

女生如何让自己一步步走向精致?

做精致女生，表情管理不可忽视。它不但有关于我们像外展示的形象气质，还是我们衰老和驻龄的分水岭。

我们每个姑娘都害怕面部衰老、下垂、皱纹，于是花了大把的银子在昂贵的护肤品、美容院、医美上。不是说这些对衰老没有实际作用，而是如果我们能把驻颜的思路上升一个维度，就会根本上提高抗衰老的效能。

我们来看看我们的面部，皮肤、脂肪、筋膜层、肌肉，还有骨骼。化妆品和医疗美容的作用基本都是在皮肤和筋膜层。但实际上其实很多人耐不耐老跟骨骼的支撑起伏有很大的关系，我们俗称的脸能不能挂住肉。

但是骨骼我们是很难改变的。但是肌肉的形状却可以通过练习改变。我们都知道健身可以有效的预防身体的松垮和衰老，让身材挺拔线条优美，而错误的体态也会让我们后背肥肉，脂肪堆积，腿型身材发生变化。

这个逻辑在面部也同样适用。只是我们平时关注护肤太多，甚至忘记皮肤以下是有肌肉的。而我们面部肌肉的使用，除了咀嚼以外基本都是用于表情。演员们的演技高低本质上也是根据情绪的需求，控制面部表情展现出复杂情绪的能力。



日常我们也在通过表情识别人的气质，一说话就眉飞色舞的我们会觉得不稳重，不专业，爱皱眉的我们觉得不高兴，有点凶。而最主要的，面部表情对我们的容貌也有非常大的影响，我们看与赵雅芝同龄、面部骨骼也非常相似的郑佩佩女士，现在与她的面部差别。

当然除了保养微整以外，重要的原因就是郑佩佩走了谐星路线，在表演的时候要配套一些夸张的表情。赵雅芝的戏基本都是端正稳重的，面部肌肉的活动幅度比较小。这也是喜剧演员为什么没有正剧演员耐老的重要原因。



具体解释呢就是脸除了五官以外，就是面部的肌肉，我们的五官的也是通过面部肌肉来连接起来的。五官本身是美貌的一方面，另一方面就是连接肌肉的逻辑、韧性，是否该长的长，该短的短。



举个例子，我在中学时开始关注自己容貌以后，发现自己的上唇特别薄，我妈妈也是如此，我就以为是遗传。仔细观察发现其实并不是，只是孩子对妈妈的模仿。因为我发现妈妈在说话的表情中，她上唇的肌肉会习惯性的内收。

后来我就经常按压住自己的上唇，不要让他参与我们表情或吃饭当中的一些肌肉活动，慢慢的我发现，哦原来我的上唇一点都不薄。我妈呢就对这个问题不以为然，她现在 55 岁，面部其他还比较年轻，但是上唇上面的肌肉位置非常松弛，有密集的皱纹了，很显老。除皱针也去不掉，我妈现在特别后悔。

也就是说我们越早的纠正自己面部的不良表情，养成一个良好的肌肉连贯顺序，面部肌肉就会柔韧支撑力好，让我们受益几十年，明显年轻于存在不良表情的同龄人。

我想你已经开始迫不及待的检查自己的表情了，那我们就开始检查一下吧。

最佳方法好的方法是与一个比较亲近的人聊天，让对方观察你的表情。自己照镜子观察会有刻意控制的情况。还有个比较好的方法是打开摄像头，录制至少 5 分钟以上的与别人谈话的视频，然后播放观察下自己面部静态状况下，动态状况，谈笑思考时，是什么表情。

J 小姐列出了我们最常见的一些影响颜值的面部表情，我们一起来对照一下问题，寻找一下解决方案。

最常见一：说话看东西时，说话时，情不自禁的向上挑眉，就是我们常说的眉飞色舞。这样的表情长期保持会让额头视觉上变窄，眉眼距离拉开，来来回回把眼皮拉的松弛下垂。



挑眉的原因呢是我们额头控制眉毛的肌肉和眼周的肌肉连在一起了，我们可以做个试验，用手按住眉毛，来回睁闭眼睛，看看眉毛是不是也跟着一起动。总是向上挑，负责挑眉的肌肉就变短了，平时就拉着眉毛，不说话眉毛也在眉骨之上。第一步我们要做的就是放松这块变短的肌肉。让眉毛回到眉骨之上。

我们用手掌侧面从发际线向下慢慢的刮像眉毛，要感受到力到达了皮肤下方，而不是在表皮摩擦。可以涂一点面霜或者精油，动作尽量慢和舒缓，会有微微酸痛的感觉。

我们挑眉严重的同学最好两个小时一次，每次五分钟，总之一有空就要想起去放松额头的肌肉。第二步就是向额头肌肉注入意识，防止不自觉的挑眉。

我们可以用医用防敏胶布竖着像齐刘海一样贴三条在额头，一旦皱眉胶布就会紧绷，就有了反馈，慢慢额头的肌肉就有了意识，不该动的时候就不懂了。一周就会有明显效果，你会发现大小眼、额头窄都会得到改善。

