

活肤，简单 可以很简单

完美焕颜10元轻松搞定

GoShining, SoEasy!

昕逸 著

你的肌肤开始老化了吗？

医学研究显示，

25岁后肌肤的机能开始走下坡，

30岁后肌肤便开始老化。

本书精心设计了功效卓越的活肤保养品，

针对不同类型的肌肤进行清洁、调理、滋润和保养，

深层活化肌肤角质细胞，防止肌肤氧化、衰老，

让肌肤充满活力，做个焕发光彩的美人！



图书在版编目 (C I P) 数据

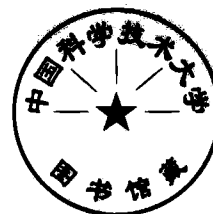
活肤, 可以很简单 / 昕逸著. — 北京: 农村读物出版社, 2004.2

ISBN 7-5048-4334-2

I. 活... II 昕... III. 皮肤—护理
IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 117007 号

动静国际有限公司授权出版



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	880mm × 1230mm 1/24
印 张	5.5
字 数	110 千
版 次	2004 年 2 月第 1 版 2004 年 10 月北京第 3 次印刷
定 价	22.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

活肤，简单 可以很简单

完美焕颜10元轻松搞定

Go Shining, So Easy!

昕逸 著

农村读物出版社

作者序

云想衣裳花想容，爱美是人类的天性。美丽的标准因人而异：智慧是美、幽雅是美、温柔是美、可爱是美、“鲜活水嫩的肌肤”更是“美”。

不管男女，好的肤质总能给人干净、清爽的感觉。良好的“第一印象”，当然可以为自己加分不少。不过随着年龄的增长，肌肤新陈代谢功能的逐渐降低，加上肌肤表层上死亡细胞的堆积，肌肤自然而然地就会产生皱纹、显得灰暗无光。其实，只要勤于动手、方法得当，我们可以使我们的肌肤衰老得慢一点，年轻几岁乃至几十岁。

肌肤的好坏，受先天、后天双重因素的影响，就算先天肌肤完美无缺，如果后天不善加呵护，再好的肌肤也会失去光彩；反之，如果后天护理得当，“丑小鸭”也可以变成“白天鹅”。

要让肌肤“白嫩清透”，由内而外散发青春光彩，我们需要从三方面着手。第一、保持良好的生活方式：睡眠不足及纵酒过度是伤害皮肤的第一大杀手；第二、充分的摄入营养和水分：现代科学已经证实，饮食与皮肤的好坏直接相关；第三、恰当的日常保养：因人而异，采取适合不同类型肌肤、不同环境、不同季节以及不同年龄的日常肌肤护理品，可滋养皮肤，使肌肤白嫩、光泽且有弹性。

一身健康漂亮的肌肤，胜过一柜子的美丽衣服，本书的DIY活肤产品针对面部、眼唇、全身肌肤肤质的不同特性，从清洁、调理、滋润、保养、活化五个方面着手，给予肌肤全面的护理。全书旨在通过对一系列DIY活肤养颜产品的介绍，教会读者善于利用自己身边天然材料，亲手打造全面且适合自身肤质的活肤养颜产品；在享受DIY乐趣的同时，获得白嫩清透的肌肤，找回自信与美丽。

所逸

玛莎美容院
专业美容师

推荐序一

简单保持娇嫩好肌肤

很多女性为了购置昂贵的名牌护肤品，不惜缩衣节食，

护，才是令肌肤真正变好的护肤法。

只为能拥有如同广告中模特儿般白净无暇、晶莹剔透的漂亮肌肤。其实化妆品的价钱和实际上的护肤功效并不是绝对的，获得好肤质的关键取决于肌肤对保养品的吸收程度，保

跟着本书，享受自制的乐趣以及拥有美好肤质的喜悦，你也可以简单保养，轻松护肤。

养品是否和肤质属性相匹配。好的保养品应该选用纯天然的材料，属性温和才不会刺激肌肤，而且更容易被肌肤吸收；纯净的天然材料从身边就可以取得，加以利用，便能给予肌肤天然的滋润，焕发新神采。《活肤，可以很简单》这本书最吸引我的就是书中的保养品全部取材于天然的蔬果、中草药，给人耳目一新的感觉；而且因为取材的原料悉属天然物质，成本低廉、对肌肤无刺激，更能给予肌肤全面的呵护。

