

<<人见人爱的瘦脸书>>

图书基本信息

书名：<<人见人爱的瘦脸书>>

13位ISBN编号：9787508636214

10位ISBN编号：750863621X

出版时间：2012-12

出版时间：中信出版社

作者：Aven

页数：174

字数：80000

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>

<<人见人爱的瘦脸书>>

前言

“那个天王和他的名模女友是不是整过形？”

”“对啊，不然怎么可能两个人都那么完美！”

”“你看他们以前的脸形，跟现在的差好多哦！”

”前阵子和一群朋友们聚餐，席间大家聊到整形这个媒体谈论已久的话题时，所有人又忍不住陷入热烈讨论，你一句我一句，仿佛电影中法庭的陪审团一样，抢着为这两个疑似整形的人宣判。

但最后的结论却不是有罪（整过）或无罪（没整），大家反而都只想问“是在哪里做的？”

我也要去”。

这类话题在媒体上总是屡见不鲜，香港和台湾媒体更是喜欢作一系列关于“变脸史”的报道，把某位明星出道至今每个阶段的脸形放在一起作比较，再穿凿附会地说，某人爆料曾在整形医院见过他（她），种种迹象证明他（她）一定动过刀。

说实话，你真的在意他（她）动没动过手脚吗？

或者说，你会相信他（她）没动过手脚吗？

历史上从来没有一个时期的人，像现在的人这么在意脸的形状和大小。

各个时代当然都有它的流行元素，体态要丰腴还是纤细？

眉毛是蛾眉、柳叶，还是弯月？

发型是单髻、双髻，还是赫本头、法拉头？

从头到脚该流行的都流行过了，只有脸形没有所谓的流行，顶多只有诗人形容瓜子脸、鹅蛋脸有多美，但无法形成流行风潮，让大家争相效法。

为什么呢？

因为以前人们对脸形“无计可施”，生下来是国字脸或月饼脸，就注定一辈子如此。

然而，现代医学整形技术发达，突然间“变脸”已经不再是天方夜谭，只要你愿意，存点钱到医院挨一刀，不用多久就让你“面目全非”，成为朋友们茶余饭后的讨论焦点：“你觉得她是去打了肉毒还是削了骨啊？”

怎么脸突然小了那么多？

”小脸风潮究竟怎么产生的呢？”

我大胆推测，这和网络绝对脱不了干系。

怎么说呢？

随着互联网的发展，几乎每个人都有自己的网络相簿或博客。

走到哪里，相机、手机无时无刻不在拍照，地铁里、公交车上、马路边、公司附近、旅游景点，拍完照就立刻上传到网络相簿或博客上。

有太多双眼睛在看着你，你又怎么好意思不加修饰，把一张大脸丢出去？

即使你说你很少拍照也不爱自拍，但偶尔出现在和别人的合照里，难免被拿来比较。

有时候我会看到一群女孩子在合照时，听到“三、二、一”，大家就同时把头往后缩，生怕自己是照片里面头最大的那个。

由此发展出一套“正妹”自拍标准姿势：睁大眼睛，嘟起小嘴，左手比Ya，右手“高举相机”。

关于“高举相机”这一点，我之前一直不能理解。

因为工作的关系，平常在摄影棚里，我看摄影师都会用低角度拍model（模特），让她的腿看起来比较长。

怎么出了摄影棚，大家的相机都要举高呢？

有一次帮几个女性朋友拍合照，我习惯性地吧相机拿低，立刻被大家制止。

我说：“这样拍不是比例比较好吗？”

”她们几乎异口同声地说：“高一点脸比较小啦！”

”当下，我恍然大悟，原来女孩子们这样拍照是有她们一套专业理论的。

关于如何瘦脸还有一个谜题，那就是：“嚼口香糖到底能不能瘦脸？”

”有一派人说，就像运动减肥一样，嚼口香糖也可以让脸变瘦；也有另一派人说，这样会像萝卜腿一

<<人见人爱的瘦脸书>>

样让咀嚼肌更粗大。

嚼口香糖到底能否瘦脸？

说实话，我无法给你肯定回答，但我可以告诉你一个类似的情况，有一次我们在拍照（又是拍照，摄影棚里学问真多），摄影师拍着拍着突然问模特：“你平时吃饭是不是都用左边牙齿咀嚼？”

