

MIANBU JIANMEI  
ANMO



〔美〕 M·J·莎芬著 / 唐薰译

# 面部健美按摩

● 湖南科学技术出版社

# MIANBU JIANMEI ANMO



【美】 杨 · 芳 · 著 高 惠 玲 译

## 面部健美按摩

● 湖南科学技术出版社

# 面部健美按摩

〔美〕M. J. 莎芬著

唐 薰 译

责任编辑：贺晓兴

\*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路8号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷二厂印刷

\*

1986年10月第1版 1988年9月第4次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：2.875 字数 64,000

印数 43,601 57,600

ISBN 7—5357—0056—X

R·8 定价：1.10元

地科66 13

# 目 录



|               |       |
|---------------|-------|
| 美丽、健康和医生..... | ( 1 ) |
| 致读者.....      | ( 2 ) |

## 第一部分 在您开始以前.....( 4 )

- 一、皮肤为何会老化? 4
- 二、通过面部操和按摩, 停止和逆转皮肤的老化 6
- 三、面部肌肉 8
- 四、何时做面部操和面部按摩? 10
- 五、奇妙的矿泉水喷洒 11
- 六、护肤膏涂面 12
- 七、捆扎前额 12
- 八、面部操练的一般建议 14

## 第二部分 基本项目.....( 19 )

每天15分钟的项目(共12项)

## 第三部分 特别项目.....( 40 )

每天15分钟基本项目之增补(共22项)

## 第四部分 坚持好的, 戒除坏的——诀窍和习惯.....( 70 )

- 一、冰水皮肤的秘诀 70
- 二、关于海水浴 72

- 三、紧张、烦恼和恐惧 72
- 四、戒除有损结实面容的坏习惯 73
- 五、坚持有助结实面容的好习惯 74
- 六、饮食与皮肤 75
- 七、肥皂 76
- 八、不用肥皂的面部清洁 76
- 九、清洁面容，面向世界 77
- 十、谨防太阳 78
- 十一、酣睡 78
- 十二、水、水、水 79
- 十三、增湿器 79
- 十四、脱水皮肤 79
- 十五、油性皮肤 79
- 十六、干性皮肤 80
- 十七、须知 80

## 录.....( 82 )

- 一、好莱坞式的快速美容术 82
- 二、全身皮肤的保养 85

## 美丽、健康和医生



我亲自使用了本书所叙述的全部健美按摩方法，并且，我的数以千计的病人、学生，甚至内科医生都成功地应用了这些方法。但是每个人的情况不尽相同，您应该同医生讨论有关的做法。

当您使用本书所介绍的某些方法时，如果时常感到眩晕，或者皮肤发痒，或者任何相反的效果，应暂时停下来，立即找医生看视。

本书讲述了我是怎样做的，这些做法对我和我的学生有些什么好处。按任一方法练习，都请谨慎，并仔细理解。

## 致 读 者



我写本书是因为我热爱人民。在我的生活中，最满意的事情之一是看到我的病人、学生和朋友在非常短的时期内，通过“面部按摩”，增进了美丽和快乐。随着岁月的流逝，而您看到多皱的额头和凹陷的面颊竟能代之以结实、光润的轮廓时，必然会想到：还有什么东西比起这件事，更值得一做的呢？

在我之前，我的父亲也曾活跃在健美和医药领域里。多少年来，我们排除并解答了无数的疑难和问题。本书即来自那些年的经验。作为专业美容家，同时也是千千万万人的顾问，我的工作使我确信，无论何人，都可以做到让自己的面容更加引人注目——不仅别人察觉得到，自己也感觉得到。事实上也是如此，而且效果几乎是“立竿见影”的。

人们工作忙碌，常没有时间旅行到大城市，或花不起所需的费用，去同要价高昂的专家商量。为此，特设计了15分钟的面部按摩项目。我尽力使这套面部健美操规范化，以便容易学会，且不需您购买器械或作特殊的准备，在您的家里，就能完成任何一个动作。

这套训练项目的另一个特征就是可独处进行而不受干扰。

这些练习项目归属您自己。任何人，除开您的爱人，不必需要知道为什么您突然面容光滑、红润；为什么您的头发发亮；您的眼睛变得更大、更有光彩；您的额头更平滑，下巴更加结实。

