

养颜美体 健康操

安静、舒馨 编著

靓丽健康
纤体操系列

1



瘦脸按摩体操

大集合

七天·瘦脸·表情·操

胖脸紧缩按摩法

扭腰提臀的拉丁舞

UP、UP扭起你俏丽的臀

7大穴位
造就俏咪咪



超值
特价
22元

按摩&指压 美丽健康的妙方

变出瓜子脸的2大妙招

11种简单又见效的美白指压法

靓丽
Jangle

健康纤体操系列

养颜美体健康操

安 静 舒 馨 > 编 著

姜慧娴 屠 楠 > 绘 图

特别鸣谢 > 上海洲克服饰有限公司 (021-64280162)

图书在版编目 (CIP) 数据

养颜美体健康操 / 安静, 舒馨编著. —北京: 农村读物出版社, 2003.5

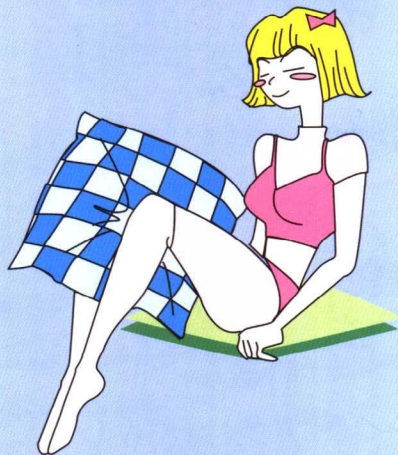
(靓丽健康纤体操系列: 1)

ISBN 7-5048-4217-6

I. 养... II. ①安...②舒... III. 健美操—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第034932号

出 版 人	傅玉祥
策划编辑	徐 晖 李文宾
文字编辑	李文宾
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
图文制作	动静国际有限公司
印 刷	中国农业出版社印刷厂
发 行	新华书店北京发行所
开 本	787mm × 1092mm 1 / 16
印 张	5.25
版 次	2003年7月第1版 2003年7月北京第1次印刷
定 价	22.00元



(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

发行电话: (010) 64195118, 64195115

靓丽
Liangli

健康纤体操系列 ①

养颜美体健康操

安静 舒馨 编著



农村读物出版社



第一篇 瘦脸按摩体操大集合

04

赘肉成因解析·····	04
瘦脸要穴按摩·····	05
让圆下巴精巧的方法·····	06
颧骨指压法·····	07
七天瘦脸表情操·····	09
经络按摩法·····	11
点穴养颜法·····	12
胖脸紧缩按摩法·····	13
变出瓜子脸的2大妙招·····	14
瘦脸千金方·····	15

第二篇 丰胸按摩体操大集合

16

7大穴位造就俏咪咪·····	16
水疗法，俏咪咪随手而至·····	18
居家美胸体操·····	21

第三篇 健美你的手臂

27

第四篇

五分钟成细腰美女

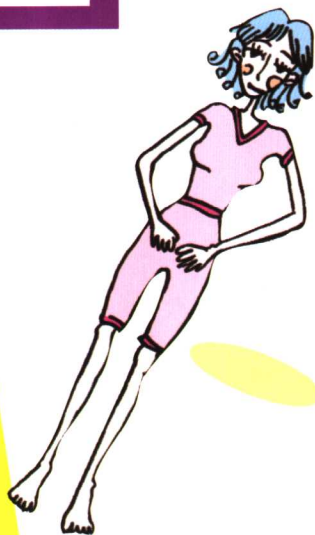
29

第五篇

美臀修炼法 【打造翘臀】

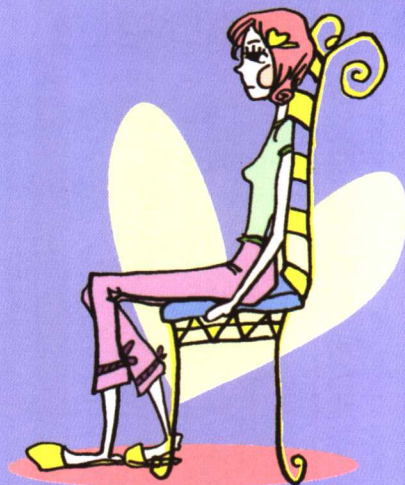
33

臀部问题大侦查·····	33
速效美臀法·····	35
美臀运动·····	36
扭腰提臀的拉丁舞，UP、UP扭起你俏丽的臀·····	36



第六篇 美腿按摩体操大集合 / 39

Office女郎美腿Schedule	39
脚踝纤细的体操	42
随时随地【美腿法】	43
赶走小象腿、棉花腿、水肿腿的美腿法	44
跟萝卜腿说再见的超easy瘦腿12招	46
【美腿冰淇淋】新鲜出炉	51



