

自然美人

仅需3元，
自然美丽！

【VCD】示范多款天然
护肤品制作全过程



自造

天然护肤品

中映良品 编著

百款宠爱女人的全绿色有机护肤品
天然保养品配方，给自己从头到脚的滋养呵护

成都时代出版社

天然

自造

护肤品

DIY Natural Skincare

中映良品 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

自造天然护肤品 / 中映良品编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.12

ISBN 978-7-80705-822-9

I. 自… II. 中… III. ①美容—基本知识②皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 113777 号

自造天然护肤品

ZIZAO TIANRAN HUFUPIN

中映良品 编著

出品人	秦明
责任编辑	蒯芸
责任校对	黄国俊
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市华信图文印务有限公司
规格	889mm×1194mm 1/24
印张	5
字数	120千
版次	2008年12月第1版
印次	2008年12月第1次印刷
印数	1-15000
书号	ISBN 978-7-80705-822-9
定价	26.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

序 Prologue



秀气胜韵 得之天然

人类使用自然界的各种天然素材美容驻颜已有数千年的历史了。历代许多书籍中，都记载有“美发方”“美肤方”“去死肌方”。埃及艳后当年使用牛奶来沐浴，用芦荟汁液来擦脸，以保持每一寸肌肤的青春风采和魅力，而她的美颜秘方在数千年后依然为全世界女人所推崇。无独有偶，东方的绝世美人杨玉环，她的保养秘方是由燕麦、糯米、珍珠磨细后制成的面脂（即面膜），至38岁时仍然艳冠后宫，“后宫佳丽三千人，三千宠爱在一身”。至于素有“美容里手”之称的慈禧太后，她每天用玫瑰花露汁与中药研制的面脂敷面，同时进行面部按摩，令肌肤柔嫩细滑，据清史记载，老佛爷年近六旬，面部肌肤还宛如少女般柔软娇嫩。宋美龄女士在接受纽约时报记者的专访时，曾透露其每晚临睡前以山茶花油做脸部及全身的按摩以保持少女般细嫩肌肤的养颜秘方。

进入21世纪，自然美体风潮再次回归，天然自制护肤美发品备受宠爱，好莱坞明星黛咪摩尔、妮可基德曼、梅格瑞恩的专用化妆师透露，她们遍访中医名师为其调制汉方面膜，以保持星光不褪。香港众女星也都有自己的独门美容秘籍：关之琳十多岁时就开始用鸡蛋、水果、蜂蜜等作为天然护肤品来滋养肌肤；玉女掌门人梁咏琪都钟情于水果泥面膜；香港天后陈慧琳用米醋洗头法来保养她那一头如瀑的乌黑秀发。

自然美体并不是名人专利，你也一样可以自己动手制作天然的护肤美发产品，不仅可以体味DIY的乐趣，还能尽享绿色材料带来的营养保护。

本书向你展示各种天然保养配方，指导你轻松利用各种天然材料，以全方位的保养程序来设计呵护全身的保养品，你会发现原来家中的植物、水果、蛋等便宜材料都是上等的美容材料，用它们自制的美容品让你可以不必荷包大失血就EASY拥有高级专柜保养品的效果；而且它们不含防腐剂和毒性成分，在不必担心任何副作用的前提下，让你全身吸收本质性的营养，达到美容养护的最佳境地！

C 目录 Contents

1 素肌美人，源自天然\1 Natrue beauty comes from nature

1. 让肌肤尝鲜，使美颜常在\2 Skin tastes Frech and Beauty is Ever lasting

2. 素肌美人的标准\3 Standard of Nature Beauty

- ① 白皙、红润的肤色代表青春
- ② 白里透红，与众不同
- ③ 滋润、细腻和弹性的皮肤质感

3. 学明星护肤，做个自然美人\5 Learn how to take care of skin from stars

- ① 美白天后郑秀文护肤宝典
- ② 张曼玉自己动手护肤
- ③ 袁泉水果护肤物语
- ④ 林嘉欣的“王牌”美肤经
- ⑤ “自然美人”周蕾
- ⑥ 林志玲瀑布直发重天然清洁

