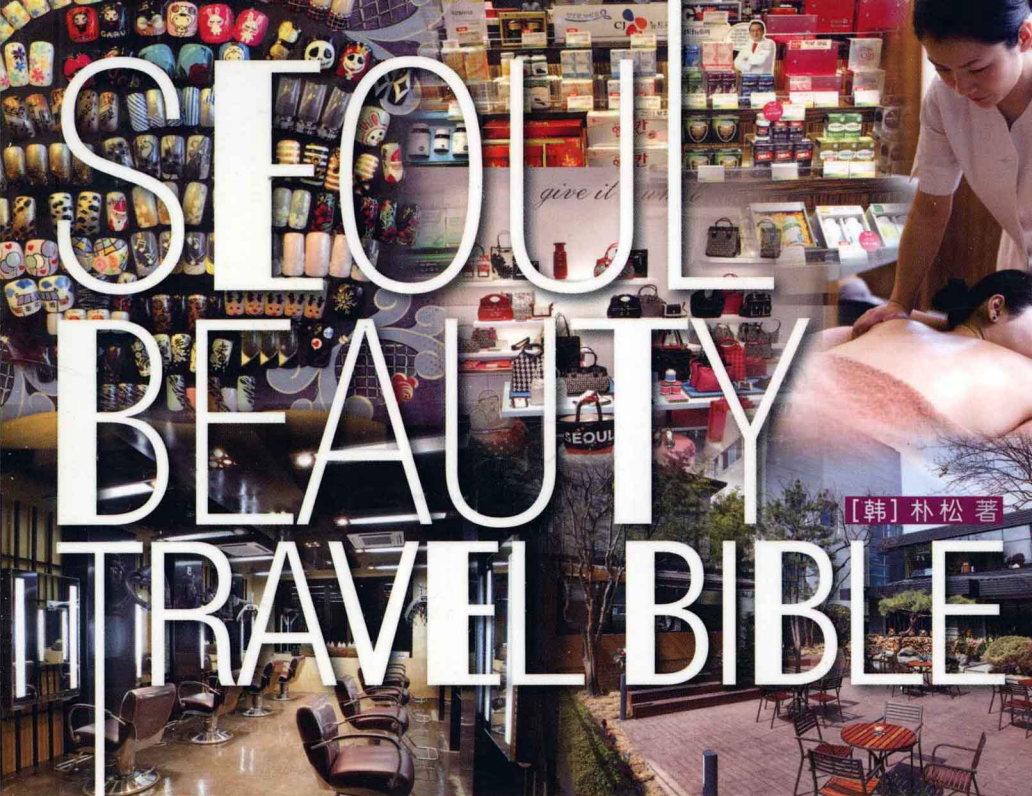




SEOUL BEAUTY TRAVEL BIBLE

[韩] 朴松 著

首尔时尚美容之旅

美妆·护肤 服饰·观光 膳食·SPA 减肥·塑身，美丽达人必修课

实现每个女人美丽梦想的空间·逐渐变漂亮的实用美丽秘诀47条

在首尔让你变得最美丽动人的空间129处·15名美女畅谈的独门美丽秘诀

介绍韩国时尚造型师的秘密幽会场所



中国旅游出版社

责任编辑 陈冰 chenbing1983_1@hotmail.com
装帧设计 北京红方众文科技咨询有限公司
封面设计 羽人一方图文设计有限公司
责任印制 冯冬青

图书在版编目 (CIP) 数据

首尔时尚美容之旅 / (韩) 朴松著 ; (韩) 李永根摄 ; 金美月译.
-- 北京 : 中国旅游出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5032-4562-6

I. ①首… II. ①朴… ②李… ③金…

III. ①旅游指南—首尔 IV. ① K931.269

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 262196 号

北京市版权局著作合同登记号 : 01-2012-1367

“SEOUL BEAUTY TRAVEL BIBLE” by PARK, SOL

Copyright © 2010 RH Korea Co., Ltd.

All rights reserved.

Originally Korean edition published by RH Korea Co., Ltd.

