

DIY 生活 健康

美从自然来

天然护肤品

刘青 主编

北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

眼膜 唇膜 鼻膜  
发膜 胸膜 颈膜  
手膜 臀膜 足膜

.....

健康生活  
DIY

美从自然来

天然护肤品

刘青主编

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



版权专有 侵权必究

---

### 图书在版编目 (CIP) 数据

美从自然来: 天然护肤品/刘青主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2007. 10  
(DIY 健康生活馆)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1065 - 2

I. 美… II. 刘… III. 皮肤 - 护理 - 基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 136043 号

---

出版发行/ 北京理工大学出版社

社 址/ 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编/ 100081

电 话/ (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址/ [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销/ 全国各地新华书店

印 刷/ 北京中科印刷有限公司

开 本/ 889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印 张/ 5

字 数/ 134 千字

版 次/ 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印 数/ 1 ~ 6000 册

定 价/ 22.00 元

责任校对/ 陈玉梅

责任印制/ 吴皓云

---

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

## 序

女性护肤品误区  
自制护肤品简单、有效  
不可忽视的细节之美

## PART1 眼

眼部保湿护肤品

丝瓜酸奶眼膜  
丝瓜蜂蜜眼膜  
银耳珍珠眼霜

驱除黑眼圈护肤品

瞬间亮白护眼茶水  
蛋清银耳眼膜  
蛋清白醋眼膜

紧致眼部肌肤护肤品

牛奶蛋清眼膜  
牛奶黄瓜眼膜  
清爽青苹果眼膜片

消除眼部皱纹护肤品

蜂蜜蛋黄眼部按摩膏  
维生素E绿茶眼膜  
维生素E牛奶眼膜

TIPS: 眼部保养全攻略

## PART2 唇

驱除唇部死皮护肤品

麦片蜂蜜唇膜

1 麦皮柠檬唇膜 21  
2 红酒唇彩露 22  
3 滋养唇部肌肤护肤品 23  
4 薄荷精油护唇膏 23  
5 橄榄油蜂蜜唇膜 24  
6 橄榄油维生素E唇膜 24  
7 TIPS: 唇部护理的危险  
动作 26

## PART3 口腔 27

9 洁齿牙粉 28  
9 苏打细盐洁齿粉 29  
10 陈皮牙膏洁齿膏 29  
10 清新口气漱口水 30  
12 玫瑰柠檬香漱口水 30  
13 玫瑰白菊香漱口水 30  
13 芬芳橙花精油香漱口水 32  
14 抗菌漱口水 33  
15 苦味黄连漱口水 33  
15 白醋食盐漱口水 34  
16 白醋柠檬漱口水 34  
17 TIPS: 当心“快餐口腔综  
合征” 36

## PART4 鼻 37

20 驱除黑头护肤品 38  
21 绿豆粉酸奶鼻膜 39

绿豆粉红酒鼻膜 39  
细盐酸奶去黑头膏 40  
紧致鼻部肌肤护肤品 41  
西瓜皮紧鼻水 41  
蛋清牛奶鼻膜 42  
蛋清柠檬鼻膜 43  
TIPS: 鼻部“孔”慌, 从  
清洁开始 44

## PART5 发 45

洗发水 46  
橘香洗发水 46  
啤酒洗发水 47  
橄榄油洗发水 48  
蛋清洗发水 49  
护发素 50  
橄榄油柠檬护发素 51  
橄榄油香油护发素 51  
维生素E护发素 52  
维生素E白酒护发素 53  
发膜 54  
蛋清米醋发膜 55  
蛋清橄榄油发膜 55  
黑芝麻蛋清发膜 57  
黑芝麻橄榄油发膜 57  
TIPS: 日常生活中的损发  
习惯 58

