

不需要任何辅助工具
超级简单按摩手法
每天 10 分钟
改善粗糙、暗淡、松弛皮肤
去除脸上赘肉
做一个精致小脸美人

小脸美人 穴位按摩

王楠楠 主编

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

小脸美人穴位按摩/王楠楠主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5335-3282-6

I. 小… II. 王… III. 女性—面—美容—按摩疗法 (中医) IV. R244.1 TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 065088 号

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 小脸美人穴位按摩 |
| 主 编 | 王楠楠 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 印 刷 | 福州华悦印务有限公司 |
| 开 本 | 635 毫米×965 毫米 1/16 |
| 印 张 | 6.5 |
| 字 数 | 91 千字 |
| 版 次 | 2009 年 7 月第 1 版 |
| 印 次 | 2009 年 7 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-3282-6 |
| 定 价 | 19.80 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



小脸美人 穴位按摩

王楠楠 主编

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

卷首语

女人是花，需要精心呵护。

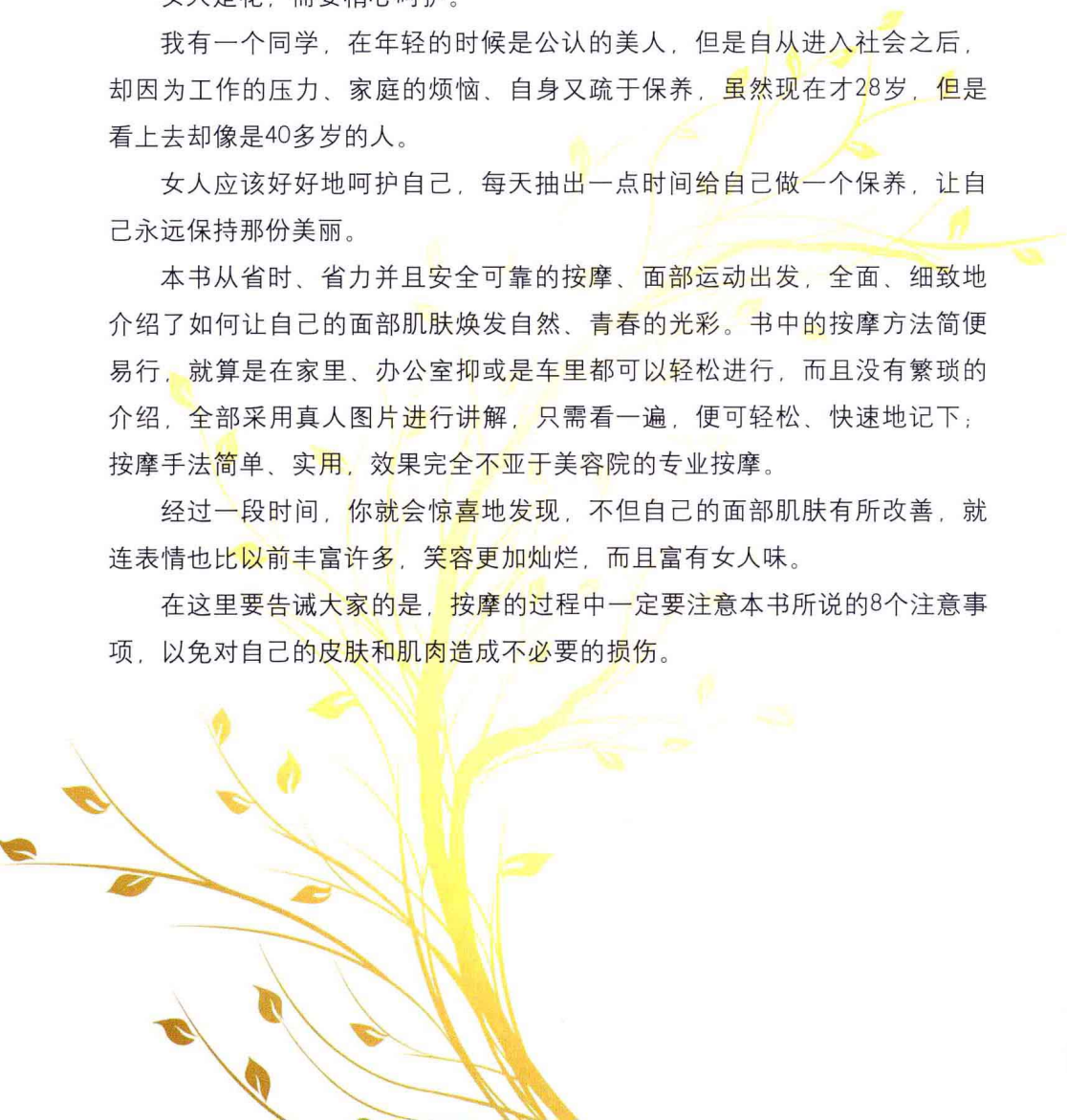
我有一个同学，在年轻的时候是公认的美人，但是自从进入社会之后，却因为工作的压力、家庭的烦恼、自身又疏于保养，虽然现在才28岁，但是看上去却像是40多岁的人。

