



打造 韩式肌肤

韩医皮肤专家
金昭亨教你

[韩] 金昭亨 著
千太阳 译

- 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”！



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

韩医皮肤专家金昭亨教你打造韩式肌肤 / (韩) 金昭亨著: 千太阳译.
北京: 中国轻工业出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5019-6866-4

I. 韩… II. ①金…②千… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第023163号

版权声明:

김소형의 귀족피부 만들기
金昭亨的贵族皮肤计划
Copyright © Kim So Hyung (金昭亨)
2007, Printed in Korea
Chinese simplified language translation rights arranged with
Nexus Press, Ltd.
through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd
ALL RIGHTS RESERVED.

责任编辑: 王晓晨 责任终审: 孟寿萱 装帧设计: 知墨堂文化
策划编辑: 王晓晨 责任校对: 杨琳 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2010年1月第1版 第1次印刷

开本: 636×965 1/12 印张: 15

字数: 120千字

书号: ISBN 978-7-5019-6866-4 定价: 34.80元

著作权合同登记 图字: 01-2008-4631

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

80955S6X101ZYW

韩医皮肤专家
金昭亨教你

打造 韩式肌肤

[韩] 金昭亨 著
千太阳 译

 中国轻工业出版社

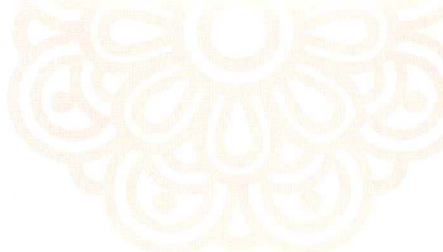


你的皮肤和身体都健康吗

随着人们对皮肤的关心日益升温，因皮肤问题而寻求帮助的人也在逐渐增多。每个患者都因各种不同的症状而苦恼着，但我发现其根本问题，大都出于皮肤内部而不是皮肤表面。每当看到这类患者，我都深感惋惜。明明是由于打破了皮肤健康均衡而导致的问题，他们却始终只在皮肤表面做文章。

想来，很多现代人，都只把皮肤看成外套或连衣裙。当然，皮肤掩盖了身体，又赋予了我们美丽，从这种角度来说，它确实具有与衣服相同的概念。如果一定要将皮肤比做衣服，那么皮肤不仅像外套，更像贴身的内衣。皮肤作为身体的一部分，如同反映体内健康状态的显示器，如果体内一直维持着健康状态，那么皮肤自然也会散发出健康的光泽。

想要维持皮肤表面的健康，就要注重皮肤内部的健康；想要给皮肤带来变化，就要先带动体内的变化。记得有一句很流行的广告词是这么说的：只有懂得穿内衣的女人才是真正的美人。由此可见，只有让皮肤内部变得健康美丽，才能使皮肤表面光滑、富有弹性。须知，有些东西是无法通过对皮肤表面的管理或精致的妆容来掩饰的，那就是韩医学中所说的面色，即我们常说的肤色。不可否认，“肤色晦暗”这句话对女人具有绝对的杀伤力。只有在皮肤表面和皮肤内部同时健康的情况下，才能营



造出真正的肌肤美人。那么使皮肤表面和皮肤内部变健康的关键是什么呢？那就是皮肤的均衡和调和。

韩医学重视均衡和调和。调和的内脏和调和的阴阳造就了没有疾病的健康体质。均衡和调和指的并不是单纯的等量，而是指具备了适当的量并能形成稳定的循环。

另外，韩医学还重视个体的差异。每个人的相貌不同、五脏六腑也各不相同，因此即使出现相同的症状也要施以不同的疗法。但许多人根本不考虑自身体内的状态，一听说对皮肤有益就想尝试。例如一些寒性体质的人，操着对皮肤有利的缘由，摄取大量的蔬菜或用绿茶代替平时的饮用水，最终反而加重了体内的寒气，恶化了皮肤状态。与其考虑马上改善皮肤状态，还不如考虑如何长时间维持体内均衡的问题。因为皮肤会如实地反映出体内的状态。

因皮肤问题而苦恼的女性最应该重视的部分，也是最容易忽略的部分就是体内的均衡和调和。尤其是体内寒气和热气的不均衡，它不但是困扰现代女性的重大隐患，也是引发各种皮肤病和女性疾病的罪魁祸首。精神压力、快餐食品、空调、无视季节的流行服装等现代化生活习惯，更加速了这种寒气和热气的不均衡情况。

