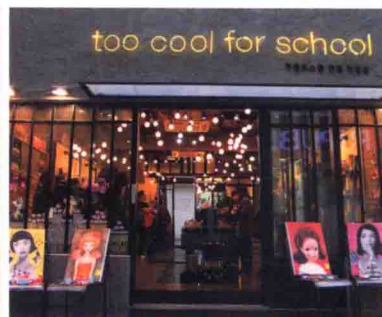




首尔 美容圣经

SEOUL BEAUTY BIBLE

史上最强

美妆

保养

纤体

美发

美甲

SPA

整形

韩方美疗之旅



艾丽塔——著



中国出版集团



现代出版社

版权登记号: 01-2013-0834

图书在版编目(CIP)数据

首尔美容圣经 / 艾丽塔著. — 北京: 现代出版社,
2013.4

ISBN 978-7-5143-1356-7

I. ①首… II. ①艾… III. ①美容—服务业—介绍—
首尔 IV. ①F719.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第048923号

本书为精诚资讯股份有限公司—悦知文化授权现代出版社有限公司于中国大陆
(台港澳除外)地区之中文简体版。本著作物之专有出版权为精诚资讯股份有限公司
—悦知文化所有。该专有出版权受法律保护,任何人不得侵害之。



首尔美容圣经

作 者	艾丽塔
责任编辑	赵海燕 毕椿岚
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 010-64245264 (兼传真)
网 址	www.1980xd.com
电子信箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本	720mm×920mm 1/16
印 张	17.75
版 次	2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-1356-7
定 价	58.00 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载



Part1 韩国自助旅行攻略

- 014 行前准备
- 017 机场周边
- 019 交通攻略
- 020 韩国气候与法定假日
- 020 相关旅游机构
- 022 饭店推荐



Part2 韩国美妆“失心疯”

- 026 韩国四大化妆品集团
- 028 韩国美妆三大必败品
- 042 韩国美妆品牌

| 平价位 |

- 042 缤纷水果萌 - Baviphat
- 043 紫色魔法风 - Holika Holika
- 044 粉红公主风 - ETUDE HOUSE
- 046 平价彩妆保养品始祖 - Missha
- 047 有机香草风 - innisfree
- 048 医生级护肤专家 - It's skin
- 049 自然主义概念 - Nature Republic
- 050 肌肤吃的保养品 - SKINFOOD
- 051 美丽魔法森林 - Tony Moly
- 052 自然美丽秘笈 - The Face Shop
- 052 世界美容秘方 - The Saem

| 中价位 |

- 053 时尚雅痞风 - Banila Co.
- 055 韩国医美级化妆品 - Dr. Jart+
- 055 BB 霜天王 - Hanskin
- 056 学院复古风 - Too Cool For School

| 专柜品牌 |

- 058 古老汉方美肌魔法 - Hannule 韩律
- 059 医学的神奇魔法棒 - IOPE
- 060 高质感名媛美肌品 - Laneige 兰芝
- 061 敏感肌女孩救星 - O HUI 欧蕙
- 061 纯净美女自然美肌品 - su:m37
- 062 东方美人专爱保养品 - SOORYEHAN 秀丽韩

| 高级专柜 |

- 063 韩系底妆最受欢迎 - Hera
- 064 顶级韩方天后 - Sulwhasoo 雪花秀
- 065 顶级品牌 - The history of Whoo 后

- 066 综合美妆店
- 066 ARITAUM
- 066 BeautiPlex
- 067 Beautycredit
- 067 BEAUTÉ
- 068 OLIVE YOUNG
- 070 屈臣氏 Watsons
- 071 BOONS APOTHECARY
- 071 December24



- 072 美妆Q&A
- 075 BEST BUY TOP 10 最受游客欢迎的美妆产品

078 打造韩系美人1: 美体

Happy Bath | Say

079 打造韩系美人2: 美发

吕 (려) | 리엔 | Mise en Scène (미장센) |
Elastine (엘라스틴) | Kerasys 可瑞丝 (케라시스)

082 打造韩系美人3: 美齿

Median牙膏 | Songyeum松盐牙膏 | Perioe美白贴片 |
2080牙膏 | 竹盐牙膏 | PERIOE 46CM | PERIOE CLINX |
老虎草牙膏

