

改变运气 的

按摩&化妆法

◎[韩] 林翰奭 黄世烂

◎[译者] 孙璐

改变运气的 按摩和化妆法

[韩] 林翰奭 黄世烂

译者：孙璐



图书在版编目 (CIP) 数据

改变运气的按摩和化妆法 / 林翰奭, 黄世烂著; 孙璐译. -- 北京: 中国画报出版社, 2010.6
ISBN 978-7-80220-813-1

I. ①改… II. ①林… ②黄… ③孙… III. ①按摩疗法 (中医) — 基本知识②化妆 — 基本知识 IV. ①R244.1②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第100098号

“Change my life – Magic Hands Magic Face” Written by Lim, Han-Sek Hwang, Se-Ran
Copyright©Lim, Han-Sek Hwang, Se-Ran 2006.
All rights reserved.

Originally Korean edition published by Donghaksa Publishing Co.

The Simplified Chinese Language edition©200x Beijing Qian shanxue Culture&Media CO.,Ltd
The Simplified Chinese translation rights arranged with Donghaksa Publishing Co.
through Enters Korea Co., Ltd., Seoul, Korea.

图字: 01-2010-1027

改变运气的按摩和化妆法

出版人: 田 辉

选题策划: 张 雪

作 者: [韩] 林翰奭 黄世烂

译 者: 孙 璐

责任编辑: 张光红

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)

网 址: [http:// www.zghbcbs.com](http://www.zghbcbs.com)

电子邮箱: cpqh1985@126.com

印 刷: 三河腾飞印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm

印 张: 11.25

版 次: 2010年9月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-813-1

定 价: 26.80元

版权所有 翻印必究

每个人都有变年轻、 变美丽的梦

从年轻的时候开始便和各类人开始打交道的我，十几年的岁月里对无数人讲解着我对变年轻这个梦想的定义，变年轻、变美丽这是无论男女老少都无法回避的问题。但岁月不会永久地停留在我们年轻貌美的那个年代，而是像一条流动的河水哗哗向前流淌。

这个世界上有讨厌年轻的人么？又有谁能够永不衰老？

但是，在这里，作为笔者的我有话要说。无论是年轻还是衰老，在当下我们所在的年龄我们都有“通过自身努力得以改变”的能力。因为人生是靠自己努力谱写的。也有人通过整形手术来挽留自己的青春，但以各种理由拒绝这种改变的人也不在少数。

我们的这本书就是想献给那些想变得更年轻，却不想依靠整容手段的你们。虽然这本书难免会有不足之处，但这里面介绍的每个内容都不是过了昨天、今天、或者一二年就变得没有意义的东西，而是尽管过了20年以上，再次翻开阅读，也会让你有所收益。这本书介绍的许多方法都



是在研究与实践的基础上介绍给大家的心得体会。

人与人之间都是通过相遇再到相知的过程。能与我们结缘的人不只是单靠看上那么一眼，而是要在合眼缘的情况下互相了解，然后才走入相知的环节，那么为了能够结识更多的朋友，我们便要对自己的容颜负责，努力将最优秀的自己呈现给别人。

相由心生，我们的内心包含着怎样的情绪，往往就会反映到我们的面部表情上，也就传达给了看到你面孔的人心里。这本书，不是让大家一起变美那么简单，也不是帮你分析对方是个什么样的人，而是让你可以从更深的层面了解你自己，发现你自己，从而去展现你自己，是为了让你的人生从一个小小的细节上的改变就可以走向最终的成功。