The Simplified Chinese Language translation © 2013 China Travel & Tourism Press

The Simplified Chinese translation rights arranged with RH Korea Co., Ltd. through
EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

首尔时尚美容之旅

韩 朴松 著 韩 李永根 摄 金美月 译

出版发行 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编 : 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail:cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话 010-85166503

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京翔利印刷有限公司

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 11.5

字 数 350 千字

印 数 6000 册

定 价 56.00 元

I S B N 978-7-5032-4562-6

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

SEOUL BEAUTY TRAVEL BIBLE



[韩] 朴松 著

首尔时尚美容之旅

中国旅游出版社

8 编辑谈本书

10 作者谈本书

Special
Talk

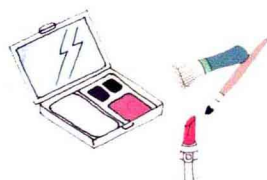
美女们的闺蜜聊

- 14 美容艺术设计专家张恩秀
- 16 皮肤科医生金妍珍
- 18 DNG 普拉提韩国代表朴智英
- 20 MeiEN (美恩) 化妆艺术中心院长全美燕
- 22 《NYLON》杂志美容总监李善静
- 26 纯粹美容沙龙的美发设计师 kara
- 28 M 健身中心健身讲师 Han Go Eun
- 30 中医师郭贤珠
- 32 世界知名精油产品 Jurlique (茱莉蔻) 韩国经理李东宁



Face & Hair 美容 & 美发

一定要遵守的美容法则



- 38 逆转皮肤年龄岁月时钟
- 40 皮肤老化，最大的杀手是紫外线
- 42 26岁变为32岁的危险，
轻视皮肤中的水分含量
- 44 角质，一定要去除干净
- 46 缩小吧！缩小吧！讨厌的毛孔
- 48 再见！眼部的黑眼圈
- 50 消除令人头疼的青春痘
- 53 现在还是晕头转向，
有机农化妆品的好处在哪里
- 55 诱惑男朋友的清纯可人的少女裸妆
- 57 摇身一变性感女王的捷径，
烟熏化妆法
- 59 情不自禁想摸摸看的柔顺秀发
- 61 不同脸型适合的发型

首尔最好的美容 & 美发空间

化妆品店

- 64 10 Corso Como
- 66 I.V.T
- 67 Gourmet & Beaute
- 69 SkiNique
- 71 Olive Young
- 72 The Body Shop
- 73 Santa Maria Novella
- 74 露诗 Lush
- 76 Benefit Brow Bar
- 78 Giorgio Armani
- 79 Amala
- 80 Beauty Gallery
- 83 L'OCCITANE (欧舒丹)
- 84 ONTREE
- 85 Jurlique (茱莉蔻)
- 86 MeiEN
- 88 M.A.C (魅可)

护肤美容店

- 90 THE D.O.B Esthetic
- 93 Clinic-N Spa
- 94 韩律 停

- 96 皇后莲
- 97 Skinny

美容沙龙

- 98 Ra Beauty Core
- 100 W Purify
- 101 Avenue Juno
- 102 ihee hair & make-up
- 105 Jenny House
- 106 纯粹沙龙
- 108 Rich'n Young
- 109 馥绿德雅美容香坊
- 110 郑贤贞 parapam
- 113 Foresta 总店
- 114 Bindoe
- 117 Atelier 7
- 118 Vallan
- 119 Scarlett



采访

时尚造型师的密会空间

- 120 韩慧妍, 徐正恩

让身体变得更加美丽

- 126 美丽达人，运动是必修课程
保持纤巧身材，要提高基础代谢率
- 128 运动的基本常识与错误的常识
- 130 借助伸展运动，舒缓身心、
解除疲劳
- 136 让身心舒服的正确沐浴方法，
在家可以做的水疗
- 138 充分享受水疗，达到完美放松的
最高境界
- 141 日常生活中就可以做到的减肥习惯
- 144 阻止恐怖的减肥反弹效应
- 146 等一下，今天除毛了吗

首尔最好的身体保养空间

按摩 & 水疗

- 150 茉莉蔻水疗
- 152 休憩之树
- 153 Y 水疗
- 154 Premiere Thai 水疗
- 156 健康水疗
- 158 薇姿之日水疗
- 160 足部按摩沙龙
- 161 Kiele 沙龙
- 162 万豪酒店水疗
(Marriott Hotel Spa)
- 164 新罗饭店娇兰水疗
(Guerlain Spa)
- 166 君悦饭店水疗
(Grand Hyatt Hotel The Spa)
- 167 凯悦公园酒店公园俱乐部
水疗
(Park Hyatt Hotel Park Club)

Tanning Shop

- 168 Tan 加州

Movement

- 170 朴赞浩健身俱乐部
Park 61
- 171 世界健身房
- 172 DNG 普拉提韩国
- 174 瑜伽空间
- 176 Nadia 瑜伽
- 178 Jai 瑜伽
- 180 JS 芭蕾舞学校

