

<<林立雯 乐活美人 原味生活>>

图书基本信息

书名：<<林立雯 乐活美人 原味生活>>

13位ISBN编号：9787545202847

10位ISBN编号：7545202848

出版时间：2009-4

出版时间：上海锦绣文章出版社

作者：林立雯

页数：145

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>

<<林立雯 乐活美人 原味生活>>

前言

推荐序她是我看过最自然的美女！

讲话好真实……笑容好大声……。

立雯从当模特儿的时期我就认为他是一位好清新好漂亮的美女，大大的眼睛配上超级棒的皮肤……而且出道好几年了，整个人还是那么美！

个性还是那么真！

她到底是怎么保养自己的皮肤？

她的生活哲学到底是什么？

不只是你，连我都很好奇喔！

我知道立雯的个性，她不会一昧的着迷于名牌，她会勇于尝试各种产品，对所有的事物都会抱持好奇的态度。

她可以利用便宜的价格搭配出流行的风格，利用最简单的方法来放松自己，享受生活！

在《林立雯 乐活美人原味生活》里，立雯不吝啬的和我们一起分享她生活里美丽的点点滴滴，从家居生活到身材保养，当然她维持美丽肌肤的秘诀也会在书里——并揭露……她是一个会大声开怀笑的自然美女，她是一个让人感觉舒服的邻家美女。

她是林立雯，一个乐在生活的“乐活美女”！

彩妆大师 Kevin 老师推荐序我与立雯很有缘，从六年前由启泰哥主持的

“9PM大调查”开始，大概一段时间，我们就会在电视台相遇，一开始，我以为立雯是个“病美人”，纤细白晰的她总给我一种弱不禁风的印象，仿佛林黛玉一样，看到她就有一种想要更加呵护这个小妹妹的冲动。

渐渐熟悉立雯之后，才发现在立雯纤细白晰的形象里头，有着另一种不同的气质，纵使她不笑，仿佛你也能感受她淡淡的喜悦；即使她不说话，却总能感到一种轻轻松松的气氛。

是的，这就是立雯，她有着一种“疗愈”美人的魔力，没有特定的预约，在我与她在电视台相遇的片羽吉光中，我就已经得到她的“疗愈”力量。

不知不觉也跟着愉悦起来……。

许多人会说，紫外线是肌肤的最大杀手，我则认为，“压力”与“忧郁”，才是现代人老化与各种疾病的最大根源。

越来越多的研究数据指出，不快乐，会让肌肤产生各种负面因子，导致斑点、皱纹、老化、面疱……等各种肌肤问题。

因此，想要成为美人，即使再多的LV、Gucci，也不能让你拥有真正的美丽与喜悦。

要变美，要从“心”开始做起，让自己快乐起来，同时也感染着每一个人，让这个社会充满真、善、美！

如何做，不妨看看立雯的这本乐活实践体验书，透过她的文字，希望你也能与我一样，感染到立雯的“疗愈”力量，让自己更加的快乐与美丽！

彩妆大师 牛尔老师

<<林立雯 乐活美人 原味生活>>

内容概要

乐活，指的是爱护环境、尊重生命、宠爱自己，是一种新世代与环境和平共存的永续生活态度。本书由台湾主持人，气质甜心林立雯根据自己的亲身体会，分享乐活心境与生活态度，旨在介绍最自然的生活方式，从居家环境布置、气氛营造、休闲享受，一直到几种简易运动，包括毛巾操、羽毛球、登山……等等都有林立雯最丰富的心得分享。

<<林立雯 乐活美人 原味生活>>

作者简介

林立雯，166公分，44公斤，开朗的B型金牛座，高挑美人，乐观活泼，和宝贝爱猫“多多”过着休闲自在的生活。

曾经参与多部偶像剧演出，也主持过《OH!KOREA》、《台北红楼梦》等多个节目，演出的广告更是不计其数。

对生活抱持简单的态度，也是最懂得宠爱自己的乐活美人，从保养、时尚、彩妆到居家布置、精油、芳疗、按摩到休闲、旅行、运动、爬山，样样精通、样样喜爱，最希望跟朋友们一起分享简单生活的好方法。

