



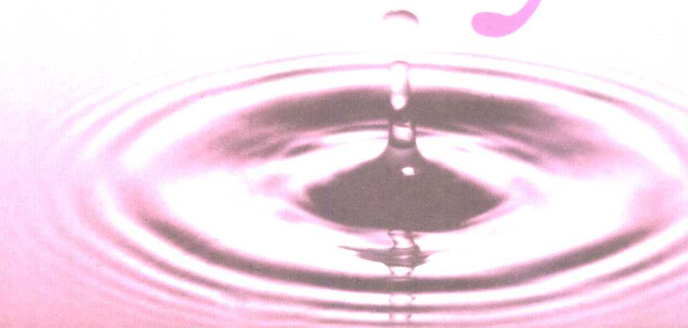
自造 美丽

一百种自制美容用品与保养小偏方

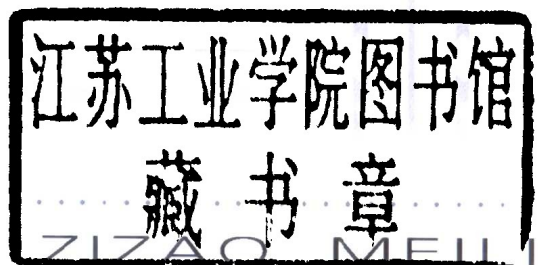
刘翠仙 何之青 著 刘翠仙 制作示范

湖南科学技术出版社

Nature Beauty



白造



刘翠仙 何之青 著
刘翠仙 制作示范

湖南科学技术出版社

自造美丽

著 者：刘翠仙 何之青

制作示范：刘翠仙

责任编辑：王 燕

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：湖南新华精品印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：湖南省长沙市韶山南路 258 号

邮 编：410004

出版日期：2004 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本：880mm×1240mm 1/24

印 张：6.5

书 号：ISBN 7-5357-4026-X/TS·196

定 价：26.00 元

(版权所有·翻印必究)

推荐序

VOGUE 时尚杂志

美容主编

王正芳

最自然原始的美丽

自己动手做DIY的风气,已经延烧了很久,而最近这一阵子,也流行到美容界,俨然开始松动许多美容保养品牌的地位。

虽然有很多人认为这纯然是因为经济不景气作祟,许多人宁可开始花小钱来调配保养品;但我却认为,这是现代女性已经越来越重视保养、越来越对保养有主观的见解所致。为什么呢?首先,大家不再迷信经由机器一罐罐分装出来的制式产品,绝大部分的因素是因为许多人都用同样的东西;但每个人的肤质、所处环境与生活作息习惯是有很大的不同的,岂能使用一样的东西来解决不同肌肤问题呢?第二,根据调查显示,有越来越多人的肌肤变得更敏感了,那些经过科技化学处理过的产品、甚至添加香料成分的产品,根本就不能用,在遍寻不到适合自己的产品情况下,干脆就来DIY自己做吧!第三,独特风格盛行,自己精心制作的保养品,绝对独一无二独树一帜,不论自

己用或是送人,都能十足彰显出个人风格。

不过,一般教人DIY的书籍,都只将焦点着墨在简单的皂类或乳霜乳液保养品上,这本《自造美丽》,可是从脸部、头发、手足,一直扩展到身体沐浴上,不论是利用手边现成的材料混调,抑或是从美妆、化工材料行购买原料来制作,都能有初级至中、高级的做法可供参考。正因为材料都是最自然的、更是触手可得的,将它们依照正确步骤所调配出的保养品,即可避免那些无谓的生活过程,间接让自己享受到最自然原始的美容法。

最后,我想要提醒实验精神强的爱美女性朋友,在调制美容产品时,切记要选择较新鲜的材料使用,没有把握的调制产品,不要随意使用在身体的脆弱肌肤部位。另外,在使用DIY产品的同时,也别摒弃那些专柜级的保养品,毕竟这些品牌都拥有一批专业的实验室人员在做测试与开发。

美容就从DIY开始

作者序

刘翠仙

我喜欢下厨，也经常待在厨房里消磨时间，但未必都与煮饭有关。在我的小小厨房里，功能几乎发挥到了极限。我在厨房里酿酒、调酒、泡醋、烘饼干、做香皂、调面膜、制浴盐等。厨房，俨然已经变成制造生活美学的工厂。

