

30⁺ 逆龄美肌术

[日] 永井佳子 著

张佳颖 译



- 1 揉捏 向上提拉皮肤
- 2 抖动 左右抖动向上提拉的皮肤
- 3 抚平 上下或左右抚平皮肤

专业美肌沙龙领袖级人物来揭秘

所有**美**的秘笈，30秒就可以体验到惊人效果

世界图书出版公司



30⁺

[日] 永井佳子 著

张佳颖 译

逆龄美肌术

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

30⁺逆龄美肌术 / (日)永井佳子著;张佳颖译. —
上海:上海世界图书出版公司, 2016.7
ISBN 978-7-5192-0721-2

I. ①3… II. ①永… ②张… III. ①女性—皮肤—护理—基
本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第025735号

©Yoshiko Nagai 2013

Edited by MEDIA FACTORY

First published in Japan in 2013 by KADOKAWA CORPORATION.

Simplified Chinese Character translation rights reserved by

World Publishing Shanghai Corporation Ltd.

Under the license from KADOKAWA CORPORATION, Tokyo

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

责任编辑:孙雯蓉

封面设计:孙炎灵

30⁺逆龄美肌术

[日]永井佳子 著 张佳颖 译

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海新艺印刷有限公司印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话:021-56683130)

各地新华书店经销

开本:890×1240 1/32 印张:3.5 字数:70 000

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

印数:1-5000

ISBN 978-7-5192-0721-2/T·220

图字:09-2015-886号

定价:32.80元

<http://www.wpcsh.com>

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

目录



第1章

逆龄美肌术让美丽加分

你的颜龄是否超过了你的年龄 / 2

要清楚知道脸部的构造 / 4

美丽容颜的必需条件 / 6

“提拉”的手法比“按压”“点压”更有效果 / 8

逆龄美肌术让女性变得更靓丽 / 10

逆龄美肌术所追求的终极“健康美人” / 12

第2章与第3章的使用方法 / 14

简单逆龄美肌术美肌步骤

实现逆龄美肌的生活小贴士 / 16

逆龄美肌术的基本手法 / 18

揉捏 / 20

抖动 / 22

抚平 / 24



和护肤同时进行的早间 5 分钟美肌操 / 26

眼睛下方 / 眼睛上方 / 眼尾 / 敏感部位 / 法令纹 / 嘴角 / 面部

轮廓 / 颈部(向下) / 肩颈部 / 颈部(向上) / 后颈部

泡澡时进行的晚间 5 分钟美肌操 / 40

臀部 / 大腿 / 小腿 / 脚踝+足跟 / 腋下 / 发际线 / 头皮 / 百

会穴 / 两侧头皮 / 整个头部

PuLLskin Body's 推荐的香薰秘方 / 54

只要体验一次逆龄美肌术居然会有如此大不同 / 55

美女养成, 不可或缺的营养素“酵素”和“乳酸菌” / 66

第3章

健康身体焕发健康之美

改变亚健康状态一起成为“健康美人” / 68

通过体质诊断找到适合自己的美容方法 / 70

第4章

“健康美人”的美丽生活宝典

变身为不积累代谢物的排毒体质 / 80

健康膳食让身体由内而外变美丽 / 82

DIY新鲜果汁秘制配方 / 84

激发寒体症体质的新陈代谢 / 94

调节激素让自己更加美丽动人 / 96

适度的运动拥有健康美 / 98

女为悦己者容 / 100

后记 / 102





第1章

逆龄美肌术让美丽加分



她在东京涩谷新开设的美容沙龙，短短2年，就成了预约爆棚的人气店铺。毫不夸张地说只要来店体验过的女性，都会被这全新感受的美容术所俘虏。

让我们一同揭开它高人气的秘密面纱吧！

你的颜龄是否超过了你的年龄

肌肤比你想象的更易受损！

在每天繁忙的生活中,大多数人都很注意对脸部的保养。即使对保养品都精挑细选考虑周到,却仍然受到肌肤暗沉、黑眼圈、肌肤松弛、一脸倦容等问题的困扰,你遇到过类似烦恼吗?脸部肌肤由于一直是裸露在外的,虽然使用了昂贵的保养品来护理,脸部肌肤还是会受到比预想更多的损伤。显而易见的脸部松弛、暗沉以及倦容是让人看起来比实际年龄更大的主要因素。

