

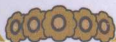
美人基础01

让你年轻10岁的

朵琳 编著

魔法奇肌

做脸自己搞定
美丽不假他人之手



• 专业级 •

按摩+保养
美颜手技
大公开

了解按摩的奥秘

简单手技

紧致每寸肌肤

舒适质感的醒肤面膜

让脸庞一整天充满活力

晚间保养室

小脸·大眼·美唇·挺鼻

没有副作用的肌肤整形操

早×午×晚 每天10分钟

保养+按摩→(基本功) 轻松赢得雪白美肌 展现绝佳青春容颜

辽宁科学技术出版社

美人基础01

让你年轻10岁的

魔法奇肌

朵琳 编著

做脸自己搞定，
美丽不假他人之手

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·



© 2008, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾八方出版股份有限公司(朵琳出版整合行销)安排授权辽宁科学技术出版社在中国独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2008第179号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

让你年轻10岁的魔法奇肌/朵琳编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2008.7

(美人基础; 01)

ISBN 978-7-5381-5507-5

I. 让… II. 朵… III. 面-美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第082902号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 142mm × 190mm

印 张: 1.5

字 数: 50千字

附 件: DVD

出版时间: 2008年7月第1版

印刷时间: 2008年7月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

封面设计: 马兰婷

版式设计: 马兰婷

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5507-5

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

http: //www.lssybook.com.cn

CONTENTS

目录

Part 1 5

保养基本功 —— 脸部按摩的奥秘

生命之源+美丽之钥：带你认识水的重要性

关键的3杯水：早晨+夜晚+随身

油水平衡

关于脸部按摩

30秒急速瘦脸美颜操：抢救早晨的肉肉脸

肌质清透+修饰轮廓：做脸手技的神奇效果

强力有效的12大青春承诺：给自己最好的美颜呵护

Part 2 17

做个早起美人——晨间醒肤速记

清晨的5分钟面膜

Part 3 21

魔幻按摩手技——赶走午间疲惫，活化深层经络

魔幻手技①拉提脸部

魔幻手技②午间刮痧

魔幻手技③脸部排毒

魔幻手技④破解疾病



Part 4 37

晚间保养室——做脸疑问大解密

魔幻手技①抚去抬头纹

魔幻手技②拉提眼唇线条

魔幻手技③柔美挺鼻

附录一：做脸Q&A大破解 44

附录二：不可忽视的保养趋势

——黄金(金箔)美容 46





Part 1

保养基本功 脸部按摩的奥秘

针对容易出现脂肪堆积和皮肤松弛现象的眼部、鼻部、脸颊周围、下巴及嘴唇等部位，利用简易的脸部按摩术来改善。

早、午、晚只需20分钟，就能抵抗顽固的老化现象。

带你认识水的重要性

水是人体的重要组成元素，从肌肤的紧致到身体内部的循环，无不靠水来维持平衡。想要保持身体的健康，一定要了解水的重要性及存在价值。

体内体外都要“水平衡”

人体中，水分占了60%~70%的重量，因此在失去水分的同时，人体也要相对地补回等量水分。有了水，外在的肌肤依旧饱满有弹性，内在的体液继续维持体内的平衡，身体自然就会健康地运行。

缺水引发的人体危机

大多数人以为排汗与尿液才是失去水分，其实人体无时无刻都在流失水分，如表皮肌肤随时都在失水。基本上，有没有饮用足够的水，是很容易从外表肌肤及排泄物中看出来的。



人体的化学组成

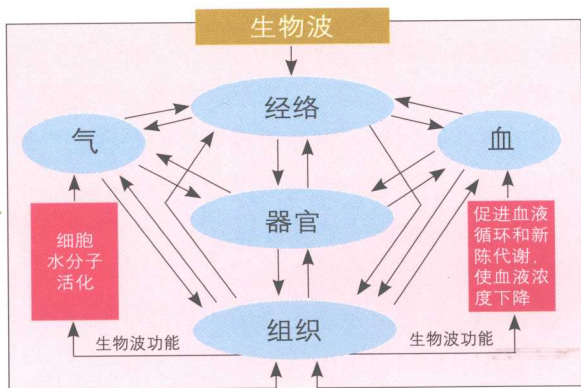
蛋白质	18.3%
脂肪	15%
糖	0.5%
水	60%
无机盐	5%
其他	1.2%