消除橘皮的美腿按摩术	53
化曲为直的腿型纠正术	61
呵护出颠倒众生的脚丫	64
指指点点美丽指压按摩	66

第七篇 按摩&指压 美丽健康的妙方 / 68

按摩的作用	68
穴道指压的方法	68
按摩，让皮肤弹起来	69
日常结实按摩	71
11种简单又见效的美白指压法	73
指指点点丰胸指压按摩	76

第八篇 和他一起 来做操 / 77

第九篇 洗一个健康美人澡 / 80

水中精灵健体塑身计划	82
------------------	----

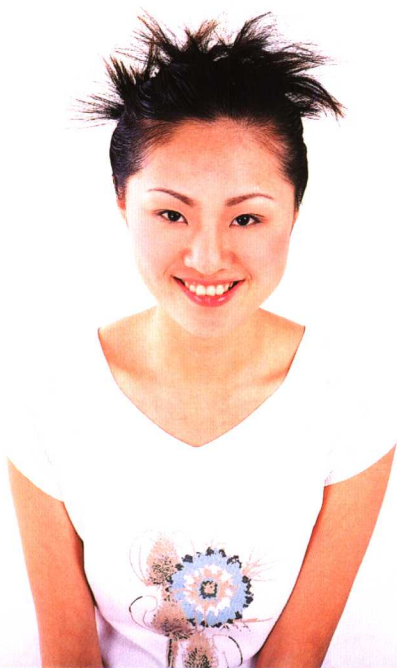


第一篇

瘦脸按摩体操大集合

赘肉成因解析

减肥潮风卷全世界，只要你是爱俏的女生，就注定要成为这股潮流的弄潮儿，否则男生的热力你铁定分不到半点，只能躲在角落里暗自啜饮失眠的泪水。视容颜如生命的女孩们不仅对BODY的脂肪“斤斤计较”，FACE更是不能放过！如果你想把脸变小点，变瘦点，本单元的内容可千万不能错过。



脸部圆润，双颊鼓鼓当然和脂肪囤积脱不了干系，但也与每个人的骨架、肌肉分布等有关。据有关方面调查研究，小时候的睡姿也能影响脸部大小：例如，东方人习惯仰睡，长大后头就扁扁的，整个脸看起来就比较大；而有些婴儿出生时父母就有意识地让他采取侧睡的姿势，长此以往脸部肌肉被拉长，这样就显得较削瘦。另外，一个人表情牵动的多少，也会影响脸部脂肪的分布。不过总的说来，脸大脸小，多多少少和先天遗传、父母的长相有一定的关系。



标准Face：很多人评断瓜子脸是标准的美女脸型，因此如果不幸有张肥肥的圆脸，或许就会与“美女”这个称号擦肩而过了。

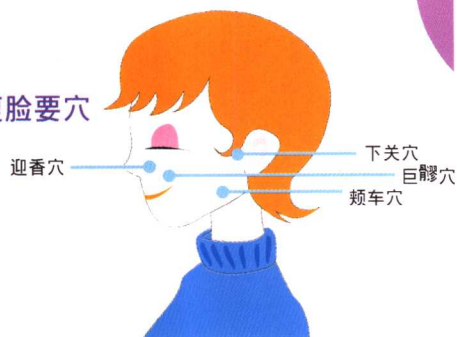
在薄薄的皮肤底下，脸颊分布有薄薄厚厚的脂肪，而脸部的肥胖就称为buccal（脸颊）fat。

