

<<睡, 美人>>

图书基本信息

书名：<<睡, 美人>>

13位ISBN编号：9789862481622

10位ISBN编号：9862481625

出版时间：山岳出版社

作者：小林廣美 著
王岑文 译

页数：96

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>>

前言

前言 在睡眠中變得更美麗 「除非是有錢又有閒的人，否則是不可能變漂亮的吧？」 答案是「NO」。 有一種魔法，即使不耗費大量的金錢與時間，也能令人變得美麗 - - 那便是本書所介紹的「睡眠美容術」！

現今的社會中，有許多女性忙於工作、家務及休閒活動，而對美容分身乏術。基於這個出發點，我開始反覆思考：是否能有一種方法，可以讓大家在不須耗費大量金錢和時間的情況下，便在家中進行全身的護理美容呢？

另外，是否可以利用「睡眠時間」，讓每一位女性，無論是學生、上班族或是家庭主婦，都能輕鬆變得更美麗呢？

雖然各人的生活習慣不盡相同，但大致上來看，一人平日的平均睡眠時間為6~7小時，假日則為7~8小時。

也就是說，在一天之中，我們有1/3~1/4的時間都在睡眠。

而「睡眠美容術」便是教大家如何有效運用「睡眠時間」，讓美麗的因子滲入我們全身的每一處細胞。

睡眠與成長荷爾蒙 從晚上10點到深夜2點的4個小時，我們稱它為「灰姑娘時間」(Cinderella Time)。

在這段時間之中，我們體內會分泌大量的成長荷爾蒙。

而這種成長荷爾蒙又被譽為「反轉時光的荷爾蒙」，不僅可以活化人體的新陳代謝，進行脂肪的分解作用，還能幫助老舊的肌膚細胞再生，提高我們的免疫力。

換句話說，在這段時間內進行睡眠，可說是最簡單的不老祕訣。

然而，生活中總會有晚歸的時候，令我們無法在灰姑娘時間來臨之前就寢。

這時，建議大家以崁燈代替平日使用的日光燈，讓自己提早進入睡眠的準備模式，將有助於我們一夜好眠。

睡眠時間的長短和品質並無絕對的關係。

有些人即使睡得久，卻依然感到疲憊不堪；有些人即使睡眠時間短，也可以徹底消除疲勞。

而睡眠品質的好壞，才是影響美容效果的關鍵。

在書中將詳細介紹提升睡眠品質的方法，願大家都度過美好的夜晚。

<<睡，美人>>

内容概要

在睡眠中，滋潤秀髮、呵護美肌在睡眠中，緊緻臉部肌膚在睡眠中，徹底改善皺紋及斑點問題...and more【本書特色】1.利用手邊現有的物品，讓睡眠成為妳專屬的灰姑娘時間！