另外,这些因素其实是从20岁开始就已经慢慢形成了。例如,因外部环境的变化而造成的,或脸部肌肉的肌力下降等等。还有肌肤的水分平衡被破坏,失去弹性后会影响新陈代谢,导致气血不通。甚至进一步导致皮下脂肪的堆积,肌肉力度降低,法令纹变深,脸部轮廓不清晰,气色不佳。并且,肌肤的暗沉和松弛,是经年累月逐渐显现在脸上的,细微的变化让人不易察觉。

打造自然美肌的逆龄美肌术,首先需要你正确了解自身肌肤的状态。每天,你需要确认自己整个脸部以及各个部位的状态,然后正式开始我们的逆龄美肌术进程吧!

额头的皱纹

干燥、紫外线、气血不通等，表情肌的运动方式也是原因之一。

眼尾细纹

肌肤不够紧致、缺乏弹性是主因，说明脸部的新陈代谢不良。

眼皮浮肿

睡眠不足、压力、经常看电脑、过度用眼等，都会造成眼皮浮肿。

黑眼圈

疲劳以及气血不通是主要原因。眼部下方皮肤较薄，血液畅通与否会马上显现出来。

面色过于潮红

血液循环不佳的地方会出现潮红，也可能是自律神经紊乱。

鼻部、鼻翼

毛孔堵塞，就会出现黑头粉刺，干燥是主要原因。

脸部轮廓

脸部及头皮僵硬，容易引起浮肿，导致淋巴阻塞。

法令纹

脸颊肌肉的萎缩下垂引起的问题。

颈部的皱纹

肌肤松弛是主因，一旦形成后就很难再消除。

要清楚知道脸部的构造

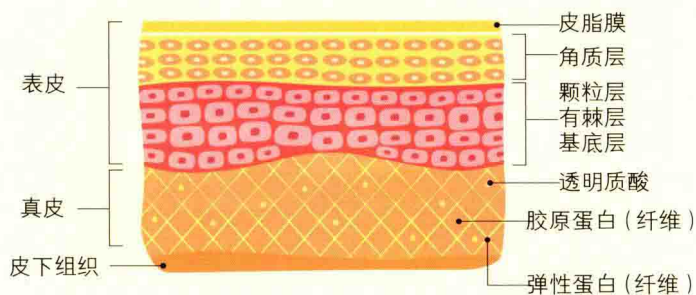
为了 10 年后依然拥有自然的美肌,关键是血液循环与表情肌!

皮肤是由表皮层、真皮层、皮下组织共 3 层所构成的。真皮层是皮肤的根基部分,真皮层的内部充满着网状结构的胶原蛋白以及透明质酸成分。表皮层是细胞新生的地方,在表皮层内新生的肌肤细胞,会逐渐变化为角质细胞,而从表皮层表面自然脱落,一个细胞生命周期为 28 日,如此循环往复不断更替。因此,健康肌肤是可以靠自身产生养分,具备焕发新生的力量。

