

童颜美人

韩国人都在用的减龄护肤法则

김대희

(韩) 金泰西◎著
朱慕华◎译

20⁺岁的肌肤
比未来更值得投资

동안미인

10年后的肌肤命运，
就由现在的你来决定！

解开韩国陶瓷肌肤的
轻松拥有童颜，远离

从现在开始，储备你的“美肌力”，
才能迎接10年后更美的自己！

古吴轩出版社

童颜美人

韩国人都在用的减龄护肤法则

김대희

(韩)金泰西◎著
朱慕华◎译

동안미인

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

童颜美人 / (韩) 金泰西著 ; 朱慕华译 . — 苏州 :
古吴轩出版社, 2012.3

ISBN 978-7-80733-764-5

I. ①童… II. ①金… ②朱… III. ①女性-皮肤-
护理-基本知识 ②女性-美容-基本知识 IV.
①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 015843 号

责任编辑: 张 颖
见习编辑: 赵 妮
策划编辑: 许 希 周 菁
装帧设计: 安宁书装

书 名: 童颜美人
著 者: (韩) 金泰西
译 者: 朱慕华
出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号 邮编: 215006
Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com
电话: 0512-65233679 传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店
印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司
开 本: 710×1000 1/16
印 张: 13.75
版 次: 2012年4月第1版 第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80733-764-5
著作权合同: 图字10-2012-79号
登 记 号:
定 价: 32.80元

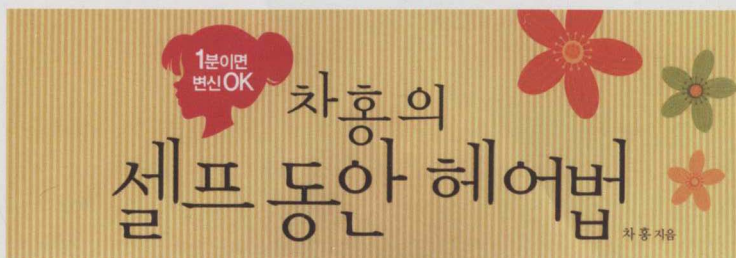
>> 即将出版

童颜发型 Hairstyle

——车红教你1分钟完成自编发

只要发型一变，轻松年轻10岁！——“童颜”的秘诀
韩国明星金善雅，朴恩惠，Ivy，韩宰硕，金妍儿等御用发
型师车红的“自编发”秘诀尽在这里。

敬请期待改变你的精彩……



톱스타 헤어디자이너, 화제의 인물 차홍 헤어법

최강 동안 비법 대공개, 헤어스타일 변신 프로젝트

경향미디어



随着社会的发展，竞争的激烈，外貌逐渐变成一种成功的资本。因此，每个女人都希望让自己尽量更美，更漂亮。女人都有一种贪恋美丽的天性，梦想留住婴孩般的柔滑美丽，想要童颜永驻。可随着年龄的增长，肌肤会出现各种各样的问题：毛孔粗大、皮肤松弛、细纹潜伏……让女人防不胜防。为了让肌肤回复完美状态，女人们尝试了不少护肤产品，也做了不少的各类护肤程序，可效果却不尽人意。

究竟能不能拥有陶瓷肌？能不能留住童颜？可以肯定地告诉女人们：能！在现代社会，女人实现童颜的梦想不再是一种奢侈的想法。考虑到个人时间与金钱的因素，不可能每个人都能将自己的美容计划交给美容师与整容医院。其实女人想拥有健康美丽的陶瓷肌并不难，只需要我们在日常生活中，通过自己的努力，就可以实现。



肌肤不可能在一夜之间变好或变坏。以前没看
见过的细纹、表情纹不可能一觉醒来就会明显起来，
色斑、痣不可能一夜之间就会爬上脸。肌肤的好与
坏，都在于平时的护肤。女人养成好的护肤习惯，
积极地护理自己的肌肤，无论你是30+还是40+，你
都会赢得20+岁的肌肤。

看见那些30以上的女人们，顶着一张张可爱又
水润的童颜脸，你是不是羡慕死了？再看着镜中的
这张似乎被狗啃过的肌肤，简直是羡慕嫉妒恨。每
一张陶瓷肌背后都有一段不为人知的故事，请记住：
天下没有不劳而获的事情。你可以列举谁谁有着天
生遗传的好肌肤，别忘了时间是最厉害的杀手，它
能给予，也能抢走。没有人能例外，没有人能逃过
时间的摧残，唯一的方法就是不断地用自己的努力
与行动来对抗，来解决各种肌肤问题，延缓肌肤衰
老，留住水嫩的陶瓷肌，拥有童颜。

