

Fashion & Health

时尚瘦身秀

刘青青 / 主编

昂起 精致的小脸

科学运动，瘦脸按摩，爱上瘦脸；
化妆瘦脸，自制面膜，
小脸更出色；
从此，精致的小脸昂起来。

北京出版社出版集团
北京出版社

时

尚

瘦

身

秀

昂起精致的小脸

主编 刘青青

图书在版编目(CIP)数据

昂起精致的小脸 / 刘青青主编. —北京: 北京出版社, 2005
(时尚瘦身秀)

ISBN 7-200-06336-3

I. 昂… II. 刘… III. 女性—减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第156572号

时尚瘦身秀

昂起精致的小脸

ANGQIJINGZHI DE XIAOLIAN

刘青青 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路6号)
邮政编码:100011

网址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)
北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京美通印刷有限公司印刷

*

880 × 1230 32开本 4.75印张
2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

印数 1—8000

ISBN 7-200-06336-3/TS · 81

定价: 16.00元

质量投诉电话: 010-58572393

时 当瘦身成为一种风暴，
细节瘦身则成为一种
优雅的精髓。众多美女
在完成整体瘦身之后，

尚 经常会发现自己的某个
身体部位依然肥胖，

于是局部瘦身便被提上了
日程。我们平时用来瘦身
的一些方法，未必能达到

瘦 局部瘦身的效果；

而我们道听途说来的局部瘦身
的方法，却往往会带来负面
影响；局部瘦身像一道难题，

身 难住了每个渴望身材完美的女性！
真的没有一种有效的方式，

不仅让我们实现局部瘦身的
美好愿望，
又能促进身体健康吗？

秀 真正的美女总会

拥有一双善于发现的眼睛，
请和我们一起

为瘦身来秀一秀吧！





封面绘图设计

探科学奥秘

享健康人生

感谢你购买我们的图书，欢迎你参加我们的科学生活书友会。

在这里，你可以进入我们的《自然图书馆》，认识大自然的美丽；可以《登上健康快车》，享受健康、幸福的生活；可以和我们一起感受《生命在于呼吸》的养生之道；还有……

参加方式

非常简单，填写《会员登记表》（下一面），邮寄、传真给我们即可，也可以在我们的网站上下载注册表发E-mail给我们，成为我们的会员。

会员权利

- 登记以后，将收到会员确认信，成为终身会员
- 不定期收到新书简介
- 有机会成为兼职作者
- 直购图书，将享受免邮费及折扣优惠（具体规则见会员确认信）
- 不定期参加各种书友联谊活动
- 年度购书满200元，年底将获赠小礼品

会员义务

- 遵守国家相关法律法规
- 填写的会员资料必须真实有效

* 直购图书仅限科学生活书友会图书目录

* 科学生活书友会活动解释权归北京出版社出版集团科学生活编辑中心所有

科学生活书友会 联系方式

邮政地址：北京市北三环中路6号北京出版社出版集团科学生活编辑中心

邮政编码：100011

网 址：www.bph.com.cn

E-mail：chgmls@163.com kxsh@bphg.com.cn

书友会热线：

(010) 58572512 (010) 58572288 (010) 58572381 (传真)

联系人：廖琼 陈刚

科学生活书友会 会员登记表

姓 名_____

性 别_____

年 龄_____

通信地址_____邮 编_____

E-mail _____

电 话_____

你购买的图书名称(准确书名)

你在哪一家书店购买的(请写明具体省市地区名称)

你对本书的封面设计有什么意见和建议

你对本书的内容有什么意见和建议

你是否愿意成为兼职作者(如愿意,请写明专业背景)

