

# 《美脸法则》

## 图书基本信息

书名：《美脸法则》

13位ISBN编号：9787506488876

作者：[日]矶崎文雄

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](http://www.tushu111.com)

## 书籍目录

### 目录

觉察就要注意！需要咀嚼肌按摩的人们

自我调查表

诊断 诊断

#### 第1章 咀嚼肌按摩的新思路

14 咀嚼肌按摩的概念？

16 何为咀嚼肌？

18 正确的咀嚼动作？

20 称为“筋膜按摩”的医学按摩

21 筋膜按摩理论的基础上产生的“美容筋膜按摩”

22 何为美容内部管理？

#### 第2章 自我咀嚼肌按摩

24 咀嚼肌按摩的注意事项

26 第一步：口腔内按摩

30 第二步：使咀嚼肌动作流畅，辅助按摩

31 握拳按摩

32 开合按摩

33 第三步：激活咀嚼肌的按摩

34 口腔内按摩

35 口腔内按摩

36 颈部摆动按摩

P6

#### 第3章 “咀嚼肌诊断”分类

38 检查自己左右脸的差别

39 你的面部病历？

【多数日本人的类别解说及按摩体验】

40 A型 外表左右无差别，两侧咀嚼功能良好

42 B型 两侧自由咀嚼食物

44 C型 单侧咀嚼

46 D型 咬合障碍，两侧无法咬合

48 头部按摩推荐“头部挤压按摩”

51 干燥肌肤的滋润保湿

52 提升颊部松弛肌肤

53 双重下巴改善，脸部线条清晰

54 面无表情是罪魁祸首

56 暗淡肌肤也可展现活力光泽

57 跟持久的成人粉刺说再见

62 消除浮肿，清洁瘦脸

58 肩胛骨内侧按摩

60 锁骨上下按摩

P7

#### 第5章 老化症状与咀嚼肌的关系

64 表情肌老化与皱纹和松弛相关

66 美容师用指尖感觉咀嚼肌按摩的效果

69 从口腔内侧关注老化

71 表情肌运动之前先来放松咀嚼肌

73 不仅可以咬食物，咬合还能让嘴型变漂亮！

- 76 必须放松而非运动的肌肉
- 第6章 遇到这种症状就要注意，咀嚼肌僵硬
- 78 咬牙与咬紧牙关
- 80 感觉过敏
- 82 张口困难，疼痛，发出“咔咔”的声音
- 83 无法咬固体食物，咀嚼时间较长时感觉疲劳
- 84 咬到颊部内侧
- 86 长时间张口会疲劳
- 88 鼻炎，过敏性鼻炎，花粉过敏症
- 90 肩痛
- 92 睡觉喜欢侧卧
- 94 耳鸣，眩晕
- 89 何为过敏源？
- 95 带来“指枕”的指尖安全感
- 96 敏感肌肤也可以口腔内侧按摩
- 97 信息
- 98 后记

# 《美脸法则》

## 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](http://www.tushu111.com)