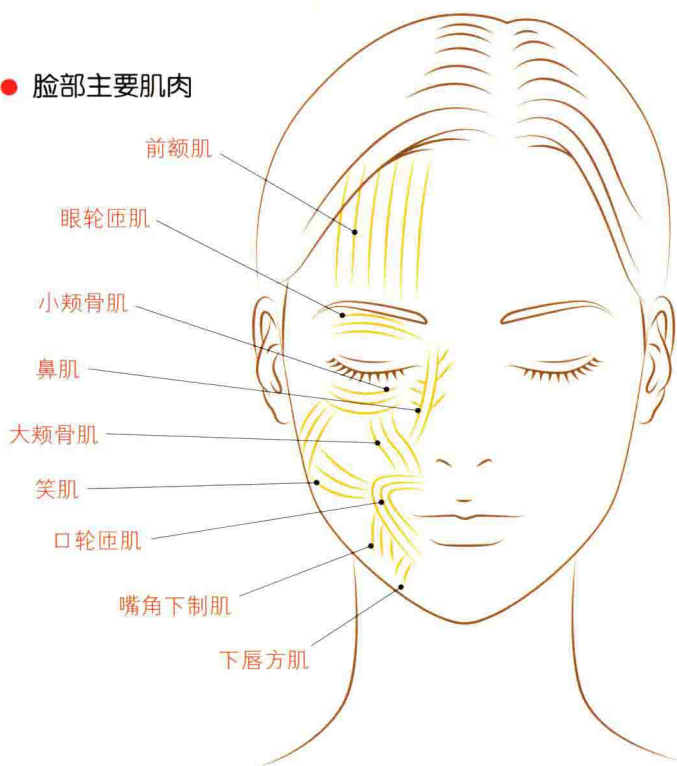
另外,肌肤需要从血液中获得营养,也就是说血管承担的是输送养分以及排除代谢物的角色。血液循环不佳,会让代谢物累积在体内,就会引起暗沉和松弛。

再者,血液循环不佳也是引起脸部肌肉、表情肌萎缩的要因。脸部有 30 个以上的肌肉组织构成,由此构成各种各样的表情,如果平时很少展露笑容,这些一直使用不到的脸部肌肉,就会逐渐萎缩。并且,由于保持肌肤弹性的源泉——胶原蛋白的减少以及脂肪的增加,会导致双下巴、嘴角、眼皮的下垂,如此失去弹性的脸部会让表情变得模糊。皱纹和松弛会让毛孔变得显眼,从而会加速脸部的衰老。

● 皮肤剖面



● 脸部主要肌肉



美丽容颜的必需条件

肌肤是你心灵的镜子,由每天的保养来缔造美!

不少人看上去比实际年龄更显老,或总是满脸倦容而烦恼不已。肌肤的质感会直接左右人们对你的第一印象。因此,无论年龄多大的女性都始终追求拥有完美的肌肤。

说到何为美肌,一般会列出以下这些条件:①润泽;②平滑;③紧致;④有弹性;⑤肤色明亮。每个人的年龄、生活环境、体质都不同,但为了保养自身的肌肤,一定就会想要掌握更充分的知识。保持美丽肌肤的两大要点是,有规律的日常生活与均衡的饮食,这两点是无比重要的。而逆龄美肌术更是终极的美容法宝!

逆龄美肌术,需要你每天坚持挤出不算多的时间进行自我保养,持之以恒就能达到减轻色斑、皱纹、法令纹、松弛、暗沉的效果,轻触肌肤也会起到让人身心放松的效果。另外,良好的睡眠质量可以促进细胞新生,让你轻松拥有充满活力的肌肤。

而且,持续每天饮用 DIY 新鲜果汁,从身体内部给予肌肤养分,打造健康美肌。

保持美丽肌肤的检测清单

- ☐ 肌肤的纹路变得不细腻
- ☐ 眼尾的皱纹、法令纹
- ☐ 脸颊和下颚松弛下垂
- ☐ 肌肤容易失去水分，变得粗糙甚至干裂
- ☐ 嘴角下垂
- ☐ 眼睛下部的松弛，黑眼圈变得明显
- ☐ 整个脸部失去弹性，不再紧致
- ☐ 肌肤粗糙以及唇部干燥
- ☐ 色斑变多

