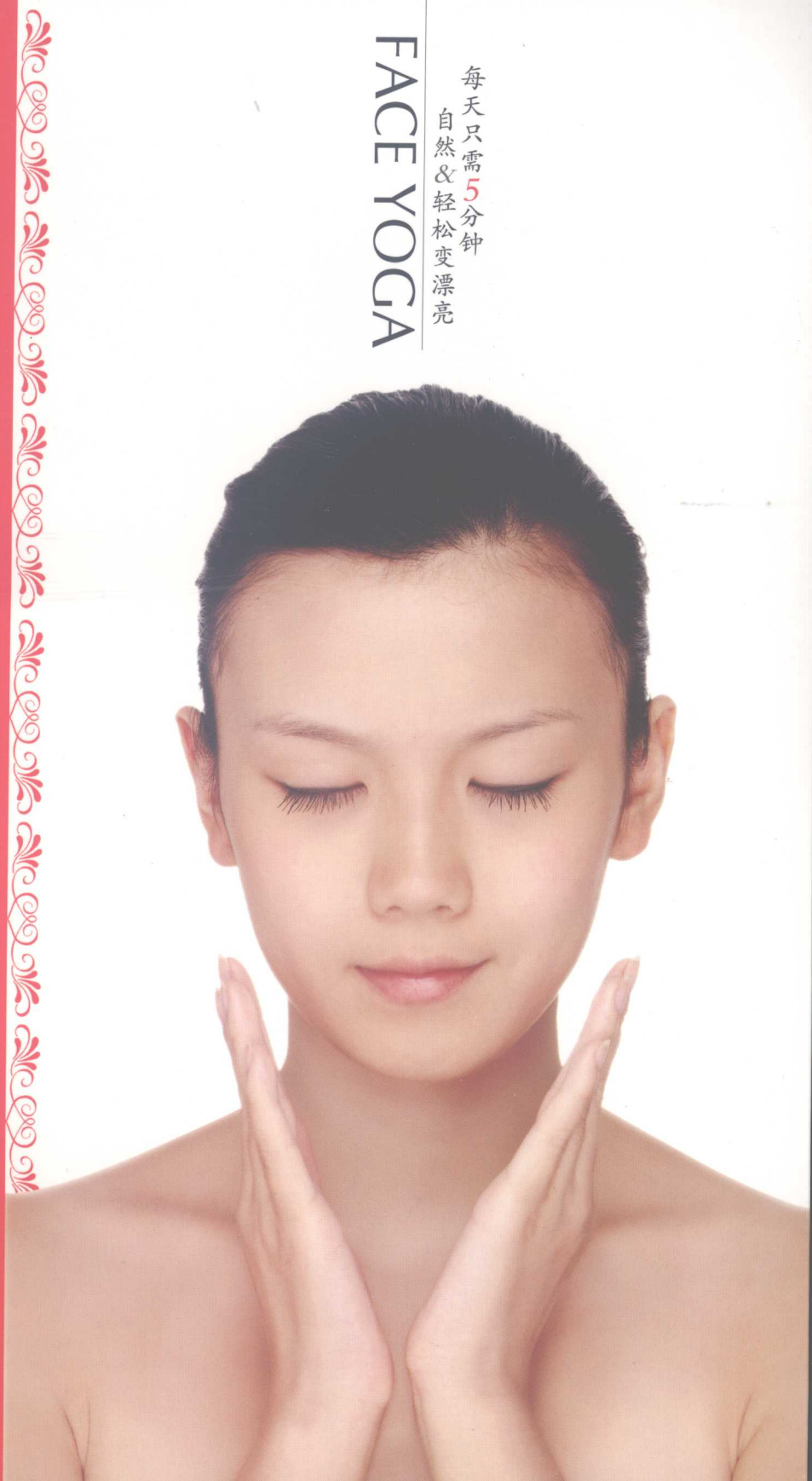


每天只需5分钟
自然&轻松变漂亮

FACE YOGA



脸部瑜伽

- 1 制造小脸美人
- 2 培养干净清透的面部肌肤
- 3 健康笑容给人好印象
- 4 分分钟解决亚健康健康小症状

图书在版编目 (C I P) 数据

脸部瑜伽/FACE YOGA编写组编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5384-3885-7