# 目录

# CONTENTS

<b>PART6 胸</b>	<b>61</b>	红糖牛奶去死皮膏	81	黑芝麻糊酸奶按摩膏	99
<b>胸部按摩膏</b>	<b>62</b>	<b>手部按摩油</b>	<b>82</b>	黑芝麻糊橄榄油按摩膏	99
绿豆牛奶按摩膏	62	珍珠粉婴儿按摩油	82	<b>紧致腹膜</b>	<b>100</b>
绿豆沐浴乳按摩膏	62	珍珠粉橄榄按摩油	82	柠檬杏仁粉紧致腹膜	101
精油燕麦按摩膏	64	<b>滋养手膜</b>	<b>84</b>	柠檬蛋清紧致腹膜	101
<b>滋养胸膜</b>	<b>65</b>	木瓜牛奶滋养手膜	85	TIPS: 利用腹部按摩来养生	102
玫瑰白芷滋养胸膜	65	木瓜米汤滋养手膜	85	<b>PART11 腿</b>	<b>103</b>
鲜奶黑砂糖滋养胸膜	66	<b>美白手膜</b>	<b>86</b>	<b>腿部按摩护理</b>	<b>104</b>
酸奶排毒滋养胸膜	66	柠檬蛋清美白手膜	87	香蕉细盐按摩膏	105
TIPS: 胸部健美4忌	68	黄瓜蛋黄美白手膜	87	香蕉杏仁按摩膏	105
<b>PART7 颈</b>	<b>69</b>	TIPS: 聪明美女护手 有方	88	<b>腿部滋养护理</b>	<b>106</b>
<b>颈部按摩膏</b>	<b>70</b>	<b>PART9 臂</b>	<b>89</b>	西红柿酸奶嫩白滋养膜	106
玉米粉牛奶按摩膏	70	<b>臂部按摩膏</b>	<b>90</b>	西红柿蛋白紧肤滋养膜	107
玉米粉绿茶按摩膏	70	酸奶粗盐按摩膏	90	TIPS: 腿部护理全记录	108
<b>颈部补水颈膜</b>	<b>72</b>	酸奶绿豆粉按摩膏	90	<b>PART12 足</b>	<b>109</b>
绿茶柠檬颈膜	73	<b>臂部美白臂膜</b>	<b>92</b>	<b>足部泡脚水</b>	<b>110</b>
绿茶维生素E颈膜	73	薏仁矿泉水美白臂膜	93	花椒舒缓泡脚水	111
小黄瓜颈膜	74	薏仁橄榄油美白臂膜	93	柠檬果香泡脚水	111
<b>颈部抗衰颈膜</b>	<b>75</b>	<b>纤臂功能水</b>	<b>94</b>	<b>足部去死皮护理</b>	<b>112</b>
维生素E鲜奶颈膜	75	辣椒柠檬纤臂功能水	95	果醋陈皮去死皮膏	113
橄榄油香蕉颈膜	77	辣椒牛奶纤臂功能水	95	果醋橄榄去死皮水	113
橄榄油杏仁粉颈膜	77	TIPS: 奇特的毛巾手臂锻 炼法	96	<b>足部滋养护肤品</b>	<b>114</b>
TIPS: 年轻10岁的秘密	78	<b>PART10 腹</b>	<b>97</b>	杏仁牛奶滋养膜	115
<b>PART8 手</b>	<b>79</b>	<b>腹部按摩膏</b>	<b>98</b>	橄榄油滋养膏	115
<b>手部去死皮膏</b>	<b>80</b>			TIPS: 哪些习惯影响双足的 美丽	116
红糖柠檬去死皮膏	80				

# 序

如果你仅有一张保养出众的脸蛋，或许还不够，而一旦将身体的每个部位都打造得出众美丽时，那才叫足够完美呢！关注细节之美的女性不仅懂得利用大自然赋予的精华，融合自身的智慧为自己制作面膜，而且还能由此挖掘出美丽一身的秘籍。自制护肤品，能让自己从头到脚靓起来！



