

新e代养颜美体系列丛书

花小钱变 嫩白美人

最天然
最有效的
保养秘方
大公开

美白肌肤不一定要花大钱，
美丽的秘诀全都在花草之间！
花点小钱，用点时间，
您就可享受物超所值的天然保养品！

简芝妍◎编著

安徽科学技术出版社

新e代养颜美体系列丛书

花小钱变 嫩白美人

简芝妍◎编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1201228

图书在版编目(CIP)数据

花小钱变嫩白美人/简芝妍编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2004.3

(新e代养颜美体系列丛书)

ISBN 7-5337-2922-6

I. 花… II. 简… III. 女性-美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125025 号

本书原名为《花小钱变嫩白美人》,原出版者为爱迪生国际文化事业股份有限公司。版权代理:中国图书进出口(集团)总公司。经授权由安徽科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥义兴印务有限责任公司印刷

*

开本:880×1230 1/32 印张:5.5 字数:68千

2004年3月第1版 2004年3月第1次印刷

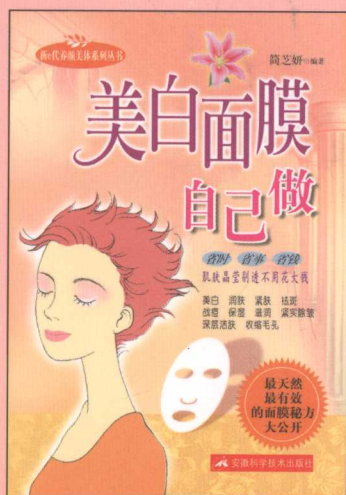
印数:5 000

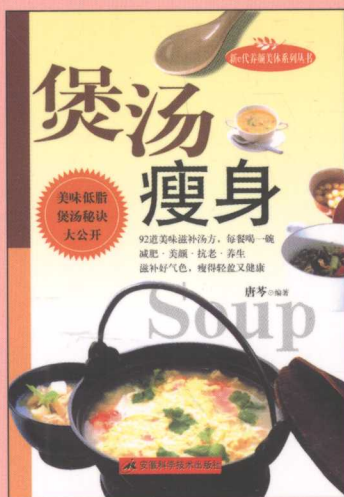
定价:11.00元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)



书中提供不同身体部位保养品的自制方法，介绍与身体保养相关的各种自制天然美容护肤品，包括脸部保养品、眼部保养品、唇部保养品、手足保养品、沐浴保养品、美发保养品、自制香水、牙齿保养品等，详细介绍了各类保养品的材料、制作步骤、使用方法、注意事项以及疗效等。帮您把美容院搬回家，在家即能轻松从头美到脚。







物超所值的天然保养品

日常生活中有许多材料都是您垂手可得的美容用品。只要打开厨房的柜子，稍加留意一下所存放的物品，您将发现，许多材料都是能使您变美丽的丰富资源。何不试试以天然材料自制的外用美容品？您将发现，厨房不仅是您烹饪的场所，同时，也将是您改头换面的美容空间。

自制的保养品不仅经济便宜，而且效果也十分明显。在自制的过程中，您可以发现大自然的神奇奥妙，可以找到生活的乐趣。您也可以与朋友、家人一起来自创保养品，试想世界上还有什么事能比一起创造使人美丽的美容品更让人愉快呢？这将是拉近彼此距离、创造美好关系的开端。而您也将从自制保养品的过程中，找到自己喜爱的香气、色彩、材料种类，进而自创属于您个人风格的保养品。另外，这些自创的保养品也是很棒的礼物，可作为拜访朋友的见面礼，您只要





在包装上花些心思，就能够创造一款心思独具的小礼物了！

本书中介绍的外用美容保养品，都是取自天然材料，偶有几种需要辅以半成品原料。自己制作的美容用品能够依照您的喜爱，自由调整配方，也能够依照您的需求与皮肤状况，调整至您觉得满意、合适为止。自制美容品能给您市面上现成的保养品所无法提供的成就感与满足感。

本书中提供身体不同部位的保养品做法。因为我们发现，目前在市面上，除了脸部保养品以外，身体其他部位的护理保养品也很多，但是价格十分昂贵。如果要上美容院做一次全身美容，也要付出高昂的代价。这里搜集了与身体保养相关的各种美容保养品的做法，包括材料、操作步骤、使用方法、注意事项以及疗效等。

以下，我们将就脸部保养、眼部保养、唇部保养、手足保养、沐浴保养、美发保养、牙齿保养分别讨论。也许您会惊讶，自制的保养品竟然也能有这么多样与丰富！而且，效果是很惊人的！



准备您自制的保养品

◆面粉	3
◆粗盐	3
◆芦荟叶	3
◆蛋清与蛋黄	4
◆凡士林	4
◆婴儿油	4
◆牛奶	5
◆燕麦片	5
◆蜂蜜	6
◆茶叶	6
◆杏仁粉	6
◆啤酒	7
◆柠檬皮与柠檬汁	7
◆玫瑰	8
◆香精油	8
◆橄榄油	8
◆醋	9
◆酸奶	9
◆生姜	10
◆丝瓜	10





