

图书在版编目(CIP)数据

瘦脸美颜俏佳人/上鼎文化/设计供稿. —北京:
中国轻工业出版社, 2003.5
(魅力Book)
ISBN 7-5019-3949-7

I.瘦… II.上… III.女性—美容—方法IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第022437号

策划编辑: 龙志丹	责任终审: 杜文勇	装帧设计: 上鼎文化
责任编辑: 杨 柳	责任校对: 燕 杰	责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话: 010-65121390

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003年5月第1版 2003年5月第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 4

字 数: 86千字 印数: 1—10100

书 号: ISBN 7-5019-3949-7/TS·2351

定 价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2002-5275

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

30138S3X101ZYW

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010-65241695 传真: 010-85111730



完全瘦身战略

轻松塑造魔鬼身材



邮购办法

最新推出：

《瘦脸美颜俏佳人》

《随时随地轻松瘦腿》

《窈窕美人轻松瘦》

《轻松瘦身10公斤》

每本定价：18.00元

邮购须知：

中国轻工业出版社读者服务部

咨询电话：010-88390093/0691/0105/0106

邮购地址：北京市东长安街6号

邮编：100740

收款人姓名：中国轻工业出版社 读者服务部

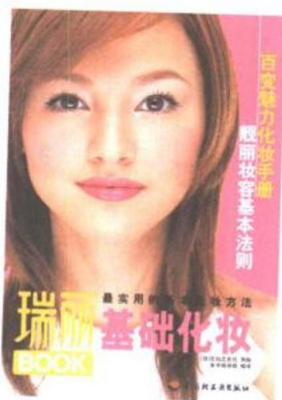
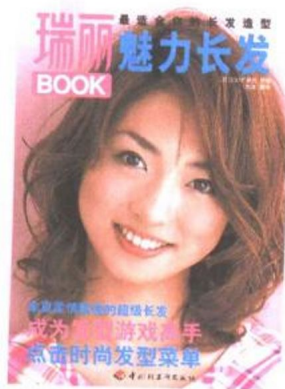
请注意：邮购图书须附加总书款10%的邮挂费





