

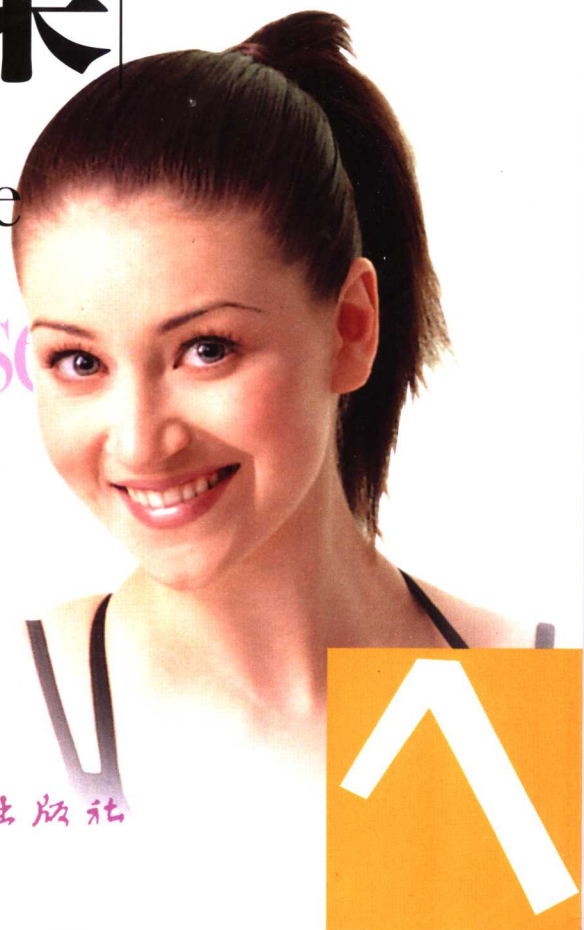
葛苓 周睿 王翡 著



完美 Perfect 瘦脸操

Face Thinning Exercise

- ◆告别脸部赘肉总动员
- ◆解救双下巴的面部提升运动
- ◆7步造就脸部弹性肌肤
- ◆3个月，做“巴掌脸”美眉



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

超完美瘦脸操/葛冬、周睿、王翊编著. - 上海:上海文化出版社,2006

(活力美人塑身操丛书)

ISBN 7-80646-938-9

I. 超… II. ①葛…②周…③王… III. 女性-健美操

IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 002682 号

责任编辑 赵光敏

文字润饰 陆莹

封面设计 王婧

版面设计 陈丽 王雅萍

书 名 超完美瘦脸操

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海文艺大印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 3

