



为了爱 weileai

瘦脸

有一种爱，叫为了你尽显美丽容颜；
有一种爱，叫为了你呵护娇艳身材。
爱与美丽健康同行，全力打造E时代“秀水佳人”！



赠送光盘



主编 王淑坤 代 红

秀水佳人系列丛书

xiushuijiarenxiliecongshu

吉林科学技术出版社
JiLin Science & Technology Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

为了爱,瘦脸/代红等主编. —长春:吉林科学技术出版社,2004
(秀水佳人)
ISBN 7-5384-3013-X

I.为… II.代… III.女性一面—减肥
IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 089107 号

为了爱,瘦脸

主 编:王淑坤 代 红
责任编辑:宛 霞
美术设计:赵 沫
绘 画:王丽娜
模 特:王 钰 宫培培 牛巧红
摄 影:三毛摄影工作室
出版发行:吉林科学技术出版社
印 刷:长春第二新华印刷有限责任公司
版 次:2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
规 格:889×1194 毫米 24 开本
印 张:4
字 数:120 千字
书 号:ISBN 7-5384-3013-X/Z • 369
定 价:19.80 元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街 4646 号
邮编:130021
发行部电话:5635177 5651759 5651628
邮购部电话:5677817
编辑部电话:5674016
传真:5635185
网址:<http://www.jkcbs.com>
网络实名:吉林科技出版社