女人应该好好地呵护自己，每天抽出一段时间给自己做一个保养，让自己永远保持那份美丽。

本书从省时、省力并且安全可靠的按摩、面部运动出发，全面、细致地介绍了如何让自己的面部肌肤焕发自然、青春的光彩。书中的按摩方法简便易行，就算是在家里、办公室抑或是车里都可以轻松进行，而且没有繁琐的介绍，全部采用真人图片进行讲解，只需看一遍，便可轻松、快速地记下；按摩手法简单、实用，效果完全不亚于美容院的专业按摩。

经过一段时间，你就会惊喜地发现，不但自己的面部肌肤有所改善，就连表情也比以前丰富许多，笑容更加灿烂，而且富有女人味。

在这里要告诫大家的是，按摩的过程中一定要注意本书所说的8个注意事项，以免对自己的皮肤和肌肉造成不必要的损伤。

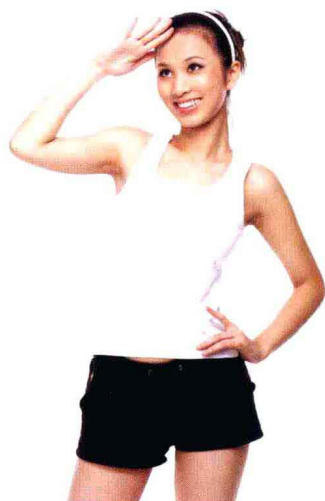


Contents/目录

卷首语

PART1 从认识自己开始.....6

- 为什么面部容易出现皱纹.....8
- 肌肉衰老松弛的原因.....9
- 面部肌肉的构造.....10
- 如何消除皱纹.....12
- 穴位按摩的神奇效用.....13
- 需要注意的部位.....14
- 确认自己的面部状态.....15
- 8个重要事项.....16
- 喧轩Q&A.....18
- 照张照片进行对比.....19



