

美点·按摩

用现代美容穴位打造真实美丽

小巧的脸庞

晶莹剔透的肌肤

凹凸有致的身材

【日】田中玲子 / 著

孙潭玲 / 译

头部的美点

眼角的美点

成熟的美点

嘴角的美点

12万人亲身体验

{每周15分钟，让肌肤保持年轻紧致！}

颠覆

东方古典穴位的神奇按摩方法！

中国医药出版社



用现代美容穴位打造真实美丽——

美点·按摩

【日】田中玲子 / 著

孙潭玲 / 译

 中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

美点按摩 / (日) 田中玲子著 ; 孙潭玲译. -- 北京: 中国画报出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5146-0233-3

I. ①美… II. ①田… ②孙… III. ①自我按摩—基本知识 IV.
①R454.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第175059号

Biten Massage © 2010 by Reiko Tanaka

Original Japanese edition published in 2010 by BAB JAPAN CO., LTD.

Simplified Chinese Character rights arranged with BAB JAPAN CO., LTD.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

图字: 01-2011-3787

美点按摩

出版人: 田 辉

选题策划: 张 雪

作 者: 田中玲子

译 者: 孙潭玲

责任编辑: 张光红

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 三河腾飞印务有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 880mm × 1280mm 1/32

印 张: 4.5

版 次: 2011年10月第1版 第1次印刷

书 号: 978-7-5146-0233-3

定 价: 25.00元

版权所有 翻印必究

Contents

- 6/ 序言

9/chapter1 学会 REY 式美点

- 10/ 直到成立玲子美容工作室
- 12/20 多岁开始以美容顾问为职业辛勤工作
- 14/ 梦想成为真正的美容师
- 16/ 要想成为职业美容师，牺牲是基本！
- 18/ 美容院的经营论
- 20/ 玲式治愈法的终极奥秘
- 22/ 玲子对“美”的定义
- 24/ 发现与古时不同的穴位
- 26/ 用美点按摩打造永恒的美丽
- 28/ “美点按摩”帮助大家消除疲劳、治愈心灵

29/chapter2 按摩 12 万人的身体后， 研究出的美点按摩

- 30/ 实践！开始学习美点吧！
- 32/ 正确的美点按摩法
- 34/ 面部的基本美点
- 36/ 身体的基本美点
- 41/ 做美点按摩时的注意事项
- 42/ 能让美点按摩发挥倍数功效的——“海之力量”

43/chapter3 面部篇 实践 美点按摩

- 44/ 开始学习面部的美点按摩吧！
- 46/ 美点按摩——面部护理的基础
- 54/ 对问题肌肤的基础护理 ① 皱纹
- 56/ 对问题肌肤的基础护理 ② 松弛
- 58/ 对问题肌肤的基础护理 ③ 法令纹
- 60/ 对问题肌肤的基础护理 ④ 双下巴
- 62/ 对问题肌肤的基础护理 ⑤ 斑点
- 64/ 对问题肌肤的基础护理 ⑥ 肤色暗淡
- 66/ 对问题肌肤的基础护理 ⑦ 黑眼圈
- 68/ 对问题肌肤的基础护理 ⑧ 粉刺
- 70/ 对问题肌肤的基础护理 ⑨ 毛孔问题
- 72/ 对问题肌肤的基础护理 ⑩ 过敏
- 74/ 对问题肌肤的基础护理 ⑪ 眼部疲劳
- 专栏：用美点按摩和酸奶面膜打造晶莹剔透的美肌

77/chapter4 身体篇 实践 美点按摩

- 78/ 美点按摩 认识“身体”！
- 79/ 美点按摩 身体的基础知识
- 92/ 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 ① 小腿肚
- 94/ 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 ② 大腿
- 96/ 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 ③ 臀部、腰
- 98/ 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 ④ 背部
- 100/ 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 ⑤ 前臂