秀水佳人系列丛书

xiu shui jia ren xie li cong shu



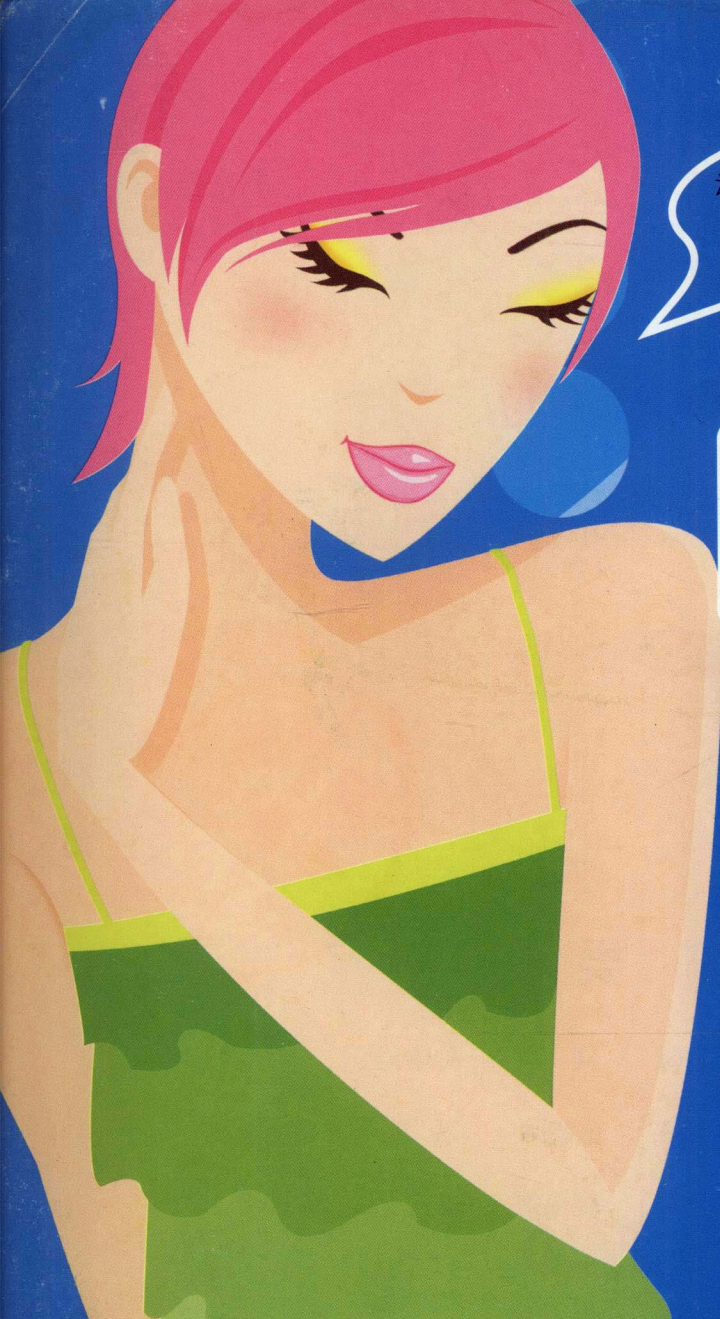
瘦脸

主编：王淑坤代红

编委

王晓微	刘曦	孙中男	李星
李惠敏	张晓明	赵沫	郑风家
高玉娥	崔剑剑	蒋吉闽	董瑞雪

吉林科学技术出版社



让我先向你们炫耀一下吧!

各位美女,我是瘦脸小姐,羡慕我的脸型吧?其实,想拥有纤瘦嫩白的小脸一点也不难,跟着我学习,你很快可以变得不同凡响!

动心了吧?那就快点和我一起练习吧!





CONTENTS

1. 再现美丽小脸



1.1 瘦脸按摩

瘦脸的中国路线	11
面部健美操	13
瘦脸按摩法	14
自己动手,让脸部健美	15
瘦脸妹的穴位按摩法	16
胖脸紧缩按摩法	20
瘦面绝招	23
浮肿脸的按摩瘦脸操	26

1.2 瘦脸操

胖脸让它瘦下去	28
面部减肥操	29
面部活力操	30
现代脸部运动法	31
练脸 6 法青春焕发	32





瘦脸全记录	34
削小你的嘟嘟脸	35
简便易行的瘦脸法	36
轻轻松松瘦脸操	39
瑜伽练习法	40
5 分钟脸部健美操	41
面部减肥操	42

1.3 瘦脸障眼法

扫出俏脸	44
清秀瘦脸没问题	45
变换发型的瘦脸秘籍	50

1.3 瘦脸攻略

小脸美女我来做	54
美容整形方法	56
针灸脉冲可瘦脸	57
另类参考	58
沐浴强制皮肤运动	60
跟抬头纹说再见	61
瘦脸要注意	62
面膜大蒜也能瘦脸	63

3.美颈有方



2.解除双下巴危机

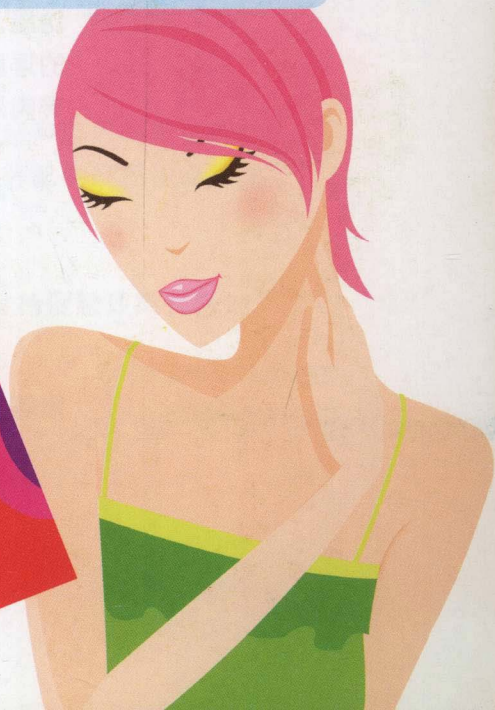


让双下巴早点消失
和双下巴说 bye-bye

66

67

美颈物语	70
给颈部松松绑	71
简单方便的颈部操	73
为颈部做按摩	74
美颈有术	76
颈部操	78
颈部紧实法	79
日常保养	80
毛巾颈部减肥操	81
常练美颈功	86
25岁从现在开始护理颈部	88
避免形成双下巴	90
美颈贴心计划	91
如何秀出你的美颈	94



瘦脸潮流问答录

如果你对自己的脸型感到不满意,不妨尝试后天雕塑。

也许是受许多著名艺人都有一副瓜子脸的影响,从国外到国内都掀起了一股“瘦脸”风。随着这种“极简主义”热潮的国际化 and 瘦脸科技的普及,现今具有时尚性的纤瘦脸庞已不再是名模、影星的“专利”,而成为全球女性追求的新焦点。

那么,先天的“素材”如何后天“雕琢”呢?

