

《無敵小臉美人》

图书基本信息

书名：《無敵小臉美人》

13位ISBN编号：9789571354941

10位ISBN编号：9571354945

出版时间：2012-1

出版社：時報文化出版企業股份

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

你也可以是V型小臉美人 任健姬 「好想擁有像藝人一樣巴掌大的小臉喔……」 「肌膚好壞應該是天生的吧？無論看幾次皮膚科、使用多昂貴的化妝品，臉上還是經常冒痘痘，肌膚又粗又難看……」 「每天忙到沒時間，根本沒空保養肌膚……」 我在時裝雜誌的專欄或電視節目中，常會聽到讀者和觀眾如此抱怨。職業婦女為了工作，家庭主婦為了家事，通常沒辦法悠閒地保養肌膚；即使費盡心思，肌膚或臉部狀況仍不見改善，更是讓人很沮喪。好不容易下定決心去看皮膚科或接受醫學治療，卻又因為太忙碌，從未真正做完完整的療程，加上其他各種因素，效果總是無法令人滿意。我想大部分人都有這種經驗吧。 想擁有健康又苗條的身材，當然必須減重。說到減重，一般都認為只是減輕體重，但減重的正確意思，其實是消除體內不必要的脂肪和廢物。而為了讓每天都充滿活力，就要另外靠運動來鍛鍊肌肉，並攝取營養均勻飲食，以此打造健康的生活。 同樣的，如果想讓臉蛋和肌膚保持美麗健康，就需要透過臉部減肥（Face Diet），排除累積在臉部和肌膚裡的廢物，幫助血液循環，使肌膚潔淨，為打結的臉部肌肉按摩紓壓，塑造出輪廓鮮明的V型小臉。

刺激經絡的經絡按摩法近來廣受矚目，但它只是刺激穴位和肌膚。而我所提倡的小臉操，不僅可以刺激經絡達到循環順暢，也能紓解包圍血管及肌肉的筋膜，消除僵硬或黏滯的情形，讓供給肌膚營養的微血管和幫助排毒的淋巴發揮正常功能，可定位為一種深度按摩法。血液和體液循環順暢，供給營養及排毒功能也會變得流暢，使肌膚更有彈性，讓原本因肌肉僵硬而缺乏彈性的臉部線條變得更美、臉蛋更秀氣。 能借助專家的手來保養當然不錯，但在忙碌的生活中，這種美容療程總是讓人覺得奢侈。不過大家也先別太灰心，想擁有美麗和健康，最重要的是隨時照顧自己的臉蛋和肌膚，千萬不要疏忽臉上冒痘子等小問題，以及突然眼睛浮腫或肌膚變粗糙等警訊，這些情形就代表肌膚正需要我們的照顧。

本書除了教大家如何解決臉上可能出現的各種狀況外，也彙整了雕塑V型小臉、保持肌膚健康美麗的各種祕訣。從肌膚的小問題，到經常讓你感到挫折的各種美容上的麻煩，都可以透過本書一一得到解答。不需要上護膚沙龍或動整形手術，只要每天3分鐘，持之以恆，不久之後你將驚訝地發現，不但肌膚變得健康，也成功雕塑出一張動人的美麗小臉了！ 【為什麼要做小臉操？】

保養肌膚，不能光靠表面功夫 近來因為環境改變、壓力，以及錯誤的飲食習慣等因素，連雙十年華的女生也會出現肌膚老化的各種症狀。肌膚產生皺紋、缺乏彈性、乾燥，膚色暗沉等，都是肌膚老化的代表性症狀。雖然可以借助於昂貴的高機能保養品或接受皮膚科治療，努力緩和這些症狀，但總是無法根治。小痘痘、細紋等並不只是肌膚表面的單純症狀，而與連接經絡的內臟器官健康狀態有關，只是單純治療肌膚表面症狀，改善的效果非常有限。 瘦臉需要深入經絡 養分平均輸送到樹枝吸收，樹木才會枝葉茂盛。人體也一樣，養分均勻供給至骨骼、肌肉與肌膚，同時排除不好的廢物。

養分平均輸送到樹枝吸收，樹木才會枝葉茂盛。人體也一樣，養分均勻供給至骨骼、肌肉與肌膚，同時排除不好的廢物，才能健康生活。想要擁有健康，這種循環很重要。但如果肌肉僵硬或肌膚黏滯，引起動脈、靜脈與淋巴的循環功能降低，使得營養供給和廢物排洩作用不良，會因此產生各種過敏症狀，嚴重時還會導致危害健康的疾病。因循環功能降低而產生的肌膚問題包括肌膚老化、水腫、橘皮組織、贅肉，以及皮膚敏感而形成的異位性皮膚炎、過敏症等。 本書將傳授專業美容師的保養祕訣，透過刺激肌肉、筋膜、穴道的技巧，使經絡流動順暢。書中會具體說明這些技巧，一般人也能輕鬆學會，自己在家就可以做到專業級的高效美容保養。 【送自己一份名媛的優美！】

