

U生活

10 minutes face  
massage

自然美人

随书附赠  
面膜棒1支

1  
[韩] 金河廷◎编著 金玉◎译



分钟

# 美颜按摩

韩国护肤专家用65种脸部经络按摩告诉你：美丽无需整容！  
每天10分钟的美丽习惯：帮你获得立体的面容，明亮的肌肤，  
赶走烦恼的黑眼圈、痘痘、雀斑、皱纹……享有令人艳羡的容颜



北京科学技术出版社

페이스 경력 自然美人: 10分钟美颜按摩  
Copyright © 2009, Kim Ha-Jung(金河廷)  
Chinese simplified translation rights © 2009 by Beijing Science and Technology Press  
Chinese simplified translation rights arranged with Samsung Publishing Co., Ltd.  
through Imprima Korea Agency

著作权合同登记号 图字: 01-2009-4113

### 图书在版编目(CIP)数据

自然美人: 10分钟美颜按摩/[韩]金河廷编著; 金玉译. —北京: 北京科学技术出版社, 2009. 11  
(U品生活)  
ISBN 978-7-5304-4350-7

I. 自… II. ①金…②金… III. 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186286号

### 自然美人: 10分钟美颜按摩 (U品生活)

---

作 者: [韩] 金河廷

译 者: 金 玉

责任编辑: 金善花 李 媛

责任印制: 杨 亮

封面设计: 水长流文化发展有限公司

图文制作: 青鸟意讯艺术设计

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京地大彩印厂

开 本: 720mm×980mm 1/16

字 数: 120千

印 张: 8.5

版 次: 2009年11月第1版

印 次: 2009年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4350-7/R·1214

---

定价: 28.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

# 自然美人 10分钟美颜按摩

[韩] 金河廷 编著

金 玉 译

# 想变美丽，无需手术的 脸部经络按摩

“难道只要用手按摩脸部，我们就能拥有像金泰熙一样的V型脸吗？这怎么可能，老师您是在骗我们吧？”

第一次接触面部经络按摩的人，无一不向我疑惑地问道。面对这样的质疑，我认真思考后会做出这样的解答，“虽然人们希望生下来就是一张V型脸，但其实通过后天的努力，我们一样可以拥有V型脸。只要我们以正确的按摩方法去刺激脸部的经络，我们同样可以拥有像金泰熙一样的V型脸。不过，前提是要有恒心。”

19年前，当我第一次踏进美容行业的时候，大多数人对“脸部经络按摩”还是一无所知。因此，只有少数的中年人，其中主要是一些已经组织家庭的妇女，为了健康和改善脸部肤色而接触过脸部经络按摩，以后才逐渐地被人们所知。原来脸部经络按摩不但可以改善皮肤，而且还能使脸型变小。而到了现在，通过面部经络按摩改善自己脸部的人群中，不但有20~30岁的年轻女性，甚至连一些年轻的大学生，也都已体验过“脸部经络按摩”所带来的神奇效果。虽然这种

疗法已经大众化，但对于大多数人来说，这仍是一个不小的负担。如果能借专业的美容师之手固然是好，不过这种脸部经络按摩你自己也可以独立完成，为你省下大量的时间和费用。

本书能给更多的爱美人士介绍这种不但效果奇好，而且非常经济的脸部经络按摩，根据书中所介绍的方法，你只需每天花10分钟按摩，不但可以消除下巴上的赘肉，还能让脸上的肌肤更加有弹性，从而使你的脸部轮廓更加清晰。更为神奇的是，通过按摩脸部，还能使因平时缺乏运动变得僵硬的脸部肌肉富有弹性，从而使你的脸部看起来更加自然、明亮。而且还能排除皮肤上堆积的毒素和排泄物，让你重新找回干净的皮肤。本书的特点在于，介绍脸部经络按摩是以照片的形式形象地表达出来，让第一次接触脸部经络按摩的人也能非常轻松地学会。

