

<<我的瘦脸书>>

图书基本信息

书名：<<我的瘦脸书>>

13位ISBN编号：9787506486606

10位ISBN编号：7506486601

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：夏彬

页数：192

字数：169000

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>

## <<我的瘦脸书>>

### 前言

明星们看起来总是那么光彩四射、魅力无穷，最吸引人的莫过于她们那一张张争相斗艳、小巧别致的脸颊，是不是让你看得又羡慕又嫉妒呢？

可惜自己没有生就一副美人脸啊！

脸部几乎是身体所有部位中最难瘦下去的部位之一，很多人身材很苗条，可是往往有一张圆脸，影响整体的美感，时不时还会被人认为有圆润之嫌。

殊不知，你的身材早已在标准体重临界点以下啦！

再减下去，恐怕脸没瘦多少，身体就先垮了。

究其原因，就是想要一副小尖脸却没有找到正确的瘦脸方法。

其实，瘦脸光在全身下工夫是远远不够的，虽然全身瘦下来脸也会跟着瘦一些，但是整个脸形看起来依然很圆润。

所以想要瘦脸的美眉们别再盲目瘦身了，赶快运用最科学、最有效的方法重点对付你的大脸庞吧！

在本书中，为了让大家对瘦脸有一个更加正确的认识，不仅为大家提供了重新认识脸部的平台，还给出了多项长期被人忽视的脸部问题，让我们从内心深处真正认识到脸部的问题所在，而不是盲目地对待自己的脸，导致脸没有瘦成，反而带来不少烦恼。

树立一个端正的瘦脸态度后，紧接着为大家有针对性地介绍一些不同脸形的瘦脸方略，这并不是对号入座，而是要让大家认识到瘦脸不应该是盲目的，而是需要对症下药，有方可循。

如今瘦脸倡导一种更加“自然安全”的理念，在此理念主导之下，特别为大家推荐了不少实用又耐用的瘦脸小方法，内容涉及平时生活中衣、食、住、行、用等方方面面，以期让大家在生活中能够便于坚持下去，以最自然、最轻松的方式自自虽然通过瘦脸整形成功拥有小脸的人有很多，但是在身体上、心理上留有后遗症的人也大有人在，对于此类瘦脸的方法本书不能避而不谈。

在本书中，作者站在使用者的角度，以更加客观的态度予以阐述，让大家有一个更清楚的认识，慎重做出选择。

爱美之心人皆有之，只有适合自己的才是最美的，以科学的方法、正确的认识、自然的方式去获取的美才能得以持久，才是让你的美丽保持下去的根本所在。

## <<我的瘦脸书>>

### 内容概要

羡慕天生小脸的人吗？  
相信每个女生都有小脸梦，追求小脸甚至超过追求纤瘦的身材。  
然而，小脸可不是每个人生下来就拥有，大脸美眉们如何变小脸呢？  
这本书从运动、饮食、护肤、手术建议等方面一一揭秘，告诉你如何成功塑造锥子脸。

