

Just Like To Coping With Acn

•【自在生活馆】

DIY 揭开战痘新篇章

佟芳 著

素净俏脸，让痘痘不来打扰

最·爱·战·痘



> 让人望而生畏的痤疮、粉刺、脓疱、
破坏美感的黑斑、雀斑、蝴蝶斑，
你还在为他们烦恼吗？
选择新鲜的水果、蔬菜、蜂蜜、中草药，
用最简单、最便宜的DIY护肤法，
教你创造适合自己的全套护肤保养品，
健康肌肤当然赢回来。

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最爱战痘/佟芳著. —北京: 农村读物出版社,
2004.6
ISBN 7-5048-4481-0

I.最... II.佟... III.痤疮—防治
IV.R758.73

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第052015号

作者: 佟芳

执行编辑: 安 蕾 封面设计: 廖玉婷

文字润饰: 刘 婧 内页设计: 廖玉婷

美术总监: 王 婧 摄影: 米诺摄影, 小米

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 张鸿燕

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm × 1194mm 1/24

印 张 4.5

字 数 100千

版 次 2004年8月第1版 2004年10月北京第2次印刷

印 数 8 001 ~ 14 000 册

定 价 18.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

素净俏脸，让痘痘不来打扰

最·爱·战·痘



佟芳*著

农村读物出版社

作者序



DIY-赢回你的健康肌肤

凉爽的清风，暖暖的阳光，徜徉在这久违的和煦中，快乐已经离我们很近啦！可是，穿上刚刚购置的漂亮新装，照镜子的时候是不是发觉脸蛋上忽然间冒出了许多痘痘，原本不怎么明显的雀斑也好像变得很惹眼，居然还出现了恼人的黑斑！

生活在都市丛林中，首先要面对变化多端的气候，时而潮湿，时而干燥；其次要面对越来越大的工作和生活压力，繁忙、疲惫不时影响着肌肤的健康；最后，岁月是不饶人的，肌肤又是极其脆弱的，太多的因素导致皮肤出现青春痘、色斑、黑斑、黄褐斑等种种症状，其顽固的程度，远超乎我们的想象。

这些皮肤问题并非是顽固不化的恶疾，让肌肤恢复健康光泽，必须找到一套属于护肤的“孙子兵法”。市面上各类型的祛痘、消斑护肤品，从价廉到不菲，应有尽有。面对这么多的选择到底什么才是适合自己的呢？我们对价廉的祛痘消斑护肤品总是持怀疑态度，而不菲的祛痘消斑护肤品又总是令人望而却步。其实，要两全不难，很多不菲的保养品总是一再强调“萃取天然蔬果精华”或者“内含特效精油成分”，既然如此，为什么不考虑利用身边俯拾皆是的新鲜材质，如蔬菜、水果、中草药、精油等，DIY属于自己的“保养品牌”呢？

《最爱战痘》用最为简单、便宜的DIY祛痘消斑法，从每个护肤过程做起，洁肤、去角质、滋润全部为你考虑周全。针对各类肤质，选择现在最新、最流行的祛痘、消斑元素，从洁肤水、爽肤水、面膜、乳液全套包装，教你创造适合自己的特效护肤保养品。成分越是单纯的保养品，副作用就越少，效果就越好！

除了对肌肤实施重点独到的保养外，日常生活也要注意培养良好的护肤习惯，比如坚持让肌肤每天喝饱水，水是肌肤的重要组成部分，身体的毒素要依靠水来代谢排出；不能暴饮暴食，尽量少食用辛辣、油炸类食物，否则会增加心脏的负荷力，降低血中的维生素K，间接诱发痘痘；不要吸烟，尼古丁会收缩微血管管壁，在体内堆积毒素，这样一来，肌肤细胞中的负氧离子就会降低，肌肤愈合力变弱，容易导致痘痘伤口的交叉感染；早晚彻底清洁面部也是必须遵守的规则，但是经常洗脸会刺激皮脂腺的分泌功能，皮脂腺会变得愈来愈毛躁。

只要多多注意这些问题，再配上适宜的护肤品，当然能赢回你的健康肌肤。

佟芳

推荐序

祛痘消斑，让肌肤恢复细嫩柔滑

日益严重的环境污染，快节奏的工作效率导致情绪紧张、失眠，这些都会对肌肤造成不同程度的伤害，皮肤问题越来越严重。要针对肌肤的问题入手，才能确保肌肤重现健康光泽。

痘痘、斑点是十分普遍的肌肤问题，多发于发育阶段的年青人，当然也常见于皮肤油腻的成人，体内激素、皮肤抗菌能力和防护能力等都是诱发的原因。这些症状虽然对人体健康并无大碍，但影响了美观，甚至影响人的心理状态。雀斑的形成常常与紫外线、放射线照射有关，也与染色体显性遗传有关联，常发于皮肤细白的青年女性，令人最烦恼的是伴随阳光照射，雀斑会自行加深，防不胜防。皮肤在夏日紫外线过于殷勤的“关照”下，肌肤细胞中的酪氨酸酶被启动了，并产生氧化作用，刺激细胞制造过多的黑色素，形成颜色不一的各种色斑。另外，随着年龄增长，黄褐斑也不可避免。

