

睡，美人：

超省钱的美容觉沙龙

39个超简单的DIY睡眠美容术，让美丽因子渗透全身！

(日) 小林浩美/著
王岑文/译



黑版贸审字 08-2012-012 号

原书名: NETERUMA ESUTE by Earth star Entertainment

Copyright © 2009 by Earth star Entertainment Co., Ltd.

All Rights Reserved.

Original Japanese edition published in 2010 by Earth Star Entertainment Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Earth Star Entertainment Co., Ltd.

through EYA Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © 2011 by Lightbook(Beijing) Co., Ltd

本书译文由日月文化出版股份有限公司授权使用

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

睡, 美人: 超省钱的美容觉沙龙/(日)小林浩美著; 王岑文译.

—哈尔滨: 北方文艺出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5317-2840-5

I. ①睡… II. ①小… ②王… III. ①美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第086260号

睡, 美人: 超省钱的美容觉沙龙

作 者 (日)小林浩美

译 者 王岑文

责任编辑 刘 薇

出版发行 北方文艺出版社

地 址 哈尔滨市道里区经纬街26号

网 址 <http://www.bfwy.com>

邮 编 150010

电子信箱 bfwy@bfwy.com

经 销 新华书店

印 刷 北京和谐彩色印刷有限公司

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 3.5

字 数 40千

版 次 2012年6月第1版

印 次 2012年6月第1次

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5317-2840-5

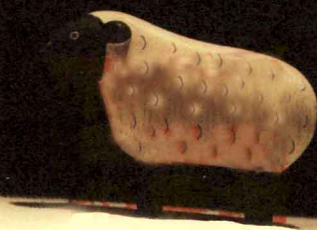
75974.1
46

睡，美人：

超省钱的美容觉沙龙

39个超简单的DIY睡眠美容术，让美丽因子渗透全身！

(日) 小林浩美/著
王岑文/译



目录



前言：在睡眠中变得更美丽	004
睡眠与成长荷尔蒙	006

Chapter 01

放松身心的睡眠时刻

就寝前的准备	009
--------	-----

01 深呼吸1分钟，活化细胞	010
02 喝一杯花草茶，可达到舒缓身心和美化肌肤的效用	012
03 以芳香疗法培养女性魅力	014
04 营造快乐的夜晚时光——日记的魔法	016
05 玫瑰是散发“女性魅力”的源泉	018

Chapter 02

利用睡眠打造美丽自我

愈睡愈美的秘诀	020
---------	-----

FACE

1 给肌肤10天1次的奖励，打造柔滑弹润肌肤	024
2 呵护脸部轮廓线条，变身全方位美人	026
3 恼人的细纹与松弛，就交给“蜂蜜橙花”来解决	028
4 容易产生黄斑、黑斑的大C和小C区域	030
5 滋润敏感的眼角肌肤	032
6 用发带将头发全部向后梳，养成向上提拉的习惯	034
7 穿上连帽外套入睡，达到头发、头皮和肌肤的三重护理	036
8 偷懒美人的浓黑美睫	038
9 魅惑异性的丰软果冻美唇	040

column 001 睡眠时的表情有形状记忆的效果？！	042
-----------------------------	-----

BODY

1 给予颈部丝缎般的呵护，便是保有年龄秘密的关键	044
2 白皙的双手和指甲，透露出优雅的气质	046

3 利用睡眠时间提高胸线	048
4 宛如婴儿般的手肘、膝盖和脚后跟	050
5 预防水肿，睡醒即拥有纤长美腿	052
6 别让腰腹受寒	054
7 成熟的女性以背部展现性感	056

column 002 饮用橄榄油，促进隔天早晨排便顺畅！ 058

DIET

1 肩胛骨是变瘦的秘密关键	060
2 缓解颈部、肩膀和腰部酸痛的生姜湿布	062
3 让宝宝瓶变身小怀炉	064
4 用刷子进行淋巴按摩	066
5 矫正骨盆歪斜，打造易瘦体质	068
6 舒缓身心的柔软睡眠瑜伽	070

column 003 让身体暖和的甩动手脚体操 071

Chapter 03

睡眠，质重于量

打造容易入眠的房间 073

001 光线	075
002 温度与湿度	077
003 声音	078
004 枕头、抱枕	080
005 睡衣	083
006 寝具	084



Chapter 04

兼具美肌与放松效果的

沐浴时光 086

01 泡个悠闲自在的热水澡，有助于轻松入眠	089
02 养护健康发质的氨基酸洗发精	091
03 严格把关接触肌肤的毛巾	093

相关资料 094





在睡眠中变得更美丽

“除非是有钱又有闲的人，否则是不可能变漂亮的吧？”

