

媲美大牌的 手作护肤品

十大系列，草本精华，188款自制护肤圣品

陈美菁 著

Dior

ESTÉE
LAUDER
COMPANIES

OLAY

CHANEL

LANCÔME
PARIS

护肤美体配方 **大公开**
50万美容师天天都在用
顶级身心保养，豪华美肤呵护

CTS 湖南美术出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

媲美大牌的 手作护肤品

十大系列，草本精华，188款自制护肤圣品

陈美菁 著

ESTÉE
LAUDER
PARIS



CHANEL

LANCÔME
PARIS

Dior

OLAY

CTS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (C I P) 数据

媲美大牌的手作护肤品 / 陈美菁著. -- 长沙: 湖南文艺出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5404-5135-6

I. ①媿… II. ①陈… III. ①皮肤用化妆品 - 基本知识 IV. ①TQ658.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第193576号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经柠檬树国际书版有限公司授权出版中文简体字版

上架建议: 美容护肤·时尚生活

媲美大牌的手作护肤品

作 者: 陈美菁

摄 影: 廖家威

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 丁丽丹 刘诗哲

监 制: 刘 丹

特约编辑: 王 蕾

版权支持: 辛 艳

版式设计: 利 锐

封面设计: 熊猫布克

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

字 数: 65千字

印 张: 7.5

版 次: 2011年11月第1版

印 次: 2011年11月第1次印刷

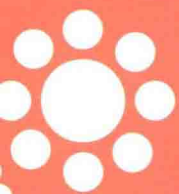
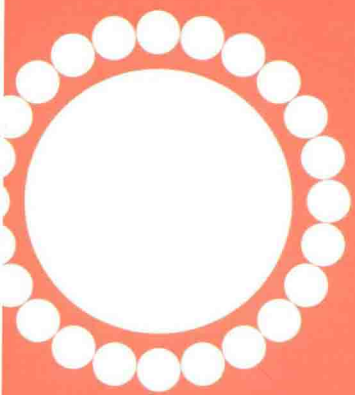
书 号: ISBN 978-7-5404-5135-6

定 价: 35.00元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



媲美大牌的手作护肤品
Skin Care and Cosmetics
DIY...



推荐序

精油融入生活，回归芳香 疗法的基本精神



看到“芳香疗法”4个字，你的脑海里会浮现出什么画面？也许是在巴厘岛的顶级SPA，趴在按摩床上，一边感受清风徐来的舒畅，一边享受轻柔空灵的按摩……其实，除了由专业的芳疗师进行精油调配、按摩，你也可以借由自学知识购买并调配精油，然后依据每个人的不同需求，施用在自己与家人身上。

“Aroma Therapy”的原意，就是“利用精油来增进我们的心理、生理健康”，也因此，唯有理解芳疗，活用芳疗，并且把精油融入日常生活当中，才真正是回归到芳疗的基本精神。

当初，我个人是由研究角度开始接触芳疗的。我研究飘散浓浓中药香气的中草药精油，研究大家熟悉喜爱的西洋精油，也研究台湾的香草植物，开发台湾特有的香气。不但探讨它们的萃取，分析其化学成分，比较基原差异，更由细胞、动物、临床等各方面，来探求它们的生理功效。

我最大的梦想，就是将中药精油推广到国际，分享给世人。我对我的研究，有着很深的期许，也始终乐在其中。而这本《媲美大牌的手作护肤品》恰恰补足了我对芳疗最弱的“生活应用”部分，让我得以脱离书本知识，进入实际，学习由操作面来看待精油，体会芳疗。

这本书深得我心，因为它确实教授读者将芳疗带进实际的应用中。全书由浅入深，先从基础知识开始，建构大家对芳疗应用的基本了解，然后再根据用于身体清洁、保养、疗愈等各个方面，一步步教大家自己动手DIY，做出多达188款的精油保养用品，进而教大家学会享用精油带来的疗效与魅力。不但应用涵盖面广，而且说明清楚，的确是一本既灵活又实用的生活好书。