I. 脸… II. F… III. 面—保健 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第137252号

脸部瑜伽

编 FACE YOGA编写组
编 委 王 倩 李 璐 崔梅花
摄 影 金丽娜 崔 城 马 赫 沈 彤 王 伟 丛胜龙
具 杨花 金银姬 王凌宇 商伟立 张艺欣 苏凯旋
黄 蓓 贾志萍 郭大庆 张洪丹 张 明 付 莉
江中晶 郑作鲲 金 星 马 赫 陈 聪

模 特 王潇雅
责任编辑 崔 岩
封面设计 崔 岩
插图设计 于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 李 雷
李壮壮 林 敏 王 平 梁 晶 赵 昕

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷有限公司

版 次 2009年1月第1版第1次印刷

规 格 710mm×1000mm

开 本 16

印 张 10.5

定 价 25.00元

书 号 ISBN 978-7-5384-3885-7

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

传 真 0431-85635185

网 址 <http://www.jlstp.com>

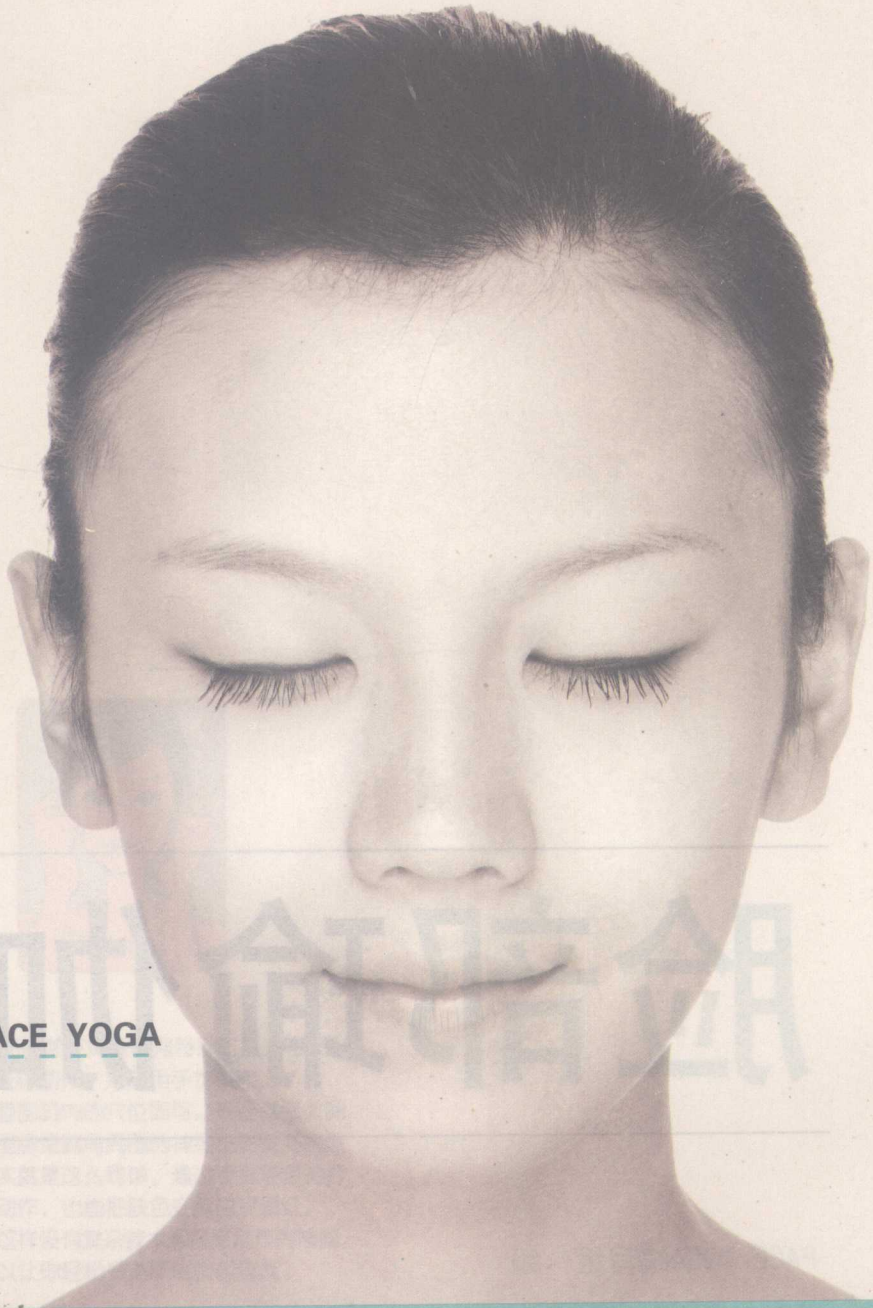
版权所有 翻印必究



脸部瑜伽

FACE YOGA编写组 编

吉林科学技术出版社



FACE YOGA

1. 额头皱纹
2. 眼部皱纹
3. 法令纹
4. 嘴角下垂
5. 下巴线条

什么是脸部瑜伽

○任何人都能轻松做到

