

《年轻5岁的美点按摩》

图书基本信息

书名：《年轻5岁的美点按摩》

13位ISBN编号：9787538156959

10位ISBN编号：753815695X

出版时间：2009-4

出版社：辽宁科技

作者：田中玲子

页数：95

译者：殷艳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《年轻5岁的美点按摩》

前言

田中玲子的美点按摩东京北站西出口附近有一个美容沙龙，这就是玲子美容工作室，至2006年，它已迎来了27个春秋。各位对于美容沙龙，有着什么样的印象呢？豪华的入口，高雅、体面的员工阵营。先进的瘦身机和美容仪器。店员滔滔不绝地讲解着的美容课程……在美容沙龙里不得不花费大量的金钱，甚至有时候被推销原本不打算购买的商品，对美容沙龙抱有如此不好印象的人想必也有吧？而光临过玲子美容工作室的人，哪怕只有一次，都会对它产生不一样的印象。在我们的美容沙龙里，我不会与客人闲谈无聊的美容话题，也不会拿着美容手册照本宣科。

《年轻5岁的美点按摩》

内容概要

《年轻5岁的美点按摩》主要内容：想要找回5年前的青春容颜吗？田中玲子小姐的美点按摩法让你梦想成真！美点按摩法将中医和西医的理论相结合，其理念、医学依据、手法和效果都给美容界带来了很大影响。该方法倡导大家每天坚持用自己的双手打造完美的面部肌肤。每天3分钟，按摩颈部、耳下方、脸颊、头皮和发际这5个基础美肌穴位，再配合2分钟的追加按摩，不仅能令脸部雀斑、粉刺、毛孔粗大、水肿、皱纹以及法令纹等肌肤问题得到明显改善，还能令脸庞小巧紧致，实现梦想中的“小脸美人”。

《年轻5岁的美点按摩》

作者简介

田中玲子，1979年于东京下北泽成立美容按摩沙龙。积极从事皮肤保养的技术开发，并研习中医的经络和穴道。1982年结合多年的美容按摩经验和中医理论，自创Rey式按摩。20世纪80年代初开始研习法国的海洋疗法，并于1987年首度在日本将海洋疗法引进沙龙保养。

1994年成立（株）Rey Beauty Health。开发出添加了“乳酸菌生成萃取液”的化妆品，大力推广和教授“从身体做环保”。现在以“打造小脸”专家的角色，接受诸多杂志和电视节目的采访，广受日本著名女星和媒体美容编辑的喜爱。近30年的美容护肤经验，迄今为止，体验者已突破10万人。

《年轻5岁的美点按摩》

书籍目录

前言目录美点按摩 第一步 为解决烦恼而开始的美容历程 肌肤的“差距社会” 谁都不想拥有老化的皮肤 美需要坚持 可以解决肌肤问题的美点按摩 专栏1 玲子老师的一天 专栏2 玲子老师的一日三餐美点按摩 第二步 检查阻碍美肌形成的5大症状！ 肌肤问题之一 雀斑 肌肤问题之二 粉刺 肌肤问题之三 毛孔粗大 肌肤问题之四 水肿 肌肤问题之五 皱纹美点按摩 第三步 引导你成为小脸美人的基础按摩，一天只需3分钟 什么是“美点按摩”？ 一天3分钟的基础美点按摩 美点按摩的3大重点 解说美点按摩的3大重点 认识基础按摩的5个重点 基础美点的重点1 颈部 基础美点的重点2 耳下方到腮部 基础美点的重点3 脸颊 基础美点的重点4 头皮 基础美点的重点5 发际 针对其他肌肤问题追加的2分钟美点按摩 追加按摩之一 消除雀斑困扰 追加按摩之二 消除粉刺困扰 追加按摩之三 消除毛孔粗大困扰 追加按摩之四 消除水肿困扰 追加按摩之五 消除网皱困扰 追加按摩之六 消除眉间皱纹困扰 追加按摩之七 消除法令线困扰 专栏3 2周美点按摩体验实例一(基础篇)美点按摩 第四步 沐浴时进行美点按摩，只需两周脸部就会发生明显变化！ 两周就能取得惊人效果的沐浴美点法 在沐浴时间打造美肌 沐浴护理1 脂肪代谢作用超群的裙带菜沐浴盐 沐浴护理2 用酸奶面膜打造光滑素肌 沐浴护理3 提高全身代谢机能的温冷沐浴法 沐浴护理4 颈胸按摩法 沐浴护理5 打造燃烧系身体的玲式3分钟蹲伏运动 玲式即刻见效美肌方法 全天候使用的“温冷沐浴美点按摩” 专栏4 2周美点按摩体验实例二(沐浴篇)结束语