4. 天然保养品的使用前奏\8 Prepare step before using natural products

- ① 制作天然保养品的安全指引
- ② 与肌肤亲密接触
- ③ 天然靓肤细则——对的时间做对的美容

2 凝脂芳容美颜配方\12 Skincare

1. 清洁百分百\13 Thorough cleaning

- 深层清洁卸妆洗颜油\14
- 滋润抗过敏木瓜牛奶皂\15
- 温和卸妆眼唇卸妆液\16
- 除痘嫩肤薄荷洗颜方\17
- 清爽美白双瓜洗颜乳\18
- 软化清除老化角质番石榴磨砂膏\19

- 消斑美白除斑洗面粉\20
- 爽肤润颜悦颜洗方\21

2. 保养总动员\22 Overall Care

① 化妆品保养\23

- 美白肌肤橙香化妆水\24
- 滋润抗氧化葡萄玫瑰化妆水\25
- 收敛毛孔清爽化妆水\26
- 抑制油脂分泌控油化妆水\27
- 镇静抗菌草莓化妆水\28
- 深层补水保湿喷雾\29
- 修护受损肌肤酪梨护肤乳\30
- 滋润干燥肌肤润滑护肤乳\31
- 滋润防皱防敏护肤乳\32
- 收敛毛孔嫩白护肤乳\33
- 防晒保湿抗菌防晒日霜\34
- 防晒隔离乳液\35
- 修复双唇滋养护唇膏\36

② 面膜保养\37

- 菠萝薏仁美白剂\39
- 柠檬黄瓜抗菌膜\40
- 异果蜂蜜还新颜\41
- 清新美白芦荟敷\42
- 茯苓保湿淡肤霜\43
- 三黄相攻克痘痘\45
- 祛脓解毒中药方\46
- 清热中药化死结\47
- 龙胆除痘洁面膜\48
- 预防炎症靠两花\49
- 清热绿豆膜\51
- 斩刺牡丹皮\52
- 滋润苹果蜂蜜膜\53
- 绿豆黄瓜面膜\54
- 剑疮麦冬膜\55
- 蛋蜜除皱敷\57
- 珍珠防皱方\58
- 润泽糯米汁\59



双汁除皱方\60
 玉面桃花粉\61
 西瓜润肤术\63
 葡萄滋面方\64
 丝瓜养玉面\65
 苹果嫩面敷\66
 槐花滑肌露\67
 美白淡斑膜\69
 苦瓜淡斑敷\70
 两粉抗斑面膜\71
 抗斑美容液\72
 珍珠莹面粉\73
 红润瘦脸面膜\75
 明颜光润散\76
 香燕果泥\77
 泽芳露\78
 桃花霜\79
 甘草番茄缩毛孔\81
 苹果木瓜紧肤膜\82
 紫醋蜜膜\83
 绿茶收敛液\84
 草风悦容露\85
 黄瓜蜂蜜面膜\87
 黄瓜抗炎敷\88
 丝瓜防斑霜\89
 香瓜乳酪美白剂\90
 晒后镇静面膜\91
 急性过敏痒敷方\93
 增色精\94
 清热平衡敷\95
 蒿本敷\96
 红鼻敷\97



3 冰肌玉体，美体配方\98

Bodycare

1. 完全清洁\99

Thorough cleaning

抵抗自由基 滋润肌肤茄红素沐浴乳\100

消瘦减压泡澡锭\101
 柔嫩脚部肌肤粉嫩角质乳\102
 软化角质开运沐浴盐\103
 柔肤嫩肤美体磨砂膏\104

2. 深度保养与塑身\105

Further care and shaping

润肤香体美体保湿喷雾\106
 爽肤除菌芳香爽身粉\107
 除纹滑肤美体除纹霜\108
 瘦身纤体瘦身按摩油\109
 抗氧化手保湿护手乳\110
 抗过敏纤足护理霜\111

