

W a n n a a T e n d e r S k i n - D I Y

●【自在生活馆】去除老化死皮，自然呈现水漾美肤

李斯杰，著

给你 D I Y 的 滑 嫩 水 肌 肤

最 · 爱 · 嫩 · 肤



清 除 暗 疮 淡 化 色 斑 缩 小 毛 孔

去 除 关 节 及 手 足 的 粗 黑 死 皮

让 肌 肤 滑 不 留 手 展 现 细 节 的 美 丽

如 玉 般 无 瑕

告 别 粗 糙 晦 暗 的 昨 日 肤 色

来 清 新 鲜 润 的 娇 人 凝 脂

肤 滑 嫩 就 是 这 样 简 单

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最爱嫩肤/李斯杰著. —北京: 农村读物出版社,
2004.8
ISBN 7-5048-4539-6

I. 最. . . II. 李. . . III. 皮肤—护理—配方
IV. R974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第079389号

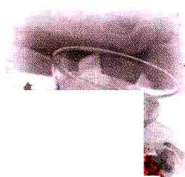
作 者: 李斯杰 封面设计: 熊 黎
内页设计: 熊 黎 美术总监: 王 婧

出 版 人 傅玉祥
责任编辑 育向荣
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
字 数 80千
版 次 2004年10月第1版 2004年10月北京第1次印刷
印 数 1 ~ 10 000册
定 价 18.00元

(凡本版图书出现印刷、装订)

你 D I Y 的 滑 嫩 水 肌 肤

最·爱·嫩·肤



李斯然 著

农村读物出版社

作者序

Preface

许多女孩子脸和身体的大部分皮肤都十分光滑平整，但在手肘、膝盖、脚踝关节等容易忽视护理的部位，却出现了黑不溜秋、硬硬的皮肤褶皱，这就是柔嫩肌肤的“卫生死角”——死皮。“卫生死角”究竟是怎样产生的呢？风吹日晒的气候变化给肌肤带来了伤害，繁忙的工作、不规则的生活作息，更是水漾肌肤的无情杀手，种种因素直接导致了肌肤变得粗糙、失去光泽，严重的还会出现蜕皮、起皱纹、长暗疮等现象。长年累月下来，新陈代谢的废弃物在皮肤表面沉积，就形成了难看的死皮。

若想让肌肤重新焕发神采，就要在充分滋养肌肤的基础上做好清洁护理工作。首先要尽可能多喝水，水是万物生长的源泉，每天8杯水的饮用量是必须要保证的；其次，要多吃蔬菜水果等富含维生素的健康食物，拥有足够的睡眠以及乐观的心态；具备了这样的内部调理，再坚持不懈地进行正确的日常保养护理，就可让肌肤保持青春滑嫩。

现今在不少美容品专柜里都可以找到针对去除死皮的专业护肤品，美容院也提供打磨肌肤的服务。不可否认，高昂的价格、贴身的服务有时候确实带来了一定的效果，但如果你懂得利用身边物品的特性，去除死皮也可以很“简单”、“便宜”、“省时”且“有效”。本书选择现在最流行的DIY方式，教你制作最IN、最适合你的护肤产品。本书分“面部死皮去除篇”、“关节死皮去除篇”、“手足死皮去除篇”三部分，共几十款实用保养品，不放过身体的任何一处肌肤，并针对不同部位以及不同肤质分别施以不同方法。自己的保养品让自己打理，在享受DIY乐趣的同时，收获完美肌肤。遵循本书的指导，你会马上发现，死皮没了，恢复身体肌肤的柔软、细致、光滑，全身肌肤好得不得了真是件再简单不过的事情。

李斯杰



去除老化死皮——让自己变得完美

如何保养才能让肌肤真正像广告明星般光滑细致，而且肘部等部位的黑色皮肤能彻底消除？这美丽的愿望是不是一种奢求呢？

只要保养方法正确，坚持到底，当然可以延缓肌肤的老化。我的建议是必须要找到适合自己肤质的保养品，而且去除老化死皮是不可或缺的。只要知道了肌肤暗淡的原因，解决问题就变得轻而易举了。