BODY由三围来决定好坏，
FACE当然也有它的型号和尺寸

减肥有减肥的门道，只要对准穴位，
施以轻轻指压，瘦瘦脸就不再是梦。

瘦脸要 穴按摩

4大瘦脸要穴



(1) 迎香穴：能有效改善下半部脸颊的水肿现象，让脸部更紧实。

(2) 巨髎穴：紧实水泡泡脸的要穴，立体五官就要靠它。

(3) 下关穴：在脸颊的上半部，靠近耳旁。

(4) 颊车穴：位于脸颊骨的上方。

同时按压(3)、(4)穴位可以让下巴的线条坚实完美。

在穴道指压前要先搓揉双手，加快手部的血液循环，使双手温暖，然后用指腹对准按摩穴道，略微施力，以垂直方向指压。指压的时间要控制好，每处5秒左右最佳。



让圆下巴 精巧的方法



你的脸型也可以很标准
紧实大下巴，让赘肉一去不返

想知道你的脸部是否“超量”可以采取捏肤试验：用手捏起脸颊，若拉起来厚度超过1厘米，就说明该给你的大脸减减肥了。脸部曲线比较圆润的人下颌周边容易堆积皮下脂肪，造成双下巴。只要微微一低头，原本还算俏丽的小下巴上就会出现两道弧线，怎么看都觉得不舒服。所以，下巴的曲线对脸型的影响非常大。如果下巴尖尖紧实，整张脸就会显得精致小巧，五官也会更立体分明：如果脸上挂个松弛的双下巴，脸就显得宽宽大大，人也感觉老气横秋。想要有一副“美人胚子”的瓜子脸，就从本季度最佳的消暑凉品——瘦瘦下巴术开始吧，它将为你打造奥黛丽·赫本式的迷人下巴。

手法： 松弛的双下巴，以推拿的方式按摩效果最好。不但能促使血液代谢循环，而且能活化雌激素，分解下颚处脂肪，消耗热量。

2. 提升肉肉，向上拉动

手
心朝上，用指腹夹住下巴上的肉肉，向耳垂处轻拉按摩。左右反复5次。



1. 夹住赘肉，向外拉动

微
微抬高下巴，手背向外，食指和中指呈剪刀状，将下巴的肉肉夹住后向外轻轻拉弹。反复5次。



3. 用手背按摩

用
两手的手背从下巴往耳垂处轻轻进行按摩，左右反复5次。





4. 轻轻往下按这里的肉肉

用
食指轻轻按揉
下巴两侧的肉
肉，使它运动
起来。



6. 摩擦提升双下巴

将
食指、中指、
无名指三指并拢，
由下巴往耳垂处提拉
轻压，左右各重
复5次。



5. 抬下巴做弧线运动

微
微抬高下巴，两
手的中指贴在嘴角的
下方，在此做由内而
外的弧线画圈运动。
重复10次。



7. 最后的点击

将
下巴尽可能地
向上提拉，手指从下巴
开始轻轻弹敲至耳垂处，
然后再回敲到下巴，击
活周围肌肤。两侧各
重复5次。



颧骨 指压法

颧骨对整个脸型的美感指数有绝对的影响力：颧骨过于突出，脸部的线条就显得十分硬朗，面部就会显得严肃；而颧骨过于平缓，脸部的线条就会十分平板，整张脸也会显得过于普通。虽然骨骼是与生俱来的，但借由指压以及脸部肌肉的运动，便可以改善脸部的线条，让脸形和五官搭配得更加完美。有了下面这套面部运动操，你就可以随时随地让脸上的皮肤得到舒展。

1.
食指、中指、
无名指三指并拢，
贴于颧骨处轻轻按
揉5秒。重复5
次。



2.

拇指根部隆起处贴在颧骨的下方，然后往斜上方轻轻推扯再复原。重复5次。



3.

用食指、中指、无名指的第一节指腹以由外向内画圈的方式轻轻按摩颧骨。重复5次。



4.

用手指轻轻敲打整个脸颊，持续20秒。



5.

将除大拇指外的其余四指微微张开，用指腹轻敲脸颊中央。重复10次。



6.

用中指在颧骨处由内向外画圈按摩20次。



7.

用中指沿眼角内侧往太阳穴轻轻按摩，边按摩边把脸颊的肉往上提拉。





七天瘦脸 表情操

脸部肌肉的运动与美容和面部按摩不同。因为肌肉运动决定表情变化，从微笑到发怒，至少要牵连面部的20多块肌肉，如果不长期有意识地运动，皮肤就会松弛，下巴下垂，表情也会显得呆板。经常做做脸部操，不但皮肤会更光洁、滋润，而且能紧绷有弹性，显得面部轮廓分明、充满生机，让脸颊像红苹果般润滑。

