



时尚书系
04

Beauty

除痘祛斑基础

青春痘、黄褐斑、雀斑、晒斑、妊娠斑

10

余种常见痘痘、斑点攻防术
让你轻松拥有无瑕肌肤

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

除痘祛斑基础 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2008. 1

(时尚书系)

ISBN 978-7-5442-4079-6

I. 除… II. 深… III. 皮肤—保健—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第011739号

SHISHANG SHUXI 04 —— CHUDOUQBAN JICHU

时尚书系04——除痘祛斑基础

主 编	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市彩视印刷有限公司
开 本	711mm×1016mm 1/32
印 张	2
版 本	2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4079-6
定 价	8.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>



时尚书系

04

Beauty

除痘祛斑基础

青春痘、黄褐斑、雀斑、晒斑、妊娠斑

10

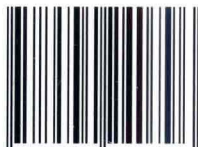
余种常见痘痘、斑点攻防术
让你轻松拥有无瑕肌肤

南海出版公司

《时尚书系》丛书



ISBN 978-7-5442-4079-6



9 787544 240796 >



定价：8.00元



Part 1

E i g h t w a y s o f b e a u t

美丽魔法8招



想进一步加强美容油的功效，可加入香薰精油，不但能增添护肤的情趣，调配出属于自己的香薰美容油，还能最大限度提升美容油的效果，为肌肤注入无穷的美容力量。有了精油，要当宇宙无敌超级大美女还不容易吗？看我用精油魔法，让我容光焕发，美艳动人！



美颜按摩

想要养颜抗老，让岁月不着痕迹，几乎是每个女人的心愿，不管是几岁的女人都想保有20岁的脸庞。但生活的压力、炎热潮湿的气候，加上紫外线的侵害和污浊的脏空气、干燥的室内空调，都会让皮肤的油脂分泌与含水量出现不平衡的状态，进而使柔嫩的肌肤渐渐失去美丽的光彩。所以平时的保养就成了呵护肌肤不可或缺的重要功课！

肌肤一般分为油性肌肤、干性肌肤和中性肌肤三种，其中，油性肌肤最容易在夏天被出油问题所困扰，所以使用较能平衡油脂分泌的熏衣草、迷迭香；中性肌肤算是最幸运的了，只要注意按摩与活化肌肤，就可呈现自然粉嫩的光彩。干性皮肤虽然较细致，但皮肤的细胞并不活络，若不注意按摩保养，容易呈现粗糙暗沉，没有光泽。





中性肤质

适用精油

天竺葵、花梨木调和

魔法教室

天竺葵、花梨木精油各3滴，与5ml甜杏仁油调匀，卸妆洗脸后按摩脸部，之后再洗净。

干性肤质

适用精油

洋甘菊、天竺葵

魔法教室

洋甘菊、天竺葵精油各3滴，与3ml荷荷巴油、2ml甜杏仁油调匀，卸妆洗脸后按摩脸部，之后再洗净。

油性肤质

适用精油

熏衣草、迷迭香

魔法教室

熏衣草、迷迭香精油各3滴，与5ml葡萄籽油调匀，卸妆洗脸后按摩脸部，之后再洗净。





深层清洁

清洁、卸妆、护肤一次完成，每种肤质皆适用。

适用精油

天竺葵

不但能促进皮肤的血液循环，还能平衡油脂分泌，对于松垮、毛孔阻塞及皮肤上的脏污有很好的清洁净化作用，可说是全面性的皮肤保养精油。

迷迭香

是很好的收敛剂，对于紧实皮肤，减轻充血浮肿相当有帮助。

葡萄籽油

因为分子最细小，也能快速地深入毛孔，溶解脏污及油性的化妆品残留。

魔法教室

天竺葵2滴+迷迭香1滴，调和于5ml的葡萄籽油中，作为每天起床后与沐浴前的清洁护肤按摩油，可达到深层清洁与紧实肌肤的目的，之后再使用中性的沐浴乳洗净。

战痘魔法

一大清早起来，正准备梳洗一番，才走到镜子前，就看到脸上又冒出个不速之客，这种药膏搽不尽，春风吹又生的青春痘，很多人相信是又恨又怕，尤其是有约会时，这种突发状况，更让人感到困窘不堪。这时你就需要战痘绝招。

