

尚锦文化

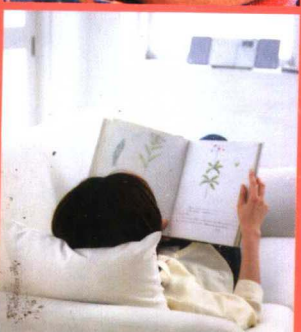
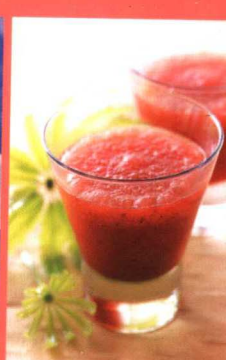
居家

尚锦 *Style* 系列 I

SPA 美人 自然

美颜 美体 护发 瘦身 丰胸 纾压

Yvonne 萧 著



从头到脚的80种
美丽配方

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

SPA美人/Yvonne萧著. — 北京: 中国纺织出版社,
2004.7

(尚锦Style系列)

ISBN 7-5064-3016-9/TS · 1811

I. S … II. Y … III. 美容 — 基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第055919号

《居家SPA做个自然美人》Yvonne萧著

本书中文简体版经台湾邦联文化事业有限公司授权,
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出
版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、
转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2004-3870

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 范琳娜
装帧设计: 王 欣	责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司 各地新华书店经销

2004年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 4

字数: 100千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦 *Style* 系列1

SPA 美人

Yvonne 萧 著

 中国纺织出版社

美丽自信的喜悦

自幼家中经营成衣，对于美的事物从小就特别敏感，因而长大后从事服装、饰品设计方面的工作。而在帮助客人或朋友做造型的过程中，常遇到对方询问关于美颜美体的诀窍，这引发了我进一步学习美容保养知识与课程的兴趣。

而今我已是3个孩子的妈，大儿子已经是初三生了，仍常有人问我是如何保养身材与肌肤的。除了喜好钻研美的事物外，我也是个美食主义者，并经营一家咖啡餐坊，因此深谙饮食与美容的原则，使自己既美丽而又不需错过享受美食的机会。

在此，我希望借由个人多年研究保养品的心得，提供从头到脚的保养品DIY，以及瘦身按摩与纾压调理的方法，让您也能跟我一样，永远年轻美丽。

愿以此书让更多朋友享受美丽自信的喜悦！若有任何制作与保养上的疑问，欢迎写信到电子信箱futee.fashion@msa.hinet.net，我将尽快回复您！



Yvonne的年轻秘方

- 1 少肉多菜：**少吃肉类，多以鱼肉取代肉类食物，若想吃肉，就吃白肉类。
- 2 三餐以外不吃零食：**早餐一定要吃，中餐少量或以水果代替，晚上只吃七分饱，且8点过后绝不进食，尤其是当妈妈的人绝不能当回收桶哦！
- 3 以温开水取代加工饮料：**早上起床先喝一大杯温开水，平常除了自己冲泡的饮品或果汁外，几乎不喝加工饮料，避免摄取过多糖分。
- 4 按摩与美容保养：**沐浴后及睡前利用按摩油按摩肌肤（按摩方法参见P71、P73），可以达到减压、瘦身、丰胸的功效；每星期做一次全身SPA（疗程参见P7~9）；敷面膜前先用双手按摩脸部，以增进保养品的吸收度。



Yvonne

CONTENTS 目录

Chapter 1 居家SPA套装疗程

美白深层调理	8
润肤保湿芳疗	8
曲线雕塑SPA	8
减压舒缓芳疗	9
净化排毒调理	9
紧致抗老疗程	9

Chapter 2 美颜

◎卸妆清洁篇

卸妆洁颜油【深层清洁】	16
眼唇卸妆液【温和卸妆】	17
深层洗面乳【抗痘清洁】	19
玫瑰洁面皂【清洁纾压】	21

◎基础保养篇

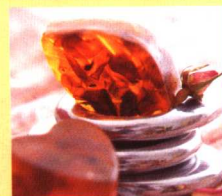
保湿化妆水【补充水分】	22
收敛化妆水【收敛抗菌】	23
美白化妆水【白皙靓丽】	23
基础乳液【抗皱舒缓】	24
防晒隔离乳液【阻隔紫外线】	27
眼霜【淡化细纹】	28
日霜【防晒保湿】	29
晚霜【修护保湿】	29
保湿凝胶【供给水分】	30
保湿喷雾【补充水分】	31

