



自然美妆宝典

BEAUTY BOOK

[英] 苏珊·柯蒂斯 [英] 弗兰·约翰逊 [美] 帕特·托马斯 著
李锋 译

你，自然就很美

安全健康的有机原料 · 汲取天然的美妆护理 · 大自然的美丽馈赠



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



自然美妆宝典

[英] 苏珊·柯蒂斯 [英] 弗兰·约翰逊 [美] 帕特·托马斯 著

李锋 译



Penguin
Random
House

A Dorling Kindersley Book

Original Title: Beauty Book

Copyright © 2015 Dorling Kindersley Limited

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the copyright owner.

图书在版编目 (CIP) 数据

自然美妆宝典 / (英) 苏珊·柯蒂斯 (Susan Curtis), (英) 弗兰·约翰逊 (Fran Johnson), (美) 帕特·托马斯 (Pat Thomas) 著; 李锋译. —北京: 中国轻工业出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5184-2016-2

I. ①自… II. ①苏… ②弗… ③帕… ④李…
III. ①美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第142757号

责任编辑: 伊双双 罗晓航

策划编辑: 伊双双

责任终审: 张乃束

封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计

责任校对: 晋 洁

责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社

(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 鸿博昊天科技有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2018年11月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 16

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5184-2016-2

定价: 118.00元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835

传 真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

161364S6X101ZYW

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com





目 录

引言 9

什么是美?	10
皮肤的秘密	12
皮肤的生物钟	14
瓶中之物	16
所需工具	20

天然美妆原料 23

花朵	24
药草	38
水果	52
坚果和种子	62
木本植物	68
厨房的基本食材	78
天然基底	83

美丽有方

助美丽的蜂产品	30
令人愉悦的柑橘	58
油滑滋润的蜡脂	66

面部护理 85

肌肤类型	86
护肤的基本原则	88

面部保养的配方 102

洁面乳	103
爽肤水	106
面霜和精华液	109
面油	118
磨砂洁肤膏	122
面膜	128
剃须助手	132
润唇膏	134
牙膏	136
漱口水	137
眼膜	138

面部妆容 141

神奇的化妆品	142
水光妆	144
大地色系妆	146

空气妆	148
红唇妆	150
金属妆	154
森系妆	156

美丽有方

容光焕发的保养之道	92
肌肤抗衰的保养之道	100
10分钟面部肌肤按摩	120
吃出洁净光亮的肌肤	126
10分钟完美无瑕打底	152

身体护理 159

呵护套装	160
------	-----

身体保养的配方 166

香皂	167
身体乳	169
身体霜	170
身体磨砂膏	172
按摩油	176
沐浴液	181
沐浴皂	184
爆炸浴盐	186
除臭剂	189
喷雾	190
香水	191
舒缓膏	194





BEAUTY BOOK





自然美妆宝典

[英] 苏珊·柯蒂斯 [英] 弗兰·约翰逊 [美] 帕特·托马斯 著

李锋 译



Penguin
Random
House

A Dorling Kindersley Book

Original Title: Beauty Book

Copyright © 2015 Dorling Kindersley Limited

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the copyright owner.

图书在版编目 (CIP) 数据

自然美妆宝典 / (英) 苏珊·柯蒂斯 (Susan Curtis), (英) 弗兰·约翰逊 (Fran Johnson), (美) 帕特·托马斯 (Pat Thomas) 著; 李锋译. —北京: 中国轻工业出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5184-2016-2

I. ①自… II. ①苏… ②弗… ③帕… ④李…
III. ①美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第142757号

责任编辑: 伊双双 罗晓航

策划编辑: 伊双双

责任终审: 张乃柬

封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计

责任校对: 晋 洁

责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社

(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 鸿博昊天科技有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2018年11月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 16

