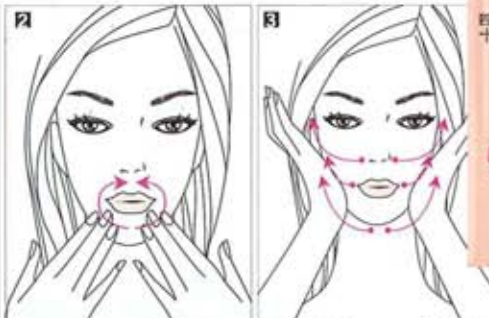
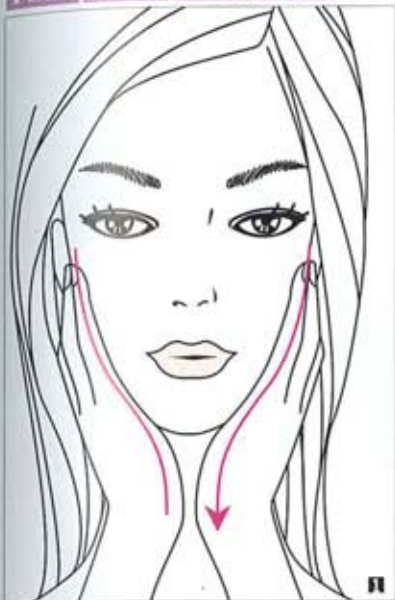




#### 4 Simple Steps 步骤提要



#### Step 1 提升脸部轮廓

洁面后，在脸上涂上足够的按摩霜，然后双手从耳际开始沿着下巴的轮廓轻轻推按。



#### 前额及两颊

以掌心从鼻翼、嘴角和下巴等三个部位开始，先后沿着耳际的方向轻轻推按，重复动作八次。另外，从眉毛开始，朝发线部位从下往上轻按前额，重复动作八次。

#### Step 4 预防颈纹

以右手从左边颈项开始朝耳际方向往上推按，同时，以左手从右边颈项开始朝耳际方向往上推按，重复动作五次。

#### Tricks of the Trade 按摩小诀窍

1 按摩前除了要保持双手和面部清洁之外，还要涂上足够份量的按摩霜，这样才能使按摩时动作更顺畅，避免用力拉扯皮肤所造成的伤害。

2 按摩力度要轻柔，并根据脸部不同部位通过双手各个部分来按摩，例如针对眼周部位，宜以无名指的指腹按摩，两颊和下巴位置则应食指、中指和无名指并用。通过温热的手和指腹，有助按摩时更能轻易地促进血液循环，达到活化皮肤细胞的功效。

3 按摩时要有节奏感，速度不应太快，让肌肤有充足时间呼吸，同时达到放松肌肉紧张的作用。另外，按压脸部不同穴位，有助排走体内的废物和多余的水分，帮助消除脸部浮肿和皮肤松弛等问题，使肌肤变得更紧实，轮廓更突出。

4 进行面部按摩之前，先了解一下以下五个脸部穴位，在按摩的时候以中指指腹按压或轻揉，有助达到各种不同功效：  
攒竹穴（眉毛下凹陷处）— 缓和眼部疲劳及浮肿。  
太阳穴— 消除眼睛不适和精神紧张。  
承泣穴（眼睛平视，眼球的正下方）— 提升胃部机能，改善眼袋松弛。  
迎香穴（鼻翼两旁）— 促进全脸的血液循环，改善鼻翼两侧肌肤暗哑。  
承浆穴（下唇和下颌正中央的凹陷处）— 控制荷尔蒙分泌，改善肌肤弹性。

#### Toolbox 按摩工具箱



● 要提升肌肤的紧实度和弹性，建议选用：  
1. Dior 花蜜活肤按摩面膜 ¥1,500/50ml 以红花、百合花蜜为主要成分，丰润的质地使松弛的肌肤即刻感觉滋润富弹性。  
2. Givenchy 完美紧致面霜 ¥950/50ml 使用时可参考其包装盒内附设的按摩图，柔滑的乳霜质地有助皮肤保持紧致，及早预防肌肤松弛。  
3. Clé de Peau Beauté 护肤按摩霜 ¥900/100ml 针对皮肤松弛和皱纹，配合柔滑的乳霜质地，有助保持肌肤

弹性。  
4. Impress 印象之美按摩霜 ¥700/100g 不含香料的丰盈质地，对改善肤质和肌肤纹理等特别奏效。  
● 严重干燥和敏感的肤质，可使用性质温和的脸部按摩油，例如：  
5. Natura Bisse 强效肌肤再生玫瑰油 约¥600/30ml 特别适合灼伤或极干性皮肤使用，有助加速伤口愈合和滋润皮肤。

● 想保持肌肤水润剔透，选用补湿力强的按摩霜再适合不过，

例如：  
6. Alblanc 润白美肤按摩凝露 约¥420/100g 蕴含微细颗粒的按摩啫喱，在排走肌肤表层污垢的同时有效补充肌肤水分。  
7. ipsa 水凝按摩霜 ¥310/75g 接触皮肤后其霜状质地会转化成乳液状，有助皮肤降温 and 缓解面部浮肿。

● 专门为脸部而设的按摩器，有助改善下巴浮肿问题，例如：  
8. 美颜按摩器 约¥96 针对下巴而设的按摩器，使用时无需额外施力，是深受日本年轻女性欢迎的瘦脸产品。