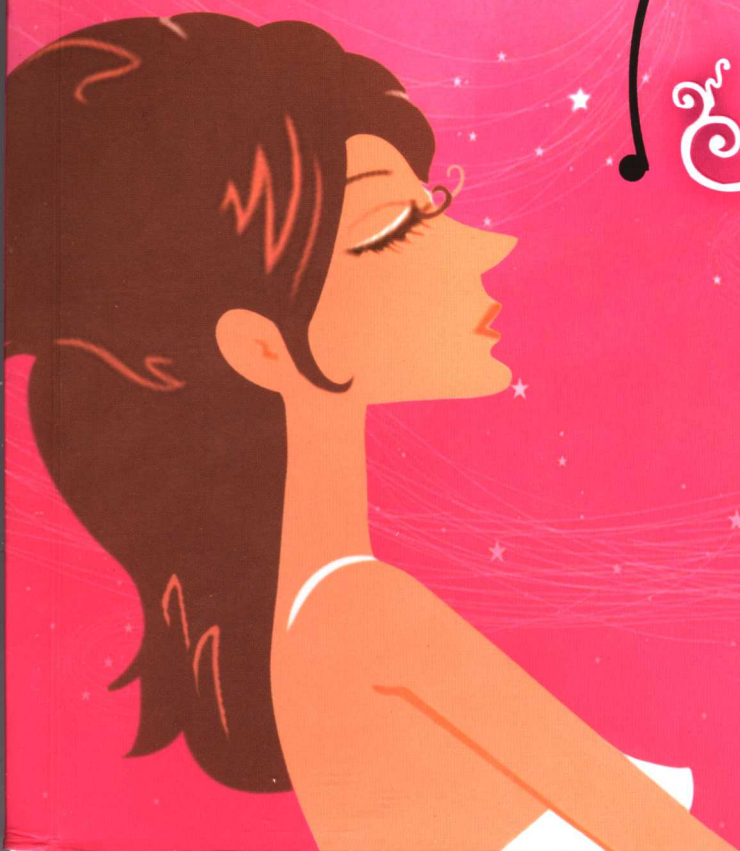


QINGSONGZUOGE
SHUIMEIREN

轻松做个 睡美人

郭欣妮 著

湖南科学技术出版社



QINGSONGZUOGE
SHUIMEIREN

轻松做个 睡美人



郭欣妮 著

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松做个睡美人/郭欣妮著.—长沙:湖南科学技术出版社,2007.4

(健康丽人馆)

ISBN 978-7-5357-4901-7

I. 轻... II. 郭... III. 睡眠-普及读物 IV. R338.63-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第048858号

轻松做个睡美人

著者:郭欣妮

责任编辑:王燕

出版发行:湖南科学技术出版社

社址:长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4375808

印刷:湖南新华精品印务有限公司

(印装质量问题请直接与本刊联系)

厂址:湖南望城·湖南出版科技园

邮编:410219

出版日期:2007年4月第1版第1次

开本:880mm×1230mm 1/24

印张:7.5

书号:ISBN 978-7-5357-4901-7

定价:26.00元

(版权所有·翻印必究)





作者 郭欣妮

〔专长〕

美容、美体、彩妆、养生（关于美）的新知探索与写作。

〔作品〕

- 《美容沙龙营运企划 DIY》——台湾省世界商业文库出版
- 《中小型店铺点石成金术》——台湾省流行频道出版
- 《小朋友零用钱快乐活用志》——台湾省文化造镇出版
- 《护肤做脸 DIY》——台湾省瑞升文化出版
- 《重塑好身材》——台湾省自然风文化事业出版
- 《我的第一本化妆书》——台湾省文经社出版等专业书籍

P r e f a c e

因家族事业的关系，接触专业美容行业 20 多年。求学期间，就已受聘于专业美容报社，长期撰写美容专栏且广受好评，这也是促成日后其潜心创作，期许自己成为专职作家的主要动力。

