

《睡.美人》

图书基本信息

书名：《睡.美人》

13位ISBN编号：9787531728405

10位ISBN编号：7531728400

出版时间：2012-6

出版社：北方文艺出版社

作者：小林浩美

页数：103

译者：王岑文

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《睡美人》

内容概要

《睡美人:超省钱的美容沙龙》主要内容包括：放松身心的睡眠时刻 就寝前的准备；利用睡眠打造美丽自我 愈睡愈美的秘诀等。现今的社会中，有许多女性忙于工作、家务及休闲活动，而对美容分身乏术。是否能有一种方法，可以让大家在不需耗费大量金钱和时间的情况下，便在家中进行的全身护理美容呢？《睡美人:超省钱的美容沙龙》介绍了39个超简单的DIY睡眠美容术，利用手边现有的物品，让睡眠成为你专属的灰姑娘时间。只要熟睡一整晚，就能让美丽因子渗入全身的每一处细胞，隔天早晨的脸部和身体肌肤焕然一新。无论是学生、上班族或是家庭主妇，都能在睡眠中轻松变得更美丽。

《睡.美人》

作者简介

小林浩美

1964年生于东京。大学毕业后曾旅居于巴西和美国，后于1991年与母亲，也就是美容专家小林照子共同设立了“Be Fine”研究所，又于1998年设立“Cream”肌肤新生沙龙。从美容、时尚、香氛等多元化的角度，导入以手边现有物品即可轻松完成的居家护理概念，深获各界好评。著有《让肌肤年轻10岁的日夜美容术》、《小颜美人：汤匙按摩美肌法》等多本美容相关书籍。

书籍目录

前言：在睡眠中变得更美丽

睡眠与成长荷尔蒙

Chapter 01 放松身心的睡眠时刻 就寝前的准备

01 深呼吸1分钟，活化细胞

02 喝一杯花草茶，可达到舒缓身心和美化肌肤的效用

03 以芳香疗法培养女性魅力

04 营造快乐的夜晚时光 日记的魔法

05 玫瑰是散发“女性魅力”的源泉

Chapter 02 利用睡眠打造美丽自我 愈睡愈美的秘诀

FACE

1 给肌肤10天1次的奖励，打造柔滑弹润肌肤

2 呵护脸部轮廓线条，变身全方位美人

3 恼人的细纹与松弛，就交给“蜂蜜橙花”来解决

4 容易产生黄斑、黑斑的大C和小C区域

5 滋润敏感的眼角肌肤

6 用发带将头发全部向后梳，养成向上提拉的习惯

7 穿上连帽外套入睡，达到头发、头皮和肌肤的三重护理

8 偷懒美人的浓黑美睫

9 魅惑异性的丰软果冻美唇

column 001 睡眠时的表情有形状记忆的效果？！

BODY

1 给予颈部丝缎般的呵护，便是保有年龄秘密的关键

2 白皙的双手和指甲，透露出优雅的气质

3 利用睡眠时间提高胸线

4 宛如婴儿般的手肘、膝盖和脚后跟

5 预防水肿，睡醒即拥有纤长美腿

6 别让腰腹受寒

7 成熟的女性以背部展现性感

column 002 饮用橄榄油，促进隔天早晨排便顺畅！

DIET

1 肩胛骨是变瘦的秘密关键

2 缓解颈部、肩膀和腰部酸痛的生姜湿布

3 让宝宝瓶变身为小怀炉

4 用刷子进行淋巴按摩

5 矫正骨盆歪斜，打造易瘦体质

6 舒缓身心的柔软睡眠瑜伽

column 003 让身体暖和的甩动手脚体操

Chapter 03 睡眠，质重于量 打造容易入眠的房间

001 光线

002 温度与湿度

003 声音

004 枕头、抱枕

005 睡衣

006 寝具

Chapter 04 兼具美肌与放松效果的沐浴时光

01 泡个悠闲自在的热水澡，有助于轻松入眠

02 养护健康发质的氨基酸洗发精

03 严格把关接触肌肤的毛巾
相关资料

章节摘录

版权页：插图：睡美人睡眠美容大法面部按摩法当你因睡眠不足紧张或疲劳时，首先显露在脸上。睡前面部按摩可以加快皮肤血液循环，缓解紧张，改善面部表情：你不仅会睡得更甜，醒来时还会精神抖擞。

- 1.洗一个温水浴放松一下。或者将灯光放暗，听一些放松的音乐使自己进入平静状态。
- 2.坐在地板或椅子上，放一个坐垫，这样你会舒服些。
- 3.胳膊弯曲，放在身子两侧。把两手食指和中指放在发际眉梢之间的前额上。在额上画圆圈，按摩1~2分钟。
- 4.以同样的动作按摩太阳穴1~2分钟，这是个敏感部位，注意力量小些。
- 5.以同样的动作，用食指和中指按摩颧骨1~2分钟（如果你睡觉时有咬牙或磨牙的习惯，这个部位的按摩特别有效）。
- 6.在鼻子两侧用拇指轻按眼窝上部10秒钟。重复5次。

指压按摩法每晚睡前一小时做下面的指压按摩，快睡着前迅速重复一次。至少做两周——长则更好——才能体会到睡眠的全面改善。

- 1.从头部开始，用中指或食指的指尖按摩头顶30秒。
- 2.用食指指尖，在眉梢环状按摩30秒。用拇指从上到下从内到外擦拭眼窝。摩擦双手直至掌心发热，将手掌捂在眼上45秒。手腕在眼脸上轻轻捂30秒后结束。
- 3.左手置于右手上（两手掌心向上），找出穴位所在，它位于手腕褶皱中，与小指在同一直线上。用拇指指尖按（按一下即松开）1分钟。在右手腕重复。
- 4.找出腱间穴，位于左前臂内侧左手腕上方约5厘米处。拇指用力环状按压1分钟。在右手腕重复。