## 女性护肤品误区

说到护理，很多人会自然而然地想到各种瓶瓶罐罐，和往身上不停地涂抹。其实，在我们进行这些护理时，往往会出现很多常规性错误，然而我们自己却没有意识到。

### 一、膜类产品1周使用3次以上

在各种膜类护肤品的使用说明中会规定其使用频率，大多数产品都是1周使用1~2次，可见膜类护肤品1周使用2次为限。其原因是大多数的膜类产品都具有清除毛孔内污垢的功能，特别是使用后需要揭下的膜类产品，揭下的时候对皮肤角质层会有伤害，还会造成皮肤脱屑。如果发生这种情况，就是使用过度了！

### 二、每天使用护肤品超过6种

不要认为护肤品使用越多越好，其实肌肤的吸收能力是有一定限度的，使用过多的护肤品不仅起不到保养的效果，反而会使肌肤过于劳累，加快肌肤的衰老。

### 三、防晒，只做脸部

如果你认为只有脸部需要做防晒，那就大错特错了。防晒是无时不需的，夏季我们应该为身体专门准备防晒产品，冬季则可选择有防晒系数的护肤品即可。只要肌肤暴露于外的，我们都要防晒护理，这才是避免晒斑的最好方式。

### 四、和家人合用护肤品

很多家庭习惯一家人共用一瓶护肤品，这种做法有些欠妥。事实上，每个人因年龄和生活习惯不同，肌肤的状态也会不同，应根据年龄和肤质特点选择护肤品。

### 五、适合敏感肌肤的护肤品最安全

在选购护肤品时，我们往往会认为敏感性肌肤使用的护肤品是最安全的。的确，敏感肌肤专用的保养品较温和。但是，敏感性肌肤使用的护肤品只考虑到这类肌肤特点，如果其他类型肌肤的人使用了该产品，容易使部分污垢残留于肌肤中。因此，最好选择适合自己肌肤类型的产品。

#### 专家提醒

有人喜欢给露在外面的肌肤适当化妆，比如扑粉等，使肌肤看起来更完美。但如果在上妆前使用了乳液，会感觉黏黏的，不容易上妆。她们往往会再涂点爽肤水，这样效果虽然好，但是这会使肌肤缺水，因为大多数的爽肤水都具有收敛的作用，肌肤很容易变得干燥哦。

## 自制护肤品简单、有效

自制护肤品调制无非是选择具有一定特殊疗效的原料，和普通的护肤品调和和使用，这样不仅能发挥出护肤品本身的功效，还能实现你自己想要的功效。

### 第一种：普通乳液护肤品加入珍珠粉。

珍珠粉具有导入功能，和普通乳液护肤品混合一起使用能使肌肤很快地吸收到营养。同时珍珠粉本身的营养也非常丰富，经常使用不仅能使肌肤更细腻白皙，而且还不容易出现肌肤问题。

使用的时候可以在10克普通护肤品中加入0.1克珍珠粉，混合调制成糊状，涂于需要护理的肌肤部位。每晚做1次，每次2小时，疗程1~3个月，可以使肌肤更有光泽，防止肌肤松弛。

### 第二种：普通乳液护肤品加入黄连粉。

取10克普通乳液护肤品，加入0.3克黄连粉，同样调制成糊状后涂于需要护理的肌肤部位。每晚1次，每次做2小时，疗程同样为1~3个月，可治疗毛孔粗大和皮肤炎症。

### 第三种：珍珠粉和甘油调制。

将珍珠粉和甘油放在一个经过严格消毒的容器中，调成糊状，涂于需要护理的肌肤部位。保留2~3个小时，在入睡前洗净。连续做3个月，可以起到减少皱纹和黄褐斑，防止皮肤老化的作用。

#### 专家提醒

如果经常使用自己调制的护肤品，则需要特别注意原材料用量的把握。如果营养物质过多，超过皮肤吸收的极限，也会给肌肤造成负担。乳类护肤品相对没有太多的油脂，又不会堵塞毛孔，效果还是不错的。