人们常常询问，皮肤健美的常规锻炼应该在什么时候着手进行？在什么年龄时，一个人对自己的面容感到烦恼？美容是没有年龄限制的，就算青少年，当他意识到美容问题时，也常感苦恼。从姐姐出嫁时的伴娘，到自尊心强的祖母，我们所有的人都希望自己使人赏心悦目。

为了使您的面容结实、饱满和美丽，我奉献了本书。不论您的年龄、性别或皮肤条件如何，都可适用。它应用的是面部按摩和体操结合的形式。按摩使肌肉和皮肤恢复弹性，面部操使肌肉和皮肤生长健壮。下面您即将读到经仔细规划的具有健康美容、面部轮廓完美和焕发青春活力等作用的有关项目。您可在其中挑选最适于解决自己美容问题的面部按摩和面部操，用自己的双手在独处的房间里以很短的时间来完成各个项目。

M. J. 莎芬

## 第一部分 在您开始以前



### 一、皮肤为何会老化？

人体的某些部分同另一些部分比较，不是以同样速度老化的。我们身体的某些部分的组织，甚至到了老年，仍然保持平滑和结实。人体中常表明年龄的部分首先是面部、颈部和手。

为了理解为何面部、颈部和手老化得最快，先了解皮肤老化的起因是有帮助的。面部皮肤为什么起皱、凹陷松垂、呈现线条，产生小袋状以及失去肌理和弹性？原因很多，但主要有下列五个方面。

首先是外部气温方面的原因。因为除了面部、颈和手以外，人体的其他部分几乎被衣服保护着，面部受气温的影响是很直接的。在室内工作的人，诸如工厂工人、职员、教师及行政人员等等，可避免烈日和狂风的损害。烈日和狂风可使皮肤干裂和变硬。室内工作的人，一般说来，看上去不像农民、海员、运动员和那些在各种天气条件下长期从事室外工作的人那样老化得快。

第二，是由于面部和颈部肌肉弹性的不足。当面部肌肉得不到运动时，肌肉纤维就会退化和收缩，覆盖在肌肉上的皮肤

因此而起皱、松垂。

什么东西使得青年人的面容和老年人的面容之间产生差异呢？这是由于肌肉的伸缩性和面部肌肉、皮肤中的血液循环的差别所造成的。随着岁月的流逝，血液的供给在通过面部肌肉和皮肤的毛细血管时，速度减慢，因而供给肌肉、皮肤的氧量、营养和血液都减少了。

第三，是重力的影响。使人们保持在地球上的向下的拉力是一个促使皮肤老化的因素。这个恒定的下拉力，经过若干岁月后，最终将皮肤拉拽下去，造成皮肤凹陷、松垂，失去坚韧性和平整性，面部便显得苍老。

第四，是由于干渴。在您感到干渴之前，您的皮肤就可能需要水、矿物质、营养、油脂和氧了。为皮肤带来营养和水分的是血液循环。当您年龄增大时，或者生活在干燥的气候条件下，要保持皮肤的光彩和红润，必须大量地和稳定地供给水。只有当细胞含有足够的水份时，皮肤才能变得结实，富有弹性。因此，为了保持皮肤的青春活力，水分是必不可少的。

第五，是您自己方面的原因。您的生活方式、您的饮食、您的习惯对您的皮肤老化都有显著的影响。要控制那些引起老化的姿势和习惯。皱眉和抬眉正是一般人的坏习惯，是不必要的，也是能够戒除的。这种动作是一种粗心的无意义的挛缩，它会使额上过早地形成皱纹线。

某些人叫这种线条为“表情线”。更能说明问题的名称恐怕应叫“怪相”。通过前额能很好地显示出两种表情：生气的表情和惊奇的神态。它们都由抬眉表达出来。您为什么要像生气？这只能使您失去魅力。既然您是成人，相当有经验，为什么要对任何事都感到惊奇呢？

有些人在谈话、阅读或看电视时，反反复复地作怪相，皱

眉头。他们自己甚至没有意识到。这些人在谈话时，大概有大量面部扭曲。他们的怪相通常来源于强调某个词或用语，或者表示一个反应而一声不响。也有人为了说反话，用“鬼脸”使人啼笑皆非的——“她长得漂亮”，当清楚地说出“漂亮”这个词时，伴随着一种难看的皱眉。