Q: 何谓“瘦脸”?

A: 这里的“瘦脸”指的是用“非破坏性”的方式,激活细胞的代谢功能,排除滞留在脸部的多余脂肪间液,使脸部因代谢不良所产生的浮肿(包括眼袋、黑眼圈)、因老化产生的松弛或因肥胖所产生的赘肉消除,并紧实肌肉组织,进而改善脸部的轮廓与线条。

Q: 肥胖或浮肿的原因有哪些?

A: 除疾病外,一般人脸部肥胖和浮肿的原因大致有4种:

1. 全身系统性肥胖;
2. 脸部微静脉回流和细胞间隙液回流不畅;
3. 肌肉松弛;
4. 压力过大、紧张、失眠、饮食失调、生活不正常、运动过度或疲倦等。

Q: 瘦脸的方法有哪些?

A: 基本上有按摩疗法、瘦脸操疗法、产品疗法和仪器疗法。

Q: 哪些人需要瘦脸?

A: 1. 脸部皮肤组织松弛型; 2. 脸部皮肤有皱纹型; 3. 圆胖脸型; 4. 脸部浮肿型; 5. 脸部粉刺肌肤型; 6. 眼袋、黑眼圈型; 7. 脸部肌肉及皮肤组织变形; 8. 脸部硕大结实型; 9. 正常肌肤。

Q: 瘦脸有副作用吗?

A: 根据欧、美、日各国的长期临床试验, 只要使用正确的方法并用于相应瘦脸的人, 就不会有副作用产生。

Q: 瘦脸技术能改善双下巴吗?

A: 双下巴主要是因为肥胖、肌肉松弛与水分滞留。瘦脸技术中的淋巴引流, 能改善脸部静脉回流或细胞间隙回流不畅, 减少多余水分滞留, 排除下巴不自觉水肿; 而利用低频直流电对两颊及下颌的笑肌, 一部分的上唇肌及下降唇肌做电子肌肉刺激, 也可促进下颌及周边的肌肉收缩, 达到紧实的效果。

Q: 瘦脸需不需要有特殊产品配合?

A: 由于超声波是在特殊介质下传播的, 为了保证超声波只有最小的功效损耗, 所以专用凝胶是必需的。其他如洁面乳、面霜等配搭产品也必须注意其产品性质、兼容性及皮肤的适用性。

Q: 瘦脸后需不需要特别保养?

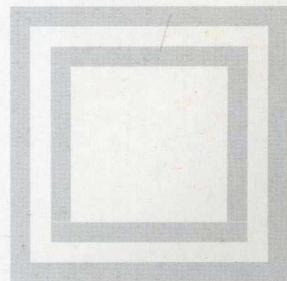
A: 特别保养不需要, 但是定期瘦脸保养对健康和维持瘦脸效果有好处。

Q: 瘦脸保养会不会痛或不舒服?

A: 不但不会痛反而很舒服, 很容易在疗程中睡着。

Q: 瘦脸之后需不需要定期保养?

A: 需要, 这样才能使效果持久, 发挥最大的美容效益。



Z A I X I A N M E

1

再 现 美 丽 小 脸

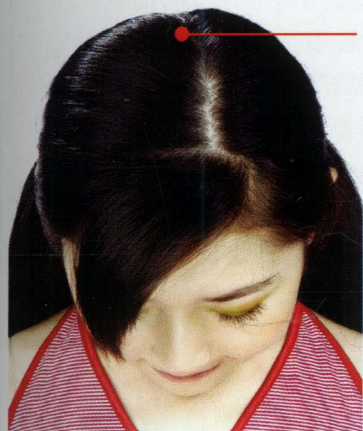


“瓜子脸”是很多人评断美女的标准，因此，如果你有个肥肥的圆脸，或许就与“美女”这个称号无缘了。薄薄的皮肤下，脸颊还是有深部脂肪的分布，时尚美女怎能忍耐？定下心来，每天坚持做瘦脸操和瘦脸按摩，想不瘦也难啊！