美从自然来  
天然护肤品

发

眼

鼻

颈

唇

口腔

胸

臂

腹

手

腿

足

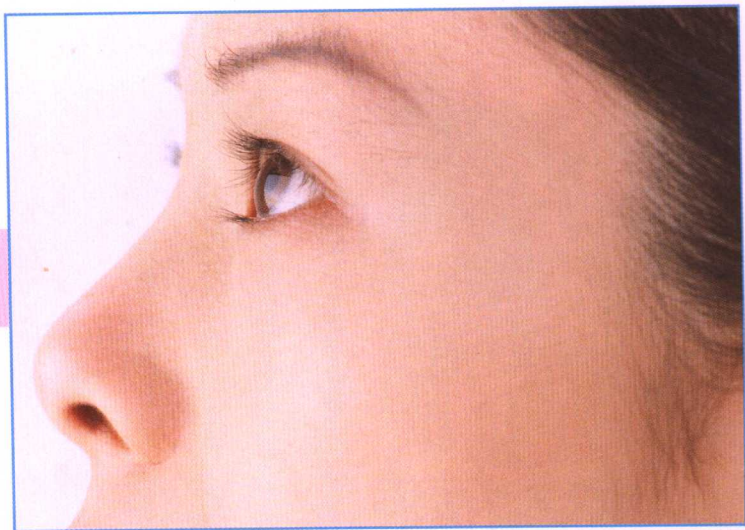
不可忽视的细节之美



## PART 1 眼

.....

新时代女性随着工作强度的增加，时常会感到眼睛发酸，这种现象是疲劳过度引起的。眼睛疲劳过度会引发缺水、黑眼圈、暗淡、细小皱纹等问题。针对这种现象，我们可以通过自己的巧手，制作适合自己的眼膜来护理眼部肌肤哦！



## ◆眼部保湿护肤品

## 丝瓜酸奶眼膜

## ⇒ EASY 原料

嫩丝瓜 3 片，酸奶 10 毫升。

## ⇒ 精打细算

丝瓜 3 片，约 0.15 元，  
总价值约 0.20 元。

## ⇒ HAPPY 做法

1. 取嫩丝瓜去皮，捣成泥。
2. 将酸奶倒入丝瓜泥中搅拌均匀即可。

## ⇒ 完美享受

将眼膜泥轻轻涂抹在眼部，  
仰面休息 15~20 分钟后用清水  
洗净即可。晚上睡觉前使用，效  
果更好。

## ⇒ 美丽小智慧

丝瓜是护肤的好原料，单独  
取嫩丝瓜去皮，捣成泥，直接涂  
在眼部，同样有抗过敏、洁肤、  
增白、保湿的效果。

## ⇒ 适合季节

春季和夏季。

## ⇒ 适合肤质

各种肤质均可。



## 美丽链接

将新鲜娇嫩的丝瓜洗净擦干切碎，用洁净的  
纱布包好挤出汁液，然后加入等量的药用酒精和  
优质蜂蜜，混合均匀。使用时可用消毒脱脂棉蘸  
取液体，均匀地涂抹于面部、手臂上，过 20 分钟  
后用清水洗去，每天晚上可如此涂搽 1 次，连续 1  
个月左右，可减轻皮肤皱纹，使皮肤光润而富有  
弹性。