- 181 国立芭蕾舞团附属
芭蕾舞学院
- 182 14 天期间
- 183 W 身体健身中心

采访

时尚造型师的密会空间

- 184 安美景，文智善





Style 时尚风格

穿衣搭配，打造自己独特的时尚风格

- 190 永不褪色的经典配件
- 192 寻找适合自己的服饰风格
- 194 如何正确穿戴文胸
- 196 符合 TPO 原则的服饰风格
- 198 10 分钟摇身变时尚达人，快速打造风格
- 200 简单整洁、赏心悦目的衣柜整理方法
- 202 解密购物取经秘诀
- 206 品位达人，爱不释手的复古风格

首尔最好的时尚风格空间

包包

- 210 Biker Starlet
- 212 魅丽 (Mill Creek)
- 214 凯特·丝蓓 (kate spade)

时尚内衣

- 216 巴巴拉和公主谭谭
- 217 Chantal Thomass & Aubade
- 218 大内密探 (Agent Provocateur)

复古

- 220 杰米·贝尔 (Jamie & Bell)
- 222 Bell & Nouveau
- 223 60 Mod

鞋

- 225 丽派朵 (Repetto)
- 227 乐邦尼 (Le Bunny Bleu)
- 228 I.Posh

首饰

- 229 Dami
- 230 Macos Adams
- 233 Farmer

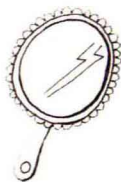
服装

- 234 Market Press
- 236 Forever 21
- 239 MANGO
- 240 NYLON & CO

采访

时尚造型师的密会空间

- 242 Mana, 李瑞艳





PART 4

Life 生活

充分享受健康美丽的人生

- 248 养成良好的饮食习惯
- 250 告别肌肤老化的抗氧化食品
- 252 适合不同皮肤类型的健康食品
- 254 健康生活的开始, 与有机农产品成为密友
- 256 舒缓紧张精神, 简单减压法
- 258 享受轻盈愉悦的步行乐趣
- 260 享受骑脚踏车有氧运动

首尔最好的休闲生活空间

餐饮

- 264 甘露堂
- 266 爱家国际连锁餐厅
- 267 New Start
- 269 菜根谭
- 270 绿草村庄
- 272 Premium Grocery
- 274 Orga Bakery
- 276 True Life
- 277 W.e
- 278 Guillaume
- 280 Market O-Cafe Brownie
- 282 美丽咖啡店

桑拿

- 285 龙山 Dragon Hill SPA
- 286 The Spa in Garden 5
- 287 四季水上乐园

采访

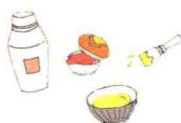
时尚造型师的密会空间

- 288 金允姬, 柳秀妍



培养自己的兴趣爱好，成为魅力伊人

- 294 漂亮的手和脚，美人的自尊心
- 296 雪白又健康的牙齿
- 298 让你偷偷变漂亮的半永久化妆术
- 300 身体发出的信号，维生素的故事
- 302 正确服用营养保健品
- 304 解密捉摸不透的红酒世界
- 307 尽情享受迪吧、酒吧俱乐部



首尔最好的美丽空间

美甲

- 310 Cleo Nailart 美甲店
- 313 紫罗兰 (Violet)
- 314 春日美甲 (Bom Nail)
- 316 Bellatti 美甲店

剃须及半永久性化妆

- 318 Labeaute
- 319 Barbicurl
- 321 Tina 风格
- 323 House Waxing

营养保养品

- 324 Esther Formula
- 325 CJ Nutra

采访

时尚造型师的密会空间
348 朴姬景，朴美京

咖啡店 & 餐厅

- 326 W23°
- 328 首尔凯悦酒店 Terrace
- 329 书斋咖啡店
- 331 JELL
- 332 云中漫步

夜店俱乐部

- 334 M2 Club
- 337 Volume Club
- 338 MASS Club
- 339 Eden Club

艺术厅 & 博物馆

- 340 首尔三星 Leeum 美术馆
- 341 首尔市立美术馆
- 342 德寿宫美术馆
- 344 艺术的殿堂，
Hangaram 美术馆
- 347 国立古宫博物馆



