

时尚美人馆



王楠楠/等编著

MEIREN ANMO DAQUAN

美人按摩

大全



超IN 超实用

每天10分钟美人按摩

轻松随意，窈窕美丽！

美丽就是这么简单！



化学工业出版社



时尚美人馆



MEIREN ANMO DAQUAN

美人按摩

大全

王楠楠/等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

想要变美丽? 简便的按摩就能解决你的大问题! 本书介绍了数十种美容塑形的按摩方法, 包括完美脸部按摩、美体瘦身按摩、减压理疗按摩等, 解决困扰都市女性的各种小麻烦。美丽更是件内外兼修的大事, 本书还配有精心设计的美丽一周食谱, 让你由里到外散发美丽光彩!

图书在版编目 (CIP) 数据

美人按摩大全 / 王楠楠等编著. —北京: 化学工业出版社, 2009.5
(时尚美人馆)
ISBN 978-7-122-05163-9

I. 美… II. 王… III. 女性-美容-按摩疗法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第050084号

责任编辑: 李 娜 马 骅
责任校对: 李 林

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

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: 北京画中画印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张8½ 字数 155 千字 2009年6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

楔子

每个女人都希望自己是美丽的——至少在自己喜欢的人面前，总是希望自己是耀眼的。

随着年龄的增长，从以前对化妆漫不经心，到现在每天必做的“涂墙”工程，充分表现了年龄愈大，对于美丽渐渐愈恐惧。

确实，有的时候通过化妆、穿衣可以让自己的年龄显得比实际年龄小一些，但是无论再好的化妆品，都不能让肌肤由内而外焕发青春光彩。因此很多人为了留住自己的年轻美貌，不惜花费大量的金钱和精力在皮肤护理上，虽然这样也能看到成效，但是肌肉松弛、感觉面部左右不对称、眼袋深重、身材不匀称、总是感觉身体有不舒服的地方……这却不是靠好的护肤产品便能改善的。那么怎么样才能和明星一样，拥有迷人的风范呢？怎么样才能省时省力地让自己从内而外更加美丽呢？

本书从女性关注的主要问题出发，每天只需7分钟，短短的4周便能看到成效！

只要按照本书上的按摩方法对身体进行充分合理的按摩，便能改善肌肤粗糙、美化身体线条、缓解身体不适。让自己从内开始，焕发青春的美丽！

你也可以是明星哦！



PART1 美丽是女人一生的大计 001



找个水晶球了解自己	002
按摩让自己更美丽	005
美丽从饮食开始	006
睡眠为美丽加分	008
好心态更美丽	014
美丽与自我催眠	016

PART2 完美脸部按摩15计 020



面部按摩	022
洁面时的按摩	025
脸部护肤时的按摩	028
提升面部线条的按摩	031
消除双下巴的按摩	033
消除脸颊赘肉的按摩	034
消除面部浮肿的按摩	036
塑造紧致脸颊的按摩	037
消除眼角皱纹的按摩	038
消除眼睑浮肿的按摩	039
缓和黑眼圈的按摩	041
消除法令纹的按摩	044
美化唇部线条的按摩	046
优美颈部曲线的按摩	048
养成习惯性瘦脸动作	048

PART3 缓解不适按摩10计 050

消除压力	052
------------	-----



缓解心情056

消除便秘060

针对消化不良063

痛经和月经不调066

肌肤粗糙073

失眠076

烦躁082

消除疲劳086

抑郁090



PART4

美体瘦身按摩10计

092



淋浴时的身体按摩094

身体护肤时的按摩098

丰胸102

美化背部线条104



减小腹106

瘦腰108

提臀110



瘦上臂112

瘦大腿114

瘦小腿116

PART5

美丽是吃出来的

118



让自己更加美丽健康的食物120

让自己更加美丽的饮食宜忌122

美丽食谱一周推荐124



想要变美丽的心和自己的美丽成正比！

找个水晶球了解自己

你，真正了解自己吗？

你，真正了解自己吗？

你了解的是自己的表面还是内在？

不要以为这和自己的美丽没有太大的关系，当你真正了解自己的时候，才知道自己究竟有哪些缺点和优点。

很多人都能发现别人的优点，但是到观察自己的时候，往往会把自己的缺点无限地扩大。比如说自己的眼袋有些重，那么当自己发现到这个问题的时候，每次照镜子的时候，第一眼看到的便是自己的眼袋；或者自己的毛孔比较粗，那么每次照镜子的时候，第一眼看到的便是自己的粗毛孔；自己的肠胃不好，那么即便自己吃这个东西没有问题，但是身边有一个吃的和自己一样的人有不适的时候，那么自己也会感觉到不适……

