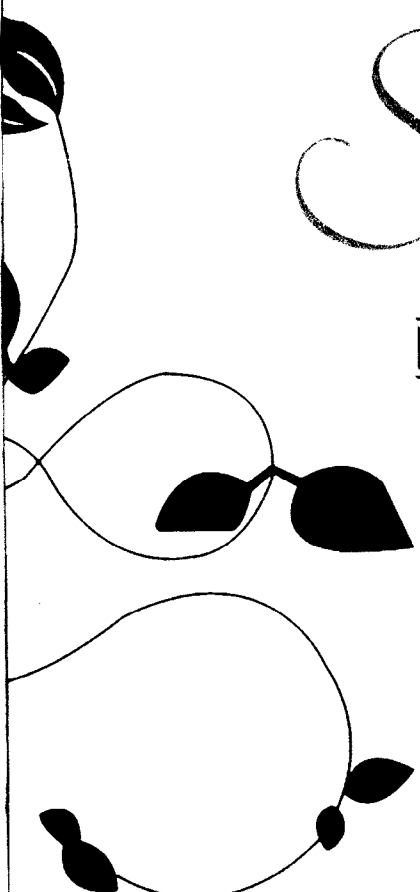


倾 听 皮 肤 秘 密 美 丽 如 此 简 单

Skin Dr. 정혜신의
셀프 피부 관리법
韩国美女的皮肤秘密

[韩] 郑惠臣(博士) 著 权赫律 译

吉林文史出版社



Skin Dr. 정혜신의
셀프 피부 관리법
韩国美女的皮肤秘密

[韩] 郑惠臣(博士) 著 权赫律 译

图书在版编目 (CIP) 数据

韩国美女的皮肤秘密 / (韩) 郑惠臣著; 权赫律译.

—长春: 吉林文史出版社, 2007. 4

书名原文: Dr. Chung Hae shin's The Self Skin Management

ISBN 978 - 7 - 80702 - 515 - 3

I. 韩… II. ①郑… ②权… III. 女性—皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第038313号

Dr. Chung Hae shin's The Self Skin Management By Chung Hae Shin

Copyright © 2006 KYUNGHYANG MEDIA

ALL RIGHTS RESERVED

Simple Chinese copyright © 2007 by JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE

Simple Chinese language edition arranged with KYUNGHYANG MEDIA

through Eric Yang Agency & Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2007—1624号

韩国美女的皮肤秘密

Dr. Chung Hae shin's The Self Skin Management

作 者: 郑惠臣

译 者: 权赫律

责任编辑: 袁一鸣 邱 荷

责任校对: 袁一鸣 邱 荷

封面设计: 色凯设计

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787×1092毫米 16开

字 数: 170千字

印 张: 11

版 次: 2007年5月第1版

印 次: 2007年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 515 - 3

定 价: 28.00元



郑惠臣

一个活跃于美容时尚、健康医疗、电视媒体和学术界等领域的多栖明星，知性、优雅、时尚，成为众多韩国美女的“美容教主”。

⊙ 作为一个一直引领时尚潮流的前卫女性，她被在亚洲九大都市同时出版的权威时尚杂志《艺术家》(TATLER)评为2005年度“亚洲最时尚女性”。

⊙ 作为健康医疗界的权威，她活跃于各大媒体，主持和参与了《郑惠臣话健康》、《TV大夫》、《金钟晖的文化共感带》、《生活与经济》、《提高生活质量的智慧》等电视节目。

⊙ 作为一位学贯东西的皮肤美容专家，她战斗在医学研究和皮肤护理的第一线，担任过多家皮肤医院的院长，还是韩国皮肤科学学会和美国皮肤科学学会的会员。

团购直销电话：

北京 010-83165553

010-83151702

13801286991

长春 0431-5634654



1. 不吸烟

吸烟破坏体内维生素 C, 夺去水分, 催生皱纹和雀斑。

2. 不喝咖啡

咖啡积累体内脂肪, 促进激素分泌, 加速老化。

3. 不喝可乐等碳酸类饮料

碳酸饮料含有大量的咖啡因和磷酸等损害皮肤的成分。

4. 不过量饮食

过量饮食就会产生过量的活性氧, 导致皮肤老化。

5. 不隔顿吃饭

隔顿吃饭, 人体就要承受一定程度的负担。

6. 不做强迫性减肥

强迫减肥, 会催生皱纹, 还会影响睡眠。

7. 不吃咸辣食物

咸辣食物会导致饮水过量, 血液流量随之增加, 从而压迫大脑和心脏。

8. 不吃夜宵

夜宵会增加肠胃负担, 对皮肤危害很大。

9. 不偏食

皮肤需要均匀摄入五大营养素: 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机物, 才能保证细胞健康。