从我开始投入手工香皂的制作之后，生产出无数赏心悦目又实用的手工皂，除了自用也与朋友分享，从中换来许多意外的肯定以及自我的满足。这段愉快的经验，后来又演变成为涉足美容保养品DIY领域的动力。

自己做美容保养品的范围广泛，也更富挑战性，与我喜欢突破的个性更加契合，而且这个领域不像其他DIY类别有其限制，知音和回馈遍布各个阶层，少有孤芳自赏的缺憾。

酿酒、调酒对于滴酒不沾的朋友完全缺乏吸引力。喝醋虽然有益身体健康，但未必每个人都能接受。怕胖的人，对于手工饼干总是敬而远之。惟有美容保养品DIY的成果，能吸引各种不同阶层的人，而且不分性别。

尽管逢及经济不景气，和美容、整形、塑身有关的行业，生意依然兴旺，因为多数现代人都希望自己青春永驻，所以不惜付出高额代价，渴望能留下青春的脚步。目前美容保养品DIY材料的市场已趋成熟，而且许多材料也都容易从厨房取得，工具也可相通或共用，因此有越来越多的人加入这个行列。成果除了自己受益，也能惠及家人及朋友。建议你照着这本书的指示说明动手试试看，其中的成就感，会让你乐此不疲，甚至帮助你在其他的领域更加游刃有余。

目录

1 准备变美丽

- 1 DIY 的安全通行证
- 4 你需要用到的工具
- 6 认识基本材料
- 14 各种精油的神奇功效
- 15 DIY 常用的技巧
- 17 制作手工香皂的基本技巧
- 22 制作香水的基本技巧

23 美发

- 24 给你一个说“发”
- 26 洗发就要这样做
- 28 头发应该这样保养
- 29 头发需要好营养和好心情

30 洗发精

芦荟防晒洗发精、迷迭香生发洗发精、绵羊油洗发精、金盏花止痒洗发精、姜油洗发精、鼠尾草柔亮洗发精

31 护发油、护发乳

蛋黄滋润护发乳、修复护发霜、迷迭香生发护发油、多重修复护发油、去头皮屑护发油、芦荟亮发油

32 润发水

葡萄柚定型液、清香润发水、天然顺发水



39 美颜

40 百分百脸部保养技巧

43 给脸部更多呵护

45 洗面乳

中性洗面乳、去痘药草皂、无泡沫清洁乳

48 磨砂膏

保湿磨砂膏、温和磨砂膏

50 按摩油

精油卸妆按摩油、预防老化按摩油、提神醒脑按摩油

52 化妆水

香草润肤化妆水、除皱抗老化妆水、白里透红化妆水、夜用美白化妆水

55 蒸脸水

飘香蒸脸水、香蜂草蒸脸水

56 乳液

细致肌肤乳液、防晒镇定乳液、夜用镇定凝胶乳液

59 面霜

除痘护肤霜、抗老滋养面霜

61 面膜

绿茶白净面膜、黑豆白净面膜、预防老化面膜、毛孔细致面膜(A)、毛孔细致面膜(B)、燕麦滋润面膜、清凉保湿面膜、蔬菜保湿面膜、精油除痘面膜、战痘局部面膜





67 美眼美唇

- 68 眼不在大，有神则灵
- 70 内服外用，呵护双眼
- 70 不可忽略的保养方法
- 71 加倍呵护，“唇唇”动人
- 73 完全清除口红法则
- 73 解决双唇的四大困扰

