

时间充裕时想做的，就是让自己“更精致” 在家也能完成的脸部按摩详解



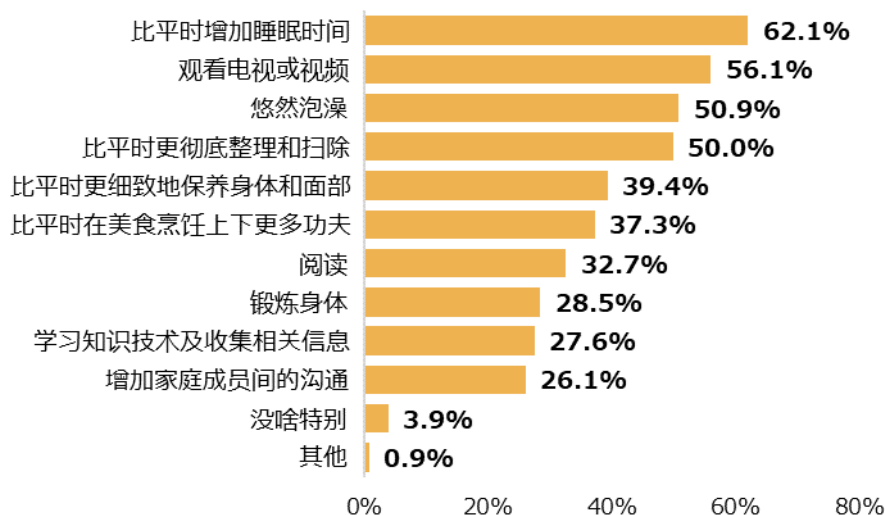
最近，花心思过好“宅家时间”的人似乎越来越多了。即使是平时忙于工作和家务的人，也有很多“在时间充裕的情况下想做的事”吧！花王此次针对 330 位 20-50 岁年龄段的在职女性，就“时间充裕时，想要怎样度过居家时间”的主题展开了调查*。结合调查结果，花王向大家推荐可以“让自己更精致”的、居家也能轻松实践的面部按摩方法。

*花王于 2020 年 5 月针对 330 位 20-50 岁年龄段在职女性实施的线上调查

■ 如果时间充裕，约 3 成的人愿意“比平时更加细致地保养”

在被问到“如果时间充裕，在家想要做什么”时，62.1%的人回答“比平时增加睡眠时间”，而 50.9%的人希望“悠然地泡澡”，可见很多人希望把时间用于休憩（Q1）。另一方面，回答“比平时更细致地保养身体和面部”、“比平时在美食烹饪上下更多功夫”、“阅读”的人，也超过了 30%，看来希望比平时更加精致地生活的人很多。

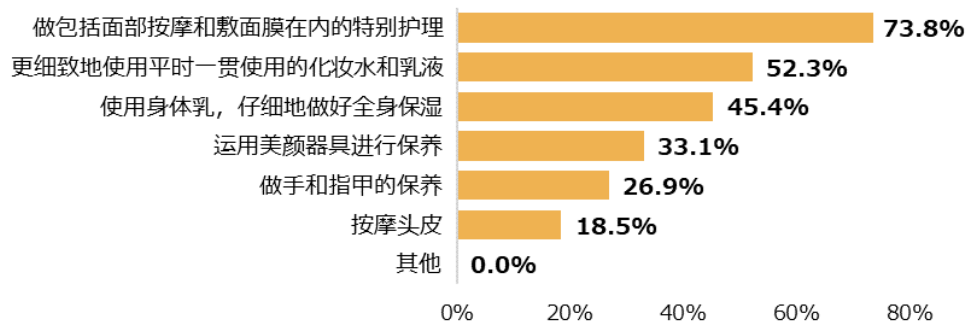
Q1. 如果时间充裕，在家想要做什么？（复选）



■ 包括面部按摩在内的“特别护理”，是大家最想尝试的保养

承前所述，针对作出“比平时更细致地保养身体和面部”的人群，在追问具体想做怎样的保养时，回答“面部按摩和敷面膜等特别护理”的人高达 73.8%（Q2）。证实了在时间比较充裕的情况下，希望在日常护肤保养之上进行特别护理的人很多。至于平时不做这类护理的理由，很多人的回答是“没有时间”、“很费事”。