## 丝瓜蜂蜜眼膜

### ⇒ EASY 原料

丝瓜 3 片，蜂蜜 1 茶匙。

### ⇒ 精打细算

蜂蜜 1 茶匙，约 0.05 元，  
总价值约 0.20 元。

### ⇒ HAPPY 做法

1. 取嫩丝瓜去皮，捣成泥。
2. 将蜂蜜倒入丝瓜泥中搅拌均匀即可。

### ⇒ 完美享受

取适量丝瓜蜂蜜眼膜涂于眼部，仰面休息 20 分钟，之后用清水洗净即可。

### ⇒ 美丽小智慧

在新鲜丝瓜汁中，加适量小麦淀粉及冷开水，调成糊状，即成“丝瓜汁眼膜”，睡觉前先用此来护理眼部肌肤，15 分钟后冲洗干净，在保湿的同时还能美白。

### ⇒ 适合季节

春季和夏季。

### ⇒ 适合肤质

各种肤质均可。

## 银耳珍珠眼霜

### ⇒ EASY 原料

银耳1朵，珍珠粉0.1克。

### ⇒ 精打细算

银耳1朵，约0.30元，  
总价值约0.60元。

### ⇒ HAPPY 做法

1. 将银耳放于锅内煮开，熬制出浓汁。
2. 在珍珠粉内加适量银耳

浓汤，搅拌成乳状即可。

### ⇒ 完美享受

晚上睡觉前，将做好的眼霜涂抹于眼部，稍加按摩吸收即可。

### ⇒ 美丽小智慧

可以将银耳汤密封起来，放在冰箱里，随时取用。而且平时也可以拿银耳汤来敷面，其补水、美白效果都不错。

### ⇒ 适合季节

四季均可。

### ⇒ 适合肤质

各种肤质均可。

### 美丽链接

保湿是眼部肌肤最基本的护理，眼部肌肤的保湿护理应该从眼部没有皱纹前就开始。对于25岁以上的女性更应加强眼部保湿工作，可选用含有维生素C、AHA、A醇的眼胶。使用时，要避免过度拉扯搓揉，应该先在眼睛周围做点状涂抹，再用指腹轻压，这样能起到很好的保湿效果。