◎加强修护篇

去角质霜【去除老废角质】	32
保湿面膜【加强保湿】	33
毛孔收敛面膜【细致毛孔】	34
红润瘦脸面膜【瘦脸好气色】	36
抗老面膜【滋润除细纹】	37
除皱紧实面膜【紧肤除皱】	37
晒后镇静面膜【修复补水】	39
深层洁净面膜【去除粉刺】	40
美白淡斑面膜【白皙净颜】	41
排毒净化面膜【排毒祛痘】	42
明采亮肤面膜【明亮紧肤】	44
唇膜【预防干裂】	47
滋养护唇膏【修复双唇】	48
润泽护唇液【保湿护唇】	48
镇静眼膜【消除浮肿】	49
美白眼膜【消除黑眼圈】	51

Column

制作用锅具为何要与烹饪锅具分开?	10
使用器具如何清洁?	10
搅拌保养品有何技巧?	10
如何辨别对保养品是否过敏?	10
保养品为什么会变质?	10
如何选择&保存芳香精油?	10
需要准备的器具材料有哪些?	120
购买材料的场所?	127



Chapter 3 美体

◎基础清洁保养篇

深层洁净皂【温和去角质】	54
美体磨砂膏【光滑柔嫩】	55
身体净化乳液【增强免疫力】	56
润肤美白浴【水嫩美白】	58
香氛浴盐【柔润肌肤】	58
芳香爽身粉【爽肤除菌】	59
晒后镇静液【保湿舒缓】	61
身体保湿喷雾【清爽润肤】	62
美腿保养霜【滋润双腿】	63
抗菌干洗手液【杀菌消毒】	64
护手乳【细嫩双手】	66

◎丰胸窈窕篇

丰胸按摩油【丰满结实】	68
丰胸浴【调整激素】	69
瘦身浴【排汗瘦身】	69
瘦身按摩油【曲线雕塑】	72
腰腹紧实霜【紧实肌肤】	75
瘦腿霜【纤腿美肤】	76
美体除纹霜【消除细纹】	78



Chapter 4 美发

◎基础保养篇

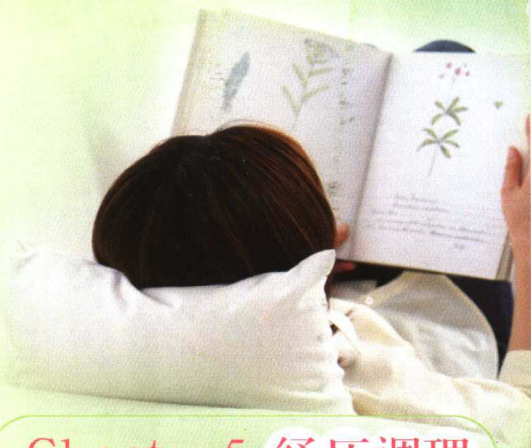
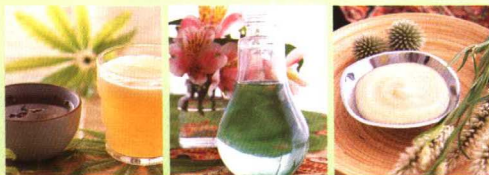
控油洗发精【清爽保湿】	82
柔丝护发素【柔软富弹性】	83
润泽洗发精【洁净柔顺】	84
抗屑洗发精【去头皮屑】	87

◎加强修护篇

乌发按摩液【乌黑亮泽】	88
护发保湿喷剂【预防分叉】	89
顺发露【柔顺好梳理】	89
护发油【锁水滑顺】	91
护发膜【光泽滋润】	92

Column

我的肌肤是哪一种	12
使你更美丽的方法	12
影响肌肤美丽的原因	12
脸部保养方法	13
美体常会忽略的部位	53
让胸部UP UP的方法	53
塑身同时紧实肌肤	53
抹乳液与按摩油的好时机	53
手部护理按摩	67
丰胸按摩	71
瘦手臂按摩	71
缩腰腹按摩	73
提臀缩腹运动	73
纤腿按摩	77
洗发与吹整动作是否正确	81
如何保养头发	81
放松的方法	95
泡澡注意事项	95