在这本书里，我跟大家分享许多童颜驻颜术，希
望能帮助各位想要变美的女人，希望你们能从中找
到解决自己肌肤问题的答案。

金泰西

Chapter 1

原来这么做可以 洗出蛋白肌

- 洗脸也有三部曲 002
- 如何将你的脸蛋洗得漂漂亮亮? 003
- 凉开水居然能让皮肤细腻, 不可思议 004
- 让馒头发胖的小苏打已进军美容界 005
- 淘米水能洗出牛奶肌? 006
- 给肌肤加一道蜂蜜水滋润又抗老 007
- 早晚洗脸不能“一视同仁” 008
- 婴儿油, 懒人也能洗出滋润皮肤 009
- 让男人们拜倒的豆奶醒肤法 010
- 用覆盆子泡茶来洗出童颜吧 011
- 从里“洗”到外花生红枣送你蛋白肌 012
- 猕猴桃, 返老还童的灵丹妙果 013
- 芒果润肤, 有特效 014
- 樱桃汁能还你牛奶肌? 015



Chapter 2

别让你肌肤沙漠化 救旱灾行动开始



- 你会正确的喝水方法吗? 018
- 西瓜皮敷出海蓝之谜的效果 020
- 红糖也能补水? 给肌肤添一道和风料理吧 021
- 橄榄油+牛奶, 肌肤水润的冬季恋歌 022
- 几块钱的凡士林能擦出万元的效果 023
- 葡萄来补水, 小身材大用处 024
- 酸奶+蜂蜜最美味的补水法 025
- 草莓酸奶保湿法 026
- 保湿补水好朋友——纯水! 027
- 会变魔术的南瓜——南瓜面膜 028
- 用黄瓜来补充肌肤的水分吧 029
- 我的心思我了解, DIY补水面膜! 031



Chapter 3

漂白你暗淡发黄的肌肤吧！

- 埃及艳后的牛奶美白法 034
- 番茄蜂蜜美白，千万别忍不住吃掉哦 035
- 醋蛋美白像鸡蛋般滑嫩细白 036
- 杏仁粉美白励志篇 037
- 维生素C美白好口碑 038
- 橘皮+酸奶，去角质又美白 039
- 媲美高级护肤品——蜂蜜燕麦面膜 040
- 柠檬皮，身体美白好伙伴 041
- 用豆腐按摩皮肤也要像豆腐一样哦 042
- 芝麻，雀斑让路吧！ 043
- 木瓜+牛奶也能漂肤去死皮！ 044
- 地瓜淡斑面膜的效果可不是吹的 044
- 豆芽汤的秘密！ 045
- 让脸上的痣无处藏身 046
- 神枣水，让压在脸上的“死气”
恢复“生气”，用出“神仙水”的效果 047
- 怀孕、生孩子，黑痣黄褐斑怎么办？ 048
- 美白6部曲 049
- 黄脸婆的妙招 049
- 有空就来一个银杏面膜吧！ 050
- 高级优雅的雀斑去除法 051

GUIDE HOUSE

Chapter 4

拿什么来拯救你 我的痘痘

- 火山灰一石二鸟：毛孔清理+收缩！ 054
- 妈妈的温暖牌去痘法宝 055
- 用维生素E的“血”来祭奠痘痘的死 056
- 痘花妹也有春天——野菊花去痘法 057
- 三天一苹果，痘印远离我 058
- 撒隆巴斯，我去痘的晚间精华 059
- 痘痘休想嚣张！ 060
- 黄连去痘印，再苦也不怕 062
- 我不是小白兔，但我也爱白菜叶！ 063
- 薄荷甘菊叶，给你一个清新无痘的面部！ 064





Chapter 5

肖邦也弹不出草莓鼻与熊猫眼的忧伤

- 金鱼眼别尖叫，小黄瓜土豆来救场 068
- 小小几滴隔夜茶，浓眉大眼就靠它 069
- 一般人我不告诉的熊猫圈御免大宝典 071
- 明星们都在用的去黑眼圈法 072
- 动动手指操，脂肪粒全赶跑 073
- 一边吃一边做酸奶眼膜咯 074
- 一个小鸡蛋，黑头全解决 075
- 熟米粒的美容法 076
- 让黑糖来做你的去“黑”大将吧！ 077



Chapter 6

治理“油田”