084 打造韩系美人4: 韩方卫生巾

礼知美人 | SOFY贵爱娘 | Kotex高丝洁

086 打造韩系电眼: 美瞳片

GEO | NEO | G&G

088 眼镜店推荐

ALO | Lens Story | Look Optical | Rainbow Optical |
THE LENS# | 瑞前眼镜 | 眼镜Contact



Part 3 吃喝玩乐都变美



094 喝出水润美人——美容饮品

- 094 养身美人之韩国传统茶
097 自然系美人之活力果汁
098 红润美人之韩方酒
099 Q弹窈窕美人之美颜纤体饮品
O'sulloc | Ogarden | VB program | 七日代餐
BD lab | CJ集团 | 韩国养乐多Look | VITA C 500
DRINK | Dr.You Skinny Bara

104 让身心焕然一新——SPA

- 104 雪花秀SPA
106 the Amore SPA
108 Whoo后SPA Palace
110 娇兰Guerlain SPA
111 Away SPA
113 韩律亭
116 Vichy Day SPA
118 Thai SPA
119 Amaranth SPA



120 时尚美甲沙龙——Nail Salon

- 121 Dashing Diva
123 INVI Nail art
123 Nail Balsam
124 明洞Bandi Nail
126 明洞Nail Olive
127 明洞Nail Date
128 明洞Royal Nail
129 东大门MIGIORE Bora Nail
130 东大门Doota Nail box
130 东大门Doota Nail 爱
131 东大门Nail Mall



134 用“发汗”代谢出肌肤大敌——汗蒸幕

- 140 Dragon Hill Sauna龙山汗蒸幕
144 LAND汗蒸幕
146 SILLOAM火窑桑拿
147 Sparex Sauna汗蒸幕
151 HEVITZ SPA WORLD
152 JJ MUD
152 明洞汗蒸幕
153 明洞天地然汗蒸幕
153 明洞MUD汗蒸幕
154 明洞瑞草汗蒸幕
154 HAPPY DAY SPA
156 Four Season Water Park
157 汗蒸幕Q&A

158 古老传统的美丽秘方——韩医院

- 159 李恩美自然韩医院
162 奎林韩医院
164 美韩医院
168 药手名家
173 Tea Therapy 茶疗
179 Dream Bath 黄进



181 韩国著名的传统茶馆——吃茶趣

- 181 仁寺洞 传统茶馆
183 仁寺洞 美丽的茶博物馆
184 明洞O'sulloc Tea House

Part 4 揭开韩国整形神秘的面纱

- 188 韩国整形概述
- 195 手术前，停看听
- 195 医生眼中的完美比例
- 197 整形前的安全考量
- 198 相关医疗网站与联络方式
- 198 国内整形医生建议



| 韩国整形医院 |

- 201 BIO 整形外科
- 204 BANOAGI巴诺巴奇整形医院
- 208 BK东洋整形医院
- 216 ID整形医院
- 220 JELIM整形外科医院
- 222 JK整形医院
- 225 KSAMSUNG江南三星整形外科医院
- 228 Petit Noble整形医院
- 230 PROPOSE整形医院
- 232 Real丽儿整形医院
- 235 Regen丽珍整形外科、皮肤科、牙科诊所
- 238 Samsung Line三星Line整形外科
- 241 Wonjin原辰整形外科诊所
- 244 VIP整形外科医院
- 246 专科医院1: 365mc
- 249 专科医院2: hus+hu牙科、皮肤科诊所
- 251 专科医院3: Oracle奥拉克皮肤、整形医院
- 254 专科医院4: Zaii泌尿科医院
- 256 整形医院地图一览



Appendix

韩国超值优惠买买买

- 262 韩国三大免税店
乐天、新罗、Duty Free Korea
- 265 韩国三大超市
乐天、E-mart、Home Plus
- 269 优惠Coupon网站推荐
- 270 韩国邮局EMS教战手册