我们当然觉得奇怪，摄影师怎么会知道？

他说：“因为在镜头上仔细看，就能看出来脸部两边轮廓不一样。

”支持“嚼口香糖让脸更大”的那派人可能会庆幸：“哈！

我就说吧！

”但……除非你吃口香糖跟吃饭一样多，我想这个论点才能成立。

摄影棚内有位同事追着那位模特说：“Amanda，教我怎么胖脸。

”当然，他立刻遭到“卫生眼”，多么气人呀！

这个世界就是这样，瘦的人努力变胖，胖的人永远在减肥，脸大的人不停找寻瘦脸的方法。

正是因为我们都渴望那些不属于自己的，才会有这么多烦恼。

所以，我决定写这本书，将自己这些年来所学的知识以及在工作中累积的经验分享给大家。

希望跟读者们分享一个观念：你不一定要花大钱或忍痛挨刀，通过书中所教的按摩手法和彩妆技巧，你也可以挥别婴儿肥，成为人人羡慕的“瓜子脸美女”。

这本书分为以下几个部分：第一课：基础护理。

大家都知道洗脸是保养的第一步，但你知道如何洗脸吗？

有些人洗脸比洗碗还用力，把脸皮都给洗松、洗垮了，这个单元教你正确的洗脸步骤，以及如何挑选合适的清洁产品，让你的脸愈洗愈紧。

第二课：Aven的魔术瘦脸按摩操。

这是我独创的瘦脸保养按摩手法，并且已经行之有年。

保养不只是把瓶瓶罐罐里的东西往脸上抹，最好还能搭配按摩手法，帮助保养品吸收的同时，又能按摩脸部肌肉，促进血液循环，更能帮助紧致肌肤，打造小脸。

第三课：彩妆修饰。

想要让脸瞬间变小，修容饼是你最好的朋友。

在某位天后的演唱会上，我就看到她巧妙地利用修容技巧，让因为谈恋爱而放纵发福的脸，产生立体修饰效果。

多数浮肿型或咬肌明显的脸形都能立即得到明显的改善。

第四课：纯天然调理面膜。

脸太瘦的人容易被人说老气或刻薄，这是因为你没有照顾好肤质，脸才会显得黑干瘦。

想要瘦脸，又想同时兼顾美白、抗皱、紧致、除痘？

看完这一章，保证让你的小脸晶莹剔透。

第五课：自制去浮肿饮料。

想要做个内外兼修的美女？

那就要多看书（就是这本书）并且勤加保养（还是看这本）。

但我们这里说的“内”指的是身体里面的什么呢？

别误会了，我可不是要教你内脏按摩（那也太可怕了），而是要用喝的方式，让你从体内调理，全身上下、里里外外都健康又美丽。

第六课：冲泡式懒人也能瘦茶饮。

针对忙碌的上班族以及不想动的“懒人族”设计，多款冲泡式茶饮让你动都不用动就能轻松瘦下来，对于卧病在床行动不方便的人也有很好的消浮肿功效。

当然，若能搭配瘦脸按摩操，绝对能发挥一加一大于二的功效。

在这里，我另外分享一个有趣的八卦。

这次不是在摄影棚了，而是在一个MV拍摄的外景现场。

当天的主角是一个女子团体，几个女孩子都很漂亮，人也很亲和，但是里面有一位的脸瘦得不合常理，从耳朵到下巴几乎是一条直线，我们怀疑她大概是削骨削过头了。

<<人见人爱的瘦脸书>>

这时候，旁边一位素来以“毒舌”闻名的女造型师悄声对我说：“怎么会有一匹马在这里？”对不起，当时我实在忍不住笑了。

这个故事告诉我们两件事：第一，子曰：“过犹不及。

”瘦脸要刚刚好，瘦过头小心人脸变“马脸”；第二，伤害女人最深的经常都是女人。

唉！

所以有一首歌就叫“女人何苦为难女人”。

好了，啰里啰唆聊了一大堆。

看完以上这些介绍，你是否已经准备好要和我一起展开这场“瘦脸大作战”呢？

鼓起勇气，保持耐心，让我们完成这个艰难的任务，一起找回自信心吧！

<<人见人爱的瘦脸书>>

内容概要

《人见人爱的瘦脸书》是偶像级明星造型师Aven老师运用自己10多年来幕前幕后的工作经验，告诉你众多明星艺人如何让自己永远维持完美轮廓与精致妆容，教你用双手打造一张明星级的小脸。

