

图书基本信息

书名：<<美颜术-一天五分钟神奇魔法-附赠DVD动态教学>>

13位ISBN编号：9787538159066

10位ISBN编号：7538159061

出版时间：2009-5

出版时间：阎燕 辽宁科学技术出版社 (2009-05出版)

作者：阎燕

页数：63

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>

## 内容概要

美脸秘诀快捷键，一天5分钟，轻松练就生动表情，使肌肤重现光彩。  
不去美容院，也能让下巴上的赘肉一扫而光。  
不用瘦脸霜，也可成功瘦脸。  
休息时的几个小动作，轻松赶跑脸部皱纹。  
掌握要领，让脸部肌肤光滑又红润。

## 书籍目录

美颜准备工作脸部按摩是脸部的最佳保养方法，也是最无害的保养方法，比有些高级化妆品更实用有效。

想青春永驻、容光焕发，那就请采用本单元教你的按摩手法，保持你美丽的容颜吧!第一节 几个简单的按摩手法第二节 常用面部按摩穴位第一章 5分钟练就生动表情每天5分钟，轻松练就生动表情，让你的面部肌肉不再僵硬，让你的脸部肌肤重现光彩。

只要每天抽出5分钟，对面部进行小小的锻炼，长期坚持，就会取得超出想象的效果，让你青春更自信。

第一节 1分钟舒展眉间纹第二节 1分钟收紧脸颊第三节 1分钟挺拔鼻梁第四节 1分钟提升下巴第五节 1分钟美丽脖颈第二章 消除双下巴的运动和练习许多女性被双下巴所困扰，有的害怕低头时双下巴给美丽容颜打了折扣；有的和别人说话时老爱高昂着头，常被人误解为傲慢难处；有的时常拿出化妆镜仔细查看自己的脖颈，看到若隐若现的赘肉，所有的愉快与兴致都一扫而光。

本单元介绍了许多消除双下巴的运动和练习，试试看，一定会有一凉喜出现!第一节 解救双下巴的面部提升运动第二节 消除双下巴的推拿练习第三节 有氧指压消除双下巴第四节 嘴部运动缩紧下巴第三章 最自然的鬼脸瘦脸法许多女性身材很标准，却唯独有张大脸，导致给别人的第一印象很胖，无论涂什么瘦脸霜，效果也不明显。该怎么办呢?方法当然有很多，但最健康有效的方法就是做脸部运动，现在跟随本书一起运动一下吧!第一节 舌头回转瘦脸法第二节 柔和颧骨按摩法第三节 双掌按摩太阳穴第四节 按摩让脸颊赘肉跑光光第五节 赶跑苹果小肥脸按摩操第六节 细嚼慢咽，吃出健康小脸第七节 张张嘴就能做小脸美女第八节 面部减肥操第九节 DIY瘦脸面膜，让你轻松瘦脸第十节 明星的瘦脸绝招第十一节 小小饰品大变瘦脸第四章 提高面部肌肤弹性鬼脸法近一段时间，全球兴起了一股面部瑜伽的风潮，人们试图通过非手术方法，靠伸展面部肌肉保持容颜年轻。

以下几种靠面部运动或手指按摩拉紧肌肉的方法，可使脸部肌肤恢复弹性，帮助爱美的女性重塑有弹性的脸部肌肤。

第一节 “狮子式”鬼脸法第二节 “梦露式”鬼脸法第三节 “吹奏式”鬼脸法第四节 提拉脸部侧面肌肤，增加面肌弹性第五节 提升面部肌肤弹性按摩操第六章 快速赶跑脸部皱纹额头、眼角、鼻翼和嘴角是脸部最容易起皱纹的地方，也是每一个爱美女性最注重保养的地方。