<<林立雯 乐活美人 原味生活>>

书籍目录

目录004 推荐序Lohas 1 居家、乐活、新美人012 旅行去016 精油与香芬蜡烛018 打造最舒适的居家氛围022 赖在家里看电影024 香喷喷的泡泡浴027 寻找自己的贴心伴侣030 穿出自我033 温泉与 SPA 的豪华飨宴038 脚底按摩轻飘飘042 从心开始做环保Lohas 2 轻盈、健康、不油腻048 动动手脚 毛巾操053 漫步休闲，羽球之约057 骑脚踏车兜风去060 爬山也舒服064 享受下厨的乐趣068 吃在原味073 天然蔬果新主张077 补充健康食品080 饮食习惯大作战085 吃早餐，变美丽Lohas 3 美肤、美甲、保养法091 浴后保养零缺点096 无瑕脸蛋，润泽肌肤104 乐活美人的手脚护肤法109 健康秀发，自然光彩116 明亮双眼与丰唇保养125 怎么挑，都不对？
128 边上妆边保养136 美肌零负担 卸妆法140 美甲，从保养开始143 就是要变美丽

<<林立雯 乐活美人 原味生活>>

章节摘录

插图：Lohas1居家、乐活、新美人旅行去 旅行对我而言，可以说是生活中的补给品。

每次工作一段时间之后，我都会想要出国放松自己，让疲惫的心灵可以好好沉淀一番，储存满满的活力和勇气以后再重新出发！

身为艺人，虽然常有机会到国外去，但通常都是为了工作，想要在国外自由自在的旅行，时间上的安排似乎变成一件比较困难的事；现在回想起来，念书的时候可以利用寒暑假无忧无虑的出国去玩，真的是非常幸福呢！

小时候曾经幻想过要当个历史学家或考古学家，因为这样就能一边到处旅游，一边又可以深入研究埃及、罗马那些古文明国家的历史遗迹，简直是太棒了，哈哈！

也由于这个一直存在心底的小小梦想，虽然当不成考古学家，但只要所到之处有博物馆、文化古迹，都会让我想实地去走一趟，亲眼目睹这些伟大的文化遗产。

我觉得旅行必须是彻底的放松，所以如果不是为了工作而出国，我会在旅游中贯彻「绝不勉强早起」的信念，就算饭店内有名声响当当的美味早餐，也不能阻挡我睡到自然醒，和周公来场异国约会。

要借着旅行得到有效的纾压，当然连行程都要很随性啰！

所以对于那种一天要跑好几个景点的“健行式行程”，我一定会再三考虑的！

因为对我而言，旅行就是要轻松嘛！

如果只是为了走马看花，我想反而会更累吧！

何必要和时间赛跑呢？

用自己的步调，悠闲的到处逛逛，才能达到身心灵的完全放松。

如果你一直以来的旅行，都只是匆匆看几眼景色而已，那么下一次，不妨试试看这种比较缓慢的旅游方式，相信一定会有很不一样的感受！

我心目中最理想的旅行模式有两种，一种是利用两三个礼拜到一个月的时间，只抓出几个特别想去的景点，没有时间限制的尽情游览，逛累了就休息，还有时间就再多去几个地方，例如坐着火车游历欧洲各国，像是英国、法国、瑞士……等等，或是到非洲的大草原上、亲眼目睹只在动物星球频道上看过的野生动物，这些都是我所向往的旅游梦；可惜我身边好像没几个人喜欢这么悠哉的旅行方式，再加上时间的关系，只能希望有一天遇到志同道合的旅伴，和我一起实现这个梦想啰！

另一种旅行则是干脆放自己一场大假，利用几个月的时间到国外游学、充充电，不仅可以长时间的体验当地的风俗民情，还能趁着这个机会学习一些自己有兴趣的课程。

不过，就现在的工作情况看来，要马上冲出国去游学，应该是不可能的任务啦！

或许有人看到这里，会开始哀叹没钱旅游，其实有很多方式可以让你不花大钱就能出国玩一趟，只是要多做功课，像是谨慎地规划自由行、和旅行社购买团体机票、和当地的民宿联系……等等，平时也要有计划性的、在不影响生活品质的情况下，慢慢地把旅游基金存起来，更重要的是，达成目标后不要觉得舍不得，坚定的实现对自己的承诺，痛快的出国玩一场就对了！

旅行不仅可以充实心灵，还能带回很多感动。

你可以在预算许可之下，沿途尽情的搜刮纪念品，不一定要是当地纪念品店的东西，即使是路边一块特别的石头，也是一种旅行的印记。

我有从新疆塔克拉玛干沙漠带回来的沙子，也有远从南非来的大象马克杯，每次用它来喝热可可或热茶的时候，都会想到非洲的大草原或野生动物。

其实这世上很多美景并不是永远会在那里等待我们的，不管是非洲也好、极地也好，甚至台湾的一个小村落，都有可能因为种种我们无法掌握的原因而改变它的样貌或消失，例如地球暖化、天灾（如地震）……等等，因此，别再犹豫了，现在就开始计划一趟出走吧！