所謂的小臉操，就是有效排除臉部和肌膚中不必要的廢物，並促進循環，保健肌膚，使臉蛋更美麗。不需要刻意動手術植入人工補充物，也能恢復肌膚本身的生長力，擁有光滑健康的膚質。只要在每天保養肌膚時多花3分鐘進行小臉操，你就能擁有如名媛般的臉蛋小巧和光滑肌膚！ 摘自

【小臉操的神奇效果】 小臉操的神奇效果 圓圓的大餅臉也能變成V型小臉嗎？不需要動手術，也能擁有立體五官嗎？臉色暗沉、不易上妝的肌膚，也能重生為嬰兒般潔淨的膚質嗎？所有關於臉部的問題及煩惱，都能藉由小臉操得到立即的改善！ 【V線條 雕塑臉部曲線】 透過肌肉按摩可全面改善肌膚下垂，使血液循環順暢；指壓按摩可以提升下垂的皮下肌肉，減輕肌肉負擔；淋巴按摩則能順利排出廢物，保持肌膚彈性。透過各種按摩法，擁有V型小臉絕不是夢想！ 【T線條 打造立體五官】

想擁有又大又圓的眼睛、圓潤的鼻翼、挺直的鼻梁等，非得借助整形手術才行嗎？那可不行！小臉操透過正確的指壓按摩和皮下深層肌肉按摩，不僅能凸顯美麗的臉蛋，而且可以改善因肌膚老化或錯誤的生活習慣等對雙眼和鼻子之間的協調性所造成的破壞，找回美麗的臉部線條。

【W線條 留住青春臉龐】 微笑時眼周的細紋、眼下暗沉的黑眼圈、重重下垂的眼袋等

《無敵小臉美人》

，都是老化徵狀，會讓人看起來比實際年齡還老。眼睛周圍出現的這些徵狀，是因為臉部靜脈和淋巴循環不良所導致，只要透過促進臉部循環的小臉操按摩，將能讓你看起來更年輕、更健康。【No 線條 撲滅惱人細紋】 無論是額頭上的皺紋、皺眉頭時的眉間皺紋、大笑時的表情皺紋等，這些臉部皺紋都是肌膚細胞組織鬆弛、缺乏彈性而產生的徵狀。只要藉由按摩刺激皮下深層肌肉，恢復其彈性，提升下垂的肌膚，就能重新找回原本平滑又有彈性的皮膚。【Baby face 重拾光滑肌膚】 年輕時水嫩又有光澤的肌膚，不再只是相片裡的回憶，只要活化肌膚功能，保持均衡的水分與油分，就能使肌膚水嫩光滑，消除歲月痕跡。而你所要做的，就是本書所介紹的小臉操！【Healthy skin 常保完美臉蛋】 臉部肌膚循環功能不良，代謝不順，就會堆積廢物。想解決皮脂過多引起的青春痘等肌膚問題，小臉操也是有效的改善方法，能促進肌膚循環，強化機能以解決相關問題，並常保光鮮亮麗的臉龐。

《無敵小臉美人》

內容概要

風靡韓國、成功雕塑出許多小臉藝人的「V型小臉操」祕技大公開！國字臉、大餅臉、塌鼻、顴骨凸，全都有救了！簡易3分鐘小臉操，天天在家偷偷練，迅速變身V型小臉美人，從此不再被叫「大臉妹」！連藝人明星都想知道的瘦臉祕技，一套能解決你所有臉部困擾的簡易按摩法：明明很瘦，一張圓圓大餅臉卻害你被誤以為很胖！顴骨太凸讓人都以為你兇巴巴、不苟言笑！大大的蒜頭鼻又醜又土氣！法令紋、眉心紋讓你看起來比實際年齡更老！泡泡眼和熊貓眼讓所有眼妝魅力盡失！永遠擺脫不了痘痘臉和草莓肌的糾纏！【雕塑臉部曲線、打造立體五官、留住青春臉龐、撲滅惱人細紋、重拾光滑美肌】完整五大訴求，提供你最全方位的小臉改造計畫，讓你美得自然，美得自信，隨時散發完美女神光！韓國知名肌膚管理中心院長林建熙為韓國演藝圈的御用美型師，享有「完美藝人推手」的美譽。她自行研發的「V型小臉操」讓許多知名藝人不再需要整型，只透過簡單的按摩技巧，就輕鬆達到瘦臉、雕塑立體五官的神奇效果，因此受到大家爭相推崇。「V型小臉操」不只能型塑臉部線條，藉由深部經絡的按摩，更能改善肌膚問題，消除歲月細紋，使肌膚隨時呈現最佳狀態，是一套全方位的脸部按摩法。有了這套按摩法，不再需要忍痛挨刀，你也能靠自己輕鬆打造出清透無瑕的美肌小臉！