Q2. 具体而言想做怎样的保养？（复选，最多可选3项）



■ 用手抚触面部能够唤起愉悦感，而这种感受又能带来美丽

根据花王的研究，作为护肤方法之一的手压动作（用手按压肌肤），能够唤起“幸福、满足”、“奢侈感”等愉悦情绪。而在研究中得知，在护肤程序里加入按压手法的对照组，其肌肤状态得到了改善，通过按压肌肤进一步唤起愉悦感的人肌肤状态更佳。

据此，花王推荐大家在一般的护肤保养基础上，更用心地给肌肤以细致的抚触。

【参见 2018 年 7 月 12 日的通稿】

《关于护肤的心情感受的研究》对面部肌肤的持续性触觉刺激能唤起愉悦感，并提升肌肤质感

<https://www.kao.com/jp/corporate/news/rd/2018/20180712-003/>

■ 自己也能完成的面部按摩法

按摩的方法不一而足，花王化妆品美容部在此要介绍的，是运用手压方法就能轻松完成的按摩。通过对面部的按摩，赋予肌肤弹性并使之柔韧，营造充满生机活力的印象。关切自身肌肤，就要细致而舒缓地加以抚触。因为即便只针对自己在意的局部进行按摩也能达到效果，所以无论闲暇中还是想要放松时，或是打算细致地护理肌肤，随时都可以进行。

一般推荐用双手的中指和无名指进行按摩，且无需用力过猛。首先，为了防止手指与面部间的摩擦，请在整个面部均匀抹上适量的按摩专用产品。

前 额

思考时不自觉眉头紧锁的人不少。额部的按摩有助于解消紧张情绪。从眉心略微上方开始向左右两侧以螺旋形动线滑动按摩至两边太阳穴（如图1），并按此手法重复2-3次。

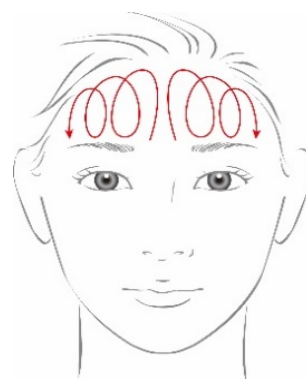


图 1

眼 部



图 2

其次是眼周部分。长时间注视电脑和手机导致用眼过度的情况很多。由于眼周的皮肤较脸部其他部分更薄而敏感，因此需要更加轻柔地按摩。手指在上眼睑处，从内眼角起向外眼角滑过，并在太阳穴处轻轻按压。下眼睑也是同样地、手指自内眼角向外眼角滑动。（如图2）

以上述程序重复2-3次。特别是用眼较多的日子，可以舒缓轻柔而细致地进行这样的按摩。

脸颊～面部轮廓线

通过脸颊和面部轮廓线的按摩，有助于使脸型清晰。不需要过分用力，轻轻抚触肌肤即可。

首先，自下颚、嘴角、两侧鼻翼旁三个位置起，各向太阳穴方向，依次缓缓地以螺旋打圈的手法向上滑动（图3）。感觉如同舒缓地将脸颊向上提拉一般，向上打圈。

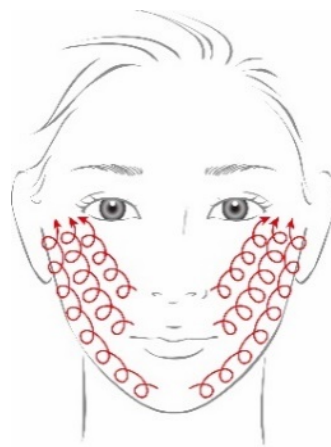


图 3

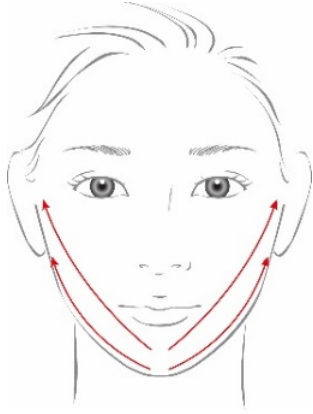


图 4

其次，两手手掌捂住两颊，边向上滑动边给予感觉舒适的有力按压（手压），并按压太阳穴位置。再从下颚向两侧耳朵下方，重复同样的动作（图 4）。

这组动作可以重复 2-3 次。

面部按摩是居家时间中以一己之力就能达成的自我完善，不仅能造就充满活力的肌肤，还能让肌肤通过温柔的抚触得到放松从而改变心情，何不满怀期待地尝试一下呢！

（完）