

本2007年10大畅销书
量突破100万册
连续6个月日本亚马逊排名第1位

Beauty Artist
Aiko Tanaka
Good for Face
日本著名主持人、
《窗边的小豆豆》作者
黑柳彻子推崇的美容大师！

田中宥久子^的

塑颜按摩法

让你找回10年前的青春容颜

[日] 田中宥久子 / 著 刘宁 / 译

云南出版集团公司
云南教育出版社

田中宥久子的塑颜按摩法
——让你找回10年前的青春容颜

Return to the face ten years ago.

[日] 田中宥久子 / 著 刘宁 / 译

图书在版编目(CIP)数据

田中有久子的塑颜按摩法：让你找回10年前的青春容颜 / (日) 田中有久子著；
刘宁译. —昆明：云南教育出版社，2008.4

ISBN 978-7-5415-3322-8

I. 田... II. ①田... ②刘... III. 美容-按摩疗法 (中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第049671号

著作权合同登记图字：23-2007-028

《Tanaka Yukuko no Zougan Massaji》

© Tanaka Yukuko 2006

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA

LTD. Through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

田中有久子的塑颜按摩法 ——让你找回10年前的青春容颜

策 划：李安泰

出 版 人：李安泰

著 者：[日] 田中有久子

译 者：刘 宁

责任编辑：赵 虎 徐慧卉 江 丽 刘思洋

装帧设计：印象·迪赛设计

责任印制：兰恩威

出 版：云南出版集团公司 云南教育出版社

社 址：昆明市环城西路609号

经 销：全国新华书店

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

开 本：889mm×1194mm 1/32 印 张：1.5 字 数：60千字

版 次：2008年6月第1版 印 次：2008年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5415-3322-8

定 价：38.00 元（含光盘）

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，请与承印厂联系调换。 电话：010-67579985

目 录

[005] 塑颜按摩法的由来

[011] 塑颜按摩法的神奇效果

[017] 塑颜按摩全过程

[021]

Step 0 给淋巴做预热操

Step 1 额头浮肿和眉间皱纹大扫除

Step 2 消灭核桃眼和熊猫眼

Step 3 让下垂嘴角翘起来

Step 4 告别“草莓鼻”，鼻梁挺起来

Step 5 法令线全攻略〔基础篇〕

Step 6 法令线全攻略〔加强篇〕

Step 7 法令线全攻略〔终结篇〕

Step 8⁻¹ 改善脸颊松弛，塑造小巧面庞

Step 8⁻² 消除“沙皮狗”皱纹

Step 9 消除双下巴

Step 10 提升脸部弹性

Step 11 祛除额头横纹

[034] 塑颜按摩前后对比

模特塑颜按摩前后大比拼

读者亲身体会效果明显

[042] 塑颜按摩应特别注意的四个问题

[046] DVD的使用方法及注意事项



塑颜按摩法的由来

解现场造型之渴

缓解松弛

祛除皱纹

紧致轮廓

重现青春

40岁的时候，我曾在影视剧的拍摄现场，担任众多男女演员的化妆造型师。工作中，有些朋友能朝夕相处，而有些朋友却难得谋面。久别重逢，我发现很多熟悉的面孔都发生了令人吃惊的变化！有的面部松弛太明显，像泄了气的皮球，有的下巴堆满了赘肉，显得十分臃肿……总之，和我印象中的形象相距甚远。有的人经历了几十年的岁月风尘，体型虽然没有发生太多变化，依然保持着令人羡慕的苗条身材，但脸部却变得松弛，皱纹横生，像苍老的树皮。

每次为女演员化妆时，她们总是如出一辙地对我说：“**拜托您尽量把我打扮得年轻一点儿！**”说实话，作为这方面的专家，通过化妆和发型，“**告老还少**”是“**小菜一碟**”。但电影拍摄不同于静态拍摄，平面模特只需展现一瞬间的美丽，而电影演员则需要进行长时间拍摄。无论化妆把人修饰得多么年轻，持续时间一长，妆容就会土崩瓦解。为了修复已经坏掉的妆容，需要不停地补妆，如同往脱落的墙壁上一层层地刷涂料，结果脸上的妆越来越厚，像日本的歌舞伎似的，反倒显得苍老而俗不可耐。从早到晚，只能靠化妆来呈现一张看似年轻的脸，这恐怕是爱美女性最大的悲哀了吧。