这里有一个有趣的游戏，它能帮助您在谈话时记住不皱眉头。这就是去试着说下面的话：“我不必皱眉”。当您说这句话时，保持您的面部尽可能地不起皱。看您能否做到这一点！试验它几次，不久以后，您就能意识到自己和其他人前额的皱起，这将是克服皱眉、作怪相这种坏习惯而迈出的第一大步。此习惯的打破，比您想像的容易得多。

本书的面部按摩和面部操将帮助您打破那些使您皮肤老化的所有坏习惯。当您学会保持自己的前额皮肤不皱动和平整时，当您把这个技巧同面部健美按摩结合起来的时候，您将能终止进一步的起皱，并使您现存的皱纹消失。

面部健美按摩正为您服务。它是您的朋友并“在您的身边”。为您自己而促进它吧！只有很大年纪的老人，极度瘦弱的人，或者与烈日和狂风拼搏了一生的人，抹掉前额皱纹线可能比较困难，而大多数人能在2周或3周的短期内，以显著的改观而使人惊叹不已！我的一个学生只用了两周的时间就成功地完全抹平了她的前额皱纹。她解释道：“您知道吗？自从您告诉我不必要皱眉以来，我从没有皱过眉。”

现在，我告诉本书的所有读者，“您没有必要去皱眉”。

## 二、通过面部操和按摩，停止和逆转皮肤的老化

皮肤是由许多层细胞组成的，其中包括脂肪层细胞，它形成

一层软垫，使得皮肤平滑和容光焕发。皮肤通过细软的联结组织，附着在肌肉上。在青年的皮肤里，联结组织很强健，肌肉和皮肤之间的结合很牢固。

当您用力拉扯或过度伸展自己的皮肤时，甚至习惯性地拉扯并以此作为玩耍时，您就减弱了联结组织，以至皮肤伸展过度。粗鲁地或有力地挤压皮肤及绷紧皮肤都能损伤纤细的珠点状的脂肪细胞，并且损害皮肤的肌理。

“但是，我从不‘损伤’我的皮肤！”您可能提出异议。您不会损伤吗？错误的粗暴的洗涤和擦干，就面部皮肤来说，只能是蛮横的处理方法。

面部操和面部按摩完全不同于皮肤的摩擦和运动。当您进行这种操练时，要将皮肤连同肌肉协调一致地运动，使它们做为一个整体一起动作。这是增强它们之间联结的一个有效措施，是保持皮肤和肌肉象年轻时代那样的一个好方法。

因此，不要害怕将皮肤和肌肉一道拉伸。本书中，所有的面部操和按摩全都设计成皮肤连同下面肌肉一道运动的。本书介绍的详尽的操练方法将帮助您训练出坚实、强健的面容。仔细地按操练法去练习吧！

这儿，还有一个效益：肌肉和皮肤的操练会把旺盛的血液供应给皮肤的表面，这将使您享有更加健康、更加充满活力的肤色和一个光彩照人、结实坚毅的面容。

一旦面部开始凹陷松垂，恢复皮肤原貌和重建面部容颜的最好方法是进行面部操和按摩。这是唯一的自然恢复的方法。赋与人以生命力的血液，用不断循环的方式运输着维持生命的氧气及增长肌肉组织的养分；同时带走废料和陈旧老死的或损坏的细胞及杂质。上述作用可通过面部操和按摩来促进之。血液供给越充足，血管壁和毛细血管壁越变得强有力，坚实有力

