

토탈뷰티

改变一生的**美容计划**
韩国超级畅销的**美容类图书**

[韩] 金银珠 著

美丽密码

——从头到脚，全面解密美丽的内涵

来自韩国的六位**一流美容专家**的指导！
“这是**必须知道的！**”一卷在手，
即可了解**从头到脚的美丽健康**必备信
息，又可获得**专家的经验**和指导。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

北京版权局著作权合同登记：01-2006-1577 号
图书在版编目 (CIP) 数据

美丽密码：从头到脚，全面解密美丽的内涵 / (韩)
金银珠著；杨华芸译 - 北京：新世界出版社，2006.3
ISBN 7-80228-011-7

I. 美… II. ①金… ②杨… III. 女性 - 美容 - 基
本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 013727 号

Total Beauty By Eun-ju Kim, Chang-rae Lee, Koung-sook Lee,

Jung-youl Choi, Helen Youn, Youn-woo Lee

Copyright © 2005 KOREAONEBOOKS, INC.

ALL RIGHTS RESERVED

Simple Chinese copyright © 2006 by NEW WORLD PUBLISHING HOUSE

Simple Chinese language edition arranged with KOREAONEBOOKS, INC.

through Eric Yang Agency & Book Copyright Consulting & Service Co., Ltd.

此书简体中文版权由杭州博克版权咨询服务有限公司引进

美丽密码——从头到脚，全面解密美丽的内涵

策划编辑：朱洪光

特约编辑：吕葳

作者：金银珠 (韩)

译者：杨华芸

责任编辑：刘丽刚

封面设计：耀午书装

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话：+86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部电话：+86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

本社中文网址：<http://www.nwp.cn>

本社英文网址：<http://www.newword-press.com>

本社电子信箱：nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

版权部电话：+86 10 6899 6306

印刷：北京佳信达艺术印刷有限公司

经销：新华书店

开本：787 × 1092 1/16

字数：78 千字 印张：11

版次：2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月北京第 1 次印刷

书号：ISBN 7-80228-011-7/G · 008

定价：28.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

[韩] 金银珠 著

美丽密码

——从头到脚，全面解密美丽的内涵

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

Image-Making

形象设计 - 美丽密码①

Total Beauty 1

塑造魅力十足的我

她充满魅力的原因 17

塑造与众不同的形象 19

消灭美女的天敌——压力 21

改变表情也就改变了命运 25

让面孔变得纯真明朗的方法 26

11种方法塑造令人难忘的第一印象 29

有品位的服装 31

9种方法使你显得高挑秀丽 33

职业装攻略 35

打开心灵之门的甜美嗓音 37

拥有甜美嗓音的训练方法 40

优雅的姿态，令男人们为之倾倒 41

充满魅力的优雅姿态的训练法 41

用颜色来表达自己 44

选择适合自己的颜色，构建个人色彩系统 46

Hair

发型 - 美丽密码②

Total Beauty 2

亮丽秀发的诱惑

- 头发健康才会有型 50
- 符合自己风格的发型用品及使用方法 51
- 养成健康秀发所需的正常生活习惯 53
- 各季节头发护理要领 55
- 损害发质的不良习惯 58
- 难以置信的脱发事件 58
- 干净整洁的女性的天敌！赶走头屑 60
- 正确选择洗发水 63
- 寻找适合自己脸型的发型 64
- 美发沙龙利用 100% 67
- 自然卷发的发型 69
- DIY 吹头方法 70
- 男人最喜欢的女性发型 3 种 72
- 女性最喜欢的女性发型 3 种 73

