

人见人爱的
瘦脸书

Aven

著



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

人见人爱的瘦脸书 / Aven 著. — 北京 : 中信出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5086-3621-4

I. 人… II. A… III. 女性—面—美容 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 248076 号

人见人爱的瘦脸书

著 者 : Aven

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 北京昊天国彩印刷有限公司

开 本 : 889mm×1194mm 1/24

印 张 : 7.5

字 数 : 80 千字

版 次 : 2012 年 12 月第 1 版

印 次 : 2012 年 12 月第 1 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN978-7-5086-3621-4/G · 888

定 价 : 38.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

CONTENTS

目 录

001 自序

004 自测

LESSON ONE 基础护理

008 脸部不松弛的秘籍：保养前先把脸洗干净

011 课前准备：基础手法练习

014 工具准备：本书中所使用的各种辅助道具

015 祛痘贴的用法

LESSON TWO Aven 的魔术瘦脸按摩操

021 Aven 的魔术瘦脸按摩操

022 加强保养品的吸收

023 Aven 独创的按摩手法

023 —— 护 / 手掌搓热护脸庞

026 —— 揉 / 妈妈双手轻轻揉

028 —— 捏 / 经典电影淘气捏

030 —— 拉 / 紧致提拉抗松垮

032 —— 弹 / 保养广告弹指功

034 —— 拍 / 手背反拍促循环

036 问题肌肤按摩大作战

036 —— 上班前的“妆前按摩”，让你一天元气满满

038 —— 中午皮肤下垂怎么办？

041 —— 出差旅行，飞机上保养大揭秘

046 —— 熬夜脱水，脸皮皱巴巴

050 —— 开会约会，快速充氧按摩

052 —— 改善脸色暗沉与浮肿

055 —— 10 天塑造完美脸形的按摩手法

- 059 —— 亮白按摩透光芒
- 063 —— 对抗地心引力，打造小V脸
- 072 —— 局部按摩
- 104 —— 加赠：击退黑眼圈的汤匙热疗法

LESSON THREE 彩妆修饰

- 109 揭露女明星镜头前后不可告人的秘密
- 111 浮肿型大脸
- 116 咬肌型大脸
- 128 晚妆变化
- 129 小脸塑造秘籍

LESSON FOUR 纯天然调理面膜

- 134 瘦脸靠按摩，美肌靠面膜
- 135 小痘祛除面膜
- 136 太后美白除皱面膜
- 137 滚滚长江“冬释水”面膜
- 138 祛痘润肤面膜
- 139 “黄脸婆不见了”面膜
- 140 功效多多的“好忙”面膜
- 141 搓搓搓去角质面膜
- 142 “再近看我都不怕”面膜
- 143 “秀色可餐”面膜

LESSON FIVE 自制去浮肿饮料

- 148 身体不够新鲜，那一定要喝得够新鲜
- 149 “总把蜜桃换幸福”汁
- 150 透心凉西瓜汁
- 151 Bravo 西红柿汁
- 152 “天啊，这真是太神奇了”果汁
- 153 缤纷无敌汁

- 154 人人称羡木瓜奶
- 155 CCCCCC 汁
- 156 英女皇抗老汁
- 157 拨云见日明亮光彩汁
- 158 窈窕纤体汁
- 159 辣到喷火龙果汁
- 160 祛痘甘苦汁
- 161 “吃葡萄不吐葡萄皮” 汁

LESSON SIX 冲泡式懒人也能瘦茶饮

- 164 冲泡式懒人也能瘦茶饮
- 164 “即使痛哭一场也不怕金鱼眼” 茶
- 166 一杞助瘦茶
- 168 “痘儿冤不再” 茶
- 170 “减肥三宝” 茶
- 172 纤腰除肿罗汉茶
- 174 后记



PREFACE / 自序

告别婴儿肥，成为小脸美人

“那个天王和他的名模女友是不是整过形？”

“对啊，不然怎么可能两个人都那么完美！”

“你看他们以前的脸形，跟现在的差好多哦！”

前阵子和一群朋友们聚餐，席间大家聊到整形这个媒体谈论已久的话题时，所有人又忍不住陷入热烈讨论，你一句我一句，仿佛电影中法庭的陪审团一样，抢着为这两个疑似整形的人宣判。但最后的结论却不是有罪（整过）或无罪（没整），大家反而都只想问“是在哪里做的？我也要去做”。

这类话题在媒体上总是屡见不鲜，香港和台湾媒体更是喜欢作一系列关于“变脸史”的报道，把某位明星出道至今每个阶段的脸形放在一起作比较，再穿凿附会地说，某人爆料曾在整形医院见过他（她），种种迹象证明他（她）一定动过刀。说实话，你真的在意他（她）动没动过手脚吗？或者说，你会相信他（她）没动过手脚吗？