在磨骨、隆鼻等微整形盛行的今天，Aven老师提倡通过按摩、饮品、面膜、彩妆修饰等方式进行健康瘦脸，尤其适合办公室上班族女性，以及一下班就窝在家里的“宅女”。这些瘦脸法能让你足不出户，就能拥有明星般的小V脸。

如果你有以下想法，请你不要买这本书：

- “我不在意脸很大，反正习惯被人笑了。”

- “脸大又怎样？

没有我的大脸衬托，哪来的小脸美女？”

- “肚子都瘦不下来，脸怎么可能瘦得了？

我才不相信呢！”

- “反正我有钱，花个几十万整形无所谓，我也不介意和别人‘撞脸’。”

<<人见人爱的瘦脸书>>

作者简介

Aven, 台湾彩妆造型师, 12年美丽资历, 蔡康永御用造型师。
全方位发型、彩妆、美容护肤专家, 国内首位提倡体内环保内外兼修的美食专家, 精准掌控所有美丽元素的第一手潮流脉搏。
合作艺人包括蔡康永、大S、陈乔恩、欧汉声、谢婷婷、钟欣桐等。

<<人见人爱的瘦脸书>>

书籍目录

Lesson One 基础护理

脸部不松弛的秘籍：保养前先把脸洗干净

课前准备：基础手法练习

工具准备：本书中所使用的各种辅助道具

祛痘贴的用法

Lesson Two Aven的魔术瘦脸按摩操

Aven的魔术瘦脸按摩操

加强保养品的吸收

Aven独创的按摩手法

护/手掌搓热护脸庞

揉/妈妈双手轻轻揉

捏/经典电影淘气捏

拉/紧致提拉抗松垮

弹/保养广告弹指功

拍/手背反拍促循环

问题肌肤按摩大作战

上班前的“妆前按摩”，让你一天元气满满

中午皮肤下垂怎么办？

出差旅行，飞机上保养大揭秘

熬夜脱水，脸皮皱巴巴

开会约会，快速充氧按摩

改善脸色暗沉与浮肿

10天塑造完美脸形的按摩手法

亮白按摩透光芒

对抗地心引力，打造小V脸

局部按摩

加赠：击退黑眼圈的汤匙热疗法

Lesson Three 彩妆修饰

揭露女明星镜头前后不可告人的秘密

浮肿型大脸

咬肌型大脸

晚妆变化

Lesson Four 纯天然调理面膜

瘦脸靠按摩，美肌靠面膜

小痘祛除面膜

太后美白除皱面膜

滚滚长江“冬释水”面膜

祛痘润肤面膜

“黄脸婆不见了”面膜

功效多多的“好忙”面膜

搓搓搓去角质面膜

“再近看我都不怕”面膜

“秀色可餐”面膜

Lesson Five 自制去浮肿饮料

<<人见人爱的瘦脸书>>

身体不够新鲜，那一定要喝得够新鲜

“总把蜜桃换幸福”汁

透心凉西瓜汁

Bravo 西红柿汁

“天啊，这真是太神奇了”果汁

缤纷无敌汁

人人称羨木瓜奶

CCCCCCC 汁

英女皇抗老汁

拨云见日明亮光彩汁

窈窕纤体汁

辣到喷火龙果汁

祛痘甘苦汁

“吃葡萄不吐葡萄皮”汁

Lesson Six 冲泡式懒人也能瘦茶饮

冲泡式懒人也能瘦茶饮

“即使痛哭一场也不怕金鱼眼”茶

一杞助瘦茶

“痘儿冤不再”茶

“减肥三宝”茶

纤腰除肿罗汉茶

<<人见人爱的瘦脸书>>

章节摘录

版权页：插图：Aven的魔术瘦脸按摩操 化妆、造型、保养工作将近10年，我从幕后转战到台前，很多人可能认为我是在出道之后，为了面对镜头才开始特别照顾自己的肌肤，但其实认识我够久的朋友都知道，对于保养这件事，我已经持续进行了不下10年，对自己的肌肤状况，我更是吹毛求疵。一直以来我都信守一套自定义的公式，无论各种保养品牌如何日新月异，无论整形风潮如何盛行，我仍旧坚持自己的保养战术。