常见二：说话或思考时喜欢皱眉，有凝重感，让人觉得不高兴或者感觉麻烦，给人传递不良感受。久而久之，眉间出现了川字纹，给人很凶显老的感觉。皱眉还有个问题就是眼底色素不足，对光特别敏感，需要眯眼辅助屈光，这样的同学一定要养成带太阳镜的习惯的习惯。

皱眉的改善方法和挑眉一个原理，不同的是放松额头肌肉的手法，挑眉是从上到下刮，皱眉是以从眉头到眉尾连着额头一起刮，每次五分钟，想起来就做。胶布横着贴三条。一周也会看到明显的改善，如果川字纹还浅浅的，会有机会消失。



还有些比较严重的同学是把眉毛挑上去再皱，这也是无敌毁颜值的习惯，一定是要引起重视。把皱眉和挑眉的方法都要做一遍，额头可以贴个田字，也很壮观。大家不要怕难看，一直挑眉、皱眉对颜值的影响才是长期的。



常见三：说话、笑的时候露牙龈，嘴唇内收、先天上下唇短的极少数，多半都是肌肉收缩造成的。这样我们的嘴唇会渐渐消失，嘴唇的肌肉也像我们的袖口一样，是一圈匝肌，长期拉扯就会松掉，长出皱纹。



解决方案就是一个很萌的动作，我们把上唇下唇捏出一个小鸭子嘴，像捏饺子皮一样的一下一下的按摩。平时说话的时候用手下意识限制下上下唇的活动。不让它们过度的内收，慢慢感受不影响说话不影响笑，也不会过度内收的嘴唇幅度。

常见四：眨眼频率过高。正常的眨眼频率在每分钟 15-20 次，超过这个频率除了眼睛健康和心理问题，证明眼睑肌肉支撑无力，长期保持会让眼睑松弛下垂，早早出现眼周皱纹。解决方案就是玩谁先眨眼游戏，锻炼一下眼匝肌，相当于眼皮的平板支撑。如果眼睛健康问题和心理问题的，可以找一下根源，从根本上去解决。

常见五，这也是一个非常普遍的大问题，影响颜值的最大 BOSS，就是你根本不会笑。我们以为笑是一个非常自然的表情，其实当我们做孩子的时候会不笑，就决定越长越好看还是会越长残了。

我们现在来对着镜子保持你自然的笑容，看看你的鼻头有没有被拉横，鼻头有横向的变化，证明你的脸颊肌肉和鼻子的肌肉连成一块了。

正确的对肌肉走向的笑容、鼻翼是不参与笑的活动的。否则看起来鼻头很大的铺开，影响笑容本身的美感。这样下去我们的脸会越来越方，鼻头会越来越大，笑出法令纹，苹果肌也会被拉下来。



我们来看看一些很会笑的明星，刘雯、范冰冰、高圆圆，仔细观察一下，她们笑的时候整个下巴是向下摊平变尖一些的，嘴角向上扬的。很多姑娘笑嘴角是向后拉的，就是我们说的咧嘴笑，这样笑下巴就会翘起，脸就会变圆，面部脂肪就会在脸上堆积，改变脸型。

这种笑只能偶尔用于我们想要显示天真的时候。如果长期不控制幅度的这样笑，会让我们的鼻子两侧肌肉发达，把脸像两边拉，早早的出法令纹。。

所以从小孩子开始，就是要注意笑的正确性，国外很多贵族教育是非常重视表情的，小孩子的笑都是 V 字型的上扬的笑，而国内的很多孩子不注意，都是嘴角向后拉的笑。



下面 J 小姐帮大家分解下正确笑的动作，第一步先把下唇向下压，把下巴向下摊平，第二步，保持下巴不动，我们再把嘴角向上扬，不要向后拉，以鼻翼不被拉横为最佳的幅度。你会发现面部被顶出了饱满的苹果肌。

前期可以先用手按住鼻翼两侧辅助一下。然后眼匝肌上下挤压一下，就是一个笑容的最佳肌肉位置，在加点自己的情绪，就是非常好看的笑容的。无论露齿的笑还是抿嘴笑，都是这样的逻辑。但是如果脸型不够好，面部的脂肪太多，尽量露齿笑不要抿嘴笑，容易堆积脂肪出一些面部纹路。

前期这样笑你会觉得很假，因为你的肌肉还没有很好的区隔，平时我们多用食指按摩一下鼻子两侧的肌肉，多练习下巴摊平，嘴角上扬的假笑，这个动作也是面部提拉里的经典动作，只要有空就可以练习，不要以为很简单，很累的，练一会就会嘴角抽动。

坚持两周假笑动作，你的苹果肌会有明显的上移，笑容也会越来越自然好看。明星的笑容也是训练出来的，成人的世界已经没有天生丽质了。

那好看的笑容其实是下巴变尖向下摊平，我们可以从范冰冰这张来看一下侧面的效果。