10. 不喝酒

酒精会产生醛酯, 破坏细胞, 甚至细胞膜。

一个与皮肤交谈的女子

你在镜子里看到了什么？灰暗无光的皮肤和黑眼圈？精心打造的妆容？闪烁目光背后隐藏的疲惫与落寞？

那么，你忘了一件事——和你的皮肤谈谈心。一个懂得和自己的皮肤倾心交谈的女子，是美丽的，因为她爱自己，爱世界。

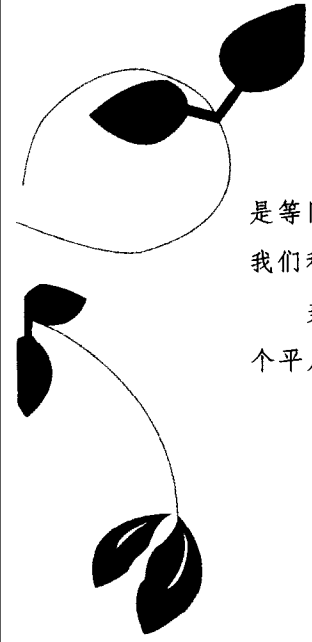
与皮肤交谈，是一种姿态，更是一种智慧。你为脸上的青春痘苦恼吗？你日日担心眼角细纹的出现吗？你正在为工作和家庭琐事焦头烂额吗？漫漫长夜，你是否仍在用酒精和香烟麻痹自己脆弱的神经？

这样的生活应该结束了。停下来，听一听皮肤的呼喊。它需要温柔的呵护，正如心灵需要的一样。

郑惠臣的皮肤自我管理法其实没有复杂的理念和做法，只是在贴心的交谈中，告诉我们一个简单的道理：热爱你的皮肤，你将开始热爱自己，生活会意外地进入一个全新境界。在那里永远没有孤独和脆弱，因为有爱。

并非哈韩一族，对韩国美女的了解仅限于那几个炙手可热的名字，比如金喜善、全智贤、大长今。此外还有韩国女人追求美丽的勇气和魄力，敢于随心所欲地在自己脸上动手术。郑惠臣，这个专门研究皮肤的漂亮女人再次让我们见识了韩国女人对美的执著，以及她们不为人知的另一面：自然、简单、耐心、细致。

十根手指和一碗盐水就能做一次很好的皮肤护理。与皮肤交谈就是在每一个细致绵长的日子里，随时随地关注皮肤，感觉它，看着它，用最简单、最天然的东西满足它的需要。花大把银子做一次美容和丢掉一只烟卷的效果



是等同的，因此，美丽与金钱也并不成正比。美丽更与心灵有关，它取决于我们和皮肤交谈的渴望。

美，是每一个女人心底真正期盼的东西。这本书是一面魔镜，它让每一个平凡的女人都看到希望。在与皮肤的倾心交谈中，这种希望冉冉升起。

序 言

皮肤自我管理的基本原则

皮肤的自我管理，应该简便易行。

在一些美容杂志上，我们经常能看到一些复杂到几乎无法实现的皮肤护理法，比如四处收集那些闻所未闻的中药材，再耗费大量时间来煎煮。

这种方法对某些人或许有必要，但我觉得皮肤的自我管理首先要简便易行，而且不能违背生活规律。如果为了护理皮肤兴师动众，弄得人筋疲力尽，那无论多么有效的方法，也只能让人望而却步。

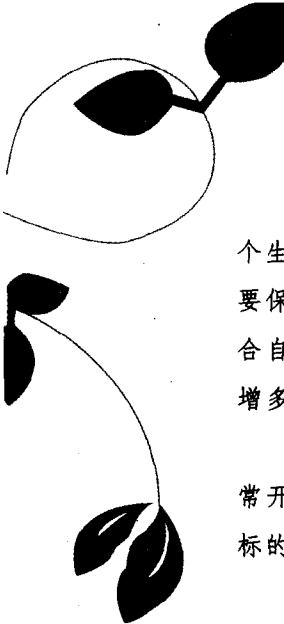
众所周知，芦荟具有清洁、镇静功能。但有条件亲自到市场购买芦荟并应用于美容的人却不会很多。因为，对一般的人来说，日常生活中要做的事情实在太多。

