



皮肤松弛、面部雀斑、细小皱纹统统解决！
淋巴按摩奇效消除所有面部烦恼！
速效型淋巴按摩、基础型淋巴按摩，
本书将为你量身定制合适的面部护理方案！



通过按摩
塑造大眼睛

燃烧脂肪
塑身美颜

消除烦恼
黑眼圈

抚平颈部
小细纹

[日] 渡边佳子 / 著
孙翠翠 / 译

只要按摩

就能

瘦

人人都可以学会的 塑颜美容圣经

 中国纺织出版社

[日] 渡边佳子 著
孙翠翠 译

Bible

宝典

只要按摩就能瘦：
人人都可以学会的塑颜美容圣经

银座 Nature Time 总院院长

渡边佳子
Watanabe Keiko

中国纺织出版社



内 容 提 要

作者为日本经络淋巴按摩协会会长，银座Nztire Time总院院长，日本经络淋巴按摩的第一人。本书通过简单易懂的按摩方式让大家掌握一种有效的自我护理方法，并根据不同身体状态以及不同需求，讲解各种应对方法，既有关于如何健康瘦脸和瘦身的按摩秘诀，更有如紧致肌肤、消除细纹、去除黑眼圈、祛痘等美肤按摩方法。掌握可以一生受用的按摩技巧，切实感受一下自己按摩后的护理效果吧！

原文书名：小顔リンパマッサージバイブル

原作者名：渡辺佳子

KOGAO LYMPH MASSAGE BIBLE by Keiko Watanabe

Copyright © Keiko Watanabe, Mynavi Corporation 2009 All rights reserved.

First original Japanese edition published in 2009 by Mynavi Corporation. Japan
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Mynavi Corporation. Japan.

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

本书中文简体版经Mynavi Corporation授权，由中国纺织出版社独家出版发行。

本书内容未经出版者书面许可，不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号：图字：01-2013-1786

图书在版编目（CIP）数据

只要按摩就能瘦：人人都可以学会的塑颜美容圣经 / （日）渡边佳子著；孙翠译. —北京：中国纺织出版社，2014.1

ISBN 978-7-5180-0042-5

I. ①只… II. ①渡…②孙… III. ①女性—面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第220708号

策划编辑：李沁沁 张 程	责任编辑：李沁沁	责任校对：楼旭红
责任设计：何 建	责任印制：何 艳	

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004461 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：5

字数：50千字 定价：26.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

**掌握受用一生的高水平的按摩技巧，
切实感受一下按摩的护理效果吧！**

最近，电视、杂志、网络等媒体为人们介绍了各式各样的美容、减肥和肌肤护理方法。面对如此海量的信息，如果不仔细调查，即使是专业人士，也很难分辨哪种方法是真实有效的。尤其是那些极端限制饮食等减肥方法，非常不利于身体健康。

肯定有许多人曾经尝试过五花八门的身体护理方法吧。

如果回答“尝试过许多方法，但感觉没什么变化”，那我就要提问了，在所有的这些尝试中，你有没有选择过真正符合自己身体需要的护理呢？如果做过，其方法是否正确呢？

如果尝试过许多方法却没有明显效果，那说明这些方法可能存在问题。如果护理方法正确，那说明在方法选择上出了问题。也就是说，有可能你选择的方法与你希望塑造的脸型所需要的护理方法不一致。例如，你觉得自己脸大或脸肿而焦急地进行各种面部按摩，却没有任何效果，其实此时你需要的可能是全身按摩护理。实际上，面部烦恼的真正原因可能不在脸上，而是隐藏在你的身体里。

如果你不满足于自己现在的身体和皮肤状况，那就有必要成为自己身体的专家。首先，要了解自己身体的情况，这一点是非常重要的；其次，勇于面对自己的“现实”。

我写此书的目的是为了让大家能够简单地实践“身体真正需要的护理”。本来，做按摩是需要国家按摩资格证书的，但本书会用简单易懂的方式介绍这种具有国家资格水平的技能，让大家掌握一种有效的自我护理方法。另外，书中也会根据大家不同的身体状态以及不同需求，讲解各种应对方法。我会根据大家不同的烦恼，提出相应的解决方案。比如，调整身体基础，应对长期护理效果不明显的“基础型淋巴按摩”；应对临时性烦恼的“速效型淋巴按摩”；应对长久性烦恼的“缓慢型淋巴按摩”等。