图 文 48 面

版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—6,100

国际书号 ISBN 7-80646-938-9/G·415

定 价 12.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-57780459

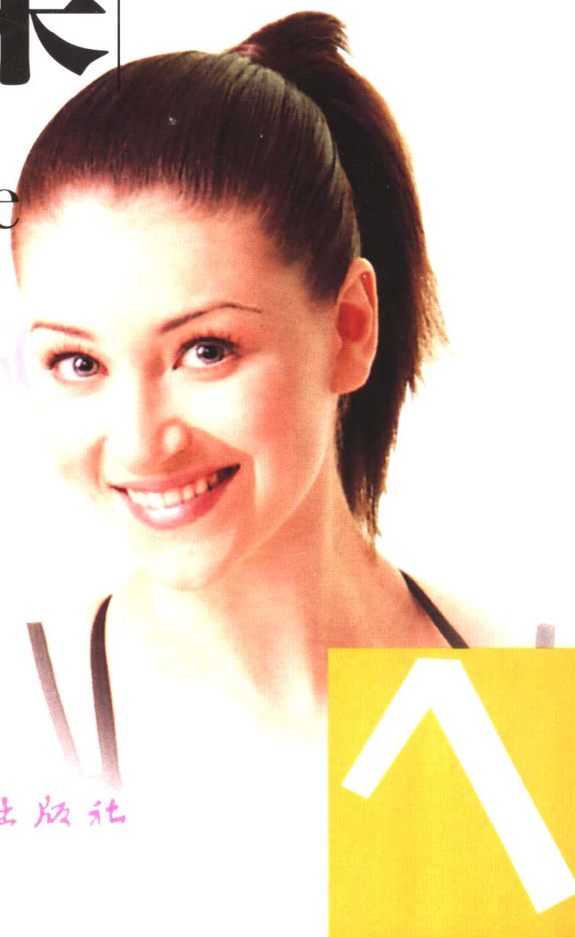
葛苓 周睿 王翡 著



完美 Perfect 瘦脸操

Face Thinning Exercise

Thinning Exercise



上海文化出版社

作者序 <<



2

do it now

这个扮靓当道的世界给我们创造了足够多的新鲜词汇，“巴掌脸”——这个词，你一定不陌生。是的，潮流资讯告诉我们，拥有一张巴掌就能覆盖住的脸庞，是美的体现。跟不上潮流步伐的美眉们会抱怨：“女人不应该两颊圆润吗？不应该是额头饱满吗？”持有这种观点就大错特错了，为什么？潮流的指向从来没有为什么，谁也说不出个三六九。女孩子都以天生一张一个娇俏瓜子脸引以为傲，生就大脸的美眉们苦恼不已，脸大福大的说法也说服不了她们要做小脸美人的决心。于是我们就看到各种各样的瘦脸产品，脸部抽脂术，磨骨手术等等应运而生，可是真落实到动刀抹药的时候，美眉们无不心里怕怕，脸面上的事情可马虎不得。那么既要拥有人人美艳的巴掌小脸，又不想冒着容颜被毁的危险，只有一招可以达成梦想了——运动减除脸部脂肪。

本书针对“胖脸妹”的几大头疼问题制订了一套瘦脸操，有些美眉天生的baby fat，虽然看上去十分可爱，可是却有失俏丽妩媚：“告别脸部赘肉总动员”动员所有的娃娃脸女生赶快甩掉你脸上的赘肉吧；“双下巴”对爱美女生来说不啻于噩梦，可是偏偏它会降临在一些美眉身上，如果你真的有了讨厌的双下巴，那么就正视它，“EASY几招，消灭双下巴”，为您贴心打造消除双下巴计划；羡慕拥有标准瓜子脸的小脸美人吗？连金喜善这个被称为“韩国第一美人”的美女都要去整出个瓜子脸才对得起这一称号，“变身瓜子脸美人”这一章节让你圆梦；随着年龄的增长，由于地心引力的作用会导致肌肤松弛，脸部浮肿显得虚胖，“消除脸部浮肿，回复弹性肌肤”章节教你如何应对这一难题。

最后，温馨提示各位读者，生活中一定要注意一下有助于你变身美女的细节：进食时慢慢咀嚼食物，因为可以锻炼脸部肌肉；多喝咖啡可以帮助排除多余水分；按揉位于嘴角旁约0.5cm处的地仓穴可以抑制食欲，从而减少摄取热量避免发胖……

第一篇 告别脸部赘肉总动员 4



瘦脸美人热身操	4
另类表情瘦脸操	5
七日瘦脸操	8
有氧按摩瘦脸操	10
点穴瘦脸法	11

第二篇 EASY几招, 消灭双下巴 13



三个月, 做“巴掌脸”美眉	13
三种方法克服双下巴	16
解救双下巴的面部提升运动	17
消除双下巴推拿练习	18

第三篇 变身瓜子脸美女 20



告别可爱娃娃脸	20
柔和颧骨按摩法	21
打造脸部优美线条	23

第三篇 消除脸部浮肿, 回复弹性肌肤 25

七步造就脸部弹性肌肤	25
消除浮肿按摩法	27
一分钟按摩法	29
更新颜面经络按摩	33
对抗地心引力	34
弹性按摩操	41
舒缓肌肤的整体按摩	43
弹性美人“十步曲”	45