3. 健身美肤健康浴\112

Healthy bathing

全身美白绿豆美白祛角质浴\113
 安然入睡好梦浴\114
 美白瘦身促进循环浴\115
 纾解压力放松心情浴\116
 健肾塑腰摆脱腰酸浴\117

4 秀发如云，美发配方\118

Haircare

1. 彻底清洁\119

Clean Completely

洁发柔根茶叶洗发精\120
 乌发抗菌双色洗发水\121
 滋补养发甜橙洗发乳\122
 控油保湿控油洗发精\123
 清爽去屑去屑洗发精\124

2. 护理新概念\125

New Concept

乌黑柔顺乌黑顺发浴\126
 光鲜亮丽乌发按摩液\127
 预防分叉护发保湿喷剂\128
 光泽滋润护发膜\129

附录：天然材料、器具大搜刮\130



素肌美人，

Natrue beauty comes from nature

源自天然

保持健美、青春永驻是每一个人的愿望，
那么该如何延缓岁月的痕迹，抵抗面部衰老的侵袭呢？
使用自然界的各种天然素材美容驻颜已有数千年的历史了。
古今中外，从皇宫后妃、贵妇太太到影艺明星——
美艳绝伦的埃及艳后，
中国封建贵妃杨玉环、慈禧，
以及现代女政治家宋美龄……
她们的美丽为所处的时空写下了最惊艳的一页。
进入21世纪以来，“自然风”又一次扫遍了世界各地，
爱美的女性对天然的保养品越来越倾心。
好莱坞最璀璨的星星黛米摩尔、妮可·基德曼、梅格瑞恩，
东方人心目中的美人典范——关之琳、陈慧琳、张柏芝、刘亦菲……
有多少绝世美女是天然保养品的受益者？
天然成分才能呈现出自然魅力的肌肤，
挑选一款你喜欢的植物，
给肌肤尝尝鲜，
也要让肌肤尽情享受水果、植物的天然温和呵护，
做一个新鲜素肌美人！



1. 让肌肤尝鲜，使美颜常在

Skin tastes Fresh and Beauty is Ever lasting

在维吾尔族的情歌中，常常赞美维吾尔族姑娘如花似玉、美貌动人。这除了天姿外，还和她们所用的“化妆品”有密切的关系。维吾尔族妇女所用的化妆品，在大商店里是买不到的，因为她们所用的化妆品都是从庭院里的植物中提取的。

在南疆的农村中，常见到许多维吾尔族妇女喜欢描眉，她们总是把眉毛描得很黑、很细、很长，汪汪的大眼睛上面，有一条波纹似的黑眉，真是一种别致的美。特别是她们在讲话时，常用眉毛来表达感情。她们描眉的原料正是房前屋后种植的“奥斯曼”（即板状的根茎），其方法是榨取板状根的汁，用细木棍缠上棉花，蘸其汁描眉，不仅效果好，而且可以保护眉毛，刺激眉

毛的生长。维吾尔族的少女和少妇在庭院里“海纳古力”（海纳花）盛开的季节里，用其花瓣捣成泥，抹在指甲上，可以保持数天不变，这比城里人用的指甲油要经济多了。既描眉又染指甲，当然胭脂是不能少的。维吾尔族妇女用一种四瓣紫花直接涂在脸蛋上，瞬间，脸面两侧便出现了和谐的两朵“红霞”。

在普遍追求容貌美的今天，应运而生的化妆品的种类越来越多，如美容类化妆品、药物性化妆品及美发类化妆品等。这些化妆品含有羊毛脂、香精、抗氧化剂、色素及药物等，若使用不当会造成不同程度的皮肤损害。因此，现在美国女性喜欢用简易的方法、天然的材料呵护自己的肌肤，她们通常会自制一些护肤产品，据说用起来效果还很不错。

其实，在人工化妆品还没有问世之前，人们便直接用一些水果、蔬菜或其他食品来保养皮肤。于是，这些直接在家里被用作化妆美容的植物、药草、水果被称之为天然化妆品。天然化妆品由于具有无刺激性、含多种维生素等人体所需的成分以及取材新鲜等优点而备受使用者青睐。

在我们的生活中，各种富含营养成分的天然水果、植物就是美容的好帮手。从水果、植物等天然成分中提取富含天然美白、保湿成分的精华液即可帮我们达成自然美肌效果。或许你会问，水果和植物既然可以护肤，为何不直接吃进肚子里呢？这是因为水果和植物中的有效护肤成分，如维生素C等不易被提取和保存，直接涂抹在皮肤上要比吃来得更快速有效。

丰富的果蔬，赤橙黄绿紫分外惹人眼，如果你有心情、有情调，还有闲暇，不妨在自己的护肤计划中增添一项新内容：亲手用果蔬制作一席美肤盛宴，体尝水果、蔬菜、果茶的美肤功效！虽然有些费时间，但在光泽鲜艳的果蔬和造型精美的器皿间玩赏制作，乐趣真的自在其中。想想那些添加了葡萄、橙橘的精美护肤品，你蠢蠢欲动的内心是不是更有了动力？