历史上从来没有一个时期的人，像现在的人这么在意脸的形状和大小。各个时代当然都有它的流行元素，体态要丰腴还是纤细？眉毛是蛾眉、柳叶，还是弯月？发型是单髻、双髻，还是赫本头、法拉头？从头到脚该流行的都流行过了，只有脸形没有所谓的流行，顶多只有诗人形容瓜子脸、鹅蛋脸有多美，但无法形成流行风潮，让大家争相效法。为什么呢？因为以前人们对脸形“无计可施”，生下来是国字脸或月饼脸，就注定一辈子如此。然而，现代医学整形技术发达，突然间“变脸”已经不再是天方夜谭，只要你愿意，存点钱到医院挨一刀，不用多久就让你“面目全非”，成为朋友们茶余饭后的讨论焦点：“你觉得她是去打掉了肉毒还是削了骨啊？怎么脸突然小了那么多？”

小脸风潮究竟怎么产生的呢？

我大胆推测，这和网络绝对脱不了干系。怎么说呢？随着互联网的发展，几乎每个人都有自己的网络相册或博客。走到哪里，相机、手机无时无刻不在拍照，地铁里、公交车上、马路边、公司附近、旅游景点，拍完照就立刻上传到网络相册或博客上。有太多双眼睛在看着你，你又怎么好意思不加修饰，把一张大脸丢出去？即使你说你很少拍照也不爱自拍，但偶尔出现在和别人的合照里，难免被拿来比较。有时候我会看到一群女孩子在合照时，听到“三、二、一”，大家就同时把头往后缩，生怕自己是照片里面头最大的那个。由此发展出一套“正妹”自拍标准姿势：睁大眼睛，嘟起小嘴，左手比 Ya，右手“高举相机”。关于“高举相机”这一点，我之前一直不能理解。因为工作的关系，平常在摄影棚里，我看摄影师都会用低角度拍 model（模特），让她的腿看起来比较长。怎么出了摄影棚，大家的相机都要举高呢？有一次帮几个女性朋友拍合照，我习惯性地把相机拿低，立刻被大家制止。我说：“这样拍不是比例比较好吗？”她们几乎异口同声地说：“高一点脸比较小啦！”当下，我恍然大悟，原来女孩子们这样拍照是有她们一套专业理论的。

关于如何瘦脸还有一个谜题，那就是：“嚼口香糖到底能不能瘦脸？”有一派人说，就像运动减肥一样，嚼口香糖也可以让脸变瘦；也有另一派人说，这样会像萝卜腿一样让咀嚼肌更粗大。嚼口香糖到底能否瘦脸？说实话，我无法给你肯定回答，但我可以告诉你一个类似的情况，有一次我们在拍照（又是拍照，摄影棚里学问真多），摄影师拍着拍着突然问模特：“你平时吃饭是不是都用左边牙齿咀嚼？”我们当然觉得奇怪，摄影师怎么会知道？他说：“因为在镜头上仔细看，就能看出来脸部两边轮廓不一样。”支持“嚼口香糖让脸更大”的那一派可能会庆幸：“哈！我就说吧！”但……除非你吃口香糖跟吃饭一样多，我想这个论点才能成立。

摄影棚内有位同事追着那位模特说：“Amanda，教我怎么胖脸。”当然，他立刻遭到“卫生眼”，多么气人呀！这个世界就是这样，瘦的人努力变胖，胖的人永远在减肥，脸大的人不停找寻瘦脸的方法。正是因为我们都渴望那些不属于自己的，才会有这么多烦恼。

所以，我决定写这本书，将自己这些年来所学的知识以及在工作中累积的经验分享给大家。我希望跟读者们分享一个观念：你不一定要花大钱或忍痛挨刀，通过书中所教的按摩手法和彩妆技巧，你也可以挥别婴儿肥，成为人人羡慕的“瓜子脸美女”。

这本书分为以下几个部分：

第一课：基础护理。大家都知道洗脸是保养的第一步，但你知道如何洗脸吗？有些人洗脸比洗碗还用力，把脸皮都给洗松、洗垮了，这个单元教你正确的洗脸步骤，以及如何挑选合适的清洁产品，让你的脸愈洗愈紧。

第二课：Aven 的魔术瘦脸按摩操。这是我独创的瘦脸保养按摩手法，并且已经行之有年。保养不只是把瓶瓶罐罐里的东西往脸上抹，最好还能搭配按摩手法，帮助保养品吸收的同时，又能按摩脸部肌肉，促进血液循环，更能帮助紧致肌肤，打造小脸。

第三课：彩妆修饰。想要让脸瞬间变小，修容饼是你最好的朋友。在某位天后的演唱会上，我就看到她巧妙地利用修容技巧，让因为谈恋爱而放纵发福的脸，产生立体修饰效果。多数浮肿型或咬肌明显的脸形都能立即得到明显的改善。