外在	(1)日晒时出汗多，进入室内后需要立即补充水分，让身体降温 (2)长期待在空调环境中的人也要随时补充水分，防止肌肤干燥
排泄物	(1)尿液变深，粪便干燥难解 (2)不易排出体内的毒素
* 注：每天饮水量保持在2000~3000毫升，就能维持体内水分的平衡，调和体内酸碱值，维持身体健康。	

生物波

生物波是人体及生物体自身发出的一种生物磁波，构成人体及生物体周围的信息磁场，直接作用于经络与人体组织当中，经研究证实，具有调控经络、疏气活血及活化细胞等作用。

生物波及人体经络作用



喝水学问大

普通平凡的水，经过生物波的作用，将水分子间的缔结断裂，使其变成单一的水分子，更容易进入细胞中帮细胞补水，进而改善体内环境，增强细胞的活力并促进新陈代谢。多喝纳米化小分子的水，可以促进体内排毒、养颜美容、淡化色斑、改善便秘且延缓衰老，是最健康也最需要的美容保养品。

水对人体的作用

- (1) 胃液帮助食物消化。
- (2) 血液运送养分及排泄废物。
- (3) 润滑关节及避免眼球过干。
- (4) 调节体温，通过肌肤排汗调节体温。
- (5) 喝水能降低尿酸、预防痛风，还可避免结石。
- (6) 防止肌肤干涩，高含水量可使肤质滑润有弹性。

关键的3杯水

早晨+夜晚+随身

了解了水的作用之后，相信你能明白水对人体的重要性。建议每天最佳的喝水时间为早晨起床时、夜晚睡前及三餐前后，防止身体中的体液（如血液和尿液等）浓度增加，对身体造成不好的影响。

1. 关键的第一杯水：早晨起床时

早上起床例行的刷牙洗脸后，喝下一杯温水，有助于调节体内和体外的温度差异，也可以刺激肠胃蠕动，预防便秘，降低血液浓度，让人神清气爽。需特别注意的是洗脸及刷牙的水温也要适中，不宜过冷，以免造成对身体的过度刺激。

2. 关键的第二杯水：夜晚就寝前

睡前半小时喝一杯水，可避免早上起来口干舌燥及尿液浓度过高等问题。若身体本身循环不佳，容易出现浮肿的问题，则可减少睡前喝水量，避免早上起床后双眼浮肿无神。

3. 关键的第三杯水：随时、随地且随身

忙碌的现代女性因为工作繁忙，总是为了减少上厕所的次数而减少喝水时间或憋尿，事实上这样是不健康的。不但容易引起膀胱病变，也让体内外的毒素更加累积沉淀，甚至会引发相关疾病而得不偿失。



油水平衡

对于一般女性而言，保养除了要学会脸部保湿，还得做好抗油功夫，毕竟“油”光满面的脸颊总是令人烦恼的。事实上，油脂与水分的关系是相辅相成、缺一不可的，怎样才能达到“油水平衡”？请跟着本书找答案吧！

每逢季节交替时，各种肤质的油水不平衡现象便日趋明显，不是油>水，就是油<水，这让美女们伤透了脑筋。其实脸部过度缺水，甚至导致脸部逐渐出现斑斑点点，都是因为洗脸的方式不对造成的。

体内外正确补水

综上所述，到底如何正确补水，才能使体内和体外都获得足够的水分呢？

表皮肌肤的锁水保养	(1) 选择纯净水喷雾作为外在水分补充的化妆水 (2) 以含水量高的保湿凝胶作为温度偏高或在空调环境下缺水时的肌肤补水用品
选择纯净的饮用水	(1) 饮用足量干净的水，调节体内循环 (2) 适度饮用富含营养成分的运动饮料或蔬果汁，对身体也有帮助



