

即效小顔矯正術

【日】山田光敏 著
诚美美容学院 译

清华大学出版社
北 京

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2018-8442

即効！小顔矯正タレント

MITSUTOSHI YAMADA（山田光敏）

PHP 研究所

EISBN: 9784569779737

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

即効小顔矯正术 / (日) 山田光敏著 ; 诚美美容学院译. —北京：清华大学出版社，2019
ISBN 978-7-302-53147-0

I. ①即… II. ①山… ②诚… III. ①面—美容—按摩—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 114452 号

责任编辑：吴 雷

封面设计：李伯骥

版式设计：方加青

责任校对：王荣静

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：小森印刷（北京）有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：5 字 数：111 千字

版 次：2019 年 8 月第 1 版 印 次：2019 年 8 月第 1 次印刷

定 价：49.00 元

产品编号：077281-01



序言

... Vousreferez mon nom et mon image

... (你重塑了我的名字和姿容)

... Tres haut amour. (高贵之爱)

这是凯瑟琳·波奇 (Catherine Pozzi) 创作的诗歌《祝语》中的片段。乍看之下，它似乎与“小颜矫正”毫无关系，但每当笔者文思枯竭，落不下笔去时，总会想起这首诗来。

迄今为止，笔者向很多人教授了“小颜矫正法”，但也发现有的人获得了立竿见影的效果，有的人却总是看不到效果。起初，笔者以为矫正内容或许有“适合、不适合”之分，但后来发现实际上却并非如此，获得效果的关键其实在于长期坚持。

当代女性相较于过去变得更加繁忙。这并不是说过去的女性就十分闲适，只是与当今的男性相比，大多数女性疲于工作、育儿和家务，每一天都异常忙碌。在这样疲惫不堪的境况中，每天坚持“小颜矫正”，且还要用心去做，确实太过困难。虽说小颜是女性们长久以来的梦想，然而每天重复相同的内容，也的确不大现实。笔者认为这些才是女性们难以获得最佳小颜效果的原因所在。

其实，女性们能用于追求新事物的时间并不多。即便怀揣变美的期待，她们每天坚持矫正按摩的时间最多也不超过10分钟。因此，这次给大家的矫正方法均控制在每天1~6分钟。而且，每天的按摩手

法都有所不同，避免循环往复带来的厌倦感，力图让女性们每天都能带着新鲜感来开展护理。

本书经过反复打磨，希望帮助即使身处忙碌疲劳之中，仍不放弃小颜梦想的女性们重塑美丽。全书内容不仅仅只针对骨骼，更收录了解决左右脸不对称、皮肤下垂、皱纹等面部问题的科学方法，而整个疗程只需10天。“小颜”不是模特和女星的专利，通过学习你也可以拥有。只要读者朋友们能从中切实感受到效果，再细微的变化，对笔者而言都是莫大的喜悦。10天后的你一定可以重塑姿容！对此，笔者深信不疑。

[日]山田光敏

配套视频使用方法

本书收录了正文中介绍的“1天1分钟小颜矫正”“1天6分钟10日疗程”的配套视频，扫描对应二维码，即可轻松同步练习。

扫码同步练习

可在对应页面扫描二维码进行观看并同步学习。

[1天1分钟小颜矫正]

按摩视频

扫二维码可观看小章节中的按摩手法



[1天6分钟10日疗程]

单日按摩视频

扫二维码可从10日疗程中选择单日的按摩内容进行播放



“小颜”矫正书籍——二维码学习视频对照表

扫码学习视频	1天1分钟“小颜”矫正	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天
对应页码	10 ~ 16	20 ~ 25	26 ~ 31	34 ~ 37	38 ~ 41	42 ~ 45	48 ~ 51

扫码学习视频	第七天	第八天	第九天	第十天
对应页码	52 ~ 55	58 ~ 61	62 ~ 65	66 ~ 69

本书使用方法

本书中介绍了多种小颜按摩方法。

其中包括“10日小颜疗程”以及解决各种面部烦恼的按摩手法,读者可在每天的日常生活中进行按摩。

分钟

建议按摩时间

手法介绍

详细解说按摩方法

效果、烦恼

介绍按摩的效果以及所针对的面部问题

第二步 打造精致的下颌线

第四天 紧致下颌内侧

2分钟

在面部护理中下颌内侧经常被遗漏,由于此处肌肉较少,淋巴容易阻塞,只要沿骨骼方向给予一定的刺激,即可有效改善淋巴循环。

要点 1 食指、大拇指弯曲,捏住下颌轮廓线部位

主椅子上坐好,收紧臀部,将弯曲的食指置于下颌边缘,大拇指紧贴下巴内侧。

POINT 大拇指要贴紧下颌内侧,食指将下颌线轻轻向上推。

NG 食指没有上推臀部,而是直直地按摩下颌内侧。

捏住下颌

38

要点 2 由内向外按摩五次

在骨骼表面由内向外轻柔画圈5次,并进行按摩。

按摩下颌侧面

要点 3 双手移至下颌,再进行两个部位的按摩

食指、大拇指分别从小幅移动至下颌及其内侧,重复同样的按摩,同样画圈5次。

针对下颌部位按摩

39

动作详解

简明阐述按摩动作

要点

以照片形式突出按摩过程中的要点

NG

按摩过程中容易做错或影响效果的动作

目录

1

第一篇

“小颜矫正”基础知识

2 [第一步] 小颜梦想从基础改善开始

要点1 同时改善骨骼、肌肉、淋巴

要点2 大小脸起因于下半身

要点3 “收下巴”是面部松弛的罪魁祸首

要点4 利用重力避免面部浮肿

要点5 从基础开始改善,收获梦想“小颜”