旅行会让人的眼界变得开阔，不再是井底之蛙，杂七杂八的烦恼也都会变成鸡毛蒜皮的小事，或许这就是旅行让人着迷的原因吧？

就像是一种奇妙的仪式，不用花大钱就可以把身心的郁闷清光光，也能为人生留下精彩的回忆，还有美好的“后遗症”——有时台北街头冷冷的空气，会让我不由自主的回想起新疆的气味，心情也立刻有所转换，很神奇吧！

<<林立雯 乐活美人 原味生活>>

打造最舒适的居家氛围 昏黄的灯光会让你想到什么呢？

对我而言，昏黄的灯光会让我想要回家——没错！

我家的灯光以黄色调为主，回到家、按下开关，温暖的晕黄色灯光就洒满整个房子，充满了令人安心的氛围；打开灯的动作，就像是和我自己（以及我的猫“多多”）宣告“我回到家啰！”

”，这样一个小小的动作，可以使我从纷扰的工作里，迅速的转换成“回家模式”，真正让身心都达到放松的状态，而不是身在家里、心系工作。

本来我家里的灯全都是日光灯，不过因为我在意灯光给人的感受，所以就特意把家里的灯换成黄色的，希望住家可以有温馨、温暖的感觉，我甚至还多罩上一层描图纸，让灯光变得更柔和。

不过，我当然没有把全部的灯都换掉，为了预防万一，还是留了一、两盏白色的灯，这样要找东西的时候，才有清楚的光源，总不能为了营造气氛而忽略了便利性吧？

我喜欢极简风格，我觉得简单、干净、舒服的感觉是最重要的，很多人觉得“极简”就是黑白色调的东西，但是对我来说却不够温暖，其实暖色调也能够呈现这种风格，就像无印良品那种自然舒服的感觉，着实是我心目中理想的居家环境！

每次看日剧的时候，我都好喜欢日剧里面女主角的套房，看起来“麻雀虽小、五脏俱全”，虽然不是什么大房子，但是一个小矮桌、一张地毯，冬天的时候可以喝着热茶缩在被炉里取暖，或是在小矮桌上看杂志、看DVD，享受属于自己的时间！

尽管空间不大，但在那种环境跟氛围下却是自我的另一种享受！

随性、看起来清爽不繁杂，是我对居家布置的基本要求，此外我还有个小小的怪癖，那就是“沙发上一定要有小毯子”。

因为家就是要让人能够自由自在的坐、躺、卧、趴，随时伸展身体，彻底放松。

既然随时随地都要可以坐卧，那当然也要时常维持环境清洁。

不过因为家里养了长毛猫“多多”的关系，我其实也没有特意的定期整理，只是三不五时拿起吸尘器，到处清理一下，总之就是想到就打扫，常保清洁啰！

回到家就保持最舒服的状态，是我快乐生活的准则。

除了在家里可以享受自由自在的感觉之外，我还更喜欢赖在床上睡觉，因为我深信只有床才会有良好的睡眠品质——建议大家，一定要挑选最适合自己的床和寝具，包括床的软硬度、床罩的花色……等，像我就很喜爱素色或全白的床罩，因为……可以幻想自己住在高级饭店里嘛！

有了舒适的床之后，然后就可以舒舒服服地睡上一晚好觉啦！

睡眠品质也很重要！

要注意周围有没有会干扰睡眠的东西，像是电视、手机……等等，免得睡到一半被吵醒，或是睡前看鬼片、睡觉时会做恶梦……等等，都会让人隔天浑身不对劲的。

有些人睡觉喜欢开小灯，记得我小时候就是这样，一定得开着灯睡觉，为什么呢？

其实只是因为胆小而已啦！

长大以后反而要关灯才能睡得着，而且开灯睡觉皮肤容易沉淀黑色素，爱美的女生要小心喔！

如果可以戴上眼罩，隔绝所有光线的话，也可以帮助自己快点入睡。

很多人工作跟生活是在一起的。

家里同时是工作的地方也是休息的地方，工作和生活无法分开，实在是一件不营养的事。

基本上休息的品质一定就大打折扣，长久下来也一定会影响工作的成效！

我认为工作时就要全心全意的投入，休息时就让自己完全沉淀放松，把自己丢在一个轻松的环境里，工作跟生活分开一定可以让自己更快乐！

香喷喷的泡泡浴 泡澡也是宠爱自己的方式之一。

我一个月大约会视情况而定泡两、三次澡，冬天时次数更频繁。

放一缸热热的水，加一些泡澡专用的入浴剂，就可以神游一场温泉之旅啰！

通常我都会在家里“库存”很多入浴剂，像是泡泡浴、玫瑰香的泡澡剂、牛奶浴粉末，或是日本各地的温泉粉。

每次入浴前，我都会依照当天的心情来挑选，例如日本各地的温泉粉，因为产地的不同，所以水质、味道、颜色也不会一样，而且各自号称的功效也各不相同；至于泡泡浴，则是在我玩心大起的时候使