PART2 开始按摩前的准备.....20

- 准备好辅助小道具.....22
- 热身运动.....24
- 头部运动.....26



PART3 塑造完美小脸的按摩.....28

调整面部平衡的按摩.....30

消除脸颊赘肉的按摩.....32

消除双下巴的按摩.....34

消除面部浮肿的按摩.....36

塑造紧致脸颊的按摩.....38

提升面部的按摩.....40

使颈部曲线优美的按摩.....42



PART4 针对细节留住美丽的按摩.....44

消除眼袋的按摩.....46

消除眼角皱纹的按摩.....48

缓和黑眼圈的按摩.....50

使眼部焕发光彩的按摩.....52

紧致唇部线条的按摩.....54

消除法令纹的按摩.....56

消除颈部皱纹的按摩.....58



PART5 让肌肤透亮起来的按摩.....60

改善新陈代谢的按摩.....62

消除压力的按摩.....64

调整内脏功能的按摩.....68

调整激素平衡的按摩.....72

消除便秘的按摩.....74

消除浮肿的按摩.....76



PART6 洗脸刷牙时的小脸按摩.....78

洗脸时的按摩.....80

洗脸后的面部运动.....82

刷牙时的面部运动.....85

脸部护肤时的按摩.....86



PART7 日常生活中的小脸美人.....88

让你更美的小动作.....90

打造完美的笑容.....97

拍照时也要做美人.....98



瘦美人面部穴位推荐.....101

PART 1

从认识自己开始



为什么面部容易出现皱纹



每天我们都能从镜子之中看到自己，但是我们究竟有没有真正地了解自己呢？这里所说的了解自己并不是说从性格上来了解自己，而是说从内在了解自己。

随着岁月的流逝，显露年龄的皱纹会悄悄地爬上我们的眼角、额头、两腮。有些人不惜花费高价购买各种高级护肤品，也只能收到一时之效。

为什么我们的脸上会在不同的部位出现皱纹？

为什么爱笑的人的眼角细纹要比不爱笑的人出现得早？

为什么嘴角和眼角的皱纹要比额头的出现得早？

其实这一切都是因为我们面部肌肉构造的原因。

我们的脸部布满了各种各样的肌肉，而在这些肌肉中间，和表情息息相关的肌肉大约有30余种，通常被称为“表情肌”。表情肌与骨骼肌不同，往往联结于皮肤与皮肤、骨骼与皮肤之间，以相当复杂的生长方式纵横于面部之上。所以我们才可以简单地做出各种表情。

但是表情肌基本上都非常薄，也比较细小，皮肤附着在这种完全不安定的因素上就非常容易衰老。这种衰老一旦开始，就非常难以抑制。

肌肉衰老松弛的原因

对于我们人类来说，经常用“花一样的年龄”、“青春”、“花样年华”之类的词语来描述正处于年少期的青年们。而正处于这一时期的人们，无论是精神面貌，还是肌肉的生长状况，都处于黄金时期。

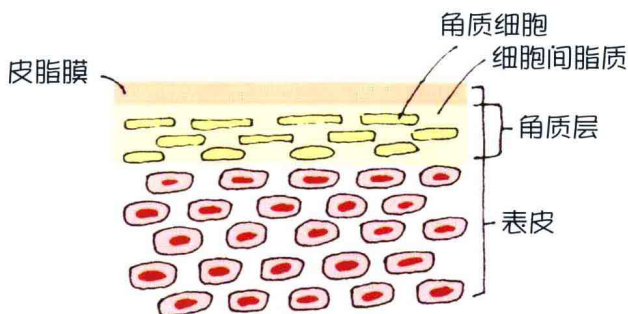
不过正如同世间万物的生生不息一般，我们的肌肉也会从鼎盛的黄金期慢慢衰老。而事实上，在我们20岁的时候，肌肉的自然生长期便已经结束了。尽管表面看起来并不明显，但是我们的皮下肌肉在20岁之后便会逐步出现自然衰老的现象。