还得实行可持续发展方针

油太多了，醋来帮忙！我说的是皮肤 080

别再拿马铃薯油炸啦，用马铃薯来控油吧 081

TO每一张出油的脸 082

香蕉，又名“去油高手” 083

毛孔收敛姐妹花：金盏花和金缕梅 084

啤酒收缩毛孔，

据说是网上口碑最好的毛孔缩小术 085

薏米美肤，快把全效精华扔了吧！ 087

烙饼面膜，不要下锅！ 088

海藻控油，还你清爽哑光脸！ 088

喝茶也能控油 089

与清酒邂逅的控油秘密 090

美容师的爱心提醒 091

美食家的爱心提醒 092

跟葱油脸来个控油大作战吧！ 093

吸油纸种类大曝光 095

绿茶+芦荟+燕麦，这个夏天不再油！ 097





Chapter 7

预老、抗老一起来 谁说留住青春

- 
- 橄榄油加蜂蜜，割舍不下的双重滋养 100
 - 银耳，被称为“平民燕窝” 101
 - 冷美人的冰块紧肤术 103
 - 我要为芹菜证明，可以抗老 104
 - 如果只能选择一种精油 105
 - 除皱的咖啡蛋黄协奏曲 106
 - 菊花珍珠粉，最典雅的抗皱法 106
 - 奇异果，又名水果之王 107
 - “手指抗皱操”网络最热门的小体操 108
 - 钻石项链是需要美颈作陪的！ 109
 - 让我们来揭穿黑豆的秘密！ 110
 - 黑鱼子的返老还童术 112
 - 鸡皮鸡骨来除皱，想不消失都难！ 113
 - 抗衰老，身体也要跟着动起来！ 115
 - 美人儿，来一杯红酒吧！ 115
 - 看胡萝卜小姐的抗老化 116
 - 美容之源——松花粉 116
 - 抗老养颜，洋葱头来支招 117
 - 蛋黄帮你实现童颜梦 118
 - 连皱纹都让道的丝瓜香蕉面膜 119

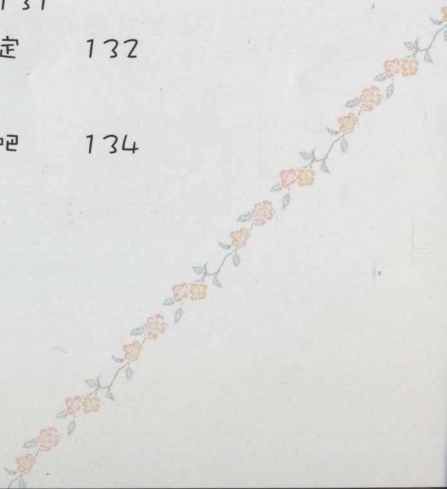


Chapter 8

闹脾气的肌肤 照样有招



- 不是晒伤啦！晒后修复用银耳冰糖 122
- 晒后修复黄金6小时 123
- 治晒伤，给肌肤的土豆泥 124
- 晒伤的肌肤爱喝冰牛奶 125
- 肌肤敏感？精油护肤来支招 126
- 敏感肌的香蕉泥派对 127
- 大肿脸怎能成为全场焦点？
- 小黄瓜+洋甘菊来帮忙 129
- 贴茄子皮不做雀斑女孩 130
- 益母草也有去斑功能？ 130
- 给敏感肌肤喂水的哈密瓜谷物面膜 131
- 艰苦的抗敏工作，就让金针菇来帮你搞定 132
- 豌豆的去斑美容法 133
- 敏感性肤质——来次全身的白屈菜沐浴吧 134
- 敏感肌肤的YES&NO 135





Chapter 9

美肤只做脸怎么行？

- 自制的人参泡醋，效果双倍！ 138
- 小小啤酒来帮你解决冻疮！ 139
- 让艾草浴还你一个“轻”“净” 140
- 凡士林，手脚也要滑溜溜 140
- 易守难攻的脚底也要攻破！ 141
- 正确的卸甲法 142
- 爱家务也爱淘米水护手 143
- 喝剩的酸奶也能护手？ 144
- 奢侈的鸡蛋蜂蜜护手餐 145
- 调配一款适合手部的精油吧 146
- 网络热门护手操 147
- 橄榄油美发秘方 148
- 醋来洗头？头发黑亮的秘密 149
- 柠檬汁也能染发 150
- 完美背部的美容专家——橄榄油浴盐！ 151





Chapter 10

我要巴掌脸

- 最IN的办公室、地铁里的护眼小法 154
- 不用手按的小脸操 155
- 4分钟做一套比佛利面部瑜伽 156
- 薏米，让你成为消肿达人 157
- 字母瘦脸操 158
- 分年龄护肤法 159
- 天鹅颈去死团必学的美颈操 160
- 瘦脸按摩滚滚滚 161
- 硬币的按摩小方 161
- 办公室瘦脸美人的咖啡瘦脸法 162
- 瘦脸的小道消息 163





Chapter 11

这些家伙 居然能让我变美

用丝巾包枕头吧,

别让睡眠变成肌肤的二次伤害 166

圆头笔醒肤术 167

小方巾热敷的美容秘密 168

办公室也能进行的亮肤法 169

便携式护肤武器——焖烧壶 170

化妆水+化妆棉面膜 171

最淳朴的热水,给你最真挚的温暖 172

棉棒化妆卸妆高手 172

一次性浴帽——我专用的面膜罩 173