的肌肉便越快越容易地长成。所有的面部组织都大受其益，包括皮肤、牙床、肌肉、血管，甚至人体的其余部分。

### 三、面部肌肉

人的面部肌肉如图1所示。这些有弹性的组织都在皮肤的下面。

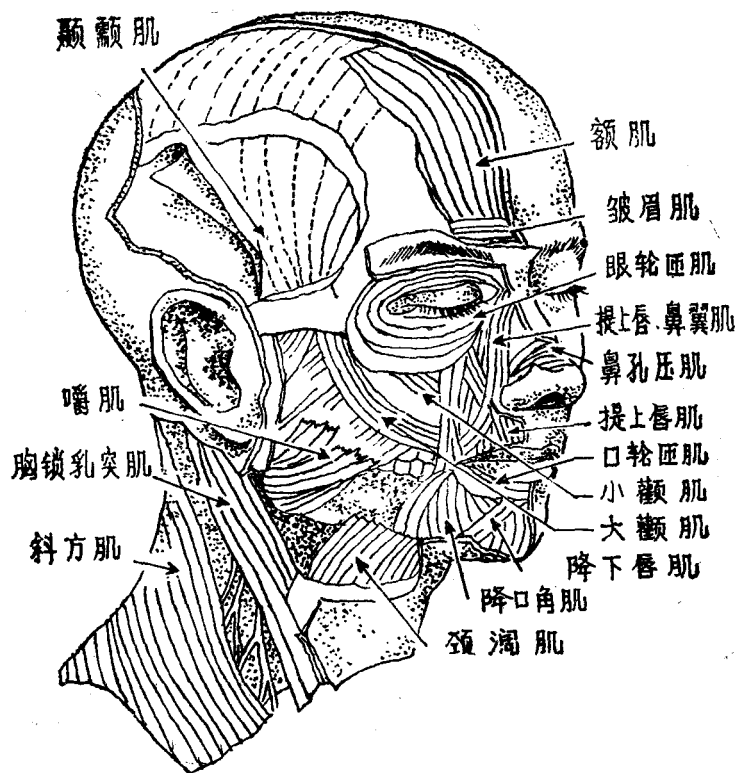


图1

面 部 肌 肉 表

| 肌 肉     | 部 位        | 功 能                 |
|---------|------------|---------------------|
| 斜 方 肌   | 颈的背面和肩部    | 将双肩联结在一起，拉牵头部<br>向后 |
| 颈 阔 肌   | 从下巴至胸脯的主肌  | 压低嘴角；保持颈的轮廓         |
| 胸锁乳突肌   | 沿颈侧倾斜伸展    | 斜着屈曲头部，左右侧调头        |
| 小 颞 肌   | 从白齿骨到上唇    | 牵拉嘴的上部和上唇，为发笑<br>肌  |
| 大 颞 肌   | 从面颊骨斜伸到嘴角  | 发笑肌                 |
| 颞 颥 肌   | 从颞颥骨到腭骨里边  | 咀嚼肌之一               |
| 额 肌     | 从上到下，遍布前额  | 抬眉和皱额               |
| 口 轮 匝 肌 | 口的环形肌      | 口的主要肌肉，控制上唇和下<br>唇  |
| 嚼 肌     | 从面颊骨到下腭骨外边 | 咀 嚼 肌               |
| 提上唇肌    | 穿过面颊伸展到上唇  | 提升上唇                |
| 降下唇肌    | 下腭骨的侧面     | 提升下巴                |
| 鼻孔压肌    | 鼻梁下部的外缘    | 压缩鼻孔                |
| 皱 眉 肌   | 两眼眉之间一小块肌肉 | 控制眼眉的运动             |

仔细检查一下您的面部，看一看哪些肌肉的活力和弹性较差，看看面颊的哪些部位随着凹窝的形成和皮肤的变黑而皱缩，甚至折叠，看看下巴的两侧以及两边嘴角是否开始有皮肤折叠而形成的小袋。

为了恢复结实的面貌和青春健美的容颜，常常要花费数月充满信心地去进行练习。须知，在这些练习的日子里，您是促使多年的破坏性作用得到逆转，不能期待在一、两天内立即见效。但应该相信，您一定能达到显著持久的效果。不仅能改善您的神态、触感、肤色、肌理及面部和皮肤的活力，而且通过增强血液循环，增进良好的情绪，使您总的健康情况亦有所

改善。这些都来自精心规划的面部操和面部按摩。

当您对面部和颈部进行按摩和锻炼时，就会使肌肉运动，放松、绷紧、挠屈，促使肌肉生长得强壮、结实和富于弹性。面部按摩和面部操将延迟和消除岁月、天气、重力、自己的坏习惯、甚至太阳对面容的影响。

如果您检查一下图1，您会发现肌肉在面部骨骼上编织成网状，支承着上、下腭和其他活动骨，支承着关节及面部的重要感觉器官。由于这种复杂的肌肉网络，本书所介绍的面部操和按摩不可能完全遵循面部肌肉的确切格局。

这儿所介绍的面部按摩和面部操在于伸展和松弛动脉、静脉、淋巴系统、神经及肌肉。强劲的弹性肌肉的增长以及柔软、坚韧、光彩照人的皮肤的发育，取决于整个面部的总发展。面部按摩和面部操一起能产生预期的效果。