5 [第二步] “美颜”的秘诀

要点1 按摩力度过重将导致皱纹

要点2 区分早晚的护理手法

要点3 “小颜”取决于自身意志

7 [第三步] 改掉不良习惯,打造梦想中的“小颜”

要点1 减少颈部关节弹响

要点2 抬起头部

要点3 坚持每天照镜子1分钟

9

第二篇

献给忙碌的你 1天1分钟小颜矫正

10 1天1分钟 简单按摩,告别烦恼:舒缓头昏脑涨

12 1天1分钟 简单按摩,告别烦恼:缓解鼻塞不畅

14 1天1分钟 简单按摩,告别烦恼:打造“少女下颌线”

15 1天1分钟 简单按摩,告别烦恼:眼部疲劳护理

16 1天1分钟 简单按摩,告别烦恼:预防面部浮肿

17 第三篇

小颜矫正塑形 1天6分钟 10日疗程

18 10日疗程

19 [第一步] 打好“小颜”基础

20 第一天 重塑挺拔的身姿

26 第二天 消除大脸的原因

33 [第二步] 紧致面部线条

34 第三天 打造柔和清晰的颧骨线条

38 第四天 打造精致的下颌线

42 第五天 打造清晰立体的头型

47 [第三步] 重塑精致五官

48 第六天 重塑笔挺美鼻

52 第七天 重塑明眸

57 [第四步] 消灭皱纹和浮肿,收获“小颜”

58 第八天 法令纹隐形术

62 第九天 眼尾皱纹隐形术

66 第十天 疏通面部淋巴,告别浮肿

71 后记

自然平衡的“小颜”

重点提示

- 32 1.脸部按摩的注意点:务必坐在椅子上进行!
- 46 2.常用肌肉和非常用肌肉的不平衡引发了皱纹
- 56 3.“小颜矫正”从正确的姿势开始
- 70 4.缓慢见效手法和速效手法



第一篇

“小颜矫正” 基础知识

究其根本,导致面部歪斜或松弛的原因到底是什么?
为什么面部线条会下垂?怎样才能预防面部松弛?
这一章中将会介绍开始小颜矫正之前必须了解的基础知识。

第一步

小颜梦想 从基础改善开始

很多追求“小颜”的人，往往只关注“面部”本身。
然而，想要获得“小颜”效果不能只注重面部，更应该着眼于基础护理及其改善。

要点

1

同时改善骨骼、肌肉、淋巴

各种各样的原因导致了大脸、浮肿、松弛、歪斜等现象。
要打造“小颜”，就不能只侧重一点，
必须把引发问题的所有原因全部消灭。

这10年来笔者发现了一个趋势：女性杂志的“塑形专栏”中经常会出现“只需……”这样的字眼：有时是“只需食用苹果”或者“只要一个煮鸡蛋”；有时则是“只要缠上塑身带”，等等。不过，这些方法虽然曾风靡一时，却在不久之后就迎来了落幕，诸如此类的风潮一波接一波，层出不穷。

笔者所提倡的“小颜矫正”自1992年问世以来风靡日本，之后也曾流行过一些其他的小颜手法，然而时至今日，要说长久以来最受大众青睐的，“小颜矫正”当之无愧。

究竟是什么原因，让“小颜矫正”在二十多年的漫长岁月里一直广受青睐呢？那就是不一味地追求“只需……”这样的眼前效果，而是调动塑造面部的所有要素，最终实现小颜目标。

若淋巴阻滞，则脂肪容易堆积，赘肉便由此而来。若骨骼不正，则淋巴循环不畅。肌肉失衡，则会出现骨骼的歪斜。骨骼、肌肉、淋巴三者的改善若缺少其中一个，就不能称之为根本性改善，即便短期之内瘦脸初见成效，仍摆脱不了反弹的命运。

即便三个要素都融合其中，如果整套手法耗时长又极其烦琐的话，同样无法赢得女性的喜爱。本书中介绍的方法基于笔者二十多年小颜矫正的经验，将“三大要素”（骨骼、肌肉、淋巴）融入每天短短1~6分钟的按摩中，同时又切实起到解决面部烦恼的效果。也希望以此为契机，助力每位女性从基础护理出发，打造梦寐以求的“小颜”。

