

<<萧老师教您拨筋变年轻>>

图书基本信息

书名：<<萧老师教您拨筋变年轻>>

13位ISBN编号：9787543688063

10位ISBN编号：7543688069

出版时间：2012-9

出版时间：青岛出版社

作者：萧采萦

页数：172

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>

## <<萧老师教您拨筋变年轻>>

### 前言

全新的美容流行风潮 因为工作的关系，我常常和演艺人员有合作机会，明星的工作虽然光鲜亮丽，但背后的辛劳奔波和混乱的生活作息却鲜为人知，在这样的情况下，疲劳往往很容易就显现在皮肤上。

这些在彩妆上容易遇到的问题，其实和我身边的朋友所在意的肌肤困扰都一样，粉刺、毛子L粗大、黯沉、黑眼圈、痘痘、肌肤泛红、细纹、松弛等。

追根究底，拥有一张好脸色的肌肤，问题就去掉一大半！

对现代生活繁忙的女性而言，目前市面上最热门、最常被选择的美容方式，不外乎为整形美容或医美产品，然而前者动刀花钱，后者尚需花费时间测试是否适合自己的肤质。

常常可见花费了大把冤枉钱和时间却不见成效，或适得其反、自找苦吃的例子。

因此，当我深入了解萧老师综合各家所研发的“拨筋美容法”后，我不禁惊呼，这不就是想要追求自然、简便，不需动刀、花大钱投资，就可以自己DIY操作的万全美容妙方吗？

这套“拨筋美容”技法，以老师原有的美容知识为本，融合中医经络穴位的观念，成为一套独创的全新美容方法。

不仅综合了整形美容、医美产品、刮痧排毒等方法的优点，还免除了女性朋友使用上述方法所遭遇的困扰。

本书直接列出了现代上班族女性在意的所有肌肤问题，如双下巴、黑眼圈、泡泡眼、晒斑、面疱等等，只需学习几种简单的拨筋操作手法，就可完全排除这些长久困扰您的脸部状况。

随时随地可操作，就是这么轻松、简单到让人不敢相信。

我认为“流行是一种生活态度”，每个人都应该好好增进一下护理脸部的功夫，以自信、不失个人特色的面孔，展现个人独特的魅力，以增加外在的好感度！

而拥有零缺点的细致脸部肌肤，绝对是每位女性心中的梦想。

萧老师的这本书就是在告诉我们：美丽，不会很难，只要从现在做起！

## <<萧老师教您拨筋变年轻>>

### 内容概要

《萧老师教您拨筋变年轻》包括小眼变大眼，明亮动人的眼周拨筋术；疏通脸部淋巴结终结双下巴，黄脸婆变美少女；只要两根手指，就能消除黑眼圈，熊猫眼变电眼；运用深层经络拉提，向脸颊松弛说ByeBye；不动刀不打针，大饼脸轻松变小脸等内容。

## <<萧老师教您拨筋变年轻>>

### 作者简介

萧采縻，现任台北市美容健康暨两岸交流协会会长的萧采縻老师，从事美容工作已经二十多年，长期与病魔抗战的自身经历，让她深刻体验到，从内在健康散发出来的光采，是任何化妆品无法取代的。

为此，萧老师积极地追寻能比化妆、吃药、打针、动刀更有用、更长久的方法，不要只是表象暂时的掩饰。

她先后跟随了医学院生理与皮肤学教授、经络中医老师、营养学权威，以及多位养生与美容的专家，经长达15年多方钻研，终于融合各家所长，研发出以中医理论为基础的拨筋美容手法与拨筋焕颜组合，帮助无数人找回自己年轻时的无瑕脸庞。