对镜自照，看看自己的肌肤是否有相应的情况，若有其中一项就表示必须开始保养起来了。

“提拉”的手法比“按压”“点压” 更有效果

舒缓肌肤，可以疏通体内系统。

说到为了减轻身体的僵硬、酸痛、生理不调的美容手法，你的脑海里会浮现出什么？

很多人，都习惯了会伴随着强烈的刺激的指压、针灸等方式。

对初次体验的顾客说明提拉的手法时，很多人会提出“和按压相比，会不会效果很小”这样的疑问。大家总觉得会不会因为身体感知的刺激很小，随之带来的效果也不明显。

但是，回答是“不”！

恰恰相反，比起所谓按压和针刺的强烈刺激，提拉带来的刺激好处会更多。

用力按压皮肤，会引发肌肉紧张，导致肌肉僵硬。并且，肌肤会失去弹性，最终导致松弛下垂。

显而易见，对于美容来说，肌肤松弛是最避之犹恐不及的事情吧。

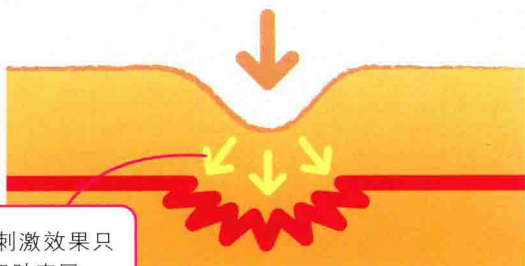
反之，提拉肌肤，会让刺激直达肌肤深层，让淋巴、血液、代谢物等系

按压、针灸

✗ 代谢物被按入肌肤

✗ 皮肤变得僵硬

强烈的刺激效果只能到达肌肤表层

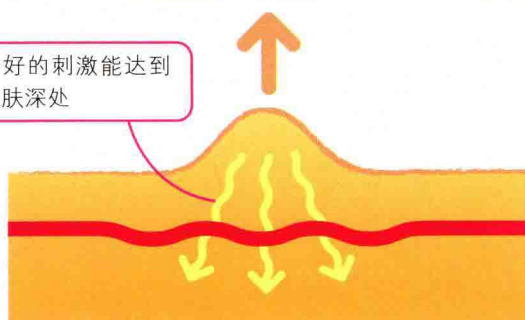


提拉

● 血液、淋巴循环更通畅

● 皮肤更加柔软

恰好的刺激能达到肌肤深处



统得到改善。并且与按压肌肤及肌肉所呈现的状态相反,会变得愈加柔软。

简而言之,通过提拉,可以帮助肌肤重获紧致与弹性。不仅如此,柔软的肌肉还可以塑造柔韧优美的脸部轮廓以及身体线条。

除此以外,提拉的优点还有很多。“有即效性”“温和的刺激不用担心会给身体增加负担”“血液循环良好,代谢顺畅”“温柔且有韵律的刺激,能让身心以及大脑得到充分的放松,能让免疫系统运作起来”等等。

可以让生理不调得到改善,正因为几乎没有缺点(对身体无负担),逆龄美容术才能获得那么多人的支持与认可。

逆龄美肌术让女性变得更靓丽

终极美容术在于运用“放松身心 + 美容手法 + 均衡膳食”，让身心得到更有效率的保养。

逆龄美肌术包含了三个部分：提拉肌肤的美容手法，让人心情放松的香薰和 DIY 新鲜果汁，是一套专为女性打造的美容手法。

追求美的同时，情绪和身体的关系是密不可分的。因此，我非常重视缓解紧张情绪。

作为调整心绪的方法，在沙龙里最为常用的就是香薰了。香薰可以瞬间营造放松的环境，让人身心放松。再者，各式各样的香薰又对美肌有着各种不同的功效。（与此相关的内容在第 54 页会做详细说明。）

放松，让身体的紧张得到舒缓后，才是最适合使用逆龄美肌术的状态。在这个时间点，给予身体适度刺激，效果会倍增。

最后，就轮到逆龄美肌术最具特色的 DIY 新鲜果汁粉墨登场了。新鲜果汁中所包含的酵素会让新鲜的营养高效率地被搬运到体内，由身体内部发生美的转变。



这是在沙龙里提供的美容方法。本书中,会不遗余力地把逆龄美肌术的精粹分享给大家。有了本书,在家就可以再现在沙龙里体验到的美容方法了。1天花5分钟的超简单美肌操,配合香薰,还有DIY新鲜果汁,让我们一起拥有润泽、透亮、零烦恼的美肌,气色红润的容颜和健康的身体。