UNIT1 用单音发声练习来运动脸部肌肉

1.
嘴巴用力张到最大发出“啊”音，同时眼睛也睁到最大。将这一动作持续6秒钟。



2.
嘴巴尽量往两边拉开，挺直脖子，发出“咿”音，持续6秒钟。



5.
收紧嘴唇，嘴巴尽可能噘到最小，发出“呜”音，持续6秒钟。



3.
下巴紧收，用力鼓起两颊，使两颊圆鼓鼓地绷紧，持续6秒钟。



4.
尽可能嘟起嘴巴，持续6秒钟。



6.
嘴往两边拉开，下巴向前伸，发出“耶”音，同时感受到嘴角的肌肉正在用力伸展，持续6秒钟。



7.
微微张开嘴巴，下巴的肌肉用力，发出“喔”音，持续6秒钟。



UNIT2 做做鬼脸，牵动脸部的肌肉，让脸部表情七彩缤纷。

1.

将嘴巴嘟起，
向左边牵动，维
持6秒钟。



2.

以同样的姿
势，将嘴巴牵向
右边，维持6
秒钟。



3.

眉毛向上挑，
将眼睛睁到最
大，维持6秒
钟。



4.

将眼睛用力闭
起，紧实眼部周
围的肌肉，让眼
神灵动诱人。



5.

紧咬牙齿，用
下唇盖住上唇，
绷紧颈部和下巴
的经络。



6.

维持上面的姿
势，然后将嘴角往
两边伸展，展露迷
人笑颜，促使脸颊
肌肉用力。



7.

将头部仰起，下
巴中央和脖子的两
侧用力伸直，用手感
受脖子两侧肌肉用
力的情形。





经络

按摩法

早晨起来，一照镜子，又是一双难看的泡泡眼，唉！昨晚睡前又多喝了水。看看镜中肿胀的脸，心情也DOWN到了极点，怎么有自信开始新的一天呢？赶紧做做脸部运动，让脸蛋恢复活力，光采四射吧！

浮肿的主因是由于体内代谢不良，过多的水分和残留物质积存在体内无法排除，就造成脸部的肿胀。按摩可以加速新陈代谢，对于浮肿来说是治标又治本。

1. 轻轻按压，消除下脸颊浮肿

微
微抬起下巴，用
两手拇指指根隆起处
贴着下鄂臼齿的地方
推按此处的肌肉。持
续进行15秒。



2. 按压太阳穴，恢复玲珑明眸

用
拇指指根隆起
处沿斜上方按压太
阳穴，慢慢朝外侧
推移。反复进行
3次。



3. 拍拍脸颊，压压耳根

除
拇指外，其余四
指弯曲，轻轻敲弹颧
骨下方脸颊，然后用弯
曲的指尖在耳根处画
小圆，并用力按压
耳根。



4. 按摩脸颊，让轮廓线条分明

拇
指外的其余四
指贴近下鄂臼齿
处，用指尖轻轻敲
击。重复进行15
秒。



5. 用指尖作轻柔按摩

用
食指、中指、无
名指轻触脸颊，沿着
嘴角开始到太阳穴以画
椭圆的方式轻揉按
摩，反复进行8
次。



6. 收紧脸部线条

两
手轻轻握拳，用
手指关节处，沿太阳
穴到下鄂，轻敲脸颊。
作由上而下的运动，
左右各进行5次。



7. 大饼脸按摩法

用
拇指指根隆起
处轻按两耳上方，
这个穴位对于瘦
脸十分有效。



8. 淋巴按摩法

除
拇指外的其余四
指并拢，压住耳后
发际部位，由内而外
地画小圈，反复进
行10次。



9. 点睛势，额头穴道指压法

两
手拇指靠在耳
前，其余四指并拢放
在额头上，由内向外以
画大圈的方式按摩，
反复进行10次。

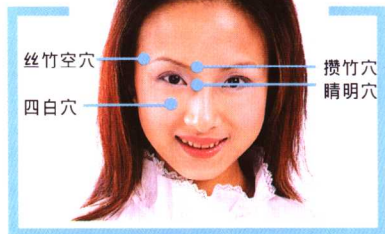


点穴 养颜法

塑造小脸 的运动

穴道按摩不同于一般按摩，瘦脸的穴道按摩，除了可以紧实肌肉，消除脂肪外，还可刺激弹性素分泌，消除脸部皱纹，防止肌肉下垂。同时，这些穴道也是明目的保健穴道。如果你要精通养生保养之道，必定先要学做点穴高手。