永远不要放弃，所有女性的身体内都蕴藏着让自己变美丽的能量！

从现在开始，最大限度地发挥自然治愈力，掌握有益于身体健康的自然护理方法，重新感受自己的美丽容颜与欢乐笑容吧！

相信自己力量与可能性是无限的！



渡边佳子

Contents 目录

众多女性追捧淋巴按摩瘦脸三大理由.....P4	
淋巴按摩轻松解决面部烦恼.....P6	
一次按摩就会有巨大改变！淋巴按摩瘦脸经验谈.....P8	
“淋巴”到底是什么.....P10	
集中按摩护理妙招大揭秘.....P12	
淋巴按摩瘦脸开始前.....P14	
你的面部皮肤有没有问题？检测面部烦恼所在.....P16	
效果UP！牢牢记住按摩的基本技巧.....P18	
基础型瘦脸淋巴按摩1 全身按摩.....P20	
基础型瘦脸淋巴按摩2 颈部、肩部护理.....P22	
基础型瘦脸淋巴按摩3 瘦脸基础护理.....P23	
速效型淋巴按摩 想要消除面部浮肿.....P24	
速效型淋巴按摩 想要面部线条清晰.....P26	
速效型淋巴按摩 想要改善肌肤暗淡， 提升皮肤亮度.....P28	
速效型淋巴按摩 想要紧致脸颊松弛的肌肤.....P30	
速效型淋巴按摩 想要抚平法令纹.....P32	
速效型淋巴按摩 想要消除熬夜导致的黑眼圈.....P34	
速效型淋巴按摩 想要消除眼皮浮肿.....P36	
速效型淋巴按摩 想要疲惫无神的 小眼睛变得美丽又有神.....P38	
速效型淋巴按摩 想要减掉鼻子两侧的赘肉.....P40	
进一步提升瘦脸效果的上半身体操.....P42	
	持续型淋巴按摩 想要改变胖嘟嘟的脸颊.....P44
	持续型淋巴按摩 想要大脸变得小巧精致.....P46
	持续型淋巴按摩 想要改善面部粗糙肌肤.....P48
	持续型淋巴按摩 想要去除嘴角小细纹.....P50
	持续型淋巴按摩 想要改善慢性黑眼圈.....P52
	持续型淋巴按摩 想要去除外眼角小细纹.....P54
	持续型淋巴按摩 想要去除眉心的皱纹.....P56
	持续型淋巴按摩 想要恢复额头皮肤的 弹性与光泽.....P58
	持续型淋巴按摩 想要消除粉刺.....P60
	持续型淋巴按摩 想要改善颈部暗淡肌肤、 抚平颈纹.....P62
	特殊日子里的特别瘦脸SPA.....P64
	效果UP的快乐按摩 美容工具助你 塑造完美脸型.....P65
	效果UP！想要年轻美丽的肌肤.....P66
	效果UP！想要清晰的面部线条.....P68
	效果UP！想要漂亮完美的嘴型.....P70
	效果UP！想要晶莹透亮的肌肤.....P72
	效果UP！想要祛除皱纹和雀斑.....P74
	面部决定你的美丽人生.....P76
	后记.....P78

[日] 渡边佳子 著
孙翠翠 译

Bible

宝典

只要按摩就能瘦：
人人都可以学会的塑颜美容圣经

银座 Nature Time 总院长

渡边佳子

Watanabe Keiko

中国纺织出版社





前言

**掌握受用一生的高水平的按摩技巧，
切实感受一下按摩的护理效果吧！**

最近，电视、杂志、网络等媒体为人们介绍了各式各样的美容、减肥和肌肤护理方法。面对如此海量的信息，如果不仔细调查，即使是专业人士，也很难分辨哪种方法是真实有效的。尤其是那些极端限制饮食等减肥方法，非常不利于身体健康。

肯定有许多人曾经尝试过五花八门的身体护理方法吧。

如果回答“尝试过许多方法，但感觉没什么变化”，那我就提问了，在所有的这些尝试中，你有没有选择过真正符合自己身体需要的护理呢？如果做过，其方法是否正确呢？

如果尝试过许多方法却没有明显效果，那说明这些方法可能存在问题。如果护理方法正确，那说明在方法选择上出了问题。也就是说，有可能你选择的方法与你希望塑造的脸型所需要的护理方法不一致。例如，你觉得自己脸大或脸肿而焦急地进行各种面部按摩，却没有任何效果，其实此时你需要的可能是全身按摩护理。实际上，面部烦恼的真正原因可能不在脸上，而是隐藏在你的身体里。

