

美颜

MEI

YAN

美体

MEI

TI

面膜

MIAN

MO

不用花钱去韩国整容
美丽变身7天搞定!

小可 编著

超值附赠
面膜棒1支

50组美颜经络穴位按摩+瘦身美体刮痧按摩

100种天然面膜DIY配方大公开

附送21道美颜生机美味食谱

7天计划



化学工业出版社

小可 编著



美颜

MEI YAN

美体

MEI TI

面膜

MIAN MO

7 日计划



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

美颜·美体·面膜7日计划 / 小可编著. —北京: 化学工业出版社, 2012.6
ISBN 978-7-122-14007-4

I. 美… II. 小… III. ①美容-基本知识②减肥-基本知识
IV. ①TS974②R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (20125) 第071900号

责任编辑: 马 骄

责任校对: 宋 玮

装帧设计: 水长流文化

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张8 字数200千字 2012年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

使用说明

美颜按摩
功能介绍

四掌小脸精致五官
经络穴位按摩

真人模特
大图示范

按摩路径
清晰标明



美颜按摩
关键穴位

窈窕身材刮痧
按摩出来

详细解析
按摩动作



天然原料自制美颜面膜

DAY2 面膜



标注面膜成本预算，花小钱做大美人

适用肤质提醒

银耳白芷面膜 2元 适用于敏感肌

材料
银耳、白芷、玉竹、茯苓各50克，白面1大勺、清水少许。

制法
1 把银耳、白芷、玉竹、茯苓一块儿放进锅里，加水没过，煮成粉末。
2 将粉末再次过筛一遍，留取细粉末。
3 取细粉末一大勺，加清水与白面，充足度搅拌均匀成泥状。

使用用法
彻底洗干净脸后，取适量本面膜均匀涂在脸上，避开眼部。20分钟后，再次用清水洗净脸。
美容功效
肌肤美白，加强皮肤弹性，使皮肤白嫩光滑有弹性。

最细致贴心的材料、制法及用法

超值附赠美丽生机食谱

DAY4 食谱



蒜味沙拉

材料
生菜 150克
红萝卜 1根
洋葱 1根
番茄 1个
黄瓜 1根
橄榄油 1大勺
盐 1小勺
黑胡椒 1小勺

制法
1 将生菜洗净，切成小块，放入碗中。
2 将红萝卜、洋葱、番茄、黄瓜洗净，切成小块，放入碗中。
3 将橄榄油、盐、黑胡椒搅拌均匀，倒入碗中，拌匀即可。



风味果汁

材料
苹果 1个
橙子 1个
柠檬 1个
蜂蜜 1大勺
水 1大勺

制法
1 将苹果洗净，去皮，切成小块，放入榨汁机中。
2 将橙子洗净，去皮，切成小块，放入榨汁机中。
3 将柠檬洗净，去皮，切成小块，放入榨汁机中。
4 将蜂蜜、水加入榨汁机中，搅拌均匀即可。

香葱鲑鱼拌饭

材料
米饭 1碗
鲑鱼 100克
香葱 1根
酱油 1大勺
盐 1小勺

制法
1 将鲑鱼洗净，去皮，切成小块，放入锅中。
2 将香葱洗净，切成小块，放入锅中。
3 将酱油、盐加入锅中，搅拌均匀即可。

面饭



食材功效解读

目录

contents

第1天 DAY1

美颜按摩 / 2

- 缩小脸形 / 2
- 塑造立体脸形 / 4
- 消除泡泡眼 / 6
- 改善黑眼圈 / 8
- 缩小毛孔 / 10
- 皮肤粗糙 / 12



美体按摩

- 紧实美腿 / 14

面膜

- 菊花番茄面膜 / 16
- 香蕉蜂蜜面膜 / 17
- 豆腐酵母面膜 / 18
- 菠萝苹果燕麦面膜 / 19
- 天然盐蛋清面膜 / 20
- 苏打牛奶面膜 / 21
- 黑砂糖面膜 / 22
- 葡萄皮酸奶面膜 / 23