◆冬瓜	10
◆黄瓜	11
◆西红柿	11
◆西瓜	12
◆清酒与葡萄酒	12
◆薄荷叶	12
◆酪梨	13
◆薰衣草	13
◆橘子皮	13
◆砂糖	14
◆胡萝卜	14
◆香蕉	14
◆沙拉酱	15
◆木瓜	15

自制外用保养品的辅助小道具

◆空瓶	17
◆喷雾器	17
◆搅拌机	17
◆密闭罐	17
◆小型药丸盒	18
◆保鲜膜	18





◆小刷子	18
◆棉布袋	19
◆滤网	19
◆轻石或磨石棒	19
◆量杯	20
◆计量匙	20
◆刀	20

脸部保养

洗脸	23
----------	----

1. 冬瓜洗面奶	24
2. 桃仁美白洗面奶	25
3. 柠檬洗面奶	26
4. 米糠洗面奶	27
5. 芦荟牛奶洗面奶	28
6. 柚子皮洗面奶	29

化妆水	30
-----------	----

1. 丝瓜化妆水	31
2. 玫瑰化妆水	32

保养乳液	34
------------	----

1. 桃仁滋养霜	35
2. 姜汁脸部修护水	36





面膜	37
1. 杏仁敷面膏	38
2. 蛋清酒面膜	39
3. 白术美白面膜	40
4. 蛋清醋面膜	41
5. 西瓜美白面膜	42
6. 西瓜果肉面膜	43

眼睛保养

眼膜	49
1. 牛奶眼膜	50
2. 黄瓜蛋清眼膜	51
3. 蜂蜜蛋黄眼膜	52
4. 马铃薯去水肿眼膜	53
5. 丝瓜眼膜	54
6. 绿茶眼膜	55
7. 甘菊茶汁眼膜	56
8. 银耳眼膜	57





沐浴

身体去角质 62

1. 燕麦菠萝磨砂乳 63
2. 杏仁身体磨砂乳 64
3. 粗盐磨砂乳 65
4. 酪梨按摩霜 66
5. 芒果橘皮身体乳 67
6. 酸奶燕麦身体乳 68

泡澡 69

1. 自制西红柿泡澡浴 70
2. 柠檬浴 71
3. 葡萄酒浴 72
4. 米酒浴 73
5. 黄瓜浴 74
6. 橙子蜂蜜浴 75
7. 豆粉浴 76
8. 柠檬燕麦泡澡浴 77
9. 生姜泡澡浴 78
10. 苹果醋泡澡浴 79
11. 薰衣草泡澡浴 80





唇部保养

唇部保养 85

1. 蜂蜜唇部滋养油 86
2. 凡士林香精护唇油 87
3. 胡萝卜唇部去角质滋养霜 88
4. 杏仁蜂蜜牛奶唇部修护霜 89
5. 香蕉橄榄油唇霜 90

美发

清洁 95

1. 柠檬洗发水 96
2. 茶叶洗发水 97
3. 薄荷醋去头皮屑洗发水 98

润发 99

1. 薰衣草润发露 100
2. 甘菊花润发露 101
3. 啤酒润发露 102
4. 醋润发水 103



护发	104
1. 桑叶护发水	105
2. 黑豆护发霜	106
3. 蜂蜜护发霜	107
4. 迷迭香生发油	108
5. 蛋黄护发霜	109
6. 乳酪橄榄油护发霜	110
7. 酪梨蛋黄护发霜	111
8. 香蕉蛋黄护发霜	112

护手

手部护理	118
1. 橄榄油护手霜	119
2. 马铃薯护手霜	120
3. 大蒜护甲液	121
4. 木瓜护手霜	122
5. 砂糖牛奶护手霜	123



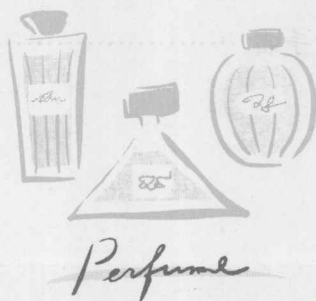


护足

- 足部护理 126
1. 薄荷爽足粉 127
 2. 柠檬泡足浴 128
 3. 茶叶泡足浴 129
 4. 迷迭香泡足浴 130
 5. 足部去角质霜 131

香水

- 香水调配 136
1. 薰衣草香油 137
 2. 玫瑰香油 139
 3. 柠檬香油 140





牙齿

牙齿保健	142
------------	-----

* 口腔清新

1. 川芎漱口水	143
2. 薄荷漱口水	144
3. 玫瑰漱口水	145
4. 盐漱口水	146

* 牙齿清洁

1. 橘皮洁牙粉	149
2. 苏打洁牙粉	150
3. 柠檬洁牙剂	151

身体护理

身体护理	153
------------	-----

1. 茶叶修护霜	154
2. 芦荟防晒修护乳液	155
3. 柠檬芳香剂	156
4. 芳香爽身粉	157
5. 芬芳爽身粉	158





准备您自制的保养品