尔后，陆续出版了多本专业美容、美体、营运、行销等书籍。更筹划过许多保健汤药、美颜瘦身保养品、美容仪器、保健食品等各大、小型产品发表会，对于美容产业的行销企划、经营管理、员工组训、技术教学等，专业资历深厚且实务经验丰富。

由于自小就相当喜欢钻研“健康与美”的学问，学习新知识更是生活上的一大原动力，在兴趣使然，且有感于行业内好技术不外传的传统观念，因而导致许多美容美体的秘诀相继失传，为此立志贡献所学，期盼能让更多人健康与美丽兼备，漂漂亮亮地活出自信。

夜生活的迷思——过夜生活的人真的老得快吗？



作者序

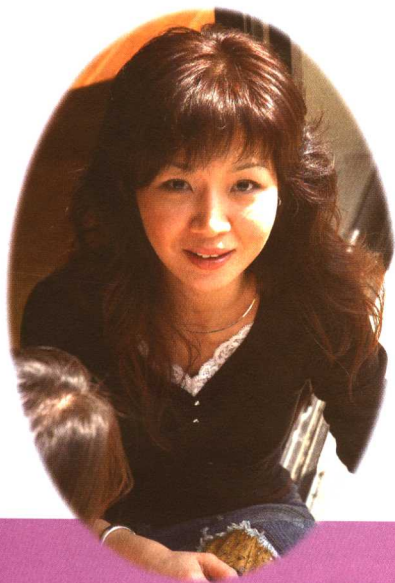
Preface

我喜欢黑夜，因为夜晚似乎比白昼多了几分感性与宁静，在这阔的“黑丝绒”下最适合让人品味思绪，因此我选择了过夜生活，心甘情愿地当个不折不扣的夜猫子。我爱夜，但这份喜好并不全然是促成我成为标准夜猫族的真正原因，倘若追溯起自己能顺理成章成为夜猫子的整个历程，我想应该先从家庭背景开始说起。记得早期我的家族成员，老的老，小的小，所有失眠、浅眠、短眠、育婴哺乳等睡眠品质问题，似乎一箩筐地都出现在我们一家子身上，那时家中半夜有人起床活动一点也不是件奇怪的事，再加上后来自己面临升学的压力，挑灯夜战简直就像吃饭喝水一样平常，现在回想起来，这大概就是令我练就出一身过夜生活本领的要素之一吧！

进入社会多年以后，由于受到幸运之神的眷顾，使我能顺利从事自己喜好的写作工作，随性地选择自己想要的生活模式，不必再局限于朝九晚五的刻板作息上，自由自在地过着自己想要的生活，畅享享受宁静暗夜所带来的创作灵感！开心当个专职的夜猫子。然而几年的夜生活下来，虽然庆幸自己有着满满一箩筐的专业美容知识及技巧，可以让自己的外貌维持青春漂亮一点，但在内心深处却总不免有些许的困惑（那便是经常得面对世人异样的眼光与负面传言），而且这已在无形当中对笔者造成不小的困扰了，就好比什么夜生活的人除了身体不健康之外，人还老得快，寿命也比较短等负面说法。尤其是那个“老”字，对于我这么一个年过 35 岁的女人而言，的确是一种可怕的威胁及压力啊！

不可否认，过夜生活的人确实会与朝九晚五的社会显得有些搭调，因为再怎么说明白天活动的人毕竟占了多数，再加上在自古中国人日出而作、日落而息的传统观念影响下，多数人总武断地认定早起的晨鸟一定比夜猫来得优秀，因此对于我们这些脱离常态生活的“夜行性动物”，总不免会存有懒惰与不健康的不良印象！难道夜生活真的不好、不该与不能吗？每个夜猫子果真都是见光死，或者每个都老得快吗？说实在的，我也被这些问题困扰很长的时间了，尤其当自己年纪越来越大时，便会更迫切地想找出答案来。





