

<<美点按摩>>

图书基本信息

书名：<<美点按摩>>

13位ISBN编号：9787514602333

10位ISBN编号：751460233X

出版时间：2011-10

出版时间：中国画报

作者：田中玲子

页数：144

译者：孙潭玲

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>

## &lt;&lt;美点按摩&gt;&gt;

## 前言

我从事美容师这份职业已经有36年了。

顾客经常对我说：“那么多年了，你竟然能坚持下来，真是不容易啊！”

然而对于我来说，36年只是短短一瞬的光阴。

我之所以能将这份工作坚持到现在，是因为我始终没有放弃对自己工作的好奇心和探究心。

我经常一边按摩顾客的肌肤一边探寻更好的美肌方法，以开发出新技术为幸，更以此为生。

这种心情，不论是以前还是现在始终没有改变过。

我从工作中悟出的“美点按摩”，已经在很多杂志上登载，并出版了7本书。

多亏了这些杂志和书籍，我才有机会向人们传授美点按摩的精髓。

这次，机缘巧合，有人问我要不要出一本关于美容或按摩方面的书籍。

于是我拥有了不仅是针对我们美容院，而且是面向全日本，不！

是面向全世界传播“美点按摩”理论的机会。

一个一个地传授“美点按摩”的理论是不现实的，所以我想向更多的人提供该技术。

这是一本实用的美容专业用书。

而且，本书是我将之前对身体按摩研究悟出的美点按摩进行的综合收集和整理的精髓。

我为这本书能传递到大家手里而感到幸福。

而且它还让我实现了自己的梦想。

在此感谢BAB日本的员工以及为我编辑该书的工作人员。

21世纪以来，社会上的负面新闻层出不穷。

身体疲劳、精神紧张和巨大的压力使现代人叫苦连连。

但是，接受过身体按摩服务的顾客就大不一样。

身体上的疲劳自不必说，就连精神上的紧张都一并消除了，人不但变漂亮了并且焕发着奋发向上的活力。

令人吃惊的是，按摩结束后，按摩前黯淡无光的瞳孔又重现光彩了。

“让大家都恢复健康”，这样的工作不是随随便便能从事的，所以美容按摩从某种意义上来说的确是一份了不起的职业。

因此，以美容院的经营、专业技术人员或是美容师为职业的人，应该常常以这份工作为荣，并且希望大家不要忘记追求高目标和高要求。

为什么呢？

因为你们的技术、知识，以及服务能够让大家恢复健康。

这次，我不仅会向大家传播“美点按摩”的技巧，还会介绍我进入美容界的原委以及我独自经营、怎样接待顾客等我现在拥有的玲子美容工作室的一切，并且将我的经验毫无保留地告诉大家。

最后，我会将自己最喜欢的美容方法，以及36年来始终维持原体型的简单按摩方法介绍给大家。

我深切地期待读了本书后，会有更多的人加入到我的行列，给更多的人带去健康和快乐。

田中玲子

## <<美点按摩>>

### 内容概要

现代人身体各部位的酸痛都存在于距古典穴位1mm的地方。  
东方古典穴位适用于田间耕作的人们疲劳的身体，是“运动”的穴位。  
《美点按摩：用现代美容穴位打造真实美丽》的美点就是对不动的肌肉施加作用，为现代人类造福的静态穴位。

## <<美点按摩>>

### 作者简介

作者：(日本)田中玲子 译者：孙潭玲田中玲子，1973年开始作为美容专家展开活动后，1979年在日本东京下北泽开办美容院。

1982年结合多年的美容按摩经验和东方医学理论自创“美点按摩”。

她接受了诸多杂志和电视节目的采访。

她的美容院开办31年来，体验者已突破12万人。

其著作有《瞬间变小脸美人》(幻冬舍)、《促进瘦颜，早上1分钟成为小脸庞》(青春出版社)等多部。

《年轻5岁的美点按摩》(实业之日本社)已被译成中文出版。

## &lt;&lt;美点按摩&gt;&gt;

## 书籍目录

6 / 序言1 学会REY式美点10/直到成立玲子美容工作室12/20多岁开始以美容顾问为职业辛勤工作14/梦想成为真正的美容师16/要想成为职业美容师, 牺牲是基本118/美容院的经营论20/玲式治愈法的终极奥秘22/玲子对“美”的定义24/发现与古时不同的穴位26 / 用美点按摩打造永恒的美丽28/ “美点按摩”帮助大家消除疲劳、治愈心灵2 按摩12万人的身体后, 研究出的美点按摩30/实践!  
开始学习美点吧132/正确的美点按摩法34/面部的基本美点36 / 身体的基本美点41 / 做美点按摩时的注意事项42 / 能让美点按摩发挥倍数功效的——“海之力量”3 面部篇实践美点按摩44/开始学习面部的美点按摩吧146 / 美点按摩——面部护理的基础54/对问题肌肤的基础护理 皱纹56 / 对问题肌肤的基础护理 松弛58 / 对问题肌肤的基础护理 法令纹60 / 对问题肌肤的基础护理 双下巴62 / 对问题肌肤的基础护理 斑点64 / 对问题肌肤的基础护理 肤色暗淡66 / 对问题肌肤的基础护理 黑眼圈68 / 对问题肌肤的基础护理 粉刺70/对问题肌肤的基础护理 毛孔问题72 / 对问题肌肤的基础护理 过敏74/对问题肌肤的基础护理眼部疲劳专栏: 用美点按摩和酸奶面膜打造晶莹剔透的美肌4 身体篇实践美点按摩78 / 美点按摩认识“身体”179 / 美点按摩身体的基础知识92 / 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 小腿肚94 / 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 大腿96 / 让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 臀部、腰98/让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 背部100/让烦恼部位恢复到最佳状态的集中护理 前臂5 40年如一日!  
玲式体型维持法结语