适用精油

茶树

最适合皮肤表皮的杀菌及预防感染之用。

魔法教室

只要发现青春痘的敌踪，立刻将纯茶树精油直接涂抹于痘痘重点部位。茶树有相当强效的杀菌作用，可有效防止感染部位恶化。



去痘愈疤



痘子好了却留下难看的痘疤！不管是一点一点的色素沉着，还是有如橘皮的坑坑洞洞、微血管扩张式的脸红，都让人感到面子上挂不住。想要青春不留疤，除了在长青春痘的时期避免感染、避免用手挤痘痘之外，对于已经留下的疤痕该如何处理呢？

刚长过的青春痘在脸上留下黑色且平面的色素沉着，这是最常见的，你想让它愈后不留下难看的疤痕以及加速淡化疤痕的色素，别担心，让魔法精油帮助你。

适用精油

熏衣草

维持皮肤的完整性，帮助疤痕愈合。

橙花

对于促进皮肤新生、活络皮肤的新陈代谢、恢复肌肤弹性有很好的效果。

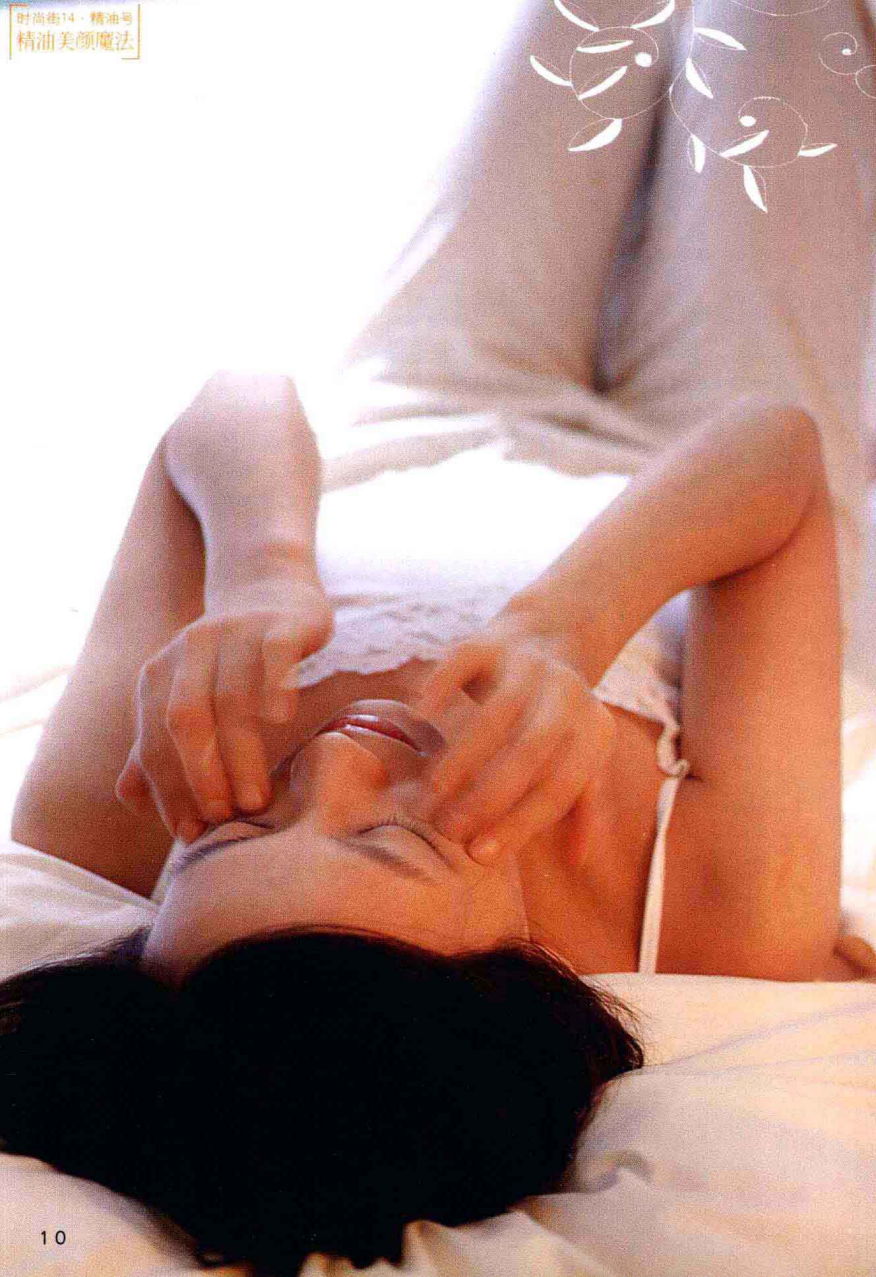
魔法教室

a. 敷脸

以小黄瓜敷面粉2~3匙+熏衣草晶露（花水）5ml调制敷面泥，加入熏衣草、橙花精油各1滴，利用小黄瓜的美白特性，帮助皮肤新陈代谢，并以敷面泥提高脸部皮肤温度来加速吸收，让熏衣草的愈疤、淡化疤痕与橙花的活化肌肤的效果更能发挥。