2. 素肌美人的标准

Standard of Nature Beauty

女人天生就重视面容的美丽和姿容久长。

“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”。

女性从25岁开始，脸部的皱纹便多起来。

虽然这是无法抗拒的自然规律，

但若采取有效的措施，也可延长皮肤的青春。

埃及艳后使用牛奶来沐浴，用芦荟汁液来擦脸，以保持每一寸肌肤的青春光彩和魅力。

东方的绝世美人杨玉环，

她的保养秘方是由燕麦、糯米、珍珠磨细后制成的面膜，至38岁仍集三千宠爱于一身。

素有“美容里手”之称的慈禧太后，

每天用玫瑰花露汁与中药研制的面膜敷面，

同时进行面部按摩，

年近六旬，面部肌肤还宛如少女般柔软娇嫩。

宋美龄女士每晚临睡前以山茶花油做脸部及全身的按摩，以保持少女般细腻肌肤。

透过古今中外的素肌美人，

我们不仅明白了肌肤之美对于女人成为美人的重要性，还了解到女性肌肤美的标准：

色彩上素艳结合，粉里透红；

质感上讲究细腻，珠圆玉润。



① 白皙、红润的肤色代表青春

有人曾经说过世界上最美丽的颜色是少女面颊上可爱的红晕，它是天真无邪的、青春的、健康的、朴实的、纯洁的色彩。这句话不但说得精巧、动人、微妙，而且真实。因为画笔所难以表现的正是皮肤的色泽：那是一种润泽的、纯净的白，而不是苍白的暗淡无光的白。这就是为什么各个年龄段的妇女都要竭力保持这种肤色的原因。她们试图模仿那些刚刚成熟的少女的美，保持住青春的丰采和靓丽，因此普遍希望自己的皮肤光洁润泽。

从庄子笔下的姑射山神人开始，白就和美丽息息

相关；从《诗·卫风·硕人》着意描写了女主人公“凝脂”般的肌肤之美开始，诗人笔下几乎所有的美人全都有了如“冰雪”般白洁的肌肤，“冰肌”、“雪肌”、“玉肌”成了古代诗词及小说戏曲中描写女性美色最常用的字眼。唐代以丰腴为美，丰腴的女子自然是滑而且白，《风俗通义》中说：“肤如凝脂，既白且滑……冰脂以滑白言。”白与腴不可分，离开了白，美就是不完整的。“清水出芙蓉，天然去雕饰”，这不仅仅是皮肤颜色的问题，更是人们追求如玉石般细润、木质般温暖、山水般清澈的女性柔美。看看《红楼梦》第八回里

的一段话就会使我们明白肤色对男人的诱惑有多大。

“可巧宝钗左腕上笼着一串，见宝玉问他，少不得褪了下来。宝钗生的肌肤丰泽，容易褪不下来。宝玉在旁看着雪白一段酥臂，不觉动了羡慕之心，暗暗想道：这个膀子要长在林妹妹身上，或者还得摸一摸，偏生长在她身上，真是恨没福得摸。”

而从世界范围看，同一种族中，女人的皮肤一般要比男人要白皙一些，古埃及、克里特岛和日本的艺术师都曾在人物画中用不同的颜色来强调男女之间的这种差别：他们用白色、黄色或金色等较浅的颜色来表现女人，而用橘黄、红色或棕色等较深的颜色来表现男人。

②白里透红，与众不同

在推崇肌肤白之外，我们不应忽略了另一种象征生命永恒活力的颜色——红，应完美地演绎红白相间的审美艺术。

女性的肤色不仅要符合审美的标准，也要能够将欣赏者从纯粹审美状态拉回到现实状态。白里透红的观念背后是一种信念，美必须能够象征生命的活力与激情，女性的身体应该“约略莹体，血是荣肤，肤是饰肉，肉足冒骨，长缺合度”，这是一种对自然和生命必然性的认识。



③滋润、细腻和弹性的皮肤质感

除了肤色和光泽外，女性皮肤的质感也是极其重要的。我们认为中国女性的皮肤在这一点上很有优势，滋润、细腻和弹性是皮肤质感的重要标准。

滋润是皮肤新陈代谢良好的标志。它展示出皮肤的细腻、光滑、柔润、弹性等生理特征，是神经体液、新陈代谢等处于最佳状态的标志之一。细腻的皮肤无论是从视觉还是从触觉的角度来讲，都给人以无限的美感。那细浅的皮沟、小而平整的皮丘、细小的汗腺孔以及毛孔，柔嫩、光滑润泽的皮肤，是皮肤美学特点的重要表征之一。具有弹性的皮肤，坚韧、柔嫩、富有张力，无论从视觉或触觉的角度来看，都能给人以一种充满生命活力的美感。因此，滋润、细腻和弹性作为女性皮肤质感的标准，在世界上几乎是被公认的。