皮肤的自我管理，只需要点滴时间，即可轻易做到。如在工作之余或洗脸后做一个五分钟简单按摩，以消除面部紧张。这种护理完全可以只依靠十根手指，冰箱里常备的天然材料或者商场里可以买到的化妆品，轻松地完成。

另外，皮肤自我管理并不需要特殊而昂贵的器具，例如近100万韩元的超声波按摩器、高档按摩液、热风按摩机等。实际上，这种东西使用一两次后，十有八九会被扔在一角。

皮肤的自我管理，需要我们遵循三项基本原则：

首先，要有渴望了解皮肤各方面知识的求知欲。其次，需要根据自己的皮肤特性，运用获得的相关知识，大胆试验。最后，要孜孜不倦地去履行适合自己皮肤的护理方法。



这里需要附加几点说明。皮肤自我管理并不只局限于皮肤，还关系到整个生活习惯，包括饮食、思想、行为等。为了保证皮肤自我管理的良好效果，要保证健康的饮食和良好的精神状态。在改善饮食习惯的同时，还要寻找适合自己的、各种减轻生活压力的办法。生活压力是造成皮肤失去光彩、皱纹增多的最大原因，所以要认真对待这个严峻的现实，并想方设法应对。

另外，改变个人的不良行为习惯也很重要。要抛弃消极思想，保持笑口常开。要保证充分的睡眠和健康的社交生活。戒烟和体育运动是实现上述目标的途径。

美国一位美容专家，发明了一种“营养保颜法”，仅仅依靠饮食就可以使皮肤恢复弹性，减少皱纹。

美国还有一位皮肤专家主张“肌肉运动法”，通过面部表情变化使肌肉反复运动，从而维持皮肤的健康。通过实践，这位五十岁的皮肤专家至今没有做过任何整容手术，看起来却只有四十来岁。

韩国的一位姜老太太，长期使用饮食疗法和天然化妆品，目前已过七十高龄，皮肤却几无瑕疵，可谓是“二十岁的湿度，四十岁的弹性，四十岁的皱纹”。她当然不可能知道“SK II”或“欧莱雅”之类的高档化妆品。

以上几个事例表明，皮肤自我管理重在了解相关知识以及持之以恒的实践，成功的关键并不在于金钱的数量或者什么立竿见影的秘诀。

如果想拥有青春亮丽的皮肤，就多为自己的皮肤付出一点努力，认真管理皮肤吧。即便是专业皮肤科大夫，我也无法避免缺乏睡眠和生活压力对皮肤造成的不良影响。每天我也都在为获得好皮肤而努力。这种做法并不仅仅为了皮肤，它更是一种爱己的体现，是追求更高质量、更幸福人生的努力。

我的第一本专著《与皮肤交谈的女子》出版已经三年，读者的反应令我欣慰，但也有不少遗憾，其中最为重要的一点就是，以医学知识为中心而远离了日常生活。从这一点来说，这本以皮肤自我管理为重点的书，对我有着重要意义。

郑惠臣博士

2006年1月

目录

contents



第一章 皮肤，你努力了吗？

努力吧，会有更多的爱来拥抱你——1

何谓“呵护皮肤的人生”？——3

知识的力量大于除皱注射液——4

是什么在折磨我的皮肤？——6

哈哈，原来如此！——10

写皮肤护理日记吧——12

第二章 加油，我的皮肤

皮肤十诫——15

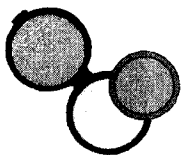
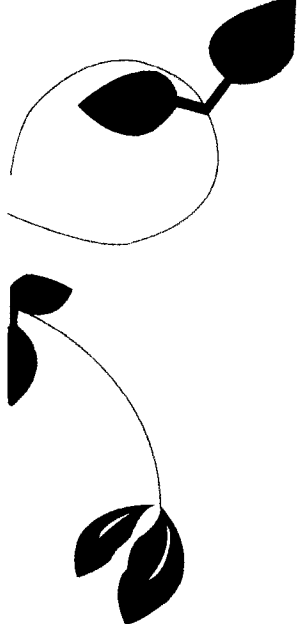
皮肤类型，这次对了吗？——16