攒竹穴：位于眉毛内端凹陷处。
丝竹空穴：靠眉外端的凹陷处。
四白穴：眼正视时，在黑眼珠正中，沿眼眶骨边上下0.5厘米，用手指按捏有个凹窝即为本穴。
睛明穴：位于眼角与鼻根部间0.2厘米。



(1)
在丝竹空、攒竹、睛明穴指压，在眼睑上下由内朝外按摩。



(3)
用食指、中指、无名指的指腹在颧骨处进行顺时针的划圈按摩。



(2)
以四白穴为中心，由内朝外，用食指与中指做放射性的按摩。



(4)
用手指在腮部轻轻揉按。



(5)
用大拇指指根突出部位按摩耳下方的脸部颊骨。



(6)
用手指指尖轻轻弹敲面部。





胖脸紧缩 按摩法

让胖脸不留遗憾！而且还有美容防皱的功效！女生在25岁以后，生理机能就会出现滑坡现象，皮肤也变得不如从前，岁月的痕迹会慢慢爬上你的脸。皮质无法完全负担下坠的肌肉，必须以辅助手法防止肌肉下坠。

预备动作

简
简单单嘴巴一开一合就能运动脸部肌肉。反复进行张开大口、紧闭双唇的动作把脸部关节和肌肉运动开。



涂 按压脸颊的赘肉

上按摩霜，在颊骨的部分按压赘肉，并向外拉开。然后位置慢慢向下移，到下巴为止。每次动作约5秒，持续进行1分钟。



伸展鼻唇沟的皱纹，使脸部光滑

中
指和食指并拢贴在脸颊上，着重于抚平鼻唇沟的皱纹（鼻翼的细纹），皮肤以横向拉开。手指由内向外按摩。每次动作约2~3秒。反复进行1分钟。



以指腹拍打颊骨

沿
着眼眶，以指腹拍打颊骨。进行到太阳穴时会觉得精神舒畅。按摩后，以混合的化妆水乳液涂抹均匀即可。



减少脸颊的赘肉

涂
上按摩霜后，轻轻地摩擦皮肤，指腹朝内侧。由颊骨部分往上推托，并进行摩擦式的按摩。每个动作慢慢进行，持续1分钟。



变出瓜子脸的2大妙招

许多脸蛋圆圆的女孩子都梦想变成一张瓜子脸，去医院做整型手术吗？太麻烦暂且不提，万一失败了可是救不回来的。不如保险一点，来做做运动，只要2招就可以了。

吹泡泡： 消灭脸上赘肉

1. 像吹泡泡一样嘟嘴，保持10秒。



2. 然后努力瘪嘴，同样保持10秒。



抬头看天： 消灭下颏赘肉

1. 缓缓抬头，看天，张嘴，舌尖上送，保持10秒。



2. 随后收回舌头，闭嘴的同时缓缓低头，重复15次就可以了。





瘦脸 千金方

美容院疗法：

美容院一般采取的方法是利用电脑仪器的电子讯号刺激脸部肌肉纤维，使其产生同步完全收缩的运动，令肌肉内数千条肌纤维的直径和体积维持标准，增强肌纤维膜的柔韧与弹性，令松弛的脸部肌肉收紧，从而达到瘦脸效果。



外涂法：

急于要瘦脸的俏MM可以去化妆品专营店买一些面部减肥产品来用。一般市面上都会有瘦面膏、瘦面霜出售，这些产品是利用面部按摩使产品中的纤维因素促进脸部肌纤维收紧。使用也很方便，只要在早晚洗脸后，涂少许瘦面膏在面颊上，然后由下向上作顺时针打圈按摩，以起到补充水分、燃烧脂肪的功效。

敲击法：

早晚洗过脸后，用双手轻轻拍打或敲击脸部，直到脸颊呈微红为止。这样不但能促进脸部血液循环，使脸色变红润，还能起到修紧面部、突出轮廓的效果。这种两全其美的方法不用花费金钱，耗费的时间也不多，值得一试哦，不过要记得持之以恒。

吸盘大法：

这是日本人发明的一种瘦脸方法，具体步骤是用6个粉色磨砂胶吸盘，根据脸部肥胖的位置不同，摆出不同阵法。只要每天吸10分钟，两个星期就可见效。因为这种方法既安全又无痛苦，许多美容院都会采用这种方法为客人瘦脸。