在此，除了要将本书推荐给各界读者，也要特别恭喜作者陈美菁女士，她踏踏实实推广芳疗与精油在生活层面的应用，非常值得敬佩！

阳明大学生化暨分子生物所教授 蔡英杰

实用美体宝典，教你轻松 自制精油保养品



随着生活水平的日渐提高，人们对“养生保健”越来越重视，各种能让心灵健康的需求也越来越大。也因此，这几年“芳香疗法”越发受到社会大众的正视与推广，也不再只局限于“芳疗=SPA”或“芳疗是贵妇们才享受得起的玩意儿”之类的错误观念。究其原因无他，只因置身于步调快速的现代化工业社会，有太多太多的人都处于压力过大的环境，极需借由芳香疗法来舒缓紧张的身心。

我与作者陈美菁老师已经认识3年多，印象中，她是一位对芳香疗法推广相当热心积极的年轻学者。这次听闻陈老师将通过出书方式将芳香疗法在日常保养品上的应用介绍给社会大众，以便帮助大家“自己动手用天然精油来做保养品”有更进一步的了解，对于这样的用心，个人深感欣慰。

目前台湾保养品市场百家争鸣，各大厂商推出的产品琳琅满目。但是，如果自己可以学会运用“正确而简单”的方法就做出保养品，不仅省钱、天然，更能针对个人肌肤状况对症下药，配合精油的功效，达到疗愈、改善的目的，真是事半功倍。

在这本《媲美大牌的手作护肤品》中，作者陈美菁老师将多达188款日常保养用品的材料与做法，毫不隐藏地一一介绍给读者，让大家只要轻轻松松照着做，就能好好照顾身体、美化肌肤，着实是读者莫大的福音！相信本书不只是一本适合社会大众阅读，并加以应用的美体生活宝典，而且足以作为学校与业界传授专业知识的教材！

华夏技术学院化妆品应用系教授兼副校长 陈锡圭



作者序

芳疗，改变了 我的人生



难以置信，我真的出书了！回想起8个多月以来，我在四处上课与照顾两个孩子的忙碌情况下，居然还能挤出时间动笔，实在是连自己都觉得不可思议！在这段赶稿的日子里，我常常清晨5点就得起床写稿，生活节奏紧张到令人头皮发麻！但是，我还是很乐意分享，因为精油和芳疗彻底改变了我的人生，我实在太想和大家分享自制与应用精油保养用品的好处了！

精痛测身又不孕，遍访名医无计可施

12年前，我原本是一名护士，因为不正常的作息及工作上的巨大压力，我常常处于情绪紧张的状态。两年多下来，我的身体抗议了！那时，我被

医生诊断出有全身性的血管炎，每天都要吞类固醇，加上一些止痛剂，一天吃20颗药是常有的事。时间一长，我发现我的病并没有“痊愈”，只能说是被“控制”；而且，更糟糕的是，由于长期吃类固醇的缘故，我变得又肿又胖，让正值花样年华的我实在难以接受。更大的折磨是，我结婚之后，随之而来的打击让我差点崩溃，因为我居然被诊断出患有不孕症，尽管跑遍各地、四处求医拜神，还是没用！那段时间，我常常在深夜暗自流泪。

意外接触“花药疗法”，一脚踏入“芳疗”领域

就在我不知所措的时候，一个奇妙的际遇降临在我身上。一天，我去逛百货公司，就在某个精油专柜，偶然认识了“花药”——一种运用天然植物能量，帮助自我觉察、处理心理困扰的自然疗法。令人吃惊的是，专柜小姐要我随意抽出三个植物花药的玻璃瓶之后，竟然就很准确地解读出我的心情，让我忍不住激动，当场就流下眼泪！