首尔 美容圣经

SEOUL BEAUTY BIBLE

史上最强

美妆

保养

纤体

美发

美甲

SPA

整形

韩方美疗之旅



艾丽塔——著



中国出版集团



现代出版社

推荐序

作者艾丽塔是我相识多年的可爱好友。从高中认识她到现在，她对美一直充满了无可救药的热情。不但乐于尝试许多保养彩妆与医学美容，身为贵妇的她，竟还花了两年的时间，将这些点点滴滴的心得集结成书，甚至亲力亲为地跑遍了整个首尔，就算熬夜、走到脚破皮，都坚持分享给大家最新、最好、最真实的流行资讯。《首尔美容圣经》巨细靡遗的内容，不但让我看了之后由衷佩服她真的完成了一项不可能的任务，最重要的是，还帮助读者省去了好多摸索的时间！

最令我惊喜的是，韩国美妆品牌介绍一个也不少，女生最关心的排行榜及产品功能都有贴心的说明。连眼睛（美瞳片）、牙齿、头发、身体、指甲、饮品、健康食品等美容主题都辟专文介绍。其中SPA、美甲沙龙、汗蒸幕、韩医院……这些韩国明星特爱的名店，让我看得津津有味、跃跃欲试。更令人叹为观止的是，连韩国最著名的整形文化都介绍了，医院的规模实在令人大开眼界！

首尔是近年来热门的旅游景点，不仅是购物天堂，也是追求完美女人的殿堂。随着韩国流行文化大行其道，不仅影响了演艺圈生态，更成为美容市场新趋势，而《首尔美容圣经》这本书，正好为每个女生找到新的可能。

尽管我不是一个“韩流疯”，但是，当我看到书里详细介绍的内容之后，真的巴不得能马上收拾行李，立刻抛夫弃子飞往首尔！

偶尔想犒赏自己，努力工作，存点钱，安排一个贵妇小旅行？或许，首尔是个不错的新选择。

想要变身，就去首尔吧！

知名艺人

钱韦杉

随着“韩流”兴起，爱美的女生都疯狂地采买韩国美妆保养品，也逐渐接受整形这件事，甚至考虑赴韩整形。在中国台湾，这方面的资讯非常匮乏，总让爱美的女性走投无路、病急乱投医，很可能因此听信传言，最后却得不到自己想要的结果。

艾丽塔亲自走访韩国，采访了多家在韩国很知名的整形医院，而这些医院她都亲自确认是经过国家单位认可的优良院所。艾丽塔希望通过自己的经验，让每个想赴韩体验美容疗程的女生，能更轻松得到正确的资讯。本书也提供了想进行整形手术，确认健康心态的心理测验诊疗，协助你正确地做出这个重大决定。

在这个网络信息爆炸的时代，很容易让自己变得迷惘，常常在网上“爬”了许多文章，还是找不到自己想要的资讯，甚至还会被别人影响。如果你对韩国美容感到好奇，也很想了解整形究竟是怎么回事，与其到了那边被陌生人摆布，不如通过这本书，先做好功课。

本书没有华丽的包装，也没有夸张的广告文案来影响你，搞得本来只是想弄个痘痘却变成割眼袋，割个眼袋变成开眼头，垫个鼻子变成削骨，无形之中一直被怂恿。其实最重要的就是静下来、翻开书，去了解每个手术的过程和成果，严格审查是不是真的有必要划开自己的脸。美丽的背后同时也会付出很多代价，如何将风险降到最低，是不是做了足够的功课来对待自己的身体。

同时，本书记载许多美容行程，想追求美丽，不一定要动大手术，也可以通过饮食、美妆保养或是韩方美疗来达成，让你由内而外地靓起来。不管是做脸、整骨或是茶疗……有好多店家都让台湾妞非常心动哦。希望爱漂亮的你，透过艾丽塔的书轻松了解更多。中国妞韩国媳版主真心推荐！

推荐序

哇！终于有一本首尔旅游书，不再只是单纯介绍景点而已了。

当艾丽塔邀请克莱儿写序时，克莱儿心想说：艾丽塔好有勇气！现在市面上首尔的旅游书那么多，她就这样勇敢地加入战局。直到我翻开这本书，光是目录就好吸引人，除了基本的行前介绍，还有韩系美妆、韩方医院、SPA、汗蒸幕，甚至还有时下流行的美瞳及指甲彩绘推荐，你想得到的，在《首尔美容圣经》中通通有。