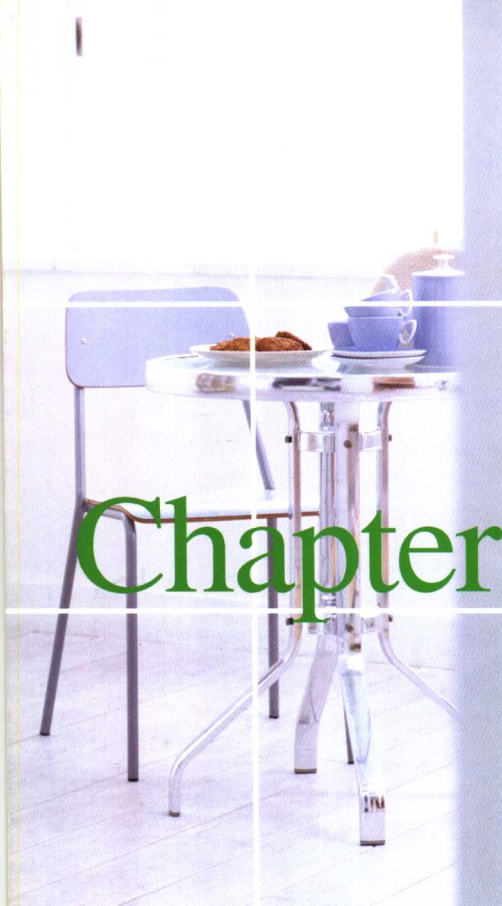
Chapter 5 纾压调理

◎外在保养篇

好梦安眠浴【帮助睡眠】	96
舒眠枕头喷雾【安稳助眠】	97
舒缓按摩油【放松肌肉】	98
提振活力浴【提神醒脑】	100
活络血液浴【活络筋骨】	100
舒畅足浴【舒缓双足疲惫】	101
减压泡澡饼【解压放松】	102

◎内在调理篇

香蕉桑葚蜜汁【降低食欲】	104
塑身福音【瘦身去脂】	105
山药木瓜汁【咪咪UP UP】	106
锋芒四射【丰胸美肤】	107
樱桃乳酸饮料【美白肌肤】	108
花样容颜【白皙红润】	109
芦荟燕麦汁【排毒消痘】	110
水嫩佳丽【祛痘退肝火】	111
黄金果汁【延缓肌肤老化】	112
紫色梦幻【润肤抗老化】	112
梨子蜜汁【纾压好眠】	113
熏香飘逸【舒解疲劳】	113
番茄葡萄柚汁【增强免疫力】	114
飘逸美人【增加抵抗力】	115
神清气爽【提神醒脑】	116
红苹果萝卜汁【补充体力】	119



Chapter

1

居家SPA 套装疗程

完整SPA疗程：

脸部保养→身体保养→头发保养
→内在调理



居家SPA 套装疗程

近一两年许多人开始学着将“SPA DIY”的概念、方法带回家中，学按摩、洗精油浴、自制天然保养品、喝花草茶、点熏香灯、听柔美的音乐等。本章将提供6套疗程，以最经济的预算与最简单的方式，让你每星期只要挪出1~2小时，在不接电话、不约朋友聊天的情况下，在家享受高级的全身SPA！

一、脸部保养程序

- 1 卸妆与清洁：空气中的悬浮物与彩妆会覆盖于肌肤表面，以至于阻塞毛孔或导致粉刺形成；所以每天必须彻底卸妆与清洁，保持脸部的干净清爽。
- 2 角质更新：脸部老旧角质的层层堆积，不但会使肌肤粗糙，也会影响到保养品的吸收状况，所以去角质可促进肌肤代谢正常。
- 3 镇静洁净与平衡调理：主要为再次清洁、平衡脸部酸碱值，使肌肤干净而不紧绷。
- 4 敷面膜：面膜为深层清洁与滋润的最佳保养品，具有排毒、镇静、保湿、收敛的效果，使肌肤更光滑细致，以每周1~2次为宜。
- 5 滋养：保养肌肤的最后一道程序，可提供肌肤所需的营养与水分，让肌肤保持弹性与光泽。年轻肌肤建议使用基础乳液即可；而较成熟的肌肤或干性肌肤，则建议使用含油量较高的日霜或晚霜滋养。若准备外出，务必再涂抹最后一道防护保养品“防晒隔离乳液”，以阻隔紫外线对肌肤的伤害。