大学周边美容店、服饰店

梨花女子大学

- 352 H&Y 美发美容店
- 354 JJ 美容店
- 355 the Body&Face
- 357 Nail 爱

弘益大学

- 358 Evan Style
- 360 Eki Hair
- 361 Chakan Fox
- 363 Woom's nail

诚信女子大学

- 364 混搭风格美发
(MIX HAIR)
- 365 朴俊美场
- 366 芭比
- 367 休 body

几乎每个女人都梦想自己变得更年轻、更美丽。为了实现女人的梦想，本书的作者采访了韩国最具有代表性的首尔美丽胜地，并且整理了成为美丽专家必须掌握的基本常识和有用的信息。在本书中列出来的美容沙龙、化妆品店、服饰精品店等名单是在业界专家的推荐和建议基础上挑选出来的，而每家店具体的内容是作者亲自采访整理出来的。

虽然在采访、编辑的过程中不断地更新最新信息，但相关资讯难免会有所变化，敬请读者谅解。另外，如果读者在访问的过程中掌握最新信息或有更新的内容，敬请联系作者或出版社，最后十分感谢读者的支持和理解。

本书的构成



美丽秘诀

每个章节前半部分都会按照设定的主题整理相关的美丽秘诀。另外，也采访整理了在我们身边所发生的一些事例，增加了本书的趣味性。



美容沙龙

采访了首尔最典型的美容沙龙，并添加了充满沙龙氛围的照片和作者或顾客的亲身体验，以顾客的视角讲述美容沙龙。

打分制度

作者在访问的时候对每家店进行了打分，添加了顾客的具体评价内容，有助于初次访问的顾客参考。满分是5颗星，主要对氛围、顾客层和价格进行了评价。



MeiEN Mei En

如果你想拥有申敏儿、宋慧俊和韩孝珠等的化妆，MeiEN运营的首家美发&化妆风格打造的一层是美发设计的地下则是化妆空间，相互衬托。这家店提供美发项目，虽然负责顶级明星解顾客需求的原则，并且与顾客沟通加以修饰，这务的时候，不断地确认顾客下，MeiEN已经开办了没有。

梅燕恩 *****
漂亮、时尚感为一体的高级沙龙
店长：梅燕恩 *****
MeiEN 运营的首家美发&化妆风格打造的一层是美发设计的地下则是化妆空间，相互衬托。这家店提供美发项目，虽然负责顶级明星解顾客需求的原则，并且与顾客沟通加以修饰，这务的时候，不断地确认顾客下，MeiEN已经开办了没有。

地址：首尔市江南区论城洞 99-26
交通：鹤洞十字路口论城洞方向，论城之新教堂附近。
停车：可以停车
电话：0082-2-3443-9926-7
营业时间：10:00-19:00 (法定节假日休息)
价格：化妆 165000 韩元，美发 44000 韩元，美发 130000 韩元。
顾客评价
通过及时沟通塑造理想风格，同时设计适合自己的风格，化妆师给予的化妆小贴士也很有帮助。

信息

详细介绍了每家店的地址、交通、电话、是否可以停车、价格等信息，便于初次访问的顾客事先掌握并进行比较。

消费点评

整理了顾客对每家店的整体印象和一些建议、注意事项等，虽然是简单概括的一句话，但充分体现了顾客对这家店的整体印象。



张恩秀

张恩秀是一位时尚博主，她分享了许多关于美容和时尚的建议。她认为，美容不仅仅是外在的修饰，更是一种生活态度的体现。她推荐了许多高品质的美容产品，并分享了许多实用的美容技巧。她的建议深受读者的欢迎，被认为是美容领域的权威。



韩慧妍

韩慧妍是一位时尚造型师，她负责许多韩国最典型的时尚杂志和我们熟悉的韩国女艺人的时尚造型。她拥有多年的时尚造型经验，对时尚潮流有着敏锐的洞察力。她的工作让她有机会与许多知名艺人合作，为她们的时尚形象保驾护航。她的专业能力和时尚品味得到了业界的广泛认可。