关键水

三餐前后喝水是不容忽略的关键：想要少吃保持身材，可在用餐前先喝水降低食欲；用餐后半小时喝水则为去除口中食物的气味，让水分润滑肠道，分解食物时不会使粪便变得干燥粗硬。

正确的洗脸方式

- ① 将洗面乳放在手心里与温水混合均匀；
- ② 用画圈的方式涂抹T字部位，再涂抹两颊；
- ③ 用温水将脸上的洗面乳彻底洗净；
- ④ 在脸部涂抹化妆水及精华液，让肌肤吸收。

关于脸部按摩

由于整形手术的效果存在不确定因素，因此很多爱美女性对其依旧抱着望之怯步的心态。倘若有种神奇的手技，单靠双手就能免费且安全地让脸部看起来更加美丽，谁不想尝试一下呢？



脸部按摩的效果

针对容易出现脂肪囤积和皮肤松弛现象的脸颊周围及下巴等下半边脸部，利用正确的脸部按摩方式来改善，每天只需要持续按摩3分钟，就能让老化现象逐一消失。

更神奇的是，皱纹、黯淡、松弛和粗大毛孔等所有恼人的肌肤问题，都能利用简单的做脸手技解决。不管从正面看，还是从侧面看，甚至全方位观赏，都会觉得你的脸蛋变得年轻又美丽，就算10年后，也依旧能保持青春容颜。

通过做脸拉提→脸部轮廓变小→变化脸部表情

年轻脸庞与老化脸庞之间最大的差异征兆就在于侧脸部分。随着年龄的增长，因为无法抵挡地心引力，于是脂肪日渐往下垂，没有骨骼支撑的脂肪会肆无忌惮地囤积，而且都会集中在颊骨下方部位。因此，脸形就会整个垂垮，失去清晰轮廓的脸蛋就会让人觉得老态龙钟。

如果能针对容易囤积脂肪的颊骨下方或鼻子四周强力按摩，揉散多余的脂肪，就能利用做脸手技让脸形横幅变窄、下巴变尖且双下巴消失，脸蛋自然就变小了。

脸蛋年轻，人自然靓丽

做脸手技的优点不仅能消除面部松弛的现象，让颊骨和鼻梁更高挺鲜明，而且还能提升美丽指数。按摩容易水肿的眼皮，可改善眼周循环，水肿与细纹等困扰都消失了。不仅开始下垂的眼尾会向上提升，眼形纵幅和横幅也会加大，使眼睛变大，瞬间具备“电”眼魅力。

按摩属于基础保养的一部分，用自己的双手来改造脸形，体验肌肤纹理提升紧致过程，就是“自己做脸”的效果惊人之处。

30秒急速瘦脸美颜操

抢救早晨的肉肉脸

早上起床时若脸部出现水肿现象，就赶紧做一做这个小脸体操吧！



嘴巴从微笑的状态逐渐张开，呈“O”形后停留5秒，再用力张开嘴巴，直到能看见牙齿，脸部的肌肉可感觉到被拉扯。



将食指放在两颊下缘接近颧骨处的穴道上，嘴巴用力向两侧张开，食指施力做按压的动作（记住不要按到额头的肌肉）。



完成以上动作后，将双手手心朝内，向上拉直抬起，停留在接近耳朵旁边的位置上。张开嘴巴呈“O”形，闭目集中精神。

肌质清透+修饰轮廓

做脸手技

相信很多人的心中都有一个问号，“做脸真的有效吗？”为了彻底消除你的疑虑，本书请模特儿亲身体会做脸手技的神奇效果，经过下面的按摩前与按摩后的对照，你就不得不相信，做脸手技的神奇魅力。