Face

面部 - 美丽密码③

Total Beauty 3

皮肤美人 真正美人

卸妆比化妆更重要，卸妆用品的特性及其使用方法 77

寻找适合自己的肌肤护理方法 80

干性皮肤，衰老很快 80

基础护理 82

中性皮肤，油分和水分的平衡最关键 82

油性皮肤，毛孔和角质护理是核心 84

敏感性皮肤，要将刺激减到最低限度 86

复合型皮肤，各部位要分别护理 88

不同状况下的皮肤护理方法 88

皮肤状况也有季节的区分，不同季节的皮肤护理方法 91

让皮肤保持健康的自我经络按摩 96

养成有益皮肤的好习惯，放弃有害皮肤的坏习惯 106

Body

身体 - 美丽密码④

Total Beauty 4

塑造完美曲线

美丽的象征，没有皱纹的光滑颈部 111

体现衣服曲线的肩膀 111

充满自信，挺直背部 113

不羡慕马蜂腰，纤纤细腰 114

松垮的小腹，现在说再见 115

富有弹性的丰满胸部 117

性感加分，臀部加分 118

苗条的手臂，短袖的诱惑 119

不盈一握的纤细手腕 121

大象腿拜拜 123

再也不是萝卜腿，苗条的小腿 125

适合穿迷你裙的美丽膝盖 126

脚腕纤细就是成功的一半 126

塑造完美身体曲线的沐浴法 127

Hand & Nail

手和指甲 - 美丽密码⑤

Total Beauty 5

将美丽贯彻到指尖

每天10分钟, 手指按摩法 132

让双手变得光滑修长的按摩运动法 133

美甲艺术, 美的极致 135

让我们来熟悉美甲用语 135

适合自己的指甲模样 137

健康的指皮护理 138

正确涂抹指甲油 141

手部护理 141

脚部护理 142

简单的美甲方法 143

指甲说出你的健康 147

Foot

脚 - 美丽密码⑥

Total Beauty 6

美人美到脚

看脚知健康 151

从双脚断健康的方法 153

提升健康的护脚方法 155

有效的按压，刺激脚部反射区 158

脚趾按摩和经脉 161

脚趾健康运动法 162

老茧、鸡眼、脚气、脚臭等各种脚部问题应对法 163

解除一整天疲劳从足部按摩 166

使脸变得美丽的足部按摩 167

塑造光滑柔软的脚踝的按摩法 168

缓解痛经的足部按摩 169

减肥足部按摩 170

缓解便秘的足部按摩 171

随时随地都能做的简易足部运动 172

缓解一整天的疲劳的足浴疗法 174

Image-Making Total Beauty 1

21 世纪是形象的时代。只有内在气质和外在形象兼修并重的人，才能在各个领域获得成功。自我形象并非仅仅给别人留下印象，而是为了展现自我，在一生中不断努力创造不同的新形象。只要我们拥有积极向上的出色形象，就能得到想要的一切。此刻，形象正预示着未来。

Image power / 金银珠 所长

推荐：

现在是“人才资本”的时代。“人才资本”可以分为知识资本、感情资本和价值资本三部分，而与价值资本相关的核心要素就是个人形象。所谓形象，并非简单地展示修饰过的模样，它意味着包括心性、教养、人格以及成功等因素在内的高度自我完善。

希望这里提出的自我完善的建议，能成为最佳的入门，从而帮助大家塑造最具个人特色的形象。

京畿大学教授 经济评论家 / 严吉清

除了某些特殊情况，一般而言，无论一个人的外表多么出众，一生中很难再有改变。但是，发型能够改变。定期改变发型，可以发挥展示个性和表现自我的作用。由于人的毛发没有自我修复能力，一旦损伤就要投入相当长的时间和精力去恢复，所以头发处于健康状态时，一定要注意保养。恰如漂亮的衣服穿在身材完美的模特身上会更富风韵，美丽的发型也要从健康的头发开始。只要你多花一点点精力，就能让头发和头皮保持健康，拥有美丽迷人的发型。尝试着努力去做吧，在此过程中，你会领悟到其中的要诀和专家的秘方。只要掌握了正确的方法并不遗余力地付诸实践，那么人人都能拥有一头美丽的秀发。

Hairkerker 美发沙龙 / 李昌来 副院长

推荐：

《美丽密码》这本书，向我们讲述了女性追求美丽形象所必需的正确知识，帮助我们在追求美丽的自我过程中少走弯路。正如这本书的题目所表达的，美并非仅重视某一方面，而是要让所有方面达到和谐，形成自然和谐的美。

这本书的每一部分，都由该领域中出类拔萃的专家执笔著成，因此，无疑的，它将成为现代女性不可或缺的生活指南。

电影演员 / 金承宇



Face Total Beauty 3

如果你想拥有美丽健康的肌肤，一定要重视我们每天涂抹在脸上的化妆品。化妆品专卖店里陈列着无数的化妆品，并非每种都会适合你的肤质。要想选择合适的化妆品，首先要了解自己的皮肤类型，然后还要了解化妆品的相关知识。当然，最好的情况莫过于托父母的福有一张肤质极好的脸，用什么化妆品都无所谓，可是在我们的身边，又有多少人能拥有这样的好皮肤呢？事实上，如果护理得好，你甚至可以让皮肤年轻10岁。拥有好皮肤的人要努力保持，皮肤不太好的人就要投入时间和金钱来改善。仔细分析了解后再选择化妆品，会比那些盲目的投资更有效率，也会有更好的结果。本书恰恰向你讲述了这些方法。

李知恩红色俱乐部 / 李敬淑 室长

推荐：

如果想成为美人，一定要勤奋。走在街上，如果我们看见一个皮肤很好的女孩子，总是一眼就能看出来她为了保持这样的好皮肤而付出的时间和努力。令人担忧的是，在现代生活中，女性化浓妆、持续加夜班、喝酒、承受压力等现象日趋严重，这些都会使皮肤受到很大的损伤。当你结束了繁忙的一天，准备上床时，请投入10分钟来护理你的皮肤，这样，你会发现自己一天比一天更漂亮。我在此真诚地希望读者们通过这本书能找回健康的皮肤。