全新推出瑞丽 BOOK

精彩不容错过



邮购办法

最新推出：

《魅力长发》

《可爱短发》

《基础化妆》

《高级化妆》

每本定价：12.80 元

邮购须知：

中国轻工业出版社读者服务部

咨询电话：010-88390093/0691/0105/0106

邮购地址：北京市东长安街6号

邮编：100740

收款人姓名：中国轻工业出版社 读者服务部
 请注意：邮购图书须附加总书款 10% 的邮挂费

瘦脸美颜 俏佳人

上鼎文化/设计供稿



告别大饼脸！预约美人瓜子脸

每天5分钟 神奇的瘦脸法

9种自然的拉皮美颜术 脸部肌肤紧实雕塑法

不同脸型的瘦脸秘诀

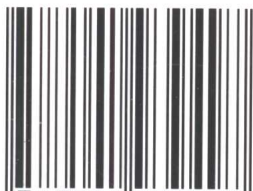
神奇的“缩小脸”化妆法

消除颈部赘肉的塑脸法



瘦脸美颜 俏佳人

ISBN 7-5019-3949-7



9 787501 939497 >

ISBN 7-5019-3949-7/TS · 2351

定价：18.00元

瘦脸美颜 俏佳人

上鼎文化 / 设计供稿



目录

Part 1 每天5分钟 神奇的瘦脸美颜法...7

青春再现脸部健康按摩DIY...8

6种脸部活肤运动与按摩法...12

1天5分钟的瘦脸按摩技巧...15

促进皮肤弹性的美颜按摩法...18

让肌肤水灵嫩滑的简易按摩法...20

Part 2 不同脸型的瘦脸秘诀...23

找出最适合自己的瘦脸方法...24

神奇的“缩小脸”化妆魔术...29

Part 3 向双下巴说再见...33

消除双下巴和颈部赘肉的技巧...34

促进颈部肌肉弹性的运动...44



contents

Part 4 预约小脸美女

脸部肌肤紧实法...49

9种自然的拉皮美颜术...50

小脸美女抗皱紧肤大作战...56



Part 5 自制小脸面膜为美丽加分...69

让你容颜常驻的瘦脸美肤法...70

天然水果小脸面膜DIY...83

自制10种瘦脸去脂面膜...85

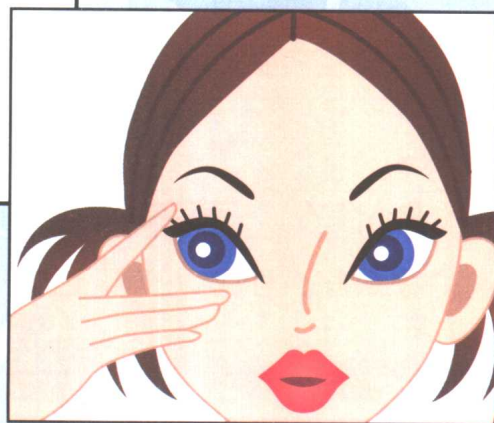


Part 6 营养师的10道瘦脸菜谱...89

怎么吃，你可以变得更漂亮...90



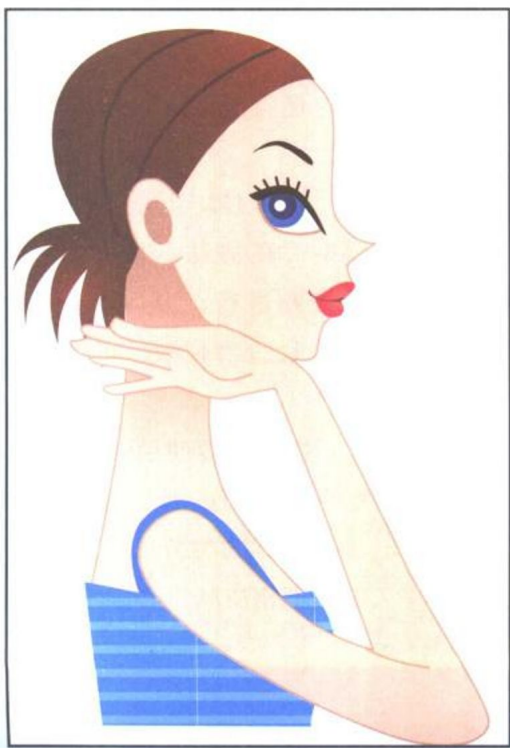
简易按摩，让你轻松拥有细嫩小脸。



Part 1 >>>>>

每天 5 分钟

神奇的瘦脸 美颜法



青春再现

脸部健康按摩 DIY

活化肌肤，紧缩有弹性

肌肤是否光滑细致，对于一个女人的外形来说，具有举足轻重的重要性。而脸部肌肉如果缺乏呵护，就会逐渐老化；再加上受紫外线照射、空气污染等多种因素影响，一旦皮肤堆积污垢或受到伤害，就会产生皱纹、皮肤松弛等结果。所以有时间时，最好常替你的脸做做按摩运动哦！

按摩的目的，在于适当刺激脸部肌肉及加速新陈代谢。脸部肌肉如同其他部位的肌肉一样，随着年龄的增长，支撑皮肤的皮下组织力量减

弱，这就是皮肤松弛和产生皱纹的原因。

按摩是防止皮肤松弛和皱纹最恰当、也是最有效的方法。按摩的基本要领为“沿着肌肉的纹路进行，从中间往四周”。因此不时给脸部肌肤适当刺激，可以防止皱纹产生。

按摩时要使用面霜，无论是按摩专用的或一般普通的面霜都没关系，只要不太油、太黏，且伸展性好的类型就行了。黏性太强的面霜在摩擦时会伤害皮肤，必须格外注意。

轻拍、点压，去除脸颊赘肉

● 按摩前

轻捏脸颊肌肉，检测脂肪

面对镜子，轻轻捏起耳朵到下巴之间的脸颊肌肉，看一看有无多余脂肪。同时比较一下，你的右颊与左颊的大小是否相同，两边肌肉是否平衡。



护理时，先了解肌肤的纹理构造

从卸妆到保湿，都应做脸部按摩的动作。脸颊及额头由中心向外、鼻梁由上到下。嘴唇以中心方向为准、向外画圆圈。这三项重点要熟练。如果护肤的程序错误，可能会导致皮肤老化。

