

简单生活书系

漂亮很简单

50 Simple
ways to pamper
yourself

[美] 斯荻芬尼·托勒斯 著
张乐兴 译



中国宇航出版社

简单生活书系

漂亮很简单

50 Simple Ways to Pamper Yourself

(美) 斯荻芬尼·托勒斯 著

张乐兴 译



中国宇航出版社

50 Simple Ways to Pamper Your self

Copyright © 1997 by Stephanie Tourles c/o storey publishing LLC,
all rights reserved.

本书中文简体字版由著作权人授权中国宇航出版社独家出版发行, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

本书版权登记号: 图书 01-2003-3670

图书在版编目 (CIP) 数据

漂亮很简单 / (美) 托勒斯著; 张乐兴译. —北京:
中国宇航出版社, 2003.7

(简单生活书系)

书名原文: 50 Simple Ways to Pamper Yourself

ISBN 7-80144-630-5

I. 漂... II. ①托...②张... III. 生活 - 基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 053293 号

出版 中国宇航出版社

社址 北京市阜成路 8 号 邮编 100830
(010) 68768548

网址 www.caphbook.com / www.caphbook.com.cn
经销 新华书店

发行部 北京市阜成路 8 号 邮编 100830
(010) 68373103 (010) 68373185 (传真)

零售店 读者服务部 北京市阜成路 8 号
(010) 68371105 (010) 68522384 (传真)
北京宇航文苑 北京市海淀区海淀大街 31 号
(010) 62579190 (010) 62529336

承印 北京中科印刷有限公司
版次 2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

开本 1/32 850 × 1168
印张 7.25 字数 74 千字

书号 ISBN 7-80144-630-5 /B·010
定价 15.00 元

本书如有印装质量问题可与发行部调换



前 言

消除难为情

“呵护”是动词，意思是“满足需要，尤其是为了求得身体舒适的需要”，也表示“宠爱、护理、养护、享受或溺爱”。在压力很大的日子里，“呵护”应该是我们多数人都能更好利用的保健手段。

你想给自己买一本这样的书，是否因为它是一本自我呵护的书而有些内疚呢？或者说，你是否会因为你要花宝贵的时间来自我呵护，而担心有人说你自私呢？如果这样，请抛开这些念头。不要把“自我呵护”看成是颓废或不能享受的观点，要把“自我呵护”看成是在这个节奏疯狂的世界里，保持自己身心健康的一种必备的



漂亮很简单 50 Simple Ways to Pamper Yourself

手段。

我们总是很忙，很忙，很忙。就像工蜂一样到处奔波，满足周围每一个人的需要，而我们却在很大程度上忽略了自己的需要。想想看，你是否整天都在照顾孩子或老人？或者每周40~60个小时在外边忙于事业？你是全日制学生吗？如果你知道在你完成所有的工作之后，你还需要去购买食品，做饭，洗衣，打扫房子，结账，修剪草坪，修理汽车，面对保险代理人等，这会是一种纯粹的快乐吗？答案肯定是否定的，谁不需要有个人的时间呢？

在新技术登上舞台之前，生活似乎不够忙碌，而今天我们似乎都应该成为超人。生活的节奏奇快，使我们好像身处在速度疯狂的滑坡列车上，永远不会停止。我们已经不是正常的、心情愉快的健康人，我们的工作



节奏已经快得不能再快了，已经快得无法加工更多的信息了。毫无疑问，我们多数人已经疲惫不堪了。我们需要休息一下……需要调整一下呼吸，需要重新获得健康，需要恢复我们的自然节奏，需要享受生活中因为太忙碌而被我们丢在一旁的那些有意义的时刻。一句话，我们需要呵护。

这并不是一个什么难以启齿的让你觉得难为情的词，你应该得到呵护，我敢肯定这是你应该得到的东西。

呵护自己，你不用担心会花费整天的时间或“虚度光阴”（尽管这么做是我所推荐的）；你可以用一些零碎的时间来放松自己。这本书给您提供的就是简单易行的自我放松的方法，给自己松松弦，得到更多的快乐和愉悦，使你自我感觉良好，让人看起来也更觉得愉快。这些宝贵的建议



有助于你享受更多属于自己的时间。
当你显得愉快平静并且神采奕奕，全身都透出健康和美丽，相信我，你周围的那些人都会注意和欣赏你的。

那么就从现在开始吧，呵护你自己……这是你的权利！

祝你健康、愉快。

斯获芬尼·托勒斯



目 录

前言 消除难为情

1. 保持愉快	1
2. 熏蒸疗法	6
3. 芳香疗法	9
4. 沐浴	14
5. 光洁你的身体	17
6. 步态轻盈	22
7. “吃”出来的秀发	27
8. 10 味健身食品	32
9. 美肤五法	37
10. 卸去负担，放松身心	42
11. 早该饮茶了	45
12. 按摩脚部	50
13. 牛奶浴	55
14. 清洁呵护你的面容	58
15. 使你的牙齿美白如玉	63



漂亮很简单 50 Simple Ways to Pamper Yourself

- 16. 抽时间健身 67
- 17. 高能量快餐 72
- 18. 淋浴的功效 76
- 19. 呵护你的秀发 80
- 20. 防晒 86
- 21. 永葆青春的秘诀 90
- 22. 使皮肤干爽舒适 95
- 23. 小睡一会儿 99
- 24. 增强体质, 远离流感 104
- 25. 自制浴液、按摩油 109
- 26. 呵护你的双眸 113
- 27. 修脚 118
- 28. 花粉 123
- 29. 来自专业人士的建议 127
- 30. 花草装点出温馨的家 130
- 31. 每日吃点蜂蜜 135
- 32. 使皮肤处于最佳状态 140
- 33. 坚固你的指甲 143
- 34. 清新你的口气 147
- 35. 保护皮肤不受日灼 150

