

<<首尔时尚美容之旅>>

图书基本信息

书名：<<首尔时尚美容之旅>>

13位ISBN编号：9787503245626

10位ISBN编号：750324562X

出版时间：2013-1

出版时间：中国旅游出版社

作者：（韩）朴松 著，（韩）李永根 摄，金美月 译

页数：366

译者：金美月

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<首尔时尚美容之旅>>

### 内容概要

《首尔时尚美容之旅》介绍首尔的多样美容地点，提供美容know-how。

图书分五大部分，分别介绍了美容方面的脸和头发的护理，身体养护和美容，造型服饰的选择和搭配，休闲身心的生活美容及其他类型的美容，不但推荐了100多处美容场所，还详细介绍了各个方面美容的关注点和秘诀，深入浅出，相比市面上很多书把首尔美容作为一个章节介绍，本书可谓美容的百科全书。

推荐场所内容涵盖了：到首尔哪里买最好的护肤化妆品，最好的包，最好的鞋和服饰，如何生活中通过饮食美容，如何健体，推荐特色美食店和温泉地，还有特色小店等。

美容秘诀涵盖了：

逆转皮肤年龄岁月时钟

告别肌肤衰老的抗氧化食品

保持纤巧身材，要提高基础代谢率

在家可以做的精致水疗

日常生活中就可以做到的减肥习惯

寻找负能量食品，消耗身体热量

阻止恐怖的减肥反弹效应

永不退色的经典配件

简单整洁、赏心悦目的衣柜整理方法

漂亮的手和脚，美人的自尊心

让你偷偷变漂亮的半永久化妆术

解密捉摸不透的红酒世界

## <<首尔时尚美容之旅>>

### 作者简介

[韩]朴松，自由职业者。  
韩版《vogue girl》，韩国女性杂志《lady京乡》，韩版《DAZED&CONFUSED》，韩国时尚杂志《stylet》的美容和服装专栏的专栏作家。

因对化妆品有强烈的好奇心，从小就拿着时尚类杂志潜入到妈妈的化妆台，自学研究了各种化妆方法和技巧，到了十几岁已经成为学校相当活跃的美容化妆专家，大学毕业之后担任美容专栏作家更积累了经验。

作者认为，不管男女老少皆有爱美之心，应当充分享受爱美的权利使自己更漂亮、更帅气，所以经常说服那些不喜欢打扮的朋友从画眼线开始点亮自己。

作者的原则是用过的化妆品绝不会再第二次使用，希望有一天能够实现攻略世界所有化妆品的梦想。

## <<首尔时尚美容之旅>>

### 书籍目录

Special Talk

美女们的闺蜜聊

美容艺术设计专家张恩秀

皮肤科医生金妍珍

DNG普拉提韩国代表朴智英

MeiEN (美恩) 化妆艺术中心院长全美燕

《NYLON》杂志美容总监李善静

纯粹美容沙龙的美发设计师kara

M健身中心健身讲师Han Go Eun

中医师郭贤珠

世界知名精油产品Jurlique (茱莉蔻) 韩国经理李东宁

PART1

Face & Hair 美容 & 美发

一定要遵守的美容法则

逆转皮肤年龄岁月时钟

皮肤老化, 最大的杀手是紫外线

26岁变为32岁的危险,

轻视皮肤中的水分含量

角质, 一定要去除干净

缩小吧!

缩小吧!

讨厌的毛孔

再见!