如果硬要选出最推荐的单元，我会毫不犹豫地说“请翻到第四章，让我们一起来揭开韩国整形神秘的面纱吧 ^^”。经营部落格跟粉丝团许久的我，回复过大大小小的问题，也常收到粉丝写信来问：“克莱儿，你可以帮我介绍好的整形诊所吗”或是“克莱儿，你知道○○○的鼻子是在哪边做的吗”，而在这些问题的最后，也总是会看到一句“麻烦帮我保密哦”。这些问题，跟克莱儿一起翻到第四章就能找到答案了。

“你有看过18层楼的整形医院吗？”←好耸动的标题啊！
什么？整形医院可以做那么大，居然有18层！

没错，你没有看错！艾丽塔介绍的这家BK东洋整形医院，在韩国是赫赫有名的，活动在江南的朋友们也一定看过这栋漂亮的建筑。从皮肤管理到整形手术样样包办，连牙齿都可以在这边调整，你想得到的，这里通通有！更重要的是，不需要担心语言上沟通不良的问题，因为光是会讲中文的翻译就多达十位。不只是BK，书中访谈了18家整形医院，包括价钱、流程、付费方式等，都有详细的说明。

在韩国生活已经三年的克莱儿，走在路上多多少少都会看到所谓的“人工美女”，人工——不代表不好，用适合且能接受的方式让自己变漂亮，人生将会更有自信。在韩国这个竞争激烈的环境中，做点小手术反而能增加求职的机会。但要提醒大家，依照明星样貌照本宣科不见得是个好选择，在决定动刀之前，还是要选择合格且专业的医生哦！

想变漂亮是每个女孩的天性，借由医美也是让自己充满自信的方法之一，不要害羞，克莱儿就想要在四十岁的时候去打肉毒杆菌呢。所以，女孩们赶快翻开这本书，一起组团去首尔变漂亮吧！

MISS克莱儿韩国美国大小事粉丝团版主

Claire

这次能为艾丽塔写序，真的非常开心！与她认识是因为我们都爱“吃、喝、玩、乐、买”，每次见面总是聊到欲罢不能，对很多事情都有类似的看法，而且她是一个非常有勇气追求自我的女人。

本书介绍的品牌众多、品项多元，有别于市面一般工具书只介绍观光旅游景点。她专攻女生最喜欢、最想知道的美容资讯，所有店家介绍都是亲身走过。为了筹备这本书，不谙韩文的她，来回韩国数次，神农氏尝百草地购买、试用、拍照记录各种美妆产品；走访美容SPA亲身体验、面谈整形医院等，姑且不论金钱，其所花费的时间精力就已令我佩服万分！

书中介绍的部分产品，我们这些朋友们也同时受惠，很少见过脚跟、背部专用的面膜，服贴不掉落的贴心设计、搭配可爱无比的平价，让保养也变得充满惊喜。此外，用各种药材、草本配方入味的韩国饮品也很有特色，像我个人特别喜欢五味子茶，每个人品尝后的味道都不同，这反映出身体不同部位的状况哦，很神奇吧！

不得不说韩方美疗，“间间环境舒适，光看描述就觉得很舒服，下次绝对要去！”而我最想亲身体验汗蒸幕，想象那种热乎乎、通体舒畅的感觉，停机很久的新陈代谢又再度活化了。再仔细地翻阅，连整骨和韩医都让人跃跃欲试。韩国女生的外表或许不是人人都是上帝的杰作，但她们的皮肤白嫩又红润、身材纤细匀称等恍如天生丽质的表象，绝对是因为这样从内到外的努力。

相信你如我，在看完本书详尽的介绍后，会熊熊燃起直奔首尔的冲动。

姐妹们，还等什么呢？

Miss Tina :小姐变少妇

Tina

作者序

我是一个好奇的人，对于资讯有迫切的渴望；我也是一个爱美的女人，对于追求美丽有无穷的动力，但我从来没想过要出书，成为大家美丽的引路者。

这本书的缘起是这样的——在这个“韩流”风潮来势汹汹的时代，医学美容的技术不断推陈出新，女人们不再只是单单依靠那些涂涂抹抹的瓶瓶罐罐，我们有更多的方法击败岁月在脸上留下的痕迹。看着那些出现在电视上闪闪动人的韩国女星，好想知道她们到底是用什么方法来保持青春美丽，更想一探韩国惊人的变脸术与不老秘方。