第1篇 告别脸部赘肉总动员

瘦脸美人热身操

do it now

虽然身材一等一的标准，可脸蛋却是胖嘟嘟，被人叫作“小肥妹”，心里总感觉有天大的委屈。不过别伤心，以下几组有针对性的按摩操便可帮你解决这个烦恼。3个月后就能看到令你惊喜的效果哦！

4

do it now

1



除大拇指外的四个手指并拢，放在脸部上下臼齿位置，从内向外在脸上画圆，拍打3~5圈，此组按摩重复5次。操作时，嘴周围的肌肉要放松。



2

双手大拇指由内往外以画小圆圈的方式轻轻压迫两颊，做100~120次。



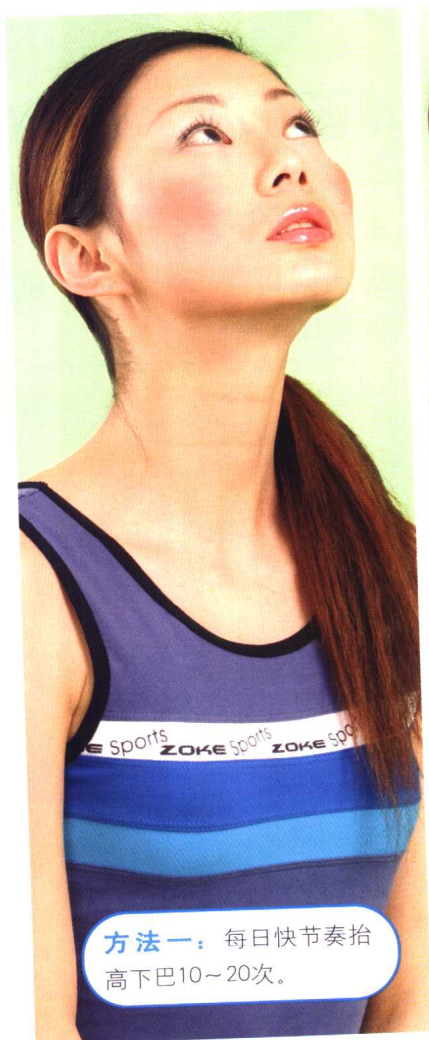
3

手指并拢，用手掌拍打两边脸颊40~50次。

另类表情瘦脸操

do it now

不用担心时间不够用，不要再悲叹：忙忙忙，忙得身材、面孔也走了样！来学做下面的这个脸部小体操吧，不需要花大把时间，也不会让钱包失血，就能让脸蛋瘦下来！



方法一：每日快节奏抬高下巴10~20次。



方法二：用手指头按压耳根与脸颊交界部位。



方法三：将牙齿自然咬合，然后富节奏感地连续用力发英文字母“V”与“P”的音，令下巴皮肤得到运动。



方法四：闭上嘴，用力吹气，将嘴四周鼓起来（注意，不要使脸颊鼓起），放松还原，此动作重复多次。

方法六：

闭嘴呈抿嘴笑状，然后放松还原，此动作每天重复多次，能使鼻子两侧皮肤得到舒缓运动。



方法五：

下巴前伸，然后向左向右重复移动多次。

这些脸部体操，每天都可以进行，除了在家做练习，上班、上课之余也可操作，很快就可与“大饼脸”的称号拜拜啦！



方法七：用力睁眼抬眉，再放松还原，重复多次。此动作能使眼睛周围的皮肤得到运动。



方法八：早晚洗脸后，以双手轻拍打或敲击脸部，令脸颊呈微红色。这个方法不但可促进脸部血液循环，令面色红润，还可紧收脸部皮肤，凸显脸部轮廓。



小嘴撅撅

将嘴尽力前撅，似撒娇生气模样，同时用手抚摸脸颊，当感觉面部肌肉正纵向伸展时，即可停止并保持5秒钟。

伸伸下颏

将下颏尽力往前伸，当颈部肌肉有拉紧感时，即可停止保持5秒钟。



七日瘦脸操

do it now

脸部肌肉的运动，对表情变化起着决定作用，微笑、发怒等表情，都要牵动面部至少二十多块肌肉。如果面部长处于懒散不运动的状态，就会导致皮肤松弛、下巴下垂，于是，你就会成为表情呆板的美眉了。