Dong pusan 大学皮肤美容学院 / 金尤美 院长

所谓爱，就是感受、领悟，以及补足缺憾的行为。我们爱邻居，爱恋人，却往往不爱自己的身体。我们本应了解自己的身体，知道身体缺少什么，让身体得到必要的休息和运动，但我们一直没有这样做。身体限定了我们的存在，身体所能达到的范围，就是我们所能触及的世界。健康会给人成长的机会，美丽会增加人的生存价值。没有健康的人生是盲目的，没有美丽的人生是空虚的。瑜伽是一种古老的新事物，因为历史久而古老，而又因为最能解决眼下的问题而新鲜。在这本书中，将介绍瑜伽等多种运动方法，通过它们来解决身体存在的问题。愿这本书能成为帮你拥有健康美丽身体的指南书。

瘦身瑜伽 / 崔正烈 院长

推荐：

我们在飞速地奔跑，但却不知奔向何方。瑜伽首先让人关心方向，而不是速度。在充满压力感和紧张感的生活中，瑜伽给我们带来一份闲适和恬静，这就是瑜伽在现代西方社会受到欢迎的原因。瑜伽能提供身体所需要的一切，减少赘肉，纠正体型，治疗疾病。相信这本书能成为帮你拥有完美身材的设计师。

国际瑜伽大师 / Willam Arce

Body
Total Beauty 4

Hand & Nail Total Beauty 5

十指连心！作为媒介，手可以传递语言无法转达的信息，也能表现自我。因为手和脸一样，总是暴露在别人面前，所以通过一个人的手，我们能够了解这个人的性格、职业、健康状况，以及生活经历。

本书介绍了一种按摩法和运动法，每天花十分钟时间，就能让双手变得健康美丽。目前十分流行美甲方法，这里向大家介绍几种在家中可以轻松实现的美甲方法。

美甲的意义超出了单纯装饰指甲的范围。指甲具有保护手的作用，具有复杂的结构，它被视为诊断人体健康的一个尺度。美甲的首要目的是保持指甲的健康，此外美甲所创造的美丽，不仅能够被他人所欣赏，还能让自己充满成就感。现在，不要再因为双手难看就把它们藏起来了，手会越修整越美丽的。本书将向你介绍其中的诀窍。

纽约美甲沙龙及研究中心 / 尹秀延 院长

推荐：

在以惊人速度发展的美甲行业中，尹秀延院长始终致力于美甲技术的开发，并培养出很多弟子。同时，尹秀延院长作为韩国芳香学会的常任理事，还在努力将香薰治疗方法移植到美甲中。希望所有人能够给予院长大力支持。

韩国芳香学会 / 赵成俊 会长

根据统计，在我们的一生中，双脚行走的距离相当于绕地球四圈半，承受的重量相当于700余吨。在我们的脚上，分布着数十亿个毛细血管和末梢神经，它隐藏着五脏六腑健康的秘密。美丽源于健康，脚则是健康的源头。如果你的脚健康美丽，那么你的身体也一定会散发出魅力，因为内外的美是相通的。

这本书用通俗易懂的方式讲述了脚部护理的有关理论，教会我们通过双脚来诊断健康状况的方法，告诉我们脚的各部位所对应的身体各反射区，运动法、双脚护理法、减肥按摩法，以及用于改善痛经和便秘的按摩法等等，有关脚的所有知识都用图解进行了详细说明。

经常抚摸和凝视双脚，会让它们更美丽，爱护我们的双脚吧！本书将告诉大家正确爱护双脚的方法。

韩国健康管理联合会 / 李允雨 会长

推荐：

李允雨会长以传统技术为依托，推崇用手指按摩脚穴位的方法，而非针灸治疗。他向无数人传授双脚健康按摩、舒经活血的方法，而且不遗余力地帮助他们就业或创业。我为这本书的问世感到高兴，也要向李允雨院长表示衷心的祝贺。

律师 / 严度姬

Foot
Total Beauty 6

토탈뷰티

Image Making

残缺也是一种美。

——维纳斯美学原理

女人变得最强大的时候，是她承认自己的弱点的时候。

——纽·芬德

塑造魅力十足的我

- 她充满魅力的原因
- 塑造与众不同的形象
- 消灭美女的天敌——压力
- 改变表情也就改变了命运
- 使面孔变得纯真明朗的方法
- 11种方法塑造令人难忘的第一印象
- 有品位的服装
- 9种方法使你显得高挑秀丽
- 职业装攻略
- 打开心灵之门的甜美嗓音
- 拥有甜美嗓音的训练方法
- 优雅的姿态，令男人们为之倾倒
- 充满魅力的优雅姿态的训练法
- 用颜色来表达自己的颜色
- 选择适合自己的颜色，构建个人色彩系统