应对皮肤变化的智慧——18

皮肤管理的五个阶段——20

洗脸 A to Z ——23

一定要重复洗脸，否则就坏事？——25



- 我用的香皂，由我选择！——27
- 自然洗脸法，赋予皮肤活力！——30
- 角质，这次一定根除！——35
- 根除角质的几种方法——37
- 挑选 AHA 和 BHA 化妆品——39
- 天然角质根除法——41
- 皮肤保养的目的：保湿——43
- 各类皮肤的保湿护理——44
- 这些化妆品都要使用吗？——48
- 关于保湿护理的其他疑问——54
- 防晒霜：最高级的抗老化用品！——56
- SPF、PA++，这是什么东西？——58
- 看看美白护理的真实面目——61
- 了解美白成分的真相——63
- 最有效的美白用品：天然面膜——64
- 抗皱化妆品，可信吗？——65

第三章 好皮肤，自己创造

- 好皮肤怎样自己创造？——66
- 指压法促进血液循环——68
- 能使脸庞变小的经络按摩——71
- 面部运动可以消除皱纹——75
- 预防皱纹产生的五分钟调整运动——76
- 消除前额皱纹的运动——78
- 消除眉间皱纹的运动——79
- 消除皱纹，造就美丽有神的眼睛——80
- 造就富有弹性的甜美脸颊——82
- 保持鼻子的年轻——83

保持二十岁嘴唇的魅力——83

造就娇小柔和的下颌线——85

超简便的去皱胶带——87

第四章 饭桌与皮肤革命!

我的皮肤吃什么? ——92

费里根大夫的皮肤弹性食疗法——94

营养素的构造——97

合理摄取碳水化合物, 预防皮肤老化——98

皮肤美人远离饼干——101

必须食用鲜鱼的一百个理由——103

导致皮肤炎症的低脂肪减肥法——105

必须食用的 Ω 类脂肪酸! ——108

加油, 维生素——110

忘了吗, 该服用无机物了——111

皮肤美人的饮料——114

丢掉烟卷吧! ——119

皮肤排毒——120

清洁皮肤的 Do's & Don'ts——125



第五章 SOS! 皮肤危机管理

不可避免的皮膚危机——129

危机状态 1: 早晨起床, 脸上长出了大大的青春痘! ——130

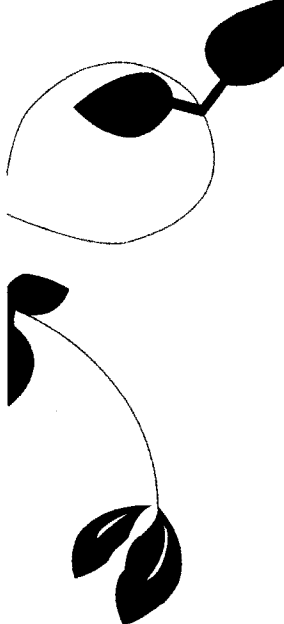
危机状态 2: 会餐时, 终于喝多了——132

危机状态 3: 为工作, 熬了一整夜——134

危机状态 4: 不能卸妆就寝的时候, 应该怎么办?——135

危机状态 5: 因为皮肤炎症, 害怕月经来潮! ——136

危机状态 6: 长期在干燥封闭的办公室工作——138



危机状态 7: 运动后, 皮肤变粗糙了——139

危机状态 8: 减肥后, 皮肤失去弹性——141

危机状态 9: 乘坐飞机时, 如何呵护疲劳的皮肤?——142

危机状态 10: 每逢考试, 就长粉刺——142

附录 头发也是皮肤的一部分!

头发是小饰品?——144

香气是选择洗发精的标准?——147

保持健康发质的十二种习惯——151

家庭染发 VS 美容店染发——152

正确选择发胶——154

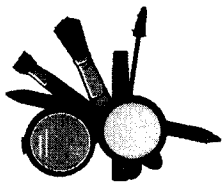
头发分叉, 怎么办?——155

头屑的烦恼——156

迟早会遇到的烦恼: 脱发——159

敲一敲, 打一打, 也会变好——161

提高饮食质量, 获得和全智贤一样的发质! ——164



第一章 皮肤，你努力了吗？

努力吧，会有更多的爱来拥抱你

认识记者银姬已经七年了，我时常想起第一次见她样子：假小子一样调皮的神色，褪色的牛仔马甲，挂满口袋的大号裤子，毫无修饰的头发胡乱地用头绳扎在一起，大大的黑色玳瑁镜后是一张毫无修饰的脸，但因为年轻，依旧光彩照人。

