

<<脸部提升按摩法>>

图书基本信息

书名：<<脸部提升按摩法>>

13位ISBN编号：9787530447499

10位ISBN编号：7530447491

出版时间：2010-6

出版时间：北京科学技术出版社

作者：森征秀美

页数：79

译者：刘波

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：<http://www.tushu007.com>

## <<脸部提升按摩法>>

### 前言

关于我们面部皮肤衰老的原因，你认为是什么呢？

换个角度考虑，如果把一个人漫长的一生看成一天，答案就很简单了。

肌肤状态不佳；肌肉松弛和毛孔问题突出、肤色暗沉；眼角的鱼尾纹、额头的抬头纹、还有嘴角的法令纹更加明显……一天之中，上述这些状况是从什么时候开始出现的呢？

对，是夜晚。

就发生在你说“啊，我累了！

”的时候。

当你因持续加班存在超负荷工作的倾向时，上述状况将变得更糟。

诱发面部皮肤衰老的原因就是“疲劳”。

疲劳一般能通过睡眠得到恢复，所以，一般情况下，即使我们什么都不做，皮肤也能通过睡眠恢复到自然状态。

但是，随着年龄一天天增大，渐渐地，疲劳将不再容易恢复。

这样一来，疲劳在体内逐渐蓄积，同时，面部的“衰老”也固定下来。

尤其麻烦的是疲劳容易形成堆积的背部。

请你设想一下一个老婆婆的体态，她佝偻着身子，耸着肩。

这种现象的原因在于：人体背部的肌肉和肩部、颈部、头部的肌肉是按照一定的顺序连在一起的，如果背部肌肉的位置发生改变，面部肌肉的位置也会发生改变，面部会逐步呈现出皮肤松弛和皱纹等问题。

本书介绍的提升按摩术就是以消除疲劳，使面部重新焕发青春光彩为目的的按摩方法。

该法从对面部肌肉影响较大的背部肌肉开始着手矫正，所以，生效快、持久性也很强。

而且，即时效果和按摩的最终效果与年龄因素无关，这一点绝对值得我们期待。

为了让你的容颜和身体重焕青春，度过健康的每一天，在你感到疲劳时，请一定及时使用这种按摩方法。

## <<脸部提升按摩法>>

### 内容概要

森征式“上下交替”提升按摩法是什么？

你有没有过这种苦恼：想让脸部变小、想消除面部皱纹……试用了一些方法却总是无法如意。

你怪自己没有坚持下去，所以难见效也无可奈何。

但其实，是你对按摩的原理还不够了解。

人体的肌肉群是彼此相连的，想让面部肌肉紧致提升，首先要做的——是降低背部肌肉的位置！

这也是“上下交替”提升按摩法的含义。

就让Dior信任的美容顾问、在世界各地指导专业美容从业人员的导师森征女士，来告诉你怎样在家里实现速效、持久的脸部按摩吧！

## <<脸部提升按摩法>>

### 作者简介

森征秀美，Les cours de MORIMASA美容专业学院院长，美容咨询顾问，法国手工业商工会讲师，通过圣迪斯哥（CIDESCO）国际美容师认证，日本美容协会教育研究委员。

1995年，森征女士成立了tourbillon（法语，意为“漩涡”）有限公司，面向专业美容师、美容沙龙的店主，从

## <<脸部提升按摩法>>

### 书籍目录

- 前言  
面部皮肤松弛的主要原因在于“疲劳”，而不是年龄  
提升按摩法是什么？  
有效利用本书的方法
- 序章 “上下交替”提升按摩法的秘密  
“提升按摩法”秘诀1塑造年轻面容就是要创造“高度”，提升背部和头部的肌肉是关键  
“提升按摩法”秘诀2面部肌肤老化的原因是“疲劳”，利用按摩法消除疲劳，让容颜重焕青春光彩  
“提升按摩法”秘诀3按摩是协助身体恢复自然能力的后援军，所以能够实现“速效”和“持久”  
“提升按摩法”秘诀4提升按摩法综合了淋巴、骨骼、肌肉、穴位等各类美容方法之长，所以，在国外颇受好评
- 第1章 开始进行让提升按摩法更有效的准备活动吧！  
准备1 多喝常温水，促进血液和淋巴循环  
准备2 温暖身体，让身体由内而外放松，缓解僵硬的肌肉  
准备3 放松感官，消除身体紧张  
准备4 利用护肤品，让手指充分滑润  
准备5 按摩后喝花草茶，帮你排出体内的废物  
准备6 学习基本按摩手法
- 第2章 “上下交替”提升按摩法，实践篇  
1 放松  
2 提升  
森征老师告诉你“知道了不吃亏”的美容院小知识之
- 第3章 保养肌肤时进行的简易修护按摩法  
1 清晨，拍打化妆水的同时进行的按摩法  
2 夜晚，清洁面部的同时进行的按摩法  
3 夜晚，涂抹美容液和护肤霜的同时进行的按摩法  
4 白天，上妆后也可进行的按摩法  
森征老师告诉你  
“知道了不吃亏”的美容院小知识之  
“上下交替”提升按摩法(1放松)步骤一览  
“上下交替”提升按摩法(2提升)步骤一览

<<脸部提升按摩法>>

章节摘录

插图：

## <<脸部提升按摩法>>

### 编辑推荐

《脸部提升按摩法》：按摩1次，削除1天的皱纹及松弛。

连续按摩10次，让面部肌肉爱上5mm的上升位置。

连续按摩100次，延长5年的青春。

以淋巴按摩与穴位按摩为基础，速效、持久、不用每天做.....但做过一次就会自然而然地想持续下去，自己也试着照张前后对比图吧！

让朋友、老公吓一跳！

世界顶级时尚品牌Dior美容沙龙中使用的美颜按摩法

<<脸部提升按摩法>>

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:<http://www.tushu007.com>