我想，可能是因为心中的委屈积压太久，所以，当有人可以那么深入地了解我的无助时，我只能控制不住地肆意宣泄。而对于“花药”这种东西，因为被它的“神奇”所震慑，因此，当时的我就好像溺水的人看到浮木一般，一心只渴望抓住它，好让自己快点上岸。于是，回到家后，我立刻就打开电脑上网，疯狂搜寻有关“花药疗法”的资料，这也才开始对精油、芳香疗法等名词有了初步认识，并且发现原来世界上还有“芳疗师”如此迷人的职业。

经过一番探索，我慢慢了解，一个专业的芳疗师并不仅仅是一个“会按摩的人”，他还必须懂得如

何进行“个案咨询”，并且通过学习解剖生理学、精油化学、心理学等一系列的课程，真正了解各种植物精油的全面疗效，进而应用到人体的各个层面。后来，我毫不犹豫地离开自己的工作岗位，加入美国“NAHA”高级芳疗师的训练，并在经过严格的考核后取得专业执照，从此踏入专业“芳香疗法”的世界。

应用芳疗调理身心，重获健康如愿生子

在接下来的日子里，我除了从事传授芳疗知识的工作，也将精油的应用实践在自己的身体调养上。就这样，我不再依靠药物，凭着相信“人体自有大医生”的道理，加上改变作息、改变心态，我的身体终于恢复到了健康状态——就在婚后第五年，我有了第一个宝宝，并在两年后，又紧接着生下了第二个儿子！

现在，我拥有健康的身心、美满的家庭，而这一切，都要归功于芳疗，除了内心充满万分感恩，也因为自己走过的生命历程，让我坚持在孩子们出生之后，都采用“天然养育法”——不仅让他们喝母乳，也用天然精油为他们进行五感刺激，并在偶有小病痛时，采用芳疗、中医或泡澡等天然方式，来维护、促进他们的健康。

出书推广芳香疗法，让你发现精油妙用

很多人问我“芳香疗法是什么”，其实，它的字面意思就是“一种以精油为媒介，达到舒缓心灵、促进全面健康的自然疗法”。但是，我更认为它是一种生活态度，因为在采用芳疗之前，我们必须相信大自然的力量，必须懂得敬天，懂得爱惜大地，还要懂

得如何爱人，包括要先爱自己。

之所以想提笔写下这本书，是因为我期待可以与更多的人分享芳香疗法的好处，也希望通过个人微薄力量，协助大家理解“芳疗不是单纯地做做SPA而已”。也正因为希望芳香疗法可以更加贴近每个人的日常生活，有更多的人能深刻领略它带来的助益，我才会以“媲美大牌的手作护肤品”为题，并在书中以最常用的面部清洁、面部保养、身体保养、纾压疗愈四大方面为分类，提供多达188款保养品的配方材料与制作步骤，以求大家能很快发现“天然精油”的妙用。

本书的顺利完成，实在要感谢太多太多的人！除了不断给我鼓励的朋友、师长，最重要的是一直在我身边给予无限支持的家人——我的父母、我的公婆、我的先生以及我的两个孩子。另外，我也要借此机会，特别感谢我的几位阿姨以及我的表弟、表妹们，因为他们都加入了我这次的写书行列，不但在假日帮我照顾小孩，还替我分担许多家务，让我得以有空来完成这本书的撰写、拍摄与校对，在此，谨再次献上我的衷心感激！

最后，我要把这本书献给每个愿意翻开它的人，相信只要你愿意，你也会跟我一样，深深陷入在天然植物精油带来的无穷魅力里！

美国国家芳疗协会NAHA高级芳疗师
台湾师范大学健康促进与卫生教育学系硕士

陳美菁





如果有一种方法，
它更懂得你的身心灵需要，
那就一起来试试看吧！
而且它很轻松，效果又好！



PART 1
...走进精油保养品的世界，
让“芳疗”开启你美丽的第一步！

——动手之前，你不能不知道的6件事

- 01...用精油来保养身体，效果真的看得到——5大功效，让“芳疗”成为流传千百年的美容之道/002
- 02...用精油做的保养品，种类功能超齐全——从化妆水到精华液，6大类23种单品让你从头美到脚/009
- 03...只要选对精油产品，经济实惠又有效——10大便宜又好用的精油，全球芳疗达人必备/016
- 04...购买精油入门须知，质地纯度很重要——7个关键词，帮你快速辨别精油品质的好坏/030
- 05...自己调制精油用品，基础配备不可少——17种工具、33种常用材料，清晰图解大公开/034
- 06...正确掌握相关知识，使用精油超放心——16大观念问题，建构你对精油的全面了解/040