如果你不满足于自己现在的身体和皮肤状况，那就有必要成为自己身体的专家。首先，要了解自己身体的情况，这一点是非常重要的；其次，勇于面对自己的“现实”。

我写此书的目的是为了让大家能够简单地实践“身体真正需要的护理”。本来，做按摩是需要国家按摩资格证书的，但本书会用简单易懂的方式介绍这种具有国家资格水平的技能，让大家掌握一种有效的自我护理方法。另外，书中也会根据大家不同的身体状态以及不同需求，讲解各种应对方法。我会根据大家不同的烦恼，提出相应的解决方案。比如，调整身体基础，应对长期护理效果不明显的“基础型淋巴按摩”；应对临时性烦恼的“速效型淋巴按摩”；应对长久性烦恼的“缓慢型淋巴按摩”等。

永远不要放弃，所有女性的身体内都蕴藏着让自己变美丽的能量！

从现在开始，最大限度地发挥自然治愈力，掌握有益于身体健康的自然护理方法，重新感受自己的美丽容颜与欢乐笑容吧！

相信自己力量与可能性是无限的！

渡边佳子



Contents 目录

众多女性追捧淋巴按摩瘦脸三大理由.....P4

淋巴按摩轻松解决面部烦恼.....P6

一次按摩就会有巨大改变！淋巴按摩瘦脸经验谈.....P8

“淋巴”到底是什么.....P10

集中按摩护理妙招大揭秘.....P12

淋巴按摩瘦脸开始前.....P14

你的面部皮肤有没有问题？检测面部烦恼所在.....P16

效果UP！牢牢记住按摩的基本技巧.....P18

基础型瘦脸淋巴按摩1 全身按摩.....P20

基础型瘦脸淋巴按摩2 颈部、肩部护理.....P22

基础型瘦脸淋巴按摩3 瘦脸基础护理.....P23

速效型淋巴按摩 想要消除面部浮肿.....P24

速效型淋巴按摩 想要面部线条清晰.....P26

速效型淋巴按摩 想要改善肌肤暗淡，

提升皮肤亮度.....P28

速效型淋巴按摩 想要紧致脸颊松弛的肌肤.....P30

速效型淋巴按摩 想要抚平法令纹.....P32

速效型淋巴按摩 想要消除熬夜导致的黑眼圈.....P34

速效型淋巴按摩 想要消除眼皮浮肿.....P36

速效型淋巴按摩 想要疲惫无神的

小眼睛变得美丽又有神.....P38

速效型淋巴按摩 想要减掉鼻子两侧的赘肉.....P40

进一步提升瘦脸效果的上半身体操.....P42

持续型淋巴按摩 想要改变胖嘟嘟的脸颊.....P44

持续型淋巴按摩 想要大脸变得小巧精致.....P46

持续型淋巴按摩 想要改善面部粗糙肌肤.....P48

持续型淋巴按摩 想要去除嘴角小细纹.....P50

持续型淋巴按摩 想要改善慢性黑眼圈.....P52

持续型淋巴按摩 想要去除外眼角小细纹.....P54

持续型淋巴按摩 想要去除眉心的皱纹.....P56

持续型淋巴按摩 想要恢复额头皮肤的

弹性与光泽.....P58

持续型淋巴按摩 想要消除粉刺.....P60

持续型淋巴按摩 想要改善颈部暗淡肌肤、

抚平颈纹.....P62

特殊日子里的特别瘦脸SPA.....P64

效果UP的快乐按摩 美容工具助你

塑造完美脸型.....P65

效果UP！想要年轻美丽的肌肤.....P66

效果UP！想要清晰的面部线条.....P68

效果UP！想要漂亮完美的嘴型.....P70

效果UP！想要晶莹透亮的肌肤.....P72

效果UP！想要祛除皱纹和雀斑.....P74

面部决定你的美丽人生.....P76

后记.....P78

众多女性追捧淋巴按摩瘦脸の三大理由

切实感受只有整形手术才具有的美容效果!