在紫外线照射等外在因素刺激下，新陈代谢之后的废弃物在皮肤表面沉积，很容易就产生痤疮、黑斑等，这并不是因为你的皮肤变得粗糙了，而是因为有死皮堆积在脸上。它们不仅使皮肤暗淡无光、干燥易皱，而且阻碍了新生细胞继续补充到肌肤表皮。尤其是25岁之后，人的肤质开始走下坡路，而肌肤如果再缺乏适时的调理，更会加速肌肤老化，使肌肤显得黯淡，长此以往，皮肤就会变成俗称的“皮糙肉厚”。而去除死皮的保养品，本着缓慢、规则的方式，逐步去除老化死皮，促进表皮细胞快速更新，表皮细胞变得新鲜而有生命力，肌肤自然恢复光滑细致，当然看不见肘部、膝部等部位的粗黑肌肤了。

想拥有娇嫩柔滑的肌肤，应该从最安全、方便、省钱的方法做起，本书针对这些问题，提供了切实而有效的多种DIY方法，为身体提供全套清洁保养，使你利用闲暇就可以轻轻松松清洁皮肤、去除死皮，保持滑爽光洁、宛若凝脂的完美肌肤。

不要等细纹变成粗纹，在脸上刻画下不可磨灭的痕迹时，才想到去除死皮。延缓老化、改善肌肤，刻不容缓。想要水嫩肌肤，就从今天开始！

史涓菁

芳姿美容中心
美容顾问



目录

第一篇 面部死皮去除篇

STEP1. 清洁皮肤

芦荟黄瓜面膜.	10
薰衣草海泥面膜.	12
黄瓜洁肤水.	13
牛奶洁肤水.	14
白芷洁肤水.	15

STEP2. 柔软皮肤

提子面膜.	17
香蕉面膜.	18

STEP3. 去除死皮

蜂蜜香蕉面膜.	20
茶叶绿豆敷面.	22
蛋清敷面.	24
酸奶蓝莓磨砂膏.	25
柠檬蜂蜜磨砂膏.	26
酸奶柠檬磨砂膏.	27
杏仁蛋清面膜.	28
芦荟蜂蜜面膜.	29
番茄杏仁面膜.	30
香蕉牛油果面膜.	31
雪梨面膜.	32
蜂蜜番茄面膜.	33

STEP4. 面部护理

橙花茉莉油.	35
月见草檀香油.	36
甜杏仁玫瑰油.	37
蔓越莓甜橙花油.	38
荷荷芭罗马洋甘菊油.	40
茶树薰衣草精油.	41
茶树鼠尾草精油.	42
玫瑰薰衣草精油.	43





第二篇 关节死皮去除篇

STEP1. 软化皮肤

STEP2. 去死皮磨砂膏

STEP3. 护理乳液

第三篇 手足死皮去除篇

STEP1. 手部去死皮

STEP2. 指甲去死皮

STEP3. 足部去死皮

玫瑰橙花精油	44
依兰薰衣草精油	45
蛋清润肤乳	46
银耳润肤乳	47

花生酱软肤霜	51
红酒蜂蜜软肤霜	52
丝瓜去死皮磨砂	53
海盐橄榄油浸液	56
奶酸蜜磨砂膏	57
白醋黄瓜磨砂膏	58
银耳浓汁磨砂膏	59
绿豆粉磨砂膏	60
蛋白粗盐磨砂膏	61
酵素柠檬磨砂膏	62
柠檬乳香精油磨砂膏	63
尤加利佛手薰衣草磨砂膏	64
葡萄柚磨砂	65
玫瑰甘油乳液	67

甜杏仁蔓越莓油	70
月见草乳香油	71
岩兰草广藿香油	72
蜂蜜玫瑰护手油	73
黄瓜蛋黄护手油	74
芦荟手膜	75
蛋黄蜂蜜手膜	76
蜂蜜苹果手膜	77
维生素E胶囊调油	79
凡士林橄榄油	80
柠檬果酸浸液	82
橘子果酸浸液	83
檀香玫瑰乳霜	84
薰衣草天竺茉莉精油润肤乳	85
玫瑰精油润肤乳	86
佛手柏树橘精油润肤乳	87
佛手柑鼠尾草油	88
胡椒薄荷柠檬油	89
迷迭香薰衣草油	90
杜松果迷迭香油	91