PART 2
...自己做！
超干净的 { 脸部清洁用品 } 42款

——卸妆、洁颜、去角质，让毛孔重新呼吸！

001

罗马洋甘菊抗敏卸妆油 /054

温和去除脏污，还原纯净脸庞

延伸应用 002/葡萄籽清爽卸妆油

004/花梨木杀菌卸妆油

003/荷荷巴油卸妆油

005/乳香精油卸妆油

006

玫瑰天竺葵深层卸妆油 /056

洁净毛细孔，彻底清除污垢

延伸应用 007/葡萄籽油卸妆油

009/玫瑰草精油卸妆油

008/花梨木精油卸妆油

010/柠檬精油卸妆油



011

茶树控油卸妆凝露

清爽无负担，不再泛油光 /058

延伸应用 012/大西洋雪松精油卸妆凝露 013/苦橙叶精油卸妆凝露

015

葡萄柚焕颜卸妆凝露

促进循环，淡化斑点 /060

延伸应用 016/花梨木精油卸妆凝露 017/乳香精油卸妆凝露

019

柠檬紧致洁颜慕丝

收敛加美白，打造零毛孔的脸蛋 /062

延伸应用 020/花梨木精油洁颜慕丝 021/玫瑰草精油洁颜慕丝

023

葡萄柚控油洁颜慕丝

挥别油光，告别痘痘 /064

延伸应用 024/茶树精油洁颜慕丝 025/柠檬精油洁颜慕丝

027

薰衣草橄榄保湿洗面奶

温和清洁，适度滋润 /066

延伸应用 028/花梨木精油洗面奶 029/佛手柑精油洗面奶

031

茶树无患子去油洗面奶

天然洁净，杀菌消炎 /068

延伸应用 032/大西洋雪松精油洗面奶 033/苦橙叶精油洗面奶 034/甜橙精油洗面奶

035

柠檬调节油脂去角质霜

促进代谢，减缓粉刺产生 /070

延伸应用 036/苦茶油去角质霜 037/薰衣草精油去角质霜 038/葡萄柚精油去角质霜

039

甜橙柔肤去角质霜

避免阻塞，改善皮肤粗糙 /072

延伸应用 040/月见草油去角质霜 041/罗马洋甘菊精油去角质霜 042/乳香精油去角质霜



PART 3

自己做!

超润泽的 { 面部保养用品 } 70款

——保湿、控油、紧致、修复，让脸蛋水嫩细致!