本书介绍的淋巴按摩是指改善面部淋巴的流通,排出面部代谢废弃物和多余水分的一种方法。根据个人的不同情况,按摩效果可能会有所不同,但像面部浮肿这种比较容易看到效果的问题,按摩一次就会有明显的变化。

如果持续按摩,脸会小一圈,这种面部的变化会让你自己和身边的人感到惊讶!自己亲自动手感受整形一样的美丽效果,这就是“淋巴按摩瘦脸”的魅力所在!

不仅能瘦脸,而且还能改善松弛肌肤、去除面部皱纹呢!

持续按摩面部不仅能够瘦脸,而且还能排出面部多余的废弃物,促进血液循环,让细胞将营养输送到整个面部,从而加快皮肤的新陈代谢,让面部柔亮光泽!

另外,通过刺激面部肌肉,还可以改善法令纹和随年龄增长而产生的面部皱纹,这将会解除你的烦恼,让你重返青春靓丽的肌肤!





因为简单， 所以坚持！

专业按摩都会运用到很多手法，本书将介绍四种基本的手法：“揉捏”、“轻擦”、“按压”、“拍打”。只要稍加练习掌握技巧，任何人都可以自己按摩。当出现效果时，按摩也就可以轻松愉快地坚持下去了。

按摩共包括4~5个步骤，为了提升按摩效果，请尽量记住每一步，保证手腕活动自然。

淋巴按摩轻松解决面部烦恼

想要瘦脸，想要面部轮廓和线条清晰分明，想要抚平法令纹……
面部总有无尽的烦恼，你会不会因为自己“天生如此”而选择放弃努力呢？
通过按摩，可以让你重现“原来的面容”，让你的脸蛋变得更加美丽标致！

面部烦恼并非与生俱来，而是生活习惯累积所致！



你是否因为大脸、双下巴、脸颊赘肉或者皮肤松弛、脸部皱纹而烦恼？也许你认为“这是天生的”或者“年龄大了没办法”而选择放弃，但实际上，只要通过精心按摩护理，这些烦恼都可以轻松消除。

人的面部有一些细小的肌肉叫做表情肌。婴儿的表情肌平衡状态非常好，但随着年龄的增长，生活习惯、个人性格、生活癖好以及生活方式等阅历都会逐渐体现在人的脸上。例如，表情单一的人面部肌肉不经常活动，所以表情肌衰老，面部肌肉松弛，从而形成许多赘肉而使脸变大。相反，表情丰富、笑容满面的人，嘴角一直上扬，经常活动肌肉，面部肌肤也会紧致光泽。

一旦面部肌肉开始衰老或出现肌肉僵硬等症状，面部血液和淋巴液的流通就会不畅通，从而造成面部肌肤暗淡或浮肿等问题。如果任其发展，代谢废弃物和多余的水分会在面部堆积，脸看上去就会变大，甚至出现双下巴。而这时，在面部不太容易出现的脂肪也会随之显现了。

此外，如果工作经常用眼，眼部肌肉持续疲劳，眼睛就会变得小而无神；如果只用一面牙齿咀嚼食物，左右脸的形状也会出现差异，这些都是需要注意的。

通过按摩调整生活习惯，恢复本来的“美丽小脸”！



无论使用多么名贵的化妆品，可能都无法解决某些面部烦恼或“障碍”。但如果使用本书中介绍的最新的淋巴按摩，就可以有效应对这些烦恼。用准确的手法有效地按摩、揉捏面部肌肉，不仅可以缓解肌肉僵硬，促使淋巴流通顺畅，同时还能够促进废弃物和多余水分的排出，如此一来，面部肌肤就会变得清爽紧致了。

本书介绍的瘦脸按摩方法不是以某位艺人或模特为目标，而是希望大家通过按摩清除面部多余的废弃物，让脸部恢复到适合自己面部骨骼的美丽紧致状态。我们无法改变面部

骨骼，人的脸部大小应该是与整个身体比例保持平衡的。如果你感觉自己“脸太大了”，可能是因为面部肌肉松弛、浮肿或粉刺的缘故。而一旦清除这些多余的东西，美丽紧致的小脸就恢复如初了。

按摩不仅可以改变脸部的大小，而且还具有一些其他功能。例如，为了瘦脸按摩颈部，不知不觉中你的体重也会随之下降呢。

坚持每天按摩，消除肌肤烦恼和多年自卑！



本书介绍的按摩方法不仅能改变面部形状和大小，而且还能够有效改善面部肌肤。这是因为，面部按摩可以改善血液和淋巴液流通，保证皮肤细胞营养充足，从而加快皮肤的新陈代谢。

