

# 变美



[变美\\_下载链接1](#)

著者:安英

出版者:国际文化出版公司

出版时间:2005-04

装帧:平装

isbn:9787801733238

韩国祖母级美容大师，打造美女有奇招。不用手术也可以整形，只用双手和木勺，是实

现自然整形的最佳选择。韩国最早研究开发经络美容整形按摩集40年功力与实践的创新成果，见效快，保持时间长。对人体不产生任何副作用，深受韩国众多女性推崇与喜爱。

作者介绍:

安英,现任韩国美容整形研究会会长,韩国美容经络协会会长,安英美容学院院长,安英美容按摩研究所所长.1930年生于韩国汉城;1954年担任韩国京南美容学院院长,并开发研究经络美容不得整形按摩,通过各个报纸,杂志,电视,广播等媒体宣传推广,引起韩国社会各界及国际领域的热切关注。

目录: 代序 行走在孤独但却充满幸福的路上

第1章 人人都能成为美女

1 所有人都能变得漂亮

2 美丽的标准是什么?

3 长相和身体无关?

4 人体是不会说谎的

第2章 安英经络按摩的基本原理

.....

第3章 与身体和脸紧密联系的经络按摩

.....

第4章 经络按摩改变了我的人生

.....

· · · · · (收起)

[变美\\_下载链接1](#)

标签

美容

美丽达人

健康

养生与保养

保养

美容 · 化妆 · 服饰

生活

自我修炼

## 评论

就是这本书!!! 当年在大学二手市场地摊上买到的。虽然经络和棒子国的人联系上了不太让人开心，但是里面宏观的理论和一些做法值得借鉴。想五官端正好看的妹纸你们需要注意背部的锻炼，正脊柱、锻炼背部腰部的肌肉，这样鼻子会挺脸也会不那么大。这大概是我身处微胖界而别人都看不出来的原因吧。

真心看不下去..

里面有拔牙论和脊柱与脸型的关系。。

韩国老奶奶的发现，刮痧按摩也可以改变容貌，有意思，值得一试

肌肉多么重要 脊椎多么重要!

就是按摩身体相应部位，可是她指定的部位看上去没有联系啊，很玄。

按摩手法有点简略 对照的部位说得都不清楚 为了让鼻子变高看的 随便按了试试吧 关于按摩的观念很新很深刻 更像个人逆袭自传 算是心法不是操作么? 好评

3,6~~ 按摩 抚摸身体最直接的抚慰灵魂的方法~~ 学起来赛

-----  
一个人不方便操作呀

-----  
因为这本书还特意买了个饭勺。。。

-----  
吓人，跟邪教一样的按摩手法。

-----  
偶然间看到的，干货有但是不太多，作者的态度还是比较真诚的。

-----  
1.作者态度很诚恳，敬业。2.体质比较难判断。2.似乎就那几个动作和部位。干货没有想像的多。

-----  
大概翻的电子版 不过总觉得好像不全啊。。。

-----  
有些方法怪怪的

-----  
有一些按摩方法可能有用

-----  
嗯

-----  
内容有点水，大段大段的在说道理，干货比较少，说得有些观点也经不起推敲。谈到了中医、经络的知识，连皮毛都算不上啊，比起国内的一些健康书籍，专业性差远了。

-----  
美哒哒！

-----  
[变美\\_下载链接1](#)

## 书评

我觉得其中有不少理论也很有意思，虽然实行起来不是特别的简单，但根据其中的一些方法按摩，确实能让人感到很舒服

-----  
[变美\\_下载链接1](#)