

30个变漂亮的方法

康健 著



天津科技翻译出版公司

前言

随时随地、轻松做脸

为了保持青春容颜,许多人习惯上美容沙龙“做脸”,此举不仅耗时费力,还要花费不少金钱。如今最新的“做脸”方式是,采用简易脸部肌肉运动,一天只要花费8分钟,可以在任何时间、任何地方进行,让你省时省力、又能永葆脸庞的弹性与活力。

本书首度公开30种简易脸部肌肉运动,只要持之以恒,将有助于完全开发你的美丽潜质。

眼睛是心灵之窗,但你知道如何可以让眼睛显得水汪汪吗?Part 2内有6项简单的眼部运动,能够淡化你的眼角细纹、促进眼睛周围的肌肤弹性。

不少人在开怀大笑的时候，嘴角间不经意流露出细小纹路，因而让笑容显得失色不少。Part 3 的嘴角周围除皱要领，有助于保持你的美丽唇形。

额、眉、鼻周围的细小皱纹，是脸部皮肤老化的前兆。Part 3 的前额、眉间运动，能使你看起来明亮清新可人。至于 Part 5 的促进双颊柔细光润自然美颜法，能活化脸部肌肤弹性。

此外，还包括有预防双下巴、颈部抗皱完全策略及不同脸型的美丽方法等精彩内容，让你一次完全学会如何以最经济、最有效的方法，实现青春永驻的美丽梦想。

每天只要 8 分钟，让你的美丽更耐看、更持久！

目录

part

1 每天 8 分钟 让你充满魅力 1

自然美颜DIY —— 2

运动脸部肌肉,可以永葆年轻 —— 3

6个自然美容重点 —— 5

part

2 眼睛是心灵之窗 使眼睛更具魅力 8

如何让眼睛显得水汪汪 —— 10

肌肉弹性养活皱纹增加 —— 11

上眼睑运动/预防上眼睑下垂和细小皱纹 —— 12

下眼睑运动/防止眼部松弛和皱纹出现 —— 15

眼周围运动/赋予眼睛活力,让表情栩栩如生 —— 18

睫毛线运动/促进眼眶周围肌肤的弹性 —— 21

眼穴运动/消除眼睛的疲劳 —— 24

睁眼肌运动/预防上眼皮松弛 —— 28



part

3 如何避免嘴角细纹 30

嘴角周围除皱要领 —— 32

口周围运动/防止嘴角肌肉松弛 —— 33

人中运动/保持美丽的唇形 —— 35

part

4 额、眉、鼻 38

抗细纹秘诀

前额运动/促进额部光泽,预防皱纹出现 —— 40

眉间运动/增加眉间活力,予人明亮清新感 —— 44

鼻根运动/预防横纹,加强脸部立体感 —— 48

鼻两旁运动/保持鼻子的挺拔立体感 —— 51

part

5 促进双颊柔细光滑的 54

自然美颜法

脸颊运动/缩紧双颊,保持唇部柔软感 —— 56

颊部运动/促进肌肉紧缩弹性 —— 59

颊部提肌运动/活化脸部肌肤弹性 —— 61

颊部提肌运动/促进肌肉新陈代谢 —— 64

颊部笑肌运动/防止嘴角下垂松弛 —— 66

颊肌运动/预防脸颊下垂老化 —— 68

目录

part

6 预防双下巴的简易下颚运动

70

咀嚼肌运动/强化脸部线条与弹性 —— 72

颞肌运动/帮助活化脑细胞 —— 75

下颚运动/预防双下巴 —— 77

口角运动/预防嘴角下垂,让外形更亮丽 —— 80

降下唇肌运动/让脸部线条更美丽 —— 82

颈肌运动/防止双下巴,紧缩下颚线条 —— 85

part

7 颈部抗皱完全战略

88

下颌运动/防止双下巴,使颈部更修长 —— 90

二腹肌运动/使脸部线条更生动 —— 94

颈部运动/保持颈部肌肤弹性 —— 96

颈阔肌运动/避免颈部松弛,促进肌肤光滑 —— 98

颈部向后运动/防止脂肪聚集和皱纹形成 —— 100

颈部横向运动/消除颈酸痛与头痛 —— 103



part

8 不同脸形的美颜方法 106

- 随时随地、轻松做脸 —— 108
- 圆形脸/预防颊部的松弛和双下巴 —— 109
- 长形脸/防止颧部至颈部老化 —— 111
- 蛋形脸/促进脸部肌肉活力 —— 112
- 倒三角形脸/保持口角与颧部的线条柔美 —— 114
- 四方脸/嘴角、颈部抗老防皱 —— 116

part

9 拥有动人笑脸的有效方法 118

- 如何消除脸上多余的脂肪及浮肿 —— 120
- 使你肤色红润的基础保养 —— 122
 - 角质层含有使肌肤滋润的NMF成分 —— 122
 - 弹性蛋白可保持肌肤的弹性 —— 126
 - 皮下组织是制造脂肪的工厂 —— 126
 - 中性皮肤的保养重点 —— 127
 - 干性皮肤的保养重点 —— 130
 - 油性皮肤的保养重点 —— 133
 - 混合型皮肤的保养重点 —— 135
 - 敏感性皮肤的保养重点 —— 137