75 眼唇卸妆配方

眼唇卸妆霜

76 眼霜、眼膜

美白紧实眼膜、淡化细纹眼霜、嫩白保湿眼膜、滋润眼膜、亮眼敷膜、放电眼膜

81 护唇膏

修复滋润护唇膏、玫瑰滋润护唇膏、淡化唇纹唇膜、滋润保湿护唇膏

84 洁牙漱口

陈皮洁牙剂、清新漱口水

85 美手美足

- 87 护手有诀窍
- 88 摆脱大象腿
- 90 手足护理配方

手臂酸痛按摩油、除菌洗手乳、保湿护手乳、除毛润肤油、美足养护霜

95 肘部磨砂膏

茶包天然磨砂膏、软化角质磨砂膏、海盐橘皮磨砂膏

97 除臭杀菌配方

足部爽肤芳香喷雾、除菌泡脚液

99 美体沐浴保养

100 泡澡的乐趣

103 沐浴的快感

104 手工皂

薰衣草精油香皂

106 浴盐

迷迭香沐浴盐、薰衣草沐浴盐、精油美肤浴盐

109 身体磨砂膏

净化肌肤磨砂膏、身体保湿磨砂膏

110 花草芳香浴

紧实肌肤瘦身浴、抗忧舒压美肤浴、安顿身心调节浴

112 另类沐浴配方

牛奶美容浴、姜汁暖身浴、米酒健身浴、咖啡瘦身浴、抗过敏肤质浴、水果美白浴

115 护肤配方

金盏花瘦身乳液、身体美白乳液、净肤除菌爽肤粉

肩颈放松

118 别让颈部成年轮

118 保养与运动不可少

123 放松配方

颈肩放松香浴精、甜橙放松喷雾

125 按摩油

美胸按摩油、神清气爽按摩油

127 颈部敷膜

美颈嫩白敷膜、肌肉酸痛按摩油

130 吃出健康美

130 蔬果、蛋白质让你头发柔柔亮亮

131 退黑激素可改善脸上黑斑

131 多吃番茄美容养颜

132 可以美腿的6种食物



134 附录一：爱美抗 SARS 大作战

SARS抗菌洗手露、净化空气喷剂、居家灭菌喷剂、减压喷剂、芳疗泡澡

140 附录二：自制化妆保养品的国外网站



准备变美丽

自己制作美容保养品的好处是说不尽的，包括省钱、材料容易取得、做法简便等。或许做出来的保养品不及市面上的产品精致，但是天然材料看得见，使用起来也放心。

前一阵子曾经发生知名连锁美发店进口低劣材料，然后委托国内厂商加工制造洗发精冒充进口洗发精，再高价供应客户的事件，让人觉得消费者真是冤大头！

等你看完本书后，就会发现：其实根本不需要花几百块或几千块买保养品，一些日常使用的洗发精、唇膏等，也都只要10分钟就可以做好一大罐。在边做边玩中，让你更了解自己的肌肤，并且享受成为专业美容师的成就感。

DIY的安全通行证

虽然自制化妆品很简单，但是这些要与肌肤有亲密接触的保养品，只要任何一个细节不到位，就有可能让做出来的产品变质，或是对肌肤造成伤害。所以，DIY

的过程中，一定要注意这些方面：

彻底清洁器具以确保品质

做DIY美容保养品时要洗干净双手，而且用来盛装成品的瓶瓶罐罐，也需清洗、消毒、晾干后再使用。消毒的方式有两种：

煮沸法：将瓶罐放入干净无油的锅中加满水，再开火煮至水沸，熄火；然后将瓶盖放入水中烫3~5分钟。最后将瓶罐、瓶盖取出倒扣，晾干后使用。

使用抗菌剂：有些工具的材质不适合高温水煮，就要用抗菌剂消毒。洗净瓶罐、盖子后再滴入1~2滴抗菌剂于瓶罐、盖子里；然后加入热水冲洗几次，晾干后即可使用。

此外，除了瓶罐之外，其他相关的使用器具如量杯、搅拌匙、滤网等，也应消毒后再使用。总之器具消毒工具做得越完善，就越能延长DIY保养品的使用期限。

适合自己的就是好的产品

只要制作的材料质纯、新鲜，又适合自己的肤质、使用习惯与喜好，就是好的美容

圣品。但是好并不等于昂贵,如果材料所费不赀,可以找功能类似的材料替代。否则就不符合DIY的经济原则了。

小心试用,勤做记录

有些人会对市售的化妆品过敏,以为只要换成天然的保养品就不会再产生过敏现象。其实这是不对的,因为每个人的肤质不同,即便是自制的美容保养品,也可能因人而异地产生不同的反应。

因此当你第一次尝试新配方时,要先在手腕内测试用,并让它在皮肤上多停留一段时间,等到没有异状或产生过敏现象,才能用在身体其他部位。而且一次不要试用两种以上的配方,以免过敏时不容易查出原因。

此外,有些具有日光过敏特性的植物性成分,例如柠檬、柑橘类的精油,皮肤擦上这类精油在经过阳光照射后,可能会晒成一张大花脸。腐蚀性较强的成分,例如双氧水、阿司匹林、醋酸等化学成分,倘若在不甚了解的情况下使用,很容易会产生过