要点

2

大小脸起因于下半身

虽然看上去左右脸一致,其实大部分的人都有面部不对称的问题,而这种“不对称”带来的结果就是“大脸”。

面部的左右不对称到底是什么原因导致的呢?答案在于“足部”。足部的歪斜首先会导致长短腿,进一步引发骨盆倾斜、脊椎歪斜,最终会表现为面部左右不对称的问题。因此,若不消除足部的歪斜,不管再怎么努力做瘦脸按摩,大小脸问题将始终得不到解决。说到这里,介绍一种可以让脚踝部位不易发生歪斜,较好消除全身不对称问题的站姿。首先,左手握住右手手腕,双脚并拢,微收肛门,下腹部和上半身轻轻上提。维持该站姿1分钟,可有效消除轻度的身体不平衡问题。(见右图)



重心放在单侧的脚上,上半身扭转的站姿。日常生活中,习惯这类站姿的人非常多,这样的站姿容易导致脚踝、骨盆,甚至是面部的歪斜。



消除身体歪斜、左右不对称的站姿。轻轻抓住手腕,双脚并拢,下腹部和上半身向上挺起。

要点

3

“收下巴”是面部松弛的罪魁祸首

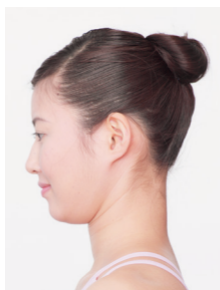
我们经常会听到“面部下垂是重力导致”这样的论调。若要改善松弛问题,需要利用物体所具有的“抗重力”能力,并且养成一个简单的习惯,那就是避免“内收下巴”。

某位美容专家曾坦言:“与面部松弛的战斗始终没有胜利。”也就是说,作为生物体总有一天我们会在重力面前一败涂地。听上去似乎有理有据,但是笔者却不这么认为。为什么这么说呢?这是因为所有的物体对于重力都存在一个“抗重力”功能,只要正确有效地发挥这个功能,就可以很大程度上减缓面部的下垂、松弛。

面部是否容易松弛的一个决定性要素,就是是否经常性地收下巴。内收下巴,连带着脸颊也会发生下垂。为了让面部肌肤保持紧致,应尽量避免收下巴的坏习惯,要坚持做到这一点。



后背伸直,抬升下巴,面部肌肉获得运动,整个面部收紧。



因为内收下巴,从轮廓线到颈部,面部整体会出现松弛下垂。

要点

4

利用重力避免面部浮肿

淋巴的阻滞会导致面部浮肿,而解决问题首先需要了解淋巴循环的路径,其重点在于充分考虑重力因素,打通淋巴循环。

浮肿主要是由淋巴循环不畅所致,而淋巴有别于血液,没有心脏的泵血功能,循环速度不可避免地要慢上许多。淋巴循环容易受重力影响,按理说面部是人体中最不容易出现浮肿的部位,可偏偏有很多女性却苦于面部浮肿问题。

这到底是为什么呢?实际上,面部淋巴会先聚集到耳朵前方再流向锁骨部位。下颌比起耳前部位位置更低,这一高低差就是导致浮肿的原因。如果还有收下巴的坏习惯,那下颌的位置会变得更低,浮肿自然找上门来。

前文中提到面部松弛的一大重要原因就是内收下巴,浮肿也是一样。要想利用重力作用促进淋巴循环,首先就要“戒掉”收下巴的姿势。只要坚持不收下巴,面部下垂问题自然而然就消失了,淋巴也会变得更通畅。在此基础上,下颌边缘和耳前位置的高低差变小,浮肿问题也能迎刃而解。

要点

5

从基础开始改善,收获梦想“小颜”

若要改善面部歪斜、下垂、浮肿,需要调节全身的歪斜问题。身体的歪斜会直接反映在脸上,最后导致面部歪斜、下垂等问题。

若要实现“小颜”梦想到底该如何做呢?答案是,必须调节面部三大要素(骨骼、肌肉、淋巴),改善包括姿势在内的全身状态。在针对小颜矫正客户的问卷调查中发现,大多数人的注意力都集中在面部,对于其他部位鲜少关注。也正因为如此,改善往往浮于表面而不能触及根本,最终不得不借助专家的力量去进行矫正。

由于需要全身调整,所以真要做起来会相当耗时费力。因此,我们可以直接针对能够影响面部,并且确实能起到效果的重点部位进行按摩。

笔者建议的重点就是“脚踝、骨盆和胸廓”。脚踝是支撑整个身体的基石,脚踝的歪斜是引发全身不对称的原因。为什么这么说呢?因为只要骨盆一倾斜,脊柱也会跟着出现倾斜,而胸廓上则覆盖着连接面部的颈阔肌等肌肉。

实际上在小颜矫正过程中,笔者并不会单纯地针对面部进行操作,同时也会针对脚踝等部位进行一系列的矫正。当然,希望此刻正在阅读本书的读者朋友们可以不必借助专家的帮助,通过自己的学习开展基础性改善,最终达到自己想要的“小颜”效果。