《無敵小臉美人》

作者簡介

林建熙 首爾知名肌膚管理中心「D. O. B. Aesthetic」院長。自創「V型小臉操」，透過按摩甩掉臉部贅肉、修飾骨骼，型塑完美臉部線條。曾在韓國SBS電視台「完美藝人推手」節目中擔任特別佳賓，介紹「V型小臉操」，深獲韓國藝人爭相推崇，形成一股「V型小臉」風潮。 金炫辰 韓國慶熙大學美術系畢業，中國文化大學藝術研究所碩士。現專事版畫創作與翻譯，譯有《跟著韓國女星這樣吃》、《蔡志忠中國古籍經典系列漫畫》（中譯韓）、《圖說世界歷史全集》、《春去春又來》、《漫畫世界文學全集》、《十年後的中國》、《世界之女呂秀蓮》、《2010年韓國趨勢》、《漫畫世界名人傳記》等百餘本。

《無敵小臉美人》

書籍目錄

【前言】你也可以是V型小臉美人為什麼要做小臉操？小臉操的神奇效果小臉操按摩重點小臉操步驟
重點小臉操熱身運動小臉操注意事項Chapter 01 V線條 - - 雕塑臉部曲線【臉部V線條熱身運動】 我
不是胖，只是水腫！ 甩掉雙下巴 雕塑夢幻尖下巴 告別國字臉 跟庖斗說掰掰 下巴太短怎麼辦
？ 消除胖胖臉 臉部不再鬆垮垮 不要叫我香腸嘴！ 額頭太短，看起來呆呆的 額頭太寬變馬臉
？ 讓瀏海更有型 脖子長了，人看起來就瘦了 後頸是性感的決勝點！ 脖子要挺，體態才會完美
【誘人的完美V線條】性感鎖骨的魅力Chapter 02 T線條 - - 打造立體五官【臉部T線條熱身運動】
拒當小眼妹 消除泡泡眼 改善凹陷的骷髏眼窩 打造明亮雙眼 眉毛上方有贅肉？！ 拉提下垂的
眼尾 我要挺直的鼻梁！ 修長的鼻子讓五官更有型 擺脫鷹勾鼻 改善蒜頭鼻 打造微笑唇 唇型
的關鍵在明顯的唇線 給我性感雙唇！ 人中決定五官的成敗Chapter 03 W線條 - - 留住青春臉龐【
臉部W線條熱身運動】 告別熊貓眼 惱人眼袋不再來 顴骨太高看起來兇巴巴！ 只要紅潤蘋果肌
【性感的W線條】拯救下垂的胸部【性感的W線條】拉提下垂的臀部【性感的W線條】改善馬鞍
臀Chapter 04 No線條 - - 撲滅惱人細紋【臉部No線條熱身運動】 擊退抬頭紋 眼睛沒細紋才有精神
擠眉弄眼也不怕 法令紋讓我變成歐巴桑！ 雕塑誘人的無齡雙唇 小心頸部細紋！ 愁眉容易變
苦臉！【讓細紋無所遁逃】耳後細紋不可不防！Chapter 05 Baby face - - 重拾光滑美肌【Baby face熱身
運動】 愛不釋手的光滑美肌 肌膚健康，才會吃妝 還我年輕紅潤膚色！ 清、透、亮，才叫美人
肌 斑斑點點別再來！ 恢復肌膚超彈力 過敏紅斑好困擾 告別膚色不均的髒髒臉 只要清爽不要
油 毛孔不見了！【血液循環好，人才不會老】臉部體操【血液循環好，人才不會老】一分鐘淋浴按
摩【血液循環好，人才不會老】三分鐘泡澡按摩Chapter 06 Healthy skin - - 常保完美臉蛋【Healthy skin
熱身運動】 我不要當痘痘妹！ 一舉殲滅頑痘 阻絕白色粉刺來作亂 消滅草莓肌 去除痘疤一點
也不難！【對抗臉部以外的痘痘】消滅胸部和背部的青春痘【照顧容易掉髮的頭皮】修護亮麗秀髮【
簡單快速，輕鬆有效】1分鐘肌膚急救按摩法

《無敵小臉美人》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com