皮肤也有“体质”区分。一般来说，根据皮肤表面的水分和油分含量标准，可将其分为干性、中性、油性等类型。韩医学注重的是从皮肤内部至皮肤表面的均衡和调

和，所以我们大致上可以将“皮肤体质”分为寒性体质和热性体质，并在这个前提下再做细分。因此，只有皮肤根据其体质，管理好其表面和内部，才能成为真正的肌肤美人。

这本书上至简单的美容方法，下至生活习惯，介绍了各种恢复体内均衡和调和的方法。只要选择符合自身皮肤体质的方法，每天坚持，就一定可以看到令人满意的效果。因为只要身体保持均衡和调和，皮肤就自然会变得漂亮起来。

金昭亨

7/12/07



韩方如何打造肌肤美人

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。



但如果把韩方美容和自然美容混为一谈，那绝对是因对韩方的了解不足而导致的错误想法。如果只因韩方中使用的是天然材料就将韩方美容和自然美容相提并论，那就错了。试想，假如你和一位著名的画家用了相同的颜料画画，那么是不是就可以将两幅画的价值同日而语了呢？须知，材料固然重要，但更重要的是“如何”使用它们。

在饮食方面，也不是所有以有机蔬菜为主的饮食方法都对健康有利。摄取的材料品种固然重要，但更重要的是如何选择符合自身体质的材料，并如何分配其比率的问题。这就是所谓的饮食搭配。如今，不单是韩医学，欧美也将饮食搭配作为重要的研究课题进行研究。须知，即使是天然材料，若不根据专业知识胡乱使用，有可能造成比使用化学类化妆品更严重的后果。

皮肤反映体内健康

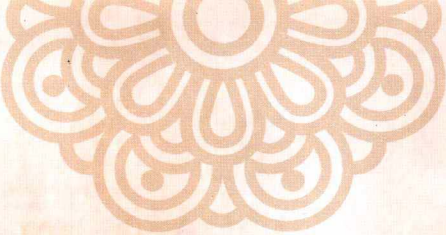
韩方美容的最大特点是在导入“循环”概念的基础上去管理皮肤。倘若皮肤上产生问题，大部分的人只会观察露在表面的皮肤，解决问题时也只会关心皮肤表面。面色晦暗就用美白面膜；产生色斑就用药水搓掉；长了粉刺就挤掉，再进行消毒。殊不知这样只能起到短暂的效果。这就好比化妆，虽然能够暂时盖住雀斑，但



只要卸掉妆容，雀斑就会重现眼前。这就说明，问题没有得到彻底的解决，只是暂时被掩盖住了。

在韩方中，皮肤被视为是“五脏六腑的镜子”。其中，脸上的皮肤与五脏六腑有着直接的联系，能敏感而直接地反映出体内的状态。据了解，整体皮肤状态与肺部有关、脸部皮肤与肠胃有关、嘴部周围的皮肤与生殖系统有关。因此，想要治愈皮肤表面的病症就要找到问题的根本，即从内脏入手。这也是韩医治疗皮肤问题的药方中，大都包含改善内脏功能的药材的缘故。

不要忘了皮肤也是身体的一部分。身体健康，皮肤自然能吸收适当的营养和水分，从而变得滋润并富有弹性。虽然皮肤有干性、油性、混合性等遗传性特征，但身体的内部状态对它产生的影响更大。因此，想要成为肌肤美人就要先将身体内部整顿好。体内干净，皮肤自然也会跟着变得干净起来。为了皮肤健康着想，首先要树立能够维持身体健康的好习惯。基于这些原因，韩医学在治疗皮肤问题的时候，会用针灸、坐熏、拔罐等配合着药材一同进行治疗，以求从根本上治愈病症。另外，还会并行利用韩方材料的洗面、面膜、按摩等方法，使之从外到内得到充分的治疗。韩方材料不但可以给皮肤提供短暂的水分和营养，而且还能提高细胞的自生能力，可以长久性地预防皮肤问题。



