

不用手术也可以整形

只用双手和木勺就OK

是实现自然整形的最佳选择

韩国祖母级美容大师  
打造美女有奇招

# 变美

韩国最早研究开发经络美容整形按摩

集40年功力与实践的创新成果

见效快，保持时间长

对人体不会产生任何副作用

深受韩国众多女性推崇与喜爱

[韩]安英 / 著

은 만들어지는  
것이다

变美  
和  
PDG



不用手术也可以整形

只用双手和木勺就OK

是实现自然整形的最佳选择

韩国祖母级美容大师  
打造美女有奇招

# 变美

韩国最早研究开发经络美容整形按摩  
集40年功力与实践的创新成果  
见效快，保持时间长

对人体不会产生任何副作用  
深受韩国众多女性推崇与喜爱

[韩]安英 / 著

은 만들어지는  
것이다



图书在版编目(CIP)数据

变美/[韩]安英著;程匀译.—北京:国际文化出版公司,2004.10

ISBN 7-80173-323-1

I.变... II.①安... ②程... III.美容—基本知识 IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 097943 号

How beauty is made of ?

Copyright © 2002 by Ahn Young

Chinese translation published by International Culture Publishing Co.

Published by arrangement with Gimm-Young Publishing, Inc., Seoul Korea

All rights reserved

著作权合同登记号 图字:01-2003-4377 号

变美

著 者 [韩]安英  
译 者 程匀  
策划编辑 国文润华  
责任编辑 江红  
出 版 国际文化出版公司  
发 行 国际文化出版公司  
经 销 全国新华书店  
印 刷 北京永鑫印刷有限责任公司  
开 本 787×1092 16 开  
12.5 印张 80 千字  
版 次 2005 年 4 月第 1 版  
2005 年 4 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 7-80173-323-1/Z·065  
定 价 35.00 元(附赠光盘)

国际文化出版公司  
北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编:100013  
电话:64271187 64279032  
传真:84257656  
E-mail:icpc@95777.sina.net



## 行走在孤独但却充满幸福的路上

伴随经络美容整形按摩的40年，是一条孤独的人生路。没有老师，没有同事，只有我一个人在黑暗中摸索。在经络按摩的社会认知度低、没有研究成果的艰难处境下，我四处搜寻关于中医、瑜珈和按摩的相关书籍彻夜苦读，不断地研究和实践，最后终于整理出了一套经络按摩的理论并使之体系化。但是，个人的力量是有限的。虽然经络美容整形按摩在世界上都可称为是一种优秀的技术，可是很长时间内却无法得到国家的公开认可。

但是40年的努力不会白费。为了无数冒着风险做整形手术的爱美女性，为了疾病缠身的人们，我有必要把经络美容整形按摩这一既不用开刀也不用吃药就能使人们变得更美丽、更健康的方法传授给更多的人。我正在慢慢实现我的梦想。为了使经络美容整形按摩成为一门专门的学科，并且建立起国家认可的经络美容资格证书制度，我计划在汉书大学设立体育教育学院，并开展一系列的培训讲座。我还正努力加强与相关部门联络和沟通，以使我的梦想早日实现。

我已年过七旬，但仍然每天工作8个小时，白天教课，夜晚自学，忙碌地生活着。因为我知道我剩下的日子不多了。我定要在我的有生之年实现我的梦想。培养能够传承经络美容整形按

摩技术的诚实稳重的人才是我的梦想,也是我的使命。我的第一批学生最近刚刚结束了6个月的正规课程,迈出了校门,这让我觉得非常欣慰。成起男、李小英、韩仁秀、金乙锡、赵光淑、文英贤、朴美惠、朴仁淑、李善熙、许顺熙、李惠淑将带着比我更多的热情和精力投入到韩国的经络美容整形按摩这一事业中,翻开这一行业新的篇章!