假如皮肤附着在失去弹性的僵硬的肌肉上，那么必然会出现下垂、松弛的现象。更为麻烦的是，一旦下垂的皮肤长久积攒下来，我们的脸上便开始出现皱纹了。

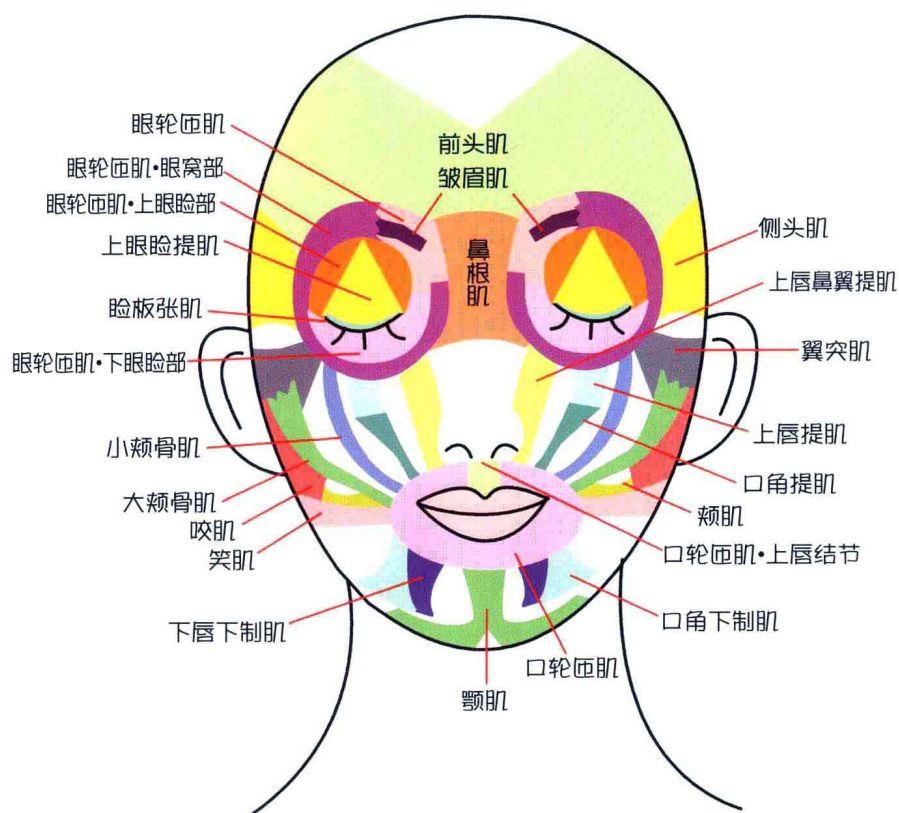
表情肌一旦开始变得僵硬，那么贯穿其中的血管必然会受到压迫，造成血液流通变差，新陈代谢功能降低，迫使皮肤失去光泽。这也是为什么年龄越大，皮肤越来越暗淡无光的原因之一。



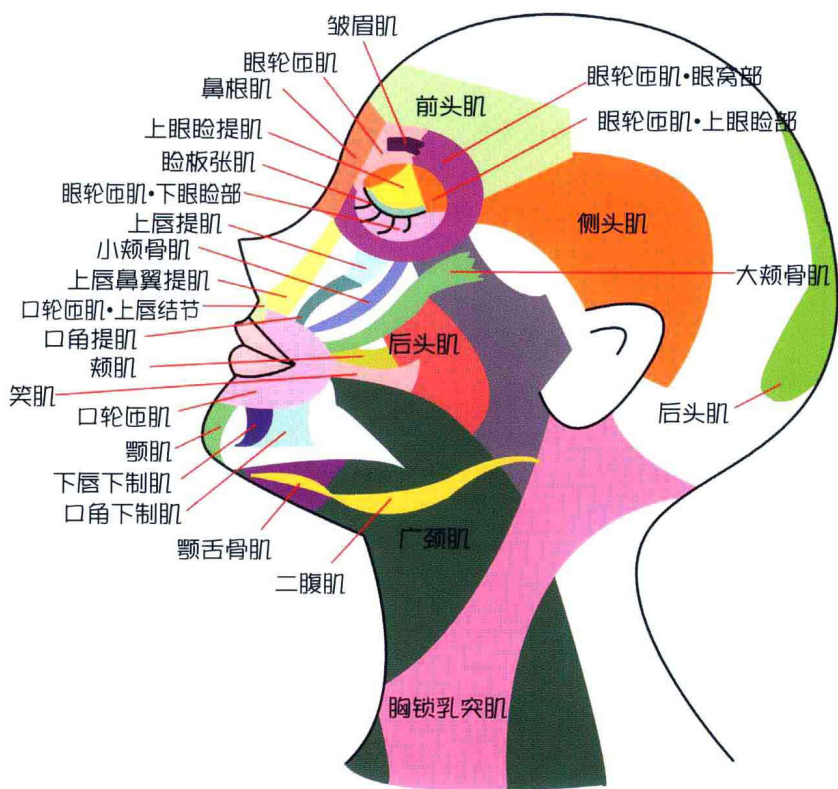
皮肤结构图



面部肌肉的构造



正面MAP



侧面MAP

如何消除皱纹

恢复肌肤弹性

在电视上或现实生活中，我们总是可以看到有一些人因为害怕长皱纹，在笑的时候拼命地压着眼角。事实上，这种方法可能暂时缓解眼角的小笑纹，但是却不能抑制衰老。其实只要自己的肌肤有足够的弹性，那么做出的表情所产生的暂时性皱纹马上可以复原，因而也就不会产生皱纹了。

