

<<嫩娘脸部按骨手册>>

图书基本信息

书名：<<嫩娘脸部按骨手册>>

13位ISBN编号：9787214069474

10位ISBN编号：7214069474

出版时间：2011-6

出版时间：江苏人民出版社

作者：贝亚特·阿勒克桑德罗维兹

页数：103

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>

<<嫩娘脸部按骨手册>>

内容概要

《嫩娘脸部按骨手册》是一本让你重新认识自己的脸、并能让你的脸立即发生积极改变的神奇手册。本书将带你认识脸部15块重要的骨骼，书中还包括了在很多时间和地点都可以进行的脸部按摩方法，而且每次用时只需5分钟。

如果你想让自己每天清晨醒来时脸部都能焕发活力；或如果你想让自己因长期对着电脑而饱受疼痛的双眼再次闪亮动人；如果你想让自己在各种宴会上光彩照人；如果你希望自己脸上的岁月痕迹都消失殆尽，那么，这本书就是你不容错过的选择！

<<嫩娘脸部按骨手册>>

作者简介

贝亚特·阿勒克桑德罗维兹是一位著名的按摩师，她还是《星期日电讯报》的专栏作家。她在伦敦开设了三个按摩中心，并定期举办讲座和研讨会。

<<嫩娘脸部按骨手册>>

书籍目录

认识你的脸

放松的时间选择

清晨苏醒之时

洗澡之时

午餐之时

夜晚解压之时

开会之前

懒洋洋的周末

晚上外出之前

放松的地点选择

在沙发上

在床上

在公园里

在办公桌旁

在酒店房间里

在海滩上

在飞机上

全身放松技巧

放松下颌

疏通鼻窦

缓解眼部压力

放松身体与心情

释放肩部紧张感

平衡脸部肌肉

释放颈部紧张感

精力充沛的技巧

舒展前额肌肉

强化眼部功能

刺激鼻部

美化嘴唇

紧致下颌轮廓

活跃颈部肌肉

激活脸部

永葆青春的技巧

瘦脸塑形按摩

重塑完美唇形

美化脸部肌肉

紧致前额皮肤

消除眼部疲劳

颈部、下颌提拉紧肤

改善黯淡肤色

卧室私密放松技巧

消除紧张与疲惫感

缓解头痛症状

按摩头部、颈部

<<嫩娘脸部按骨手册>>

温柔的按摩抚慰
重聚精神能量
提高睡眠质量
与爱人同步呼吸
每日次序
鸣谢

<<嫩娘脸部按骨手册>>

章节摘录

版权页：插图：分享按摩当你与密友一起进行按摩的时候，你能体验到分享的喜悦。我们都能从爱的触摸中受益，给爱人、孩子或者朋友做上5分钟的按摩胜过千言万语。而更奇妙的是，你的付出能得到如此多的收获——单是触摸到母亲或祖母脸上的皱纹就能让你感慨万千。

怎样使用这本书本书是按时间顺序编排的。

但是，你并不需要遵守特定的顺序：你可以从你感兴趣的任何一页开始。

这些按摩方法会是你了解自己的又一途径，如在床上（22页）、下颌放松（39页）或是肤色改善（84页）等按摩都可以纳入你每日的按摩练习中。

在日复一日的快节奏生活中，你需要10—15分钟属于自己的时间。

在这段时间内，你可以做做按摩，并留意自己在按摩过后是否感觉很放松。

试着将这些方法分享给你的朋友、爱人、父母以及孩子，并问问他们有何感觉。

我敢肯定，他们一定会很喜欢。

按摩的体验能带来诸多愉悦感和成就感。

这是敞开你我心扉的一个有效方法——也是我向大家推荐的一个经验。

淋湿头发并抹上洗发水。

深吸一口气并将双手轻轻地放在头上。

用双手手指缓慢而稳健地在整个头皮进行圆圈状按摩。

注意不要揉搓皮肤，轻轻按摩即可，这样可以缓解紧张感。

然后洗净头发上的泡沫，并用吹风机吹干。

确保水温不要太热。

站到淋浴水柱旁边，并在手掌上涂一些香皂或去角质的磨砂膏。

将之与少量的水混合，并用手掌轻拍几下，然后把泡沫涂在脸上。

用指腹在额头上轻轻打圈，力度不宜过大。

接下来在颧骨、下颌也这样打圈，动作要慢而放松。

最后，用中指、食指或无名指指腹按摩鼻子。

用双手指腹在颈部和脸颊轻轻打圈。

因为这些地方的皮肤很薄，所以力度应该小一点。

然后用温水彻底清洗脸和头发。

为了加快血液循环，提高肌肉张力，沐浴的水温一定要适中，不能太热也不能太冷。

这个练习需要按摩到额头上几个不同的压力点。

在开始按摩之前，你可以先对着镜子找到这些点的位置。

开始时你需要先躺在床上，并在膝盖下面垫一块卷起来的毛巾。

确保你的身体舒适而暖和。

闭上双眼，并做几次深呼吸。

将双手食指指腹放在眉毛之间，也就是鼻子的上方。

暂时不要用力。

深吸一口气。

呼气时慢慢地向该处使力，但力度不要太大。

保持姿势不变，数到8，然后均匀呼吸。

在第2次呼气的时候慢慢把手松开。

<<嫩娘脸部按骨手册>>

媒体关注与评论

拥有这本书，你将告别肉毒素，脸部从此变得光彩照人，活得更加自信。
你的活力将感染你周围的所有人。

——《星期日电讯报》书评只需5分钟，你将发现自己的新面目。

这是贝亚特·阿勒克桑德罗维兹对名流们的许诺。

从她被名流们追捧的情形来看，她肯定实现了自己的许诺。

现在这个许诺流传开来，对非名流同样有效。

你自己也可以拥有她那样的光彩容颜。

——《泰晤士报》书评

<<嫩娘脸部按骨手册>>

编辑推荐

<<嫩娘脸部按骨手册>>

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>