043

葡萄柚亮肌化妆水 /076

晶莹剔透，娇嫩白皙

延伸应用 044/花梨木精油化妆水

045/罗马洋甘菊精油化妆水

046/依兰依兰精油化妆水

047

迷迭香平衡油脂化妆水 /078

调理肤质，均匀保湿

延伸应用 048/苦橙叶茶树精油化妆水

049/甜橙精油化妆水

050/绿花白千层精油化妆水

051

罗马洋甘菊呵护调理乳液 /080

柔化肌肤，完美修复

延伸应用 052/月见草油乳液

053/依兰依兰精油乳液

054/花梨木精油乳液

055

迷迭香紧致保湿乳液 /082

提升弹性，摆脱暗沉

延伸应用 056/苦茶油乳液

057/薰衣草精油乳液

058/大西洋雪松精油乳液



059

快乐鼠尾草平衡精华液

调理内分泌，改善痘痘肌 /084

延伸应用 060/罗马洋甘菊精油精华液

061/花梨木精油精华液

062/玫瑰草精油精华液

063/依兰依兰精油精华液

064/苦橙叶精油精华液

065

茶树除痘精华液

告别粉刺，滑嫩肌再生 /086

延伸应用 066/大西洋雪松精油精华液

067/甜橙精油精华液

068/花梨木保湿精华液

069

柠檬嫩白乳霜

温和美白，收缩毛孔 /088

延伸应用 070/依兰依兰精油乳霜

071/绿花白千层精油乳霜

072/花梨木抗皱乳霜

073

薄荷修护抗敏乳霜

缓解干痒，保湿润泽 /090

延伸应用 074/澳大利亚尤加利精油乳霜

075/花梨木精油乳霜

076

甜橙水润保湿眼霜

防止干燥，维持清丽眼眸 /092

延伸应用 077/乳香精油眼霜

078/玫瑰草精油眼霜

079

玫瑰天竺葵抗皱眼霜

延缓老化，对抗鱼尾纹 /094

延伸应用 080/依兰依兰精油眼霜

081/花梨木精油眼霜

082

薰衣草修复护唇膏

杜绝皲裂，滋润活化双唇 /096

延伸应用 083/绿花白千层精油护唇膏

084/甜马郁兰精油护唇膏

085/薄荷精油护唇膏



086

甜橙保湿护唇膏

长效锁湿，维持水嫩美唇 /098

延伸应用 087/橄榄油护唇膏

088/依兰依兰精油护唇膏

089/花梨木精油护唇膏

090/薰衣草精油护唇膏

091

茶树皮脂调理按摩油

促进循环，平衡分泌 /100

延伸应用 092/葵花子油按摩油

093/苦橙叶精油按摩油

095

甜橙焕采按摩油

消除暗沉浮肿，重现肌肤弹力 /102

延伸应用 096/荷荷巴油按摩油

097/花梨木精油按摩油

099

柠檬美白保湿面膜

阻绝挥发，瞬间锁水 /104

延伸应用 100/薰衣草精油面膜

101/乳香精油面膜



094/大西洋雪松绿茶白千层按摩油

103

迷迭香绿矿泥抗痘面膜

深层清洁，吸附油脂 /106

延伸应用 104/茶树精油面膜

105/苦橙叶精油面膜

106/大西洋雪松精油面膜

107

罗马洋甘菊防皱眼膜

保湿润滑，延缓老化 /108

延伸应用 108/花梨木精油眼膜

109/乳香精油眼膜

110

玫瑰天竺葵紧实眼膜

促进循环，排毒消肿 /110

延伸应用 111/玫瑰草精油眼膜

112/依兰依兰精油眼膜





PART 4

自己做!
超好用的 { 身体保养用品 } 48款

——沐浴、美发、纤体、护肤，让全身都漂亮!

113

罗马洋甘菊抗敏洗发精

抗菌止痒，镇静头皮 /114

延伸应用 114/快乐鼠尾草精油洗发精

115/薄荷精油洗发精

116/花梨木精油洗发精

117

甜橙纾压洗发精

温和镇定，舒缓紧绷 /116

延伸应用 118/佛手柑精油洗发精

119/依兰依兰精油洗发精

120/澳大利亚尤加利精油洗发精

121

薰衣草纾压头皮按摩油

促进血脉通畅，缓和安抚镇定 /118

延伸应用 122/甜马郁兰精油头皮按摩油 123/薄荷精油头皮按摩油

124/大西洋雪松精油头皮按摩油 125/花梨木镇静头皮按摩油

126

迷迭香活化头皮按摩油

激活毛囊细胞，维护健康发丝 /120

延伸应用 127/快乐鼠尾草精油头皮按摩油 128/佛手柑精油头皮按摩油 129/花梨木精油头皮按摩油

130

茶树抗痘沐浴乳

天然抗菌消炎，去除背部痘痘 /122

延伸应用 131/大西洋雪松精油沐浴乳

132/花梨木精油沐浴乳

133/薄荷精油沐浴乳