作为日常护理，面部按摩必须坚持每天都做。像浮肿类问题，按摩一次可能就会有效果，其变化之快会让你感到吃惊！像皱纹类等比较麻烦的问题，只要坚持按摩，慢慢地也会得到改善。

本书将介绍两种按摩方法，一种是针对晨起面部浮肿或熬夜黑眼圈等问题的按摩效果明显的“速效型淋巴按摩”，另一种是耐心应对比较复杂面部问题的“持续型淋巴按摩”。另外书中还会介绍按摩时使用的工具和专业技巧等，以增强按摩效果。

瘦脸按摩是一种可全方位大幅提升女性魅力，可享用一生的技巧与方法。所以，从今天起，大家以一种期待容颜焕发的心情，开始做按摩护理吧。



一次按摩就会有巨大改变!

淋巴按摩瘦脸经验谈

只要一次，立刻就能改善面部问题，坚持做会出现更多的改变，这就是淋巴按摩的魅力所在。

以下是三名做速效型自我按摩护理的女性和一名做一个月持续型护理女性的经验谈。

Case 1

浮肿消除，整个面部变得清爽紧致！眼睛也明显变大了！

东京都 H·Y
女士(21岁)



实践基础型按摩+速效型按摩



脸小了一圈，不化妆看上去也精致美丽！

以前只是“想要瘦脸”，但一直不知道自己脸大的原因竟然是浮肿。医生说脖子肌肉太僵硬，如果只看这个部位，我的身体年龄大约得有50岁。医生的话让我大吃一惊，他说可能是因为以前身体姿势不正确，但我自己没有觉察到。医生告诉我：“如果改善了颈部肌肉僵硬酸疼的问题，面部血液循环就会变顺畅，浮肿会随之消除，整个面部也会变得清爽紧致了！”听取了医生的建议，我开始尝试颈部按摩、基本型瘦脸护理（P22）及眼部护理（P38）。

尝试后我发现，虽然我以前就是双眼皮，但按摩完后眼睛变得更大了，眼部轮廓也变清晰了。我现在觉得，与其拼命地画眼线，还不如做做按摩呢（笑）。另外，按摩完后，我感觉从下巴到脸颊，这个面部线条也变清晰了。

医生的建议

尤其是眼睛周围有浮肿、肌肉僵硬状况。这是因为颈部肌肉僵硬太严重了，所以一定要坚持做按摩护理才能改善！

Case 2

实践速效型按摩!



“下巴变尖了，化妆后看上去也更有女人味啦!”

面部线条变清晰了，下巴也变尖了!

东京都 Y · K 女士 (21 岁)

我的烦恼是面部线条不清晰，所以我尝试着做了能让面部线条变清晰的按摩 (P26)。我是第一次做面部按摩，感觉没有想象中那么难。做完以后一照镜子，发现真的一次就可以看到明显效果，太吃惊了! 以前我总觉得按摩是一件需要毅力才能坚持下去的艰难事情，但现在这种简单的按摩随时随地都可以做，真是太高兴了!

医生的建议

面部线条变清晰后，即使脸大小没变，给人的印象也会不一样。重要日子的早晨或前一天晚上一定要好好尝试一下这种按摩方法!

Case 3

实践基础型按摩



“重要的约会之前一定要记得做哦!”

娃娃脸上的肉变少了!

东京都 I · A 女士 (20 岁)

我长了一张娃娃脸，小的时候人们都说我可爱，可是最近却让我觉得有点自卑……每次总想着用高光、假睫毛遮挡一下，根本没有想过用这种自我按摩的方法可以减掉脸颊上的肉。按摩后我发现，不仅是脸颊，整个面部线条都变得特别柔和，这让我切实地感受到“这种按摩好像真的很有效”!

医生的建议

这种按摩效果虽然持续时间较短，但可以基本上消除浮肿，面部线条也会变得清晰。如果要想减掉脸颊赘肉，还得进行持续型按摩，记得一定要坚持做啊!

Case 4

实践持续型按摩+效果UP!



“瘦脸的效果太让我吃惊了，我会继续坚持做身体的各项按摩!”