<<林立雯 乐活美人 原味生活>>

用，不过通常在泡泡快要消失的时候就要起身了，此时总会有种小小的失落感，哈！

其实很多人泡澡都很注重功效，但有时候，舒服就好。

泡澡本身就能发汗、加速血液循环，尤其有些人如果跟我一样是干性肤质，就算是夏天也很少流汗，这种时候让身体排汗是最重要的，至于那些入浴剂功效到底如何，倒是其次。

也因为泡澡可以帮助发汗、让毛细孔撑开，所以，这也是敷面膜的好时机喔！

面膜里的精华可以借着张开的毛孔深入皮肤，而且由于泡澡会让水分快速流失，所以敷保湿面膜可说是最佳的选择，一边敷那种涂抹型面膜、一边用指腹按摩，效果加倍哟！

泡完澡后，还可以穿上浴袍，催眠自己、想象自己身处在舒适的高级饭店里，倒杯水，补充泡澡时流失的水分。

当然，泡澡后最不可或缺的就是“擦上身体乳液”，趁着身上水气还在、身体也够温热的时候，赶快涂上保养品和润肤乳液，可以让肌肤迅速转换回保湿状态。

即使是任何泡澡剂都没加也没关系，泡澡本身就可以强化心、肺机能，促进淋巴与血液的循环，让身体循环不容易“阻塞”；血液循环一旦畅通，那么要排除体内的毒素和郁积的水分，当然就不是什么困难的事了。

另外，泡澡时水面上的水蒸气也很有用喔！

泡澡时来个深呼吸，并慢慢的吐气，可以将呼吸道的废物排出，胸口也就不那么郁闷了。

泡澡的好处多多，但患有心肺疾病的人或是怀孕妇女、感冒时，以及医生建议不能泡澡的其他疾病病患，虽然很可惜，还是要避免这个享受，才不会对健康造成威胁哟！

『立雯的小提醒』 三种放松泡澡法：全身入浴将肩膀以下泡在水中，除了可以让水蒸气贴近脸部、增加面膜效果之外，还可以在水里利用浮力做些按摩，软化体内脂肪。

泡澡时间大约是10~15分钟，太久反而会对身体造成不良影响喔！

半身入浴不想让泡澡造成心脏负担的人，可以使用半身入浴的方法，尤其对于上班久坐、下半身循环不佳的OL来说更是十分有用。

大约泡个15~20分钟就可以了。

双腿入浴只让双腿入浴15~20分钟，这是可以穿着衣服的简易“泡澡”。

这对上班有久站需求的人很有效，也可以改善手脚冰冷的问题。

若要雕塑腿型，还可以在泡澡后搭配乳液按摩塑型喔！

穿出自我 乐活的概念很广泛，除了环保意识、热爱大自然、轻食主义之外，“拥有正面的思维”和“享受生活艺术”也包含在里面——相信对很多女人来说，精心装扮自己就是每天开心、自信的来源吧？