第四课：纯天然调理面膜。脸太瘦的人容易被人说老气或刻薄，这是因为你没有照顾好肤质，脸才会显得黑干瘦。想要瘦脸，又想同时兼顾美白、抗皱、紧致、除痘？看完这一章，保证让你的小脸晶莹剔透。

第五课：自制去浮肿饮料。想要做个内外兼修的美女？那就要多看书（就是这本书）并且勤加保养（还是看这本）。但我们这里说的“内”指的是身体里面的什么呢？别误会了，我可不是要教你内脏按摩（那也太可怕了），而是要用喝的方式，让你从体内调理，全身上下、里里外外都健康又美丽。

第六课：冲泡式懒人也能瘦茶饮。针对忙碌的上班族以及不想动的“懒人族”设计，多款冲泡式茶饮让你动都不用动就能轻松瘦下来，对于卧病在床行动不方便的人也有很好的消浮肿功效。当然，若能搭配瘦脸按摩操，绝对能发挥一加一大于二的功效。

在这里，我另外分享一个有趣的八卦。这次不是在摄影棚了，而是在一个MV拍摄的外景现场。当天的主角是一个女子团体，几个女孩子都很漂亮，人也很亲和，但是里面有一位的脸瘦得不合常理，从耳朵到下巴几乎是一条直线，我们怀疑她大概是削骨削过头了。这时候，旁边一位素来以“毒舌”闻名的女造型师悄声对我说：“怎么会有一匹马在这里？”对不起，当时我实在忍不住笑了。这个故事告诉我们两件事：第一，子曰：“过犹不及。”瘦脸要刚刚好，瘦过头小心人脸变“马脸”；第二，伤害女人最深的经常都是女人。唉！所以有一首歌就叫“女人何苦为难女人”。

好了，啰里啰唆聊了一大堆。看完以上这些介绍，你是否已经准备好要和我一起展开这场“瘦脸大作战”呢？鼓起勇气，保持耐心，让我们完成这个艰难的任务，一起找回自信心吧！

SELF-TEST / 自测

你是小脸美人吗？认识自己的脸形

先请你鼓起勇气，将身上的衣服脱掉，裸体站在镜子前。记得要把窗帘拉上哦！免得明天在别人的微博里看到自己被偷拍的照片。别紧张，这是个坦然面对自己的时刻。大胆审视自己，面对自己所有的优缺点。

1 请你先仔细看看自己的脸部轮廓。正对着镜子，闭上眼睛深呼吸两口，然后张开眼睛。不，你的脸不会突然变得超级美，这又不是在拍电影。

用力地看着自己，不要害羞。我需要你仔细留意脸部的轮廓，看看两边是否对称，还是一边大一边小。不知道怎么看的人，可以举起你的手掌，五指并拢，先遮住右脸看一下，再遮住左脸看一下，感觉两边有没有差别。

如果真的是一大一小的话，我要恭喜你，为什么呢？因为这本书你买得太值了！如果你已经很完美，又何必再花钱买这本书呢？记住自己两边脸的差距，往后在作按摩时，记得较有肉的那一边力道要稍微重一点。



2 如果真的有这些状况，不要气馁，鼓起勇气再把脸转向右边，只要转动脖子，身体不必跟着动，同样地检视刚刚说的这些症状。



3 接下来请你轻轻把脸转向左边，用“睥睨一切”的目光斜视自己的侧脸轮廓，看看是否有松弛、下垂现象，或是轮廓根本已经看不见，变成了一道弧线。看清楚了吗？



4 你以为这样就结束了吗？更残忍的事情才刚开始。请再次确认门关好了、窗帘已经拉上，不然被男友或邻居看到，你大概就无地自容了。现在正面对镜子，脖子往后缩，下巴往喉咙方向用力一夹！数一数有几层。一、二、三、四……不用再数下去了，原则上只要超过一层你就要警惕了。

如果你有好几层下巴，这代表着有以下几种可能：

- 你的脸很大，颈部肉太多，你必须跟着我一起瘦脸；
- 即使你已经很瘦但仍挤出不止一层下巴，这就代表你的脸部肌肤很松、不够紧绷，你也要跟着我一起学按摩，恢复肌肤紧致度；
- 如果你之前并不胖，但这阵子好像脖子显著变粗，眼睛无缘无故变大，脾气也变得容易躁怒，那么快去看医生，你有可能得了甲状腺功能亢进症，让医生帮你作诊断。要小心哦，甲状腺功能亢进症会影响到你的神经、消化等系统，还会使皮肤长白斑、出现橘皮现象等，最糟糕的是影响到生殖能力，可能引发流产或早产，女性罹患这种病症的概率比男性高上四五倍。