目录 Contents



36. 泥浆浴，爽极了！	156
37. 美肤面膜	161
38. 呵护双手	166
39. 收紧你的后腰	169
40. 合理营养	174
41. 干刷你的身体	179
42. 呵护你的指甲	184
43. 足部反射疗法缓解压力	188
44. 你的“避风港湾”	192
45. 让浑身溢满香气	197
46. 面膜	201
47. 使你的嘴唇更性感	205
48. 学会喜欢熏衣草	208
49. 做一只甜梦的药枕	213
50. 智者之语	217



1. 保持愉快



还记得你小的时候吗？在一群欢笑的孩子中间，你是如何又跳又唱的？是否还记得每个伙伴儿的面貌：眼睛清澈、白里透红、健康活泼？再次抓住这青春的欢乐，缓解你的压力，你肯定会感觉好多了。另外的好处是，别人看你也会觉得好多了。为什么呢？压力过大会造成皮肤供血不足，阻止水分和营养物的吸收达到理想的效果；压力过大还会促进雄性荷



尔蒙睾丸素的分泌,并进而促进油脂的分泌,而这些又会反过来造成丘疹的产生和毛孔堵塞。因此,缓解压力可以很好地改善皮肤的质地和状况。

缓解紧张情绪

用熏衣草油来使你放松。这是一种天然的镇静剂与神经保健剂。即便到了今天,当我准备对一群人发表演讲进行中草药宣传时,我仍有些紧张。因此,为了重获自信,保持镇静,在开讲之前,我会在一块柔软的纸巾上滴上三滴纯质的熏衣草油,然后分五次深深地把香味吸进去,数分钟之内,我就能使自己镇静下来。



工作与家庭对你有压力吗? 按照





下面的顺序练习，可以奇迹般地帮助你重新集中注意力，缓解紧张情绪并使你重新充满活力：

- 两脚分开，两肩张开，站直，把两手手掌放于小腹上。闭上眼睛，用鼻子轻柔缓慢地吸气，慢慢地使隔膜下沉，鼓起小腹。如果你呼吸正确，你就会感觉到你的两手上移，保持这个状态并数到 5，然后再用嘴缓缓呼出所吸入的空气。就这样反复做 10 次。

- 现在你平静多了，体内也有更多的氧气在循环。这时两臂向前伸展，伸直，慢慢地做 10 次屈膝运动。切记在从屈膝恢复到站直状态过程中要收紧臀部。

你现在是否觉得好多了呢？



经常微笑。即便你今天很不开





心，也要找出至少一件开心的事情让微笑回到你的脸上。天空是否阳光灿烂呢？鸟儿是否在歌唱呢？你健康吗？地上有刚下的雪吗？你的指甲是否修得很漂亮呢？



多笑。“笑一笑，十年少”，……确实如此。去看一场滑稽的电影，看一本好玩的书，或者跟孩子们玩一会儿（孩子总是笑得很开心），或者干脆跟你的宠物玩上一会。笑能使你感觉良好，笑能使你的皮肤具有光泽，笑能促进你的体内循环。让我们开始吧，好好地、开心地大笑一阵子吧。

开心药茶

当你智穷计尽或烦躁时，给自己沏一两杯有助于你放松的药茶。其





实，心灵的平静与快乐近在咫尺。下列方子中的药物都是经过干燥处理的：

2 杯开水

1/2 汤匙蜜蜂花叶

1/2 汤匙黄春菊花

1/2 汤匙熏衣草花

1/4 汤匙西番莲花或叶子

1/2 汤匙绿薄荷或薄荷叶

把茶壶从火上拿开，放进上述药物，盖上盖儿，浸泡 5~10 分钟。然后滤去药物，再加入蜂蜜或柠檬，尝一下，如果味道不错，你就可以慢慢地享用了！这种茶也可以冰镇，作夏季的解暑饮料。





2. 熏蒸疗法



面部药物熏蒸疗法可以使你的皮肤湿润，使毛孔更顺畅地排汗和呼吸。在蒸汽进入皮肤的过程中，药物可以软化皮肤表面，并起到收敛皮肤的作用，而且还有助于促进皮肤伤口的愈合。再者，任何顽固的尘土或化妆品所造成的毛孔堵塞也能因此软化，易于清除。药物熏蒸疗法对于那些中性皮肤、干燥皮肤和油质皮肤的人都很适用；可以经常使用，但对



熏蒸疗法 Get Steamed



于那些过敏性皮肤、患有毛细血管扩张症或患有日光性皮炎的人，则不适用。在进行熏蒸疗法之前，一定要先清洁皮肤。

蒸汽美容疗法

准备进行面部熏蒸疗法，先烧开4杯蒸馏水（如果配方需要，还要再加入醋）。把茶壶从火上拿开，放入药物，盖上盖儿，浸泡大约5分钟。然后把茶壶在安全的地方放稳，便于你在茶壶前能够舒服地坐上大约10分钟，然后把浴巾搭在自己的头顶、肩膀上，形成一顶帐篷形状，将茶壶置于其中，面部与茶壶之间要保持25.5~30.5厘米的距离，以防面部烫伤。就这样，闭上眼睛，放松自己，做深呼吸。