

让脸看起来更小是很多女性追求的目标。事实上，这并不像你想象的那么困难。今天我就教大家一些简单的脸部按摩方法。尝试在家进行面部水疗。瘦脸。你知道的瘦脸方法预热面部1、将精华液、乳液等产品挤入掌心，按压3次，用量约为50元硬币大小。双手均匀按压整个脸部后，先用双手遮住脸颊以使其吸收。

2.双手按压额头、下巴使其吸收。活用指尖点按捏压1.

将精华液涂抹于整个面部，并用指尖轻轻拍打，在整个面部重复Z

形。每个注视点点击3次。2.用双手除拇指外的四根手指，从额头中央向两个方向轻轻按压太阳穴区域。单击每个锚点3次。

3.用中指从眉毛到眉尖按压3次。从眼睛下方向太阳穴施加压力，每个区域按压3次。4.用除拇指外的四指按压颧骨下缘凹陷处，轻按三下。

5.用除拇指外的四个手指按压咀嚼肌，轻按三下。6.轻轻捏捏容易出现细皱纹的部位，帮助恢复弹性。首先，用拇指和食指沿着颈部中心线垂直方向轻捏颈部中央。

7、轻轻移至颈部右侧，中指和拇指交替轻捏颈部肌肉，重复步骤7和8，重复3次，

然后换手和两侧。中途放松面部1.轻轻揉搓双手，使按摩油均匀分布在手掌上，用手掌捂住鼻子，深呼吸5次，精油的香味会舒缓紧张情绪。2、与呼吸并行，深呼吸，

用除拇指外的四指轻压锁骨上部3次。活用手指手掌轻擦1.取约2支棉签将面霜均匀涂抹于掌心，从下巴开始，由下往上涂抹至脸颊，然后带入。重复3

次，直至颈部侧缘，直至锁骨上缘。

2、双手从下巴两侧开始，由下而上轻推至耳垂前方，重复动作3次。3、每个部分重复3次，用中指从眉毛推到眉尖，从眼角推到太阳穴，从颧骨内侧推到外侧。

4、用双手掌从下到上重复整个额头的轻推推动作3次。5、将手转到颈后，沿发际线方向由下往上推推颈后3次。温馨提示：请广大爱美者一定要选择正规的大医院就医，这样才能保证你的手术效果和安全。

瘦身阅读做spa的一些小常识你知道吗精油瘦身按摩瘦身的注意事项