二、身体保养程序

- 1 清洁：泡澡前先清洁肌肤，才不会在去角质时将过多的污垢推进肌肤中。
- 2 去角质：若发现肌肤已变黯淡、粗糙，就是该去角质了。去角质不但可让肌肤光滑，也可增加对养分的吸收力。
- 3 泡澡：可促进血液循环、放松神经及恢复肌肤活力。
- 4 按摩：选择适合的按摩油按摩全身，除可放松肌肉、安抚情绪外，还可以达到瘦身、丰胸的效果！
- 5 护理：泡澡后毛孔处于张开的状态，可取适量乳液保养身体与手足，涂抹的同时顺便按摩，不但可以加速吸收，也能放松肌肉。
- 6 内在调理：泡澡后喝杯花草茶或新鲜蔬果汁，可补充流失的水分，还可以达到里外兼具的全身调理。

三、头发保养程序

- 1 清洁：将浮现于发丝的污垢冲洗干净后，取适量护发素抹于发丝上形成保护膜，可预防分叉及失去光泽。
- 2 护理：发丝常吹整、烫染，或长时间呆在空调房、大量暴晒于阳光下，很容易失去养分而逐渐毛燥。建议每周护发一次，最好趁着洗澡同时完成护发，借由水蒸气来延缓毛巾热气散发的速度，效果会更佳！

美白深层 调理

A 美颜

卸妆

(眼唇卸妆液P17+卸妆洁颜油P16)

清洁

(深层洗面乳P19)

角质更新

(去角质霜P32)

镇静洁净

(美白化妆水P23)

敷面膜

(美白淡斑面膜P41+美白眼膜P51)

平衡调理

(美白化妆水P23)

滋养

(基础乳液P24+眼霜P28)

B 美体

身体清洁

(深层洁净皂P54)

去角质

(美体磨砂膏P55)

泡澡

(润肤美白浴P58)

护理

(身体净化乳液P56)

内在调理

(樱桃乳酸饮料P108或花样容颜P109)

润肤保湿 芳疗

A 美颜

卸妆

(眼唇卸妆液P17+卸妆洁颜油P16)

清洁

(玫瑰洁面皂P21)

镇静洁净

(保湿化妆水P22)

敷面膜

(保湿面膜P33+镇静眼膜P49)

平衡调理

(保湿化妆水P22)

精华调理

(保湿凝胶P30)

滋养

(日霜P29或晚霜P29+眼霜P28)

B 美发美体

头发清洁

(润泽洗发精P84+蚕丝护发素P83)

身体清洁

(深层洁净皂P54)

头发护理

(护发膜P92)

泡澡

(香氛浴盐P58)

身体护理

(身体保湿喷雾P62+美腿保养霜P63)

内在调理

(黄金果汁P112或紫色梦幻P112)

曲线 雕塑SPA

A 美颜

卸妆

(眼唇卸妆液P17+卸妆洁颜油P16)

清洁

(玫瑰洁面皂P21)

镇静洁净

(保湿化妆水P22)

敷面膜

(红润瘦脸面膜P36)

平衡调理

(收敛化妆水P23)

滋养

(基础乳液P24+眼霜P28)

B 纤体

身体清洁

(深层洁净皂P54)

去角质

(美体磨砂膏P55)

泡澡

(瘦身浴P69)

按摩

(瘦身按摩油P72或瘦腿霜P76+腰腹
紧实霜P75+美体除纹霜P78)

内在调理

(香蕉桑葚蜜汁P104或塑身福音P105)

减压舒缓 芳疗

A 美颜

卸妆

(眼唇卸妆液P17+卸妆洁颜油P16)

清洁

(玫瑰洁面皂P21)

镇静洁净

(保湿化妆水P22)

敷面膜

(明采亮肤面膜P44+镇静眼膜P49)

平衡调理

(收敛化妆水P23)

滋养

(基础乳液P24+眼霜P28)

B 美体

身体清洁

(深层洁净皂P54)

沐浴

(减压泡澡饼P102或好梦安眠浴P96)

按摩

(舒缓按摩油P98)

内在调理

(梨子蜜汁P113或薰香飘逸P113)

净化排毒 调理

A 美颜

卸妆

(眼唇卸妆液P17+卸妆洁颜油P16)

清洁

(深层洗面乳P19)

角质更新

(去角质霜P32)

镇静洁净

(保湿化妆水P22)

敷面膜

(排毒净化面膜P42+镇静眼膜P49)

平衡调理

(收敛化妆水P23)

滋养

(保湿凝胶P30+眼霜P28)

B 美体

身体清洁

(深层洁净皂P54)