无论是谁，只要能掌握这些简单的动作，都可以拥有一张美丽的容颜。通过脸部经络按摩尽情享受拥有所有人梦寐以求的V型脸，同时享受拥有美丽和自信的快乐吧。

• 金河廷

# 目录

什么是脸部经络按摩? 6

脸部经络按摩的原理 8

脸部经络按摩的效果 12

基本指法 14

开始前的准备动作 16

## 1 塑造V型脸的经络按摩

◎塑造立体脸型 I 22

◎塑造立体脸型 II 24

◎消除脸部浮肿 26

◎缩小脸型 28

◎让窄额头变宽 30

◎丰额 32

◎丰脸颊 34

◎提升双颊 36

◎降低颧骨颧弓 38

◎消除耳下赘肉 40

◎消除双下巴 42

◎塑造下颌完美曲线 44

◎矫正四角颌 46

◎矫正突下颌 48

◎塑造突显的锁骨线条 I 49

◎塑造突显的锁骨线条 II 50

◎让颈部变细 52

◎让颈部变长 54

◎消除颈部赘肉 56

◎矫正低头症 58

消除身体疲劳的经络按摩 60



## 2 塑造完美五官 的经络按摩

- ◎ 让小眼变大 64
- ◎ 塑造明亮双眸 65
- ◎ 让上眼睑饱满 66
- ◎ 消除泡泡眼 68
- ◎ 矫正下垂眼睑 69
- ◎ 矫正下垂眼尾 70
- ◎ 消除黑眼圈 72
- ◎ 舒展眉心 74
- ◎ 收缩眉心 75
- ◎ 塑造俏丽鼻尖 76
- ◎ 塑造乖巧鼻孔 77
- ◎ 延长鼻尖 78
- ◎ 矫正鹰钩鼻 79
- ◎ 矫正朝天鼻 80
- ◎ 矫正鼻梁 82
- ◎ 丰唇 84
- ◎ 塑造鲜明的人中 85
- ◎ 修复下垂嘴角 86
- ◎ 塑造自然嘴角 88
- ◎ 矫正凸出嘴型 89
- ◎ 塑造美丽耳型 90

塑造完美身材的身体经络按摩 92

## 3 除皱的经络 按摩

- ◎ 消除前额皱纹 96
- ◎ 消除眉间皱纹 98
- ◎ 消除眼角鱼尾纹 100
- ◎ 消除下眼睑皱纹 102
- ◎ 消除鼻梁横向皱纹 104
- ◎ 消除鼻梁纵向皱纹 105
- ◎ 塑造光滑鼻梁 106
- ◎ 消除八字纹 108
- ◎ 消除嘴角细纹 110
- ◎ 消除唇上细纹 112
- ◎ 消除颈部皱纹 114
- ◎ 消除假皱纹 116
- ◎ 收缩毛孔 118

### 附录

## 消除烦恼的经络按摩

- ◎ 消除青春痘 121
- ◎ 消除痤疮 I 122
- ◎ 消除痤疮 II 123
- ◎ 抑制皮脂分泌 124
- ◎ 消除黑痣、雀斑 125
- ◎ 消除脸部潮红 126
- ◎ 缓解眼部充血 127
- ◎ 恢复视力 128
- ◎ 缓解眼球干燥 129
- ◎ 消除眼部肌肉跳动 130
- ◎ 预防脱发 131

# 什么是脸部经络按摩？

## 1 塑造亮白皮肤的脸部经络按摩

很多女性都梦想自己能够拥有瓜子脸和清透亮白的皮肤，但是与生俱来的脸型和肤色常常令她们苦恼不已。随着年龄的增长而逐渐松弛的双颊、日益增多的眼角或嘴角的皱纹、渐渐粗糙的皮肤等问题也给女性朋友们带来了很大的烦恼。这些都是由各种压力和疲劳而导致身体内分泌失调所造成，并由此引发大量的代谢产物无法及时排出体外而堆积在脸部，最终造成各种脸部皮肤问题。要想解决这类问题，首先要找回身体平衡。只要找回了身体平衡，并把松散的肌肉组织重新变得紧密，气血的循环就会变得更加顺畅，各种毒素和代谢产物也就会顺利地排除体外，从而使我们的皮肤变得亮白剔透。脸部经络按摩是针对那些容易堆积代谢产物的部位实施按摩，有效地把各种阻塞毛孔的代谢产物排除体外，从而起到促进血液循环和化解各种皮肤问题的作用，并最终让你的拥有健康的皮肤。

## 2 维持脸部均衡的脸部经络按摩

脸部经络按摩也是一种通过按摩脸部特征部位，从而校正肌肉，维持脸部均衡的指压法。通过手指点压和按摩脸部经穴（经络与穴位），使错位的肌肉得到校正。并且，因长期缺乏运动而变得松弛的脸部肌肉受到刺激和运动，从而恢复脸部肌肉的弹性和柔软性，让脸部轮廓变得清晰。由于脸部