难道就不能让肌肤从根本上变得更年轻吗？我们有必要重新审视自己的皮肤护理方法和护理过程。

记得做化妆师的时候，我最大的愿望就是让演员们都呈现出风华绝代的容貌。因此，只要听说有能够消除皱纹、缓解松弛的化妆品，我就会“**饥不择食**”地将它们全部收归囊中。结果，全部试过后，却发现没有一个产品能产生令人满意的效果。

后来，我想既然化妆品不行，那按摩怎么样呢？毕竟，化妆品再好，那也是治标不治本。

于是，我尝试遵循原有的美容理论，用手指温柔地按摩肌肤表面。可是结

果也不理想，肌肤比较脆弱的女演员的脸蛋眼看着就变红了。不仅没有塑造出一张我期待的漂亮脸蛋，连供我化妆的“台子”也坍塌了。

那么，有没有既不用护肤品也不用化妆就能缓解皮肤松弛，让人变得年轻的方法呢？如果有，怎么做才能达到最佳的功效呢？

这个在我头脑中一直挥之不去的疑问，成了促使我开发田中式按摩法的出发点和动力。

重塑肌肤质地，再现青春光彩

我见过很多拍摄场景，其中一次给我留下了深刻的印象：为了营造医疗现场的场景，工作人员搭建了一个小屋，屋里放着一个人体模型。在拍摄间隙，我瞧了瞧这个人体模型，发现骨骼、肌肉在面部和身体的分布有很大的差异。面部没有内脏，脂肪和肌肉附着在头骨表面，血管、淋巴穿插其中，构造简单。此时我突然产生了一个念头：可不可以像在健身房通过健身来保持身体的活力一样，通过某种方式锻炼脸部的肌肉呢？

只要脸部的肌肉不松弛，我们就能永葆青春的容颜。

自从有了这个念头，我就开始研究缓解皮肤松弛和消除皮肤皱纹的按摩方法。没想这一恍就是12年。

那个时候，我总是日程满满，奔走于各种拍摄现场。久而久之，疲惫的身体开始抗议，我成了医院的常客。内科、皮肤科、耳鼻喉科、呼吸科……很多医院我都熟门熟路。不管去哪家医院，也不管是哪一科室，我都像个好奇的孩子“不耻上问”：“大夫，这个地方是有淋巴的吧？”“如果按压这个地方，会有什么反应呢？”“大概用多大的力气合适？”“声带是在这里吗？”“眼底的神经是怎么分布的呢？”……诸如此类的问题，如果集结起来，可能会成为爱美女士版的“十万个为什么”。

在不断地思考、询问和总结中，一直萦绕在我心头的疑问——容颜易老

的原因，就像冰雪消融的山峰，渐渐在我的脑海中清晰起来。

这个时代的人们总是被年龄增长、过度疲劳、压力过大等问题所困扰，这些因素都是隐形的“**面部杀手**”，它们总是在不知不觉中使面部的肌肉变硬。这样一来，脸部淋巴和血液的流通就会受阻，使代谢物不能及时排出体外，造成脂肪堆积，皮肤松弛。知道了问题产生的根源，我们也就找到了解决之道：只要能够缓解面部肌肉僵化，淋巴和血液的循环就会变得通畅，面部皮肤老化的现象自然也就能够得到改善。

另外，通过参考指压、整形和全身美容的理论，我发现要使肌肉得到锻炼，就一定得加大按摩的力度，肌肉有些“**欺软怕硬**”，温柔不足以征服它。但是，在哪个部位施加压力才会有效果呢？为了不让皮肤变红，用哪只手、哪根手指才好呢……与其不断发问，不如做个实验。我自己的这张“**老脸**”就是一张经历过无数次探索的实验台。