去角质

(美体磨砂膏P55)

沐浴

(提振活力浴P100或活络血液浴P100) (腰腹紧实霜P75+美体除纹霜P78)

护理

(身体净化乳液P56+抗菌干洗液P64)

内在调理

(番茄葡萄柚汁P114或飘逸美人P115)

紧致抗老 疗程

A 美颜

卸妆

(眼唇卸妆液P17+卸妆洁颜油P16)

清洁

(玫瑰洁面皂P21)

镇静洁净

(保湿化妆水P22)

敷面膜

(抗老面膜P37或除皱紧实面膜P37)

平衡调理

(收敛化妆水P23)

精华调理

(保湿凝胶P30)

滋养

(日霜P29+眼霜P28)

B 美体

身体清洁

(深层洁净皂P54)

泡澡

(瘦身浴P69)

按摩

(黄金果汁P112或紫色梦幻P112)

内在调理



自制保养品 Q & A

Q: 制作用锅具为何要与烹调锅具分开?

A 为避免污染食物, 以及防止食物的残渣与保养品融合而影响品质, 所以建议购买全新的器具。须加热的器具以不锈钢锅、木匙或不锈钢搅拌匙为佳。

Q: 使用器具如何清洁?

A 包括装盛保养品的瓶罐、搅拌匙、玻璃皿、滴管等器具, 都需要消毒、晾干后再使用, 以免影响保养品的品质或减短保存期限。一般消毒方法有煮沸、使用酒精两种。

1 **煮沸法**: 将器具放入干净无油的锅中, 加满水, 再开火煮至沸腾, 熄火后取出器具, 倒扣于干净的布上晾干, 或直接放入烘碗机烘干(不适用塑料制品)。

2 **使用酒精法**: 不适合加热的材质, 可放入加有酒精的温水中浸泡消毒(75%酒精+25%温水), 再晾干即可使用。

Q: 搅拌保养品有何技巧?

A 搅拌乳霜状保养品时, 应尽量放慢速度且轻轻搅拌, 不要快速搅拌, 以免打进太多的空气而产生气泡。

Q: 如何辨别对保养品是否过敏?

A 即使是天然的保养品, 也有可能产生过敏, 所以在使用前请先涂抹少许于手肘内侧, 停留2~3小时, 如果没有过敏、红肿现象, 就可以安心使用了。

Q: 保养品为什么会变质?

A 变质的原因有可能是器具消毒工作没做好,

残留杂质或水滴于瓶罐中; 或使用不新鲜的食材及过期的化工原料; 甚至有可能是用不洁净的手直接取用保养品造成的。建议养成用挖勺取用的习惯, 并在每做完一道保养品后即用标签纸记录制造日期, 以方便查询。

Q: 如何选择芳香精油?

A 一瓶讲究品质的精油, 会在瓶身标示种类名称、容量、拉丁学名、产地、植物的花期、精油认证字号、精油纯度(100%为宜)、保存期限、植物批号及注意事项, 用以作为选购的参考。若担心自己无法判断而买到品质较劣等的精油, 建议到较知名品牌专卖店购买。

Q: 如何保存芳香精油?

A 1 **避免高温**。精油害怕阳光直射, 所以必须放在阴凉干燥处, 以免高温环境导致精油变质, 同时要远离火源, 避免发生危险。

2 **减少开关次数**。使用后一定要盖紧, 并减少瓶盖开关的次数, 以确保品质。

3 **不可再装回罐中**。取出的精油若未用完, 不宜再装回罐中, 以免污染瓶内尚未使用的精油。



Chapter 2

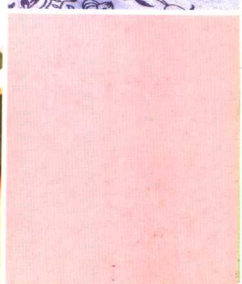
美颜



洗脸→化妆水→眼霜→精华液
(如保湿凝胶)→乳液(或日霜)→
防晒隔离乳液



卸妆→洗脸→去角质→化妆水→
面膜→化妆水→眼霜→精华液
(如保湿凝胶)→乳液(或晚霜)