想要真正让保养品与肌肤充分结合，发挥到最大功效，就要靠按摩手法。

如果没有双手来预热保养品，如果没有双手来涂抹保养品，难道它们会自己从罐子里面跳上你的脸，钻进肌肤底层吗？

我很相信按摩，这种最简单、最原始的技巧，一定有它古老的智慧与价值存在，通过特定的手法进行深层按摩，一定可以让我们的脸部肌肤紧致、有弹性，抵抗岁月松弛，维持小脸状态。

从幕后走到幕前，我好像也得了“大脸恐慌症”，这是现代社会许多人都有的精神官能症。

就像我先前所说，相机和网络的发达，使大家都怕自己的一张脸留下一辈子难以磨灭的伤痛，所以人人都在发疯似的追求小脸，微整形、微晶瓷、玻尿酸、肉毒杆菌，还有我在台湾听都没听过的瘦脸针等，各种宣传战术就像海啸一样朝你直扑而来，这些都是为了迎合小脸风潮。

在韩国、日本甚至好莱坞，有些明星的脸小到还没有自己的手掌大，这大概就是常说的“巴掌脸”了。

就连我自己也常常对着镜子心想：“我瘦吗？”

又或者像疯子一样拉着助理逼问：“你觉得我今天又瘦了吗？”

“瘦，这个字比什么都重要。”

有时候称赞一个人身材好，还不如直接说他瘦，他会更开心，尤其当一个女生听到人家说她“脸变尖了”，那简直就像是参加选美比赛得到第一名。

所以在这里，我希望每个人都可以利用Aven的手法来打造自己的小脸蛋。

人家都说“复胖容易减肥难”，但其实只要你学会了这本书的内容，就会发现其实瘦脸也可以很简单。

只要将这套手法运用在日常保养上，就像刷牙洗脸一样养成好习惯，你就不会忘记，甚至不能没有它。

习惯成自然，自然瘦下来，你也就自然想要维持，这就是一套公式。

不需要担心突然发胖，也不需要烦恼岁月问题，因为我们的脸每天都在做运动，经常运动的细胞，它的寿命当然比好吃懒做的细胞更健康长寿。

要吃就要动，不运动的身体就会发胖、生病。

脸也是一样，不去运动、不作按摩，它怎么能不变胖呢？

既然脸和身体都是肉做的，对于运动的反应当然也会一样。

这本《人见人爱的瘦脸书》就像是一本武功秘籍，愈到后面，段数愈高，等你练会全套瘦脸大法之后，瘦脸保养的效果也就更加显著。

无论你是肉丸脸、嘟嘟脸还是婴儿肥，从此以后都可以找到解决的方法，快点和我一起来培养这个好习惯，并且持之以恒地做下去吧！

真正的美丽来自于自信，当你懂得爱自己之后，其他人才会爱你。

如果觉得有缺陷就要坦然面对，勇敢地去改变它，加油，你一定可以做到！

<<人见人爱的瘦脸书>>

后记

就在这本书进入最后编辑阶段时，朋友在网上转发了台湾一位有名的气质美女主播夏嘉璐小姐发表在facebook（脸谱网）上的文章，她是这么写的：“连续播了几个星期的午报或晚报，一坐上去就是两小时以上讲不停。

今天播午报时就觉得有种话说太多引起的嘴酸。

我突然领悟到，自己的脸形在未入行还没播新闻的时候好像没有现在这么小，应该是这些年来一直讲话，双颊肌肉有运动，脸才变得更小的。

”说起来真的很巧，在相同的时间，我们两个人相隔了几千公里，都在各自分享着我们的瘦脸术（而且夏主播的脸真的很小很美），但购买这本《人见人爱的瘦脸书》想必比当上新闻主播还是要容易得多吧。

期待大家努力操作，终有一天能够拥有明星般的小脸蛋，以及梦寐以求的幸福人生。

<<人见人爱的瘦脸书>>

编辑推荐

<<人见人爱的瘦脸书>>

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>