眼部的黑眼圈

消除令人头疼的青春痘

现在还是晕头转向,

有机农化妆品的好处在哪里

诱惑男朋友的清纯可人的少女裸妆

摇身一变性感女王的捷径,

烟熏化妆法

情不自禁想摸摸看的柔顺秀发

不同脸形适合的发型

首尔最好的美容&美发空间

化妆品店

10 Corso Como

I.V.T

Gourmet & Beaute

SkiNique

Olive Young

The Body Shop

Santa Maria Novella

露诗Lush

Benefit Brow Bar

Giorgio Armani

Amala

<<首尔时尚美容之旅>>

Beauty Gallery

L'OCCITANE (欧舒丹)

ONTREE

Jurlique (茱莉蔻)

MeiEN

M.A.C (魅可)

护肤美容店

THE D.O.B Esthetic

Clinic-N Spa

韩律 停

皇后莲

Skinny

美容沙龙

Ra Beauty Core

W Purify

Avenue Juno

ihee hair & make-up

Jenny House

纯粹沙龙

Rich'n Young

馥绿德雅美容香坊

郑贤贞parapam

Foresta 总店

Bindoe

Atelier

Vallan

Scarlett

PART2

Body身体保养

让身体变得更加美丽

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

运动的基本常识与错误的常识

借助伸展运动, 舒缓身心、

解除疲劳

让身心舒服的正确沐浴方法,

在家可以做的水疗

充分享受水疗, 达到完美放松的

最高境界

日常生活中就可以做到的减肥习惯

阻止恐怖的减肥反弹效应

等一下, 今天除毛了吗

首尔最好的身体保养空间

按摩&水疗

茱莉蔻水疗

休憩之树

Y水疗

## <<首尔时尚美容之旅>>

Premiere Thai水疗  
健康水疗  
薇姿之日水疗  
足部按摩沙龙  
Kiele 沙龙  
万豪酒店水疗  
(Marriott Hotel Spa)  
新罗饭店娇兰水疗  
(Guerlain Spa)  
君悦饭店水疗  
(Grand Hyatt Hotel The Spa)  
凯悦公园酒店公园俱乐部  
水疗  
(Park Hyatt Hotel Park Club)  
Tanning Shop  
Tan加州  
Movement  
朴赞浩健身俱乐部  
Park 61  
世界健身房  
DNG普拉提韩国  
瑜伽空间  
Nadia瑜伽  
Jai瑜伽  
JS芭蕾舞学校  
国立芭蕾舞团附属  
芭蕾舞学院  
14天期间  
W 身体健身中心  
PART3  
Style时尚风格  
穿衣搭配, 打造自己独特的时尚风格  
永不褪色的经典配件  
寻找适合自己的服饰风格  
如何正确穿戴文胸  
符合TPO原则的服饰风格  
10分钟摇身变时尚达人, 快速打造风格  
简单整洁、赏心悦目的衣柜整理方法  
解密购物取经秘诀  
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  
Biker Starlet  
魅丽(Mill Creek)  
凯特·丝蓓  
(kate spade)  
时尚内衣

<<首尔时尚美容之旅>>

巴巴拉和公主谭谭

Chantal Thomass & Aubade

大内密探

(Agent Provocateur)

复古

杰米·贝尔

(Jamie & Bell)

Bell & Nouveau

60 Mod

鞋

丽派朵(Repetto)

乐邦尼

(Le Bunny Bleu)

I.Posh

首饰

Dami

Macos Adams

Farmer

服装

Market Press

Forever 21

MANGO

NYLON & CO

PART4

Life生活

充分享受健康美丽的人生

养成良好的饮食习惯

告别肌肤老化的抗氧化食品

适合不同皮肤类型的健康食品

健康生活的开始, 与有机农产品成为密友

舒缓紧张精神, 简单减压法

享受轻盈愉悦的步行乐趣

享受骑脚踏车有氧运动

首尔最好的休闲生活空间

餐饮

甘露堂

爱家国际连锁餐厅

New Start

菜根谭

绿草村庄

Premium Grocery

Orga Bakery

True Life

W.e

Guillaume

Market O-Cafe Brownie

美丽咖啡店

<<首尔时尚美容之旅>>

桑拿

龙山 Dragon Hill SPA

The Spa in Garden 5

四季水上乐园

PART5

Etc.其他

培养自己的兴趣爱好，成为魅力伊人

漂亮的手和脚，美人的自尊心

雪白又健康的牙齿

让你偷偷变漂亮的半永久化妆术

身体发出的信号，维生素的故事

正确服用营养保健品

解密捉摸不透的红酒世界

尽情享受迪吧、酒吧俱乐部

首尔最好的美丽空间

美甲

Cleo Nailart美甲店

紫罗兰 ( Violet )