附录



如何使用本书

> > > > > > > > >

How to

忽然有一天，对着镜子，我们惊恐地发现，不知何时，脸上已多出许多细纹和色斑，肌肤也粗糙了，又黄又黑，似乎老了很多。于是购回大批护肤品，想挽回往日的美丽容颜，却发现肌肤依然，毫无改观。其实，个中原因只是我们日常护理时忽略了一个极为重要的环节——去除老化死皮。尽管“去死皮”一词早已和我们混了个耳熟，但大多数人仍知之不深——死皮到底是什么？有必要去除吗？怎么个去除法？人人都适用吗？

本书正是“去除死皮”方面的专业性指导书籍，推出了一整套系列的防护措施，更因为它所提出的DIY新理念“做我们自己的，做适合我们自己的”，即动手自制护肤产品而占据了相当优势。本书内容按身体部位的不同保养方式而划分为三个部分：

（一）面部死皮去除篇

推荐产品：洁肤面膜、洁肤水、柔软皮肤面膜、去除死皮面膜、按摩精油。

	最佳使用时间	使用频率	注意事项
洁肤面膜	早上：起床后 晚上：临睡前	每星期1~2次，最多 不要超过3次	用指腹在脸上轻轻打圈，更好地清除毛孔内的污垢。
洁肤水	早上：起床后 晚上：临睡前	可每天使用	用化妆棉充分吸取均匀涂抹在脸上，按摩3~5分钟，然后用温水轻轻洗净。
柔软皮肤 面膜	在洁面水之后 使用	每星期1~2次，最多 不要超过3次。	敷面膜最好在安静的环境、放松的状态，最容易达到良好效果。脸部尽量放松，不要动，以免产生小细纹。
去除死皮 面膜	在洁面水之后 使用	每星期1~2次，最多 不要超过2次	去死皮面膜大都含有小颗粒，以帮助磨去死皮，所以使用时要用指腹轻轻按摩。



精油按摩	在爽肤水之后使用	每星期1~2次,最多不要超过2次	孕妇及哺乳期间并不适合做精油的按摩,以免因精油而影响到胎儿,即使是孕妇可用的精油,最好也只是作为室内芳香,不要让精油接触皮肤。
------	----------	------------------	---

(二) 关节部位死皮清除篇

推荐产品: 手肘膝盖去死皮磨砂膏、护理乳液

	最佳使用时间	使用频率	注意事项
去死皮磨砂膏	睡前沐浴后	每星期1~2次或遵照该产品的NOTE	不要使用时间过长。最好先手上或膝盖上试用,若发生过敏反应就说明该产品对你的皮肤刺激性太强了。
护理乳液	睡前沐浴后	每星期3次或遵照该产品的NOTE	使用去死皮磨砂膏后一定要使用护理乳液。

(三) 手足部位去除死皮篇

推荐产品: 手膜、足部果酸去死皮浸液

	最佳使用时间	使用频率	注意事项
手膜	睡前沐浴后	每星期1~2次或遵照该产品的NOTE	临睡前敷在手上,15~20分钟后用清水洗去,再涂抹护手霜。
足部果酸去死皮浸液	睡前沐浴后	每月1~2次或遵照该产品的NOTE	用热水浸泡双足,加速血液循环,再用足部果酸去死皮浸液进行按摩,几分钟后双足的皮肤会变得非常润滑,最后还需要抹上滋润乳霜。

只要你的年龄处于20~50岁之间,不论性别,都可以在本书中找到使肌肤完美的方法。使用前应先手腕内侧的皮肤上试用,如果引起了皮肤过敏或是不适,应立即停止并彻底清洗。已取得一定效果的朋友也要注意,去死皮产品虽好,过度使用也会给肌肤带来伤害,每周最好不要超过两次。

本书倡导的是一种健康、天然、简单、有实效的护肤观念,希望读者能保持正确积极的心态,轻松愉快去除肌肤瑕疵,获得美丽肌肤。



Facial Scrub

第一篇 面部死皮去除篇

死皮是死亡的皮肤细胞，是皮肤新陈代谢的产物。面部积留的死皮虽然不是那么明显，但长此下去，死皮的积累会造成面部肌肤加速衰老，使皱纹的印记更为明显，我们要针对面部死皮的特点，进行清除工作，让肌肤重新变得光滑柔嫩。