第二步

“美颜”的秘诀

接下来介绍打造“美颜”的按摩手法，在此之前，先告诉大家一个事半功倍的秘诀。

要点

1

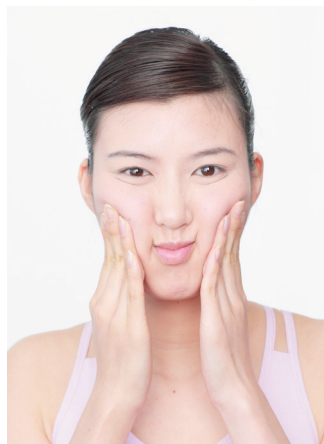
按摩力度过重将导致皱纹

按摩过程中最重要的就是避免“用力过重”。很多人在按摩的时候，不知不觉地就会加重力度，这样不仅难以获得效果，甚至可能导致皱纹或面部下垂。

笔者在为客户进行“小颜矫正”时，几乎所有人都会问：“明明力度这么轻柔，为什么会有这么明显的效果？”越是在其他地方体验过小颜矫正操作的人，越容易发出这样的感慨。实际上，这是由人体结构决定的，力度越轻柔越容易显现效果。人体对于较重的力度容易出现防御反应，而且身体具有“恒长性”这一功能，对于强烈刺激引发的变化，会自发地将其恢复到原始状态。换句话说，大力度按摩既不容易出效果，又很容易反弹。

既然如此，为什么大力度按摩的小颜矫正方法如此众多呢？那是因为按摩力度大，会让人产生一种获得疗效的错觉。近几年来，年轻女性的皱纹不断增多，将原因归结为大力度的按摩，一点也不为过。

聚集于面部的肌肉普遍较弱。即使是足部以及腰部强有力的肌肉，按摩力度并不是很大时，也容易出现按摩后的不良反应。柔弱的面部肌肉就更不用说了。赋予肌肤弹性的弹性蛋白纤维若承受过大负担，相应地就会产生下垂和严重的皱纹。



向上推挤面部肌肉，以拉扯方式大力按摩均会导致皱纹。

要点

2

区分早晚的护理手法

我们的身体从早到晚都具有一定的节奏。进行面部和身体的护理时，也应该配合这个节奏，与自己的身体相互协调来进行护理。

人体活动会遵循一定的节奏，早上充满活力，傍晚到夜间则相对平静。若对这一节奏不管不顾，非要在傍晚做一些激烈的运动，很可能就会打乱身体本身的节奏。例如，促进皮肤弹性的按摩相较于夜间，早上进行操作则更容易发挥效果；如果要消除眼部疲劳，那夜间会更合适。

当然，有很多女性忙于工作或育儿，无法进行差异化的护理。这些忙碌的女性该怎么做呢？一般来说，身体若处于活动状态，进行护理时以中度刺激到高度刺激为宜。另外，平静状态时的护理，以轻度刺激到中度刺激为宜。没错，读者朋友可能已经发现了，中度刺激是两个阶段的重合部分。在忙碌的生活中无法选择护理时间时，可以将中度刺激作为力度选择的主轴，这样就可以在闲暇时间里进行护理了。本书中将面部护理力度限定在轻度刺激水平，身体护理力度限定在中度刺激水平。因此，可以在忙碌之余一边观看书中配套视频一边来操作，这样任何时间都可以成为你的最佳护理时间。

要点

3

“小颜”取决于自身意志

即使通过按摩暂时获得了“小颜”效果，过不了多久又会恢复原样。原因就在于你的坚持方法和生活习惯。

日常生活会体现在体型和脸型上。如果能调整生活习惯，体型和脸型的改善相对会变得更容易。在实际矫正过程中，笔者每次都会指导小颜矫正的客户维持正确的站姿和走路方式。这样做可以维持矫正效果、抑制反弹，同时还可以强化小颜的效果，可谓一举两得。生活习惯的改善在小颜矫正过程中占有无比重要的地位。话虽如此，但并非要求你24小时一刻都不放松，这样负担过重反而难以长期坚持。

因此，笔者建议先围绕3个要点进行改善。首先，要避免颈部关节发出“咔咔”的声响；其次，平时要注意抬起头部；最后，每天坚持照镜子1分钟。这一系列内容相对比较简单，却是通往小颜这一目标的必经之路。而且，按照以往经验，大多数人都能很好地坚持下来。将这3点坚持下来后，就可以依次地改善一些不良生活习惯，当然这3点是底线，必须要贯彻下去，如此才能更好地提升“小颜”效果。

第三步

改掉不良习惯， 打造梦想中的“小颜”

生活习惯塑造了我们的脸型。
接下来为读者们介绍几个塑造“小颜”的诀窍。

要点

1

减少颈部关节弹响

当颈部疲劳堆积，感觉酸胀时，很多人习惯性地会让颈部发出“咔咔”的声响。其实，这也是导致脸部变大的原因之一。

最近几年，出现习惯性颈部关节弹响的女性不断增多。出现声响的契机有很多，比如说在事故中颈部受伤，或者由肩膀酸疼所致，抑或是在整骨医院接受治疗之后，等等。然而，经常性的颈部关节弹响容易导致面部浮肿，脂肪也更易堆积。