虽拥有如此斐然的成绩，但萧老师并不止步，她更希望现代女性改变倚靠外力的观念，单凭自己日常顺手的习惯，就能以简单又轻松的方式，达到惊人的美丽蜕变。

所以，萧老师将多年来的美颜秘技教给您，只是第一步。

未来，萧老师会以更多元的方式，将拨筋融入每个人的生活习惯里，让我们都能当个快乐懒女人，轻轻松松就能打稳健康的根基，更能从内而外散发出真正的美丽与自信。

## <<萧老师教您拨筋变年轻>>

### 书籍目录

#### 推荐序

全新的美容流行风潮 / 李明川

你也应该体验的神奇美容术 / 王蕙莺

追根溯源，重拾美丽：老祖宗美容养身法 / 张明致

拨筋法调理经络，让你由内而外变年轻 / 熊大经

亲身经历，见证拨筋美容的真功夫 / 谢佳宪

发行人的话

原来，经络本身就是最好的美容师

前言

真正的美与健康，永远来自肌肤底下的经络

拨筋美容使用工具及方法

拨筋前需要准备的物品

选用牛角材质的拨筋工具，效果加倍

这样拨筋，最有效：拨筋手法大公开

掌握诀窍，为美丽再加分

拨筋前、拨筋后的注意事项

拨筋工具的清洁与保养

你一定要学的DIY步骤

PART1 7分钟拨筋，让黑眼圈眼袋大饼脸OUT

01 小眼变大眼，明亮动人的眼周拨筋术

02 疏通脸部淋巴结终结双下巴，黄脸婆变美少女

03 只要两根手指，就能消除黑眼圈，熊猫眼变电眼

04 运用深层经络拉提，向脸颊松弛说Bye Bye

05 不动刀不打针，大饼脸轻松变小脸

06 在家DIY消除眼袋，不花钱瞬间年轻10岁

07 头皮不再油腻，桃花人缘指数急升

08 每天只要3分钟，让你的发线不再撤退

09 人人都会的拨筋开穴，让你摆脱高低眉

10 不用狂吃或打玻尿酸，就能抢救脸颊凹陷

11 上班前或午休时，快速抢救“泡泡金鱼眼”

12 脸形不对称，不需动刀削骨就能恢复的秘法

13 活络气血抹平泪沟，别再让自己当苦命女

PART2 7分钟抚平脸部颈项细纹，打造弹力美肤

14 由内而外抹平抬头纹，从此没人叫你大妈

15 每天几分钟，就让你摆脱鱼尾纹、眼角下垂

16 自己拨筋按穴位，告别皱眉纹与悬针纹

17 让嘴角下垂变上扬，桃花自然朵朵开

18 运用拨筋让气血“自动滋润”，消除嘴部细纹

19 拥有诱人美唇，告别苍白黯沉唇色，只要3分钟

20 抚平颈部纹路，必须从经络和消化系统下手

21 别让法令纹泄露或误报你肌肤的年龄

22 改善脸部气血循环，就能除去恼人的皱纹

PART3 7分钟唤醒弹力基因，让肌肤持续晶莹美白

23 三个简单步骤，让你的脸不再油到可煎蛋

24 光是狂擦保养品。

<<萧老师教您拨筋变年轻>>

无法改善皮肤粗糙和干燥脱皮

25 活化经络气血，让你的肌肤弹力十足

26 只有疏通脸部“下水道”，才能终结脸部水肿

27 不用换肤，就能让你拥有“水煮蛋肌”的秘密

28 每天帮肌肤加速代谢和排毒，就能唤醒美白基因

29 拨筋理肌让你不再脸色苍白，拒绝当吸血鬼

30 改善肌肤微血管扩张，请跟我这样做

31 消除脖子浮肿，让你穿衣服更有品味和魅力

PART4 7分钟让你留住青春，不留斑点和痘疤

32 就算年纪大，也不能有老年斑

33 找对关键穴位，黑斑自然就变淡

34 淡化晒斑，在家就可以自己做

35 恼人的夏日汗斑，其实不用烦恼

36 留住青春，不留面疤和痘疤的秘诀

每周必做的全脸拨筋术

萧老师美容小秘技Q&A

## <<萧老师教您拨筋变年轻>>

### 章节摘录

版权页：插图：人体器官只要是成双成对出现的，通常都不会百分之百一样。

一般人脸庞左右两侧都有不同程度的不对称，但不对称现象通常并不明显。

另外，一般人都将眼光焦点集中在眼、鼻、口，因此脸庞左右两侧的不均匀，往往就被忽视了。

但是比例对称的脸形，才能够让你的五官轮廓更完美、立体！

让你恢复匀称脸蛋 脸庞稍微不对称，不用太操心，除了动刀整骨、削骨以外，你还有更方便、更安全的可以让脸形更完美的选择。

现在就动手，给自己一个全新的体验。

调整脸形的拨筋部位，主要是以脸颊上咀嚼肌所在的位置为主，另外再加上一些可以修饰脸部线条的穴位。

这套使脸颊匀称的拨筋法，只用在比较僵硬或肿大的那边脸颊，可以让它消肿，变得圆润。

脸部不对称的形成原因 习惯性的单边跷脚，或是站姿坐姿歪斜，长期下来会导致腰部下方的髋骨偏斜，甚至连带使脊椎和肩颈部变得紧张、扭曲。

肩、颈及下巴的肌肉，就在不知不觉中，为了平衡身体而不正常地用力，造成脸颊两边不匀称。

睡眠习惯不良，睡姿僵硬、歪斜，或经常单边侧睡，或睡觉时习惯一整晚压住单侧脸颊，长期压着的脸颊就会较不丰腴。

习惯性地使用一侧的牙齿咀嚼食物，会造成某一侧的咀嚼肌特别发达。

先天性的不对称，使骨骼发育影响了脸部的生长。

<<萧老师教您拨筋变年轻>>

编辑推荐

《萧老师教您拨筋变年轻》是由青岛出版社出版。



<<萧老师教您拨筋变年轻>>

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>