但放眼望去，目前市面上却尚未有一本能真正替夜猫们解惑的驻颜书籍！笔者想了想，一个人的青春实在有限，与其等着别人给解答，还不如自己着手将谜团解开，那岂不更快、更好、更贴切？因此花了相当长的一段时间，专心研读许多相关资料与专业文献后，竟发现事实并非与坊间所传相符，在开心与安心之余，这意外的答案还让我多了一份莫名的使命感，愿将所学结合正确的专业理论与可靠数据，整合出一套适合爱美族群们的简易美容养生模式。这套完整的方法，除了能让夜猫们得以轻松找回健康及美丽，对晨鸟们而言更能借由本书如虎添翼般地将体能维持在最佳状态，以应在多变繁忙的工作形态下所造成的失眠或熬夜。

回想本书的创作初期，自己还曾经一度挣扎了很久，好不容易鼓足了勇气，才愿意在众人面前抛开伪装多年的“假晨鸟”的形象，坦然地现出夜猫原形！因为笔者相信唯有顶着资深夜猫的头衔，自己才会有压力跟责任，懂得善用同情心为爱美的朋友们量身定做写出一本方便实用且简单易行的美容养生好书，借此帮助长期夜生活或失眠的朋友们调整不良的生活模式，用最轻松的方法找回健康美丽兼顾的愉悦生活。

倘若能善用这套方法必定能让夜猫们恢复健康与美丽，那么反之若用在晨鸟们身上，那岂不更能够维持住不老的青春？总而言之，一点心愿，笔者真心希望本书能提供早起的晨鸟们更精简有效的养生之道，以应因工作繁忙或压力下突如其来的失眠、熬夜状况；并使每个活跃在月光底下的夜猫子，也能因此得到真正的美丽与健康！在此并愿看到本书的您因本书进而内外美皆能 up grade；且与懂得疼爱自己的各位共勉之！加油！加油！

舒沁悦 谨识

Sleeping





第1章 Chapter one

第1节 现代版美容觉

暗夜逆转大作战——轻松找回流失的青春 2

夜猫族养颜抗老新希望 8

找出自己的睡眠需求 8

作息时间严守规律 11

睡眠最忌被打断 13

睡眠不足需马上补眠 14

第2节 睡眠的大敌

趁早远离令你易老的负面情绪 16

第2章 Chapter two

第1节 体内酸碱平衡法	
预防体质酸化—给你好体质	32
六大饮食原则	35
简易食物属性区分表	37
第2节 睡美人健美必读	
配合现代女性的高效率懒人操	46
第3节 舒压助眠好享受	
通过六感让你越夜越美丽	64
泡温水浴的好处	67
落实居家六感 Home Spa	69

第3节 睡眠质量大跃进	
不需改变作息的养颜术	22
回家后做些温和放松的运动	23
泡个暖暖的澡	24
好好享用一顿营养均衡且适量的晚餐	25
就寝前可来点零食	26
听些大自然的音乐	27
试试心灵上美好的视觉幻想	28





第3章 Chapter three

第1节 净化排毒美容法

全身血液畅通法	78
造成现代人体内积毒的两大元凶	80
有效避免化学有害物质侵入法	84
简易脸部辨证法一	85
简易脸部辨证法二	88
全身排毒净化的好妙方	92

第2节 去瘀排毒美颜法

让你每天醒来就爱摸自己的脸	102
导致现代女性皮肤提早衰老的因素	104
想在家护肤做脸DIY吗	109
脸部去瘀排毒护理的操作方法	111

第3节 日夜终有别

白天与黑夜该如何上妆及保养	116
油性肤质的特征及保养秘诀	120
干性肤质的特征及保养秘诀	123
敏感脆弱肤质的特征及保养秘诀	125
老化松弛肤质的特征及保养秘诀	128
黑斑暗沉肤质的特征及保养秘诀	130