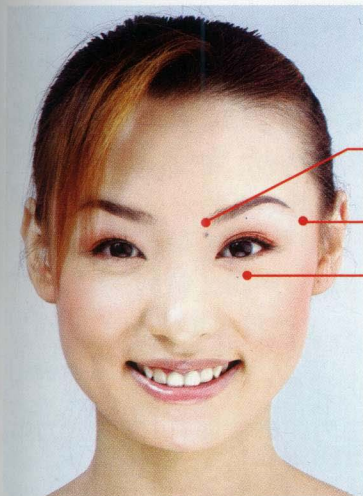
1.1 瘦脸按摩



瘦脸的中国路线



百会穴



攒竹穴

太阳穴

承泣穴

虽然拥有窈窕的身材,但如果配上一张圆嘟嘟的脸,还是会让人觉得丰腴。于是,希望脸部变小一点也就成了爱美人士关注的“热点问题”。现在,瘦脸的方法很多,你可以根据实际情况加以选择,但别忘了,中医学中的“颜面针灸”同样可以达到脸部减肥的目的。在颜面针灸中,只要借由刺激脸部及耳部的穴位,就能使疲劳、浮肿的脸恢复活力。你只需每天1次,每次1个小时,2星期后,就会有效果。但要注意,一开始做时慢慢来,适应以后,甚至可以一边敷面,一边做针灸疗法。

下面就是一些能让脸部苗条的穴位名称及功效:

百会穴:预防过量饮食、便秘。

左右两耳洞向上升,在头部连结后的那条线的顶点,即是百会穴。它可以起到安定精神预防饮食过量的作用。

攒竹穴:缓和眼睛的疲劳和浮肿。

它位于眉头下方凹陷之处。眼睛疲劳以及头痛,都会引起眼部四周的浮肿。此穴位可以缓和不适。

太阳穴:消除眼睛疲劳、浮肿。

眼睛与眉毛间的侧面,向后约1横指处,快接近发际处。此穴位可促进新陈代谢。

承泣穴:眼袋松弛。

位于眼球正下方,约在眼郭骨附近。由于有胃下垂的人眼袋容易松弛,所以此穴能提高胃部机能,从而防止眼袋松弛。

睛明穴

丝竹空

球后穴

四白穴

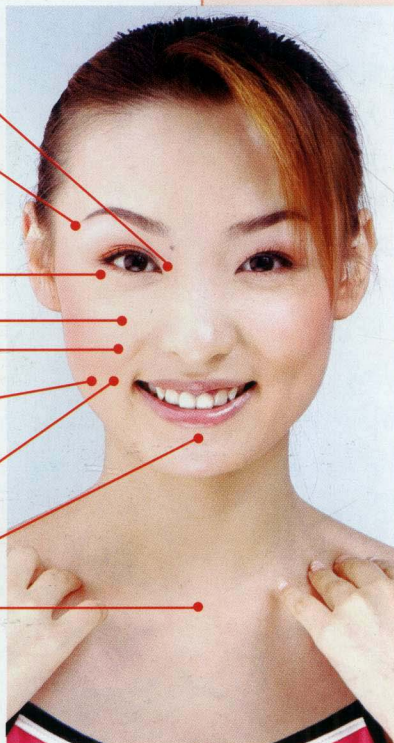
迎香穴

颊车穴

地仓穴

承浆穴

天突穴



球后穴：提高小肠的机能。

眼尾正下方。能调整小肠机能，帮助吸收。

迎香穴：减轻肩膀酸痛及鼻塞。

眼球正下方，鼻翼的旁边。此穴位不仅可以消除眼部浮肿、预防肌肤松弛，还能减轻肩膀酸痛。

颊车穴：消除脸颊的浮肿。

沿脸部下颌轮廓向上滑，就可发现一凹陷处，即为此穴位。它可以有效消除因摄取过多的糖分所造成的肥胖。

地仓穴：抑制食欲。

嘴角旁约 0.5 厘米处。胃部如果持续处于高温状态，就会促进食欲，所以此穴的功能是降低胃温、抑制食欲。

承浆穴：消除胸部浮肿。

下唇与下颚的正中间凹陷处。它能控制荷尔蒙的分泌，保持肌肤的张力，预防脸部松弛。

天突穴：促进水分的排除。

位于喉斜下方肌肤的内侧。它能刺激甲状腺，促进新陈代谢，去除脸部多余的水分。

Tips



不同于一般按摩，瘦脸的穴道按摩，除了可以结实肌肉、消除脂肪外，还可以刺激弹性素分泌，消除脸部皱纹，减少肌肉下垂。同时，这些穴道也是明目的保健穴道。

试试这个方法：在丝竹空、攒竹、睛明穴指压，在眼睑上下，由内朝外按摩；以四白穴为中心，由内朝外，用食指与中指做放射性的按摩。

面部健美操

面部皮肤健美操实际上就是对皮肤进行按摩。其原理是通过按摩使皮肤的血液循环得到改善,促进皮肤的新陈代谢,使皮肤润泽、充满活力。面部按摩是现代美容法之一,他适合于任何年龄的人,但最好在25岁之后就开始。面部按摩又可分为两种方式,现在就介绍给你。



* 一般的面部按摩

这种按摩是运用双手各种方式的按摩力量,依一定的程序作用于皮肤表面。

面部按摩要注意下列几点:

第一,按摩的方向要与面部皱纹成直角。

按摩强调要顺着肌肉的走向,皱纹与肌肉走向成直角,按摩时与皱纹成直角就是顺着肌肉的走向。也就是说,若皱纹是横向的,就纵向按摩;若皱纹是竖向的,就横向按摩。

第二,眼角、嘴角要给以特殊对待。

眼角、嘴角上的皱纹是以眼睛、嘴唇为中心,呈放射状的。这是因为眼睛和嘴唇是被括约肌的环状肌肉所包围。顺着肌肉的方向,从两侧按摩括约肌即可。眼角最容易出现皱纹,又是十分显眼的部位,一定要特别小心,按摩时千万不要用力。

第三,要朝一个方向按摩。

因为面部肌肉是朝一个方向生长的,所以按摩也要朝一个方向。另外,面部肌肉是从中心部分向外延伸的,按摩也要从里向外,若来来回回按摩,与肌肉的走向相反,反而会导致皱纹的出现。

第四,按摩的手法要轻。

按摩至皮肤微微发热或有红晕时即可。

第五,皮肤有感染、痤疮时,不要进行按摩,以防感染扩散,得不偿失。

第六,按摩时要先洗净面部,再涂上按摩霜,这样既省力,又滑润。按摩完后可以用热毛巾擦掉按摩霜,这样,不仅会感到舒服,还能进一步增强按摩效果。

第七,按摩时可以是自己也可以请别人帮忙,但按摩前必须将手洗得非常干净。

瘦脸按摩法

如果你常常被人叫“大胖脸”，那么，千万别气馁，赶快向大脸宣战，让我们一起来做瘦脸按摩操，让你的脸早日纤瘦下来。

想要消除脸部皮下脂肪，一种最简单方法，就是学习表现多种表情，然后将嘴张大、缩小的重复做，不过必须要注意，姿势一定要正确，以免扭伤脸。按摩也是消除面部脂肪的简单方法，不过要注意姿势一定要正确，而且不要过于用力。



1 捏按面部肉多的地方：涂上一些瘦脸的按摩霜，然后在面颊肉最多的地方用捏按的手法，由内往外拉伸，动作一定要轻柔。



2 揉按面颊：手掌要紧贴双颊，然后按由内到外的顺序按摩肌肤，大约需要1分钟。



3 托下颌：用双手轻托下巴，有节奏地反复做1分钟左右。



4 轻托脸部：双手放于两下颌，轻轻地按摩并提拉。



5 双手轻拂面部：用双手轻轻地抚摸整个面部，持续3分钟。