平时如果我们经常活动或者按摩表情肌，让它恢复本身的弹性，那么自然而然面部的皱纹也会消失。



循序渐进，追求适度

可能我们并不知道，肌肤也具有一定的记忆能力。

当我们过多地活动某一处表情肌时，那么这块肌肉便会把活动后的状态记忆下来，而慢慢地将这处的表情肌固定下来。这也是为什么爱笑的人容易在眼角以及嘴角出现皱纹的原因。

那么，我们究竟应不应该进行脸部肌肉的锻炼呢？上面所说的内容岂不是相互矛盾了吗？其实这并不矛盾。就像我们做什么事情都讲究一个度一样，如果过了这个度，那么便起到相反的效果。所以即便是按摩和面部运动，也要按照要求进行，才不会伤害自己的肌肤。

切记：在进行消除皱纹的面部运动和按摩时，一定要注意自己肌肤的承受能力，如果有任何不适应马上停止。

穴位按摩的神奇效用

“通过按摩可以让我的脸更小吗？”

“是不是通过按摩可以消除我的双下巴？”

“我脸上的皮肤一直都比较松弛，按摩过后会不会变得紧致？”

.....

这样或者那样的问题无时无刻不在困扰着爱美的女性。本书所介绍的简单按摩以及面部运动，虽然每天只需要短短的几分钟，但是长久坚持下来便可以看到自己宛如蝴蝶一样的蜕变！不需要通过器具和药物，也不用经受手术的痛苦，无论是在家里还是在办公室，都可以轻松操作。



After



Before

可以看到的改变：

脸上的赘肉减少了

额头的细纹消失了

眼角上提

鼻梁变得挺翘

法令纹变淡了

嘴角上提

颈纹变淡

需要注意的部位

我们可能都听说过，有的画家可以把人们若干年后的样貌形神兼备地画出来。但是我们自己有没有那么厉害的洞察能力和绘画功力，怎样才能知道自己现在哪些部位已经开始出现老化，并且松弛呢？我们怎么知道自己10年后基本的样貌呢？



其实只要通过一面镜子，
我们便可以更加清楚地了
解自己！

14

将镜子水平放置在桌子
上，我们的面部朝下看着
镜子。

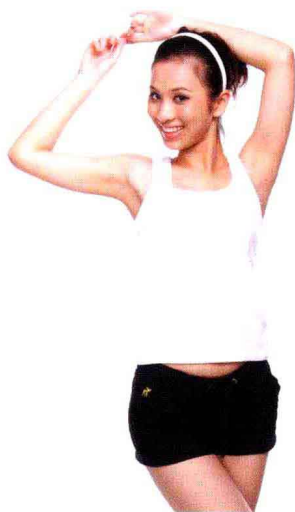


仔细观察自己在镜子中的样子。眼睑、面颊、下巴是否会变得松弛无力？

在镜子中的自己便是10年之后的自己，即便自己没有发现，但是镜子中出现的问题却已经确确实实存在于自己的面部上了。所以针对在镜子中发现的问题来做相对应的按摩和运动，会让自己比以前更具有青春活力，而且脸庞也会变得精致起来！

确认自己的面部状态

在开始进行面部按摩之前，我们需要正确了解自己面部的状态，同时树立近期目标，以激励自己进行按摩。而且一旦我们看到效果，便会非常高兴地坚持下去！



面部状态明细

1. 眼角下垂
2. 嘴角下垂
3. 法令纹明显
4. 颈部皱纹明显
5. 脸部轮廓不清晰
6. 下巴轮廓不清晰
7. 眼角有皱纹
8. 上眼皮松弛
9. 眼袋明显，有黑眼圈
10. 眉毛左右不对称
11. 睡觉的枕痕第二天早上很难消退