黑人女性以自己细腻光滑的皮肤为骄傲，尤其是她们的皮肤表层汗毛很少，被称为“黑珍珠”；西方女性也希望自己的皮肤饱含水分、光滑润泽。和西方人比起来，中国人的皮肤要更富有水分、更加细腻、更有弹性。中国女性的皮肤，如同蓝田暖玉一般光洁、温润。清代李渔的《闲情偶寄》中提到“肌肤之理，亦若是也。故知嫩者易白，而粗者难白”，皮肤只有“嫩”了，才可能变白，粗糙凸凹的皮肤是不可能白的。



3. 学明星护肤，做个自然美人

Learn how to take care of skin from stars

作为镁光灯和社会公众的焦点，
徜徉在星光大道上的明星的肌肤当然得出众！
每次在电视上看到素颜大美人，是不是都会羡慕不已？
明星们频繁出席众多活动，却仍旧拥有好肤质，
快来看看她们的天然美肤法吧！
不用再对着镜子叹气，
有言道，临渊羡鱼，不如退而结网，
这才是让自己变得更美的唯一妙主意。
“自然美人”以淡妆示人，
清新的色调，更是讲究生活的自然细节。
不知何时，
出现了全天然面膜、全天然香皂、全天然洗发水……
下决心要做回“自然美人”的都市女性们开始崇尚天然的生活方式，
找到了属于自己的贴身用品，
精心为自己打造一个全天然的生活细节。



①美白天后郑秀文护肤宝典 ②张曼玉自己动手护肤

Sammi一直是所有人心目中的“美白天后”，她毫无瑕疵的肌肤不仅白皙柔嫩，而且通透有光彩，当然这全得益于她平时的保养。Sammi坦言：“其实白分很多种，每个人对白的追求也不同，我所追求的白不仅是没有瑕疵，更是要白得有光彩，整个肌肤焕发出一种通透感。”美丽并非得天独厚，绝对是努力护肤的成果。所以，虽然工作忙碌，但Sammi很崇尚纯天然的护肤，常常买来新鲜的蔬菜水果，DIY天然维C大餐，也经常会泡一杯玫瑰花茶，细细品味茶香的同时还可以帮助身体排毒。此外，郑秀文还非常注重面膜的使用以及敷面膜时的环境。

张曼玉一直认为，皮肤的好坏除了先天赋予的之外，更重要的在于后天的保养。因此虽然日忙夜忙，她仍花了许多时间护理自己的肌肤。她认为如果皮肤不好的话，样子再美也不及相貌普通但皮肤白皙嫩滑的人抢镜。在试用了各种各样的皮肤护理方法之后，张曼玉推崇的是自然美容法，自己动手护肤。她喜欢用水果护肤，像柠檬就可以让皮肤变得干净洁白。如果在水果、蜂蜜、蛋清调制的面膜里加入一些淡化色素的草药汁，美白的效果会更好呢！

张曼玉现在推崇的是自然有效的“鸡蛋美容法”。大部分女性都知道鸡蛋有美容养颜的作用，但只知其好而不知其法。有些女性可能曾经使用蛋白敷脸，而且一般都会敷上3~5分钟。张曼玉介绍说，蛋白敷脸其实不需要太长的时间，因为蛋白会大量吸收水分，如果天气干燥的话，皮肤还会感到紧绷，所以最为适合的就是敷上1分钟左右的时间。最重要的一点是：应该在蛋白还没有完全干透前将其清洗干净，这样就不会造成皮肤水分的流失，而且还能达到收紧肌肤的功效，这对皮肤的保养十分有益。

③袁泉水果护肤物语

袁泉对于含有天然成分的产品情有独钟。她说：“我的化妆品，包括洗发水，都是天然的。”

水果富含维生素、矿物质、氨基酸、蛋白质等丰富的营养成分，当仁不让成为美丽的天然内在动力。袁泉美容的独门秘笈是奇异果紧肤面膜，作为“水果营养之王”，奇异果具有抗衰老、抗辐射、抗氧化和自由基等神奇功效，同时能够维持秀发水分。袁氏奇异果面膜的做法很简单，去皮奇异果一只、蜂蜜两匙，放入搅拌器中搅匀，敷于整个面部，休息放松约30分钟后用冷水冲洗干净即可，可令肌肤更为细腻紧致。