细微的关注胜过昂贵的化妆品

人们认为涂抹昂贵的化妆品，接受高档管理或护理就能使皮肤变得美丽。当然，这么做确实可以让皮肤状态得到明显的改善。激光可以去除黑痣、雀斑等瑕疵，皮肤剥落手术（Scaling）可以去除角质、清洁皮肤，磨皮手术可以去除细纹、收缩毛孔。但只要角质清理干净，没有瑕疵就能称得上是美丽的皮肤了吗？在我看来，若皮肤色泽透明、光彩照人，即使有一点瑕疵，也可以称之为真正美丽的皮肤。

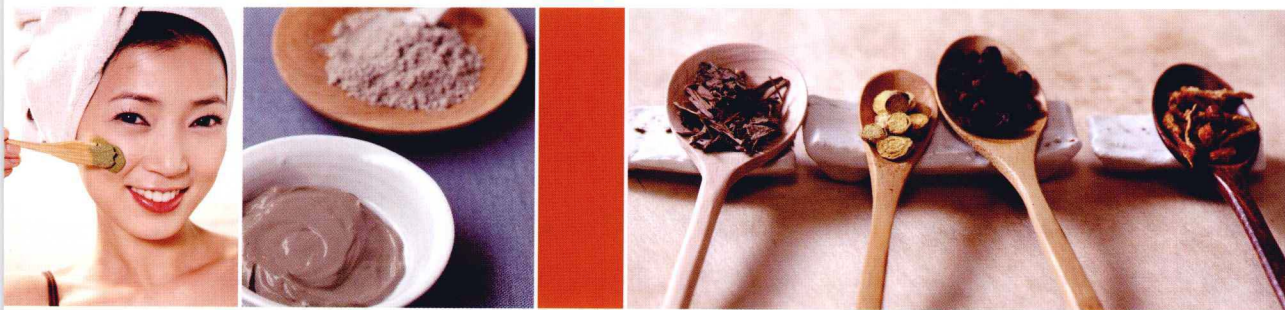
每个人都有自行生存的意志，也就是所谓的自生能力。换个角度来说，自生能力也可以被看作是一种治愈能力。皮肤越健康，自生能力就越强，所以健康的皮肤，不依靠药品或化妆品，也能根据自己的能力养成晶莹剔透的皮肤。然而，随着精神压力、快餐食品为主的饮食习惯、频繁地酒桌应酬和吸烟、化妆品或护肤霜等外部力量对现代人的影响越来越重，皮肤的自生能力也深受其害，形成了恶性循环。

想要打造美丽的皮肤就要先提高皮肤的自生能力。在野外顶着风雨、在害虫的袭击下顽强生长的果实，要比温室里生长的果实好吃得多，也更具营养价值。皮肤问题也同理。只凭涂抹昂贵的营养药剂或时不时地用化学药品去除角质，根本无法打造健康的皮肤。

重要的是打造健康、均衡的身体内部环境，使皮肤自身的自然净化系统能够平



稳无阻地运行起来。须知，使皮肤自行维持健康才是皮肤管理的最终目的。因此，首先要维持体内健康。每日坚持洁面，一周至少一到两次用韩方面膜安抚疲惫不堪的皮肤。让我们给皮肤浇上“关心”之水，再施以“关注”之肥吧。



