



韩式美肌术

唤醒肌肤
再生力

用简单的生活疗法
也可以修复没有再生力的皮肤

「韩」金昭亨
邢青青
译 著

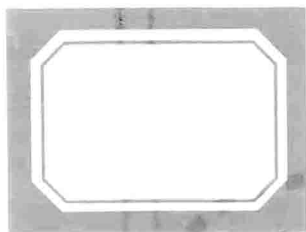
金昭亨
韩国中医博士

韩国中医博士金昭亨的**皮肤再生**课题

不要乱护肤！这会使皮肤丧失再生能力

五脏六腑是皮肤再生能力的**源泉**

4周增强皮肤再生能力的简单生活疗法**大公开**



韩式美肌术

唤醒肌肤再生力

【韩】金昭亨 著
邢青青 译



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书从中医的角度对现代女性容易出现各种皮肤问题进行了详细的阐述,并特别说明了防止皮肤老化的无敌法宝——再生力,用简单的生活疗法也可以修复没有再生力的皮肤,如清热法、唤起皮肤活力的再生按摩法、给皮肤清毒的洁面霜法、通过拯救五脏六腑来改善皮肤的方法、通过调理饮食来调节皮肤的健康等。并让读者们了解到所有皮肤问题并非孤立存在的,只有以内养外,内外调和,皮肤才会得到新生。

本书对那些使用了无数昂贵的化妆品,但皮肤仍然毫无起色从而失望不已的读者来说,的确是一个极好的改变皮肤命运的机会!

原文书名: 골피부 시크릿

原作者名: Kim So-Hyung (金昭亨)

Copyright © 2010, Kim, So-Hyung (金昭亨)

Simplified Chinese edition © 2013, China Textile & Apparel Press

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation rights arranged with NEXUS Co., Ltd.

through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd

本书中文简体版经NEXUS Co., Ltd.授权,由中国纺织出版社独家出版发行。

本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-6448

图书在版编目(CIP)数据

韩式美肌术: 唤醒肌肤再生力 / (韩) 金昭亨著; 邢青青译. —北京: 中国纺织出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5064-9911-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第173105号

策划编辑: 来佳音 张思思

责任编辑: 张思思

责任校对: 王花妮

责任设计: 何建

责任印制: 何艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂 各地新华书店经销

2013年10月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 8.25

字数: 138千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

在身体内部 寻找美肌答案

●皮肤自身拥有维持健康状态的力量，也就是再生能力。当皮肤受伤时，即使不涂抹药膏，过几天伤口也可以自然痊愈，这就是再生能力的作用。（我们身体中的生命力，是一种神奇的力量，它表现在皮肤上就是再生能力。但是就像我们的皮肤状态在20岁时达到顶峰之后会逐渐老化一样，再生能力也以20岁为界限，20岁以后我们的肌肤再生能力也开始渐渐减弱。）

当然，这种皮肤老化的速度会因每个人自身的体质或生活方式的不同而加快或减慢，由此看来，我们可以抱有希望：虽然不能决定再生能力的强弱，但我们可以通过好好保护和强化的方式让再生能力不断增强，最终使年龄的界限尽量模糊。你问为什么？因为在对美人的评判标准中，皮肤好这一项占到了90分。

皮肤是人体极为重要并且面积最大的器官。因此，在保护和强化皮肤的再生能力时，我们不仅要重视皮肤本身，更要护理好我们身体内部的器官。只有我们身体的内外达到和谐，才能将再生能力维持在最好的状态。

但人们往往忽略从身体内部寻找解决皮肤问题的方法。因而我们

对皮肤表面治疗的效果只是暂时的，问题仍然会发生。为了解决这个问题，我们会重复使用同样的方法或盲目地使用各种方法，结果使皮肤受到更大的损伤。严重的话，会使我们皮肤的再生能力降低，最终会使任何方法都对修复肌肤没有效果。

不管是什么问题，最好的解决方法是从引发问题的根本原因上着手解决，皮肤也是这样。从今天起让我们用内调外养的方式来解决肌肤问题吧。不要每天站在镜子前去数毛孔的个数或者挤粉刺，对我们身体内部的状态给予更多的关心吧。找到引发肌肤问题的原因，解决身体内部的问题，同时改善皮肤本身，通过这样的方式，我们可以同时收获健康和美丽。

最了解我们的人就是我们自己，调动所有的感觉器官来感受我们的身体吧。真正的皮肤专家其实就是你自己。我想让大家了解到这种观念的重要性，作为医生，我希望告诉大家一些简单的关于肌肤护理的临床经验和秘诀。我不希望再有女性把自己娇嫩的皮肤当成是包裹身体的皮革包装纸。