答案是“NO”。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——那便是本书所介绍的“睡眠美容术”。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。基于这个出发点，我开始反复思考：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，便在家中进行全身的



护理美容呢？另外，是否可以利用“睡眠时间”，让每一位女性，无论是学生、上班族或是家庭主妇，都能轻松变得更美丽呢？

虽然各人的生活习惯不尽相同，但大致上来看，一个人平日的平均睡眠时间为6～7小时，假日则为7～8小时。也就是说，在一天之中，我们有1/3～1/4的时间都在睡眠。而“睡眠美容术”便是教大家如何有效运用“睡眠时间”，让美丽的因子渗入我们全身的每一处细胞。



睡眠与成长荷尔蒙

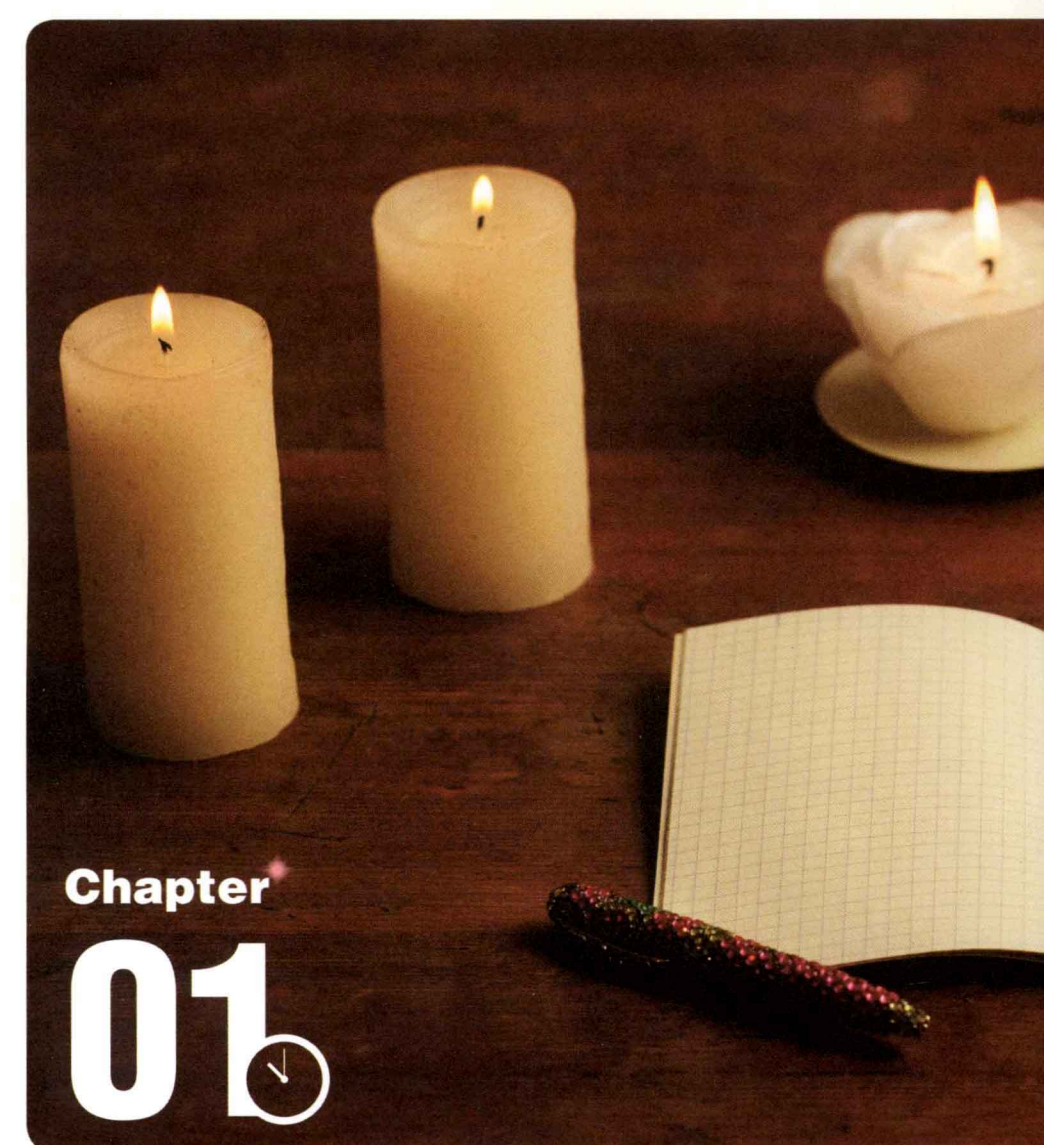
从晚上 10 点到深夜 2 点的 4 个小时，我们称它为“灰姑娘时间”（Cinderella Time）。在这段时间之中，我们体内会分泌大量的成长荷尔蒙。而这种成长荷尔蒙又被誉为“反转时光的荷尔蒙”，不仅可以活化人体的新陈代谢，分解脂肪，还能帮助老旧的肌肤细胞再生，提高我们的免疫力。换句话说，在这段时间内进行睡眠，是最简单的不老秘诀。然而，生活中总会有晚归的时候，令我们无法在灰姑娘时间来临之前就寝。这时，建议大家以嵌灯代替平