敏、细菌感染或灼伤的现象。

因此,在制作保养品时要谨慎使用配方,并勤做记录,可作下次制作时的参考及改进的依据,万一造成皮肤过敏时也能有迹可循。

尽早使用,质变不吝丢弃

DIY保养品的保存期限本来就不长,但是如果制作前器具消毒完全,并在制作过程中减少污染,就可以延长保存期限。一般而言,生鲜材料的保存期限最短,如果未添加抗菌剂,可以维持一两天时间;若是存放在冰箱,大约能延长到一周时间。如果加入抗菌剂,放两周应该没有问题。

有些添加剂本身即具有抗菌效果,例如精油中的茶树、杜松、没药、檀香木等,还有醋、蜜蜡、海盐、蜂蜜等,以这些素材作为添加剂时,也可以延长使用期限。

一旦发现保养品有异味或变质的现象,就要毫不犹豫地丢弃。使用后若皮肤发烫、红肿或出现其他异状时,要立刻停止使用,并在患处冰敷,若情况无改善,就需要就医诊疗。



你需要用到的工具

翻翻你家的厨房，做DIY保养品的一些基本工具你可能都已经具备了。不过使用前可得洗干净，你总不希望做出来的面霜上面还沾有昨晚吃的大蒜味道吧！

研钵、杵

研钵及杵可将颗粒粗大的固体物质，研磨成颗粒较小的材料。使用时应随时搅动，将颗粒较大的物质移往中间加以研磨，否则研磨出的颗粒大小不均，将会影响成品的品质。

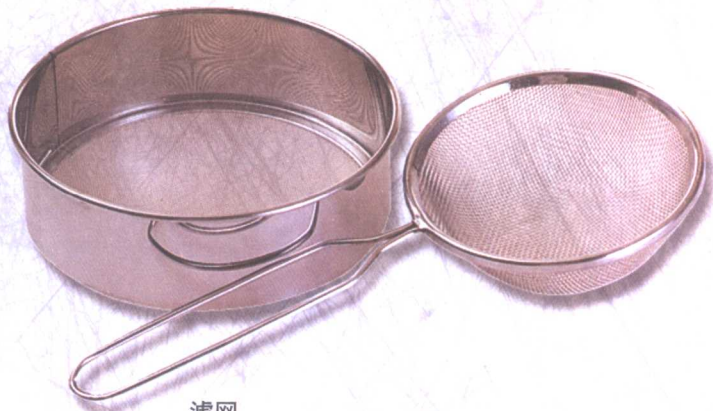
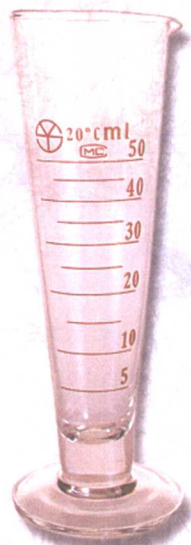


搅拌匙

搅拌可以用筷子或是长柄汤匙，例如调酒专用的不锈钢搅拌匙就非常好用；它的汤匙可以用来计量材料（2匙约10毫升），汤匙上方平整的另一端，可以用来拌匀材料。一物两用既省事，也很符合DIY的精神。

量杯或试管

称量液体时使用。量杯或试管的外缘皆附有刻度，可以精确量出材料的剂量；剂量误差越小，成功的几率越高。而且量杯或试管的上方的缺口可以方便液体倒出，不易洒出。



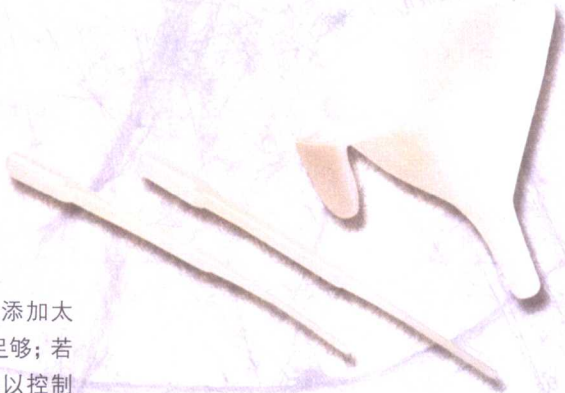
滤网

用来过滤流质以及筛检粉状材料。做DIY保养品宜选用网目较细的滤网，可以将杂质降到最低。

滴管、漏斗

有些材料不需添加太多,也许几滴就已足够;若是直接倾倒分量难以控制的材料,这时就需借由容量只有数毫升的滴管帮助。

至于漏斗,则是用来将材料或成品倒入瓶口较窄的容器里,或分装产品时使用。



电动打蛋器

用来搅拌或拌匀材料,省时省力。

量匙

量匙通常用来量分量较少的材料,使用时以装满材料后再刮平为准。如图中的量匙在匙身都标示有容量,如1大匙、1茶匙、1/2茶匙、1/4茶匙,另附有一小刮刀,作用是刮平材料。



