

# 塑顏按摩術



[塑顏按摩術 下载链接1](#)

著者:田中宥久子

出版者:商周出版

出版时间:2009-1-21

装帧:平装

isbn:9789866472039

日本美容教主的百萬暢銷書。

簡單實用DVD。

2006年出版至今，一直是amazon生活類第一名。

Amazon上88%以上讀者給予五顆星。

誰不想要看起來年輕美麗？

如何倒轉時光擁有一張年輕十歲的臉？

不用昂貴乳霜，也不用電波拉皮，

日本美容教主風靡百萬女性，

讓皮膚緊實的塑顏按摩術。

你想找回10年前的青春容顏嗎？田中有久子的塑顏按摩法讓你夢想成真！

本書作者田中有久子是日本著名的美容大師，她開創的田中式「塑顏按摩法」是打破常規的美容新理論，其理念、醫學依據、手法本身和效果都給美容界帶來了很大的衝擊。每天用自己的雙手按摩，將多餘脂肪和廢棄物排出體外。只要三分鐘的按摩手法，就可以改善臉部雀斑、皺紋、膚色黯淡、皮膚鬆弛以及毛孔粗大等肌膚問題，打造出緊緻細膩的容顏。

作者介紹：

田中有久子

福岡縣人，從小受到創立美容學校的祖母影響，至年少時代已吸收了美容化妝的基礎知識。擔任髮型師和化妝師，在電影為主的影像拍攝領域中活躍長達三十多年。2003年九月任化妝知名品牌「SUQQU」的化妝師而成名。後來獨立，現在除了在影像的領域發揮專長外，也活躍於電視和雜誌圈，並舉辦演講等各式各樣的活動。獨創的美容理論「田中美容法」顛覆以往美容常識的理論，為美容業界帶來了很大的衝擊。

曾獲第三屆夕張國際影展美麗精神獎。2006年獲Marie Claire美麗獎日本特別獎。「夢幻」海報獲日本雜誌廣告獎銀獎、「華爛漫」海報（皆出自SUQQU）獲講談社廣告獎金獎。著有《回到七年前的臉 田中有久子的「肌膚整形」造顏術》、《美的法則》、《體整型按摩術》（商周出版預定2009年夏天出版）等。

目錄：

[塑顏按摩術\\_下载链接1](#)

标签

塑身瘦身美容

## 评论

-----  
[塑顏按摩術 下载链接1](#)

## 书评

真正的美丽和青春是一种由内心而发的气质。我向往的那种气质是含蓄、淡雅而有内涵的。而这种气质，需要坚持不懈的常年积累。无论是内在还是外在。选择一条你认同的方法，长期坚持下去。一个女人的气质，应该是慢慢地散发出来的，在每个阶段都有不同的风景，而不是只在黄金的年...

-----  
练了一星期，效果的确不错，大家可以试一试。  
以前只在视频上跟着田中阿嬷练，有点费劲，现在有中文版DVD，方便多了，而且内容似乎比网上的要多一些。奇怪的是，在日本那么好的一本书，为什么出版不宣传呢？有点可惜。

-----  
田中按摩法 坚持了一周 我是看着视频按摩的 总觉得有些地方不够清晰明确  
曾经看到论坛的有些JM说会加深法令纹 还会按摩掉苹果肌  
于是我没有完全按照田中的教学方法 苹果肌和法令纹的部位总是按得心有余悸  
都是轻轻的点到为止 重点是在于两颊向上的提升 还有双下巴 这几...

-----  
很不错的一本书，就是内容太少，价钱太高！豆瓣天涯上很多人都推荐过书里的按摩手法，相信一直做的话，应该很有效果。犹豫过很多次，每次想买，算了一下性价比就放弃了。  
有人说有书托什么的，可能真的有，不过一个东西到底好不好，时间会验证，何况这本书出了已经这么多年了

-----

-----  
第一个是，这本书跟许多日本人写的书一样，内容空，实用信息密度小。也许他们很会宣传也许他们很能咋呼，再也许本人看过的数太少，反正感觉看过的多数日本人写的书，都是这个感觉。  
这本书也是先开始忽悠你此法如何神奇，然后给你讲解几个简单的手法，大部分就是我们熟知的手...

-----  
等了好多天，卓越网的工作人员终于送来了田中阿嬷的这本书，不容易啊！今早试了一下，有点疼，可能是不太适应吧，不过按完脸色到不错，爱美姐妹们可以试一试~~

-----  
3个评论里，有2个是一个人的，而且这ID还只看这书==  
应该怎么说呢，绝对没有到“很好”的地步，特别是对3字头的各位姐妹们。  
先说优点吧。  
如书作者所说的，她的按摩都很简单，做得流畅的话3分钟绝对可以做完。此外，讲解也很详细，作者演示了一遍后还有模特自己演示，很贴...

-----  
[塑顏按摩術\\_下载链接1](#)