当我在台北最大的书店，从中文书找到日文书，最后甚至连韩文书都翻遍了，却只得到一些零碎的资讯，完全不能解决心中的一堆问号，就在要打道回府时，脑中忽然亮起——“这本书不就是在等我来写吗？”于是便开始筹备写书的计划，找了擅长摄影的老同学，两个女生大包小包地穿梭在明洞巷弄，从一家诊所到二十几家诊所，一间间地毯式地进行探访与评估，网罗所有与“美”有关的店家，各式各样的美妆保养、美瞳、美甲、美体、生活用品……尽力搜刮大家可能需要以及想要知道的资讯，最后所有的奔波辛劳，就这样渐渐地变成你们手中的这本书了。

回想起那段日子虽然曾经一度只睡三个小时，却一点也不觉得累，反而像柯南破案一样充满刺激，当我一步步解开“首尔女人美丽面纱背后的秘密”时，其实最享受的就是自己。这段期间，我也一路惊奇地见证了韩国的进步，日新月异的美容科技加上周边的完整配套服务，但同时也要提醒大家尝试医学美容的心态要相当谨慎小心，因为其中的危险性真的很高，变美是需要冒险的，但一定是在爱惜自己的前提下才有尝试的价值。

真心希望大家都能成为自己想象中的完美女人，最后，要谢谢一直支持我的家人和朋友，还有一路辛苦帮我校稿的编辑。



艾丽塔

Thanks!



特别感谢

诚挚感谢以下人士的支持与协助本书顺利出版。

I would like to express my appreciation to the following people for their support and help in making this book possible.

赖俊良、李佩玲、王雯丽、Yulia Chen、郭玉玲、让本书更精彩！

曹眼科 曹道宏医师协助撰写隐形眼镜须知

中国台北美安诊所 孙雷铭医师审阅整形须知，并撰写行前须知

Yulia Chen协助日用品和邮局地图内文

台湾妞韩国媳atom 协助索取李恩美自然韩医院照片供本书刊登

Amy Jumin Lee协助Nail Mall拍摄和内文

韩国网友오를라 (김소영) <http://blog.naver.com/fancycon>热情赞助照片 p.109

中国台湾网友Travel Smart-Kenny热情赞助照片 p.112

韩国雪花秀公司提供照片 p.104

韩文译者Joyce协助联系韩国雪花秀

韩文译者淑怡协助翻译地图及提供韩语建议

美术设计小碧、雾桦及插画家Amily

❖ 本书采访期间为2011/2-2012/10，各店是否暂停营业或迁址，请至官网查询。

❖ 文中没有注明全年无休的店家，大多会在中秋节、春节期间公休。

❖ 韩国大多接受现金交易，建议出发前计算应兑换多少韩币，或备妥美金（人民币、日元可）至韩国当地换钱所兑换，以免发生现金不够的窘况。

Part1 韩国自助旅行攻略

- 014 行前准备
- 017 机场周边
- 019 交通攻略
- 020 韩国气候与法定假日
- 020 相关旅游机构
- 022 饭店推荐



Part2 韩国美妆“失心疯”

- 026 韩国四大化妆品集团
- 028 韩国美妆三大必败品
- 042 韩国美妆品牌

| 平价位 |

- 042 缤纷水果萌 - Baviphat
- 043 紫色魔法风 - Holika Holika
- 044 粉红公主风 - ETUDE HOUSE
- 046 平价彩妆保养品始祖 - Missha
- 047 有机香草风 - innisfree
- 048 医生级护肤专家 - It's skin
- 049 自然主义概念 - Nature Republic
- 050 肌肤吃的保养品 - SKINFOOD
- 051 美丽魔法森林 - Tony Moly
- 052 自然美丽秘笈 - The Face Shop
- 052 世界美容秘方 - The Saem

| 中价位 |

- 053 时尚雅痞风 - Banila Co.
- 055 韩国医美级化妆品 - Dr. Jart+
- 055 BB 霜天王 - Hanskin
- 056 学院复古风 - Too Cool For School

| 专柜品牌 |

- 058 古老汉方美肌魔法 - Hannule 韩律
- 059 医学的神奇魔法棒 - IOPE
- 060 高质感名媛美肌品 - Laneige 兰芝
- 061 敏感肌女孩救星 - O HUI 欧蕙
- 061 纯净美女自然美肌品 - su:m37
- 062 东方美人专爱保养品 - SOORYEHAN 秀丽韩

| 高级专柜 |

- 063 韩系底妆最受欢迎 - Hera
- 064 顶级韩方天后 - Sulwhasoo 雪花秀
- 065 顶级品牌 - The history of Whoo 后