眼尾

受到水肿松弛的影响，导致眼皮覆盖眼尾部分，使眼尾略微下垂。

颊骨

虽然颊骨位置不会因重力的关系而有所改变，但是随着年龄的增长，也会囤积越来越多的脂肪，使得脸颊位置下垂。

颧骨

这个部位最容易出现淋巴循环停滞的现象，脸颊脂肪下垂，朝鼻头两侧集中，导致脸形变宽，显得老气。

鼻部

东方人天生鼻部略塌，除了影响五官立体视觉外，也容易破坏第一印象。

法令纹

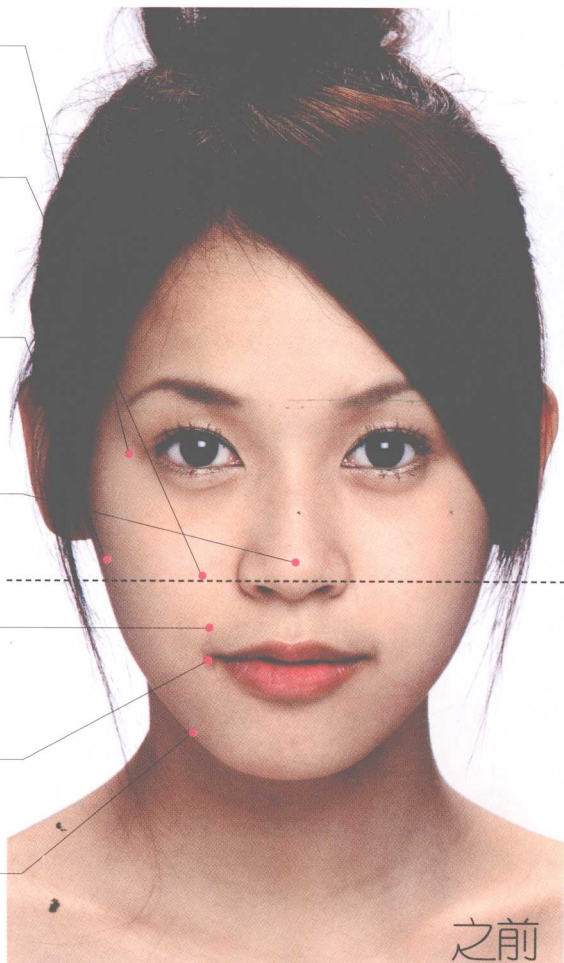
即鼻头两侧到嘴角的表情纹，因为脂肪囤积或肌肤松弛的缘故，而使法令纹变得明显。

嘴角

受脸颊或鼻头两侧的脂肪及皮肤松弛的影响，导致嘴角下垂。

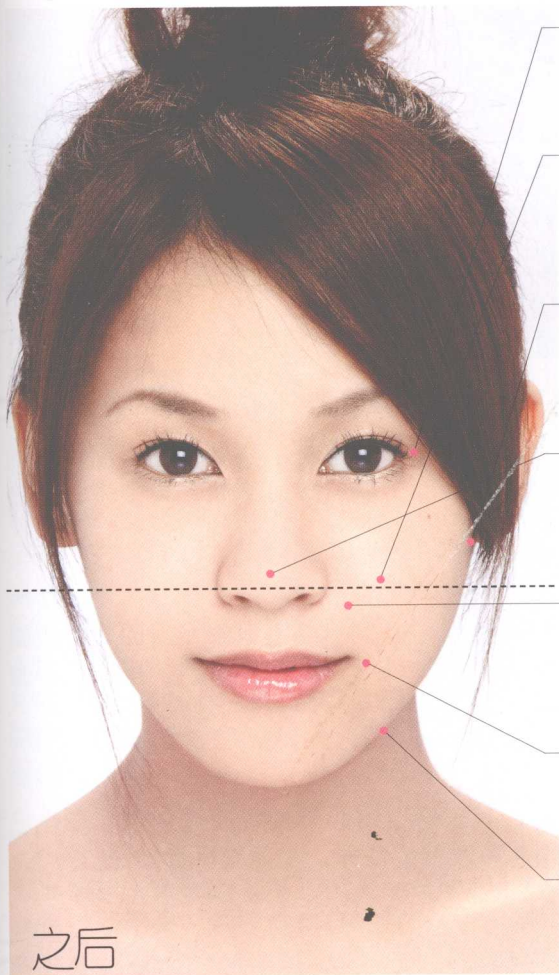
下巴

就算不胖，但随着年龄的增长，也会出现双下巴。不仅下巴尖端肌肤松弛，下巴与脸部的界线也会因此消失。



之前

的神奇效果



之后

眼尾

眼皮水肿现象消失，双眸变得明亮，眼尾上扬，黑眼圈得到改善，眼周黯淡感消失。

颊骨

利用按摩揉散颊骨下方囤积的脂肪，颊骨马上会上提。因为脸颊位置拉高，感觉肌肤很紧实。

颧骨

颧骨下方和鼻头两侧多余的脂肪不见了，脸型轮廓更清晰。因为按摩可以改善血液循环，肌肤变得亮泽有光。

鼻部

通过按摩手技的外力有效拉提后，鼻子略提高，五官也日趋立体，更能免除整形失败的困扰。

法令纹

不限年龄，任何人都会面临表情纹问题。通过按摩可以有效改善，不仅法令纹不见了，连鼻周的黑头粉刺也会逐渐消失。

嘴角

由于脸颊和鼻头两侧的脂肪消失了，所以嘴角逐渐上扬，嘴周围的毛孔也变得细小了。

下巴

下巴变尖了，整体轮廓线条经过按摩修饰后变得更清晰。通过脸部按摩，轻松拥有更理想的脸型。

强力有效的12大

常看到专业美容师的做脸手法迅速熟练，怎样才能达到这样的境界呢？其实，做脸手技并不难，任何人只要正确学习都能很快上手，但是力度的拿捏就真的是门学问了。现在来了解哪些是脸部按摩时该注意的事项吧！

重点1—注意！

●脸部不再棱棱角角