你是不是也有这样的感觉呢？

找到自己的优点

好了！现在要做的事情就是在浴室中脱下自己的衣服，让自己的眼睛闭上，在脑海中想象自己的形象……

1，2，3……当数到10的时候，慢慢地睁开眼睛……

看！在浴室大大的镜子面前是不是出现了自己的形象呢？不要着急，和我一起来慢慢观察自己吧！

在相应的答案画上“√”，注意，只画符合红框的部分

STEP 1 脸庞		
☐ 瘦	☐ 适中	☐ 胖
STEP 2 眼睛		
☐ 有神	☐ 适中	☐ 无神
STEP 3 眼袋		
☐ 不重	☐ 重	☐ 有黑眼圈
STEP 4 嘴角		
☐ 上翘	☐ 下垂	
STEP 5 颈部		
☐ 紧致	☐ 松弛有皱纹	☐ 松弛无皱纹
STEP 6 锁骨		
☐ 突出	☐ 不明显	☐ 完全看不见
STEP 7 胸部		
☐ 挺翘	☐ 下垂	
STEP 8 腰		
☐ 纤细	☐ 适中	☐ 不明显
STEP 9 腹部		
☐ 平坦	☐ 适中	☐ 隆起
STEP 10 臀部		
☐ 挺翘	☐ 下垂	
STEP 11 大腿并拢后		
☐ 耻部有空隙	☐ 适中	☐ 耻部无空隙
STEP 12 脚踝		
☐ 纤细	☐ 适中	☐ 不明显



好了！填完上面的答案后，看看自己的优点答卷怎么样呢？是不是发现，啊！原来我还有这么多的优点啊！

NICE！保持这种优越感，我们来进行下一页的测试。



需要努力的部位

在相应的答案画上“×”，注意，只画不符合红框的部分

STEP 1 脸庞

☐瘦 ☐适中 ☐胖

STEP 2 眼睛

☐有神 ☐适中 ☐无神

STEP 3 眼袋

☐不重 ☐重 ☐有黑眼圈

STEP 4 嘴角

☐上翘 ☐下垂

STEP 5 颈部

☐紧致 ☐松弛有皱纹 ☐松弛无皱纹

STEP 6 锁骨

☐突出 ☐不明显 ☐完全看不见

STEP 7 胸部

☐挺翘 ☐下垂

STEP 8 腰

☐纤细 ☐适中 ☐不明显

STEP 9 腹部

☐平坦 ☐适中 ☐隆起

STEP 10 臀部

☐挺翘 ☐下垂

STEP 11 大腿并拢后

☐耻部有空隙 ☐适中 ☐耻部无空隙

STEP 12 脚踝

☐纤细 ☐适中 ☐不明显

呜~！原来自己还有这样不完美的地方啊！

不要灰心，我们反过来想一想，只要我们努力将这些答案也变成红框的答案，那么你就变成完美的女人了！

FIGHT~OH!

按摩让自己更美丽

什么是按摩

按摩，古称按跷，又称“推拿”，是我国传统医学中独特的治疗方法之一。

现在我们常定义上的按摩是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，而用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法，从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。