不仅脸瘦了，还有助于减肥!

东京都 K · S 女士 (39 岁)

以前我总是因为脸太圆，五官轮廓不清晰而烦恼，别人曾给我起外号为“胖子”，我因此还考虑过节食减肥。但让专业人士看了一下，说我的肥胖不是因为脂肪太多，而是面部浮肿造成的。听说按摩能改善浮肿问题，于是我经常去治疗医院按摩，自己在家也做按摩，过了一段时间我发现脸变小了，食欲也降低了，这让我很是惊讶。以前因为压力过大，有点暴饮暴食，但现在竟然瘦了5公斤!

医生的建议

如果颈部肌肉僵硬得到改善，身心都会变得健康。现在五官比以前更清晰了，脸也变瘦了吧!

“淋巴”到底是什么

前面我们提到了“淋巴”，许多人应该只知道淋巴这个名字吧。淋巴液流通是瘦脸的关键，在充分了解淋巴功能的基础上用心按摩效果会更好。

“淋巴”遍布全身

在我们的身体内，沿静脉分布着“淋巴管”，它们同血管一样，呈网状遍布全身。淋巴管内有“淋巴液”，膝盖的内侧（腘窝淋巴结）、大腿根部（腹股沟淋巴结）、腋下（腋淋巴结）、锁骨（锁骨上淋巴结）、颈部（颈部淋巴结）是淋巴液集中的地方，淋巴液像过滤器一样具有净化功能。这些淋巴结我们总称为“淋巴”。

面部也有很多淋巴结，面部、颈部及耳朵周围也是淋巴分布较多的地方，所以淋巴是瘦脸的关键所在。

淋巴具有“净化”和“免疫”功能

一方面，淋巴具有净化功能。淋巴液输送的是体内的废弃物和多余的水分，它们聚集在淋巴结内，最终从淋巴管进入静脉，将这些身体不需要的成分输送到内脏，然后作为尿液排出体外。但是，身体寒冷或肌肉僵硬会阻碍淋巴液的流通，多余水分就会堆积在体内，从而导致面部和身体浮肿，造成体内水分流通不畅，皮肤光泽度减弱，形成恶性循环。

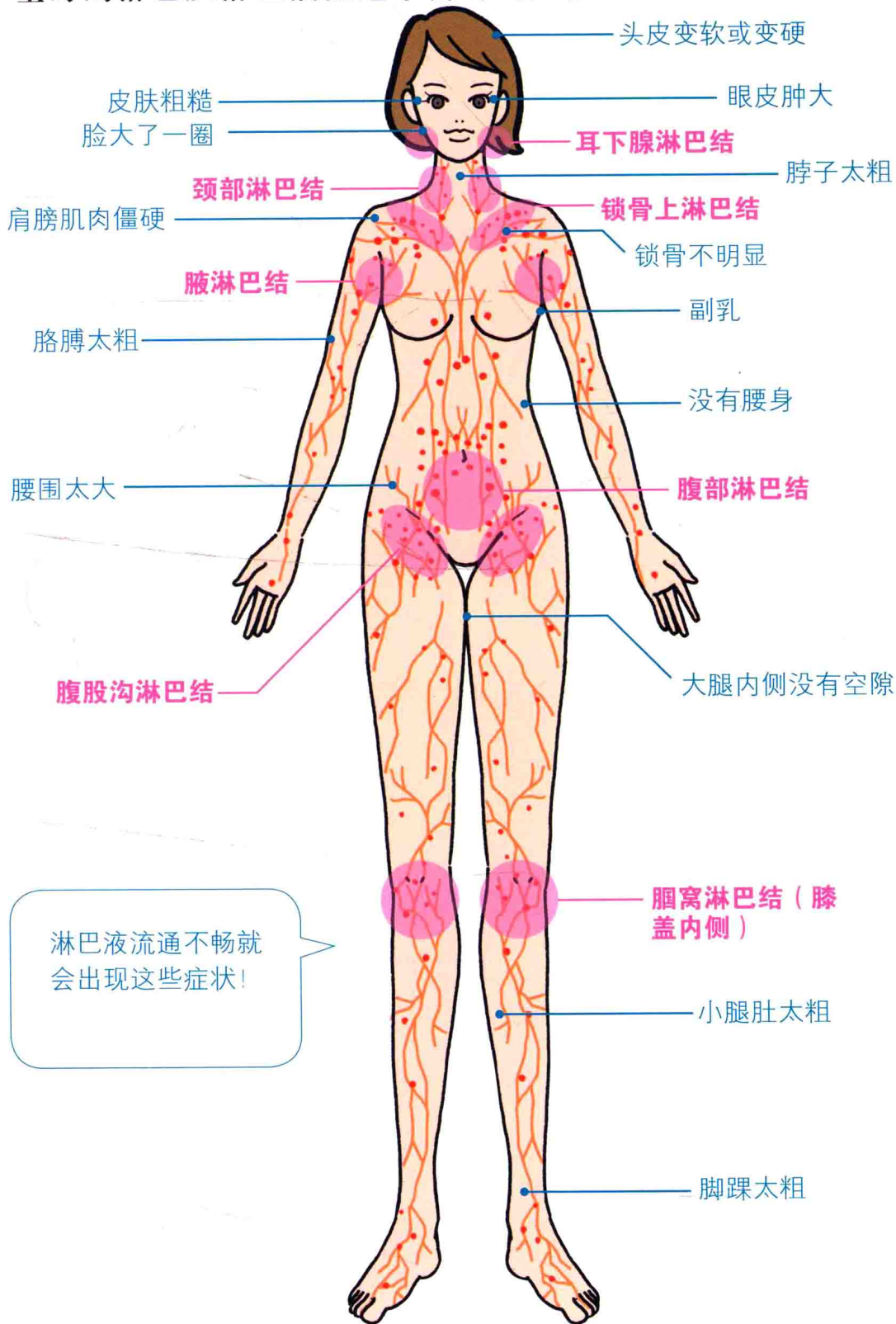
另一方面，淋巴还具有免疫功能。生病或受伤的时候，淋巴可以保护身体不受病原体或体内异物的侵袭，所以淋巴液流通顺畅是保持健康的关键要素。