脸太诚实，而且有点“**铁面无私**”，年龄的留痕、不规律的生活都被它公正而清晰地记录在案，展现在镜子或者别人眼中，让我们低下高贵的头，而又有口难辩。

曾经有一段时间，我每天只顾着忙工作，从来不动手护理皮肤，虽然实际年龄只有42岁，却总被人看做是58岁的老人，郁闷至极。痛定思痛之后，我蓦然发现，这样的我，不就是最好的实验台吗？心痛不如行动，我开始在自己的脸上大胆尝试按摩。

肌肉明显松弛的地方一般都堆积着脂肪，一压就疼。虽然疼，可持续按摩的话就会觉得这种疼的感觉还挺舒服，真可谓“**痛并快乐着**”。如果把所有的指头都用上，用力按压的话，就可以疏松僵硬的肌肉，多余的脂肪也会逐渐消失，自己都能感觉到脸蛋卸掉重负的轻松。尝试的过程中，虽然不断遭遇错误，但也收获颇丰——我终于知道了改善面部松弛的妙计，并最终创造出了新的按摩手法。这就是我在拍摄现场，为演员化妆前必须进行的步

骤——面部肌肉按摩。

更加轻松地改善自己的脸庞

拍摄现场，很多演员都要求把自己打扮得年轻漂亮一些，于是，本书所介绍的塑颜按摩法就应运而生了。第一次体验塑颜按摩法的人吃惊得下巴都要掉下来了，因为她们发现，这种按摩手法和迄今为止世界上已有的任何一种按摩法大相径庭。

开始可能都会觉得有点儿疼，这也不足为奇。现在的人们普遍认为按摩就是轻柔地抚摸肌肤，尽量让自己免受外力带来的“**皮肉之苦**”。塑颜按摩却反其道而行之，让力量到达肌肉深层，并持续施压，所以疼痛在所难免。不过这种疼痛却能带给你无尽的快感。我想，这种让人觉得“**痛并快乐着**”的按摩经历，大家应该是第一次体会吧。而且只要短短3分钟，就能让你亲身体验塑颜按摩立竿见影的效果。

过去的美容界固守着一种观念：美容需要长期坚持才有效果。但是我的按摩法却勇敢地向这一旧识宣战，我认为美容可以快速见效。这个观点现在已经成为人们议论的热门话题了，因为我的宣言有违人们的既定观念，因为我的按摩法能奇迹般地快速呈现效果，而且大大缩短了等待美丽脸蛋浮出水面的时间。

应该有不少朋友已经体验过我的“**面部肌肉按摩法**”，并被它的卓著成效深深折服，欣喜万分。“**面部肌肉按摩法**”是美容的基础，所以请欣喜的朋友们继续坚持继续欣喜吧，相信有一天你会达到狂喜的境界。

既然面部肌肉按摩已有显著成效，为什么我又要提出新的“**塑颜按摩法**”呢？

绝不是为了出书而画蛇添足，而是为了所有女性朋友能更加美丽，更加自信。

我见过一些在坚持做面部肌肉按摩的朋友，当然，她们平时只能自己给自己按摩。我发现她们在按摩过程中实际按压的部位，和应该按压的部位多少有些出入。她们自己也觉得手指和手掌的使用方法，以及施加压力的技巧

不太正确。多可惜啊！这样一来，原本可以取得的效果就会大打折扣。

同为女性，有的手指较粗，有的手指纤细，有的身强力壮，有的娇小无力。为了让所有女性朋友都能取得同样的最佳效果，我认为很有必要对**“面部肌肉按摩法”**进行改善。于是，我才开发了新的按摩手法，其实也就是**“面部肌肉按摩法”**的升级版。

就像字面意义所表达的那样，面部肌肉按摩法就是锻炼面部肌肉的按摩方法。而塑颜按摩法，则是沿着骨骼，对肌肉进行重塑的一种按摩方法。其效果就是——让你找回十年前的青春容颜。塑颜按摩的范围涉及额头到颈部的所有部位，它更加精准地明确了能够通过按摩改善松弛的位置，更加细化了按摩的步骤，所以比面部肌肉按摩法能更加直接地消除皮肤老化的顽疾，解除皮肤老化者心中挥之不去的烦恼。