精心装扮不代表需要太繁杂的服饰，只要能掌握几个小原则，就能够成为悠然自得的乐活美人喔！

一、舒服：平常不工作的日子，我都以穿着牛仔裤为主，上身再搭配不同的衣服、饰品。

化妆我也不花太多时间，休假的时候也很少化妆，因为肌肤需要透气，才能保持健康和弹性！

二、自行加工：时尚和流行服饰的淘汰率很高，每一季的主题也都不一样，所以要是跟着流行买衣服，实在是太伤荷包了！

如果你自认手很巧的话，可以把衣橱里的旧衣服拿出来，动动脑筋、做些变化，例如T恤可以将它由长袖变短袖、短袖变无袖，只要小小的加工，就可以让你又拥有一件新衣服了。

三、万年单品：流行的脚步真的很快！

所以千万不要铁齿，非流行服饰不买。

有时候多准备一些万年单品，像是包包、皮夹、鞋子……等等，既好搭配又不怕退流行，还能省下不少治装费！

四、找出令你愉快的重点：不知道各位有没有某个配件或衣服种类，是自己觉得穿戴上以后，会特别愉快的呢？

像我平时是个大刺刺的人，个性像个男孩子一样，但我发现自己在戴上垂坠式耳环的时候，自己就会觉得自己特别有女人味。

因此，只要是自己很在意、或是很重要的场合，我都会戴上垂坠式耳环，让自己沉浸在雀跃的心情中。

<<林立雯 乐活美人 原味生活>>

五、选择最适合自己的风格：每个人都有自己的风格，无论是气质型、辣妹型、可爱型、性感型，都应该要选择最适合自己且最自在的造型，决定了造型之后，再挑选妆感和服饰，如此一来就能自然而然散发出个人专属的魅力。

比如说，我的身体比较瘦（我曾经因为天气很冷而穿上三件裤子，居然也没人发现耶！

），所以不适合太贴身、太过突显曲线的衣服，反而较适合多层次的穿法，让身体看起来不那么单薄，既有份量又有个性，是我很喜欢的穿衣方式之一。

也有些人喜欢挑选好一个主题，例如包包或鞋子，然后再让身上其他的衣物来搭配这项主题，这种搭配方法其实也不错，毕竟“万事起头难”嘛！

不过有时候还是要懂得变通一下……话说我有个朋友总是喜欢早早把衣服配好挂着，而且一次都要配好一整个星期要穿的衣服，绝对不能重复。

其实这种个人习惯也没什么不好，而且他配得也不错，只不过，某天寒流来袭，我居然看到他下半身却只穿一件短裤就出门了！

整个人冷得不象话！

问他为什么只穿短裤就出门，他居然说因为他早就排好造型了，懒得再换，还强调因为天气太冷所以已经追加了一件外套！

当下听了真是……不知道该说什么才好。

自己的健康还是比什么都重要喔！

对于想要吸收时尚资讯的人，我会建议先由杂志开始“研究”起，无论中文、日文都可以翻翻看，因为杂志的可读性很高，粗略的看、仔细的看，甚至从后面的页数翻到前面的页数，都可能会发现你之前没注意到的有趣资讯，所以我十分推荐从杂志入门，当作休闲或认真阅读都很棒。

另外，很多网站或BBS上也会有许多人分享自己的流行新品心得，我也常会上去看看有什么新品，比较一下价钱……等等，有时因为太认真在网上看这些资讯，让我自己都有种快要变成“宅女”的错觉哩！

除了衣服配件之外，还有人会在手机或随身物品上贴一些装饰，让随身物品更有个人风格。

这个我也曾经试过，但因为个人从小美术底子就不好，双手很笨拙，所以贴出来的手机成品只能说是幼稚园的程度！

无法出来跟大家见面（也因此，我的相机得以逃过我乱贴装饰的魔掌……）！

但对于手很巧的人，倒是可以积极尝试看看，不失为一种随时保持心情愉悦的好方法呢！

<<林立雯 乐活美人 原味生活>>

编辑推荐

林立雯出新书倡导“乐活美人”说到2008美妆界什么词最火，非“乐活”二字莫属。没错，愉悦的生活方式绝对是美丽最强大的后盾，台湾艺人林立雯09年推出了她的新书《林立雯 乐活美人 原味生活》，向读者们打开她的美丽乐活词典。

偶像剧明星的原味生活观众们对明星的了解大都是来自他们的影视作品，正如林立雯在《我的秘密花园》中的精彩演出，大家对她的第一印象就是装扮十分亮眼，外表冷酷的女子。

真实的林立雯却是一位十分懂得生活的艺人，这本新书不仅对她的生活进行了真是写照，还将分享她的乐活生活方式。

林立雯以私房的美丽经验，在书中教大家如何保养自己的每一寸肌肤，甚至包括美甲、护发、保养品挑选及微整型疗法……等等，应有尽有，即使是彩妆的部份，也以“边上妆边保养”为原意，教大家无时无刻，生活也好、美丽也好，都要以“养护”为出发点，寻求最天然无负担的方式，让自己成为人人称羡的乐活美人！

彩妆大师的强力推荐乐活要从心做起，改变自己的生活态度，想当一个乐活美人一点都不简单，既要能够关爱环境又活得健康、又要能够快乐无悠又美丽自信。

这样的“乐活”态度受到了圈内很多人的认可，就连在内地名声大振的彩妆大师牛尔、Kevin都大为赞赏，两位大师还兴致勃勃地为该书作序，书中的实用功效可见一斑。

<<林立雯 乐活美人 原味生活>>

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>