我的肌肤是哪一种

天然材料所调配的保养品是最温和的，绝大部分适用于各种肤质，但加强修护保养则针对不同肤质所调配，所以在使用前先认识自己的肌肤再做选择！

1 油性肌肤：皮肤的脂腺作用旺盛，使得皮肤表面脂肪分泌过多，所以脸上看起来像是抹了一层油，很容易有青春痘、粉刺症状。

2 干性肌肤：皮肤的脂腺作用不足，使得皮肤表面的脂肪、水分太少，所以脸上没有光泽且容易有皱纹、粗糙问题。

3 中性肌肤：得天独厚的肤质，皮肤表面油脂、水分整天都能维持充足的状态，但仍然要做保养，以预防肌肤快速老化。

4 混合性肌肤：通常额头及鼻子油脂分泌特别旺盛，但两颊却很干燥，甚至眼部周围很容易长小细纹，此时须着重加强保湿。

使你更美丽的方法

1 清洁保养：依据个人肤质的状况，做好每天的清洁及保养，可延缓肌肤老化的速度。

2 睡眠充足：除了8小时的睡眠时间外，还要保持早睡早起的好习惯，因为晚上10点到凌晨2点是最佳美容时间，如果能够保持熟睡状况，对皮肤有非常好的美容效果。

3 补充水分：水分可从牛奶、开水、汤、水果中获得，一天大约需要2000毫升水量，太多或太少对皮肤都不好。

4 运动：维持每天至少15分钟的运动，流汗过后，能够加速体内的新陈代谢，将废物排出体外。

影响肌肤美丽的原因

除了脸部的正常保养外，影响脸部皱纹产生的因素也必须预防。若你有以下不良习惯，请务必改掉，这可让你青春永驻哦！

1 抽烟：尼古丁会破坏皮肤血管，从而影响血液循环，降低皮肤氧的供给。

2 浓妆艳抹：尽量以淡妆为宜，因为卸妆工作不彻底的话，容易造成化妆品残留，不但会阻塞毛孔，还会使皮肤发黄粗糙。

3 单侧的表情：很多人的笑容经常只牵动单边的嘴角，或咀嚼食物时只用单边牙齿，这样易造成脸部左右不对称，脸部线条看起来总是怪怪的很不自然。

4 紫外线：紫外线是肌肤美白的大敌，所以维持肌肤白皙靓丽，最好的方式就是做好防晒措施，并减少暴晒的时间。

5 甜食与油炸物：甜食除了容易发胖外，还会阻碍营养的吸收，而油炸物更是影响皮脂分泌的重要原因，所以应减少摄取此类食物。

6 不当减肥：为了维持好身材，不惜节食、断食，只靠蔬菜、水果过日子，很容易造成营养不良甚至贫血，相对也会造成肌肤黯淡或毫无生气。

脸部 保养方法

各位美人儿，纵使再忙再累，每天早晚都要保证做好脸部清洁，否则长期下来将会造成毛孔阻塞；而在涂抹保养品时，别急于一股脑儿将所有保养品往脸上堆，应该每用完一种，等待30秒至1分钟让肌肤吸收后，再涂抹下一种，这样做你会发觉效果提升许多。这里将教你如何以正确方式清洁与保养脸部，并用图解方式带领你一步一步去做！

卸妆【适用】卸妆洁颜油、眼唇卸妆液



A卸妆洁颜油

- 1 取适量沾点于额头、鼻子、脸颊、下巴处。
- 2 用指腹依序清洁额头(由内往外以螺旋状轻揉)、鼻子(由上往下轻揉，再以螺旋状由内往外在鼻翼画圆)、脸颊(由内往外以画圆轻揉)、下巴(由下往上以螺旋状轻揉至太阳穴)。

3 将仍有卸妆油的双手用以卸除颈部污垢，由下往上擦至下巴，再用化妆棉擦拭全脸1~2次，至化妆棉不下彩妆及污垢即可。

Beauty-Sharing

*卸妆动作要轻且时间不可太久，否则浮于表面的彩妆，很容易因为手部揉动又将污垢推进毛孔中。



B眼唇卸妆液

- 1 倒适量于化妆棉上。
- 2 闭上眼睛及嘴巴，再覆盖于眼睑与嘴唇上约10秒，待彩妆溶解。
- 3 取下化妆棉后，用新的化妆棉先卸除眼部彩妆，擦拭方向由内往外，顺序为下眼睑、上眼睑，而睫毛与下眼线可用沾卸妆液的棉花棒做局部清洁，由睫毛根往外擦。