按摩、美容有些麻烦，经常做做鬼脸，也会使皮肤光洁、滋润，更紧绷，使你的脸庞轮廓分明，更加美丽动人。7天也许就会看到明显的效果哦！

◎单音发声令脸部肌肉更紧绷◎

8

do it now



1. 用力张嘴发出“啊”音，眼睛也睁到最大。持续6秒。



2. 将嘴巴尽力向两边拉开，并将脖子伸直，发“咿”的音，持续6秒。

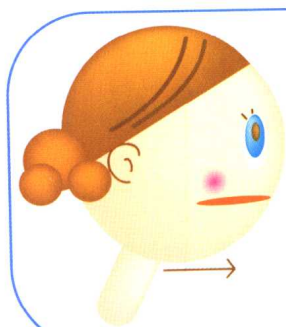
3. 将下巴收紧，两颊鼓起，双颊变得圆鼓鼓的，持续6秒。



4. 尽力嘟嘴，持续6秒。



5. 将嘴唇尽力缩紧，到最小，持续6秒。



6.把嘴向两边咧开,向前伸下巴,发“耶”音,感受到嘴角部位的肌肉有紧张感,持续6秒钟。



7.将嘴巴微张,下巴部位肌肉绷紧,发“喔”音,持续6秒钟。

◎七彩缤纷表情运动◎



1.嘟起嘴巴,并往左牵动嘴角,保持6秒。然后,往右边牵动嘴角。同样保持6秒钟。



2.眉毛上挑,眼睛瞪到最大程度,保持6秒钟。



3.用力闭眼,令眼周肌肉紧绷,保持6秒钟。



4.咬紧牙齿,使下唇覆盖住上唇,可以使下颔的经络得到运动。



5.将嘴角往两边拉开,展露一个迷人的笑容,使脸颊肌肉有紧张感。



6.仰起头部,下巴与脖子用力伸直,以手指感受脖子用力的状态。

有氧按摩瘦脸操

do it now

减肥已经减得只有身体没有身材了，可脸上的块块赘肉依然醒目无比。他已经对我亮出红灯，我的自信心也降到了零点。怎么办？有了，试试按摩如何？——摘自正在瘦脸的小爱情日记。