杨一
杨一派美容院
专业美容师

书中列举了适合不同肌肤的全套保养品，从洁面乳、化妆水、去角质活肤品到面膜、面霜、精华乳、眼霜、润唇膏、天然身体泥，样式齐全，呵护备至，重新调整我的护肤概念。根据书中所介绍的蔬果、中草药属性，选择适合自己肤质的全套肌肤保养品，你一定要亲自试过之后才会知道效果的确不同凡响，肌肤变得滑润水嫩，再也没有以前的干涩、紧绷，痘痘消失得无影无踪，连黑眼圈也不见了。从没想到肌肤真的可以变得这么好，而且不用担心荷包会空空如也。只有用料天然的护肤品，恢复针对肌肤给予全面、重点的呵



推荐序二

找回漂亮肌肤的秘密

肌肤会随着年龄的增长、外界环境的伤害而渐渐失去原本的娇嫩光彩，变得松弛、黯淡。所以，全方位的肌肤保养是刻不容缓且必须的。只有从肌肤内层调理肌肤，令肌肤洁净清爽，肌肤才能呼吸、吸收肌肤保养品中的营养成分，进而减缓肌肤老化、防止各种肌肤问题的产生。但是很多女性对于肌肤保养都存在着一个误会，她们认为，用洁面乳将脸洗净后，再涂上护肤品，保养工作就完成了，殊不知，这些根本不能算是肌肤保养。

所谓肌肤保养，指的是一整套的必备程序，分为面部基础保养和全身肌肤保养，而面部基础保养中又特别包含眼、唇部的保养。每天早晚选用适合肤质的洁面乳清洗脸部，以清除污垢、油脂和彩妆，洁肤时要用温水冲洗后再用冷水冲洗，反覆交替3次，促进脸部肌肤的新陈代谢，防止毛孔粗大；同时每周使用1~2次适合自身肤质的去角质品，轻柔去除面部老化角质层，活化肌肤，令肤色恢复明亮光彩。随后选用不含酒精的化妆水紧致肌肤、平衡肌肤内的水油比例。涂抹完化妆水后，日间应使用含防晒系数的润肤霜，防止阳光中的紫外线和脏空气对肌肤的侵害、减少肌肤表层的水分流失；夜间应涂抹富含水分的保湿霜，同时轻柔按摩肌肤，直至肌肤完全吸收为止。

面膜也是必不可少的肌肤保养品，它可以深层清洁肌肤，保持干净肌肤的同时也为肌肤添加营养成分，清洁滋润一次完成。照顾了面子，也不能忽略对眼、唇部的保

养，涂抹眼霜是每次清洁后最为关键的一步，眼部周围的肌肤最为娇弱，涂抹眼霜能在眼部增加一道抵御恶劣环境的保护层，滋润眼部，减少眼部问题的产生，而润唇膏能够在唇部增加一层保护膜，令双唇恢复柔软、光泽。

面部肌肤保养固然重要，但是光洁的脸庞配上粗糙的身体肌肤实在不协调，因此全身的肌肤保养也不可少。全身肌肤保养重在深层清洁和特效滋润，当今风靡于世的美容护理方法——体膜是颇为有效的护理方法，深层清洁肌肤的同时，体膜透过贴合肌肤的形式来补充肌肤所需的滋润成分，避免肌肤因干燥而引发的脱皮、发痒等问题。

《活肤，可以很简单》书中DIY的肌肤保养品，囊括了面部肌肤保养和全身肌肤保养，全面而且细致：原料全部取材于天然蔬果、中药，对肌肤无刺激，安全又实惠。我相信透过本书介绍的全套自制护理品，一定能带给读者不同一般的体验，针对不同的肤质属性和肤质问题给予适时的滋养和修护，改善肤质，让肌肤呈现水一般的亮泽。

希望仍然在为肌肤寻觅良方的女性朋友，能从本书中得到切实的帮助，找回昔日的漂亮肌肤。

舒雪.

曲美SPA
专业美容师

推荐序三

最有效的保养法

肤质不好一直是我最为烦恼的问题，买了形形色色的护肤品回家，早晚涂抹，生怕不勤加保养，肤质会更加恶化。但是无论我怎么保养，总是收效甚微，光洁亮丽的肌肤终归只是一个美好的愿望而已，虽然每天保养，也不吝于把钱花在肌肤上，可是肌肤好像根本不吸收，只能无奈地不停更换保养品。

半年前和许久未见的好友小微相聚，一看见她，我顿时眼前一亮，惊讶地发觉小微的黑眼圈不见了，皮肤也变得光滑清透，我急忙向她询问有效改善肌肤的秘诀。几天后小微带我去她朋友家，原来小微的肤质能够改善，都是因为她的这个朋友听逸教她实行DIY保养。听逸帮我寻找导致肌肤变差

