

<<韩医皮肤专家金昭亨教你打造韩式肌肤>>

图书基本信息

书名：<<韩医皮肤专家金昭亨教你打造韩式肌肤>>

13位ISBN编号：9787501968664

10位ISBN编号：7501968667

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：金昭亨

页数：179

译者：千太阳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

韩方美容和自然美容是有区别的韩方中使用的材料除了个别的有点特殊，其余都是来自大自然的天然材料，大都可以在生活中轻易找到。

所以在接受专业的皮肤管理之前，大部分人都会尝试用生活中流传的方法自行管理皮肤。

实际上，这种生活中的皮肤管理方式要比化浓妆的效果好。

其中，我们最常见的就是利用生活中的各种材料制作的面膜。

黄瓜面膜利用最广泛，各种谷类面膜也不少见。

以前只能作为建筑材料的黄土，如今已经成为制作面膜的原材料，还是那种最畅销的产品。

像这样，利用生活中常见的天然材料制作的面膜，可以根据自身的皮肤状态随意更换、调整，所以有时比成品面膜更有效。

观察近年来人气火爆的化妆品就可以发现，不论是有机农产品、使用天然材料的自然疗法，还是利用各种饮食材料制作的面膜，都不约而同地将“天然”一词当成了市场营销的关键。

仅仅将包含在天然材料中的有益成分涂抹在脸上，并进行按摩就可以起到惊人的作用。

换句话说，虽然在化学产品的全盛时期，化妆品的制造技术体现了产品的优越性，但如今采用有价值的天然材料已经成了人们选择化妆品的新标准。

## <<韩医皮肤专家金昭亨教你打造韩式肌肤>>

### 内容概要

女性的美与肌肤有着密不可分的关系。

想要成为真正的肌肤美人，你不仅要关注皮肤表面，还要兼顾皮肤深层。

皮肤既是我们用以散发魅力的外衣，又是用以维持健康的内衣。

书中不仅介绍了谷物洁面，还介绍了各种皮肤问题和与之相应的面膜处方，兼顾表层皮肤与深层肌肤的特殊护理方法。

只要你在书中选择适合自身皮肤的护理方案，并努力坚持下去，那么肯定能塑造并维持透白亮丽的美肤。

## <<韩医皮肤专家金昭亨教你打造韩式肌肤>>

### 作者简介

金昭亨，韩国公认的减肥、皮肤美容领域的权威专家，他成功地将韩医知识与实践结合在一起。金昭亨现任首尔Amicare金昭亨韩医院（[www.n-clinic.com](http://www.n-clinic.com)）院长一职，从事有关皮肤美容的医疗工作。在医院里，她的工作不单单局限在治疗皮肤患者方面，她更加热衷于传播实践韩医学，以帮

<<韩医皮肤专家金昭亨教你打造韩式肌肤>>

书籍目录

第一章 只有体内均衡,才可成为肌肤美人 现在你的身体内部均衡吗 体内的寒气和热气意味着什么 热图像能说明什么问题 为何体内的均衡会遭到破坏 打破冷热均衡的因素 寒气过盛引发的症状 热气过盛引发的症状 皮肤也有体质之分 身体太过冰凉会损坏皮肤 你的皮肤属于何种体质 如果身体冰凉却感到燥热该怎么办 一个月内让你轻松成为肌肤美人 根据皮肤体质,管理皮肤表面和皮肤内部 打造韩式皮肤的简单方法

第二章 使皮肤日新月异的韩方秘诀 一年四季都苍白而干燥 寒性体质皮肤 促进血液循环,经常去除角质 每日10分钟护肤 清洁皮肤的谷物洁面 维持皮肤健康的韩方洗面 防止皱纹、提高皮肤弹性的3分钟面部瑜伽 使皮肤变得干净透亮的穴位指压 每周护肤计划 适合寒性体质的美容计划

星期一 竹盐深层洁面 星期二 天然保湿蜂蜜面膜 星期三 生姜足浴 星期四 足底按摩 星期五 蛋黄面膜 Special Tip 寒性体质 四季护肤计划 一个月护肤计划表

经常长粉刺且油光满面 热性体质皮肤 相较于补充营养,清洁皮肤更加重要 每日10分钟护肤 清洁皮肤的谷物洁面 维持皮肤健康的韩方洗面 预防皱纹、提高皮肤弹性的3分钟面部瑜伽 使皮肤变得干净透亮的穴位指压 每周护肤计划 适合热性体质的美容计划