不是使用手指或手掌“搓摩”肌肤，而是要针对僵硬的肌肉和脂肪块施压，遇到脸部面积较小的地方，可用指腹轻摩按压。

重点2—注意！

●舒缓紧绷的脸部肌肉

按压与指压是不一样的，不要用指尖按压，而要用整个手掌及所有手指针对脸部骨骼或欲改善的部位重点施压。

重点3—注意！

●掌握痛中带舒适的力度

轻轻抚触的力度无法消除松弛现象，但也不要矫枉过正使脸部肌肤感到疼痛，而应视个人耐受度，以“酸而不痛，柔中带劲”的力度按摩。

重点4—注意！

●耐心才能见到效果

每个手技步骤都不能中途而废，必须一连串地做完。因为各步骤间环环相扣，如果中途放弃、跳过或省略某个步骤，可能就不会这么有效。

重点5—注意！

●重新认识自己的脸

每个动作速度都很慢，而且一定要耐心细致。通过按摩了解自己的脸部骨骼，更加明确需要改善的地方，并朝着目标前进。

重点6—注意！

●注重脸部皮肤“深呼吸”

进行脸部按摩时，一定要放松且素颜，过多的压力及外来“异



青春承诺

给自己最好的 美颜呵护

物”，都会使做脸效果大打折扣。嘴巴要紧闭，轻轻咬着白齿。

重点7→注意!

●脂肪与毒素通通排出体外

每个手技步骤结束后，变软的脂肪和老旧废物一定要推按到淋巴结部位，促使它们被排出体外。

重点8→注意!

●洗脸后按摩效果最佳

按摩的黄金时间是在洗脸后，最好是早晚各做一次。如果不行，至少一天一次。按摩时的心情一定要放松愉悦。

重点9→注意!

●精华乳液防刺激

按摩的过程中，若没有搭配涂抹乳液或精华液作为润滑之用，可能会刺激肌肤，所以千万不能偷懒省略。

重点10→效果!

●妆前按摩自然透亮

上妆前按摩的话，肤色会变得更加自然透亮，肌肤也会更有弹性，脸部的血液循环顺畅，让上妆效果更佳。

重点11→效果!

●与毛孔污垢说再见

不仅能改善肌肉松弛、黯淡、细纹及毛孔堵塞等皮肤问题，施压按摩可以温热毛孔深层，让肌肤污垢自然浮出，达到彻底清洁的效果。

重点12→效果!

●黯淡永远不再来

最大的神奇效果莫过于几次脸部按摩后，会明显发现肌肤的黯淡感逐渐消失，那是排毒后的效果，将所有恼人的毒素拒之门外。