林翰爽 黄世斓

2006年7月

- 01 我的容颜我来负责 · 2
- 1 容颜的时间可以自行推迟 * 2
 - 2 真正的改变是从心底生出要改变容颜的那一瞬开始 * 3
 - 3 要“变脸”先要“变心” * 3
- 02 脸部矫正运动变化的部位 · 5
- 03 靠双手改变面部的准备工作 · 6
- 1 所需物品 * 6
 - 2 所需时间 * 6
 - 3 所需心情 * 6
 - 4 改变效果 * 6
 - 5 改变所需的状态 * 6
 - 6 脸部伸展运动 * 7
- 04 脸部皮肤的肌肉 · 8
- 05 面部矫正运动刺激到的经络 · 9
- 06 双手矫正面部的部位，能够改变运气的表情与化妆 · 10
- 1 额头：额头宽广干净的人，前途无量。 * 10
 - 2 耳朵：丰润的耳朵是长寿的象征。 * 12
 - 3 眉毛：好的眉形让人觉得年轻有魅力。 * 14
 - 4 面宫：明亮干净的面宫会打开好运的大门。 * 16
 - 5 眼睛：明亮清澈的双眼能给你带来好人缘。 * 18
 - 6 鼻子：坚挺的鼻梁、厚实的鼻孔是财运的象征。 * 20
 - 7 颧骨：不突出的颧骨才是代表人际关系好的颧骨。 * 22
 - 8 法令纹：没有法令纹的人看上去起码年轻10岁。 * 24
 - 9 嘴唇：轮廓清晰，嘴角上扬的嘴唇最能带来好运。 * 26
 - 10 下巴：下巴线条呈U字形的人，性格比较完满，也很受欢迎。 * 30
 - 11 脖子纹：预防脖子上的皱纹与甲状腺疾病。 * 32
 - 12 头发：有光彩的头发，散发自然光泽能够给人带来好运。 * 33
 - 13 声音：反映一个人的健康状况。 * 34
 - 14 最后的整理运动。 * 34

CONTENTS



改变运气的表情与化妆法

开运妆容

- 01 带来好运的额头化妆法 · 37
- 02 带来好运的面宫化妆法 · 38
- 03 带来好运的眉毛化妆法 · 39
- 04 带来好运的眼睛化妆法 · 40
- 05 带来好运的鼻子化妆法 · 41
- 06 带来好运的颧骨化妆法 · 42
- 07 带来好运的法令纹化妆法 · 43
- 08 带来好运的嘴唇化妆法 · 44
- 09 带来好运的下巴化妆法 · 45

表情改变运气

01 重要的面部位置——12宫 · 50

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 官禄宫——名誉宫 * 51 | 2 命宫——生命宫 * 51 |
| 3 迁移宫——移动宫 * 51 | 4 兄弟宫——姊妹宫 * 52 |
| 5 福德宫——人德宫 * 52 | 6 妻妾宫——夫妇宫 * 52 |
| 7 田宅宫——居住宫 * 52 | 8 男女宫——爱情宫 * 53 |
| 9 疾厄宫——灾难宫 * 53 | 10 奴仆宫——社会宫 * 54 |
| 11 财帛宫——财务宫 * 54 | 12 父母宫——完成宫 * 54 |



02 面容中隐藏的那些五脏六腑的秘密 · 56

03 藏在面容中的年龄 · 60

- 1 从看面相说开去 * 60
- 2 面容的年龄 * 60

04 从脸型看人的性格以及能力 · 62

- 1 鸭蛋脸 * 62
- 2 有下巴的四角形脸 * 63
- 3 有肉感的圆形脸 * 63
- 4 额头宽下巴尖尖的倒三角形脸 * 63
- 5 额头狭窄下巴有肉的三角形脸 * 64
- 6 颧骨突出的五角形脸 * 64

05 从脸型看婚合 · 65

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 鸭蛋脸 + 四角形 * 65 | 2 四角形 + 圆形 * 66 |
| 3 圆形 + 倒三角形 * 66 | 4 四角形 + 四角形 * 67 |
| 5 倒三角形 + 三角形 * 67 | 6 三角形 + 五角形 * 68 |
| 7 倒三角形 + 倒三角形 * 68 | 8 五角形 + 鸭蛋形 * 69 |
| 9 圆形 + 圆形 * 69 | 10 四角形 + 倒三角形 * 70 |
| 11 圆形 + 三角形 * 70 | 12 五角形 + 五角形 * 71 |
| 13 倒三角形 + 五角形 * 71 | 14 三角形 + 四角形 * 72 |
| 15 五角形 + 四角形 * 72 | |