按摩的美容美体优点

按摩的美容效果是非常奇特的！通过按摩，身体内堆积的废物全部被排除到了体外，面部和身体的线条也会变得更加明显，胸部和臀部也会变得挺翘起来。

这是因为人体内具有保持体内平衡的机能，如果淋巴流动状态良好，那么它的体积与位置便会固定，体形也会变得更加美丽漂亮。

按摩的其他优点

除了可以美容美体之外，按摩还具有其他的功效！

- 提高免疫力
- 缓解肌肉的紧张状态
- 消除疲劳
- 缓解经期不适
- 具有治疗疾病的效果



美丽从饮食开始

从自然界中获得充足的营养

美丽健康的身体，合理饮食是最基本的键。

摄入均衡的营养，知道什么样的方法料理食材最好，养成良好的饮食习惯，是使皮肤美丽的最有效办法。

从天然食材摄取所需维生素和矿物质以及蛋白质、脂肪……是最安全也是最行之有效的方法！



蔬菜的食用有限量吗？

说到保养肌肤和良好的饮食之道，很多人都会觉得多吃蔬菜会比较好。这是因为蔬菜里面含有大量的维生素和矿物质，能够为我们的身体提供均衡的营养和膳食纤维。

那么一天之中，我们究竟要摄入多少的蔬菜才算是标准呢？

一天中

土豆、洋白菜、菜花、莲藕等淡色蔬菜的摄取量为200克



然后再加上豆类、海藻、蘑菇类等适量



菠菜、胡萝卜、南瓜、柿子椒等黄绿色蔬菜为100克



便利的冷冻蔬菜

冷冻蔬菜是冷冻食品的一种。现在超市也会有一些冷冻的蔬菜出售。虽然种类仅限于甜玉米粒、青豌豆粒、胡萝卜丁等种类，但是也算是十分方便。

如果我们自己在家里来制作的话，则可以将蔬菜用热水焯一下，然后放在冰柜里面。食用的时候直接使用就可以了。如果是为了为日常忙碌的生活来进行食物储备的话，也可以将做好的蔬菜直接放入冷冻室，吃的时候用微波炉解冻便可以了。

因为冷冻食品是把当季的蔬菜快速冷冻，因此维生素几乎没有被破坏，也不含有防腐剂，所以十分适合现在生活节奏加快的人们来食用。



超市里面的半成品料理

一些大型的超市里面会出售一些半成品的料理，所有的食材全部都已经处理好了，直接进行烹饪便可以了。这样的料理虽然会比没有加工的菜要稍微贵一些，但是非常节省时间，而且味道也和平时吃的一样。

Column

蔬果汁能够代替蔬菜或者水果吗？

我们看着果汁中经常会标明含有这样或那样的营养成分，那么，蔬果汁能够代替蔬菜或者水果吗？

在不便补充水果的时候，果汁自然是很好的替代品。但从营养学的角度看，果汁不能代替水果。

水果的营养很丰富，果汁中虽然保留有水果中相当一部分的营养成分，口感也优于普通白开水。但也恰恰损失了绝大部分的纤维组织，例如，果汁里基本不含水果中的纤维素；捣碎和压榨的过程使水果中的某些易氧化的维生素受到破坏；在果汁生产的过程中有一些添加物是必然要影响到果汁的营养质量的，像甜味剂、防腐剂等。

所以，果汁不能完全代替水果。

如果你每天饮用100%蔬果汁来代替蔬菜水果的话，那么从现在开始要注意改变自己这个习惯了。



睡眠为美丽加分

睡眠的重要性

就像是很多人都透露说自己的美丽秘诀是保持充足的睡眠一样，睡眠对身体和皮肤状态有很大的影响。

皮肤细胞的再生是在夜间进行的。白天活动期间，血液集中在脑部，不能到达皮肤。晚上睡觉时，脑处于休息状态，血液会集中到皮肤和内脏，运送氧气和营养。

长期睡眠不足会导致皮肤暗黄、粗糙、产生粉刺和黑眼圈。但是我们有一些人却忽视了睡眠的质量，单纯认为只要睡得时间够就可以了。其实睡眠不仅要保证时间，睡眠质量也是很重要的。