头部的重量虽然因人而异，但大多都在4~5kg这一范围，大体上和10磅的保龄球差不多重，着实不轻。颈部要支撑头部左右转动，其负担可想而知。因此，淋巴循环容易受到阻碍，颈部关节弹响较多的人，其面部以及颈部上方的线条往往给人肥肿的感觉。

问题还不仅限于此。颈部关节弹响多的人，脑中风的危险也高于常人。

1990年，日本当时的厚生省认定颈椎扭转推拿法（让颈部骨骼发出“咔咔”声响的矫正手法）风险过高，并下达通知严令禁止操作。2003年美国一份报告称，接受美式脊椎推拿法治疗的患者患脑中风的危险要高于非治疗人群。这种所谓的扭转推拿法，让椎动脉解离型脑中风的患病风险提高了6倍。

习惯性地让脖子发出声响的人可能会抱怨：“不让脖子响一下，总是觉得酸胀难受。”反过来说，只要消除颈部酸胀难受的症状，就不需要再让关节弹响了。本书中特地针对消除颈部酸胀的手法进行了介绍，可参照第二天的配套视频内容进行练习。根据介绍的内容坚持练习，即可消除颈部症状，同时有效解决面部浮肿以及脂肪堆积的问题。

要点

2

抬起头部

打造小颜的捷径就是养成“抬升下巴的习惯”。在此基础上,还要谨记“抬升头部”,这样可以自然而然地让下颌上扬,获得梦寐以求的“小颜”效果。

笔者曾受邀前往某家模特经纪公司指导站姿。当时最为惊讶的就是,大多模特都以臀部顶出、扩展胸部的方式站立。这一站姿乍看起来似乎十分挺拔,但是要扩张胸部势必要收起下巴,因此颈部皮肤下垂,双下巴也无法避免。他们天生的小脸加上令人艳羡的职业,可谓是天之骄子,但可惜站姿不够正确,令笔者感到十分惋惜。要矫正模特们的姿势,只须他们的头部稍稍上抬即可。只要简单的一小步,“天鹅颈”立现,面部尤其是下颌的线条立刻变得清晰紧致。正确的姿势是“小颜”的先绝条件,掌握正确姿势可以让我们减少无谓的按摩护理,引领我们找到通往“小颜”的捷径。



伸展背部,头部稍稍上抬才是理想的站姿。只要维持这个站姿,下颌就不会轻易松弛下垂,面部也不易出现歪斜问题。



乍看似乎十分挺拔,实际上胸部过度扩张导致后背反屈,下颌肌肉也更容易出现下垂问题。

要点

3

坚持每天照镜子1分钟

要收获小颜效果,在每天坚持护理的同时还需要仔细观察自己的面部。

坚持每天照镜子1分钟,可以发现面部细微的变化,不断增强“小颜”的信心。

我们的身体非常诚实。日常生活习惯都如实地反映到了体型上,面部亦然。平日里的表情塑造了我们的脸型。因此,每天1分钟,建议所有读者都能好好地看看镜子中的自己。

其实,能够仔细观察自己面部的机会并不多,因此应尽量从各个角度去观察:面部轮廓以及五官的平衡,松弛和皱纹……通过细心观察,就可以发现平时完全不会注意到的问题。从矫正的整体层面来说,不带着明确的目的去矫正,就很难取得效果。因此,1天1分钟,通过照镜子去找出我们明确的目标:更紧致清晰的“少女线”,收紧浮肿的下颌,等等。让我们带着目标去塑造完美。

第二篇

献给忙碌的你

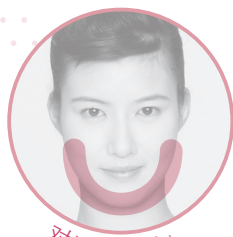
1天1分钟小颜矫正

日常生活中的诸多原因都会导致面部歪斜或者脸部变大的问题。
这部分内容将会针对女性最为关注的面部问题，
介绍只需1分钟轻松操作的小颜矫正法。

✿ 1天1分钟 ✿ 简单按摩，告别烦恼：

舒缓头昏脑涨

纤细的颈部支撑着4~5kg的头部。
因此，颈项根部承受着较大的负担。
这样的负担会导致颈部变粗，面部变大。



对这里有效!