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5184-2016-2

定价: 118.00元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835

传 真: 85113293

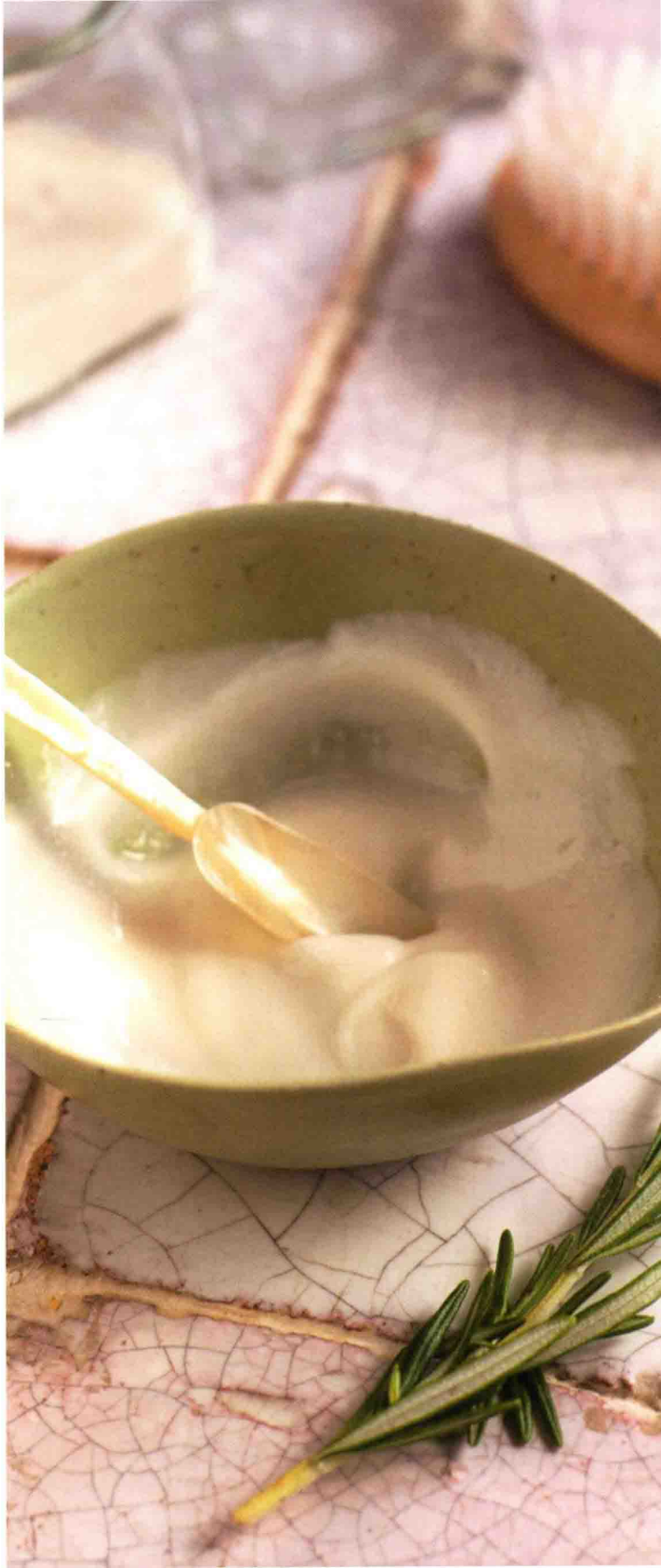
网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换
161364S6X101ZYW

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com





目 录

引言 9

什么是美?	10
皮肤的秘密	12
皮肤的生物钟	14
瓶中之物	16
所需工具	20

天然美妆原料 23

花朵	24
药草	38
水果	52
坚果和种子	62
木本植物	68
厨房的基本食材	78
天然基底	83

美丽有方

助美丽的蜂产品	30
令人愉悦的柑橘	58
油滑滋润的蜡脂	66

面部护理 85

肌肤类型	86
护肤的基本原则	88

面部保养的配方 102

洁面乳	103
爽肤水	106
面霜和精华液	109
面油	118
磨砂洁肤膏	122
面膜	128
剃须助手	132
润唇膏	134
牙膏	136
漱口水	137
眼膜	138

