

<<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

出版时间：北方文艺出版社

作者：小林浩美

页数：103

字数：40000

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<睡美人>>

### 内容概要

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？

本书介绍了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。

## <<睡美人>>

### 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薑湿布

3 让宝特瓶变身为小怀炉

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

<<睡.美人>>

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

## &lt;&lt;睡美人&gt;&gt;

## 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。

精油按摩法薰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）浸入到加入几滴薰衣草精油的温水中，拧干后覆在前额上。

## <<睡美人>>

### 编辑推荐

《睡美人:超省钱的美容沙龙》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。

<<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:<http://www.tushu007.com>