06 季节不同，面容上表情、脸色、健康、性格的差异 · 73

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 春天出生的人 * 73 | 2 夏天出生的人 * 74 |
| 3 秋天出生的人 * 74 | 4 冬天出生的人 * 74 |

07 从额头的颜色看你的性格与能力 · 76

- 1 有棱角的额头——事业型 * 76
- 2 带尖的三角形额头——艺术家、教育家 * 77
- 3 圆圆的额头——商业人士、营业人员 * 77
- 4 M字形额头——设计师、学者、研究人员 * 77
- 5 较窄的额头——技术人员、专业人员 * 78



- 6 较宽的额头——学者、政治家、经济家 * 78
- 7 前额头发过多的额头——技术能力者、专业能力者、艺术能力者 * 78
- 8 向前突出的额头——研究员、教育家 * 79

08 从印象看你适合的职业 · 80

- 1 事业家型 * 80
- 2 职员型 * 80
- 3 学者型 * 81
- 4 技术型 * 81
- 5 销售型 * 81
- 6 企划型 * 82

09 帮助丈夫事业上升的贤内助妆容 · 83

- 1 鸭蛋形 * 83
- 2 圆形 * 85
- 3 四角形 * 86
- 4 倒三角形 * 87
- 5 三角形 * 88
- 6 五角形 * 89

10 召唤爱情的神奇眉毛化妆法 · 90

- 1 清秀的眉毛 * 90
- 2 一字形眉毛 * 91
- 3 短眉毛 * 91
- 4 八字眉 * 91
- 5 须子眉 * 92
- 6 断眉 * 92
- 7 细线眉 * 92
- 8 浓粗眉 * 93

11 让性格变好与增加职场运势的面宫色泽法 · 94

- 1 标准面宫 * 94
- 2 较窄的面宫 * 95
- 3 较宽的面宫 * 96
- 4 有细纹的面宫和眉间 * 97

12 从痣看吉凶 · 98

- 1 长在额头的痣 * 99
- 2 长在眉毛周围的痣 * 99
- 3 长在眼睛下面的痣 * 99
- 4 长在鼻子上的痣 * 99
- 5 长在耳朵的痣 * 100
- 6 长在法令纹和嘴周围的痣 * 100
- 7 长在脖子上的痣 * 100

13 让你的爱情成功的表情化妆法 · 102

- 1 自我介绍时能够增加对方好感度的化妆法 * 102
- 2 让他求婚的化妆法 * 103
- 3 拜见家长时的化妆法 * 104

- 14 了解上司的好职员妆容 · 105
- 1 会计、经理、金融业务——精明干练的职业 * 105
 - 2 具备企划力、需要好点子的职业 * 106
 - 3 宣传、公关、广告——有交往能力的职业 * 106
 - 4 职能者、技术者——需要特殊技能的职业 * 106
- 15 带来财运、职场运的表情化妆法 · 108
- 1 变身职业女性 * 108
 - 2 变身智慧财女 * 109
 - 3 变身职场人气女王 * 109
 - 4 变身创业女老板 * 110
- 16 增加魅力与人气的表情与化妆 · 111
- 1 职场的人气化妆法 * 111
 - 2 获得心仪对象好感的化妆法 * 111
 - 3 面试成功的化妆法 * 112
- 17 节日、聚会时的妆容 · 113
- 1 有长辈在时的文静妆容 * 113
 - 2 与亲戚相聚时的稳重妆容 * 113
 - 3 参加宴会时的华丽妆容 * 113
 - 4 与朋友在一起时的活泼妆容 * 114
- 18 达到最高人气的表情管理 · 115
- 1 让丈夫运势变佳的额头 * 115
 - 2 让你的性格变得更好的眉毛 * 116
 - 3 带来各种好运的眼睛 * 116
 - 4 代表自尊心的颧骨 * 116
 - 5 代表财运的鼻子 * 117
 - 6 有弹力的嘴唇让你运势上升 * 117
- 19 眼睛中包含的运势、性格、爱情以及健康 · 118
- 1 眼睛的管理 * 118
 - 2 眼睛的色泽 * 119
 - 3 眼睛的周围 * 119
 - 4 双眼皮 * 119
 - 5 单眼皮 * 120
 - 6 瞳孔 * 120
 - 7 大眼睛 * 121
 - 8 小眼睛 * 121