然而，过了三十岁，她发生了很多变化。她来采访我的时候满脸倦色，干涩的皮肤上有些黑色的斑点。同样是黑色玳瑁镜，同样调皮的表情，但是，往日的清新已经荡然无存。

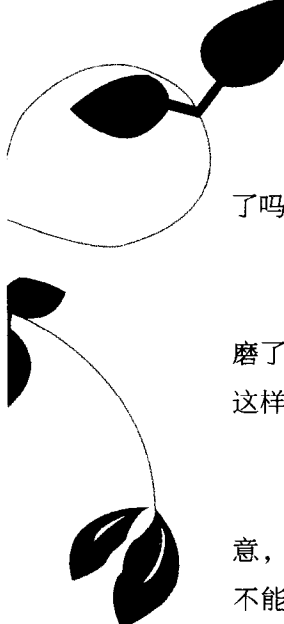
那天，我切实体会到了“灯下黑”的道理。银姬是一个女性杂志记者，站在宣传和普及美容知识的第一线，自己却忘记了去实践那些知识。

那天，银姬说了一句耐人寻味的话。她说，皮肤毕竟是与生俱来的，天生好的人随心所欲也能保持好皮肤；天生不好的人，怎么努力也不会有多大的改变。

银姬怎么会产生这样一种想法呢？经过攀谈，我才了解到缘由。到二十八九岁左右，她开始为自己日渐衰老的皮肤烦恼。种种反响好的化妆品、护肤法她都试过，甚至有一回一下子买了七十万韩元的皮肤护理通票，上了当。结果只是亏空了工资袋，皮肤却未见丝毫起色。从那以后，她就选择了彻底放弃。

听到这里，我便问她：

“你挑对了适合你皮肤的化妆品吗？你了解自己皮肤的类型吗？按时就餐



了吗？睡眠是不是很充足呢？”

面对一连串提问，她的回答都是“没有”。

可想而知，银姬在并不了解自己皮肤的情况下，胡乱地选择化妆品，折磨了一通自己的皮肤后，就轻率地下了“所有为皮肤付出的努力都是徒劳的”这样一个结论。而且，她根本没有为自己的皮肤努力改变固有的生活方式。

那天，我不厌其烦地向她说明了不应放弃，要努力，再努力下去的道理。

“继续努力吧。当然，你是上班族，有不少难处，但是，只要付出一点诚意，就会发生一丝变化。会好到什么程度，什么时候会有明显的起色，这都不能下定论。但是，努力，只要你付出努力，总会比现在好得多。我们为自己的身体付出努力，身体也会做出相应的回报，会变得更美丽。请相信我，再试一回。”

银姬终于被我说服了。从那天起，她又开始关心起自己的皮肤来。

首先要用知识武装头脑，她翻阅了有关皮肤常识方面的书籍和自己撰写的通讯稿。由于逐渐了解了自己皮肤的特性，她准备了适合自己的洗面奶、化妆品等。

她还改变了以往的生活习惯。虽然有时不免因为工作熬夜，但她从来没有忘记护理皮肤。例如，多喝水，隔一段时间到户外呼吸新鲜空气，做深呼吸，入睡前认真清洁皮肤，做面膜，以缓解皮肤疲劳。

一切都并不那么容易，但她坚持了下来，并最终用自己的努力换来了青春亮丽的容颜。

虽然不能经常见到她，但每次相见我都发现她越发充满生机。不久，她又开始化彩妆。假小子式的宽大衣服也一件件从她身上消失了，她变得越来越时尚，并很快坠入了爱河，她三十二岁那年给我发来了结婚请柬。

