

天然养颜3+1

王婧 编著

美白 保湿 淡斑 祛痘



New
雪白肌肤
最新秘籍

跟干燥、油腻、暗沉、粉刺、斑点说再见吧

28天雪肤奇肌计划

四个7天上演一幕雪肤传奇



化学工业出版社

天然养颜3+1

王婧 编著

美白 保湿 淡斑 祛痘

跟干燥、油腻、暗沉、粉刺、斑点说再见吧

28天雪肤奇肌计划

四个7天上演一幕雪肤传奇



化学工业出版社

·北京·

本书请来美容专家为您量身定做DIY美容计划,从调理、保湿、美白、去痘淡斑等美容养颜关键步骤入手,手把手地教您如何利用身边常见的蔬菜水果与简单中药,DIY适合于您肤质与美容要求的天然的美容护肤品。从洁肤水、化妆水、乳液,到各式面膜、体膜、泡澡品,用最省钱、最天然、最有效的方法将您打造成为天生丽质的健康美人。

图书在版编目(CIP)数据

28天雪肤奇肌计划/王婧编著. —北京:化学工业出版社, 2008.9

ISBN 978-7-122-03535-6

I. 2… II. 王… III. 皮肤-美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第126254号

责任编辑:李岩松 马 骅
责任校对:蒋 宇

装帧设计:金视角工作室

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:北京画中画印刷有限公司
889mm×1194mm 1/24 印张6.5 字数145千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

目录 CONTENTS

第1个7天

做好基础保养

1. 肌肤清洁

橄榄卸妆清洁油	4
柠檬燕麦泡沫洗面凝露	5
牛奶嫩肤清洁露	6
黄瓜滋养卸妆泥	7
果酸葡萄柚洗面乳	8

2. 肌肤调理

蜂蜜保湿水	9
茶树消炎化妆水	10
埃及皇后保湿化妆水	11
甘油芦荟保湿喷雾	12

3. 肌肤滋润

甘菊薰衣草减压面膜	13
蛋清绿豆排毒面膜	14
酸奶燕麦滋养面膜	15
芦荟润肤面膜	16
核仁蛋黄面膜	17
蛋清番茄抗皱面膜	18
蜂蜜海带青春面膜	19

4. 肌肤保养

橄榄绿茶抗氧面霜	20
胚芽维生素E滋润防皱面霜	21
抗皱回春面部精油	22
抗衰老面部精油	23

5. 肌肤去角质

酸奶橘皮去角质泥	24
小麦胚芽柠檬去角质凝露	25
柳橙橄榄磨砂凝胶	26
去角质浴盐	27

6. 眼唇活肤深度保养

甘菊眼唇卸妆水	28
金缕梅甘草安抚眼胶	29
菊花珍珠去皱眼膜	30
尤加利薄荷护唇膏	31
蜂蜜滋养护唇膏	32

7. 全身活肤保养

绿豆安抚泥	33
死海矿泥	34
净土甘油体膜	35

第2个7天

保湿让你水当当

1. 保湿洁肤水DIY

绿茶洁肤水	38
百合花洁肤水	39
食盐洁肤水	40

2. 保湿面膜DIY

酸奶柠檬蜂蜜保湿面膜	41
------------	----

目录 CONTENTS

牛奶苹果保湿面膜.....	42
芒果保湿面膜.....	43
酸奶草莓保湿面膜.....	44
芦荟黄瓜保湿面膜.....	45
花蜜香水保湿面膜.....	46
薄荷牛奶保湿面膜.....	47
橄榄蜂蜜面膜.....	48
酸奶柳橙保湿面膜.....	49
玫瑰橙花茉莉保湿面膜.....	50
柠檬乳香精油保湿面膜.....	51