运动或按摩有利于淋巴液流通顺畅

心脏像水泵一样，将血液输送到身体的各个部位，而淋巴液却没有这样的输送器官。通常的情况下，肌肉运动能够有效促进淋巴液的循环，而运动不足容易导致淋巴液流通不畅。

所以，对于不太运动的人，我建议大家多做按摩。用手掌按摩全身，不仅可以促进淋巴液循环，而且能够缓解肌肉僵硬，使肌肉间的淋巴液流通更加顺畅。淋巴液是从身体的末端流向身体中心，所以按摩时要从离心脏较远的地方向各个淋巴结的方向按摩，这样效果会更好。

全身的淋巴及淋巴液流通不畅时的症状



集中按摩护理妙招大揭秘

面部、颈部都是非常重要的部位！

面部和颈部的护理之所以重要，一方面是因为这两个部位比较显眼，另一方面，从肌肉、淋巴、神经等身体构造来看，面部和颈部也是非常重要的部位。对这两个部位进行集中按摩护理，会让你觉得全身轻松舒畅！

面部肌肉非常复杂，所以必须采用正确的按摩方法！



微笑、生气，这些面部表情都是靠皮下肌肉的活动形成的。额肌、眼轮匝肌、口轮匝肌等皮肤下面这些被称为表情肌的肌肉有很多层。而且，随着年龄的增长，表情习惯会造成肌肉之间出现差距，有些肌肉经常活动而变得比较发达，反之有些肌肉很少活动而变得有些僵硬。所以说，面部有许多错综复杂的小块肌肉，有时自己觉得“我表情丰富，不会有什么问题”，但实际上还是会有不经常活动到的肌肉。面部按摩比身体按摩更要仔细谨慎，所以按摩时要注意按摩方向、细小部位等正确的按摩方法问题。

细长的颈部是连接头部和身体的重要部位！



如果想要瘦脸，那推荐你多做做本书中介绍的颈部按摩。颈部可以说是淋巴循环的终点，如果颈部淋巴流通不畅，颈部和面部都会变胖。另外，颈部还是头部和身体的连接部位，对整个身体状况都会产生一定的影响。

此外，颈部支撑头部，负荷较重，再加上眼部疲劳和姿势不正确等因素，更容易出现肌肉僵硬的症状。所以，希望大家一定要在面部按摩的基础上进行P22介绍的颈部按摩。颈部肌肉僵硬缓解了，身体状况就会有所改善，面部也会变得更清爽。