P *art*



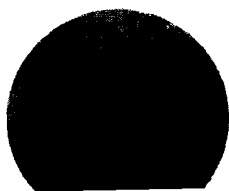


自然美颜 DIY

在生活当中,我们往往会把喜、怒、哀、乐显露在脸上。就说“笑”吧,有大笑、微笑、皮笑肉不笑等几种类型,这些都是反映细微的心理活动。而这样细小的表情是如何表现出来的呢?

其实,这都是因为脸部皮肤下面附着有肌肉的原因。脸部的肌肉能做出三十几种表情,如眨眨眼、说说话等,这些表现脸部活动的肌肉,叫做表情肌。

不过肌肉的形状和结构并不相同,例如有像羽毛一样展开的肌肉(锯肌)、像两根肠子连在一起的肌肉(二腹肌)等,一般肌肉则是纺锤形(纺锤肌)。



由于脸部细微的运动，我们可以做出很多的表情，但在脸部的 30 种（根据学者分类的方法不同而有差异）表情肌当中，实际参与活动的仅仅是 20%~30%。不常运动的肌肉反而占了较大的比例，为什么会这样呢？

运动脸部肌肉，可以永葆年轻

德国的解剖学家威尔赫尔姆·迈（1850~1924）发表过这样一种观点：“肌肉与年龄没有多大关联，但是不常运动的肌肉容易萎缩，运动的次数越多肌肉越发达。”经常运动的人即使年过七旬，身体看起来仍很灵活、有张力且肌肉紧绷不会松弛。

相反地，年纪轻轻的人，也可能由于生病、长时间不运动，久而久之就会造成腓肠肌下垂，甚至造成脚掌瘫痪，难以站立。

脸部也是如此，若长时间愁眉苦脸或不做任何表情，肌肉便会生硬，即使想笑也不那么自然了。再者，不常锻炼的肌肉，随着年龄的增长会不断衰老，且慢慢萎缩，此时要想恢复张力不仅不容易，而且需要很多的时间和精力。

此外，僵硬的肌肉会破坏血管，使氧气和养分不能充分地输送到皮肤，而导致皮肤干燥和各式各样的皮肤病，同时皱纹也会增多。

为了避免这种情况，通过“脸部肌肉运动”以及平日细心的保养，来保持肌肉的年轻活力，是一件非常重要的事。



6 个自然美容重点

在进行脸部肌肉运动之前,有下列六项重点,需特别留意。

1.身体、精神上要保持轻松

为了促进锻炼效果,可听听自己喜爱的音乐来放松身心。

2.看着镜子,熟练地掌握正确方法

如果动作不正确,反而会增添新的皱纹并造成肌肉松弛。因此初期可以对着镜子练习,直到掌握动作要领为止。



3.认真地运动,可以增加效果

认真地做脸部运动,刚开始可能有些不适应,一旦习惯以后,可以产生很好的效果。

4.训练时动作要协调,速度不要过快

最初运动时,每部分肌肉都必须得到充分的活动。所以肌肉能伸展到什么程度,就尽可能地伸展,收缩也是如此,慢慢地即能增加肌肉的弹性。

5.每天坚持运动 8 分钟

停止锻炼的时间不能超过 5 天,基本动作最好天天练习,每天至少也要锻炼 8 分钟,最少 5 套动作。如果偷懒 5 天以上,就得不到预期的效果。

6. 不能勉强自己, 感到疲劳时就休息

运动过量会适得其反, 因此做的次数不能一下子太多, 应该循序渐进, 慢慢地增加。



眼睛是心灵之窗

使眼睛更具魅力

P *art*



2

如何让眼睛显得水汪汪



动作要领——眼睛

眼睛周围的肌肉是由眼轮匝肌构成，能做出非常敏捷而又复杂的动作，因此产生的表情更加微妙，可以说“眼睛比嘴更能传情”，男女之间的一见钟情也是出于这个原因。

俗话说，眼睛是“心灵之窗”。在许多场合，它都能反映出复杂的心理活动，特别是在表达爱情方面，有它独特的表现力。