这书记载了我的一生。儿时的我自卑、懦弱,长大后又经历了战争和离婚等各种磨难与挫折,后半生则完全投入到经络美容整形按摩之中。

在此书出版之际,我要感谢所有参与出版发行的工作人员、金英社编辑部的所有编辑。特别要感谢对经络美容整形按摩关怀备至,为了此书的出版而费尽心血的朴恩珠社长。

**安英**

# 目录

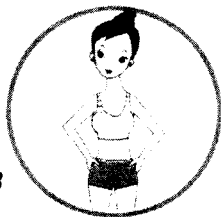
代序 行走在孤独但却充满幸福的路上 /1

## 第1章

### 人人都能成为美女

◎所有人都能变得漂亮 /3

我们只要看一个人的脸,就能知道她身体哪里出了毛病。经络美容整形按摩就是通过对人体疾病的正确诊断、治疗,从而让你变成一位美女的技法。



◎美丽的标准是什么? /7

只有健康的身体才能造就完美的女人。即美丽的外表来源于健康的肌体。就像美丽的花朵需要健康的根茎一样,只有身体健康才能拥有美丽的面容。

◎长相和身体无关? /10

脸型与体形是密不可分的。体形特征又是由人类所处的环境、生活习惯和时代变迁所决定的。我们生活所在地的气候和每天吃的食物对我们的体形产生了很大的影响。

## ◎人体是不会说谎的 /13

人体是一个有机体,身体某一部分发生的问题肯定会牵连到其他部位,因此只有全面地了解人体才能解决人体中发生的问题。

## 第2章

### 安英经络按摩的基本原理

#### ◎按摩颈部可以让鼻梁变高? /17

人体的各个部分是有机联系在一起的。通过大量的临床实验和摸索,我掌握了很多具体的方法,知道按摩哪里会使鼻梁升高,按摩哪里又会让突出的颧骨不那么明显。



#### ◎只有了解人体的有机原理 /21 才能成为美女

如果想拥有美丽的容颜,就一定要先抓住身体的真正症结所在。因此经络按摩不是单纯的脸部按摩,而是通过按摩全身来使面部产生变化的美容术。

#### ◎看脸知人生 /25

我们五脏六腑的健康状态都直接反应在脸上。脸就像一面镜子,折射出我们的身体状况;又像一盏信号灯,提示出我们体内存在的问题。那么不妨现在就拿起镜子,仔细观察一下自己的脸,看看是否有问题存在。

#### ◎络脉与筋膜 /29

经络就好比是一条江,而络脉和孙络就是



络这条江的支流。因此按摩络脉就等于于是把这些细小的支流做一个整理,这样经脉这条主干也会随之恢复正常。

### ◎书法家从不会把毛笔写断 /33

按摩的效果与用力强度的大小无关。按摩师在正确掌握被按摩者的身体状况及问题点后,即使轻柔地用力也会产生显著的效果。

### ◎方法简单,但效果满分——木勺按摩 /36

木勺不但对身体无害,而且接触皮肤后人也不会感到丝毫的不适。它还能方便自如地推向任何方向,便于掌握。按摩时使用木勺,可以在短时间内按摩到较大面积的皮肤,非常快捷。

#### ○进行经络按摩前必须了解的事项

## 第3章

### 与身体和脸紧密联系的经络按摩

### ◎高颧骨与高鼻梁——呼吸型的脸 /43

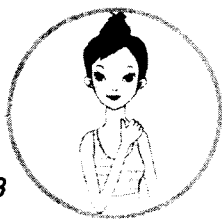
高颧骨和高鼻梁这些容易给人留下生硬印象的外貌特征,通过简单的经络按摩就可以起到补充、完善的作用。