中医博士 金昭亨

高麗支那再興計劃 高麗支那再興計劃

第一章 高麗支那再興計劃之背景 10

第二章 高麗支那再興計劃之內容 30

第三章 高麗支那再興計劃之實施 40

第四章 高麗支那再興計劃之效果 50

第五章 高麗支那再興計劃之結論 60

高麗支那再興計劃 高麗支那再興計劃

第一章 高麗支那再興計劃之背景 10

第二章 高麗支那再興計劃之內容 30

第三章 高麗支那再興計劃之實施 40

第四章 高麗支那再興計劃之效果 50

第五章 高麗支那再興計劃之結論 60



1

part

皮肤健康的秘密在于 “再生能力”



- 01 不要乱护肤，这会使皮肤丧失“再生能力” · 10
- 02 内调外养培养再生能力 · 16
- 03 我的皮肤再生能力是几分 · 22

2

part

利用体内的 再生能力打造美丽肌肤

- 01 五脏六腑是再生能力的源泉 · 32
- 02 用血液清洁疗法培养再生能力 · 50
- 03 女性健康和皮肤的晴雨表——子宫 · 66
- 04 控制好“热”就能提高皮肤的再生能力 · 84



3

part



根据不同类型的皮肤问题 选择不同的再生能力强化疗法

- 01 讨厌的青春痘，体内上火是关键 · 94
- 02 不断长出来的色斑 · 106
- 03 无法忍受的特应性皮炎，提高免疫功能很重要 · 116
- 04 再见吧，颜面潮红 · 136
- 05 压力引起的另一种皮肤病——女性脱发 · 148
- 06 不同皮肤类型的再生能力强化处方 · 162

4

part

提高皮肤再生能力 的健康生活法

- 01 让热量下降的下气法 · 180
- 02 唤醒疲劳肌肤的皮肤再生摩擦法 · 190
- 03 给肌肤解毒的清洁方法 · 200
- 04 按压皮肤，提高皮肤的再生能力 · 210
- 05 拯救五脏六腑和皮肤的食疗方法 · 228
- 06 越喝越美丽的中药茶 · 244
- 07 一贴马上变美丽的胶带疗法 · 250

附录 增强皮肤再生能力的四周疗程 · 259



内 容 提 要

本书从中医的角度对现代女性容易出现的各种皮肤问题进行了详细的阐述,并特别说明了防止皮肤老化的无敌法宝——再生力,用简单的生活疗法也可以修复没有再生力的皮肤,如清热法、唤起皮肤活力的再生按摩法、给皮肤清毒的洁面霜法、通过拯救五脏六腑来改善皮肤的方法、通过调理饮食来调节皮肤的健康等。并让读者们了解到所有皮肤问题并非孤立存在的,只有以内养外,内外调和,皮肤才会得到新生。

本书对那些使用了无数昂贵的化妆品,但皮肤仍然毫无起色从而失望不已的读者来说,的确是一个极好的改变皮肤命运的机会!

原文书名: 골피부 시크릿

原作者名: Kim So-Hyung (金昭亨)

Copyright © 2010, Kim, So-Hyung (金昭亨)

Simplified Chinese edition © 2013, China Textile & Apparel Press

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation rights arranged with NEXUS Co., Ltd.

through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd

本书中文简体版经NEXUS Co., Ltd.授权,由中国纺织出版社独家出版发行。

本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-6448

图书在版编目(CIP)数据

韩式美肌术:唤醒肌肤再生力 / (韩)金昭亨著;邢青青译. —北京:中国纺织出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5064-9911-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第173105号

策划编辑: 来佳音 张思思	责任编辑: 张思思	责任校对: 王花妮
责任设计: 何 建	责任印制: 何 艳	

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂 各地新华书店经销

2013年10月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 8.25

字数: 138千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



韩式美肌术

唤醒肌肤再生力

【韩】金昭亨 著
邢青青 译

 中国纺织出版社

在身体内部 寻找美肌答案

●皮肤自身拥有维持健康状态的力量，也就是再生能力。当皮肤受伤时，即使不涂抹药膏，过几天伤口也可以自然痊愈，这就是再生能力的作用。（我们身体中的生命力，是一种神奇的力量，它表现在皮肤上就是再生能力。但是就像我们的皮肤状态在20岁时达到顶峰之后会逐渐老化一样，再生能力也以20岁为界限，20岁以后我们的肌肤再生能力也开始渐渐减弱。）

当然，这种皮肤老化的速度会因每个人自身的体质或生活方式的不同而加快或减慢，由此看来，我们可以抱有希望：虽然不能决定再生能力的强弱，但我们可以通过好好保护和强化的方式让再生能力不断增强，最终使年龄的界限尽量模糊。你问为什么？因为在对美人的评判标准中，皮肤好这一项占到了90分。