各种瓶罐容器

用来承装成品的各式容器,在化工材料店、化妆品店甚至是一些饰品店都可以买得到。但在化工店里,有为乳液、化妆水、面霜等各式保养品量身订做的容器,种类与样式比较齐全。当然你也可以利用一些旧瓶罐或容器,但要注意彻底清洗干净。



容量与质量换算表

1 杯 = 16 大匙 = 240mL(240g)

1 大匙 = 3 茶匙 = 15mL

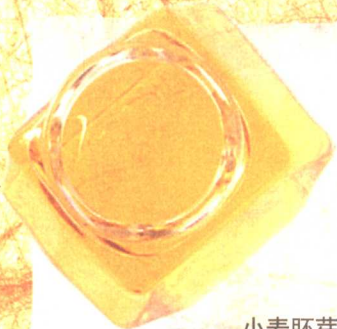
(通常量匙上会分别标示1大匙、1茶匙或1/2、1/4茶匙的容量,也可以此作为剂量参考)

1 茶匙 = 5mL

1/2 茶匙 = 2.5mL

1/4 茶匙 = 1.25mL

认识基本材料



小麦胚芽油

皂基

起泡剂



甘油

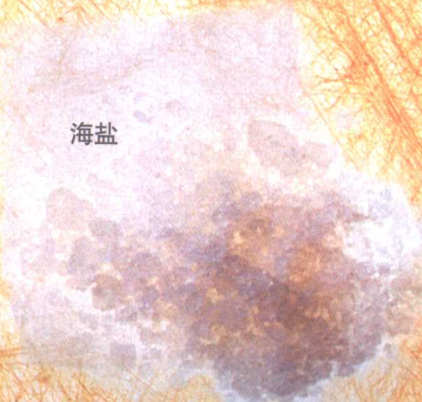
乳化剂



色粉



海盐



薏仁粉

葡萄子油

凡士林

蜂蜜

绿茶粉

蜜蜡

荷荷芭油

橄榄油

可可脂

菊花蒸脸水

绿豆粉

迷迭香香草

化工材料

可可脂

可可脂也称为可可脂油、可可豆油,是从可可树种子中提炼出来的天然油品,在室温下呈乳白色的固体形状。可可树是属于梧桐科的常绿小乔木,果实呈长椭圆形,种子经加工后可以做成可可油和可可粉。可可脂用在食物方面,可以制造糖果、巧克力等。用在美容保养品方面,可以加在香皂、化妆品里,有滋润的效果。药用方面,可作为强心、利尿等药剂,是一种用途广泛的油脂。

蜜蜡

蜜蜡也称为蜂蜡,是由蜂巢中的成分加工而得的产品,它原本是蜜蜂用来涂在蜂巢内壁,以保持蜂巢在无菌状态下的一种安全防护。由于



蜜蜡具有天然的防霉、抗菌、抗老化的功效,所以在美容上有许多用途:制作乳液、面霜、护唇膏时加入蜜蜡,可以促使原本互不相融的油和水起乳化作用,让液态油和水转变为乳液状态。用在肌肤的美容用品上,可以在表面形成一层保护膜,并锁住水分。

制作手工香皂时,也常会用到蜜蜡,它能够帮助香皂延长保存时间以及调整香皂的硬度,还可以帮助香皂容易从模子中脱离。

甘油

甘油可溶于水,有保湿作用。添加了甘油的保养品,可以锁住皮肤中的水分不流失;也能吸附空气中的水分,使肌肤保有水分不干燥。

另外,在制作手工香皂时,利用植物油与碱水进行皂化后,也会产生出质纯且高品质的甘油,利用植物油做出的手工香皂之所以能滋润肌肤,原因即是在此。

椰子油起泡剂

这是比较适合中干性或敏感性肌肤用