星期一 红糖洁面 星期二 栗子皮面膜 星期三 腹部按摩 星期四 清洗头皮 星期五 芦荟面膜 Special Tip 热性体质 四季护肤计划 一个月护肤计划表

皮肤变得敏感且问题多多 寒热体质的皮肤 去除皮脂和补充水分 每日10分钟护肤 清洁皮肤的谷物洁面 维持皮肤健康的韩方洗面 预防皱纹、提高皮肤弹性的3分钟面部瑜伽 使皮肤变得干净透亮的穴位指压 每周护肤计划 适合寒热体质的美容计划

星期一 蛋清深层洁面 星期二 海草面膜 星期三 益母草半身浴 星期四 挤出白头粉刺 星期五 全身淋浴和按摩 Special Tip 寒热体质 四季护肤计划 一个月护肤计划表

第三章 专为各种皮肤问题准备的韩方面膜 第四章 造就美丽的皮肤——美满的生活附录 对症下药——针对不同皮肤问题的30种面膜配方

## <<韩医皮肤专家金昭亨教你打造韩式肌肤>>

### 章节摘录

插图：第一章 只有体内均衡，才可成为肌肤美人现在你的身体内部均衡吗热图像能说明什么问题在韩国，到医院寻求帮助的患者们，必须经过的一道基础程序，那就是红外线体热检查。

这种检查主要依靠电子仪器感知皮肤自然散发出来的红外线，然后将疼痛部位或患部的微弱的体热变化处理成体热能量视图。

通过这种检查，我们可以判断出全身血液的循环状态、五脏六腑的循环状态，以及子宫疾病、精神压力等引起的各种症状。

想必你也在各种电影中看过，人们用红外线探测仪找出隐藏在漆黑建筑角落或草丛里的敌人的场面。

从画面中我们可以得知，身体中散发出来的热量会如实地投影出人体的轮廓。

红外线体热检查正是人们将这种原理应用到了医学中。

大部分患者在拿到色彩斑斓的热图像之后，都会忍不住惊讶一番。

原因无他，就是因为自己的热图像与标准的热图像有很大的差异。

最理想的热图像很少有深红或深蓝的区域，且是由黄绿色和黄色构成主体的。

但大部分人的体热分布都会呈现出分明的红、蓝区域，甚至极少数人还会出现全身深蓝或深红的现象

。当然，这并不能说明红色区域的体热就一定会高于37.5℃，而蓝色区域则一定低于37.5℃。

投影中的颜色，只能反映出人体上下、左右相对性的体温分布情况，而不是局部的绝对温度。

简单来说，就是温度相对较低的部位就会呈现蓝色，温度相对较高的部位就会呈现红色。

这也说明体内的寒气和热气并不是均匀分布的，而是集中在特定的部位上。

如上所述，倘若寒气和热气的均衡被打破，就会导致我们的身体出现异常，严重时还会引起可怕的疾病。

遗憾的是，人们只把寒气和热气的不均匀状态当成生活中的小毛病，根本不予以重视。

下面介绍三位患者给大家——患有皮肤病和妇科疾病的A、由精神压力过大而引发肌肉痛和皮肤病的B、患有脓疱性痤疮和肥胖症的C，这些人在患病之前，也对体内的寒气和热气分布情况不以为然。

然而当他们体内的寒气和热气恢复均衡之后，身体也恢复到了健康状态，皮肤状态也有了明显的好转，她们的脸上都露出难以置信的表情。

## <<韩医皮肤专家金昭亨教你打造韩式肌肤>>

### 编辑推荐

《韩医皮肤专家金昭亨教你打造韩式肌肤》编辑推荐：韩国畅销类美容图书，出版后多次印刷，韩国权威皮肤专家，第一次提出皮肤体质的概念，针对亚洲女性的肌肤特点，制订出完整的肌肤保养计划，韩国首创韩医皮肤美容指南，想要拥有透白亮丽的肌肤，就要根据皮肤的体质“对症下药”！

br 世界上最美丽的衣裳——肌肤，自己动手，塑造并维持透白亮丽的自然美肤！

br 按照水分和油分的含量来划分干性皮肤和油性皮肤，这说明你只把皮肤当作了皮 br 皮肤会根据自身的体质切实反映出其该有的特性 br 吃药还需分体质，更不要说管理皮肤了

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>