皮肤是人体极为重要并且面积最大的器官。因此，在保护和强化皮肤的再生能力时，我们不仅要重视皮肤本身，更要护理好我们身体内部的器官。只有我们身体的内外达到和谐，才能将再生能力维持在最好的状态。

但人们往往忽略从身体内部寻找解决皮肤问题的方法。因而我们

对皮肤表面治疗的效果只是暂时的，问题仍然会发生。为了解决这个问题，我们会重复使用同样的方法或盲目地使用各种方法，结果使皮肤受到更大的损伤。严重的话，会使我们皮肤的再生能力降低，最终会使任何方法都对修复肌肤没有效果。

不管是什么问题，最好的解决方法是从引发问题的根本原因上着手解决，皮肤也是这样。从今天起让我们用内调外养的方式来解决肌肤问题吧。不要每天站在镜子前去数毛孔的个数或者挤粉刺，对我们身体内部的状态给予更多的关心吧。找到引发肌肤问题的原因，解决身体内部的问题，同时改善皮肤本身，通过这样的方式，我们可以同时收获健康和美丽。

最了解我们的人就是我们自己，调动所有的感觉器官来感受我们的身体吧。真正的皮肤专家其实就是你自己。我想让大家了解到这种观念的重要性，作为医生，我希望告诉大家一些简单的关于肌肤护理的临床经验和秘诀。我不希望再有女性把自己娇嫩的皮肤当成是包裹身体的皮革包装纸。

中医博士 金昭亨

1

part

皮肤健康的秘密在于 “再生能力”



- 01 不要乱护肤，这会使皮肤丧失“再生能力” · 10
- 02 内调外养培养再生能力 · 16
- 03 我的皮肤再生能力是几分 · 22

2

part

利用体内的 再生能力打造美丽肌肤

- 01 五脏六腑是再生能力的源泉 · 32
- 02 用血液清洁疗法培养再生能力 · 50
- 03 女性健康和皮肤的晴雨表——子宫 · 66
- 04 控制好“热”就能提高皮肤的再生能力 · 84



3 part



根据不同类型的皮肤问题 选择不同的再生能力强化疗法

- 01 讨厌的青春痘，体内上火是关键 · 94
- 02 不断长出来的色斑 · 106
- 03 无法忍受的特应性皮炎，提高免疫功能很重要 · 116
- 04 再见吧，颜面潮红 · 136
- 05 压力引起的另一种皮肤病——女性脱发 · 148
- 06 不同皮肤类型的再生能力强化处方 · 162

4 part

提高皮肤再生能力 的健康生活法

- 01 让热量下降的下气法 · 180
- 02 唤醒疲劳肌肤的皮肤再生摩擦法 · 190
- 03 给肌肤解毒的清洁方法 · 200
- 04 按压皮肤，提高皮肤的再生能力 · 210
- 05 拯救五脏六腑和皮肤的食疗方法 · 228
- 06 越喝越美丽的中药茶 · 244
- 07 一贴马上变美丽的胶带疗法 · 250

附录 增强皮肤再生能力的四周疗程 · 259



願同想支的壁美同不甜界

衣的出發衣箱主再怕同不教教

1. 大學生(20歲) 自由時間(20%) 10

2. 社會人士(30歲) 自由時間(20%) 30

3. 家庭主婦(40歲) 自由時間(20%) 10

4. 職業人士(50歲) 自由時間(20%) 10

5. 職業人士(60歲) 自由時間(20%) 20

6. 職業人士(70歲) 自由時間(20%) 40

衣箱主再想出高對

衣箱主教對怕

1. 大學生(20歲) 自由時間(20%) 10

2. 社會人士(30歲) 自由時間(20%) 30

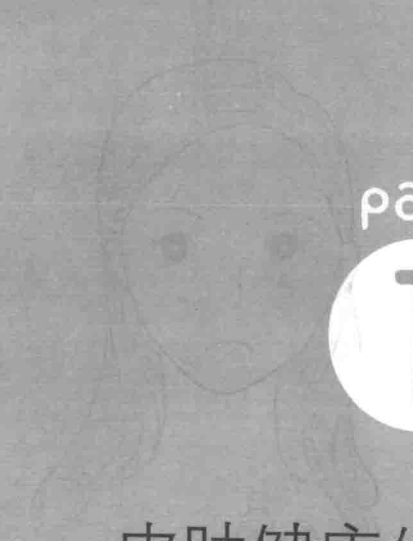
3. 家庭主婦(40歲) 自由時間(20%) 10

4. 職業人士(50歲) 自由時間(20%) 10

5. 職業人士(60歲) 自由時間(20%) 20

6. 職業人士(70歲) 自由時間(20%) 40





part

1

皮肤健康的秘密在于 “再生能力”

01 不要乱护肤，这会使皮肤丧失“再生能力”

02 内调外养培养再生能力

03 我的皮肤再生能力是几分