根据美国心脏学会研究，脖围和腰围一样可以反映出心脏的好坏，脖子愈粗的人愈容易患心血管疾病。所以，不管是瘦是胖，脖子粗的人都要小心，将来心脏病有可能找上门。话题似乎扯远了，但是经过这次检测，你是否清楚了解自己的问题在哪里呢？把这些状况写下来，或者干脆拍照记录。等你学会书中所有方法之后，过几个星期再回头来跟现在作比较，看看是否有进步。

LESSON ONE

/ 基础护理
Basic Care

脸部不松弛的秘籍： 保养前先把脸洗干净

我认为洗脸是人生大事，早上起床睡眠惺忪时，或是熬夜加班昏昏欲睡时，洗把脸精神就来了，所以洗脸是推动人生向前进的关键环节之一。洗脸的时候要用多少温度的水呢？我请教过的多数皮肤科医生都认为，用不温不热、接近皮肤温度的水洗脸最好。以前有一位女明星说她一年 365 天，每天都是用超冷的水洗脸，即使是到东北拍外景，早上一样用冷到让人发抖的水洗脸，她认为这样才能让毛孔收缩、皮肤紧致。我不会断言这样做究竟对不对，但是请你想想，如果毛孔都收缩了，皮肤怎么呼吸呢？擦上去的保养品是不是也比较不容易被吸收进去？

Tips 1 如果你是油性肌肤，突然用太冷的水冲脸，毛孔会立刻收缩。你感觉好像皮肤变好了，但其实这个动作会过度刺激皮肤，让皮肤失去活力。日子久了，皮肤也是会生病的。

Tips 2 如果你是干性肌肤，用过热的水洗脸，只会愈洗愈干，而且很有可能造成毛囊发炎。肉眼虽然看不见，但是在深层肌肤里，这些不好的种子已经种下去了，未来变成怎样都是自己造成的。

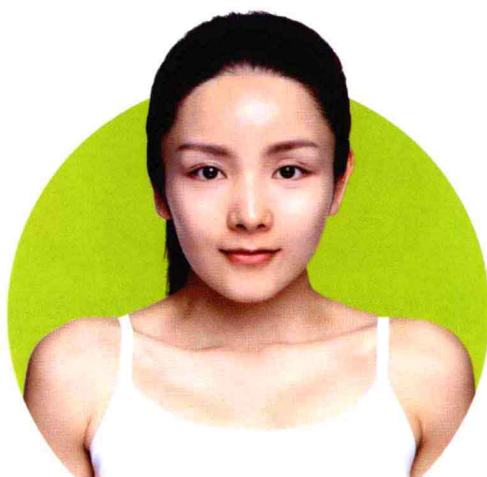
Tips 3 想要训练肌肤的耐受力 and 抵抗力，你应该先用温水洗脸，再慢慢调到冷水，这样做可以让皮肤有缓冲时间来适应温度，对肌肤有好处，也不易感冒，更加健康。注意绝对不要像坊间说的那样让皮肤洗三温暖，一下用热水，一下又用冷水，那样只会过度刺激皮肤，也可能造成皮脂腺分泌过多，使肌肤水油不平衡。

Tips 4 洗脸适宜一天两次，不要频繁洗脸，洗脸时也不要让清洁产品在脸上停留过久，一定要用清水冲干净。

注意：一般的洁面产品都含有界面活性剂 (Cocamidopropyl Betaine，成分是起泡剂。有些品牌的洁面产品含有的界面活性剂成分比厨用清洁产品还多 1 倍)。建议使用 pH5.5 的温和型洁面产品。



1 吸气吐气放轻松。把脸用清水打湿，选择适合自己肤质的洗面奶，挤出一粒花生米大小的量，在手心搓揉至起泡。



2 立正站好！双脚打开，与肩同宽，将身体重心落在双腿上。



3 低头把洗面奶泡沫覆盖在脸上，缓缓站直，将头部向后仰，开始洗脸按摩。利用指腹画圆的方式在脸上移动，不要太过用力，要由下往上逆着毛孔生长方向清洗，按摩约 1 分钟后冲水洗净。



4 这样的洗脸方式可以让你的脸部肌肤愈洗愈紧致，因为当你的头往后仰的时候，受到地心引力影响，血液会更容易往头部流，肌肤会瞬间拉紧。稍微改变一下洗脸的姿势，让你轻松洗出亮丽与弹性。（千万不要把这招运用在身体上而倒立洗澡哦！）



TIPS：使用纸状面膜时一定要躺着敷，并且把下巴抬高，头部往后仰。掀开面膜那一刻，你可以真心体会到，脸部肌肤变得好紧致。有事没事多做做这种拉伸的动作，你会发现脖子变瘦了，颈纹也慢慢消失了。容易气到脸红脖子粗的人，要是多做这种拉伸动作就不用再烦恼啦！