一旦这些部位出现了皱纹，不要过度焦虑，只要采取下面几个赶跑脸部皱纹的方法，就能快速减少脸部皱纹，重现面部神采。

第一节 5个简单小动作赶跑脸部皱纹第二节 减少颈部皱纹的面部瑜伽第三节 抹平法令纹的面部瑜伽第四节 DIY抗皱面膜第五节 戒掉坏习惯，让疲劳皱纹彻底消失第六章 明眸善睐用对招数眼睛是心灵的窗户，也是脸部最重要的组成部分。

眼部的健康，可为脸部增添光彩。

爱美的女性，一定要保护好眼睛，让其免受眼皮水肿和黑眼圈的困扰。

本单元介绍了一些明眸善睐的小招数，让你的眼睛清澈透亮，散发迷人的魅力，快来试一试吧!第一节 让眼皮水肿来得快去得也快第二节 缓解眼睑松弛现象的瑜伽法第三节 眼睛红肿快速解救法第四节 快速赶跑黑眼圈第五节 眼部假性皱纹快速消除法第六节 消除眼部脂肪粒第七节 去除眼袋小招数第八节 眼部焕发神采的瑜伽法第九章 使用眼膜前的必知问题第七章 美肤养颜鬼脸气操脸部皮肤微血管畅通时，肌肤才会红润有光泽；反之，则颜色晦暗或苍白。

皮下细胞因缺乏营养会迅速衰老，导致出现皱纹，甚至变得粗糙。

美肤养颜鬼脸操，可保持皮肤光滑、红润且富有弹性，爱美的你，一定要掌握其中的要领。

第一节 洗脸后进行的面部运动第二节 使唇部线条变清晰第三节 使面部轮廓更鲜明第四节 畅通血液循环，消除脸色晦暗的瑜伽法第五节 改善新陈代谢，塑造透明肌肤的瑜伽法第六节 瑜伽将痘痘全部消灭第七节 面部紧肤排毒小体操第八节 防止嘴区肌肉松垂的小方法第九节 小脸按摩消肿法第八章 鼻子美容瑜伽法一般来说，从侧面看，由鼻子到嘴角的线条呈E字形的人被称为E线条美人。你想保持漂亮的鼻形吗?想让草莓鼻一去不复返吗?想免费隆鼻吗?想成为E线条美人吗?那么，开始操练本单元的动作吧，一定会让你美梦成真。

第一节 保持漂亮鼻形 第二节 去除草莓鼻 第三节 瑜伽“隆鼻” 第四节 收缩鼻部毛孔 第九章 面部美白小方法 每个爱美的女性都想让自己的脸又白又嫩，追求能掐出水的粉嫩肌肤。

究竟怎样才能使自己的脸部更加白亮？本单元介绍了一些按摩和肌肤美白小秘诀，超级简单且实用，想让自己的肌肤再白一点的女性要快点行动了。

第一节 5分钟脸部按摩，可见亮白肤色 第二节 简单的脸部肌肤美白 第十章 化妆造就小瘦脸 一些爱美的女性，擅长设计出适合自己的发型或化出精致的妆容，来修饰自己的脸型，将自己修饰成精致小脸。本单元借鉴了一些经验，结合实际，总结出以下几种能彻底改变大脸的方法，希望想变大脸为小脸的女性进行尝试，一定让你变身为小脸美女。

第一节 百变发型造就小瘦脸 第二节 彩妆改变面部缺陷 第十一章 脸部注意事项 很多人把拥有好肤质的希望全都寄托在化妆品上，其实这是个误区，更是错误的观念。

生活中的一些坏习惯也会危害脸部的肌肤健康，而每个人的肌肤都有自己的特点，针对不同类型的皮肤，只有掌握相应的洁肤密码，才能获得通向美丽的钥匙。

因此，了解自己的肌肤类型、掌握正确的清洁方法是十分重要的。

第一节 预防痘痘的好习惯 第二节 脸部肤质有分类吗 第三节 不同类型的面部肌肤，洗脸方法也不同

章节摘录

插图：

编辑推荐

《一天五分钟神奇魔法:美颜术》由辽宁科学技术出版社出版。

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>