这就是说，我们需要加大力度，**“整治”**那些导致面部显老的部位。这里有一个问题不容忽视——均衡地加大压力十分重要。

考虑了以上所有的因素，我把塑颜按摩法在以下几个方面进行了改善：能够更容易记住手和手指的使用，不管是谁，不管有没有力气，不管手大手小，都能准确地施加压力。这样一来，可以使堆积的脂肪块轻松地散开，随着淋巴的流动排出体外。特别是脂肪堆积和松弛明显的脸部外围区域，更是受益匪浅啦！法令线、双下巴都会消失得无影无踪；外眼角上翘，简直就像被轻拉了起来，整个面部变得紧致。多余的脂肪不见了，五官变得舒展了，人也朝着拥有光洁肌肤、清爽面容和高挺鼻梁的小脸美女蜕变了。

不仅仅是变年轻，这短短的3分钟还可以让你从一枚普通的蚕蛹蜕变成一只翩翩起舞的美丽蝴蝶。我们无法改变年龄，但任由美丽随年龄的增长而消逝是极端错误的。用自己的双手留住自己的美丽，这与年龄无关。

请大家养成每天进行塑颜按摩的习惯，让脸蛋去体验那种自己打造面部年龄的乐趣吧！

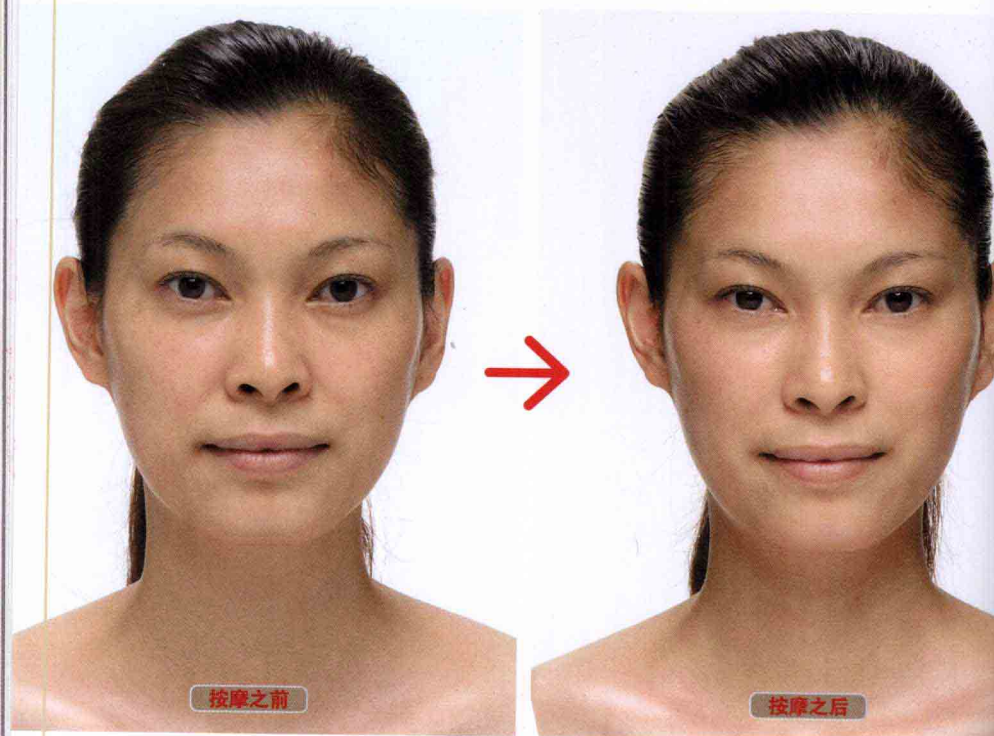


塑颜按摩法的神奇效果

脸颊是脂肪堆积和皮肤松弛的重灾区，用改进过的塑颜按摩法对这个区域进行细致地按摩，老化现象会一一得到改善。只需要短短3分钟，不论从正面、侧面还是其他任何角度看，绝对无懈可击的年轻漂亮，脸蛋逐渐找回10年前的青春状态。



轻松消除皱纹、暗淡、松弛、毛孔粗大等肌肤烦恼



请大家对比左右两张照片，照片中的模特**30**多岁，面部还没有出现严重的衰老迹象。但是，当我们拿按摩之前的照片，和进行了**3**分钟塑颜按摩之后的照片进行比较，就会有惊人的发现。