如果说这些变化都始于皮肤，也许有些勉强，但有一点不能否认，即她是从爱护自己皮肤开始学会爱护自己的。首先爱自己，爱情才会来。

因此，我想说：为自己的皮肤付出努力，好好管理自己的皮肤吧，你也会成为被爱拥抱的人。

想要拥有清新亮丽的肌肤，掌握相关知识固然重要，但更要拥有一颗热爱自己的心。



何谓“呵护皮肤的人生”？

对于上班族来说，上气不接下气地赶时间是常有的事情。到达自己的岗位后，缓缓气，稍事休整十至二十分钟应该是可能的。那么，应该如何度过这段时间呢？

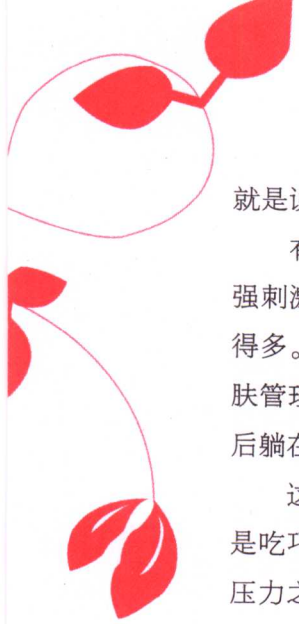
男性一般会聚到吸烟区吸烟，闲聊或者看报纸。女性一般以喝咖啡，接收电子邮件等方式打发这个时间。但是，对皮肤有特殊感情的人，就会采取与众不同的消遣方式。

首先，他们不会抽烟，也不会喝咖啡。因为，这两项都不利于皮肤。他们会选择喝热茶或者矿泉水来补充身体所需的水分。同时，在正式投入工作之前，他们还会关注办公环境。如果办公室内太干燥，他们就会用喷水器喷点水，然后拿出抽屉里常备的保湿喷雾润湿皮肤。如果空气污浊，他们还会打开窗户换气。桌子上的花盆也是他们关心的对象，因为花草产生的阴离子有益于皮肤护理。

我们每个人每天都可以为自己的皮肤做一些小小的选择。即便工作忙得不可开交，关爱自己皮肤的人也会挤出一点时间，用于皮肤护理，哪怕是十分钟。他们会利用别人端着咖啡闲扯的时间，用适当的护肤品呵护皮肤，喝足够的水以补充体内的水分。会餐的时候，他们也不会暴饮暴食，回到家一定会卸妆、洗脸，并用保湿用品精心地湿润皮肤。

因此，如何利用工余或点滴时间，也可以决定皮肤的命运。这样不起眼的小小选择，往往会造就皮肤美人。

“呵护皮肤的人生”，并不像想像中的那样艰难，所谓的皮肤管理并不只是出入美容院，定期接受按摩和专业护理。“呵护皮肤的人生”，是从日常生活的微小细节入手，关爱自己的健康，为自己的身心健康付出最大努力。要想获得这样的人生，那些心理上的准备固然重要，但更为重要的是实践。拥有健康亮丽的肌肤是所有人的美好愿望，但是，只有那些在疲乏至极的状态下，也能够在睡前按部就班地洗脸，做面部按摩的人才有可能如愿以偿。这



就是说，要有坚持实践的意志。

有些人遇上不顺心的事，就猛吃巧克力来寻求解脱，还有人喝酒或者吃强刺激性的食物来寻求安慰。当然，这些做法总比逆来顺受或者自暴自弃强得多。但是，从“呵护皮肤的人生”的角度而言，珍视自己的皮肤并实践皮肤管理的人，会寻找更为妥当的做法。比如，早一些下班回家，洗完热水澡后躺在床上，一边听优美的爵士乐，一边做简单的面膜。

这两种方法效果的差别，第二天就会显现出来。同样都解除了压力，但是吃巧克力或者喝酒的人脸上可能会意外地长出青春痘，从而重又陷进新的压力之中。相反，洗热水澡或者做面膜的人，却会以更加轻松的状态开始新的一天，会带着清爽的皮肤所赋予的好心情，投入到新的生活中。

“呵护皮肤的人生”，不仅会给予你清新亮丽的皮肤，还会给予你健康的身体和轻松的心态。实现这样的人生并不需要太多的投入，只需要一些关于皮肤的正确知识、一点勤奋以及诚意和爱心。

“呵护皮肤的人生”，并不像想像中的那样艰难。“呵护皮肤的人生”，是从日常生活的微小细节入手关爱自己的健康，为自己的身心健康付出最大努力的人生。

知识的力量大于除皱注射液

最近我刚刚送走了一位患者，她已告别了困扰多年的皮肤危机。她刚来的时候，脂肪性皮炎异常严重。通红的脸庞，沿着皮脂线分布的白色角质，呈黄颜色的皮脂，双眉间和鼻尖周围密密麻麻的炎症，粗糙干裂的嘴唇，搔痒严重的头皮……总之，她的皮肤处于严重的危机状态。

诊疗伊始，我从生活的诸多方面着手寻找病因。即使是脂肪性皮炎，如果早一些接受治疗，也不至于恶化到这种程度，肯定有其特别的原因。经过