肌肉比身体其他部位的肌肉更小更纤细，加上只含有少量的脂肪，所以只需少量的刺激和运动，效果也是可见的。塑造脸部均衡，让脸部表情更加丰富，拥有一张鹅蛋脸，还能减少脸部皱纹，这些都是脸部经络按摩带给你的神奇效果。

### 3 简单易懂的养颜方法

在做脸部经络按摩时不需要特别的道具，也没有难学的动作，更不需要其他经费。这是一种只需通过手指的按压和挤压去刺激皮肤，谁都能掌握的养颜方法。例如，就连用手指弹脸部这样的简单动作，如果反复多做几次，也能看到脸部变红润的效果。同样，张大嘴能刺激嘴周边的神经，这时能感到脸部肌肉也跟着运动起来。就是这些不受时间地点限制，更不需要任何辅助器具的简单动作，会让你的脸部表情更加自然好看。这也是脸部经络按摩的一大优点。

# 脸部经络按摩的原理

## 1 指压经穴，能让皮肤变得晶莹剔透

脸部经络按摩大致可以分为两个过程。第一个过程就是舒缓穴位。我们的体内存在这一种看不见的“气”，而这种气的流通过程称之为“经络”。人体内总共有14条经络，这些经络分布在人体内各个部位，而经络间的交汇点称之为“经穴”。当这些经穴受阻时，气就无法正常流通，从而无法及时将体内的毒素和代谢产物排出体外，最终引发各种皮肤问题。

我们的头部大概有28个大小不一的骨骼。这些骨骼就如同齿轮一样相互依存，同时骨骼之间又被肌肉、筋膜和血管组织等填充。肌肉收缩和拉伸的过程中，特别是当骨骼之间肌肉和筋膜发生位移的时候，会带动骨骼的位移。因此，当通过指压刺激经穴的时候，会让僵硬的肌肉得到舒缓，使其回复到原来的位置。虽然刚开始时肌肉不会有明显可见的变化，但这些微小的变化持续下去的话，最终会像多米诺骨牌一样产生神奇的效果。总而言之，只要我们持之以恒，按刺激经穴的方法持续做下去的话，我们所期盼的效果将指日可待。