脸部瑜伽不需要任何特殊的工具，也没有高难的肢体动作。只要用手指刺激上、下、左、右脸部肌肉的穴位即可。现在就张大嘴巴，你就能明显的感觉到嘴角周围神经的刺激。通过用手指拍打面部的简单动作，坚持做下去，你也会发现肤色变得白里透红，而且更细嫩了。这种没有复杂技术和高难动作的瑜伽就是脸部瑜伽。

○刺激脸部肌肉

脸部瑜伽的原理十分简单，就是刺激长期不运动的脸部肌肉，让松弛的肌肉变得有弹性。如果皮肤有弹性，那么肌肉收缩起来，脸部轮廓就会更加清晰，从而防止皱纹的产生。此外，还可促进血液循环，打造健康的皮肤。

○用心完成

脸部瑜伽不是身体瑜伽，因此动作要与呼吸、表情相伴而做，才能真正起到效果。做脸部瑜伽的目的不单只是保养皮肤和祛皱那么简单，也不仅是为了重新找回脸部本来的自然表情和充满生机的笑容，更重要的是要对脸庞乃至生活都充满自信。因此，脸部瑜伽中最重要的就是“集中精神”，要通过对颜面的呵护来调养心境，从而达到身心健康的平衡。

脸部肌肉的原理

○用脸部肌肉制造近百种表情

脸部由大大小小的80多块肌肉包围着，通过这些肌肉可做出许多种表情，可以说脸部的表情表达了人的内心世界。若身心不健康，脸上自然找不到舒服的表情。由此可以知道，脸部的健康对我们来说是多么重要了。

○用微笑打造健康

据说人的第一印象6秒钟内就会形成，而第一印象的90%依赖于表情。人人都想拥有一张可亲的笑脸，而在脸部肌肉中，用来笑的肌肉大多集中在脸颊或嘴角处，而不是眼睛。只要坚持锻炼脸部肌肉，人人都能拥有一张笑脸。

○轻松恢复脸部弹性

经常锻炼脸部肌肉，能增加皮肤的弹性和柔韧性，相反若不这样做，皮肤就会加速老化。此外，比起运动的肌肉，不运动肌肉的老化速度会更快。如果重新锻炼脸部肌肉，那么已失去的弹性就很容易恢复。脸部肌肉比起其他身体部位的肌肉都要小，因此可在短时期内恢复弹性。