春日美甲 ( Bom Nail )

Bellatti美甲店

剃须及半永久性化妆

Labeaute

Barbicurl

Tina 风格

House Waxing

营养保养品

Esther Formula

CJ Nutra

咖啡店 & 餐厅

W23 °

首尔凯悦酒店Terrace

书斋咖啡店

JELL

云中漫步

夜店俱乐部

M2 Club

Volume Club

MASS Club

Eden Club

艺术厅 & 博物馆

首尔三星Leeum美术馆

首尔市立美术馆

德寿宫美术馆

艺术的殿堂，

Hangaram美术馆

国立古宫博物馆

推荐场所



<<首尔时尚美容之旅>>

大学周边美容店、服饰店

梨花女子大学

H&Y 美发美容店

JJ美容店

the Body&Face

Nail 爱

弘益大学

Evan Style

Eki Hair

Chakan Fox

Woom's nail

诚信女子大学

混搭风格美发

(MIX HAIR)

朴俊美场

芭比

休 body

## <<首尔时尚美容之旅>>

### 章节摘录

版权页：插图：26岁变为32岁的危险，轻视皮肤中的水分含量水分擦干前，先做好基础护理工作洗脸后几分钟内涂抹护肤品最佳呢？

正确答案是60秒！

因为洗脸后一分钟内使用护肤品，能够加倍保湿效果。

此外必须牢记的是，脸上的水分蒸发之后的30秒内，皮肤自身的水分会急剧下降，仅仅短短的几秒钟就会导致皮肤严重老化的后果，所以要养成洗脸之后立即涂抹护肤品的习惯。

基础护肤的第一步是擦拭化妆水，其正确的方法是取适量化妆水倒在化妆棉上，以擦拭的方式进行涂抹，轻轻地用手指按压化妆棉让化妆水渗透肌肤。

低质量的化妆棉容易刺激肌肤，建议大家使用无漂白、无荧光等有机化妆棉。

擦拭化妆水之后再涂眼霜、功能性精华和水分面霜。

因为皮肤可吸收的营养是受限制的，所以不推荐一次用多种产品。

化妆水和乳液成分一样，只是质地不同，所以根据自己的肤质选择一样即可。

只有前阶段擦拭的护肤品充分吸收，才可以保证后续的化妆品充分吸收和真正发挥功效，才能达到理想的化妆效果。

营造湿润的周边环境 如果我们在干燥的环境下工作、生活，再昂贵的保湿护肤品也会徒劳无功的。

建议大家经常换办公室内的空气，如果感到干燥，更应该使用加湿器或在大盆里面装满水让周边环境湿润起来。

另外，如果频繁使用喷雾产品，当表面水分蒸发的时候会带走皮肤本身含有的水分，所以不建议过度频繁使用，而只是特别干燥的时候适当使用即可。

不能混淆油性和水分 一般油性皮肤的女性朋友会忽视补充水分，这是万万不可的。

油性皮肤因为皮脂分泌过盛，所以应该更注重皮肤水油平衡。

油性皮肤的显著特征是因为皮肤本身只能分泌油脂，而不能提供肌肤所需的水分，所以表层肌肤油光，而感觉不到皮肤内层干燥。

因此需要外界为肌肤注入水分，选择适合自己的补水护肤品，建议使用啫喱状的清爽型护你想知道肌肤中含有的水分对皮肤年龄的影响吗？

前不久崔高恩（26岁）和姐姐一起测试了肌肤年龄。

测试之前还挺自信的，因为毕竟姐姐比崔高恩大整整7岁。

测试结果真的让人意想不到，瞠目结舌。

<<首尔时尚美容之旅>>

编辑推荐

<<首尔时尚美容之旅>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>