面部妆容 141

神奇的化妆品	142
水光妆	144
大地色系妆	146

空气妆	148
红唇妆	150
金属妆	154
森系妆	156

美丽有方

容光焕发的保养之道	92
肌肤抗衰的保养之道	100
10分钟面部肌肤按摩	120
吃出洁净光亮的肌肤	126
10分钟完美无瑕打底	152

身体护理 159

呵护套装	160
------	-----

身体保养的配方 166

香皂	167
身体乳	169
身体霜	170
身体磨砂膏	172
按摩油	176
沐浴液	181
沐浴皂	184
爆炸浴盐	186
除臭剂	189
喷雾	190
香水	191
舒缓膏	194





美丽有方

10分钟干刷身体 174

头发护理 197

头发类型 198

护发的基本原则 200

头发保养的配方 210

洗发水 211

洗发膏 212

润发素 213

护发素 214

发膜 222

头皮护理 224



美丽有方

头发强健的保养之道 202

10分钟锁定性感美发 220

吃出光泽亮丽的头发 226

手足护理 229

保养手足 230

手部磨砂膏 232

护手霜 234

足部磨砂膏 239

护足霜 240

足浴剂 241

美丽有方

10分钟足部按摩 236

10分钟手部按摩 237

营养成分 244

美妆区域索引 248

索引 250

致谢 256





作者

苏珊·柯蒂斯 (Susan Curtis) 具有顺势疗法和自然疗法的从业资质，是英国NYR (Neal's Yard Remedies) 有机护肤公司自然健康部门的主管，著有《美丽年轻的秘密》(*Looking Good and Feeling Younger*)、《芳香精油宝典》(*Essential Oils*) 等著作，并与人合著《女性自然疗法》(*Natural Healing for Women*)。苏珊的两个小孩已经长大，她致力于帮助人们生活得更加自然健康。

弗兰·约翰逊 (Fran Johnson) 是一位热情的化妆品研究员，2006年加入NYR，担任配方设计师。她具有芳香治疗师的从业资格，设计并执教了一系列NYR课程，涵盖了制作化妆品、芳香疗法和天然香水，其中最受欢迎的课程是自然美妆的秘方。

帕特·托马斯 (Pat Thomas) 是一位记者、活动家和播音员，已出版《深度清洁》(*Cleaning Yourself to Death*)、《精油里面有什么》(*What's in this Stuff*) 和《深层肌肤护理》(*Skin Deep*)。在这些著作中，她讲述了许多日常化妆品中的有毒化学成分，并提倡用天然制品替代化妆品。她曾是《生态学家》杂志(*The Ecologist*) 的编辑，目前就任于英国第一家有机认证机构——土壤协会受托人委员会，同时也是NYR公司自然健康网站——NYR Natural News的编辑。

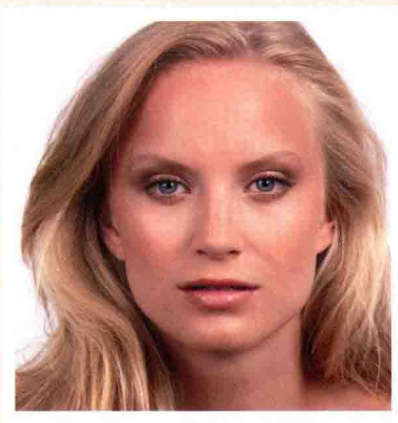
化妆师

贾斯廷·詹金斯 (Justine Jenkins) 是一位知名化妆师、无刺激化妆品的代言人、播音员，创作过有关自然美妆和化妆品的著作。她的作品多已印制成书，并发表在網上。