- 102/ 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 ⑥ 腹部
- 104/ 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 ⑦ 腰部
- 106/ 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 ⑧ 头痛
- 108/ 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 ⑨ 颈部酸痛
- 110/ 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 ⑩ 肩部酸痛
- 112/ 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 ⑪ 腰痛
- 114/ 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 ⑫ 膝痛
- 116/ 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 ⑬ 痛经
- 118/ 用美点按摩和裙带菜沐浴盐打造纤细身材

119/Chapter5 40 年如一日！玲式体型维持法

- 120/40 年维持好身材的理由
- 122/ 让我们采取不过分努力的锻炼方法吧
- 124/ 肌肉的正确锻炼方法
- 130/ 我原创的饮食法
- 132/ 玲式不胖饮食方法
- 134/ 依照本能摄取水分
- 136/ 我的放松方法
- 138/ 我的护肤方法
- 140/ 美丽与健康的基础——乳酸菌生成萃取液
- 142/ 为拯救现代人，接下来应该做的事情

143/ 结语

序言

我从事美容师这份职业已经有 36 年了。顾客经常对我说：“那么多年了，你竟然能坚持下来，真是不容易啊！”然而对于我来说，36 年只是短短一瞬的光阴。

我之所以能将这份工作坚持到现在，是因为我始终没有放弃对自己工作的好奇心和探究心。我经常一边按摩顾客的肌肤一边探寻更好的美肌方法，以开发出新技术为幸，更以此为生。这种心情，不论是以前还是现在始终没有改变过。我从工作中悟出的“美点按摩”，已经在很多杂志上登载，并出版了 7 本书。多亏了这些杂志和书籍，我才有机会向人们传授美点按摩的精髓。

这次，机缘巧合，有人问我要不要出一本关于美容或按摩方面的书籍。于是我拥有了不仅是针对我们美容院，而且是面向全日本，不！是面向全世界传播“美点按摩”理论的机会。

一个一个地传授“美点按摩”的理论是不现实的，所以我想向更多的人提供该技术。这是一本实用的美容专业用书。而且，本书是我将之前对身体按摩研究悟出的美点按摩进行的综合收集

和整理的精髓。我为这本书能传递到大家手里而感到幸福。而且它还让我实现了自己的梦想。在此感谢 BAB 日本的员工以及为我编辑该书的工作人员。

21 世纪以来，社会上的负面新闻层出不穷。身体疲劳、精神紧张和巨大的压力使现代人叫苦连连。但是，接受过身体按摩服务的顾客就大不一样。身体上的疲劳自不必说，就连精神上的紧张都一并消除了，人不但变漂亮了并且焕发着奋发向上的活力。令人吃惊的是，按摩结束后，按摩前黯淡无光的瞳孔又重现光彩了。

“让大家都恢复健康”，这样的工作不是随随便便就能从事的，所以美容按摩从某种意义上来说的确是一份了不起的职业。

因此，以美容院的经营者的、专业技术人员或是美容师为职业的人，应该常常以这份工作为荣，并且希望大家不要忘记追求高目标和高要求。为什么呢？因为你们的技术、知识，以及服务能够让大家恢复健康。

这次，我不仅会向大家传播“美点按摩”的技巧，还会介绍我进入美容界的原委以及我独自经营、怎样接待顾客等我现在拥

有的玲子美容工作室的一切，并且将我的经验毫无保留地告诉大家。最后，我会将自己最喜欢的美容方法，以及 36 年来始终维持原体型的简单按摩方法介绍给大家。

我深切地期待读了本书后，会有更多的人加入到我的行列，给更多的人带去健康和快乐。

田中玲子

二〇〇一年一月

REY 老师的生活方式、思考方式、对
工作的热情以及美点的诞生……

Chapter 1

学会 REY 式美点

本章介绍了 REY 老师原本没有意愿成为一名美容师、到后来的觉醒、再到成为美点按摩的领军人物的过程,以及在成为美容师之前的艰难险阻,并以此为中心教导我们对待工作要有探索精神,热爱思考。



老实说，之前我对美容行业漠不关心！

直到成立玲子美容工作室！

在传授经验的时候，经常听到客人或美容经营者们这么问：“你会什么会成为美容师？”了解我的人都知道，事实上我最初并没想成为美容师。在我10多岁的时候，反倒想就职于与美容业全然无关的“理科类”行业。