#### ○弥补呼吸型缺陷的经络按摩法

### ◎面带红晕,骨骼粗大——消化型的脸 /48

消化型的人具有皮肤细嫩、气色好、毛发发达的特征。由于脸部肌肉较发达,容易给人留下贪心的印象。

#### ○弥补消化型缺陷的经络按摩法



## ◎方形脸是有力的肌肉型脸 /53

对于热衷美容的女性朋友来说,她们最郁闷的就是拥有肌肉型的脸形和体形。

### ○弥补肌肉型缺陷的经络按摩法

## ◎大头天才——脑型脸 /57

尽管科学界发表的研究成果证明头大智商高,但是从美容学的观点上来看,头大并非好事。

### ○弥补脑型缺陷的经络按摩法

## ◎韩国女性最想整形的部位——鼻子 /63

位于脸部中央的鼻子对一个人的整体形象起着至关重要的作用。经络按摩非常注重脸部与身体的平衡感,因此能够塑造出既自然又充满协调美的美女。

### ○塑造完美鼻形的经络按摩法

## ◎嘴唇是性感和妩媚的象征 /67

嘴唇漂亮的女性非常受欢迎。漂亮的嘴唇应该轮廓清晰,并且带有光泽。经络美容整形按摩可以使你拥有这样健康而又饱具魅力的嘴唇。

### ○塑造美丽唇形的经络按摩法



## ◎颧骨突出的东方人 /70

容易给人留下生硬的印象

颧骨能够左右人的整体形象。一般颧骨突出的人总是给人以生硬的印象,让人产生不信任的感觉。

### ○使突出的颧骨收回的经络按摩法

◎衰老的象征——皱纹， /73

现在没什么可怕！

皱纹无法通过表面的方法解决根本的问题。但是经络按摩却可以在无任何副作用的情况下自然地消除皱纹。

○针对不同部位消除皱纹的经络按摩法

◎修复暗沉肤色， /80

拥有婴儿般透明的肌肤

经络按摩可以有效地分解麦拉林色素，从而达到美白皮肤的效果。这种方法也可用于消除因内脏器官异常导致的脸部色斑。

○针对不同部位修复暗沉肤色的经络按摩法



◎远离青春期的皮肤问题——青春痘 /85

初次接受经络按摩就可以使青春痘变薄，几次以后皮肤就会变得透明、红润，最后你也可以拥有柔软、有弹性的粉嫩肌肤。

○针对不同部位消除青春痘的经络按摩法

◎美丽的胸部造就美丽的女人 /89

乳房是女性美的最高峰。它不但是外观上的美，也是性魅力的体现。拥有美丽的乳房可以让你对身材更有自信。

○塑造完美乳房的经络按摩法

◎不是减肥是修形 /94

脱离肥胖对于女性来说不仅关系到健康，还

关系到美容。经络按摩可以使肥胖患者在减轻1~2公斤体重的情况下获得减轻10公斤以上的视觉效果。

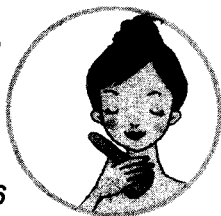
○修形经络美容法三种

◎我吃的东西都跑到哪儿去了? /101

瘦也有瘦的烦恼

经络按摩可以帮助瘦弱人群打开她们的气血通路,从而使她们变得丰满起来。

○使肌肉丰满起来的经络按摩法



◎如丝般亮丽顺滑的头发 /106

皮肤可以反映出人体的健康状态,头发也一样。注重调理身体机能的经络美容整形按摩,可以帮你实现成为完美女人的梦想。

○创造柔顺亮丽秀发的经络按摩法

◎经络按摩能让你的孩子 /110

变得更聪明,更漂亮

经络美容整形按摩在孩子身上会收到更显著的效果。处于生长发育期的孩子不长个儿,在正常景况下都是因为体内的筋膜僵硬萎缩引起的。经络按摩可以充分解决这个问题。

○专为儿童设计的经络按摩法

◎一个曾经存在发育问题的小男孩 /115

经络按摩不只是停留在美容阶段,它还可对人的智力产生影响。年纪越小,接受经络按摩后

的效果越显著。在骨骼还未发育完全的情况下，只需按摩几次就可以收到事半功倍的效果。

○专为幼儿设计的经络按摩法

◎从迟钝到聪明—— /121

针对考生的经络按摩

学习不好不是因为脑子愚笨，而是体内的问题作用于脑部导致的。经络按摩不但能使肉体发生巨大的变化，还能作用于人的神经。

○提高智商的经络按摩法

◎个人全身按摩和 /125

与他人一起做的经络按摩

如果你能够坚持不断地练习，在不经意间就可以感受到它给你带来的惊喜。我们在按摩的时候也要以一种平和的心态来对待。相信经络按摩一定可以塑造出与原来完全不同的崭新的你。