3. 保湿化妆水DIY

芦荟化妆水.....	53
薰衣草花香化妆水.....	54
迷迭香苹果醋化妆水.....	55
柠檬苹果醋化妆水.....	56

4. 保湿乳液DIY

杏仁蛋清乳.....	57
芦荟杏仁香薰乳.....	58
方糖润肤乳.....	59

重点部位保湿

1. 滋润眼膜 DIY

苹果冰眼膜.....	60
奶酸蜜眼膜.....	61
白醋黄瓜眼膜.....	62
茶叶冰片眼膜.....	63

2. 润泽唇膜 DIY

蛋黄麦糠唇膜.....	64
芦荟唇膜.....	65
檀香玫瑰甘菊精油唇膜.....	66

3. 润手乳霜 DIY

玫瑰蜜蛋清护手乳.....	67
黄瓜润手膏.....	68

保持全身肌肤水嫩

1. 保湿泡澡品DIY

紫草甘香浴.....	69
芦荟浴.....	70
牛奶蜂蜜浴.....	71
海藻浴.....	72

2. 全身保湿体膜DIY

麦糠牛奶体膜.....	73
黄豆牛奶体膜.....	74
海藻芦荟体膜.....	75

第3个7天

雪肤奇肌，面部美白

1. 美白滋润面膜 DIY

香蕉奶油面膜.....	78
-------------	----

目录 CONTENTS

番茄面膜.....	79
印度王妃美白面膜.....	80
甘草美白面膜.....	81

2. 美白保湿面膜DIY

牛奶润肤面膜.....	82
胡萝卜面膜.....	83
黄瓜润肤面膜.....	84
木瓜补水美白面膜.....	85

3. 美白去痘面膜 DIY

蛋清面膜.....	86
燕麦片去角质面膜.....	87
豆腐酵母美白面膜.....	88

4. 美白平衡面膜 DIY

养乐多美白面膜.....	90
半夏美白面膜.....	91
黄瓜泥美白面膜.....	92
维生素E美白面膜.....	93

5. 美白淡斑面膜 DIY

白芷蛋黄蜜面膜.....	94
核桃蛋清面膜.....	95
珍珠粉除斑面膜.....	96

6. 美白滋养眼膜 DIY

甘菊茶眼膜.....	97
------------	----

黄瓜蛋清眼膜.....	98
冰牛奶眼膜.....	99

7. 美白调理化妆水 DIY

苹果皮化妆水.....	100
红茶化妆水.....	101
西洋菜美白水.....	102
维生素C美白水.....	103

8. 美白营养霜 DIY

菊苣珍珠霜.....	104
草莓增白霜.....	105

9. 美白防晒霜 DIY

荷荷芭油防晒霜.....	106
薰衣草柑橘防晒霜.....	107

全身美白 DIY

1. 美白泡澡配方

黄绿牛奶浴.....	108
生姜美白浴.....	109
迷迭香牛奶浴.....	110

2. 全身美白按摩霜

柠檬美白精油.....	111
中药美肤剂.....	112
绿豆黄瓜美白粉.....	113

目录 CONTENTS

3. 美白护手霜

芝麻油美白滋养润手霜.....	114
橄榄油强化美白护手油.....	115

第4个7天

轻松去痘淡斑

1. 去痘除疤洁肤水 DIY

芹菜金丝柚洁肤水.....	118
黄瓜冬瓜洁肤水.....	119
芦荟柠檬洁肤水.....	120
西瓜苹果洁肤水.....	121

2. 去痘除疤平衡爽肤水 DIY

生菜果醋爽肤水.....	122
萝卜南瓜爽肤水.....	123
银耳柚子爽肤水.....	124

3. 去痘除疤面膜 DIY

红豆泥面膜.....	125
红薯酸奶面膜.....	126
牛奶藕粉面膜.....	127
香蕉芝士面膜.....	128
柠檬番茄粗盐面膜.....	129
米饭按摩泥.....	130

4. 去痘平衡乳液 DIY

薄荷牛奶乳液.....	131
柠檬牛奶乳液.....	132
珍珠牛奶乳液.....	133

5. 淡斑美白洁肤水 DIY

甜椒洁肤水.....	134
黄瓜百合洁肤水.....	135
冬瓜绿茶洁肤水.....	136

6. 淡斑美白爽肤水 DIY

水晶梨爽肤水.....	137
冬瓜薄荷爽肤水.....	138
草莓牛奶爽肤水.....	139

7. 淡斑美白面膜 DIY

蜂蜜麦片面膜.....	140
咖啡蜂蜜面膜.....	142
杏仁淡斑面膜.....	143
薏仁牛奶面膜.....	144
玉米橄榄面膜.....	145

8. 淡斑美白乳液 DIY

银杏蛋白乳液.....	146
蜂蜜葡萄乳液.....	147
胡萝卜牛奶乳液.....	148
枸杞牛奶乳液.....	149

时间不经意地溜走

每天花5分钟，停下来享受美丽

和本书一起开启28天肌肤焕然新生之旅

.....



第1个7天

做好基础保养

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、优雅是美，温柔是美，可爱是美，“鲜活水嫩的肌肤”更是“美”。

确实，拥有“白皙粉嫩肌肤”的女人总是让人羡慕的。不过随着年龄的增长，肌肤新陈代谢功能的降低以及肌肤表层代谢细胞的堆积，肌肤会变得皱纹杂生、灰暗无光。然而，只要方法得当，我们是可以使肌肤衰老得慢一点的，让我们看上去年轻几岁乃至十几岁。

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瑕，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，我们需要从三方面入



手。第一，保持良好的生活方式：睡眠不足及纵酒过度是皮肤衰老的第一大杀手；第二，充分摄入营养和水分：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方法，可滋养皮肤，使肌肤白嫩、光泽且有弹性。