食谱

- 麻辣小黄瓜 / 24
- 百香果甜汤 / 25
- 豆豉香葱蒸鳕鱼 / 25



第2天 DAY2

美颜按摩 / 28

- 提升面部弹性 / 28
- 提亮肤色 / 30
- 塑造明亮双眸 / 32
- 提升下垂眼角 / 34
- 消除成人痘 / 36
- 消除粉刺 / 38

美体按摩

- 挥别蝴蝶袖 / 40

面膜

- 薄荷柠檬面膜 / 42
- 银耳白芷面膜 / 43
- 橘子海藻粉面膜 / 44
- 茄子蜂蜜面膜 / 44
- 香蕉牛奶浓茶面膜 / 45
- 珍珠粉果蔬面膜 / 45
- 牛奶薰衣草面膜 / 46
- 苹果醋面膜 / 46
- 绿豆苦瓜面膜 / 47
- 菊花牛奶控油面膜 / 47
- 丝瓜眼膜 / 48
- 橄榄油蜂蜜唇膜 / 49
- 莲藕唇膜 / 49



食谱

- 葱段猪肉卷 / 50
- 菠萝乳香沙拉风味果汁 / 51
- 香葱拌百合 / 51

第3天 DAY3

美颜按摩 / 54

- 消除面部浮肿 / 54
- 让额头变丰满 / 56
- 消除眼袋 / 58
- 消除鱼尾纹 / 60
- 改善皮脂过剩分泌 / 62
- 消除色斑 / 64

美体按摩

- 美化肩颈线条 / 66

面膜

- 益母草红糖面膜 / 68
- 红豆泥面膜 / 69
- 珍珠粉牛奶面膜 / 70
- 芦荟祛痘面膜 / 70
- 蛋黄维E面膜 / 71
- 木瓜桃子面膜 / 71
- 天然盐蜂蜜面膜 / 72
- 苏打水紧肤面膜 / 73



- 饭团清洁鼻膜 / 74
- 牛奶鼻膜 / 74
- 酵母牛奶蜂蜜面膜 / 75

食谱

- 豆苗苜蓿汁 / 76
- 清蒸蒜苗鲈鱼 / 77
- 日式豆腐烧 / 77

第4天 DAY4

美颜按摩 / 80

- 让额头变宽 / 80
- 平滑蹙眉纹 / 82
- 塑造挺翘鼻梁 / 84
- 秀气鼻尖 / 86
- 消除红血丝 / 88
- 缓解眼球干涩 / 90

美体按摩

- 大汤匙塑造小蛮腰 / 92

面膜

- 葡萄木瓜紧肤面膜 / 94
- 鲜奶土豆蛋黄面膜 / 95
- 蛋黄茶末紧肤面膜 / 96
- 珍珠粉蛋清面膜 / 96
- 桃仁玫瑰淡斑面膜 / 97



CONTENTS

- 金针菜祛斑面膜 / 97
- 百花粉补水面膜 / 98
- 蒲公英保湿面膜 / 98
- 红茶滋润面膜 / 99
- 红酒蜂蜜面膜 / 99
- 橄榄番茄护发膜 / 100
- 芹菜西柚瘦脸面膜 / 101
- 苹果瘦脸面膜 / 101

食谱

- 蒜味沙拉 / 102
- 风味果汁 / 103
- 香葱鲑鱼拌饭 / 103

第5天 DAY5

美颜按摩 / 106

- 消除抬头纹 / 106
- 柔和颧骨 / 108
- 提升下垂双颊 / 110
- 丰盈鼻翼 / 112
- 让嘴角上翘 / 114
- 缓解颈部僵硬 / 116