INTRODUCTION

引言

从内而外地**关爱**自己，可以让自我的魅力大放异彩。自然为我们提供了**滋养**和**呵护**身体的所有养分，使我们展示出个人的**自然之美**。



什么是美？

对于“什么是美？”这个问题，你会得到一大堆各式各样的答案，每个人都有各自的见解。事实上，人类已经为此探求了很久。结果就是，对于人的一生而言，你的审美观并非一成不变，在某一时期或阶段适用的看法也许不适合另一个时期或阶段。

观念的转变

不到一百年前，美在字典里的定义是，“让耳鼻、思维、审美力或者道德观得到满足的特性”。事到如今，对于美的默认定义已经变得狭窄，仅仅局限于那些让眼前一亮的事物。之所以这种趋势日渐明显，是因为长期以来，美，甚至是自然美的话语权，已经被媒体、好莱坞和全球性的美容业所把控。然而，当我们将美当作面具，或者愉悦他人的事物之类的外在因素时，我们不过是在自娱自乐，在做一个我们始终无法获胜的游戏罢了。

研究显示，对于大多数女性而言，自我审美的觉醒出现在14岁，这种自信伴随着年龄的增长而持续衰减。这种衰减对于健康和幸福有着深远的影响。研究同样也显示出，那些接受自我容貌的人会更加快乐和健康。自我纠结的压力会影响你的健康，并反过来改变你的身体美感。

与自然共处

这场革命希望使人们更加全面自然地去看待美，使其更多地反映出我们的需求、情绪和感觉。这样做可以摒弃静态的、一刀切的人生

积极老化

在一个人口日益老化的世界里，将年轻等同于美的看法是无法立足的。研究报告表明，人们对于“不老药”和整形手术的兴趣会在45岁以后减弱。年长的女性更期待保持适龄的美感，而非永葆年轻。她们同样更愿意尝试令人放松的美容保养方式，比如按摩推拿或脸部护理。这些疗法不仅可以改善容貌，还可以使女性更加认同自我，提升幸福感。

观，可以广泛地欣赏来自各个年代和文化背景的不同人群。这也引发了一场摆脱人工合成的工业化美容制品的运动，这些美容制品所采用的石化原料会污染环境，并日益稀缺。

随着生态意识的增强，我们明白如果获取手段不光彩，所得到的也并非真正的美。动物实验、有毒工业化学品、可避免的浪费、将客户当成实验室小老鼠的转基因生物（GMO）技术或纳米技术的科学实验、标签上的谎言等，这些都令人厌恶。

我们对于自然美的兴趣增长，反映出友善对待环境的意识在不断增强，这是一种积极正面并鼓舞人心的文化转变，是对美容整形的有益替代。

天然健康的食物成为了新近的潮流，应持续关注那些适用于我们身体的物质。当我们依靠精致的深加工的垃圾食品为生时，我们很难感到健康。而当我们使用那些垃圾化妆品时，我们同样也很难体会到美。这些化妆品用石化产品或合成香料制成，某些研究指出，这些原料会破坏身体的内分泌系统或神经系统，引发癌症，导致过敏或危害腹中胎儿。

由内而外

对于我们使用的产品追根溯源，开启美容业的另一场革命，应采用已知的、值得信任的原材料，来动手自制。在我们用来保持美丽的大自然馈赠中，除了有许多无添加的健康食物出现外，还包含诸如奢华的精油和植物精华这些物质。你会惊奇地发现，最好的化妆品原料就在你的厨房柜子里。

本书中的配方和提示会显示出天然产品的效力，以及如何在日常生活中使用它们。创新地将这些物质组合在一起，可以让你完全掌握哪些东西可涂抹在你的肌肤和头发上，这是尽在掌控中的艺术与科学。