前头肌

向上提升睫毛，易在额头上制造皱纹

眼轮匝肌

围绕眼睛的圆形肌肉，能打开或关闭眼皮

皱眉肌

产生眉间的皱纹

上唇举肌

向上提上唇的肌肉

小颊骨肌，大颊骨肌

提拉嘴角的肌肉，制造微笑

对称肌

提拉嘴的两侧，运动的肌肉

口轮肌

制造上唇的圆形线条，制造嘴角复杂的表情

笑肌

水平提拉嘴角，产生笑容

咬肌

颞的肌肉，左右均衡若被打破，脸就会变形。

下唇下制肌

使下唇向下的肌肉

嘴角下制肌

下拉嘴角

齿肌

向上提拉下唇，制造颞上的皱纹

脸部瑜伽的效果

○脸部变紧致

随着岁月的流逝，脸部的形状也会发生变化，如眼角的皱纹、两腮松弛下垂等。那么我们能不能把下垂的脸重新年轻起来，使已经产生的皱纹消失得无影无踪呢？想必这是女性朋友们最关心的问题，就像我们之前说过的，如果我们不经常使用的自身肌肉，肌肉组织就会退化，但相反，如果我们重新使用，那么就足以找回皮肤的弹性。脸部瑜伽就是通过运动平时我们不常用的肌肉来给皮肤带来弹性，从而使脸看起来更紧致小巧。

○皮肤变干净

21世纪美女的标准就是小脸庞和干净的皮肤。女孩子都想拥有一张年轻而富有弹性的面部皮肤，肌肤的老化无疑给她们带来沉重的打击。许多女性在防皱方面不惜一切地投资也是因为这个原因，但美容或整容不仅费用昂贵，在效果方面也很难达到我们预期的标准。基于这一点，通过脸部肌肉的缓解和收缩，在打造干净、紧致的皮肤方面有着很好的效果。

○ 脸部好气色，给人好印象

有些人虽然年纪轻轻，看上去却有一张衰老的面容；而有些人虽然实际年龄很大，但却拥有一张年轻姣好的面容。脸部显得年轻的关键就在于“表情的状态”和“皱纹的多少”，让原本僵硬的表情变成微笑的表情，会使我们看起来年轻不少。虽然生理上的老化我们无法阻挡，但延续脸部皮肤老化还是有可能的。通过脸部瑜伽提升嘴角，制造笑的表情，利用未使用的肌肉制造更丰富的表情，那么比现在年轻十岁就不是梦想。

○ 分分钟解决亚健康小症状

脸部瑜伽使面部血液循环和新陈代谢变得通畅，是解决多种皮肤问题的有效方法。正确的脸部瑜伽，可以向脑部提供充分的氧气和血液，从而在安定心情的同时也能做到修身养性。由于疲劳或压力引起的皮肤问题，可以通过脸部瑜伽来得到有效地改善。

CONTENTS

1

制造小脸庞

消除眼部脂肪.....	24
挺直鼻梁.....	26
减掉耳后根的肉.....	28
减掉脸颊赘肉.....	30
矫正颞关节.....	32
消除双下巴.....	34
方脸变成瓜子脸.....	36
矫正翘下巴.....	38
消除脸部浮肿.....	40
颈部线条变纤细.....	42

2

拥有清透的皮肤

消除黑斑、雀斑.....	46
消除黑眼圈.....	48
消除痘痘.....	50
让皮肤更清透.....	52
去除额头皱纹.....	54
消除眉间皱纹.....	56
消除眼底皱纹.....	58
消除眼角皱纹.....	60
消除鼻间横向皱纹.....	62
消除鼻间纵向皱纹.....	64
消除嘴角的皱纹.....	66
消除“八”字纹.....	68
消除颈部皱纹.....	70
收缩张开的毛孔.....	72
抑制皮脂分泌.....	74
打造水嫩的肌肤.....	76
使肌肤容易上妆.....	78