美体按摩

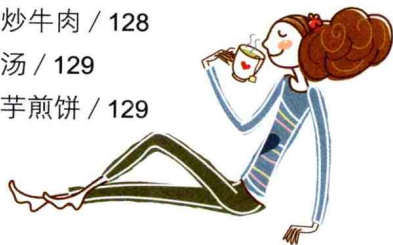
- 中汤匙美腿塑臀 / 118

面膜

- 苹果青瓜面膜 / 120
- 奶酪薰衣草面膜 / 121
- 桃花冬瓜蜂蜜面膜 / 122
- 蜂蜜海带青春面膜 / 122
- 土豆胡萝卜面膜 / 123
- 藕粉养护面膜 / 123
- 酸奶燕麦面膜 / 124
- 油梨酸奶面膜 / 124
- 砂糖牛奶面膜 / 125
- 葡萄皮土豆牛奶面膜 / 126
- 蜂蜜红糖手膜 / 127
- 黄瓜蛋黄手膜 / 127

食谱

- 泰式辣炒牛肉 / 128
- 番茄甜汤 / 129
- 香葱洋芋煎饼 / 129



第6天 DAY6

美颜按摩 / 132

- 丰盈双颊 / 132
- 消除法令纹 / 134
- 消除双下巴 / 136

- 改善突出嘴形 / 138
- 消除压力 / 140
- 改善心情抑郁 / 142

美体按摩

- 中汤匙足部按摩 / 144

面膜

- 豆花蜜糖保湿面膜 / 146
- 天然盐蜂蜜面膜 / 147
- 酸奶杏仁面膜 / 148
- 牛奶薏仁面膜 / 148
- 冬瓜核桃面膜 / 149
- 红豆冰糖面膜 / 149
- 芒果橄榄护发膜 / 150
- 番茄抗衰老面膜 / 151
- 甘草米汤面膜 / 152
- 杏桃凉润面膜 / 153
- 清凉西瓜面膜 / 153

食谱

- 红油拌面 / 154
- 蜜桃梨汁 / 155
- 蒜味迷迭羊排 / 155

第7天 DAY7

美颜按摩 / 158

- 塑造下颌曲线 / 158

- 矫正国字脸 / 160
- 让颈部变纤长 / 162
- 消除颈部皱纹 / 164
- 消除嘴角细纹 / 166
- 消除疲劳 / 168

美体按摩

- 清肠整胃瘦小腹 / 170

面膜

- 番茄橄榄护发膜 / 172
- 珍珠粉手膜 / 173
- 蜂蜜蛋黄足膜 / 174
- 薯奶手膜 / 174
- 山楂山药唇膜 / 175
- 酸奶柠檬汁唇膜 / 175
- 小黄瓜眼膜 / 176
- 甘菊茶眼膜 / 176
- 蜂蜜牛奶麦片唇膜 / 177
- 酵母片清透面膜 / 178
- 芝麻蛋黄面膜 / 179

食谱

- 辣椒镶肉 / 180
- 秋葵奇异果汁 / 181
- 蒜仁炖山药 / 181



DAY 1

第1天

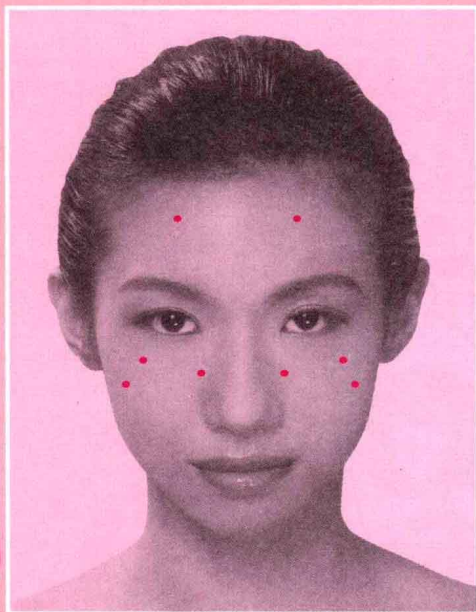




DAY1 — Beauty massage 美颜按摩

第1天

1



缩小脸型

巴掌小脸人人爱，脸盘过大成了很多女生最大的困扰。通过按摩，刺激脸部血液循环，提升脸部线条，改善脸部肌肉下垂的情况，脸蛋立刻就显得小了一圈。拥有迷人的V形脸哪里还是梦想。