# \* 塑造亮 白皮肤 的穴位

**百汇** 在头顶正中线与  
两耳尖连线的交点处

**头维** 前额发际拐角处  
上约1.7厘米

**发际** 前额和头发的分界点

**印堂** 两眉头连线  
的中点处

**阳白** 瞳孔直上方，  
离眉毛上缘约  
2厘米处

**瞳子髎** 目外眦旁，  
眶外侧缘处

**攒竹** 眉毛内侧边  
缘凹陷处

**丝竹空** 在眉梢外  
侧凹陷处

**太阳** 两眉梢后  
凹陷处

**下关** 腮外侧下方的下颌  
和耳朵交汇的地方

**睛明** 眼部内侧，内眼角稍上  
方凹陷处

**球后** 眶下缘外1/4与内  
3/4交界处

**颧髎** 目外眦直下，颧骨下缘凹  
陷处

**四白** 瞳孔直下，眶下孔凹  
陷处

**巨髎** 瞳孔直下，平鼻翼下缘处，鼻  
唇沟外侧

**地仓** 口角外侧，  
上直对瞳孔

**承浆** 颏唇沟的正中  
凹陷处

**廉泉** 下颌正下方凹陷处

**迎香** 鼻翼两旁

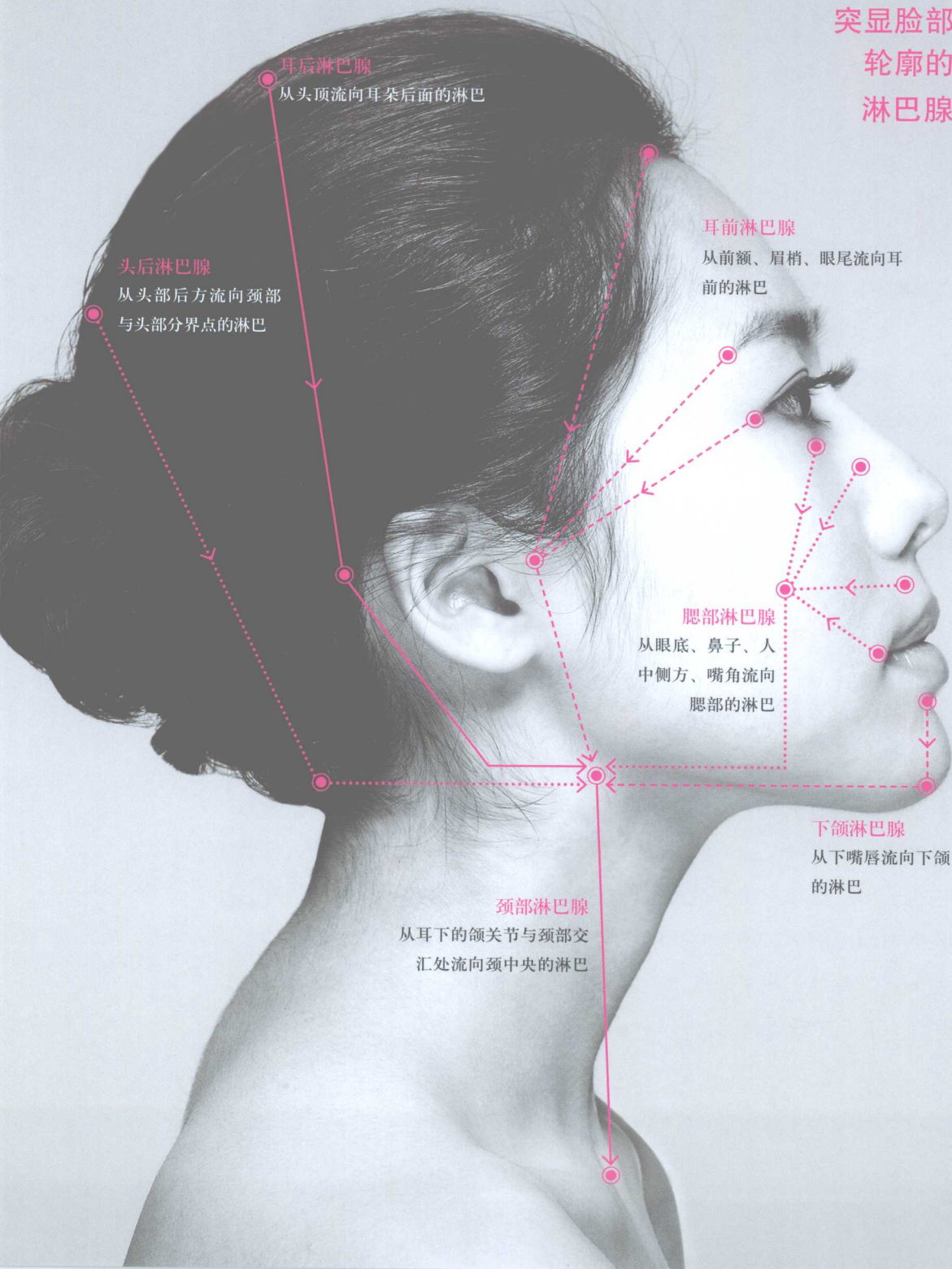
**天突** 锁骨之间的凹陷处

## 2 疏通阻塞的淋巴腺，有助于凸显脸部轮廓

脸部经络按摩的第二个过程就是疏通阻塞的淋巴腺，而脸部按摩就很适用于此。淋巴作为体液的一种，含有营养成分和代谢产物，是由血液中的部分成分透过毛细血管壁流入组织液体而形成的。淋巴流通的路径称之为淋巴管，而淋巴管大量聚集的地方又称之为淋巴腺。淋巴就像一张张网一样分布在人体内各个部分，它起到了向体内输送水分，又把代谢产物排出体外的重要作用。因此，如果淋巴循环受阻的话，代谢产物就无法及时排除体外，并引发脸部浮肿，让脸部看起来较大。同时，这些堆积在体内的代谢产物和多余水分，还会引发肥胖及肩周炎等各种症状。如果这时能用手轻轻挤压和按摩阻塞的淋巴腺，让其得到疏通，那么不仅可以缓解疲劳，而且还能有效地排出各种毒素和代谢产物。