一天要睡眠多长时间？

一天必需的睡眠时间因人而异，有的人可能一天只要睡4个小时便足够了，但是为了能让自己更加美丽，最少也要保证6个小时的睡眠。

这是因为皮肤再生需要这么长的时间。

睡眠分为浅睡眠和深睡眠两种。浅睡眠持续数分钟后就会进入深睡眠，约一个半小时为一个周期，一个晚上会重复几个周期。

最初两个周期的睡眠比较深，荷尔蒙也会在这个周期分泌，所以最初3个小时的睡眠是非常重要的，这期间的睡眠一定要保证。



Column

疲劳过度时的卸妆方法

是不是有这种体会呢？工作到深夜，而没有力气来卸妆洗脸？

我们都知道，如果让脸上的妆停留到第二天，会对自己的肌肤造成非常大的负担。只是抱着仅仅有一个晚上不卸妆没关系的想法来偷懒可是不可行的哦！

那么在这个时候，最好的办法就是使用润肤乳液来卸妆。这样卸妆的速度不但快，而且还可以在卸妆的时候滋润肌肤，即便卸完妆直接睡觉也没有关系！

卸妆方法和我们正常使用卸妆产品卸妆是一样的，但是一定要记得使用化妆棉哦！



POINT

1. 一定要选择润肤乳液，乳霜和凝霜的效果会减半。
2. 化妆棉如果脏了，要更换新的化妆棉，直到脸上的妆完全卸除干净为止。
3. 这种方法也可以使用在妆面修改的时候，但是只能做应急措施，不能每天都这样卸完妆不洁面。

和睡眠有关的其他因素



枕头

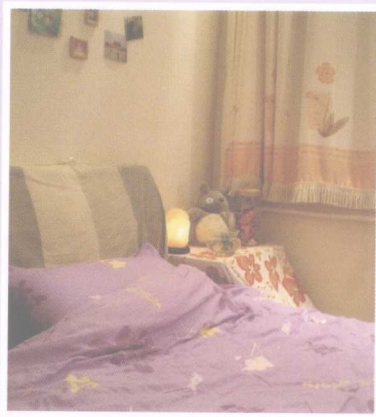
我们会不会考虑睡眠不好是不是因为枕头不合适呢？

和皮肤直接接触、决定睡眠姿势的睡眠用具对睡眠质量有很大影响。睡眠质量不好，醒后头脑不清醒的话需要重新检查一下自己的枕头。

对于我们来说，枕头是睡眠中必不可少的用具。选择枕头必须首先考虑可不可以维持颈椎的自然弯曲。

卧室的环境

要把对脑的刺激减少到最低，让身体处于最放松的状态，屋内全黑是最理想的。全黑会令有些人非常不安，那么让屋内尽量变暗就可以了。另外，屋内的温度和湿度调节起来比较难，所以要选择合适的睡眠用具和睡衣，舒服地入睡。



睡衣

要选择棉质等穿起来比较舒服的睡衣。



被子

选择羽毛被等有吸水性和保温性的被子。特别是冬天，在保温性很强的羽毛被上盖上一层毯子，可以保温。

床单

夏天选择可以吸汗的棉质，冬天选择可以保暖的质地。



Column

枕头的选择

人的一生有三分之一的时间是在与枕头作伴的睡眠中度过的。生活中，由于人们对于枕头的重要性认识不够，对枕头的知识了解不深，导致人们在枕头的选择上存在着许多误区、在使用中存在着许多不合理的习惯，时间一长，这些不良习惯会严重影响到人们的生活质量和身体健康，导致了许多人的头、颈、肩、背及内脏等多方面疾病。

常见的几种枕头：

荞麦枕 荞麦枕是天然材质的枕头。荞麦具有坚韧不易碎的菱形结构，而荞麦皮枕可以随着头部左右移动而改变形状，睡起来十分舒服。清洁的方法是定期放在太阳下照射，其缺点则是可塑性较差，很难塑造出完美的人体工学造型。现在也有里面塞上茶叶或者决明子的枕头。

化纤枕 便宜但不实用，这是一种普通的人造纤维制成的枕头，它的优势在于易于清洗。由于化纤材质不太透气，使用久了容易变形结成块儿，缺乏弹性，枕头呈现高低不平的状态。



乳胶枕 乳胶的弹性好，不易变形、支撑力强。有的乳胶枕还具有按摩和促进血液循环的效果。

羽绒枕 羽绒枕蓬松度较佳，可提供给头部较好的支撑，也不会因使用久了而变形。而且羽绒有质轻、透气、不闷热的优点。