- 066 综合美妆店
- 066 ARITAUM
- 066 BeautiPlex
- 067 Beautycredit
- 067 BEAUTÉ
- 068 OLIVE YOUNG
- 070 屈臣氏 Watsons
- 071 BOONS APOTHECARY
- 071 December24

072 美妆Q&A

075 BEST BUY TOP 10 最受游客欢迎的美妆产品

078 打造韩系美人1: 美体

Happy Bath | Say

079 打造韩系美人2: 美发

呂 (려) | 리옌 | Mise en Scène (미장센) |
Elastine (엘라스틴) | Kerasys 可瑞丝 (케라시스)

082 打造韩系美人3: 美齿

Median牙膏 | Songyeum松盐牙膏 | Perioe美白贴片 |
2080牙膏 | 竹盐牙膏 | PERIOE 46CM | PERIOE CLINX |
老虎草牙膏

084 打造韩系美人4: 韩方卫生巾

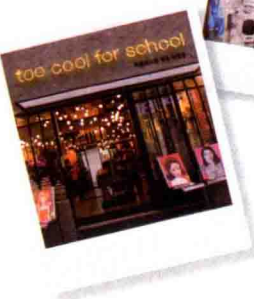
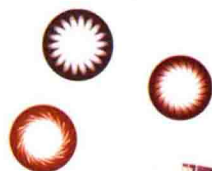
礼知美人 | SOFY贵爱娘 | Kotex高丝洁

086 打造韩系电眼: 美瞳片

GEO | NEO | G&G

088 眼镜店推荐

ALO | Lens Story | Look Optical | Rainbow Optical |
THE LENS# | 瑞前眼镜 | 眼镜Contact



Part 3 吃喝玩乐都变美



094 喝出水润美人——美容饮品

- 094 养身美人之韩国传统茶
097 自然系美人之活力果汁
098 红润美人之韩方酒
099 Q弹窈窕美人之美颜纤体饮品
O'sulloc | Ogarden | VB program | 七日代餐
BD lab | CJ集团 | 韩国养乐多Look | VITA C 500
DRINK | Dr.You Skinny Bara

104 让身心焕然一新——SPA

- 104 雪花秀SPA
106 the Amore SPA
108 Whoo后SPA Palace
110 娇兰Guerlain SPA
111 Away SPA
113 韩律亭
116 Vichy Day SPA
118 Thai SPA
119 Amaranth SPA



120 时尚美甲沙龙——Nail Salon

- 121 Dashing Diva
123 INVI Nail art
123 Nail Balsam
124 明洞Bandi Nail
126 明洞Nail Olive
127 明洞Nail Date
128 明洞Royal Nail
129 东大门MIGIORE Bora Nail
130 东大门Doota Nail box
130 东大门Doota Nail 爱
131 东大门Nail Mall



134 用“发汗”代谢出肌肤大敌——汗蒸幕

- 140 Dragon Hill Sauna龙山汗蒸幕
144 LAND汗蒸幕
146 SILLOAM火窑桑拿
147 Sparex Sauna汗蒸幕
151 HEVITZ SPA WORLD
152 JJ MUD
152 明洞汗蒸幕
153 明洞天地然汗蒸幕
153 明洞MUD汗蒸幕
154 明洞瑞草汗蒸幕
154 HAPPY DAY SPA
156 Four Season Water Park
157 汗蒸幕Q&A

158 古老传统的美丽秘方——韩医院

- 159 李恩美自然韩医院
162 奎林韩医院
164 美韩医院
168 药手名家
173 Tea Therapy 茶疗
179 Dream Bath 黄进



181 韩国著名的传统茶馆——吃茶趣

- 181 仁寺洞 传统茶院
183 仁寺洞 美丽的茶博物馆
184 明洞O'sulloc Tea House