日使用的日光灯，让自己提早进入睡眠的准备模式，将有助于我们一夜好眠。

睡眠时间的长短和质量并无绝对的关系。有些人即使睡得很久，也依然感到疲惫不堪；有些人即使睡眠时间短，也可以彻底消除疲劳。而睡眠质量的好坏，才是影响美容效果的关键。在以下第一、第三和第四章中，我将详细介绍提升睡眠质量的方法，愿大家都能度过美好的夜晚。



Chapter

01

How to spend the
relaxing time before sleeping

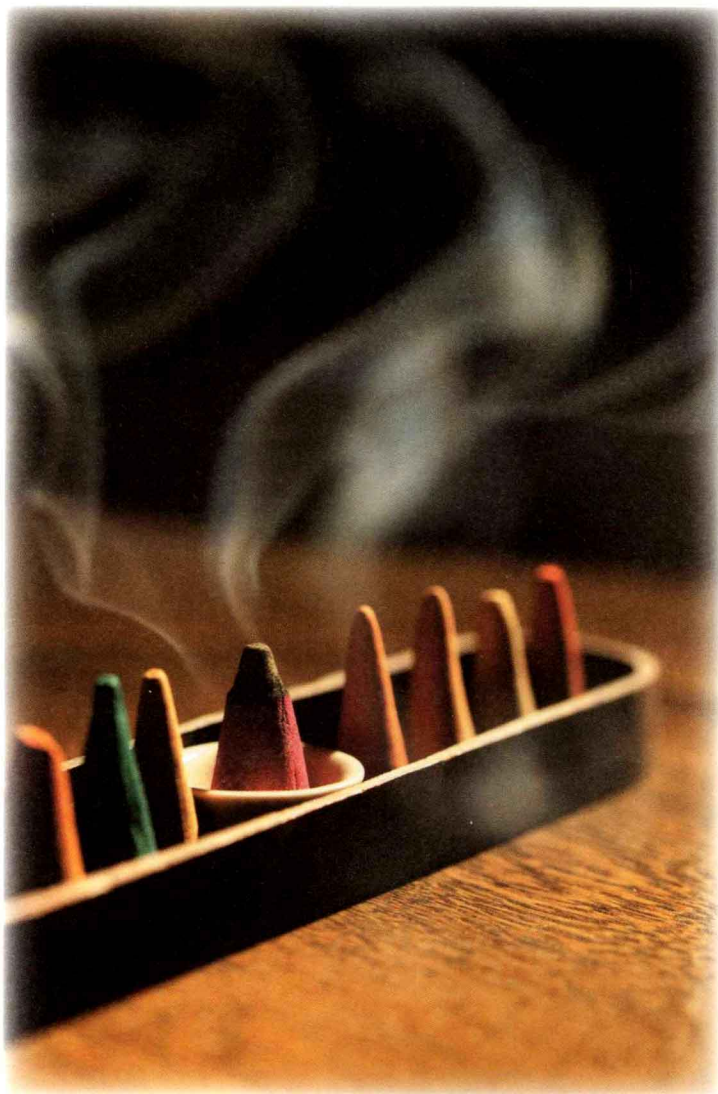
放松身心的睡眠时刻

就寝前的准备



想在睡眠中变得更美丽，
就寝前的准备工作是非常重要的。
释放身心的压力，
便是美丽的起跑点。

01 深呼吸 1 分钟， 活化细胞

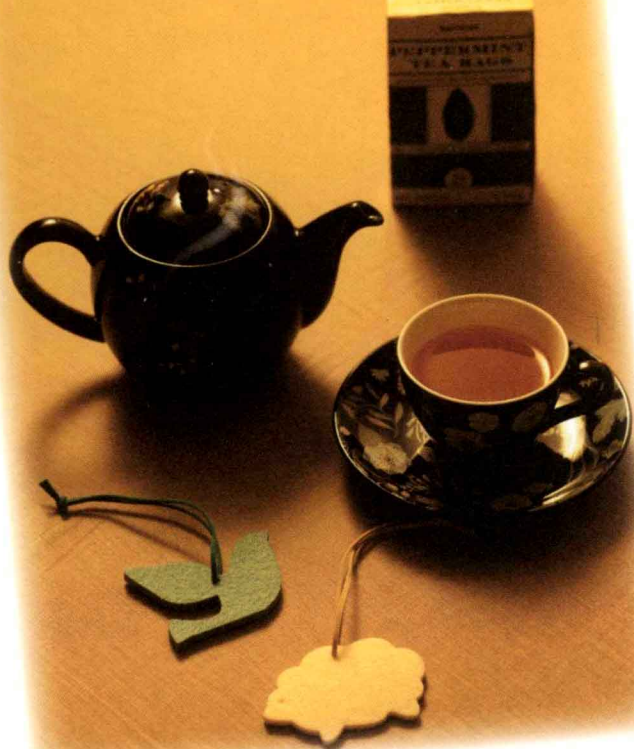


以深呼吸进行简易排毒

呼吸时，氧气会深入身体各处细胞，并帮助排出体内的二氧化碳等新陈代谢废物。此外，呼吸也有助于促进淋巴的流动。也就是说，当我们呼吸的同时，便在进行一项简易的排毒工作。然而，繁忙的生活以及持续累积的压力，常容易导致我们的呼吸变浅，降低排毒的效果。因此，就寝前准备工作的第一步，便是请大家利用1分钟的时间，进行彻底的深呼吸。