此外，当压力袭来时，袁泉最好的放松方法是泡一个放入水果味道浴盐或精油的热水澡。这样不但能让心灵得到彻底放松，更重要的是能给全身肌肤做次保养。

⑤“自然美人”周蕾

出道以来，凭借健康、靓丽的形象，港星周蕾从美女如云的娱乐圈中脱颖而出，她在青春偶像剧《男才女貌》等影视作品中塑造的千面女郎形象，深受观众喜爱，片约也应接不暇，星途令圈内外人士看好。

这位年轻影视演员最为出众的是她永远清新的外表，“自然美人”称号名副其实。在这个充斥着人造美人的年代，“自然美人”呈现出前所未有的魅力，也正成为越来越多女性所向往的美丽姿态。在谈及自己是如何成功打造“自然美人”形象的心得时，周蕾特意对自然品质赞不绝口。

⑥林志玲瀑布直发重天然清洁

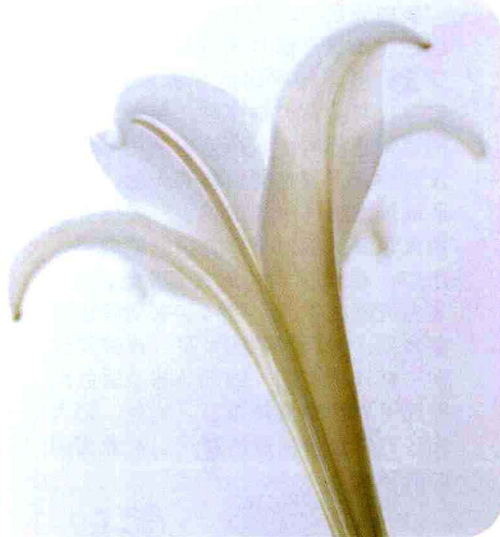
“每天早上起床，我的第一件事情是喝满满的一杯白开水，然后便是沐浴洗头。每个星期我会用深层清洁的洗发用品给头发作个彻底的大扫除，其实我们平时所用的洗发护发产品，本身含有荧光剂，在使头发柔顺的同时，会在头发表层形成残留物质，时间长了对头发也有伤害，所以每周应该用纯天然深层清洁的洗发产品去除这些有害物质，保证头发呼吸畅通，这样才能更好地吸收营养成分。”

④林嘉欣的“王牌”美肤经

港星林嘉欣是个“DIY美容迷”，平时甚少化妆的她对化妆品没什么使用心得，但讲到护肤和美容她是绝不马虎的。

从学生时代起，嘉欣就爱钻研各种DIY美容方法，做学生的时候没有太多零用钱花，就试着用同学教的天然方法打扮。例如：将柠檬汁喷在头发上，然后在太阳下晒30分钟，连续重复做几天，柠檬汁的酸性会令头发形成高光的效果；又或者用蛋白做面膜；晒过太阳后，拿芦荟擦一擦被晒过的皮肤，清凉感觉渗透全身，又有保湿的效果。

对于全身肌肤的抛光，林嘉欣也有自己的一套：只要拿瓶橄榄油、加上适量砂糖，涂抹在身上需要去角质的地方，尤其是手肘、脚跟这些易长粗皮的地方。橄榄油可以滋润皮肤，砂糖不要买太细，也不要太大颗，这样就能去角质，一周一次效果甚佳。





4. 天然保养品的使用前奏

Prepare step before using natural products

平时的肌肤保养是十分重要的。然而保养却不一定非要去昂贵的美容店做护肤疗程不可。古人云“不畏浮云遮望眼”，在各种天然保养品充斥市场的今天，要如何选用，才能轻松走入美白、亮丽的世界呢？天然保养品的魅力闪耀古今，是因为它具有许多化学护肤品所不具备的优势。果蔬之中富含丰富的营养素，且都是人体极易吸收的，亲肤性很强，如果经常给皮肤输送营养，自然会青春长驻。植物的萃取物有各种不同的保湿因子，可以帮助皮肤锁住水分，此外还有许多植物有舒缓、镇静皮肤的效果……其实只要利用生活中随手可得的简易材料，持之以恒，就可以让你的肌肤愈来愈白皙、富有光泽。自己动手，利用这些天然的材料做的天然保养品效果会更好哦！