美颜穴位

阳白、颧髻、迎香、颊车

step 1



用左手食指和中指按压右耳后凹陷处，慢慢向下按压至锁骨。再换另一侧按摩。

step 2



两手轻轻握拳，利用指关节从上到下按摩额头两侧（阳白穴）。



step 3

双手轻轻握拳，用指关节从颧骨下方向下按摩。



step 5

双手手掌搓至微热，贴于脸部，从下往上画圈按摩。



step 4

双手食指和中指放在鼻翼两侧（迎香穴），沿着颧骨下缘稍稍用力向两侧按压。



step 6

双手大拇指和食指轻轻捏住两颊，轻弹。

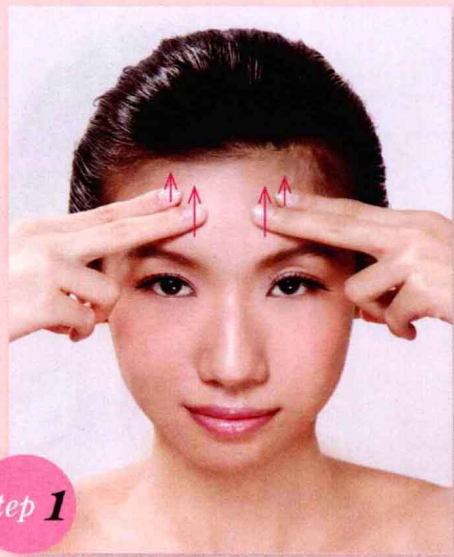
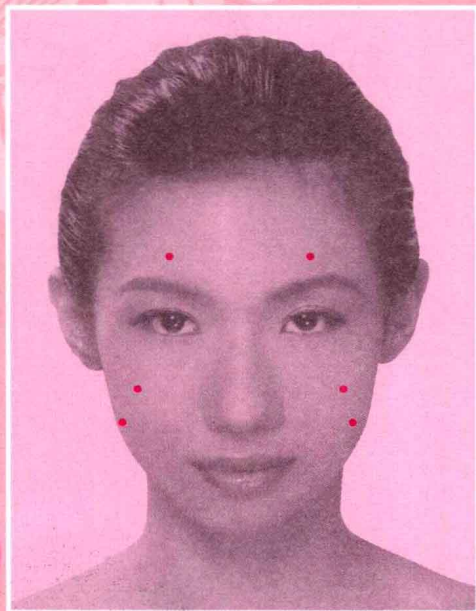
2