吸气时，交感神经较为活络；而呼气时，则副交感神经较为活络，身心呈现放松状态。只要注意缓慢地吐气，便能帮助我们进入熟睡，并促进睡眠时体内的新陈代谢。另外，点上一支自己喜爱的香锥，也是加深呼吸的好方法。

除了深呼吸之外，也推荐大家尝试瑜伽的单鼻呼吸法：用手指压住一边的鼻子，以单边的鼻孔呼吸。如此可以舒缓身心的压力，并刺激脑部功能，进而预防老化。

02 喝一杯花草茶，可达到舒缓身心和美化肌肤的效用



德国洋甘菊

触感轻柔且带有水果香味的茶叶，能帮助放松身心，有效促进睡眠。可与牛奶和蜂蜜混合饮用。



红玫瑰

注入热水后花瓣浮起，飘散出芬芳宜人的玫瑰花香，备显女性的优雅气息。



玫瑰果

带有适度的酸味，维生素C含量约为柠檬的10~60倍，对发烧等症状颇具疗效，同时也有助于养颜美容。

借由花草茶的热蒸气 来放松并滋润肌肤

睡前常容易产生空腹感，这时，我推荐大家饮用提升营养吸收力的天然花草茶。花草茶不含咖啡因，并能去除促使肌肤老化的活性酵素，富含多样的美容营养成分。同时，花草茶所散发的香味，也对人体具有芳香疗法的功效。大家不妨试着依照当天的心情或喜爱的香味，选择具有美肌效果的茶种，再与玫瑰果和山芙蓉等成分混合调配，特制一杯自己专属的花草茶吧！