在刺激淋巴的时候，由于无法一一找出所有的淋巴，故主要对淋巴腺进行按摩。其中具有代表性的淋巴腺有：连接头部与颈部的颈部淋巴腺；连接肩膀与胸部的腋窝淋巴腺；连接腹部与腿部的鼠蹊部淋巴腺。而颈部淋巴腺对塑造瓜子脸尤为重要。这是因为连接下巴与颈部的这部分区域的循环平衡对脸部轮廓的凸显和匀称起到了至关重要的作用。同时，脸部流通着大量的淋巴，所以只要对这些区域持续按摩，就能拥有一张美丽的瓜子脸。

★  
突显脸部  
轮廓的  
淋巴腺



# 脸部经络按摩的效果

## 1 脸型变小，呈现美丽的瓜子脸

大多数人都认为与生俱来的脸型是无法改变的，但事实上只要对那些长期缺乏运动的脸部肌肉进行持续的刺激，脸型是可以改变的。当刺激脸部经穴时，不仅僵硬的肌肉会得到缓解，而且肌肉间的骨骼也会发生重新定位的现象，并以此来改变整个脸型。与此同时，还可以通过刺激平时缺乏运动的脸部肌肉来增加皮肤的弹性，让松弛的脸部重新散发光彩。不仅如此，连看上去臃肿的脸颊或双下巴等问题也会随着新陈代谢的正常进行而消失。只需简单的方法便能塑造出完美脸型是脸部经络按摩的一大优点。

## 2 可使五官变得端正

当我们对着镜子仔细端详五官的时候，总能找出令自己不满意的部分。例如，早上一觉醒来就看上去浮肿的小眼睛、因眼角下垂而显得忧郁的眼神、扁平的鼻梁或笑起来不自然的嘴型等，每个人的苦恼也会因人而异。脸部经络按摩按可以矫正脸型的顺序进行了排序，只要对相应的部位进行集中的刺激，就能够塑造出自然的表情和端正的五官。此外，如果对缺乏运动的肌肉进行刺激，还能改善面部整体印象，并从中获得自信。

### 3 皮肤变得晶莹剔透

皮肤对外界环境非常敏感，即使再小的刺激也会给其带来致命的影响。因此，当受到过重的压力时脸色会立刻变得黯淡无光，而且还容易长出之前没有的黑痣和雀斑。但是，只要调整好皮肤内油脂和水分的均衡，并能保障新陈代谢正常进行，重新找回清透皮肤只是时间的问题。脸部经络按摩能排出皮肤内堆积的毒素和代谢产物，而且还能促进血液循环，因此可以让粗糙黯淡的皮肤变得容光焕发。

### 4 解决皮肤问题

不规律的饮食习惯和被污染的空气很容易引发皮肤问题。若刺激脸部肌肉，被僵硬的肌肉挤压的血管就可以得到复原，这样一来血液循环就会变得顺畅，氧气和养分也能及时被皮肤吸收，这些都有利于细胞再生。此外，由于会对起到皮肤免疫和排出代谢产物等作用的淋巴进行轻压和按摩，因此可及时补充大脑所需的氧气和血液。当身心觉得舒畅的时候，由疲劳和压力引起的皮肤问题也就迎刃而解了。

# 基本指法

## ➔ 开始前的准备阶段



如果指甲过长或指尖粗糙，容易给皮肤带来损伤，因此要先剪短指甲并彻底清洁指甲。



清洁脸部后先涂抹润肤水，然后准备15~20毫升的按摩油或乳液涂抹于脸部和颈部。



两手揉搓，使手掌温度接近皮肤的温度。

## → 规范的指法



**指压** 利用指尖的指腹轻力按压经穴，这种指法适用于较狭窄部位的按摩。



**向上抚摸** 将手掌掌心置于相应部位并向上抚摸，适用于如双颊、下颌、颈部等较宽部位。



**夹捏法** 利用大拇指和食指来捏住肌肉或脂肪，这个方法多用于眉毛和双颊，以及下颌曲线等部位。



**利用关节按摩** 轻轻握拳，将指关节放在相应的部位进行按摩，这个方法适用于缓解肌肉紧绷的现象。



**画圆式按摩** 利用食指和中指的指腹以画圆的方式按摩。此方法适用于皱纹较多部位的按摩。



### 注意事项

按摩时力度要适中，而且每天需按摩15~20分钟。切忌不能用力过猛，以免对皮肤造成伤害。