塑造立体脸形

东方人的脸部线条大多很平，不够立体，即使眉眼长得再精致也觉得不好看。用按摩给额头、鼻子、颧骨、两颊有针对性的刺激，让脸形凸凹有致。

美颜穴位

阳白、颊车、颧髎



step 1

双手食指和中指放于双眉正上方，朝着发际线向上按压。



step 2

左手掌心罩住整个额头，慢慢向上按压。再换另一侧按压。



step 3

双手食指放于鼻梁两侧，上下来回轻轻按压。



step 5

双手握拳，用指关节从上到下按压整个颧骨。



step 4

双手大拇指指尖向上，按压颧骨下方凹陷处（颧髁穴）。



step 6

双手大拇指和食指轻轻捏住下颌中间的肌肉，沿着下颌曲线向上推压至耳后。

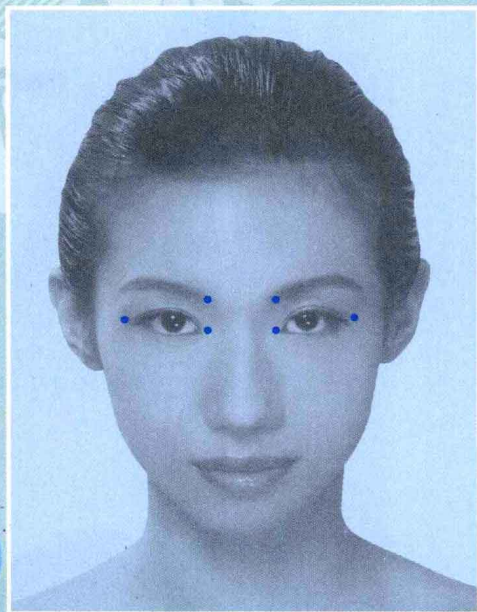
3

消除泡泡眼

眼睛肿肿的，人看起来会很没有精神。眼部浮肿形成泡泡眼，大多是因为眼部淋巴循环受阻，不能及时将眼周的多余水分及毒素排出体外，造成水分毒素堆积，就形成了挥之不去的泡泡眼。只要通过穴位按摩和淋巴导流按摩，打通眼周淋巴循环，消除泡泡眼也就指日可待了！

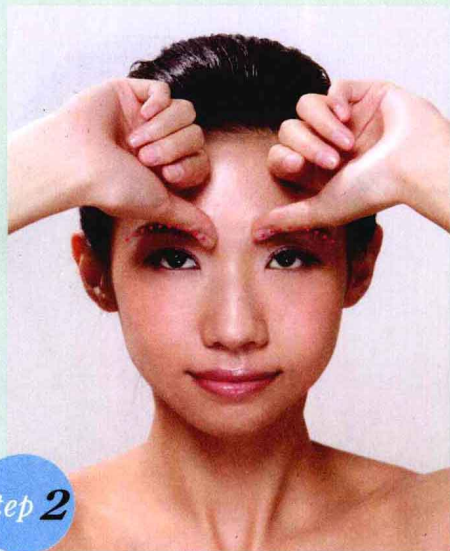
美颜穴位

攒竹、睛明、瞳子髎



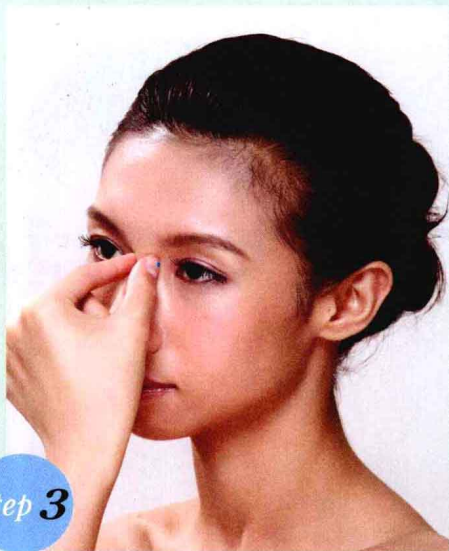
step 1

双手手掌对搓至微热，覆盖双眼，眼球慢慢转动。保持10秒钟。



step 2

双手大拇指从眉头（攒竹穴）开始稍稍用力按压整个眉弓骨至太阳穴。



step 3

左手大拇指和食指捏住鼻梁两侧的睛明穴，轻轻挤压。



step 5

双手中指和无名指从外眼角开始，稍稍用力按压下眼眶至内眼角，再原路返回至外眼角。



step 4

双手中指和无名指从外眼角开始，经过上眼睑，按摩至内眼角，再经过下眼睑回到外眼角。



step 6

双手食指和中指稍稍用力按压太阳穴，再沿淋巴经过耳前至锁骨。

4

改善黑眼圈

睡眠不足或压力过大都有可能造成黑眼圈，除了及时补充睡眠，用按摩的方法也能迅速急救。通过按摩刺激眼周，促进眼周血液循环，疏通眼周凝滞的毛细血管，再也不戴着熊猫眼出门了。

美颜穴位

攒竹、睛明、承泣



step 1



用双手食指轻力压眉头凹陷处（攒竹穴）3秒钟，再向中间挤压。

step 2



用双手食指和中指轻轻按压太阳穴3秒钟。