3

给人好印象

打造紧绷的额头.....	82
加深眉毛.....	84
消除眼眶浮肿.....	86
消除眼底浮肿.....	88
打造柔和的双眼.....	90
提升下垂的眼皮.....	92
打造水灵灵的眼睛.....	94
改善凹陷的眼皮.....	96
让双眼皮更自然.....	98
让鼻尖更挺直.....	100
消除嘴角皱纹.....	102
打造清晰的唇线.....	104
让嘴唇更滑润.....	106
矫正前牙.....	108
让口形更自然.....	110
收进颧骨.....	112
让脸颊恢复弹性.....	114
让颈部变细长.....	116
让脸部轮廓更清晰.....	118
打造健康的气色.....	120
放松僵硬的表情.....	122
打造有立体感的脸.....	124

4 解决小症状

头痛	128
眼睛充血	130
脱发	132
眼部疲劳	134
压力	136
眼睛迷蒙	138
眼部干燥	140
失眠	142
视力下降	144
眼周跳动	146
面部涨红	148
面部肌肉麻痹	150
过敏性鼻炎	152
耳鸣、幻听	154
甲状腺浮肿	156
颈部僵硬	158
头发干燥	160
因消化不良产生的疙瘩	162
因血液循环障碍产生的疙瘩	164

1

呼吸

开始脸部瑜伽前的准备姿势

正确的呼吸不仅使身心健康，还能改善脸部状态。靠调整呼吸也能使脸色变的透亮，因此做脸部瑜伽时呼吸十分重要。脸部瑜伽中的呼吸与其他瑜伽法相同，也是以腹部呼吸为主。腹部呼吸是指如气球般吹起腹部，然后再呼出气的呼吸过程。腹部呼吸可把大量的氧气供应给大脑，因此能起到提亮肤色、明亮双眼的效果。所以，在开始做脸部瑜伽前可以先做腹部瑜伽来放松心情。



1

呼吸

1. 放松脸部，轻轻闭上双眼。2. 用两根食指堵住耳朵后，慢慢吸气2~3次，然后呼气。吸气时吸到腹部底部，呼气时像提升腹部底部的感觉般呼出。将以上动作反复做3次。



2

呼吸

1. 闭上眼睛，用拇指堵住两侧耳朵。然后把食指放在眼睛上，中指放在鼻子上，无名指在人中上，小指放在嘴唇下方，用中指堵住鼻子。2. 打开中指，吸入大量空气后，暂停呼吸2~3秒，然后边呼气边堵住鼻子。将以上动作反复3次。



2 放松眼睛

开始脸部瑜伽前的 准备姿势

眼睛平均每天眨1.6万次以上，是躯体中运动量极大的部位。由于经常上网、看电视而形成的眼部疲劳，不仅会导致视力下降，还加速了眼角肌肉的老化。通过眼部肌肉简单运动和保持眼部充分休息的方法，也能有效改善眼睛的健康状况。在开始脸部瑜伽之前，我们就用休息眼睛的方法来解除眼疲劳。此外，要记住平时看书或用电脑工作时，眼睛要与其保持一定距离，每隔30~40分钟就让眼睛休息片刻，还要注意趴着或躺着工作的状态，也会使眼睛产生疲劳。

1

转动眼球



1.放松脸部，轻轻闭上双眼，左右转动眼球3次。2.然后，像受惊吓般，最大限度的睁大眼睛，维持此状态2~3秒。将以上动作反复做3次。

2

聚拢眼球



1.最大限度的睁大眼睛，将右拇指向上伸到离前胸约30厘米的位置。2.在拇指尖上集中视线，把拇指向脸部移拉，使眼球最大限度的聚集。完成这个动作后，微闭双眼休息5秒左右。将以上动作反复做3次。