的原因，寻求适合我肤质的护肤方式。她告诉我，导致肌肤变差的一个最主要原因就是没有进行局部保养，如眼、唇部位就需要特殊的保养才能活化肌肤，使肌肤看起来年轻有活力。而我一直认为护肤品的功效都差不多，只要频繁涂抹，皮肤就会变好，甚至完全忽略了全身肌肤保养。没有对症下药又没有正确使用保养品，长期下来皮肤才会越弄越糟。有鉴于此，她细心地帮我选择、搭配了好几种护肤保养品，有趣的是，她推荐的保养品全都取材于身边随处可见的蔬菜、水果、中药等，而每一种保养品的制作成本都很低，连我购买的护肤品的零头都不到！眼见为凭，自己动手制作才是最真实可信的，几个简单的步骤，面膜、眼膜、化妆水、去角质品等就在我手中诞生了，涂在脸上感觉舒服、清爽，加上

DIY所带来的成就感，真的不是三言两语便能说尽的。实行15天后我发现，肤质真的改善了，肤色变得明亮、肌肤也柔润了很多，简直有脱胎换骨的感觉，而且省下了不少冤枉钱。

这次听逸将自己的护肤心得撰写成书，我十分高兴能帮她写推荐序，相信这本《活肤，可以很简单》，能带给各位护肤不得法的朋友一种全新的护肤方式，我以自己的亲身体会，告诉看到这本书的朋友：和我一样，动动手，花最少的钱，真正让肌肤得到改善，获得水灵好肤质。

邱泽强

新远股份有限公司
视觉总监



目录CONTENTS

- ◆ 作者序.....2
- ◆ 推荐序.....3
- ◆ 如何使用本书.....10

2A1 面部活肤基础保养

肌肤清洁

橄榄卸妆清洁油.....	16
柠檬燕麦泡沫洗面凝露.....	18
橄榄泡沫清洁油.....	20
牛奶嫩肤清洁露.....	22
茶树泡沫清洁面胶.....	24
黄瓜滋养卸妆泥.....	26
果酸葡萄柚洗面乳.....	28

肌肤调理

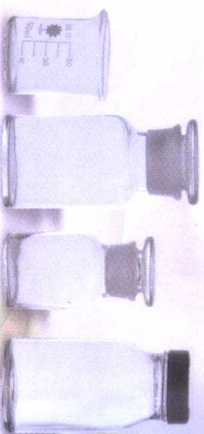
蜂蜜保湿水.....	32
茶树消炎化妆水.....	34
埃及皇后保湿化妆水.....	36
甘油芦荟保湿喷雾.....	38
明矾葡萄柚收敛水.....	40



活肤，也可以很简单

肌肤滋润

甘菊薰衣草减压面膜.....	42
蛋白绿豆排毒面膜.....	44
芬多精森林浴面膜.....	46
杜松迷迭排毒面膜.....	48
柠檬草佛手柑焕肤面膜.....	50
伊兰天竺葵调理面膜.....	52
酸奶燕麦滋养面膜.....	54
芦荟润肤面膜.....	56



粉嫩新鲜面膜.....	58
咖啡蛋黄除皱面膜.....	60
芦荟黑芝麻安抚面膜.....	62
杏仁蛋黄面膜.....	64
杏仁酸奶活肤面膜.....	66
当归川芎去皱面膜.....	68
蛋白番茄抗皱面膜.....	70
橙花玫瑰焕颜面膜.....	72
甘菊柠檬嫩肤面膜.....	74
银杏抗氧化面膜.....	76
草莓鲜奶活肤面膜.....	78
蜂蜜海带青春面膜.....	80

GO SKINCARE, SO EASY



目录CONTENTS

· 肌肤保养

橄榄绿茶抗氧面霜.....	84
胶原蛋白紧致面霜.....	86
维生素原B ₅ 赋活面霜.....	88
胚芽维生素E滋润除皱面霜.....	90
抗皱回春面部精油.....	92
纤纤玉手呵护精油.....	94

· 肌肤去角质

酸奶橘皮去角质泥.....	96
小麦胚芽柠檬去角质凝露.....	98
柳橙橄榄油磨砂凝胶.....	100
沙拉燕麦去角质霜.....	102
去角质浴盐.....	104



活肤，也可以很简单

2 眼唇活肤深度保养

甘菊眼唇卸妆水.....	108
金盏花保湿舒缓眼部凝胶.....	110
金缕梅甘草安抚眼胶.....	112
杭菊珍珠去皱眼膜.....	114
可可脂抗皱滋养眼霜.....	116
尤加利薄荷护唇膏.....	118
蜂蜜滋养护唇膏.....	120