首先，来说一下在现在这份职业之前，我做过什么行业。

我的故乡在日本群馬县涩谷川市。家里有一位兄长、一位姐姐、一个弟弟，加上我一共四个孩子。通常，家中最小的孩子会被娇生惯养，长男、长女会被严厉管教。因此，在家中排行老三的我，在不知不觉中就被大家遗忘了，从早到晚都可以不回家，成了家附近出了名的疯丫头。但我比谁都想尽早自立。小学五年级的时候，我就借助帮父母做家务，以此换钱，因此从来不缺零花钱。现在回想起来，这就是我获得的第一份“工资”了。

高中毕业后，我开始在东京上学。因为始终不能放弃一直想去的理科学校，所以我打算继续考学。又因为不想成为父母的负担，希望依靠自己的力量去实现，所以拒绝了父母的生活费。父母的回复却只是：“啊！这样啊！”大家也许会觉得他们很冷漠。然而，这就是我和父母相处的模式。父母为了四个孩子的前途和将来，拼命地工作。所以我觉得“自己决定的事情就应当自己承担”。不知他们会不会对我的哥哥或是弟弟说“啊！这样啊”的话，但却对作为女儿的我说出这样随性的话……也



因此，我的性格比谁都更像父亲——比较男孩子气。

我晚上去夜校，白天便在美容院做实习生。兼职可不是就拿工资的，也要给公司创造赢利。于是，我向公司的经理打听“销售额达到多少，才能为公司创造赢利”。得到的回答是“40 万日元”。从那以后，为了赚到 40 万日元，我细心教授顾客美容入门方法，渐渐地，她们也开始找我购买美容产品。结果，我的销售额竟然达到了 50 万日元。

我的回头客一天比一天多，销售额也不断地增加，结果，后来经常有客人打电话直接找我。慢慢地，我的生活重心从学校转向了美容院。这就是我选择“美容”这份职业之前的经历。

让人们获得愉悦，自己获得工资，这就是最棒的工作。

20 多岁开始以美容顾问为职业辛勤工作

我在当美容实习生期间，学习了如何应对顾客的希望和期待的同时，也体会到了工作的乐趣。后来，即使是晚上也有顾客打电话找我，所以自然就没时间去夜校了。“长此以往，事业和学业都将处于一种不上不下的状态。”思量再三我停止了夜校的学习，全身心地投入成为一名正式美容顾问的学习中。在此期间，我越来越喜欢这份既可以让他人获得愉悦，又可以让自己获得工资的工作。

我在 25 岁时就已经学习了足够多的美容方面的知识，就在考虑下一步该怎么走的时候，迎来了转机。

一位常客对我说：“因为我就要结婚了，你能给我做一下个人面部美容护理吗？”我深表歉意地说：“虽然我很想帮忙，但是没有自己的工作室。”那么我是否可以开一家专门面对这样的客户的美容院呢？这么一想，不久我就开设了一家自住兼商用的家庭式美容院，开始了自己的美容按摩服务。一年后，我在日本东京都的下北泽租赁了一间公寓作为店铺，我的正规美容院开业了。

开办美容院的创业资金是 350 万日元左右，这在当时是一笔不小的数目。至于不够的部分，实在没办法，我就向在东京的姨妈借了，这样，才让美容院得以开张。

美容院开业后不久，之前的老顾客就光顾了，并且在顾客们的口口相传下，下北泽本地的客人也开始不断增加。为了偿还债务，我在经营



美容院的同时，自己也是兼做美容师，这样持续了一年，才把债务全部还清。慢慢地，美容院的经营开始步入正轨。这时我开始发觉公寓有些狭窄，考虑把它搬到我现在住的大楼里。因为当时在美容院里有教授顾客一些运动，后来，还想添加健美操课程。这成了搬家最大的理由。由于是第一次写商业企划书向银行贷款，所以我一点儿都不擅长写“企划书”，通常都是靠我的突发灵感完成的，所以经常会感到不安。但是通过不断总结错误原因，努力终于结出了美丽的果实——“玲子美容工作室”诞生了。