①制作天然保养品的安全指引

利用新鲜水果、蔬菜、蜂蜜、鸡蛋、中草药等无副作用而且物美价廉的天然材料，自己动手做天然保养品是轻松有趣的事。大家可以根据自己的肤质及需求，设计一套保养计划，来加强或改善自己的肌肤。

天然保养品制作要注意：

● 天然材料的运用原则

天然的材料如本书中用到的西红柿、马铃薯、小黄瓜、苹果、蛋清、丝瓜、蜂蜜等，因为不含人工添加剂，而且它们的有效成分需在新鲜时才能够发挥，所以一次制作的分量不要太多，避免保留时间久了细菌滋生。

● 天然保养品的变质判别

当天然保养品出现了成分分离现象，或是味道与刚做好时不同，就是变质了，此时不应再使用。

● 制作前彻底清洁

制作前双手和所有材料应洗净，以免细菌感染或有农药残留。

● 加入洁净用水

在天然保养品的制作过程中，若有需加入清水的部分，最好使用过滤后的电解水或是矿泉水。

● 用干净器具挖取使用

为了预防细菌在天然保养品中滋生，调配天然保养品时，都要用干净的调理棒或小汤匙来



挖取。

● 天然保养品的储存

要避免水蒸气渗入，以免潮湿变质。中药材料可以密封保存在储存罐内，新鲜蔬果如不能及时使用也可以暂放入冰箱内，但时间不能超过一小时。

● 专门的机器研磨过筛

本书当中许多处方用到中药粉，你可以到各中药店购买，并请老板帮你用专门的机器研磨过筛，可以省下不少麻烦。由于每一种天然保养品的配方所使用的量都

不多，光买一服配方，可能中药行老板不好卖给你，读者可以按照配方的量按倍数购买(如某一面膜需白芷50克，你可以购买250克，回来再约分成五份，就是所需的量)，再分装储存。

● 制作的安全保护

若是你想自行尝试磨粉，就必须购买专业的药粉研磨机，并在使用时戴上口罩，以免研磨完毕后一打开瓶口，微细的药粉飞扬，吸入造成咳嗽。

②与肌肤亲密接触

皮肤就好像是我们人体的镜子，也是最珍贵的镜子，所以爱美的人都以皮肤为主要的保养对象，商人也以保养肌肤的产品来吸引追求美丽的消费大众。然而，在你使用许许多多保养品的同时，你对皮肤的所有一切是否有所认识呢？在大家开始使用天然保养品的同时，我们提供给你与皮肤相关的知识，帮助你认识自己的皮肤，让护肤达到事半功倍的效果！

皮肤是人体最大的器官，其功能有保护、知觉、体温调节、分泌与排泄、呼吸，以及表现体内征兆等作用，而如果一个人精神状况不好，皮肤也会显得晦暗、无光泽，甚至冒出痘痘。

一般人常常会问：“我的皮肤到底是什么肤质？”“有时觉得自己是油性，有时又像是干性，到底要怎么分辨才是正确的？”现在告诉你一个简单又方便的辨识方法。

先将脸洗干净，不要抹上任何保养品，待30分钟后，取一张面纸贴在脸上，若有少许出油为正常肌肤；如果有很多油脂则为油性；如果依旧是干干的，那代表皮肤是干性的。这只是粗略的检测，像有的人是T字部位较油，有的是两颊；又有中性偏干或中性偏油的分类，以上这些类型都属混合性。故若要更精确的检测，则需请有经验的美容师帮助，以免在保养品的使用上有所错误。另外，季节的变化、个人生理上的变化，也会影响油脂分泌的增减，进而影响肌肤。

皮肤的外表以肉眼来看会有一些凹凸不平的地方，凹的称为皮沟，凸的称皮丘，而表面则称为皮野。皮肤如果由横切面看可观察到其分为表皮、真皮及皮下组织三个部分。(如图：皮肤结构图)

(1) 表皮又分为五大层，由外而内为角质层、透明层、颗粒层、有棘层及基底层。基底层的麦拉宁色素决定了皮肤颜色深浅，此层也负责细胞的分裂，然后不断地往上推至角质层，此时表皮细胞已老化，变成透明的角质，有的会自然脱落，有的则囤积于表皮，使皮肤看起来没有光泽。这样的循环约28天为一周期，因此一般都会建议5~7天去一次角质，原因就是如此。