第 4 章 Chapter four

第 1 节 让自己睡得更好
如何靠环境让身心完全放轻松

134

第 2 节 养生美容计划日记本
设计一份属于自己的养生美容周表

140

附录

如何选购精油

选购精油时应注意的事项	150
使用精油时应注意的事项	151
基底油选购入门	152
单方精油选购入门	154





第1章 Chapter one

第 1 节 | 现代版美容觉

第 2 节 | 睡眠的大敌

第 3 节 | 睡眠质量大跃进

SECTION

1

第1节

现代版美容觉

暗夜逆转大作战——轻松找回流失的青春

▶相信你一定不难感受到，近年来接触夜生活的人口比例，不知不觉地随着24小时行业的盛行而日益增加，社会活动逐渐移至夜晚时间的趋势已非常明显了！因此，现代女性为了顺应社会趋势，有时也不得不过夜生活。举凡熬夜、加班、交际应酬或者是身兼数职者……早已成为大家司空见惯的一种社会现象，已不足为奇了！



► 想当一个既能干又健康美丽的现代女性，除了平时得养成日出而作，日落而息，工作时勤奋努力，休息时放松享受的生活习惯外，还得具备充沛的精力及过人的体力，能迟睡早起，甚至要有经得起彻夜不眠的超能力来应付不时之需，这样才能驾轻就熟地适应这个集社交、工作、娱乐于一体的繁华世界！

► 正因社交活动延后至夜间的情况越趋频繁，且在深夜才入睡或起床的人数量日益增加，为了适应外在环境的改变，人体生物钟的节律将会因人而异地迅速检测出以人体一天为周期的休息与活动量，并用此作为人体系统与功能维护的蓝图。一个人在不受时间限制的情况下，能一觉睡到自然醒的话，便不难发现，其实每个人自然入睡的时间点是完全不同的，一样的睡眠时间，能早睡的人当然有，而觉得毫无睡意的也大有人在，这正是因为大脑会通知身体各功能活动的开始与结束，这也就是众所周知的所谓的“生物钟”了！





Beautiful Woman



► 所以如果把人体在生物钟作用下所产生的起床形态做一个区分，一般可约分为：早起的晨鸟类型和晚起的夜猫类型。其两者的差别在于，晨鸟型的人早睡早起，在中午前身体功能情况就能调整得不错，且头脑清晰；而夜猫型的人，其体能和意识则是在午后才能逐渐正常、清醒。当然了，存在于这两者间的“中间型”的人也不在少数。

► 倘若从现实考虑，人体的各个功能的调节，如激素分泌、血液循环、胃肠消化、体温、呼吸、免疫系统，都与睡眠有着密不可分的连带关系，虽然并非所有人的生物钟都有着共同的标准节律，有的人节律性周期比较长，有些则天生比较短，这就是为什么每个人每天自然想睡觉的时段性会有所差异的原因了！但值得注意的是，一个人若长期处于生活形态不正常，其生物钟自然就不得不尝试、适应不同的作息時間，因而导致其无法规律运作，这时身体便会本能性地发出衰老、紧张、疲倦、焦虑、失眠、多梦等种种不舒服的所谓“文明病”的信息，提醒你该注意自身的健康了！

▶ 根据专家研究已证实：睡眠对于人体有着绝对的必要性。假如你到了平日就寝的时间，并不会觉得特别疲劳倦怠，也不至于无精打采，那么要恭喜你了，因为你已经得到充足的睡眠；反之，如果你一上床就不需任何助眠，一闭眼马上就能呼呼大睡，或者搭车时也能一路大睡，那可就糟糕了！这正是人体处于睡眠不足的负面征兆。

▶ 因为一个睡眠足够的人，通常需要花15~20分钟才能自然入睡，但许多人都以为倒头就能大睡是福气的象征，却不知这就好比“饮鸩(毒酒)止渴”般不明智，因为，一碰到枕头立即熟睡的正确解读应该是：“你已经负‘债’累累，欠下一屁股的睡眠债，再不想想办法就将面临‘破产’了！”