首先，美是一项自我行为，让我们感觉更好，看起来更加漂亮，并可展示出内在的自我。真正的美应该是帮助我们更加快乐、健康、放松、自信和舒适。研究显示，我们对于什么是美与我们如何看待他人的审美观往往相差甚远。所以说，对于自然美的呼吁，其实就是在缩小你对自己的看法与别人对你的看法之间的距离。



茉莉

富含抗氧化剂的茉莉，可以用来调节、治疗和安抚你的肌肤（参见35页）。

玫瑰纯油

玫瑰纯油带有微妙的芳香，可以对抗衰老迹象（参见24~25页）。



关注生态

传统商品中的许多化学成分，如干扰激素的防腐剂，在制造的过程中需要进行持续的注入。它们被冲洗到下水道中，从而进入供水系统，危害地球。随着我们对人类危害地球行径的日益警醒，以虚荣之名破坏地球的行径，我们无法称之为美。

皮肤的秘密

我们的肌肤充满生机和活力，它呼吸、成长和变化，保护我们免受细菌、病毒和污染的侵害，摄入营养，并通过流汗排出毒素。它可以调节我们的体温，在阳光的作用下产生维生素D，通过触觉和痛觉传递信息。每一天，肌肤都在反映和反作用着我们的饮食习惯、周遭环境、睡眠质量、所处的压力，以及整体的健康状况。

皮肤构成

皮肤共有三层：表皮、真皮和皮下组织。每一层都有其特定的功能，帮助皮肤再生，并保护我们的身体。

表皮

表皮是皮肤表面的弹性层，会持续不断地再生。它是由许多不同种类的细胞构成的。

角朊细胞

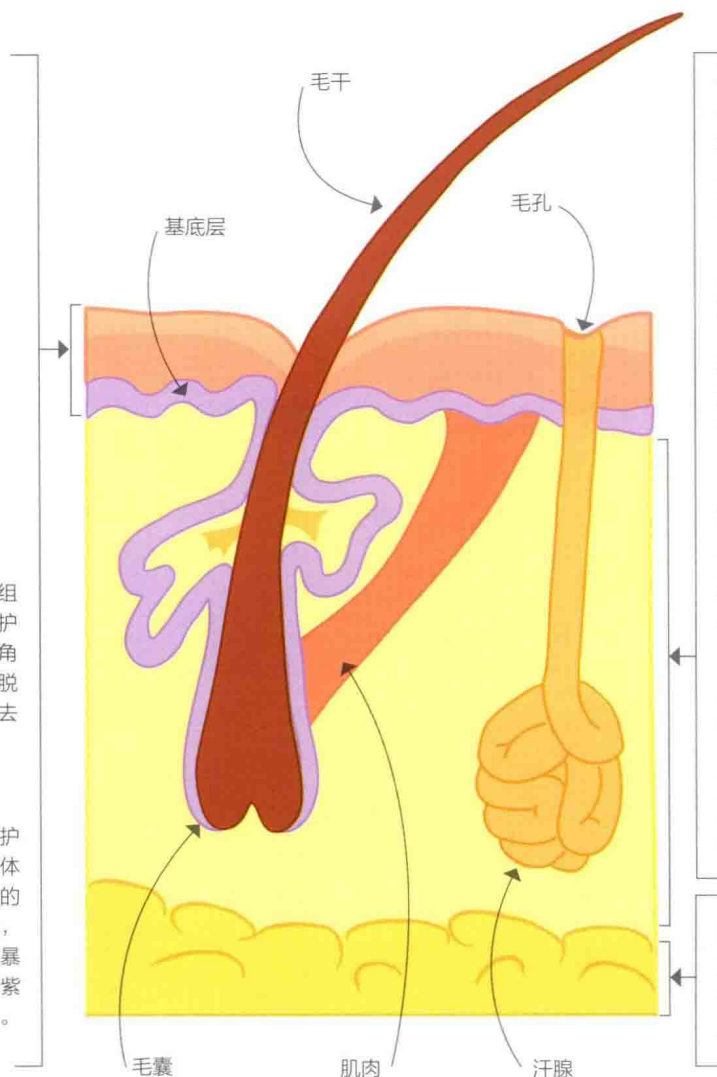
作为表皮的主要细胞，角朊细胞由底层的细胞裂变而成。新的细胞不断向表面移动。渐渐地，它们在移动的过程中死亡、变平，然后脱皮。这个过程大约需要14天（年龄越大，时间越长）。