《年轻5岁的美点按摩》

章节摘录

插图：美点按摩第一步为解决烦恼而开始的美容历程我对于自己的美容方法是很有自信的。为什么这么说呢？因为我的美容历程，是从解决一个又一个烦恼开始的。最初跟美容接触，是在20岁的时候。那个时候，我得到了一份“美容讲解员”的工作。“美容讲解员”就是走访一些企业，为办公室女性讲解肌肤保养方法。这个工作对于当时的我来说，只不过是为了生活罢了。但是，出于把工作做好的使命感，我认真地学习手册，每一次都很努力地作讲解。不久，就开始有客人向我个人提出一些关于肌肤烦恼的问题，比如皮肤干燥、疲劳过度时脸就会肿、月经来之前皮肤会变粗糙等。我看见前来向我咨询的女同胞们认真的表情，决心一定要为她们做些什么。于是，我开始每天寻找有关医学和食物的专门书籍来读。最开始的时候，我所教授的美容方法并不能说是百分之百正确的，但在坚持努力的过程中，前来向我咨询的女性越来越多。于是，我辞掉了临时工，从事起美容顾问的工作。

《年轻5岁的美点按摩》

后记

谈谈消除自卑感我的工作就是消除客人的自卑感。对肥胖的人，我会帮她们瘦身，直到变成她们所期望的身材；对有肌肤烦恼的人，我会给她们做适合她们肤质的美容，直到客人的烦恼消除为止。我是这样想的，她们的自卑感只要消除了一些，那么就会比现在更幸福。只要还有带着那样的自卑感的人们赶着来我的沙龙里，我就会继续追求和研究新的美容方法。这几年来，在我的沙龙里，越来越多的客人希望改善自己的肌肤并拥有一张小脸，但毛孔粗大、肌肤松弛、水肿或整个身体的代谢能力降低使得脸部没有了凹凸感。美点按摩和海洋疗法式身体按摩、乳酸菌、酸奶面膜，这些是我的美的基础。我自信，不管是何种肌肤问题的人，都能通过这些方法得到解决。女性无论何时都想保持青春，想变得美丽。把“想变得”变成“变得”，其实并不是太难的事。首先请坚持两周看看。有了效果之后，你应该就会很开心自己可以越变越美。我的沙龙里，有各种各样的女性，从十几岁到八十几岁的主妇、上班族、学生、美容作家、演员等。这本书的制作班底也都是我的顾客。在我的沙龙里，我一定亲自接触客人的皮肤，确认其身体状况和精神状态，然后进行按摩。回到家里。当我看到疲惫的脸经过美容变得焕然一新的时候，就是我最高兴的时候了。最后，我从心底感谢您耐心地看完了这本书。我衷心希望通过这本书，让各位对美的自卑感减少一些。

《年轻5岁的美点按摩》

编辑推荐

《年轻5岁的美点按摩》由辽宁科学技术出版社出版。

《年轻5岁的美点按摩》

精彩短评

- 1、里面的按摩方法和《美肌生活》里面的差不多，里面说得比较简单，不用一个小时就能看完，觉得那套基础按摩还能记下来，其他针对性的按摩有点复杂。
颈部（左右各10秒，2秒*5次）-耳跟（10秒）-眼边（10秒）-发际（10秒）-头部（10秒），重复3次，共3分钟。
- 2、书值得不太忙时读一读
- 3、同希望的相差很远，收到后带着很大的希望翻看了一，书中只是一味说怎么好，没告诉怎样按具体手法，感觉有点华而无实。
- 4、收到了此书 但是还没有看内容 感觉还是不错的 希望能够派上用场
- 5、方法简单易行，就是不知道管不管用
- 6、还行 需要实践与时间检验
- 7、几年前的米娜上介绍过田中老师的这套按摩,今年5月号的米娜再一次介绍了这个,而且这次的更全面,包括身体部分的,感觉挺好的,所以想买一本书仔细看过后做保留.
- 8、书不厚，大概的介绍几个最常见的皮肤问题，比如说毛孔粗大，皱纹，色斑。知识不是很多。主要讲的是按摩的手法。手法比较简单，有没有效果，还需要坚持按摩吧。除了面部按摩，还有部分的身体护理以及按摩。打折的时候买来还行。价格贵了点。性价比一半吧。
- 9、亲戚来家里就送给她了 不知道好不好 当时刚刚到手
- 10、里面教授的美容和锻炼方法简单易学有效，获益良多。
- 11、不错,简单,省时间,但是要买了田中久宥子的那本书,就没有必要再买这本

《年轻5岁的美点按摩》

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:www.tushu111.com