美女们的闺蜜聊

以采访的形式阐述了典型的9位美女对美丽的定义、推荐的美容产品、一定要遵守的美容法则、对读者的建议等内容，有助于大家吸取这些专家级美女们的经验。

10位时尚造型师推荐的美容店、精品店

这几位都是代表韩国最新潮流的时尚造型师，他们主要负责韩国最典型的时尚杂志和我们熟悉的韩国女艺人的时尚造型。

每个女人 都梦想变得更漂亮

成为美丽专家的捷径在哪里呢？几乎每个女人都希望自己变得更漂亮、更有魅力，因此为了成为美丽专家毫不吝惜时间和金钱。我自己也是如此。从5岁乱涂妈妈的口红开始到现在，一站在镜子面前自然而然地想到如何使自己变得更漂亮一些、身材更苗条一些。要实现美丽达人的梦想，那就快快行动吧！本书希望与大家分享在成为美丽达人的路途上碰到的种种烦恼和解决方法，帮助自己以及所有女人实现美丽的梦想。

在策划编辑本书的过程中，我采访了众多领域的美容师、造型设计师等，用一句话总结，所谓美丽是发自内心的自信，就是说自信的女人最美丽动人。“美女们的闺蜜聊”将会介绍在美容护肤领域大家公认的9位美女专家的独门秘诀。她们充满自信，懂得如何善待自己、保养自己，使自己光彩照人。这些独门秘诀将会帮助大家找到自己的闪光点，进一步靠近美丽的梦想。

我从学生时代开始热衷于帮朋友们做化妆品咨询及化妆。虽不能说是专家级别，但从中领会到了我们与美丽达人其实只是一步之遥。眼线画得再厚重也不能画1cm，所谓化妆术就是通过微妙的修饰就可以改变很多的魔法技术。这简单的道理都是通过给小眼睛的朋友画明亮有神的清晰眼线，用睫毛夹解决自己下垂睫毛的烦恼当中，一点一点明白的。刚开始的时候大家都觉得化妆很难学，这时候千万不能气馁，通过坚持不懈的努力，终究有一天会突然找到化妆的感觉，寻找出适合自己的化妆方法，想想就兴奋不已的哦。朋友们都说我是属于那种化妆和不化妆差别很大的女孩。戴眼镜随便穿衣就出门，会让自己没有底气，相反精心巧装打扮出门的时候，脸上总会挂起自信的微笑，看到神采飞扬的自己，懂得欣赏自己是一件多么幸福的事情啊！把握住自信的前提是爱惜自己而且要勤劳，摆脱“懒女人”。希望大家通过本书

的介绍，找到闪亮的自己！

如果说化妆是突出亮点遮住缺陷最有用的工具的话，运动则是塑造身材的必修课程。我的身材很一般，而且不管什么运动都是三天打鱼两天晒网。一个偶然的会我喜欢上了游泳，之后每天认真地运动，隔天交替做桑拿和半身浴，结果23岁开始冒出的青春痘消失得无影无踪，再接再厉控制了饭量后发现，一个月就减掉了5公斤。周围的朋友总会追问秘诀到底是什么。秘诀就是坚持做适合自己的运动，因为做运动不仅让我们拥有魔鬼身材又使皮肤透明干净，可谓一举两得。本书介绍了有助于减肥和塑身的各种不同类型的运动。找到适合自己的运动，没有唯一正确答案，适合自己才是最重要的。刚开始虽然很难坚持，但顺利度过瓶颈期将会发现，其实运动又简单又容易掌握。如果希望塑造玲珑曲线的完美身材，一定要记住：坚持做运动。

审美的标准是随着年代不断发生变化的。十几年前谁会想到韩国歌手孙佳仁的小眼睛会成为美的典范。在日新月异的美丽标准中，只有一个永不变化的法则：清透的皮肤、匀称的身材和健康的发质。虽然挥霍血汗钱躺在手术台上可以短时间内看到效果，但是通过自己独特的秘方一点一点地积累基本功，美得自然纯化、浑然天成，才是真正感受美丽人生的智慧！

我自己并不属于美女，所以刚开始策划本书的时候也有小小的困扰和消极的想法。我自己没有多大自信，如何说服其他人呢？然而在编辑的过程中深刻认识到美的定义，也找到了只要通过努力谁都可以成为美人的自信。爱美女性都喜欢探讨如何成为天下无敌美人的话题，什么样的美容空间适合自己呢？本书从读者的角度详细介绍了美妆店、一流的形象设计中心、SPA中心、有助于减肥的运动、众人皆知的美容院和充实内在美的文化空间及美女帅哥云集的夜店俱乐部等。希望本书帮助爱美女性用心修炼美丽，成为内在饱满、外在闪亮的宠儿。