<<美点按摩>>

章节摘录

版权页：插图：在传授经验的时候，经常听到客人或美容经营者们这么问：“你为什么会成为美容师？”

”了解我的人都知道，事实上我最初并没想成为美容师。

在我10多岁的时候，反倒想就职于与美容业全然无关的“理科类”行业。

首先，来说一下在现在这份职业之前，我做过什么行业。

我的故乡在日本群馬县涩谷川市。

家里有一位兄长、一位姐姐、一个弟弟，加上我一共四个孩子。

通常，家中最小的孩子会被娇生惯养，长男、长女会被严厉管教。

因此，在家中排行老三的我，在不知不觉中就被大家遗忘了，从早到晚都可以不回家，成了家附近出了名的疯丫头。

但我比谁都想尽早自立。

小学五年级的时候，我就借助帮父母做家务，以此换钱，因此从来不缺零花钱。

现在回想起来，这就是我获得的第一份“工资”了。

高中毕业后，我开始在东京上学。

因为始终不能放弃一直想去的理科学学校，所以我打算继续考学。

又因为不想成为父母的负担，希望依靠自己的力量去实现，所以拒绝了父母的生活费。

父母的回复却只是：“啊！”

这样啊！

”大家也许会觉得他们很冷漠。

然而，这就是我和父母相处的模式。

父母为了四个孩子的前途和将来，拼命地工作。

所以我觉得“自己决定的事情就应当自己承担”。

## &lt;&lt;美点按摩&gt;&gt;

## 后记

就像本书中所写的一样，我之所以会踏入美容的世界，是源于为挣足补习学校的学费所做的兼职。当时对美容还没有兴趣，只是因为这份兼职的计时工资比较高，又与上补习学校两不耽误。

我年轻时的梦想是成为一名数学方面的研究学者。

但是，工作开始后，顾客不断增加，在听他们诉说烦恼的过程中，头脑中“无论如何都要解决”“希望治好他们”这样的想法越来越强烈，再后来，觉得这些事情如果只是站在兼职的角度是无法完全解决的。

这就是我自学美与健康知识的开始。

我买了皮肤科学、解剖学、营养学、运动力学、东方医学等书籍，特别是专业书籍来阅读，自学了该如何给顾客做保养等方法。

即使是现在的我，床头周围也全是专业书籍。

对于我来说，美与健康是同义语。

我想让所有人的人生，都能过得更加愉快和充实。

为了实现这些，全身的穿着“装饰”也很重要，但是我想最重要的是，要重视作为基础的身体才是根本。

不同的人，关于美的价值观也不同。

如果一个人的体重适中，不舒服的地方得到治疗，且保持健康的状态，肌肤基础也好的话，即使不化妆也可以很漂亮。

所有这些都是最重要的“基础”。

创造这个基础成为我一生的目标。

我想这个“基础的美”我可以研发出来。

所以，为了自己也为了他人的·快乐，今后我要付出自己全部的人生，去追求“基础的美”，并贯彻始终。

如果这本书能成为第一步的话，那我会感到非常的幸福。

最后，这本书从开始规划到实际写出来，花费了大约一年多的时间。

首先，从整理头脑中的想法开始，到把想法写出来是一件非常辛苦的事。

之后确认一个又一个的步骤也花费了大量的时间。

所以，这本书跟我之前写的书相比，是写得最辛苦的一本书了。

这次，本书的出版得了多方的大力协助。

真心感谢BAB日本的东口代表和本书的责任编辑原口先生和角先生；感谢负责装订的设计师山本直树先生。

尽管我提出了无理的要求，但是他还是出色地完成了工作；以及一向照顾我的摄影师熊原美惠女士从早到晚地准备本书的摄影。

多亏了“熊”，摄影成为了一件快乐的事。

真心地感谢她！

还有，作家桥本优香先生为了本书，总是等到美容院工作结束后，和我就本书的写作商谈到深夜。

在刚开始写书的几天时间里，我就意识到本书的写作是件多么困难的事。

我一个人是无论如何都无法完成这本书的。

在这里，我真心地感谢大家！

借此机会，我还想把感谢和慰劳的话语赠给我身边的员工们。

因为我们的工作内容全是面向顾客进行服务的，所以是非常严谨并艰辛的。

但是，一名合格的技术人员，终将得到顾客认可的笑容。

希望大家多多感受这份喜悦。

另外，还要真心感谢常年光临的顾客以及喜欢使用我们产品的顾客。

为了更好地满足顾客的需求，我们会继续提高服务质量，特别是提高“美点按摩”的服务质量。

为了每天都做到尽善尽美，我会与员工们一起日复一日地练习，提高技术。

<<美点按摩>>

此外，还要感谢广大读者。

36年来，我都是走着自我流派的路线才有了“现在”。

我绝不是劝大家走跟我相同的道路，只是希望，在将来您感到困惑的时候、被当前的技术困扰的时候，本书能为您提供一些有价值的参考。

阅读本书时，如果大家能产生共鸣的话，那将是我无上的光荣。

真心地感谢您能读到本书的结尾。

对我来说，今天又将是一个新的开端！

田中玲子

<<美点按摩>>

编辑推荐

《美点按摩》用现代美容穴位打造真实美丽,12万人亲身体会,东方古典穴位的神奇按摩方法。

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>