角质细胞

角朊细胞死后变平，角质细胞组成了几乎可以防水的坚硬保护层，人们称之为角质层或表皮角质层。这一层会持续再生和脱皮。事实上，每个人每天会褪去数以百万计的死皮。

黑色素细胞

它们会产生黑色素，用来防护紫外线，并呈现出肤色。人体暴露在阳光下，会刺激黑色素的产生，导致肌肤色泽更加暗沉，甚至变黑。经过长时间的异常暴晒，当黑色素无法吸收所有的紫外线时，皮肤就会晒伤受损了。



真皮

真皮是皮肤的内层，由结缔组织构成，既有弹性蛋白（赋予皮肤弹性和抗张能力的纤维），也有胶原蛋白（提供活力的纤维）。真皮同样也有大量的血管、囊孔和腺体。

毛囊

这些是毛发生长的囊孔，通过调节温度，来保护头发。

皮脂腺

它们会产生皮脂（一种天然的油脂），使头发免受灰尘和细菌的侵扰。皮脂和汗水组成了皮肤的表层薄膜。

汗腺

汗水在汗腺中产生，并通过汗腺管从表皮的毛孔排出。它们用来调节体温。出现在身体毛发处的特殊种类的汗腺叫作大汗腺，它们仅活跃于青春期。

皮下组织

真皮以下是皮下组织或皮下层，由结缔组织和脂肪构成，是很好的绝缘体。

与皮肤的相处之道

我们无需将正常的皮肤变化当成是需要修复的问题。试着不要为肤色的暂时改变而困扰，应采取理性的护肤方式。有些事不在我们的掌控范围内，比如说，皮肤的衰老是一个复杂的过程，它涉及许多内在和外在的因素，虽然有些是可控的，但绝大部分是不可控的。

衰老会减弱皮肤的支撑架——胶原蛋白和弹性蛋白，使肌肤出现皱纹，变得松弛。地心引力会导致眼周变松，甚至面颊下垂。同时由于黑色素的减少，老化的皮肤还会变得更加透明。皮肤也变得更加薄脆易损，受伤的几率增加，受损的皮肤也不容易自我修复。

接受皮肤复杂、神秘的生长规律，并以由内而外的方式去回应它，才是理性健康的。

与皮肤和平相处

如果你想得到美丽的肌肤，不论是年轻者还是成熟者，你都需要识别出皮肤的生物钟（参见14~15页），并与之共处，同时选择健康的生活方式来顺应它们。

拥有大量的优质睡眠，这对于皮肤健康来说，是至关重要的。不要只局限于时间长短，而要考虑睡眠的质量。长期缺乏优质睡眠，会使皮肤显老可达10年。

舒缓压力，你会发现它对皮肤的神奇作用。可以通过参加你感兴趣的业余活动，来应对压力和焦虑，有益于健康和容颜。

一天饮用至少2升水，会使你的皮肤滋润光泽。

戒烟戒酒，它们危害很大。二者都可使皮肤脱水，影响营养的吸收，只要看看你宿醉后的皮肤就明白了。

使用优质的护肤品，用温和的天然清洁剂和天然精油，以及植物精华液，来替代工业石化衍生品。

吃得健康，因为食物对于皮肤健康具有长远和近期的双重影响。研究显示，高糖食物会使皮肤变老。与此相反，富含 $\omega-3$ 脂肪酸的健康食物则可以抵抗晒伤，防止粉刺的生成。