健康漂亮的肌肤，胜过一柜子的美丽衣服。本部分针对面部、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，给予肌肤全面的基础护理。通过一系列DIY活肤养颜方法的介绍，教会读者善于利用自己身边的天然材料，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，获得白皙粉嫩的肌肤，永葆自信与美丽。



橄榄卸妆清洁油



橄榄油十分容易购得，用途也相当广泛。除了用于烹饪外，橄榄油也能滋润洁肤。橄榄油要选择黄色呈绿色、透明的，打开盖子还会闻到淡淡果香的。另外一个大功臣就是乳化剂TWEEN60，它能够有效地将油分子包在水分子里，等橄榄油将脸上的彩妆及污垢充分融化后，乳化剂就可以成功地将油分子包进水分子里，这样脸就彻底洗干净了。如果想要让清洁油散发香味，只要滴入4～5滴精油就可以了。

◆ 材料：

橄榄油 100 毫升，乳化剂 TWEEN60 1 毫升。

◆ 制作方法：

将橄榄油和乳化剂倒入容器中，搅拌均匀即可。

◆ 使用方法：

取适量于脸上轻轻按摩，溶解脸上的彩妆，随后用清水洗净即可。

◆ 功效：

彻底卸除彩妆的同时，深层洁肤，预防色素及有害物质沉淀。



柠檬燕麦泡沫洗面凝露

柠檬是众所周知的美容佳品，最常见的美容方法是直接用柠檬片敷脸。柠檬的美容功效在于其中含有丰富的维生素C、果酸，能加速肌肤的新陈代谢，延缓肌肤老化，并且有惊人的美白效果。但必须注意的是，切勿让柠檬汁残留在脸上，因为柠檬汁中含有一种感光物质，会造成色素沉淀，产生色斑。

燕麦除了可以食用以外，还是一种非常优秀的美容品。因为燕麦中含有多种维生素及矿物质，不仅能滋润肌肤，还能柔和地去除老死角质层，却不伤害肌肤。

◆ 材料：

柠檬1个，燕麦粉2茶匙，甘油10毫升，矿泉水50毫升，椰子油起泡剂30毫升，抗菌剂0.5毫升。

◆ 使用方法：

1. 将产品充分摇匀。
2. 先将脸打湿，然后取适量于手心揉搓起泡涂于脸上，轻轻按摩后用清水洗净。

◆ 制作方法：

1. 柠檬去皮去籽，放入榨汁机中榨汁。
2. 将矿泉水倒入柠檬汁，并混合甘油及燕麦粉充分搅拌。
3. 滴入起泡剂及抗菌剂，搅拌均匀后倒入瓶子即可使用。

◆ 功效：

收缩毛孔同时洁肤，令肌肤光泽有弹性，并有美白的功效。



牛奶嫩肤清洁露



产品中可选择添加植物精油或者不加，不同的植物精油有不同的功效，但是成本会相对增加；另外，奶粉分为全脂奶粉和脱脂奶粉，一般肤质使用脱脂奶粉就可以了；干性皮肤可选用全脂奶粉，奶粉中含有天然乳蛋白，能有效滋润、软化角质，令肌肤有光泽，且保湿效果也很好。

虽然其中添加了碱性香皂，但是奶粉有中和的作用，能使香皂不会刺激到肌肤；如果不喜欢香皂的话，也可改用弱酸性起泡剂，例如椰子油起泡剂。

这款清洁露会散发一股奶香，加入不同的精油会散发出不同的香味，如果考虑成本问题，纯纯的奶味也同样诱人；洗完脸后，完全不必担心肌肤紧绷、干燥等问题，因为牛奶是最优秀的润肤品。

◆ 材料：

奶粉2茶匙，家用香皂25克，水200毫升，抗菌剂0.5毫升，香精油20～40滴（可酌量）。

◆ 制作方法：

1. 用水果刀将香皂剁碎，越细越好。
2. 将200毫升的水加热，倒入剁碎的香皂，一边煮一边搅拌，完全溶解后倒入奶粉继续搅拌均匀。
3. 熄火冷却后加入抗菌剂。

◆ 使用方法：

将脸打湿后取适量于手心揉搓起泡，涂于脸上，轻轻按摩后用清水洗净。

◆ 功效：

清洁、嫩白肌肤，令肌肤柔软有弹性。



黄瓜滋养卸妆泥

制作这个产品，诀窍就在于不停搅拌，尤其在材料混合、加热、起泡时，除了用榨汁机来搅拌外，还要手动搅拌，并且保持一个方向及基本不变的速度。在冷却过程中还有一个窍门，那就是可以隔冰水慢慢搅拌，这样能使卸妆泥更加细腻柔软。