在按摩过程中重点对睛明、太阳、下关、颊车等几个穴位进行刺激，预防变成赘肉横生的“小魔女”。



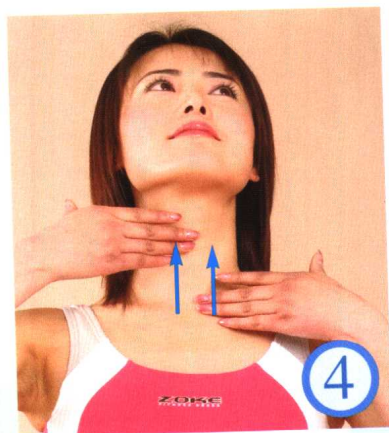
从额头中央至太阳穴，以双手食指、中指、无名指按压3~4次。



双手中指与无名指并拢轻按鼻翼两侧部位，此动作重复3~4次。



同样以中指和无名指并拢，螺旋式从下颏至脸颊按摩耳下、耳中、鼻翼，再至耳上部按摩，此动作重复两次。

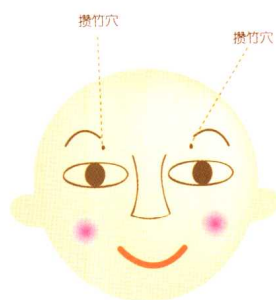


以双手手掌由下往上轻轻抚摩颈部。

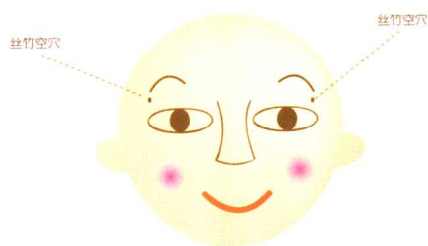
点穴瘦脸法

do it now

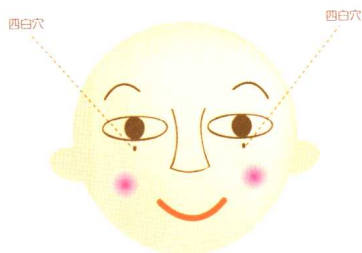
瘦脸的穴道按摩，除了可消除脂肪，令脸蛋更娇俏，还可刺激弹性素分泌，快快与脸部皱纹拜拜，让地心引力不再与你作对。同时，按压这些穴位也有明目保健作用。来做个点穴高手吧，三四个月后，你的脸庞会更青春哦！



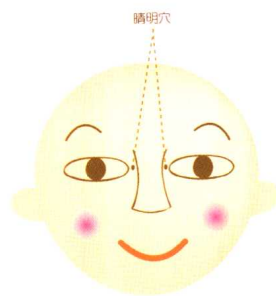
攒竹穴：位于眉毛内侧的下凹处。



丝竹空穴：靠眉外端的下凹处。



四白穴：在眼正视时，黑眼珠正中，下眼眶骨边上下0.5厘米的凹窝处。



睛明穴：眼及鼻根部间0.2厘米处。

◎塑造小脸点穴法◎



1. 按压丝竹空、攒竹、睛明穴，并在眼睑上下，从内向外按摩。



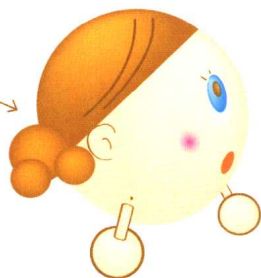
2. 用食指与中指以四白穴为中心，从内朝外做放射性的按摩。



3. 用食指、中指、无名指3指指腹在颧骨处顺时针划圈按摩。



4. 用除拇指外的4根手指在腮部轻揉。



5. 用双手大拇指根突出处按压耳下颊骨部位。

第2篇 Easy 几招，消灭双下巴

三个月，做“巴掌脸”美眉

do it now

肌肤的天然机能——血液循环和淋巴循环可以帮助我们与体内毒素对抗、消除浮肿。通过按摩按压刺激这两大循环系统，3个月让你成为可爱的“巴掌脸”美眉。

准备工作：挑选一种修颜紧实的瘦脸产品，然后跟着下面的步骤做。每个动作做3次，每次按压3秒钟。



1. 将瘦脸产品抹于整个脸部。食指指腹轻柔按压锁骨凹陷处，可刺激此处淋巴。

2. 拇指往上顶下巴及两侧淋巴部位。



3. 沿脸颊下方线条，用食指指腹对凹陷处按压，并逐渐上移。

4. 用食指从下颏至耳根后，再从嘴角至下巴底部均匀按压，然后按压鼻翼两侧与颧骨下穴位，最后回耳根处。



5. 以两手无名指、中指和食指，轻柔用力横向往外按摩整个额头。



6. 眼部放松，拇指按压眉头下穴位。



7. 从内至外，以中食指沿眼骨线按摩。



8. 以食指指腹按压眉头到眼尾部位。

9. 同样以食指指腹按摩太阳穴，可刺激脑神经。



10. 拇指从太阳穴起，沿太阳穴向上垂直线，轻轻滑动至发际。



12. 以拇指、食指、中指捏起下巴肌肉，顺脸部线条，从下颏往上顺次捏。



11. 以食指与拇指向上捏拔两颊多余赘肉。



13. 双手手掌贴住脸颊，以手掌力量将脸部肌肤往斜上方轻压紧。



14. 双手手掌放在颈部，往下滑动至锁骨，轻压锁骨凹处。