由衷地感谢给予很大帮助的李永根摄影师和 RH Korea Co., Ltd. (出版社)。

Special Talk

美女们的闺蜜聊



美女们的饮食和喜欢用的保养品有哪些呢？

美女们一般用什么化妆品呢？

当带着极大的好奇心问到原始的问题，9位美丽研究专家给出了她们的独门保养术。

当揭开神秘面纱的时候，发现了一个共同的秘诀，那就是好好爱自己、找回自信和真实的自我。

每个人都有自己独特的魅力，只要用心体会，终究有一天会发现更美丽的自己。

让我们聆听她们的闺蜜聊，看看从中我们能学到什么呢？

张恩秀

美容艺术设计专家

曾经担任韩国版《vogue girl》杂志的美容专栏主管，

目前除了担任美容专栏作家外，

积极活跃于美容相关品牌的咨询领域

是以优雅神秘为代表的美丽佳人



如何变得更漂亮呢

大家都听说过恋爱中的女人最美丽吧，细想这句话我们不难发现，变得更漂亮并不是仅仅归功于字面上的爱情，而是在爱情的滋养下发现了被宠爱的自己，自然而然地萌生了“自信的习惯”，因此变得更加美丽动人。在现实生活中经常会遇到一些伊人虽然并不完全符合美人的标准，但以诱人的魅力体现美感。因为她们懂得如何把握住自己美丽的一面和展现自己气质的方法。自信地呈现自己的闪光点，这就是变漂亮的方法吧。

如何维持晶莹剔透的肌肤呢

二十几岁的时候因为不了解自己的皮肤状态试用了千差万别的化妆品，而现在懂得如何聪明地应对皮肤的变化进而解决肌肤问题。当肌肤随着年龄的增长和环境的污染，越来越敏感、干燥而诱发肌肤问题的时候，会用温和的水分面霜和面膜镇静肌肤，最大限度地让肌肤处于水分充盈的状态。当肌肤水分充足的时候，不仅预防皱纹，还可以让皮肤保持透明干净，这也是最有效的抗老化方法。

能介绍作为美容专家认可的固定使用的化妆品吗

SK-II 面部护理精华，找回丝滑清爽的肌肤感觉，刚开始用的时候会因为其独特的发酵味道而有抗拒心理，但是因为很喜欢轻盈质感的护肤品，而喜爱它水质的液体。我的肌肤属于皮脂量较多的类型，用了之后皮肤润滑又紧致，同时U区肌肤也保湿，很好地达到了水分平衡的效果。除此之外，还喜欢用兰蔻小黑瓶（GENIFIQUE）系列、纳茜素气质淡香精 For Her、植村秀瞬间亮肌急救面霜、倩碧纤长魔力睫毛膏、SK-II 晶致焕白亮眼系列等。

如何维持轻盈苗条的身材呢

我本身并不是天生的苗条身材。一不小心就会发胖，尤其是脸和小腿最为明显。所以养成了八分饱的饮食习惯，不会使肠胃负担过重。如果感到饱，大脑就已经给你发出信号暗示超过定量了。除了控制饮食之外，我经常去健身房进行重量训练或在附近公园骑脚踏车、晨跑。因为有氧运动不仅消耗体内脂肪有助于减肥，而且促进身体血液循环，防止身体浮肿和形成体内毒素。在家看电视的时候千万不能躺着或靠着沙发吃零食！另外建议做深蹲（squat）和弓步（迈腿压腿）等伸展运动使身体维持S弹性曲线。

喜欢的化妆风格有哪些呢

随着每天衣着的搭配，化妆风格会有些微妙的变化，但总体的风格是一致的，我自己比较喜欢突出个性的简约抽象派化妆。因为很东方的单眼皮，我会重点突出与众不同的特点。例如用深棕眼线笔强调清晰有神的线条感，加以用粉红桃或粉色腮红点缀让自己变得更浪漫年轻。最后会用彩色润唇膏使唇部更加柔润。

有没有一定要遵守的美容法则呢

我比较注重最敏感且最容易产生老化现象的眼部肌肤。因为经常画眼线涂睫毛膏，所以眼部卸妆的时候一定要卸干净，而且不能刺激眼睛。眼部彩妆卸妆水尽量选择高端品牌，不用化妆棉擦拭，而是用棉棒蘸取卸妆产品小心翼翼地擦干净。另外一周一次用眼膜使眼部肌肤不产生干燥和疲劳。

最后给读者的建议是什么呢

跟镜子成为朋友吧，经常、近距离端详自己的时候才会更认识自己，这样才能及时解决问题从而更上一层楼。