<<我的瘦脸书>>

作者简介

夏彬，“素肌美人馆第2季”系列编著者

## <<我的瘦脸书>>

### 书籍目录

#### Part1 认清你的脸

##### 完美而健康的脸

完美脸形的比例

不完美脸形的突出特征

完美脸形少不了脸部健

脸部构造调查

##### 深入认识脸部肌肤

肌肤基本常识

肌肤的组织

肌肤的作用

##### 脸部问题自测

左右不对称

颧骨太大

脸上肉肉太多

松弛的双下巴

##### 养成关心脸的好习惯

不妨每天照镜子看看脸

运动带来好气色

常按摩瘦脸又焕肤

多吃蔬菜瓜果

养成每天如厕的习惯

保证充足的睡眠

##### 修正毁脸的坏习惯

脸上表情过少

咀嚼的食物过硬或过软

每天坐着不爱活动

吃过咸的食物

爱用肩膀接电话

喜欢趴着睡觉

睡前喝太多水

#### Part2 瘦脸面面观

##### 根据脸形来瘦脸

大饼脸的瘦脸策略

水肿脸的瘦脸策略

松垮脸的瘦脸策略

僵硬脸的瘦脸策略

##### 方脸改造：塑造“V”字脸

发型改造透出脸部柔美

弱化棱角柔和方脸的妆容

方脸按摩整改术

##### 长脸改造：立体五官打造“T”字脸

发型改造突出五官

修饰脸形突显五官妆容

##### 圆脸改造：突出可爱俏丽脸庞

发型改造衬出俏脸

## <<我的瘦脸书>>

加强线条重塑圆脸妆容

圆脸按摩整改术

大饼脸改造：强调五官隐藏大脸

发型改造拉长脸颊

遮住瑕疵变小脸的妆容

大饼脸按摩整改术

Part3 自然瘦脸攻略

“吃”出一张小脸庞

雪梨

西兰花

香菇

黄瓜

苦瓜

绿豆&薏米

冬瓜

白菜

“喝”掉面部赘肉

无糖黑咖啡

红豆芋头茶

蜂蜜胡萝卜汁

果糖西瓜饮

洗出小脸的妙方

冷热水交替洗脸法

苏打水洗脸法

蒸汽洗脸法

白醋洗脸法

淡盐水洗脸法

解密瘦脸保养品

瘦脸紧致水

瘦脸乳液、面霜

瘦脸按摩霜

瘦脸精油

瘦脸保养品使用须知

看好成分选对瘦脸保养品

五星级自制瘦脸“膜”方

柠檬红茶面膜

苹果芝士面膜

薏米荷叶排水面膜

西柚瘦脸面膜

土豆雪梨面膜

黄豆白芷粉面膜

绿豆大蒜面膜

马鞭草菩提花消肿面膜

核桃仁鸡蛋去脂面膜

鱼腥草排毒面膜

Part4 动动也能瘦脸

甩掉大脸的按摩法

## <<我的瘦脸书>>

- 按摩的基本手法
- 指压穴位消脂术
- 按摩瘦脸小动作
- 鬼脸表情瘦脸法
  - 吐舌法
  - 嘟嘴法
  - 眯眼法
  - 呲牙咧嘴法
  - 挤眉弄眼法
- 换种呼吸法巧瘦脸
  - 冥想呼吸法
  - 抱肩呼吸法
  - 腹式呼吸法
- 经典瑜伽消肿瘦脸
  - 呼吸瘦脸瑜伽
  - 高温瘦脸瑜伽
  - 面部瑜伽之全脸运动
  - 瘦脸瑜伽之超强体式
- 泡出来的紧致脸庞
  - 高温浴瘦脸法
  - 绿茶浴瘦脸法
  - 粗盐浴瘦脸法
  - 精油浴瘦脸法
  - 咖啡矿物浴瘦脸法
  - 温热双享浴瘦脸法
- 面部刮痧瘦脸的法门
  - 面部刮痧瘦脸原理
  - 常用工具大集合
  - 常用手法详解
  - 刮痧须小心谨慎
- 淋巴推拿的瘦脸秘诀
  - 淋巴推拿的瘦脸原理
  - 淋巴推拿的主要手法
  - 疏通面部淋巴小窍门
- 面部穴位针刺也可瘦脸
  - 针刺穴位瘦脸原理
  - 与瘦脸相关的脸部穴位
  - 掌握正确的针刺方法
- Part5 见招拆招小脸发妆
- 局部打造瘦脸效果
  - 深邃明眸转移注意力
  - 烈焰红唇让脸瞬时变小
  - 粉底色差显瘦脸颊
  - 腮红修容调和脸型
  - 高光呈现立体效果
  - 高挑眉拉长脸型
- 视觉修容化妆术