我也正式走上了美容师、健美操老师、经营管理者以及美容学员的道路。因此，我会在按摩中融合东方医学中的经络、穴位和西方医学中的淋巴技术。20 世纪 80 年代，我的美容护理项目中引进了起源于法国的海水浴疗法。不久，“玲子美容工作室”的招牌技术——美点按摩诞生了。

30 岁开始的美容师之路，遍布荆棘！

梦想成为真正的美容师

玲子美容工作室平时也招聘美容师，我也进行了数不胜数的面试。

在当前社会环境下，无论多么优秀的人都会面临就职公司倒闭、公司裁员的情况。“正是由于这样的社会环境，大家更加积极地寻找工作。”这样的人多了，所以，报名学习美容的人也比以往多了起来。

因为我自己也没有在美容专业学校里学习过，就独立经营了美容院，所以我认为美容师这个梦想与年龄无关。如果一定要加一句注意的话，就是不要退缩。

“现在的工作干得不开心，对将来没有信心，所以放低找工作的条件，才来当美容师的。”

说实话，美容行业并非大家看的那么容易，至少在玲子美容工作室里，3 天是学不会什么的。

特别是那些在社会上磨炼了 10 年以上的人，他们既有个性又有很强的自尊心。甚至有同时管理过多个下属的精英工作者，这样的人要想从零开始学习，就必须具备一定的觉悟和柔韧性，更要有勇往直前的决心。

“工作乏味”“上司和同事很烦”“公司不适合我”，用这些借口辞去工作的人从不反思自己，总怪罪周围的人，这样的人一定会因为“美容院不适合我”而辞职。

总是退缩的人无论做什么都不会成功。



虽然从事美容师的职业和年龄没有关系，但是随着年龄的增长，门槛变高却是事实。所以，即使只提早一岁开始也会比别人收获更多。

面试时，有人这样说：“我想在美容院里学习应对各种事情的方法，并从中磨炼自己。”这种想法让我来评价的话，就是“你想得太简单了！”美容院虽然是学习的地方，但不是磨炼自己的地方，既然你从顾客那里获得金钱了，理所当然地就要提供给客户最好的服务，在不断努力的同时，也就提高了自身。如果你带着侥幸的心理开始学习美容，绝不会坚持多久。重要的是要有“成为最好的美容师”的决心。

因为从中获得了愉悦，所以根本不需要休息！

要想成为职业美容师，牺牲是基本！

玲子美容工作室在年初、年末和黄金周以外根本没有休息时间，所以我一年只休息一周左右是很正常的。经常有顾客和采访我的人说：“真不容易啊，连休息时间都没有！”“您牺牲的东西一定很多吧？”实际上，我从来没有想过有多么艰难，以及牺牲之类的。

每天，都有来我这里学习美容技术和寻求服务的顾客，我觉得再没有比这更幸福的事情了。况且，没有休息日的工作是我自己的选择。

当然，因为是自己的美容院，所以如果我想：“我要休假！”“想去旅行！”也是可以实现的，然而，我通常选择待在美容院里接待客人。

也有美容院的经营管理者这样说：“每周至少要休息一次，怎么能没有休息日呢？”“想一年去旅行一次，充一下电。”如果您既能获得休假又能给顾客提供最好的服务，我觉得休息休假也无可厚非。

我觉得我既是职业美容师，又是经营者，牺牲就是不可避免的。

不管你有多么不方便，顾客在疲倦时，找你寻求帮助，你提供服务给予满足这是理所当然的。至于在美容院工作到深夜，因此减少了私人时间也是没有办法的事情。如果像白领那样周末休息，要和别人攀比约会以及和朋友吃饭时间的话，还是不要选择职业美容师这一职业为好。作为职业美容师，最重要的是要让顾客真正地从心底开始“感觉好”。而且，要拥有在工作上追求更高目标的“想法”，如果没有这份热情就成不了职业美容师。