《最爱战痘》推荐给你诸多实用又实惠的祛痘消斑DIY保养品制作法，书中全部采用富含氨基酸、维生素等天然营养成分的新鲜蔬菜、水果、中草药，配合牛奶、蜂蜜、鸡蛋等易于肌肤吸收的水液质，为你调配最佳治疗皮肤问题的DIY保养品，简单易学，花最少的时间和精力获得最佳效果。本书所采用的所有材料都是很容易在市面上买到的，另外，每一种护肤品的制作成本都不超过10元，让工薪阶层也能享受到最专业的皮肤护理。书中的洁肤、去角质、滋润整个护肤过程都可以根据你自身肤质情况进行选择，定制属于你自己的一套护肤用品。

同时必须注意一些最基本的护肤常识，如要注意面部的清洁，将头发梳在耳后，尽量不留刘海，否则头发上的灰尘和油污会感染青春痘；枕套最好每天换洗，因为枕套最容易堆积老化细胞、螨虫、头皮屑等，而且枕套长时间的接触脸部肌肤，容易滋生、繁衍细菌；尽量不用发胶、定型水，非用不可也注意与面部隔离，因为发胶中的固定剂，容易堵塞毛孔，油脂和污垢更不易洗净；平时要多摄取含维生素多的蔬果及保证充足的睡眠等。相信有了内在加外在的全面保护，你一定能再次拥有细嫩柔滑的肌肤！

江慧欣

华容美容院 美容指导

全速狙击 痘痘
无暇肌肤 随手来

作者序
推荐序

祛痘除疤
洁肤水DIY

- 8 芹菜金丝柚洁肤水
- 10 黄瓜冬瓜洁肤水
- 12 芦荟柠檬洁肤水
- 14 西瓜苹果洁肤水



祛痘除疤平衡
爽肤水DIY

- 18 生菜爽肤水
- 20 萝卜南瓜爽肤水
- 22 银耳柚子爽肤水

祛痘除疤
面膜DIY

- 26 红豆泥面膜
- 28 红薯酸奶面膜
- 30 糯米土豆面膜
- 32 香蕉芝士面膜
- 34 芦荟豆腐面膜
- 36 牛奶藕粉面膜
- 38 野菊花牛奶面膜
- 40 蛋白藕粉面膜
- 42 柠檬番茄粗盐面膜
- 44 玉米牛奶面膜
- 46 米饭按摩泥



祛痘平衡
乳液DIY

- 50 薄荷牛奶乳液
- 52 柠檬牛奶乳液
- 54 珍珠牛奶乳液

扫除斑斑点点

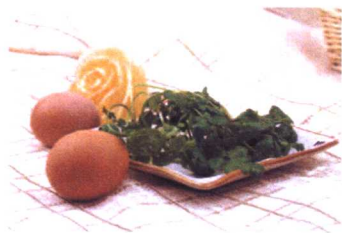
还来清白 水肌肤



CONTENTS

祛斑美白 洁肤水DIY

- 58 甜椒洁肤水
- 60 黄瓜百合洁肤水
- 62 冬瓜绿茶洁肤水



祛斑美白 爽肤水DIY

- 66 水晶梨爽肤水
- 68 冬瓜薄荷爽肤水
- 70 草莓牛奶爽肤水

祛斑美白 面膜DIY

- 74 蜂蜜调色面膜
- 76 麦粉柠檬面膜
- 78 丝瓜芝士面膜
- 80 小番茄蜂蜜面膜
- 82 核桃珍珠面膜
- 84 荸荠啤酒面膜
- 86 蜂蜜双仁面膜
- 88 咖啡蜂蜜面膜
- 90 橘皮蛋黄面膜
- 92 漂白祛斑面膜
- 94 薏仁牛奶面膜
- 96 玉米橄榄面膜