4 取另一片干净的化妆棉擦拭唇部，依水平方向擦拭即可。

Beauty-Sharing

*先卸除下眼睑彩妆，主要是上眼睑彩妆多半较浓，若先擦上眼睑，很容易将彩妆污垢带至下眼睑。

洗脸【适用】深层洗面乳、玫瑰洁面皂



- 1 将手沾湿，取适量洗面乳于手上，轻轻搓揉出泡沫。
- 2 涂抹于额头、鼻子、脸颊、下巴处，用指腹依序清洁额头(由内往外以螺旋状轻揉)、鼻子(由上往下轻揉，再以螺旋状由内往外在鼻翼画圆)、脸颊(由内往外以画圆轻揉)、唇周(由四周往内轻揉)、下巴(由下往上以螺旋状轻揉至太阳穴)。
- 3 将仍有洗面乳的双手用以洗净颈部污垢，由下往上擦至下巴，最后用清水洗净即可。

上化妆水【适用】保湿化妆水、收敛化妆水、美白化妆水



A 以手轻拍

- 1 倒适量于手上，摩擦双手使化妆水均匀遍布掌心。
- 2 轻拍脸颊、T字部位、唇周，用双手包覆拍过的部位，镇定肌肤，加强吸收。

B 用化妆棉

- 1 倒适量于化妆棉上。
- 2 脸颊及额头由内往外擦，鼻子由上往下擦，唇周由四周往内擦。
- 3 将仍有湿度的化妆棉用以保养颈部，由下往上擦至下巴处，可使颈部肌肉保持弹性。

Beauty-Sharing

*化妆水量须足够，若太少会摩擦刺激肌肤，建议以倒出3~5次量为宜。

抹乳霜【适用】基础乳液、防晒隔离乳液、日霜、晚霜、保湿凝胶



- 1 取适量沾点于额头、鼻子、脸颊、下巴处。
- 2 用指腹依序抹匀乳液，额头(由内往外以螺旋状轻揉)、鼻子(由上往下轻揉，再以螺旋状由内往外在鼻翼画圆)、脸颊(由内往外以画圆轻揉)、唇周(由四周往内轻揉)、下巴(由下往上以螺旋状轻揉至太阳穴)。
- 3 将仍有乳液的双手用以保养颈部，由下往上擦至下巴，可使颈部肌肤保持滋润。

抹眼霜【适用】眼霜



- 1 取适量于中指指腹。
- 2 沾点于上下眼睑、眼角与眼尾，用指腹由内往外轻轻弹点眼周即可。

Beauty-Sharing

*涂抹眼霜动作要轻柔，不可用力拉扯皮肤，以免产生皱纹。

去角质【适用】去角质霜



- 1 取适量沾点于额头、鼻子、脸颊、下巴处。
- 2 用指腹依序清洁额头(由内往外轻推)、鼻子(由上往下轻推,再以螺旋状由内往外在鼻翼画圆轻推)、脸颊(由内往外轻推)、唇周(由四周往内轻推)、下巴与颈部(由下往上轻推至下巴)即可。

敷面膜【适用】所有面膜



- 1 取适量沾点于额头、鼻子、脸颊、下巴处。
- 2 用指腹依序涂抹于额头(由内往外)、鼻子(由上往下,再以螺旋状由内往外画圆涂抹鼻翼)、脸颊(由内往外)、唇周(由四周往内)、下巴(由下往上)即可。

Beauty-Sharing

*也可购买面膜刷涂抹面膜剂,这样涂抹出来的厚度较均匀。

*敷面膜前可以先用基础乳液或日霜按摩全脸(按摩方式可参考抹乳霜方法),可促进血液循环及增进保养品的吸收度,但按摩后务必再将脸洗净,才可敷面哦!

敷面膜注意事项

- 1 **洗脸:**敷脸前一定要先将脸洗净。
- 2 **次数与时间:**敷脸次数以每星期1~2次、每次15~20分钟为宜。
- 3 **现调现敷最佳:**由于多使用天然材料制作,最好在使用前再调制,且一次只制作使用一次的分量,以免因放置太久而变质。若不马上使用,务必放于冰箱冷藏,约可保存2天。
- 4 **涂抹厚度要均匀:**厚度均匀效果才会一致,并避开眼唇等轻薄的肌肤四周。
- 5 **避免说话或大笑:**敷面膜时,应避免说话或大笑而牵动脸部肌肉,以免产生细纹。
- 6 **敷脸后要洗脸:**敷脸后用手指将微干的面膜轻轻搓揉后,再用清水将脸彻底洗净。