	9 上扬的眼睛 * 121	10 下垂的眼睛 * 122
20	嘴唇与运势 • 123	
	1 有财运的自由职业者与成功女性的嘴唇 * 123	
	2 家庭幸福的女性的嘴唇 * 124	
	3 人际关系和老年运变好的嘴唇 * 124	
	4 料理才能突出的嘴唇 * 124	
21	根据情况选择你的唇部妆容 • 127	
	1 运动、外出的时候 * 127	
	2 展现女性魅力的时候 * 127	
	3 聚会、聚餐的时候 * 128	
	4 出席会议等正式场合的时候 * 128	
	5 需要展现自我的时候 * 128	
22	从嘴唇看健康 • 129	
	1 嘴唇易干与肝脏机能减弱 * 129	
	2 嘴唇苍白与心脏缺血 * 130	
	3 嘴唇周围长疙瘩与子宫、膀胱血液循环障碍 * 130	
	4 嘴唇裂纹与胃火 * 130	
	5 嘴唇起泡与免疫机能减弱 * 131	
23	影响社交活动的法令纹 • 132	
	1 八字法令纹 * 133	2 绕嘴边生长的法令纹 * 133
	3 与嘴角相连接的法令纹 * 133	4 双重法令纹 * 134
	5 左右两侧不同的法令纹 * 134	6 从中间断开的法令纹 * 134
	7 过于狭窄的法令纹 * 134	8 大八字形法令纹 * 135
	9 很短的法令纹 * 135	10 改善法令纹的按摩与化妆法 * 135
24	影响财运的鼻子 • 136	
	1 提亮T字区 * 137	2 较低的鼻子 * 137
		3 较高的鼻子 * 137
25	根据鼻子的模样来决定你的开运化妆法 • 138	
	1 鼻梁 * 139	2 鼻头 * 139

- 3 鼻孔 * 140
- 4 鼻梁扁平的面相 * 141
- 5 鼻子没肉、鼻梁坑坑洼洼的面相 * 141
- 6 鼻孔朝上的面相 * 142
- 7 鹰钩鼻的面相 * 142

26 耳朵与人的寿命 · 144

27 皮肤与运势 · 145

28 脸是心与健康的象征 · 148

29 从孩子的长相看性格与性情 · 157

- 1 学习型 * 157
- 2 运动型 * 159
- 3 艺术家型 * 159
- 4 技术型 * 160
- 5 专家型 * 160

30 从管理孩子表情来帮助孩子成长 · 161

- 1 学习好的孩子 * 161
- 2 活泼爱动的孩子 * 162
- 3 健康的孩子 * 162
- 4 美丽的孩子 * 163
- 5 聪明的孩子 * 163