面部轮廓就不用多说了，一目了然，整个脸庞都变得清晰而富有棱角。我们可以发现，变化最大的是面宽，以鼻翼位置为横轴做对比，脸的宽

度差不多变小了一圈。这个宽度是区分年轻的脸与衰老的脸的重要指标。为什么这么说呢？因为随着年龄的增长，肌肤细胞逐渐衰老，脂肪无法抗拒重力，不断下垂，再加上脸颊部位没有骨骼支撑，因而脂肪会更容易堆积，最终在颧骨下方安营扎寨。所以，衰老的脸型下部肥大，面部没有棱角。

脂肪一般都囤积在颧骨下方和鼻翼周围，所以我们要用比较大的力气对这两个部位进行按压，使囤积在此的脂肪逐渐消散。只要将这里的多余脂肪驱散，就能起到减小面部宽度的作用。同时，按摩还能消除双下巴，让下巴尖起来。看到这些明显的效果了吧？塑颜按摩定能将你打造成人人羡慕的小脸美女。

更令人兴奋的是，按摩不仅能使面部轮廓变清晰，还能使你蜕变为绝对美女，这种蜕变就是所谓的“塑颜”。“塑颜按摩”之所以有如此神奇的效果，是因为它再现了原本被松弛的肌肉掩埋的颧骨和鼻梁，让你离“美女脸”——鼻梁高耸、颧骨清晰的目标越来越近。

眼睛是心灵的窗户，对它的“修整”尤为重要。按摩可使浮肿眼部的血液流动变得更加顺畅，暗淡无光的现象不复存在，细小的皱纹也将逐渐消失。外眼角是最先出现松弛的部位，按摩后的眼角会被明显提升，一下子就显得年轻了。不仅如此，这扇心灵之窗的长度、宽度都会有所扩展，更多的阳光和精、气、神可以自由地透过这扇窗，想不炯炯有神恐怕都很难呢！

按摩本是护肤的一种方式，但塑颜按摩所能达到的效果已经不只是护肤了。其实，我们就是在用自己的双手塑造脸庞，无需整形却能收到整形的效果。简单快捷，又无需忍受皮肉之苦，这就是令所有人为之震惊的塑颜按摩法。

塑颜按摩小贴士

注意 用手掌、手指揉搓或者抚摸皮肤都是错误的按摩方法，我们不要如此温柔，而是要给已经变硬的肌肉和脂肪块施加压力。

注意 我们所说的按压不是用指尖，而是用整个手掌及手指指肚对面部的骨骼施加压力。

注意 只是轻轻抚摸，并不能使松弛的肌肤变得紧致，但也不是说力气越大，感觉越疼就越好，应该将力量保持在“疼得舒服”的强度。

注意 每一个步骤都不能半途而废，要坚持将一连串的动作流畅地做到颈部。

注意 每一个动作都要缓缓地、认真地进行。如果偷懒，那你就只好做丑女人了，再有效的魔法也无回天之力。

注意 标准压力力度：后脑勺靠着墙壁，腹肌用力的同时，手向面部施加压力。

注意 按摩过程中一定要闭合嘴巴，并轻轻咬合牙齿。

注意 每一个按摩步骤结束，都会产生一些散开的脂肪和废弃物，所以一定要做“使其流向淋巴”的动作。

注意 进行按摩的最佳时间，是早晚清洁皮肤之后。每天做一次或两次都可以。

注意 如果按摩乳涂的量太少，按摩的时候外力会刺激皮肤，容易使敏感皮肤因“害羞而脸红”。

注意 有关节炎或身体状况不是很好的朋友，按摩时要温柔一点，不要给肌肤强烈的刺激。

效果 化妆前按摩能取得最佳的效果，肌肤的弹性、明亮度、透明度都比在化妆后按摩要好，效果加倍。

效果 这种施加压力的按摩，不仅可以改善皮肤松弛、皱纹横生、毛孔粗大等皮肤问题，还能将滞留在毛孔深处的脏东西按压出来。

效果 按摩可以让你摆脱皮肤暗淡的烦恼，让面部恢复光洁和红润。