步骤

1

将大拇指贴于耳后凹陷处， 剩下的手指置于头部侧方

在椅子上坐好，然后收紧臀部。
将双手大拇指贴于耳后三角形骨骼后方的
凹陷处。

大拇指贴于耳
后凹陷处

POINT

使拇指紧密贴合
耳后凹陷位置



步骤

2

抬起头部， 小幅度前后摆动面部

头部朝上小幅度上扬，缓慢且小幅度前后摆动面部共10次。完成后慢慢放松，深呼吸一次。稍微休息后，再重复同样动作2次。

小幅度前后摆动头部

抬起头部



NG

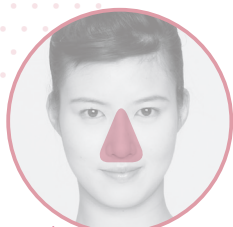
若后背拱起、面部朝下，则无法恰到好处地给予头部、颈部连接处必要的刺激。



✿ 1天1分钟 ✿ 简单按摩，告别烦恼：

缓解鼻塞不畅

缓解鼻塞问题的关键部位在鼻翼两侧和眉毛之间，同时刺激这两个部位，可以让鼻腔扩张，缓解鼻塞问题。



对这里有效！

步骤

1

将无名指置于鼻翼侧边，中指置于眉间

在椅子上坐好，然后收紧臀部。
针对鼻塞较为严重的一侧（以右侧为例），
将右手无名指指腹贴于鼻翼旁边凹陷处，
将右手中指指腹置于眉间。

将中指、无名指
分别置于眉间
和鼻翼侧边



步骤

2

朝眉尾方向缓慢 拉动手指

鼻子缓慢吸气的同时，朝眉尾方向缓慢且轻柔地移动手指，时间以5秒为宜。吸气后用10秒的时间缓慢吐气，再缓慢重复4次同样的动作。

朝眉尾方向拉
动手指

吸气

呼气



NG

若头部倾斜，则手指无法朝正确方向拉伸，难以起到扩张鼻腔的作用。

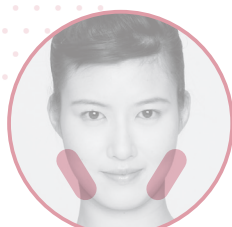


✿ 1天1分钟 ✿

简单按摩，告别烦恼：

打造“少女下颌线”

缓慢按摩改善浮肿的同时，可帮助弹性纤维的形成，并且能紧致下颌线。



对这里有效！

步骤

1

用手掌包裹下颌部位，朝耳朵方向移动手掌

在椅子上坐好，然后收紧臀部。

左右大拇指整体置于下颌线处，掌心贴合脸颊。

沿下颌线将肌肤缓慢向后推，重复10次。

POINT

左右大拇指整体紧密贴合面部轮廓线



将手掌置于下颌部位



NG



若内收下巴，则会压迫淋巴结，浮肿的改善效果将会大大减弱。



✿ 1天1分钟 ✿

简单按摩，告别烦恼：

眼部疲劳护理

眼部疲劳源自眼周血流不畅。

活动额头部位，促进眼周血液循环，可预防眼疲劳。



对这里有效！

步骤

1

双手分前后环抱头部，左右移动

坐在椅子上，收紧臀部。左手放在后脑勺，右手贴在额头上。

闭上双眼，放在额头上的右手在皮肤上进行左右缓慢来回移动，重复5次。

左右手交替，重复此动作。



按摩额头和头部后侧

NG



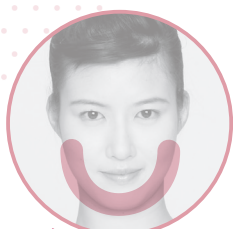
若低头朝下，面部皮肤受重力影响呈下垂状态，将会大大减弱按摩效果。



✿ 1天1分钟 ✿ 简单按摩，告别烦恼：

预防面部浮肿

面部、颈部分布着大量的淋巴结，这个动作可作用于淋巴结，促进淋巴循环，预防面部浮肿。



对这里有效！

步骤

1

面部转向一侧， 上下活动面部

在椅子上坐好，然后收紧臀部。
面部转向右侧，再缓慢地上下活动面部一次。缓慢地将面部转回正面，呼吸一次后再转向左侧，重复同样的动作，一共做三组。



转向一侧的面部上下活动

NG



背部扭转面部转动幅度过大，则下颌内侧处于下垂状态，将会阻碍淋巴流动。



第三篇

小颜矫正塑形

1天6分钟 10日疗程

小颜矫正需从身体歪斜,脸部变大的根本原因着手,再发展到消除皱纹以及面部浮肿等问题,每一环节都需要扎扎实实地按照顺序来开展。

本章重点介绍1天仅需6分钟的10日小颜疗程。

[10日疗程]