清洁保养、活化肌肤

步骤 1

完全卸除彩妆

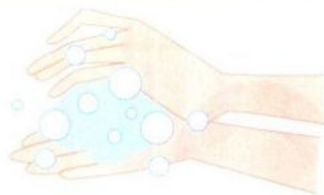
利用卸妆乳去除脸上的化妆品等油性污垢。按照肌肤方向，温柔地滑动按摩，让油垢浮出表面，再用洗面霜洗掉。



步骤 2

洗面液或洁面皂

虽然洗面皂可轻易地去掉汗水、油脂等污垢，亦应按肌肤纹理顺序，先将洗面皂适量放在手心中搓揉起泡，再使用较佳。



步骤 3

以热水、冷水交互清洗

先用热水让毛孔张开，再用冷水收缩。用手掌泼热水或冷水清洗脸部各 3 ~ 4 次，最后一次再用冷水洗净。



步骤 4

轻拍脸部

洗完脸后，不要用毛巾擦干，用两手轻轻拍打，一直拍到脸上的水干了为止。



步骤 5

敷脸护理

用保鲜膜当面膜，敷在脸上，一边在澡盆里泡5~10分钟（以不头晕为原则），达到美容效果、放松全身。



步骤 6

化妆水轻拍脸部

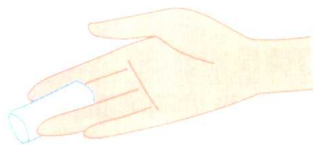
用化妆水轻拍脸部。可用化妆棉蘸取化妆水轻拍面部。



步骤 7

涂上乳液、面霜

做完所有皮肤的保养以后，最后再配合皮肤的类型抹上乳液或面霜顺着皮肤按摩。



6 种脸部 活肤运动与按摩法

轻轻松松拥有一张亮丽面庞

在每天的皮肤美容中，不可缺少的就是脸部运动。它的作用是运用手掌或手指的韵律，来刺激皮肤的组织、肌肉、神经系统三个部分，并促进血液和淋巴的循环。

当血液循环变得顺畅，氧气和营养成分就会及时被运送到各部组织，进而提高新陈代谢的速度。

皮肤按摩最终可达到三种目的：

1. 皮肤变得湿润而光滑。
2. 提高肌肉的收缩弹性，丰富脸部表情。
3. 刺激神经系统，调节全身机能。

以下介绍的6种基本脸部运动十分简单易学。按照书上的应用方法，多练习几次就会掌握要领。每天只须花大约10分钟的时间按摩，就可以有效防止皱纹出现。

弹打按摩

用手指尖的力量，快速拍弹脸部肌肤，有助于消除肌肉疲劳，促进新陈代谢。





压力按摩

用指尖或手掌轻轻施压，以刺激肌肉神经系统，这种运动能促进皮肤的分泌功能和加速血液循环，同时还可以防止皱纹的出现。

画圆按摩

指尖稍加施力，做小的画圆动作，这样不仅可使皮肤及肌肉受到适当的刺激，亦有利于提高神经反应的灵敏性。

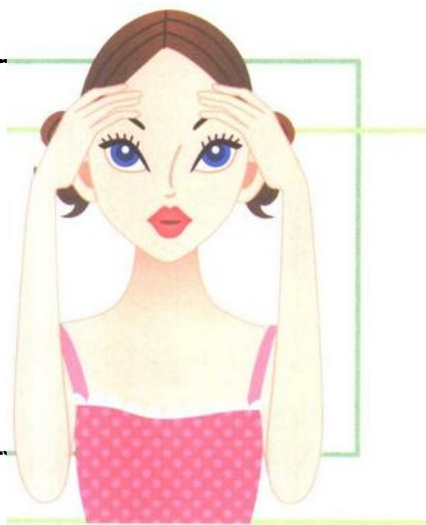


拍打按摩

指尖不要用力，而是用拍打方式给予肌肤适当刺激，操作时，注意施力要忽强忽弱交替变化。这种在皮肤上施加压力的方法，可以活化皮肤下层的肌肉和神经系统。

滑动按摩

依照肌肉表情的顺序，以指尖运动肌肉，这个动作需比摩擦要轻柔一些。用手指轻轻地抚摸皮肤，可消除皮肤角质，使肌肉更富有弹性。



摩擦按摩

用手掌的摩擦力量，促进血液循环，这样有利于舒展皮肤组织，舒缓肌肉组织的疲劳。