祛斑美白 乳液DIY

- 100 银杏蛋白乳液
- 102 蜂蜜葡萄乳液
- 104 胡萝卜牛奶乳液
- 106 枸杞牛奶乳液





全速狙击 痘痘

无暇肌肤 随手来

痘痘，表现形式为白头粉刺、黑头粉刺，更为严重的是囊泡，发于脸部、胸部、背部及肩部，对美观影响很大。痘痘感染后易形成炎性丘疹、脓肿，并极易复发，常持续到中年时期方逐渐缓解而愈，而且很容易遗留下坑凹状瘢痕，很多人因此失去自信。实际上，只要善于利用身边的事物就可以轻易解决痘痘问题，并对已经形成的瘢痕进行淡化，让你的肌肤重新变得光滑健康。

这里推荐的DIY护肤品都是采用天然材料，除了可以软化角质，使肌肤细胞变得柔软有弹性，促进血液循环和细胞再生外，还能使皮肤细嫩，去除脸部疱疹、粉刺、深层清洁肌肤，有很好的排毒消炎、预防痘痘的作用。从洁肤水、爽肤水到面膜、乳液，每个护肤过程都针对不同肤质，让你可以轻松按照肤质情况选择护理过程。



想让肌肤健康，远离痘痘困扰，首先要让皮肤处于清爽状态，每天必须对肌肤进行彻底清洁，排除毛孔内积聚的油脂、细菌。处于完全清透的状态，肌肤才能维持其正常的新陈代谢功能，充分吸收外界所补充的营养物质和水分，真正健康有光泽，真正摆脱痘痘的烦恼。