薄荷

含有促进消化的薄荷醇，可在饮食过量时饮用。此外，薄荷也具有镇静作用，有效缓解精神的焦躁及不安。



薰衣草

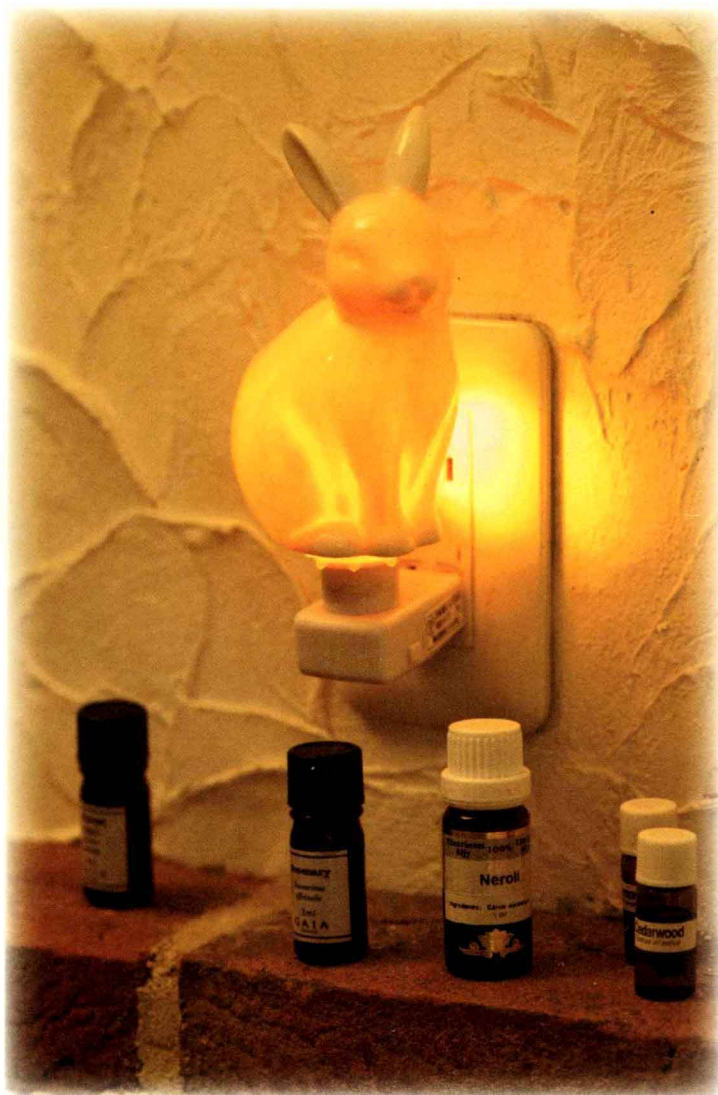
薰衣草帮助放松的功用广为人知，除了舒缓身心压力、释放紧张情绪之外，也可以消除头部的疲劳。



山芙蓉

富含消除疲劳及促进代谢的柠檬酸和维生素C，是运动员首选的天然健康饮品。

03 以芳香疗法 培养女性魅力



有香味的创可贴 可活化女性荷尔蒙

女性荷尔蒙（雌激素）可调节女性生理机能，并有抗衰老的作用。一旦女性荷尔蒙失调，就会同时降低肌肤保养的成效。而运用萃取自植物精华的“芳香疗法”，便能有效促进我们体内女性荷尔蒙的分泌。植物的香味具有不可思议的力量，足以左右人类的身体和心灵。嗅觉是五感中唯一直接进入本能领域的感觉，而香味的分子从鼻子进入大脑、肺部及血液各处，不仅能疗愈我们的心灵，同时也兼具美容效果。

依兰

芳醇甘甜并富有异国情调的花香味，可调节人体的荷尔蒙分泌及自律神经平衡。由于香气过于浓郁，建议可加入橘子或佛手柑等柑橘类精油混合使用。

天竺葵

香味属于清新的花香调。可维持女性荷尔蒙平衡，并调节代谢机能，同时能调理油脂分泌，改善皮肤浮肿问题，达到舒缓身心的效果。

奥图玫瑰

大马士革玫瑰精油。由于产量稀少，因此价格昂贵。香味优雅宜人，可帮助调节荷尔蒙，令女性增添自信与魅力。也适合生理不调和经前症候群的女性使用。

鼠尾草

如红茶般的浓郁香气，带来欢乐的气氛。作用与雌激素相仿，推荐经前症候群及经血量少时使用。



就寝前，在创可贴上滴入少许植物精油后贴在胸口，可在愉悦的心情下进入梦乡。