你还希望我们出版哪一方面的图书

CONTENTS
目 录

PART 1 爱上瘦脸

你的脸够瘦吗 /3

怎样让脸更完美 /5

为什么我的脸比你的脸胖 /7

脂肪囤积在脸上什么位置 /8

瘦脸都有哪些行之有效的方式 /10

TIPS 瘦脸对健康有哪些好处 /12



PART 2 精巧小脸“按”出来

穴位瘦脸总演习 /15

变脸按摩DIY /26

“按”出更上镜的靓脸 /33

TIPS 面部按摩注意事项 /39



PART 3 科学运动让小脸更出色

面部减肥操 /43

驱除双下巴运动法 /57

养成习惯性瘦脸动作 /60

水做的小靓脸 /65

TIPS 针对不同胖因行动 /67



PART 4 视觉化妆瘦脸术



脸部化妆基本原则 /73

不同眉形，瘦不同的脸 /75

大眼睛，让人忘记脸的大小 /78

立起的鼻子显脸小 /83

唇彩，拉长你的脸 /86

俏丽下巴“化”出来 /89

三大脸型彩妆重点 /92

粉底、腮红瘦脸有招数 /95

TIPS 合适的发型也可显脸小 /104

PART 5 自制瘦脸面膜



浮肿型胖脸自制面膜 /111

脂肪型胖脸自制面膜 /112

肌肉型胖脸自制面膜 /114

双下巴胖脸自制面膜 /116

TIPS 大蒜也可做瘦脸面膜 /118

PART 6 在吃喝中瘦脸

瘦脸饮食基本原则 /121

喝茶瘦脸，清清凉凉 /122

配角水果，红、润、瘦 /123

瘦脸食谱，营养健康 /125

酸奶瘦脸，看时间 /128

TIPS 瘦脸一样能吃荤 /130



PART 7 明星瘦脸大推荐

林心如——向魔法师借个水晶球 /135

陈慧琳——按摩瘦脸 /139

范冰冰——花美容，让下巴如鲜花般娇艳 /141





爱上瘦脸

韩流当前，小脸当道。美丽清纯的小小脸颊，几乎让所有的女孩子都趋之若鹜。脸蛋圆圆的女孩子不由妒忌暗生。赶紧把脸瘦下来，已经成了当前最重要的事情！

那还等什么？赶紧行动起来吧！



你的脸够瘦吗

在行动之前，应该先了解一下与你朝夕相处的脸。这样才能有针对性地下药，才能达到满意的效果。



◀ 测量一下从额头发际线到下巴的长度，再算一下量出的数字与你身高的比例是否大于或等于 $1/8$? (是 / 否)

▶ 用手掌尽量遮住脸，是否远远大于整脸的 $2/3$? (是 / 否)



◀ 看看镜子中的你，两腮是否微微鼓出。双眼是否肿胀或出现了可怕的下眼袋 ? (是 / 否)

▶ 捏捏脸颊两侧，是否能捏起过多的肉 ? (是 / 否)





◀ 略微低下头，看看下巴与颈间是否出现脂肪堆积？(是 / 否)

▶ 每次有人看你的照片，是否总是说：“你的脸圆圆的，好可爱！”
(是 / 否)



◀ 是否从不做脸部与颈部按摩？(是 / 否)

以上7道题，你的回答中有3道是肯定的，就说明你的脸已经不符合当前流行趋势了，瘦脸行动势在必行了！



贴心提示：

脸并不是越小越好看，也不是越瘦越好看，比例的协调和皮肤的状态都和美丽有着密切的关系。让脸看起来小而美，也是有很多因素的。

怎样让脸更完美

什么样的脸是最完美的？其实，没有谁的脸是完美的，任何人的脸都会或多或少地存在着一些缺陷。但是，懂得关爱、呵护自己，能够适当地把自己的美展示给别人，并且充满自信的女人，总能想方设法让自己的脸看起来更美丽！

一般来说，除了上面的瘦脸标准之外，还取决于以下几点：

▶ 光洁细嫩的皮肤

面部皮肤是皮肤护理中的重中之重。中国人大多觉得白皙的皮肤能给一个人的美丽加分。除了白皙之外，光洁细嫩同样也是面部皮肤的亮点。

▶ 有型的眉毛

眉毛是眼睛的框架，它对面部起到决定性的作用，为面部表情增加表现力。即使你没有化妆，只要眉毛经过很好的修整，整个面部看上去也会很有型。

▶ 明亮的眼睛

还记得那个大眼睛的小燕子吗？

在《还珠格格》热播的时候，几乎所有的人都被她那双眼睛迷住了，从老人到孩子，几乎每个人都忘记了她那张胖乎乎的脸，而记住了她那双大大的亮眼睛！



► 精巧的鼻子

一个女人拥有精巧的鼻子，总会在无形中增添许多气质。而鼻子的精巧也会使整个面部的线条更加优美！



► 诱人的红唇

很多时候，你会觉得涂抹口红与不涂抹口红有明显的不同。涂抹口红后的你似乎更有精神，整个脸都随之亮了起来！



是的，诱人的红唇也会分散注意力，让人沉浸其中。

▼ 玲珑的下巴

下巴虽然不属于五官之列，但是它对脸部的轮廓线条却有着至深影响。即使脸部五官平平，流畅均衡的脸部线条也会给人以清朗悦目之感。



贴心提示：

- 让脸看起来更完美，不是说每个器官都长得很完美，而是整体看起来很完美。这里就需要一些必要的修饰和掩人耳目的技巧。
- 脂肪囤积在脸上的原因一般是因为排毒不顺畅，或者是长期熬夜等因素。