○与他人共同完成的经络按摩法三种

○可独立完成的经络按摩法四种

◎重新诊断一下 /135

经过经络按摩治疗后的身体

我们只要把经络按摩看作是一种可以使自己看上去年轻10岁，并且能使自己最美的一面得到最大限度展现的方法就足够了。人变漂亮了，甚至连记忆力和精神状态都有了很大的提高，这是所有接受过经络美容整形按摩的人的共同感受。

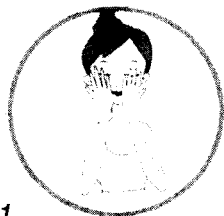
○经络按摩自我诊断

○安英老师告诉你健康和美丽的六大秘诀



## 第4章

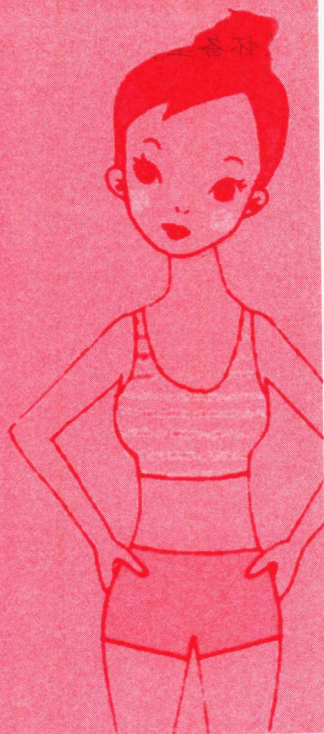
### 经络按摩改变了我的的人生



- ◎我的人生是从绝望中开始的 /141
- ◎痛彻心扉 /146
- ◎我亲手建立的第一家美容院 /151
- ◎人生的第二个机会——  
釜山美容学院的成败 /155
- ◎我决定离开村子 /160
- ◎退缩不前的人没有未来 /164
- ◎偶然发现的经络按摩  
带给我惟一的希望 /168
- ◎我的身体是我永远的老师 /173
- ◎即使没有手也能用脚来按摩的人  
才是真正的专家 /176
- ◎贪心老太太的最大愿望 /180

## 第1章

# 人人都能成为美女



### 【经络】

中医指人体内连接穴位和气血的通路[纵向遍布人的身体和四肢的脉络,左右共12对]。

1951





## 所有人都能变得漂亮

什么样的人称得上是美人？美女的基准又是什么呢？各个国家和各个时代对美女的理解千差万别。符合韩国人审美的传统美女想必应如沈允福的《美人图》中所画的那样，圆圆的小脸单凤眼，樱桃小嘴一点红，轻泛红晕的脸颊，曲线柔美，姿态优雅。但是如果以现代的审美标准来评判，符合这些条件的女子很难再获得美女的赞誉。相反，拥有西方轮廓的长相正在受到越来越多人的认可和赞美。大而有神的眼睛，高挺的鼻子，性感的嘴唇，修长的双腿，苗条的身材，如拳头般大小的脸是更多爱美人士向往的外貌。为什么美女的标准发生了如此大的改变？我想这可能与时代的变迁、社会的要求和文化背景都在不断变化有关。

选美大赛是一个最容易了解大众审美标准的渠道。就拿最具代表性的“韩国小姐”选美大赛来说吧。上世纪60年代的时候，微胖的身材和带有东方人特有的温柔神韵的所谓富家小姐形象最为大家所推崇。可如今，只有那些身材纤瘦和拥有西方