黄瓜含有丰富的维生素C、黏多醣体和氨基酸，有舒缓、美白、保湿、收缩毛孔等功效，非常适合敏感肌肤和斑点肌肤；由于黄瓜的性质温和，因此也可以用在眼部。

◆ 材料：

黄瓜1根，橄榄油20毫升，硬脂酸和烘焙用的苏打粉各1/2茶匙，抗菌剂0.5毫升。

◆ 制作方法：

1. 将橄榄油和硬脂酸混合后，放入微波炉加热1分钟，或者隔水加热至两者相熔为止。
2. 将黄瓜去皮榨汁后和苏打粉混合搅拌均匀。
3. 将黄瓜汁倒入橄榄油中，再次放入微波炉加热1分钟或隔水加热至有气泡出现为止。
4. 用筷子充分搅拌成乳霜状，冷却后加入抗菌剂即可。

◆ 使用方法：



取适量涂在脸上，轻轻按摩，最后用化妆棉擦净或用清水洗净。

◆ 功效：

温和卸妆，清洁的同时滋润肌肤。硬脂酸可以防止皮肤干燥更好保护皮肤。





果酸葡萄柚洗面乳

葡萄柚含有丰富的果酸，能够促进肌肤的新陈代谢，使老化角质层顺利脱落，达到美白肌肤、收缩毛孔的效果，非常适合油性肌肤使用；对于改善毛孔粗大、肤色灰暗也非常有效果。柚子中所含的果酸能有效中和香皂的碱性，因此这款产品含有微量的泡沫，洗后肌肤不紧绷，适合混合性或混合性偏油的肤质，尤其适合夏季使用。

◆ 材料：

葡萄柚1个，家用香皂125克，水200毫升，淀粉1茶匙，抗菌剂0.5毫升。

◆ 制作方法：

1. 葡萄柚用榨汁机榨汁；用刀将香皂剁碎，越细越好。
2. 将200毫升的水加热，倒入剁碎的香皂，一边煮一边搅拌。
3. 等香皂完全溶解后熄火，加入淀粉勾芡，使液汁浓稠。
4. 冷却后，加入葡萄柚汁及抗菌剂，充分搅拌后装入瓶中。

◆ 使用方法：

将脸打湿后取适量果酸葡萄柚洗面乳于手心，揉搓起泡后涂于脸上，轻轻按摩后用清水洗净。

◆ 功效：

清洁肌肤、收缩毛孔、美白柔嫩肌肤、令肌肤有弹性。





蜂蜜保湿水

蜂蜜来泡茶或冲牛奶，能润肠胃、美肌肤；将蜂蜜涂在脸上，同样有保湿滋润的功效，保持肌肤（尤其是干性肌肤）水分和油分平衡，延缓皱纹产生。在蜂蜜中添加保湿效果超强的甘油，将水分和营养成分牢牢地锁在肌肤里，水分不易流失，肌肤便柔软有弹性。油性肌肤在使用此款产品之后，可以免去使用乳液这个步骤，不仅能有效控制肌肤油分，而且也能够降低美肤的成本。

◆ 材料：

蜂蜜1茶匙，甘油10毫升，水100毫升，抗菌剂0.5毫升。

◆ 制作方法：

将所有材料混合搅拌均匀，放入密封的容器即可。

◆ 使用方法：

洗脸或做完面膜后，将保湿水倒在化妆棉或手心里，轻拍脸部直至化妆水被肌肤完全吸收。

◆ 功效：

保湿效果奇佳，使肌肤水嫩有光泽，给予肌肤所需的营养。



茶树消炎化妆水

绝大多数植物精油必须经过稀释才能直接用于脸上，茶树精油及薰衣草精油是少数不经稀释就可以用在脸上的精油，因此已经成为走在流行前线的必备美容品。这两款精油有相当优秀的杀菌及促进愈合功效，能有效治疗烫伤、刀伤、青春痘、蚊虫叮咬、头皮屑及各种肌肤感染，薰衣草香还能舒缓精神、减压。除了精油专卖店外，在便利店、屈臣氏，甚至花店都可以买到。

由于这款产品添加了抗菌剂，因此又多了一项杀菌及收敛肌肤的功效，非常适合油性肌肤及面疱性肌肤使用，并且保存时间较长。

◆ 材料：

茶树精油、薰衣草精油 10 ~ 20 滴，水 70 毫升，抗菌剂 0.5 毫升。

◆ 制作方法：

将所有材料混合搅拌均匀，放入密封的容器里即可。

◆ 使用方法：

洗脸或做完面膜后，将化妆水倒在化妆棉或手心里，轻拍脸部直至化妆水被肌肤完全吸收。

◆ 功效：

收缩毛孔、预防面疱、令肌肤光滑无瑕。