## <<我的瘦脸书>>

强调眉形收敛轮廓法  
利用粉底色差打造小脸法  
立体五官清新收敛法

### 超赞瘦脸发型大集合

刘海造型突出小尖脸  
妩媚美眉的气质大长卷  
甜美的 BOBO 造型  
上班族的干练短发  
淑女的梨花头造型

### 瘦脸装饰衬出精致小脸

时髦帽子遮掩突出脸庞  
百变眼镜重塑脸部线条  
精致耳环彰显小颜魅力  
高雅项链衬出修长颈项  
花样围巾秀出和谐轮廓  
靓丽服饰掩饰面部缺陷

## Part6 击破瘦脸难关

### 显出亮丽的额头

妆容修饰额头法  
抚皱固额按摩法

### 舒展眉部肌肉

选择好眉笔  
舒眉展皱按摩法

### 减少眼部脂肪

眼周脂肪粒护理  
舒缓眼周小运动

### 让塌陷的鼻梁挺起来

妆容挺鼻法  
提拔鼻梁按摩法

### 消除耳周赘肉

耳周妆容术  
去除耳下赘肉按摩法

### 减掉肉嘟嘟的脸颊

妆容修脸法  
收紧脸颊的小运动

### 去除面部水肿

去肿塑颜有方  
按摩消肿排毒法

### 矫正脸部关节

妆容正骨技巧  
矫正脸部关节按摩术

### 塑造娇翘的嘴唇

唇部保养  
嘴部塑形运动

### 去掉双下巴

掩饰下巴的妆容术  
消掉双下巴按摩法

## <<我的瘦脸书>>

修长颈部线条

颈部保养

修长颈部好运动

Part7 可爱又瘦脸的小道具

嚼嚼口香糖清新又美颜

藏在身边的瘦脸小道具

巧握毛巾变身鹅蛋脸

利用小勺按摩瘦脸法

口含矿泉水瓶来瘦脸

保鲜膜瘦脸法

好玩又好用的小工具

脸颊按摩器

滚轮瘦脸器

双头滚轮按摩器

瘦脸面具

瘦脸颈颌套

电动瘦脸棒

Part8 揭开手术瘦脸的面纱

拔智齿瘦脸

正确认识智齿

适合拔智齿的人群

拔智齿的风险

一针见效的瘦脸针

瘦脸针的作用机理

适合打瘦脸针的脸形

瘦脸针的注射次数

选择打瘦脸针须谨慎

注射瘦脸针的负面效应

面部颊脂垫吸取术

面部颊脂垫吸取术的原理

术前的四点叮咛 154

术后应小心护理

面部吸脂术

面部吸脂术基本常识

吸脂瘦脸适应脸形

面部吸脂术可能存在的负面效应

面部吸脂术的术前术后

面部磨骨术

面部磨骨术的基本常识

磨骨术只是“磨”吗

磨骨术的适用脸形

磨骨术存在的负面效应

给“磨骨术”者的提醒

立体五官整形术

并非人人适用的双眼皮

喜上“眉梢”不简单

美鼻要与脸形密切配合

<<我的瘦脸书>>

性感嘴唇薄厚两相宜

Part9 完美肌肤更衬精致小脸

清洁总是第一步

正确洗脸七步走

洗脸不彻底五宗罪

肌肤不外传保养秘技

干燥肌肤重获水润光泽

做战“痘”英雄

排出毒素消灭水肿脸

减少皱纹留住青春

赶跑斑点不做“斑”女

肌肤美白打造“白雪公主”

头皮护理紧致面颊

点“睛”之笔

告别“泡泡眼”

对眼袋说“拜拜”

黑眼圈急救箱

## &lt;&lt;我的瘦脸书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 修长颈部线条 脸部修长有型，唯独脖子赘肉多多、皱纹多多，是不是很影响整体效果呢？

那么别忽视你的脖颈，赶紧让颈部线条修长起来吧！

颈部保养 很多女性颈部比面部黑，原因是平时洗漱时，只洗面部而不洗颈部，涂护肤品、化妆品也是只涂面部而不顾颈部。

殊不知，颈部的养护很有必要。

化妆水具有漂白成分，当你在面部涂上化妆水时，颈部也要涂。

同时还要实行敷面漂白法。

每逢入浴或按摩颈部之后，用一个鸡蛋清加入面粉，搅拌成糊状，涂敷在颈部，20-30分钟后洗去。

每星期敷2次，经过一段时间后，颈部就会恢复白皙。

首先用洗面奶或香皂清洁颈部皮肤，然后在颈部拍上收敛性化妆水，涂抹营养滋润霜。

选择与颈部皮肤颜色一致的粉底霜，在颈部抹匀，避免面部化妆而颈部未化妆出现的明显界线。

颈部化妆注意沿纵方向涂抹均匀，不要造成斑纹。

若怕弄脏衣领，可使用浸过水的海绵蘸固体粉饼扑施。

最后扑上定妆的散粉。

修长颈部好运动 推升脖子法 四周扭动：用右手的拇指托住下巴，带动颈部进行上下左右的扭动，让颈部的肌肉得到充分舒展和活动，每天8-10次即可。

四指推升：将两手的四指伸直并拢，先用左手自耳根由上而下轻抚至脖根后回到耳根，然后右手用同样方法按摩右侧。

重复10-20次，过程中注意用力不要过猛。

最后用双手的全部手指拍脖子的皮层，注意不要用力过猛，反复拍30秒。

睡前颈部按摩 涂抹按摩霜：取适量按摩霜，用手指指腹从上向下，小幅度画圈涂抹于整个颈部。

为了让按摩霜效果发挥到最大，前后都要均匀涂抹。

按摩淋巴：左手手指分开，大拇指抵住下颚内侧。

以此作为起点，向两侧指压按摩至耳骨。

整套颈部按摩中，只有这一步可以使用较大的力度。

紧致肌肤、放松肌肉：左手按住左边脸颊，左手中指与无名指对颈部侧面的舌骨肌肉群进行自上而下的按摩。

左右各重复按摩10次。

空心拳按摩：双手握成空心拳，用指关节对颈部从上到下进行按摩，放松紧绷的肌肉。

注意按摩时的速度，切忌过于用力。

包裹按抚：将手掌摊开，握住颈部，尽量包裹住颈后部。

分别从后向前，从上到下，对颈后部进行轻抚按摩。

每一个方向各重复按摩10次。

再次紧致肌肤、放松肌肉：再用手按住同一侧的脸颊，另一只手的手掌沿着耳朵至锁骨的方向进行按摩。

左右各重复按摩10次。

注意按摩部位相比前一次要更加靠近前颈。

<<我的瘦脸书>>

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>