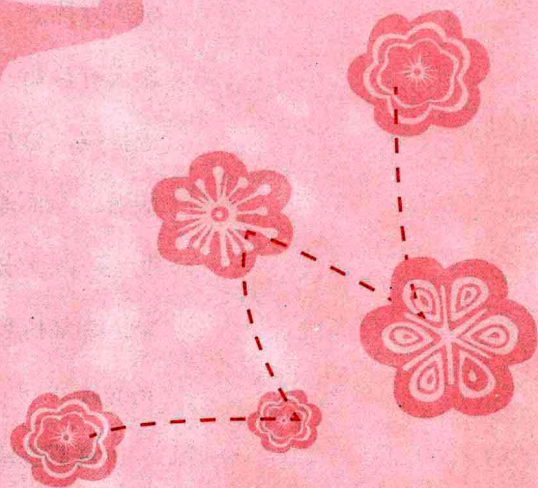
31 色彩的魔力 · 164

- 1 白色、驼色 * 164
- 2 粉色 * 164
- 3 绿色 * 165
- 4 灰色 * 165
- 5 紫色 * 165
- 6 蓝色 * 166
- 7 红色 * 166
- 8 黄色 * 166
- 9 使用颜色的时机 * 167
- 10 根据情况不同选择衣服颜色 * 167



01

变化表情，
人生也会发生
变化



1 容颜的时间可以自行推迟

世界上的万物都是从上往下落的，人的皮肤也不例外。随着年龄的不断增长，皮肤的弹性也在下降，脸上的肉开始慢慢下垂，骨骼变得松弛，相应的皱纹也就产生了。观察脸上生出的皱纹可以看到岁月在我们脸上留下的痕迹，可岁月却听不到我们心中的抱怨。在这本书里将向大家公开可以让容颜自行推迟衰老的神奇魔法。

人的左右手各为阴阳，双手用力搓动的话，从脖子到后背便会感觉到发热。这时所产生的气血快速流动到全身，所产生的能量对健康大有益处。将揉搓后带有热量的双手放在希望改变的部位进行揉搓或提拉，这种自发性的脸部矫正运动可以让脸内部的经络得到更好的疏通，从而通过揉搓或提拉让脸部的肌肉变得更紧实。另外，燃烧脂肪还可以让皮肤恢复弹性，矫正面部，让我们的容颜一点点变得更年轻。如果持续这样的运动，那么脸部的形态就会在不知不觉中达到矫正的效果。

观看隐藏着许多秘密的脸部就可以大致看出人五脏六腑的运转情况。面部有弹性，皮肤干净红润，是身体机能运转良好的最佳证明。



所以通过矫正脸部运动，从而刺激面部的各个穴位以及面部肌肉，也能改善身体的各个器官运转机能。

就像看一个人的表情是“好”还是“坏”就能看出这个人现在的运气是“好”还是“坏”一样，人的心灵状态会通过面色和表情表露出来。要知道一个人的过去、现在以及未来状况的不同都在随时改变着自己的面相。判断面相的一般方法可以通过视觉观察。一张形状不好或是面色难看的脸，和一张眼睛明亮、五官分明的脸是会一目了然的。

2 真正的改变是从心底生出要改变容颜的那一瞬开始

人的容貌是时时刻刻都在变化着的，而命运也并不是一成不变的，它会随着人的意识而改变，根据自身意识的改变运气也会随之往好的方向变化。所以学会怎样判断面相的好坏很重要，日常中的一个小改变也会对我们以后的运气产生不可思议的变化。

从现在开始带着容貌中隐藏的秘密，用我们自己的双手和一颗真诚想要改变的心，开始努力改变我们需要改变的部位，去感受每天做完这些改变运动后自己容颜的新生。

3 要“变脸”先要“变心”

这本书中所提出的各种方法当然都是为了让我们可以变得更年



轻、更美丽，但比这更重要的是，我们先要改变自己的心态。正确了解自己面部所隐藏的秘密，然后再去做矫正运动，将会更有针对性，效果也更明显。

脸部矫正运动不需要任何工具，只用我们自己的双手就可以在任何地方、任何时间进行，非常简单方便。附着在人面部的皮肤通过肌肉的弹性和脸部轮廓来表达表情，运动会促进血液循环，从而使肌肉变得更紧实、皮肤更有弹性，红润的皮肤和减少的皱纹会让你的面容看起来总是处在一个“好”的状态里。

如果一周至少能保持五天以上每次10分钟的运动，脸部的血色会有立竿见影的神奇效果，逐渐恢复的脸部弹力也能光用眼睛就看得出来。



脸部矫正运动变化的部位

02