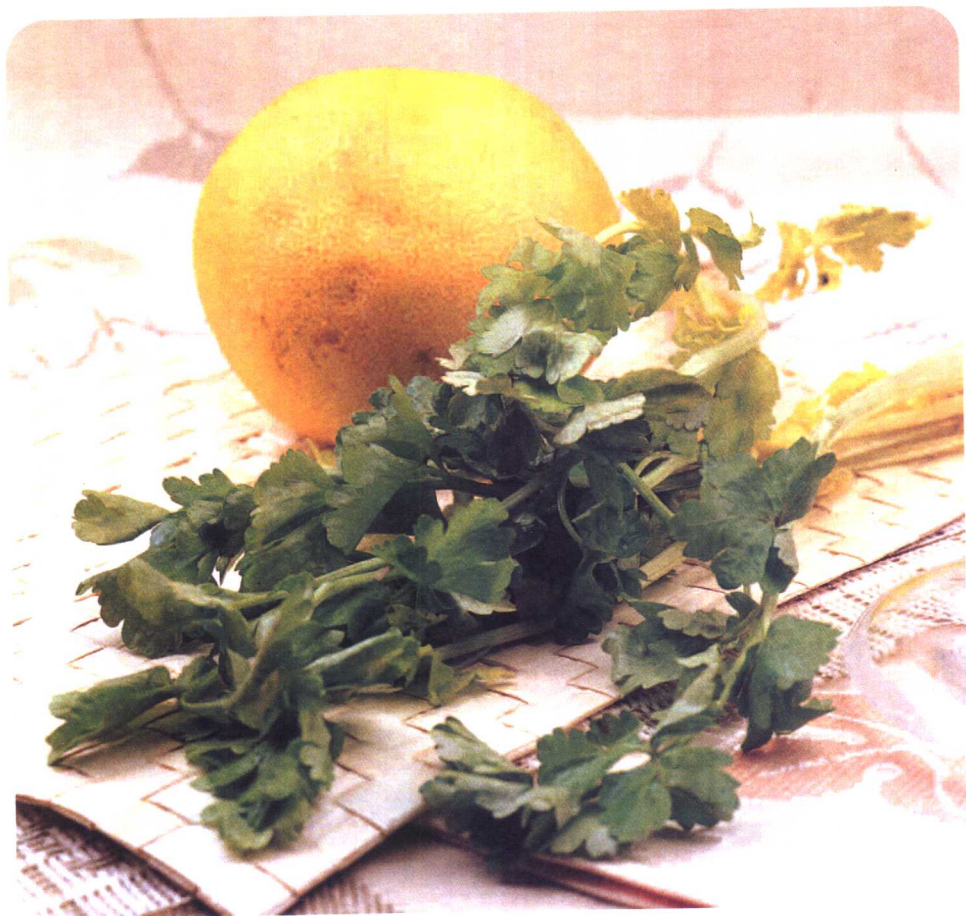
祛痘除疤洁肤水DIY

Cleaning Water to Remove
Acne Scar



Celery & Pomelos Cleansing Water

芹·菜·金·丝·柚·洁·肤·水



在 使用洁肤水时，可将洁肤水喷洒在肌肤上，然后指腹轻轻由里向外以打圈的方式按摩脸部，可使肌肤更加快速吸收水分及养分。

Celery & Pomelos Cleansing Water

材 料

芹菜1棵，金丝柚1/2个。

功 效

清洁肌肤细胞中的污垢与杂质，去除皮肤油脂；芹菜富含蛋白质、多种维生素，有很好的祛痘清火功效，为肌肤补充水分，滋润肌肤，淡化痘痘产生的瘢痕，使肌肤变得更光滑。

使用器材

榨汁机，玻璃器皿或碗。

制作方法

1. 金丝柚去皮，取果肉；芹菜洗净。
2. 芹菜、金丝柚果肉放入榨汁机中榨汁，去渣取汁，置于玻璃器皿中即可。

使用方法

1. 先用温水将脸部打湿。
2. 用洁肤水清洗脸部。
3. 最后用温水洗净。

保存方法

将洁肤水盛入干净的玻璃器皿中密封，放入冰箱内冷藏即可。



制作成本

3元

适用肤质

油性肌肤

材料购买地

芹菜、金丝柚：超级市场。

制作成本

4元

适用肤质

各种肌肤

材料购买地

黄瓜、冬瓜、纯净水：超级市场。



黄·瓜·冬·瓜·洁·肤·水

Cucumber & Winter melon Cleansing Water



洁肤水不仅对脸部肌肤有祛痘作用，同样适用于全身肌肤；可以对局部肌肤采取棉花棒擦拭法。

材 料

黄瓜1根，冬瓜100克，纯净水50毫升。

功 效

有杀菌消毒、治疗痘痘、去疤的功效；更能有效滋润肌肤，清洁肌肤细胞中的污垢与杂质，令肌肤光滑柔嫩；同时帮助皮肤迅速吸收并锁住水分，让肌肤充满光彩。

制作方法

1. 黄瓜、冬瓜去皮洗净，放入榨汁机中榨汁，去渣取汁放入玻璃器皿中。
2. 加入纯净水充分混和均匀即可。

使用器材

榨汁机，玻璃器皿或碗。

使用方法

1. 先用温水将脸部打湿。
2. 用洁肤水清洗脸部。
3. 最后用温水洗净。

保存方法

将洁肤水盛入干净的玻璃器皿中密封，放入冰箱内冷藏即可。

芦荟·芦荟·柠檬·洁肤水



芦荟中还含有丰富的木质素，有很好的保湿作用，能在肌肤上生成一层很薄的透明保湿膜，使肌肤吸收水分与养分，并且能够有效阻止水分的蒸发。

Aloe & Lemon Cleansing Water

制作成本

5元

适用肤质

干性肌肤

材料购买地

芦荟：花市；柠檬、纯净水：超级市场



材 料

芦荟1片，柠檬1/2个，纯净水100毫升。

功 效

芦荟含有丰富的皂素甙，具有深层清洁肌肤及有效的抗菌作用，另外芦荟中还含有多种氨基酸、矿物质、黏多糖体，能够帮助肌肤维持水油平衡状态。因此，可以控制和治疗痘痘。柠檬又可促进肌肤新陈代谢，对淡化瘢痕很有作用，使皮肤变得细嫩清爽，充满弹性。

制作方法

1. 将芦荟洗净去皮去刺；柠檬洗净，放入榨汁机中榨汁；取芦荟柠檬汁放入玻璃器皿中。
2. 将水倒入玻璃器皿中稀释芦荟柠檬汁即可。

使用器材

榨汁机，玻璃器皿或碗。

使用方法

1. 先用温水将脸部打湿。
2. 用洁肤水清洗脸部。
3. 最后用温水洗净。

保存方法

将洁肤水盛入干净的玻璃器皿中密封，放入冰箱内冷藏即可。



制作成本

6元

适用肤质 各种肌肤

材料购买地 西瓜、苹果：超级市场。

西瓜·苹果·洁·肤·水

Watermelon & Apple Cleansing Water



材 料

西瓜1/2个，苹果1个。

功 效

能有效清洁肌肤细胞中的污垢与杂质，更有效地滋润肌肤，缓解皮肤油腻状态，从而起到预防和治疗痘痘的作用，更能使肌肤变得均衡水嫩；另外还兼有除疤祛斑美白的功效。

使用器材

榨汁机，玻璃器皿或碗。

制作方法

1. 西瓜洗净去皮去籽；苹果洗净去籽，一起放入榨汁机中榨汁。
2. 去渣取西瓜苹果汁，置于玻璃器皿中。

西瓜、苹果中含有丰富的水分和维生素，营养丰富，不仅具有补水解油的功效，而且对黑色素有抑制作用。在选用西瓜时，不要使用过熟的西瓜，因为过老的西瓜养份较少。

使用方法

1. 先用温水将脸部打湿。
2. 用洁肤水清洗脸部。
3. 最后用温水洗净。

保存方法

将洁肤水盛入干净的玻璃器皿中密封，放入冰箱内冷藏即可。