不須耗費大量金錢和時間的情況下，掌握睡眠美容術，讓妳輕鬆變美。

2.只要熟睡一整晚，就能讓隔天早晨的臉部和身體肌膚煥然一新的39項祕訣！

3.介紹提升睡眠品質的有效方法，教你從細處打造容易入眠的房間 光線、溫度、聲音、枕頭.....。

【本書內容】在睡眠中變得更美麗現今的社會中，有許多女性忙於工作、家務及休閒活動，而對美容分身乏術。

是否能有一種方法，可以讓大家在不須耗費大量金錢和時間的情況下，便在家中進行全身的護理美容呢？

答案是利用「睡眠時間」每人平日的平均睡眠時間為6~7小時，假日則為7~8小時。

一天之中有1/3~1/4的時間都在睡眠。

有效運用「睡眠時間」，便可讓美麗的因子滲入我們全身的每一處細胞。

睡眠與成長荷爾蒙從晚上10點到深夜2點的4個小時，我們稱它為「灰姑娘時間」（Cinderella Time）。

在這段時間之中，我們體內會分泌大量的成長荷爾蒙。

而這種成長荷爾蒙又被譽為「反轉時光的荷爾蒙」，不僅可以活化人體的新陳代謝，進行脂肪的分解作用，還能幫助老舊的肌膚細胞再生，提高我們的免疫力。

換句話說，在這段時間內進行睡眠，可說是最簡單的不老祕訣。

然而，生活中總會有晚歸的時候，令我們無法在灰姑娘時間來臨之前就寢。

這時，建議大家以崁燈代替平日使用的日光燈，讓自己提早進入睡眠的準備模式，將有助於我們一夜好眠。

睡眠時間的長短和品質並無絕對的關係。

有些人即使睡得久，卻依然感到疲憊不堪；有些人即使睡眠時間短，也可以徹底消除疲勞。

而睡眠品質的好壞，才是影響美容效果的關鍵。

<<睡，美人>>

作者简介

小林廣美 作者 | 小林廣美 (Hiromi Kobayashi) 1964年生於東京。大學畢業後，曾旅居於巴西和美國，後於1991年與母親，也就是美容專家小林照子共同設立了Be?Fine研究所，又於1998年設立「Cream」肌膚新生沙龍。從美容、時尚、香氛等多元化的角度，導入以手邊現有物品即可輕鬆完成的居家護理概念，深獲各界好評。著有《讓肌膚年輕10歲的日夜美容術》(media factory出版)、《小顏美人：湯匙按摩美肌法》(主婦與生活社出版)等多本美容相關書籍。<http://www.be-fine.co.jp/> 譯者 | 王岑文畢業於政治大學日本語文學系，曾任職於出版社，目前為兼職譯者。譯作有《鐵道員》、《監獄飯店：春?卷四》、《逆境力》、《關於考試，你用的方法都是錯的》、《超有效60堂課學力UP！東大爸爸這樣教養孩子》。

王岑文

<<睡，美人>>

书籍目录

前言：在睡眠中變得更美麗CHAPTER01放鬆身心的睡眠時刻 就寢前的準備01深呼吸1分鐘，活化細胞02喝一杯花草茶，達到舒緩身心和美化肌膚的效用03以芳香療法培養女性魅力04營造快樂的夜晚時光 日記的魔法05玫瑰是散發「女性魅力」的泉源CHAPTER02利用睡眠打造美麗自我 愈睡愈美的祕訣 FACE1給肌膚10天1次的獎勵，打造柔滑彈潤肌2呵護臉部輪廓線條，變身全方位美人3惱人的肌膚細紋與鬆弛問題，就交給「蜂蜜橙花」來解決4睡前集中護理易產生黃斑、黑斑的危險區域5在睡前戴上眼罩，集中修護眼角肌膚6用髮帶將頭髮全部向後梳，養成向上拉提的習慣7穿上連帽外套入睡，達到頭髮、頭皮和肌膚的三重護理8偷懶美人的濃黑美睫9魅惑異性的豐軟果凍美唇COLUMN01睡眠時的表情有形狀記憶的效果？

!

BODY1給予頸部絲緞般的呵護，便是年齡不詳的關鍵2睡前戴上手套，進行美白 & 保溼的雙重保養3利用睡眠時間提高胸線4宛如嬰兒般的手肘、膝蓋和腳後跟5預防水腫，睡醒即擁有纖長美腿6別讓腰腹受寒7成熟的女性以背部展現性感COLUMN02飲用橄欖油，促進隔天早晨排便順暢！

DIET1肩胛骨是變瘦的祕密關鍵2緩解頸部、肩膀和腰部酸痛的生薑濕布3讓寶特瓶變身為小懷爐4用刷子進行淋巴按摩5矯正骨盤歪斜，打造易瘦體質6舒緩身心的柔軟睡眠瑜珈COLUMN003讓身體暖和的甩動手腳體操CHAPTER03睡眠，質重於量 打造容易入眠的房間001光線002溫度與溼度003聲音004枕頭、抱枕005睡衣006寢具CHAPTER04兼具美肌與放鬆效果的 沐浴時光01泡個悠閒自在的熱水澡，有助於輕鬆入眠02養護健康髮質的胺基酸洗髮精03嚴格把關接觸肌膚的毛巾

<<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>