3 全身活肤保养

绿豆安抚泥.....	124
火山矿物泥.....	126
死海矿泥.....	128
净土甘油体膜.....	130



如何使用本书

每当生活、工作的压力与日俱增，肌肤的状况就会跟着变糟糕，显得黯淡粗糙，没有弹性；经过一整天户外的日晒，如果没有做好防护工作，肌肤也会马上出现反应，不仅会变黑，而且像是泄了气的皮球般，失去光彩与活力。时间流逝，青春远去，“岁月”这个无情的“摧花使者”，更是于无形之中一步步削弱皮肤机能，使曾经柔嫩的肌肤逐渐出现皱纹、斑点。每当出现这些情况的时候，你一定悔不当初，懊恼当时没有好好保养。好了，别再为打翻的牛奶哭泣，不管你是12岁的小朋友，或是60多岁的长者，抛开年龄与性别的限制，现在让我们从零开始，翻开这本《活肤，可以很简单》，一起动手活肤养颜吧！

肌肤示警的三大特征

肌肤不是一朝一夕就突然变差的，这中间有一个积累的过程。了解肌肤给我们的示警特征，有助于我们在第一时间对症下药，改善它的状况。

A. 肤质粗糙：

在正常情况下，皮肤的新陈代谢周期约为二十八天，老废角质细胞会随着循环自然脱落；但如果皮肤状况不佳，或是角质代谢速度过快，就会形成角质的过度堆积，不仅无法发挥保护肌肤的作用，还会使肌肤变得粗糙；如果堆积情况严重就会长出青春痘。



B 补燥缺水、细纹若隐若现：

肌肤里有70%是水分，一旦水分缺乏，立即就会反映在外观上，像是：干燥、脱皮、失去弹性、产生细纹等等，此外，缺水也是肌肤老化的源头。

C. 晦暗无光泽：

皮肤的最外层——表皮层并没有微血管，因此，它的养分供给及毒素废物排除都必须依赖基层的显微循环来帮忙，所以，显微循环是否顺利通畅，其实就是皮肤能否容光焕发的关键。



活肤养颜的正确保养顺序

每个人都有自己的生理时钟，同样，每个人的皮肤也有其遵循的作息时刻表。美容保养若能肌肤自然作息时刻相配合，就可发挥它最大的功效。正确的时机、适当运用各种手法，正是美容师们做出好效果的法宝。要想把产品的性能全部发挥出来，请务必看清以下的步骤和小秘诀！在家保养你也可以轻松拥有到护肤中心的“完美效果”：

A. 清洁：清除附着在肌肤上的污垢、去除油腻、异物、附着品。

推荐产品：清洁油、卸妆泥、洁面乳。

最佳使用时间：早上6到8点，清洁油、洁面乳；晚上6到8点，卸妆泥。

使用次数：洁面乳早晚各1次。

注意事项：敏感肌肤专用的保养品对肌肤较温和，但部分污垢的洗净度不够。选择适合自己肌肤清洁度及保湿度的产品比较重要。此外，洁面用品不要过度使用，否则会将必要的油脂和水分洗去，使肌肤变得干涩；另外也要注意过度按摩会给肌肤带来损伤。

B. 活化肌肤：深层清洁、去除角质、补充水分。
推荐产品：角质霜。

最佳使用时间：下午4点至8点。
使用次数：一星期不要超过3次。

注意事项：这款产品可以保存的时间比较长，完后一定要将它放入冰箱保存。如果产品有异味，表示已经变质，请务必丢弃。

C. 滋润：滋养肌肤、锁住水分，使肌肤富弹性、柔滑细嫩。
推荐产品：面膜。

最佳使用时间：下午4点至8点。
使用次数：一星期2~4次或遵照该产品的使用说明。

注意事项：做面膜最好找个安静的环境，也可以播放优美的轻音乐，身体在放松的状态下容易吸收，能有良好的效果。做面膜应注意避开眼睛、眉毛和口鼻。

D. 调理：再度清洁、保湿肌肤、收敛毛孔、深入调理。
推荐产品：保湿水、化妆水、收敛水。

最佳使用时间：保湿水、化妆水、收敛水：早上6至8点；保湿水：下午1点至3点。
使用次数：按实际情况而定，平时若想使肌肤看起来红润有朝气，可不时补充保湿水。

注意事项：使用化妆水时应采用拍打法以增强其吸收。

E. 保养：护理、滋润肌肤、补充肌肤营养，让肌肤变得透明、白皙、润滑。
推荐产品：面霜、精油、眼霜、唇膏、唇膏。

最佳使用时间：晚霜：晚上9点至11点；日霜、眼霜：早上6点至7点。
使用次数：早晚各1次。

注意事项：家族的肤质确实会比较相似，不过年龄和生活习惯不同，肌肤的状态也会变得不同。尤其是妈妈所使用的面霜营养性比较高，女儿用就未必合适，可能会长痘痘，所以一定要注意选择最适合自己的产品。