PART

1

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 · 20

体内的寒气和热气意味着什么 · 20

热图像能说明什么问题 · 21

为何体内的均衡会遭到破坏 · 25

打破冷热均衡的因素 · 25

寒气过盛引发的症状 · 26

热气过盛引发的症状 · 27

皮肤也有体质之分 · 29

身体太过冰凉会损坏皮肤 · 29

你的皮肤属于何种体质 · 30

如果身体冰凉却感到燥热该怎么办 · 34

一个月内让你轻松成为肌肤美人 · 36

根据皮肤体质，管理皮肤表面和皮肤内部 · 36

打造韩式皮肤的简单方法 · 37

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

40

促进血液循环，经常去除角质 · 40

每日10分钟护肤 · 42

清洁皮肤的谷物洁面 · 42

维持皮肤健康的韩方洗面 · 44

防止皱纹、提高皮肤弹性的3分钟面部瑜伽 · 46

使皮肤变得干净透亮的穴位指压 · 48

每周护肤计划 · 50

适合寒性体质的美容计划 · 50

星期一 竹盐深层洁面 · 50

星期二 天然保湿蜂蜜面膜 · 51

星期三 生姜足浴 · 51

星期四 足底按摩 · 52

星期五 蛋黄面膜 · 53

Special Tip 寒性体质

四季护肤计划 · 54

一个月护肤计划表 · 55

经常长粉刺且油光满面

热性体质皮肤

56

相较于补充营养，清洁皮肤更加重要 · 56

每日10分钟护肤 · 58

清洁皮肤的谷物洁面 · 58

维持皮肤健康的韩方洗面 · 60

预防皱纹、提高皮肤弹性的3分钟面部瑜伽 · 62

使皮肤变得干净透亮的穴位指压 · 64

每周护肤计划 · 66

适合热性体质的美容计划 · 66

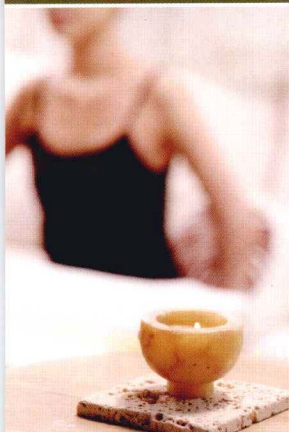
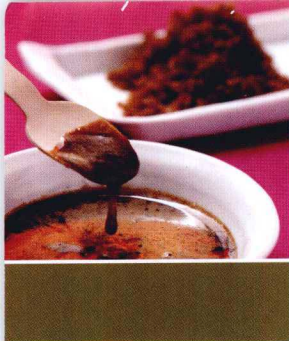
星期一 红糖洁面 · 66

星期二 栗子皮面膜 · 67

星期三 腹部按摩 · 68

星期四 清洗头皮 · 68

星期五 芦荟面膜 · 69



Special Tip 热性体质

四季护肤计划 · 70

一个月护肤计划表 · 71

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 · 72

每日10分钟护肤 · 74

清洁皮肤的谷物洁面 · 74

维持皮肤健康的韩方洗面 · 76

预防皱纹、提高皮肤弹性的3分钟面部瑜伽 · 78

使皮肤变得干净透亮的穴位指压 · 80

每周护肤计划 · 82

适合寒热体质的美容计划 · 82

星期一 蛋清深层洁面 · 82

星期二 海草面膜 · 83

星期三 益母草半身浴 · 83

星期四 挤出白头粉刺 · 84

星期五 全身淋浴和按摩 · 85

Special Tip 寒热体质

四季护肤计划 · 86

一个月护肤计划表 · 87

找回干净的皮肤

粉刺

清除代谢废物，收缩毛孔 · 94

三白草面膜——对炎症痤疮效果显著 · 96

鱼腥草面膜——杀菌、镇静效果突出 · 97

荞麦面膜——吸收皮脂效果突出 · 98

芦荟面膜——对热性体质的化脓性痤疮格外有效 · 99

脉斑岩面膜——清洁皮肤 · 100

PART

第三章

专为各种皮肤问题
准备的韩方面膜

有助于消除粉刺的其他方法 · 101

有效治疗背部痤疮的薄荷浴 · 101

冰凉紧肤面膜 · 101

使皮肤变得像雪一样白皙 美白 102

韩方面膜使你的肤色变得透亮 · 102

桑白皮面膜——白皙、透明的皮肤 · 103

绿豆面膜——牛奶般细腻的皮肤 · 104

胡萝卜面膜——富含维生素A · 105

橙汁面膜——维生素C的突出美白效果 · 106

苹果面膜——让晦暗的皮肤亮丽起来 · 107

利于美白的其他方法 · 108

周末断食——排毒养颜 · 108

艾草坐浴——促进血液循环 · 109

薰衣草精油蒸汽按摩——消除皮肤疲劳 · 109

使皮肤变得晶莹剔透 黑痣&色斑 110

清除沉淀的色素，滋润皮肤 · 110

川芎面膜——有助于治疗瘀血导致的黑痣和色斑 · 111

芍药面膜——滋润肌肤、唤醒肌肤活力 · 112

桃仁面膜——具有强力美白效果、无副作用 · 113

白僵蚕面膜——抑制黑色素形成 · 114

菠菜面膜——促进皮肤代谢 · 115

让皮肤变得年轻、有弹性 老化&皱纹 116

同步补充水分与营养 · 116

芝麻面膜——有效防治小皱纹生成 · 118

党参面膜——增加皮肤活力 · 119

蜂王浆面膜——让皮肤年轻10岁 · 120

黑芝麻面膜——最佳的皮肤营养剂 · 121

人参面膜——宫廷女子们的肌肤补药 · 122