#### 四、何时做面部操和面部按摩？

使容颜坚实的面部操和面部按摩可以在任何时候做，上午、下午或晚上都行。最好在您感到不疲劳的时候去做。当然，做操后接着就休息也是好的办法。许多人发现傍晚是方便的，那时不太累，而做操后立即可得一短暂的(15~20分钟)小睡，起来时已完全消除了疲劳，可平静地立即从事晚上的活动。

某些人把就寝以前所做的面部操和按摩，作为一种自得其乐的娱乐形式。操练后躺在床上，让面部的血液环流，让感觉神经放松，在安安静静地入睡的同时，赋予人体青春活力的养分便被输送到生长发育的肌肉中去了。

当您疲倦时，暂不要练习，如果您感到浑身肌肉软绵，或者颤抖，应当立即停下来。

## 五、奇妙的矿泉水喷洒

可以制备一种奇妙的“青春源泉”，在自己家里或者随身携带使用。这种“青春源泉”就是一种矿泉水喷洒液。

它的制造要点如下：

1. 将玻璃喷洒瓶放在水中煮沸消毒10分钟。要用玻璃瓶，而不是金属或任何其他材料制作的瓶子，这点是很重要的。

2. 将0.5升的矿泉水同一茶匙苹果醋（译者注：由苹果汁发酵加工而成。可用米醋代之）混合。作者采用的是一种山溪水，来自一巨大的大理石矿床下面，经多年使用，感到它是一种很好的皮肤养护剂。

3. 以混合液装入喷洒瓶并密封。

在喷洒以后，不要弄干脸面，把您喜爱的增湿剂（如甘油、糖类、聚乙二醇等）涂敷在潮湿的面部，再在其上抹上蛋白质护肤

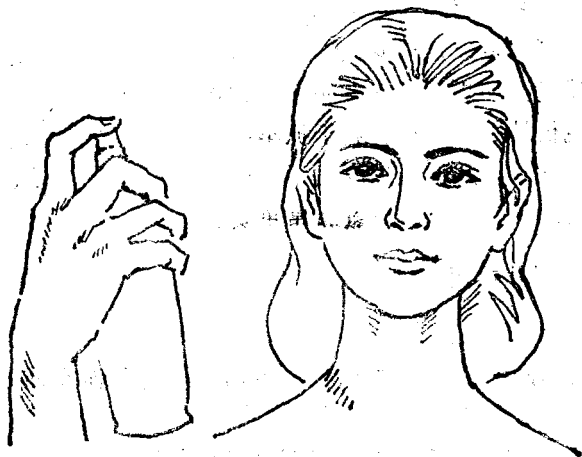


图2

膏。每天至少要喷洒3次。可随身携带液瓶，在上午、下午、晚上喷洒。如您高兴，可在化妆后再喷洒。

## 六、护肤膏涂面

大多数面部操和按摩要求在脸上涂以过量的护肤膏。

在口周围涂施护肤膏时，应从嘴唇的中部向耳部方向涂抹。在眼睛下面涂施时，应从眼睛下面外侧朝鼻子方向涂抹。

在眼睛周围涂施护肤膏时，不要涂到睫毛处，上眼皮涂的护肤膏要比下眼皮的稍微少一点。一定要使护肤膏均匀地涂开，从眼区涂到太阳穴。要小心地涂擦，护肤膏中的油可能对眼睛有刺激作用。

不要忘了颈部！在颈部涂施护肤膏时，要将头向上倾斜，绷紧颈部肌肉。涂施宜从锁骨的边棱上开始，然后向上、向两边肩头扩展。务必使护肤膏涂满整个面颊，直到耳部、耳垂及耳垂后方。颈的背面也应涂施。

护肤膏的量应足以使皮肤彻底地润滑，达到触摸起来有滑溜溜的感觉。如果您觉得有必要，在按摩面部时，可以戴上清洁的白色棉纱手套。这有利于抓牢肌肉组织；避免滑脱而只拉拽皮肤，导致皮肤伸展过度的不良效果。面部操和面部按摩要有过量的护肤膏涂层，这点非常重要。

## 七、捆扎前额

（前额绷带；见图3）

在面部操练之前，要用绷带捆扎前额数圈。而在捆扎以前，需保证您的面部精心地喷洒过矿泉水，并以富含蛋白质的护肤膏涂覆过湿润的面部。记住，矿泉水喷洒总是要做的第一步。

有几项面部按摩，可帮助您发展前额肌肉，抹去两眼之间