我们推荐的洁肤面膜、洁肤水、去死皮面膜、按摩精油等都是采用天然食物，经合理搭配而成的。例如芦荟，使皮肤细嫩，同时还能促进肌肤新陈代谢、供给肌肤所需要的养分、水分；柠檬一直是美容的法宝，加上蜂蜜，更能使肌肤滋润不干燥，能软化死皮，使肌肤细胞变得柔软有弹性，促进血液循环和细胞再生；绿豆，可深层清洁肌肤，有很好的排毒消炎作用，能预防痤疮。建议使用洁面面膜有效清洁肌肤污垢之后，配套使用按摩油及润肤霜，抑制皮肤细菌滋生和油脂分泌，使肌肤达到平衡状态，帮助肌肤锁住水分，得到充分滋润。





STEP 1 清洁皮肤

在护肤之前，深层清洁亦是一个重要环节，去除面部死皮及污物，让肌肤处于完全清爽透气的状态，肌肤才能维持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。做好第一步洁肤，再配合接下来的柔化肌肤、去除死皮系列方法，使肌肤真正健康有光泽。把洁面面膜敷在脸上，或取适量洁肤水沾湿化妆棉轻抹脸部，能有效去除面部污垢、过多的油脂及残余的化妆物。把洁肤水储存在冰箱内，可加强清爽感觉。这里针对不同肤质，围绕解决痤疮、痘痘等皮肤问题，采用芦荟、黄瓜、玫瑰、海泥、薰衣草、白芷等天然材料，搭配制造出几种洁面面膜和洁肤水，读者可以根据自身情况进行选择。