精油按摩法熏衣草精油是常用的改善睡眠的芳香疗法精油中的一种。使用方式多样：1.吸入其蒸气；2.与别的精油（如橙花精油）搅拌在一起，为你的伴侣按摩；3.将混合油滴入你的浴液；4.将一块毛巾（或布）浸入到加入几滴熏衣草精油的温水中，拧干后覆在前额上。

编辑推荐

《睡美人:超省钱的美容觉沙龙》编辑推荐：从晚上10点到深夜2点的4个小时里，我们体内会分泌大量的“反转时光的荷尔蒙”，不仅可以活化人体的新陈代谢，分解脂肪，还能帮助老旧的肌肤细胞再生，提高我们的免疫力。在这段“灰姑娘时间”里进行睡眠，是最简单的不老秘诀。有一种魔法，即使不耗费大量的金钱与时间，也能令人变得美丽。那就是《睡美人:超省钱的美容觉沙龙》介绍的39个超简单的DIY睡眠美容术，让美丽因子渗透全身！睡美人美丽小心机：睡前喝一杯花草茶，达到舒缓身心和美化肌肤的效用。恼人的细纹与松弛，就交给“蜂蜜橙花”来解决。在睡前戴上眼罩，集中修护眼角肌肤。用发带将头发全部向后梳，养成向上提拉的习惯。穿上连帽外套入睡，实现头发、头皮和肌肤的三重护理。饮用橄榄油，促进隔天早晨排便顺畅。利用睡眠时间提高胸线。预防水肿，睡醒即拥有纤长美腿。矫正骨盆歪斜，打造易瘦体质。从光线、温度、湿度、声音、睡衣、枕头、寝具，打造容易入眠的房间。

精彩短评

- 1、石家庄万象天成茉莉花开
- 2、内容很简单，从各方面说了睡觉时的注意事项保养内容~当时以为是比较懒的美容方法，但其实还是有点琐碎复杂，对于我这样的比较懒的人来说无法全部做到~还有一些不知道合不合理的方法，比如说戴着口罩睡觉什么的，应该很难受吧~
- 3、内容不多，但是信息量蛮丰富的，她不是一步步的教你该怎么做，而是给你个框架，然后自己按照自己的喜好填满它。整本书的氛围很好。
- 4、有些新颖的想法。
- 5、我觉得还行。
- 6、这本书，文字不多，教的内容是挺不错的，但很多我都是坚持不了，道理虽明白，坚持就困难咯！所以才说世界上没有丑的女人只有懒的女人！哈哈！
- 7、关于睡眠的重要性，最近也是越来越受重视了~可是关于这方面的书，还是非常少的，所以这本贵在题材新颖。比想象中开本要小一点，也薄一点，是全彩，但不是铜版纸，所以摸起来有一种让人觉得很放松的朴实感。里面大多还是一些睡前的保养或助眠小贴士，虽然内容不多，但是能看出还是用心了。让我们安然入睡吧~越睡越美丽~~~
- 8、内容很少，三十分钟就翻完了，觉得不值一看。
- 9、很有用，精美的书本，内容少但是很实用。
- 10、在先锋书先翻阅的很是愉悦，从晚上10点到深夜2点的4个小时，我们称它为"Cinderella time"（灰姑娘的时间）。很佩服日本一些女性对美容健康的态度，“把夜熬穿”是我的一种习惯，现在也打算试试书中介绍的几种方法，好好睡眠。
- 11、其实不用买书，看目录就可以的一本书。。确实不值得购买！每篇都是一个小广告~
- 12、一本值得好好看的书
- 13、一般吧，都是小方法。。很鸡肋的一本书。。不值这个价。。
- 14、这本书很多方法不实用
- 15、说的是挺好的，不过对于工作繁忙又要照顾小小孩的女性来说，还是一种奢望
- 16、精致的睡眠 呵呵
- 17、是买过的书里面最不值得的，纸质还可以，完全是冲着作者买的，可惜这本书完全可以算是圈钱作品，她的另外一本书非常好，非常值得买，看来确实得看口碑买书，不能买冷门书，群众的眼睛是雪亮的
- 18、睡眠是我的症结。。每晚准备那么久再睡，我可受不了。
- 19、可以不需耗费大量金钱和时间的情况下，便在家中进行全身的护理美容。本书说明了39个超简单的DIY睡眠美容术，利用手边现有的物品，让睡眠成为你专属的灰姑娘时间，在睡眠中轻松变得更美丽。
失眠的朋友可以买来试试
- 20、本书内容较少，多数介绍精油，不过内容全彩，质量好。也很有意境，很有品味的书。特别说一下，这本书是台湾的书，比大陆的质量有品味。
- 21、页面设计与纸质很满意，传授的多是日本的美容养生技法，上面介绍的用品在网上也能买到，很喜欢。
- 22、精致生活
- 23、妙招很多,我亲身体会了生姜湿布疗法,当然贵在坚持
- 24、睡觉睡不着时很痛苦 这本书告诉哪些可以东东有助睡眠 还可以美容 女孩最爱了
- 25、非常喜欢的一本书，让人更加深刻的理解到独处的好处，工作过后利用好晚上的时间好好照顾自己，不要老是沉浸在灯红酒绿的都是生活中。好书！~
- 26、挺好看的，发货也快

《睡美人》

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：www.tushu111.com