b. 按摩

基底油加入熏衣草、橙花精油调制（比例是：1ml基础油加1滴的精油），来按摩脸部。



亮眼计划



黑眼圈，这让你怎么打粉底都盖不掉的讨厌东西，更别提久了还有恐怖的眼袋越挂越大！对付黑眼圈，要用上乘的魔法术，心灵与身体双向夹攻才可以！

适用精油

洋甘菊

适用于敏感性的肌肤、眼睛、嘴巴周围细致的部位，有抗菌与防过敏的作用。

葡萄柚

含有丰富的维生素C，可有效淡化黑眼圈的色素，加速皮肤的新陈代谢。

魔法教室

a 敷眼

10 ml的洋甘菊晶露（或蒸馏水）中加入2滴洋甘菊+1滴葡萄柚精油，用化妆棉沾湿，覆盖眼皮。在眼睛疲劳时或是有浮肿的眼袋时，都可使用，可有效防止眼睛疲劳与黑眼圈。

b 按摩

洋甘菊精油2滴、葡萄柚精油1滴加入5 ml的葡萄籽基底油中，调和后，以中指按摩眼周。（由下眼睑内侧向外按至上眼皮内侧。

Magic





对付毛孔粗大

粗大的毛孔总让人困扰，即使拍打再多的收敛化妆水似乎也没用。来吧！让魔法精油为你解决毛孔粗大的问题。

适用精油

柠檬香茅

可有效清除粉刺，平衡油脂分泌，对于容易出油的皮肤，特别有收敛的作用。

天竺葵

活肤作用，帮助皮肤的新陈代谢。

丝柏

对于皮肤表面的血管扩张有很好的收敛作用，有控油保湿的作用。

魔法教室

柠檬香茅1滴、丝柏2滴、天竺葵2滴，调和于5ml的葡萄籽油中，每晚洗完脸后按摩皮肤，或毛孔粗大处，按摩后洗净皮肤表面的油脂。可收敛毛孔，修补受损的皮肤，并提供皮肤的光滑与细致。





Magic

乌黑秀发

年龄不是问题，让秀发永葆乌黑亮丽。

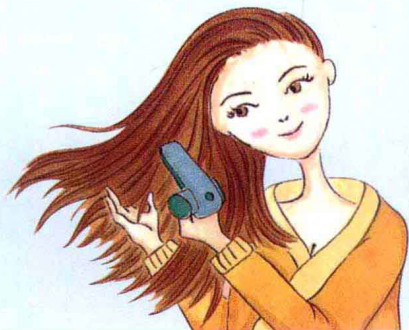
适用精油

檀香

优异的护发功能，并提供持久而迷人的香味，是公认最与头发搭配的气味，并具有强力的催情作用。

魔法教室

平时洗澡时，可将檀香5滴滴于水盆中，浸泡头发约3~5分钟，不但可保头发的发质健康亮丽有光泽，还能让你的头发发出迷人的檀香味、刺激异性的动情素！





Magic

抗屑止痒

头发是美女的武器，不管是飘逸的长发还是俏丽的短发，要是出现油油臭臭或是点点的头皮屑，或是老是出现抓头的举止，恐怕就有点美中不足了！

适用精油

迷迭香

具有控油、改善头皮屑、刺激毛发生长的功效，气味适合与各种精油搭配，可以去除头发的油腻（但不失光泽），并带来清新的气息！

薰衣草

调理头皮油脂分泌。

快乐鼠尾草

预防头皮毛孔阻塞，含有坚果味，亦能激励心情。

魔法教室

薰衣草5滴，迷迭香3滴，快乐鼠尾草2滴于15 ml的无香精洗发精中（一次的用量），调匀后洗发，可平衡头皮的油脂分泌，强化毛囊细胞的活力，还可预防掉发。

Part 2

Ten ways improving features

表面功夫魔法10招



芳香精油是纯植物内存精华体，其具植物独特的天然香味及药理性，不但可直接作用人体的生理、心理及情绪方面，激发人体内在的自愈能力及再生能力，同时还具有美容护肤的功效，只要运用适当的精油配方，加之正确的按摩手法，就可达到美容养颜的功效。