(2) 真皮内含许多结缔纤维、神经、腺体、血管、淋巴管等，如果纤维性能降低，则皮肤会失去弹性，而造成老化或产生皱纹。

(3) 皮下组织由大量脂肪构成，依年龄、性别以及部位不同，而有所差异。





人们常常会有这样的疑问：“为什么我们长期使用同一种天然保养品，她的效果那么好，我却得不到丝毫的改善呢？”原因很简单，这与个人的肤质有关！前面已经讲过了皮肤的种类以及检测方法，那么下面就以面膜为例来介绍该如何选用适当的天然保养品。

皮肤性质，人人不同，有人的皮肤很干，有的很油，有的人部分干、部分油……所以在护理上，方法也有所差别。一般来说，市场上的面膜都带有化学成分，使用不当很容易对皮肤造成实质性的伤害，如果使用天然面膜再对症下药的话，效果一定不同凡响喔！

● **干性皮肤**最大的特征是洗完脸后皮肤紧绷，肌肤干涩无光泽，毛孔不明显，容易产生皮屑、皱纹及斑点。这就需要特别注意保湿、滋润保养，预防因紫外光伤害而造成的皱纹、斑点。用西瓜、葡萄、丝瓜、苹果等天然物质做成的面膜就能够彻底解决这些问题，不仅可以提升皮肤细胞的活性，还能维持细胞水脂膜的平衡，还你水嫩肌肤！

● **油性肤质**最大的特征是面部尤其是T界经常泛油光，皮肤感觉油腻，毛孔粗大，容易产生黑头与粉刺。这就需要日常彻底清洁肌肤，加强去角质、敷面及收缩毛孔的特别护理。用甘草、番茄、绿茶、醋等天然物质做成的面膜就能彻底消除这些烦恼，不仅可以改善肌肤血液循环、润肤杀菌、收敛毛孔，还能延缓肌肤的老化！

● **中性、混合性肤质**最大的特征是夏季偏油、冬季偏干，T界偏油，其他部位偏干，皮肤纹理细致平滑，毛孔不明显。这就需要给予肌肤最基本的日常保养，并注意防晒。用芦荟、黄瓜、菠萝等天然物质做成的面膜可以让你不怕夏冬季的变换，降低自由基侵害，达到保湿与修护的功效！

● **敏感性皮肤**最大的特征是肌理纹路平整，毛孔细小，皮脂分泌过少，易产生皱纹、黑斑、雀斑，易上妆，角质层薄、红血丝外露，更易接受过敏源刺激。这就需要注意防晒、充分保湿、减少刺激，并且不能使用祛角质产品。用苦参、苍耳子、白藓皮等天然中草药做成的面膜不仅可以有效抗菌，清热解毒，还能抑制皮肤真菌，从根本上改变肤质！



③天然靓肤细则——对的时间做对的美容

皮肤是人体最大的器官，皮肤的活力与功能，会随着人体生理时钟的节律在一天之中出现各种变化。美容保养品的使用若是能配合人体生理时钟，就能够发挥最大的效果。

● 夜间11点到凌晨5点

细胞的新陈代谢速度相当快速，所以在夜晚入眠时，上滋养晚霜或是美白产品，就能使肌肤达到最高效率的修复和美白效果。因此，爱美的人要尽量避免这段时间熬夜。

● 上午6点到7点

肾上腺皮质激素分泌逐渐升高，皮质激素会导致皮脂腺分泌增加、细胞活动降低，使得皮肤抵抗力降低，而此时又是外出上班的时间，所以肌肤的防晒保湿工作，一点都不能轻忽。

● 上午8点到12点

皮肤的抵抗力最好，这时候是处理问题肌肤的好时机，休假时不妨利用这个时段，清除角质或粉刺。

● 下午1点到3点

精神开始倦怠，皮肤也会出现一些小细纹。上班族在这个时候起来活动活动，喝杯水补充水分，再使用一些保湿喷雾或精华液，就能唤醒肌肤的活力。

● 下午4点到8点

肌肤修复又处于另一个高峰，也是保养的好时机。

● 晚上8点到11点

渐渐进入休眠阶段，温和地清洗脸部，配合适当的按摩，让肌肤好好休息一下吧！记得，睡前别喝太多水，以免隔天早晨脸部浮肿。