## ◆ 驱除黑眼圈护肤品

### 瞬间亮白护眼茶水

#### ⇒ EASY 原料

绿茶 1 包。

#### ⇒ 精打细算

绿茶 1 包，约 0.50 元，  
总价值约 0.50 元。

#### ⇒ HAPPY 做法

1. 将绿茶包放于茶壶中，加开水冲泡片刻。

2. 取化妆棉浸泡茶水，浸透即可。

#### ⇒ 完美享受

将浸透好茶水的化妆棉放于眼部肌肤，休息 15 分钟取下即可。

#### ⇒ 美丽小智慧

绿茶具有很好的缓解作用，其所含的茶多酚及绿茶因子能很好地消除眼部黑眼圈问题。制作

这款护眼水时，一定要用绿茶，不能用红茶代替，因为红茶颜色过深，起不到亮白的效果，用后黑眼圈看上去更黑了。

#### ⇒ 适合季节

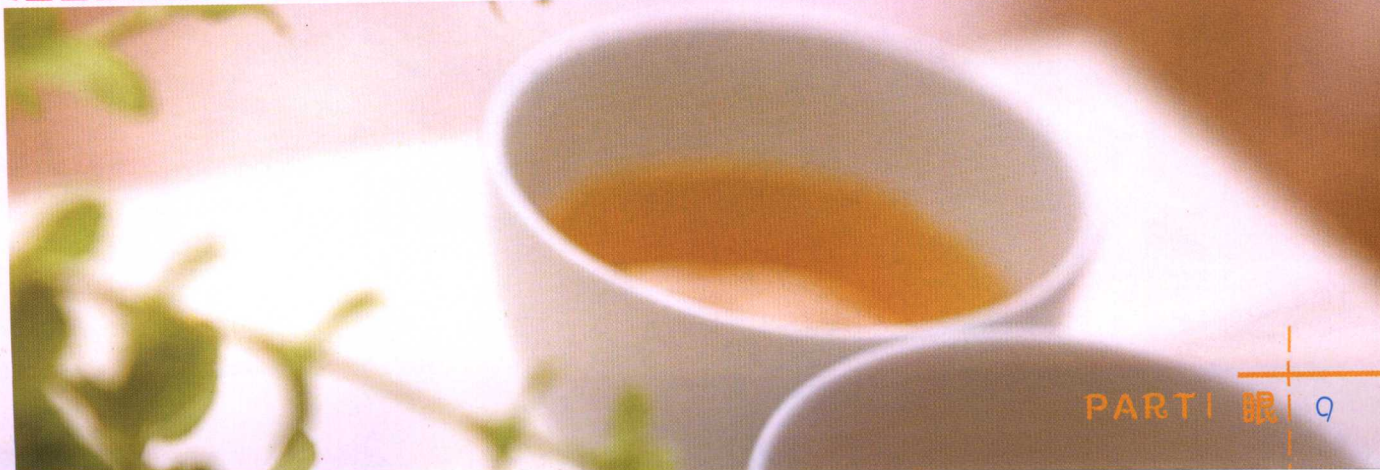
四季均可。

#### ⇒ 适合肤质

任何肌肤均可。

### 美丽链接

多喝绿茶同样对消除黑眼圈很有帮助。这样能补充特异性植物营养素，消除因电脑辐射等引起的黑眼圈，同时绿茶中所含有的浓缩多酚，能抑制自由基对皮肤支持纤维造成的破坏，是目前一致公认最有效的抗自由基因子。多喝低咖啡因的绿茶不仅能消除黑眼圈，其含有的儿茶素，也能帮助身体脂肪代谢。



## 蛋清银耳眼膜

### ⇒ EASY 原料

蛋清 1 份，银耳 1 朵。

### ⇒ 精打细算

蛋清 1 份，约 0.25 元，  
总价值约 0.55 元。

### ⇒ HAPPY 做法

1. 将银耳放于锅内煮开，熬制出浓汁。
2. 在蛋清内加适量银耳浓汤，搅拌均匀即可。

### ⇒ 完美享受

将做好的眼膜涂于眼部肌肤，稍加按摩，15 分钟后用清水洗净即可。

### ⇒ 美丽小智囊

使用用蛋清制成的眼膜后，最好用眼乳仔细涂抹眼部肌肤，以防止眼部肌肤的干燥。

### ⇒ 适合季节

四季均可。

### ⇒ 适合肤质

混合性及油性肌肤均可。

## 蛋清白醋眼膜

### ⇒ EASY 原料

蛋清 1 份，白醋 3 茶匙。

### ⇒ 精打细算

白醋 3 茶匙，约 0.10 元，  
总价值约 0.35 元。

### ⇒ HAPPY 做法

1. 将鸡蛋敲破取出蛋清。
2. 将蛋清和白醋在面膜碗内混合，搅拌均匀即可。

### ⇒ 完美享受

将做好的眼膜涂于眼部肌肤，稍加按摩，15 分钟后用清水洗净即可。

### ⇒ 美丽小智囊

蛋清具有收敛、紧致肌肤的作用，平时在用鸡蛋做菜时，可以将残留在蛋壳里的蛋清液涂抹于面部，紧致肌肤的效果非常好。

### ⇒ 适合季节

四季均可。

### ⇒ 适合肤质

混合性及油性肌肤均可。



### 美丽链接

蛋清对鼻子上的黑头还有独特的功效呢！准备好清洁的化妆棉，将原本厚厚的化妆棉撕成薄片，越薄越好；敲破鸡蛋，取出蛋清将撕薄后的化妆棉浸入蛋清中，稍微沥干后贴在鼻头上；静待15分钟，待化妆棉干透后小心撕下，鼻子上的黑头就会被带下来了！



## ◆ 紧致眼部肌肤护肤品

## 美丽链接

牛奶不仅营养丰富，更是非常不错的护肤品。将泡浴水温调至 $35^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ ，倒入2~3公升牛奶，搅拌均匀至半透明，泡浴20~30分钟左右，即可达到美容、治愈失眠的效果。如果预先融化1杯食盐，倒入浴缸里，再加入4杯等量的脱脂奶粉并搅拌均匀，泡20分钟之后，再进行日常的洗浴流程，能很好地清理肌肤皮屑。