> > > S T E P 1 . 清 洁 皮 肤 > > > A l o e & C u c



芦荟、黄瓜都是天然清料，能够滋润皮肤，去除面部的污垢。

原 / 料

芦荟1片，黄瓜1/2根。

功 / 效

芦荟和黄瓜都含有多种氨基酸、活性物质等，能促进肌肤新陈代谢，供给肌肤所需的养分、水分。

使 / 用 / 器 / 材

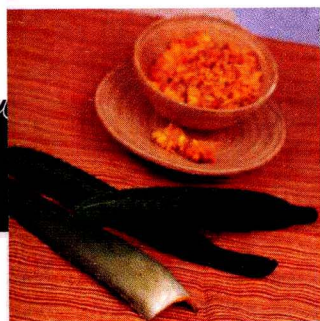
榨汁机、陶瓷或玻璃器皿、搅拌棒或筷子、过滤勺。

制 / 作 / 成 / 本

约5元

适 / 用 / 肤 / 质

任何肤质



芦荟黄瓜面膜

制 / 作 / 方 / 法

1. 将芦荟洗净去皮去刺，放入榨汁机中榨成汁，滤渣后取其汁放入器皿中。
2. 将黄瓜榨汁加入芦荟汁中，用搅拌棒或筷子搅拌均匀即可。

使 / 用 / 方 / 法

1. 将调制好的面膜涂抹在脸上，注意避开眼睛及唇部周围肌肤。
2. 20分钟后用温水洗净即可。

保 / 存 / 方 / 法

放入器皿中密封，放置冰箱内冷藏可保存15天。

原 / 料 / 购 / 买 / 地

芦荟、黄瓜：超级市场。

泥膏状面膜的清洁

效果很好，但其中

矿物质含量较多，

所以敏感型肌肤的

人应谨慎使用。



中性肤质

适／用／肤／质

约10元

制／作／成／本

碗、过滤勺、搅拌棒、汤匙。

使／用／器／材

适合各种皮肤的深层清洁。

功／效

死海矿泥2匙，薰衣草精油3滴，鸡蛋1个，水适量。

原／料

薰衣草海泥面膜

制／作／方／法

1. 将死海矿泥置于碗中，加适量水调和均匀。
2. 再加入薰衣草精油、鸡蛋清调和均匀。

使／用／方／法

1. 仔细用温水湿润面部。将面膜涂抹在脸上，避开眼睛与唇部周围的肌肤。
2. 待面部的泥状物干后（约15分钟）用温水将脸洗净即可。

保／存／方／法

最好一次用尽，不要久存。

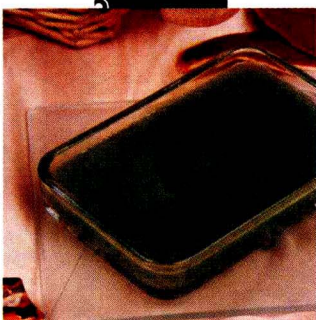
原／料／购／买／地

海泥：化工商店，超级市场；

薰衣草精油：精油专卖店；

鸡蛋：超级市场。

黄瓜是价廉物美、能
护肤品，且功效比化学
倍添自然光泽，也没
过自己精心仔细地制
用。



吃能用的天然美容护
护肤品好，会令肌肤
有过敏等副作用，通
作，可放心大胆地使

原\料

黄瓜1根。

功\效

去除油腻，保持肌肤清爽。

使\用\器\材

榨汁机，陶瓷或玻璃器皿，过滤
勺。

制\作\成\本

约2元

适\用\肤\质

任何肤质

制\作\方\法

将黄瓜洗净后放入榨汁机中榨成
汁，滤渣后取其汁放入器皿中。

使\用\方\法

- 1.用化妆棉充分蘸取黄瓜汁均匀涂在
面部。
- 2.静敷15分钟后用温水轻轻洗净。

保\存\方\法

将黄瓜汁放入器皿中密封，放置冰
箱中可保存2天。

原\料\购\买\地

黄瓜：超级市场。

黄 瓜 洁 肤 水

《 神 农 本 草

经 》 云 ： 白 芷

“ 润 泽 颜 色 ，

可 作 面 脂 ” ，

用 以 擦 面 ， 对



去 除 面 部 各 种

斑 纹 有 疗 效 ，

亦 可 将 药 末 拌

于 日 常 所 用 普

通 面 霜 中 使

用 。

适 / 用 / 肤 / 质

任何肤质

制 / 作 / 成 / 本

约 8 元

使 / 用 / 器 / 材

陶瓷或玻璃器皿，搅拌棒，碾磨器。

功 / 效

去除油腻，保持肌肤清爽，并有淡化色斑、增白作用，适用于面部色素沉着或黄褐斑患者。

白芷 10 克，杏仁 10 克，蜂蜜、水 适量。

原 / 料

白芷洁肤水

制 / 作 / 方 / 法

1. 将白芷和杏仁共研细末。
2. 加水和蜂蜜适量，调匀。

使 / 用 / 方 / 法

1. 敷于面部，避开眼睛及唇部周围的肌肤。
2. 静敷 20 分钟后用温水轻轻洗净。

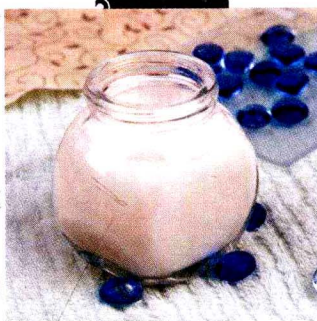
保 / 存 / 方 / 法

放入器皿中密封，放置冰箱中可保存 3 ~ 5 天。

原 / 料 / 购 / 买 / 地

白芷、杏仁：中药店；蜂蜜：超级市场。

香浓美味的牛奶是爱
武器”！众所周知，
通往“肤如凝脂”这
而适当地利用牛奶自



美人士的“必备秘密
喝牛奶、牛奶浴都是
一最高境界的捷径，
制洁肤水，也未尝不

是居家美眉的法宝哦。

原\料

牛奶100毫升。

功\效

去除油腻，滋润肌肤，保持肌肤清
爽，为肌肤提供丰富的维生素及矿
物质。建议使用脱脂牛奶。

使\用\器\材

玻璃器皿或碗。

制\作\成\本

约5元

适\用\肤\质

任何肤质

制\作\方\法

将牛奶倒入碗中，油性肤质可视情
况添加适量水，更加清爽滋润。

使\用\方\法

- 1.用化妆棉充分蘸取新鲜牛奶均匀涂
在面部。
- 2.敷面并按摩15分钟后用温水洗净。

保\存\方\法

放入器皿中密封，放置冰箱中可保
存3~5天。

原\料\购\买\地

牛奶：超级市场。

牛奶洁肤水