自己动手滋润保养，在获得肌肤保养成果的同时，也找到快乐生活的好心情。

G O S H I N I N G



面部活肤基础保养

虽然越来越多的女性已经懂得面部肌肤护理和保养的重要性，每天的保养步骤都做得十分仔细，但很多人仍然无法避免肌肤问题，如痘痘周而复始的滋生、肤色暗淡、肌肤不光滑等等。究其原因就是面部基础保养的方法不正确，对于如何能够达到最佳的效果，依然是一知半解。面部基础保养，不仅仅是要清洁肌肤、涂抹润肤霜，更为关键的就是要在清洁肌肤的基础上进一步活化肌肤、滋润肌肤、调理肌肤，然后才是保养肌肤，只有5步俱全，才能让肌肤清透滑润。

本章中着重介绍正确的基础保养的进阶步骤，清洁肌肤当然是重要的第一步，只有令肌肤充分呼吸，肌肤清透后，才能有效吸收润肤霜的滋润成分，不至于让过多的油脂堵塞毛孔而产生痘痘。

其次就是活化肌肤，去除老化的角质层，深层清洁肌肤，促进肌肤的新陈代谢。随着时间的累积，若是旧角质层无法自然脱落，会导致肌肤干燥、暗沉、滋生细纹以及脱皮等现象，然而不正确的去角质方法会伤害肌肤，所以要针对肤质选择适合的去角质品。

第三是要滋润肌肤，选择适合的面膜替肌肤补充营养，令肌肤光滑、细腻、有弹性。面

膜在基础保养中扮演了特效滋润的角色，藉由密合式的贴敷方式，彻底清除毛孔孔中的污垢，同时为肌肤补充营养素，避免产生各类肌肤问题。

第四则是用爽肤水、柔肤水来调理肌肤，收敛毛孔同时保护肌肤免受外界环境的伤害，增强肌肤吸收水分和营养的功能，调节肌肤内层的水油平衡，令肌肤水嫩不干燥。

最后就是依照自身肤质涂抹润肤霜，日夜给肌肤补充营养，淡化细纹，令肌肤保持水分，光滑有弹性。

面部肌肤的基础保养，除了要用正确的护理品外，还要注意正确的使用方法，本章针对不同的肤质列出了各类适用的护肤品，制作方式也相当简单，只有面部基础保养正确，才能彻底解决各类肌肤问题，让肌肤健康亮丽。



肌肤清洁



彻底底清洁肌肤，令肌肤清爽，才是创造美丽肌肤、保持肌肤完美的第一步，试想

肌肤每天除了排出新陈代谢分泌物之外，还整日暴露在空中，与空气中的细菌、不洁悬浮颗粒、烟尘等等做亲密接触，再加上化妆品中所含有的化学物质刺激肌肤，众多的“垃圾”如果得不到及时的清除，就会堆积在肌肤表面，堵塞毛孔，影响肌肤的新陈代谢，长此以往，必然会对肌肤造成很大的伤害，引发种种肌肤问题，即使再用再好的肌肤保养品也无济于事。

只有当肌肤获得彻底清洁，毛孔畅通无阻时，才能够将油脂、分泌物、沉淀物等顺利排出体外，维持肌肤正常的新陈代谢，才能令肌肤充分吸收营养成分，逐渐恢复弹性与光泽。

但是肌肤清洁并不是想像中那么简单，这也是为什么大多数女性虽然坚持每天早晚用洁面乳洗脸，但肌肤仍然得不到改善的原因所在。通常大多数女性洗脸时只是简简单单在脸上涂抹洁面乳，随后用水冲净即可，事实上，这样做并没有真正让皮肤得到彻底的清洁，尤其是化妆品的残留物中含有一定的油脂及化学成分，一般的肌肤清洁品很难将其彻底清除。要想令毛孔真正清透、完全舒畅无阻，最重要的就是如何正确选择洁肤品。

选择洁肤品注重的是肌肤的属性，只有针对肤质，选择适合的洁肤品，才能避免产生各类肌肤问题。





面部活肤基础保养