✦ 第一步 ✦ 打好“小颜”基础

[第一天] 重塑挺拔的身姿

为实现“小颜”梦想，首先需要打好身体基础。第一天针对影响面部大小的脚踝、骨盆以及胸廓的歪斜进行矫正。

[第二天] 消除大脸的原因

打好“小颜”的基础之后，接下来就是消除导致脸部变大的原因。解决胸廓的前倾以及颈部、锁骨的歪斜后，离“小颜”又近了一步。

✦ 第二步 ✦ 紧致面部线条

[第三天] 打造柔和清晰的颧骨线条

说到脸部最让人在意的部位，“颧骨”位列首位。拥有了紧致且线条清晰的颧骨，可以说“小颜”的目标就已经完成了1/3。

[第四天] 打造精致的下颌线

如果说颧骨左右了脸的大小，那么面部的“精致程度”就是由下颌线条决定的。让我们朝着没有浮肿、没有松弛的“少女下颌线”前进吧。

[第五天] 打造清晰立体的头型

实现了“小颜”目标后，但头部仍旧较大的话，则整体形象会显得不平衡。“小颜”的下一个目标就是玲珑头型。

✦ 第三步 ✦ 重塑精致五官

[第六天] 重塑笔挺美鼻

鼻子处于整张脸的中心，也是决定面部形象的重要器官。一起来打造挺拔的鼻梁吧。

[第七天] 重塑明眸

眼睛是面部感情的表达中最为重要的器官。这里有获得迷人双眸的秘诀。

✦ 第四步 ✦ 消灭皱纹和浮肿，收获“小颜”

[第八天] 法令纹隐形术

“小颜”的同时解决皱纹问题，消除皱纹，让“小颜”更加迷人。

[第九天] 眼尾皱纹隐形术

都说眼尾是年龄的镜子。和法令纹一样，眼尾皱纹也是重点出击的对象。眼尾护理，见证减龄5岁的神奇效果。

[第十天] 疏通面部淋巴，告别浮肿

最后是促进淋巴循环，打造精致“小颜”。

第一步

打好“小颜”基础

打造“小颜”，第一步需要解决基础部分的歪斜问题。
面部的不对称源自骨盆以及脚踝的歪斜。
接下来就让我们针对导致大脸的原因，从根本上进行改善。

第一天

重塑挺拔的身姿

第一天

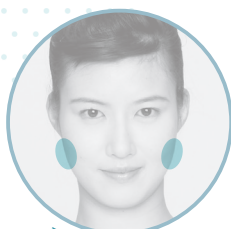
1分钟

足部矫正打好基础

第一天:重塑挺拔的身姿



轻松扫码视频学习



对这里有效!

腿部是支撑全身的重要部分。在确保足弓的同时,改善腿部整体的歪斜,是通往“小颜”的第一步。

要点

1

在椅子上坐好,收紧臀部

在椅子上坐好,双手扶住单侧臀部,臀部往内侧收紧。另一侧按同样的方法收紧。



臀部向内收紧

要点

2

盘腿, 双手按压脚心

将右腿搭在左大腿上, 右手拇指贴于脚踝内侧斜下方凸出的骨头(舟状骨)上。左手的拇指放在足弓上方顶端, 剩下四根手指放在脚背上。左手四指推动脚背内转, 注意不要拧转脚后跟。将足弓顶端朝舟状骨方向稍稍使力按压, 维持5秒。该套动作重复3次, 左脚也按照相同手法进行按摩。

足底按摩

POINT

确认好足弓顶端和舟状骨的位置后再开始按摩



NG

若推着足底向上拧转, 将会给脚踝带来不必要的负担。

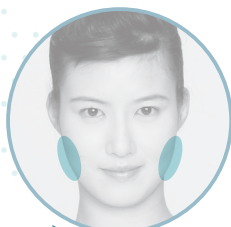


第一天

2分钟

调整骨盆左右对称

骨盆的不对称,与股关节周围的紧张程度以及左右髋髂关节紧张程度的平衡有关。通过以下锻炼,可有效平衡紧张程度,消除骨盆的不对称问题。



对这里有效!

要点

1

跷二郎腿,找出不舒适的一侧

在椅子上坐好,轮流跷二郎腿,找出跷腿相对比较困难的一侧(此处以右腿在上较为困难来举例)。



跷二郎腿



要点

2

双脚打开距离比肩稍宽，右脚向前迈出

站立时双脚打开的距离比肩稍宽，脚趾朝前，右脚向前迈出2步左右的距离。

要点

3

上半身向右侧拧转

骨盆保持水平，左腰朝前方扭转，上半身同时向右侧扭转。保持10秒后身体缓缓回转朝正前方，深呼吸后重复同样的动作4次。



双脚打开的距离比肩稍宽，右脚向前迈出2步距离

上半身扭转

NG

身体扭转时，面部也转向后方，有轻微贫血的人则容易出现头晕。面部应朝正前方。

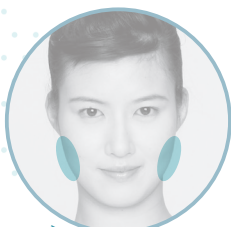


第一天

2分钟

调整上半身的左右不对称

上半身出现左右不对称问题,相较于脊柱,更大的原因在于胸廓的不对称。可通过消除胸廓的不平衡来解决上半身歪斜的问题。



对这里有效!

要点

1

双脚分开与肩同宽站立

双脚打开,与肩同宽,脚尖朝前站立。



脚尖朝前

双脚之间距离与肩宽保持一致

手掌朝上
举起

要点

2

脚尖向外打开 双手手指交叉手臂上举

右脚的脚尖向外侧打开90度。双手交握、掌心朝上，手臂举过头顶向上拉伸。

要点

3

上半身向右侧弯曲

一边吐气，一边将上半身向右侧弯曲。此时，稍稍提起右脚脚后跟。弯曲上半身到达极限后用鼻子吸气。脸部尽量朝上。感觉到痛苦后一边吐气一边抬起上半身。调整呼吸后，反复4次。换另外一只脚，重复同样的动作。

吸气

呼气

上半身朝
右侧下压

右脚向外
打开90度

脚后跟
上提

NG

上半身侧弯时身体并非朝正前方，而是向前倾斜的话，胸廓平衡的改善效果将大打折扣。

第二天

消除大脸的原因

第二天

1分钟

调整胸廓,消除下巴下垂



从胸廓前侧延伸至下颌,分布着颈阔肌。有效调节颈阔肌覆盖的部位,可以让下巴松弛下垂的改善更轻松。

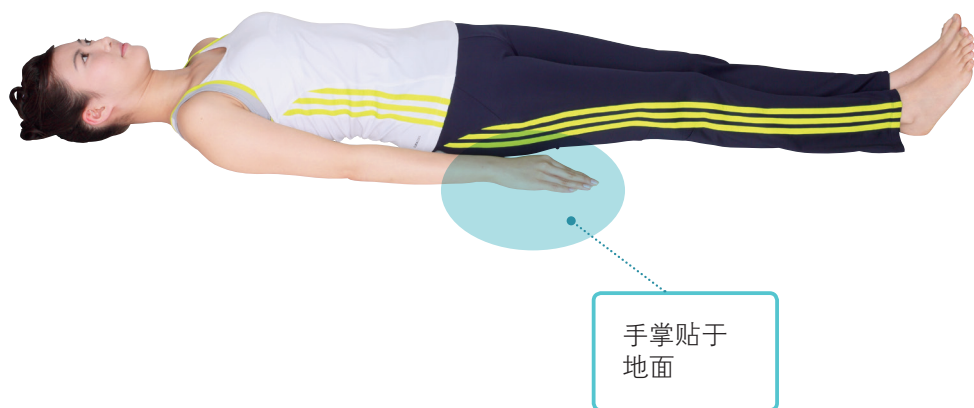
要点

1

朝上平躺收紧臀部

朝上平躺于地面,双手放在身体两侧,手掌朝下贴地面,臀部内收。

收紧臀部

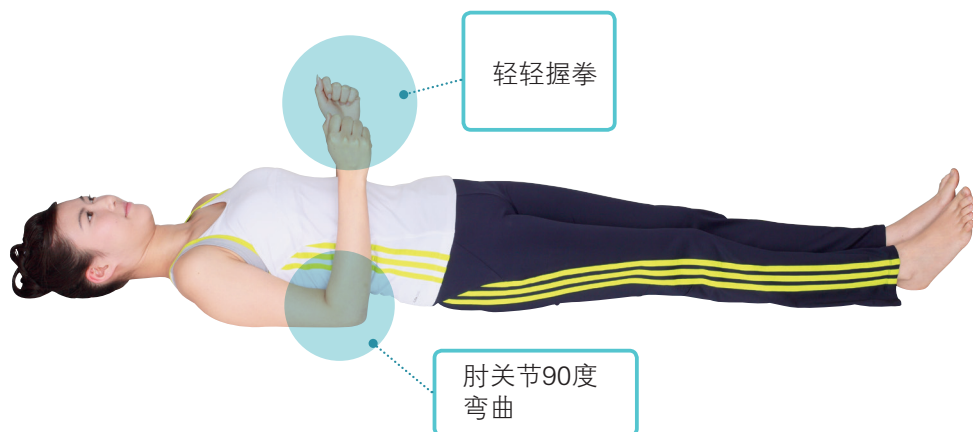


要点

2

双臂紧贴身体, 弯曲手肘

手臂紧贴身体两侧, 手肘弯曲90度, 轻轻握拳。



要点

3

用肘关节的力量, 使背部向上拱起

以肘部为支点抬起背部, 保持5秒。背部恢复原位, 休息5秒, 反复同样的动作4次。



第二天
2分钟

形成恰到好处的颈部前曲

(打造“天鹅颈”)



有面部下垂烦恼的人,大多会习惯性地内收下巴。这一姿势容易引起颈部歪斜,导致面部浮肿和脂肪堆积。

要点

1

在椅子上坐好, 双手置于颈后

在椅子上坐好,收紧臀部。
双手放在颈部后侧,手肘
打开。



双手置于颈后

收紧臀部

双脚并拢

要点

2

双手贴于颈部,面部上扬

以双手为支点,面部向上抬起。一边用鼻子吸气,一边缓缓抬起头部。用鼻子吸气5秒,再用10秒钟的时间缓缓用嘴吐气,放松身体。缓慢进行,重复4次。



POINT

双手中指在颈后指尖相互触碰,双手围抱颈部。



NG

若面部抬得过高,则锻炼效果仅限于颈部的部分区域,效果将不甚理想。

