

中国时尚巨星 胡兵 推荐 F时尚街 S 街

[illegible]

Bath In Aroma Oil

12种泡澡膏大搜索，给你创意

3大香氛全展示，给你陶醉



Aroma Oil

Aroma Oil

图书在版编目(CIP)数据

精油沐浴 DIY / 深圳市金版文化发展有限公司主编. — 海口: 南海出版公司
2006. 3

(时尚街. 第2辑, 精油号)

ISBN 7-5442-3165-8

I. 精... II. 深... III. 香精油—沐浴—基本知识 IV. TS974. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第000369号

SHISHANGJIE (17)

时尚街 (17)

JINGYOUHAO——JINGYOU MLJU DIY

精油号——精油沐浴 DIY

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 程 蓉

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

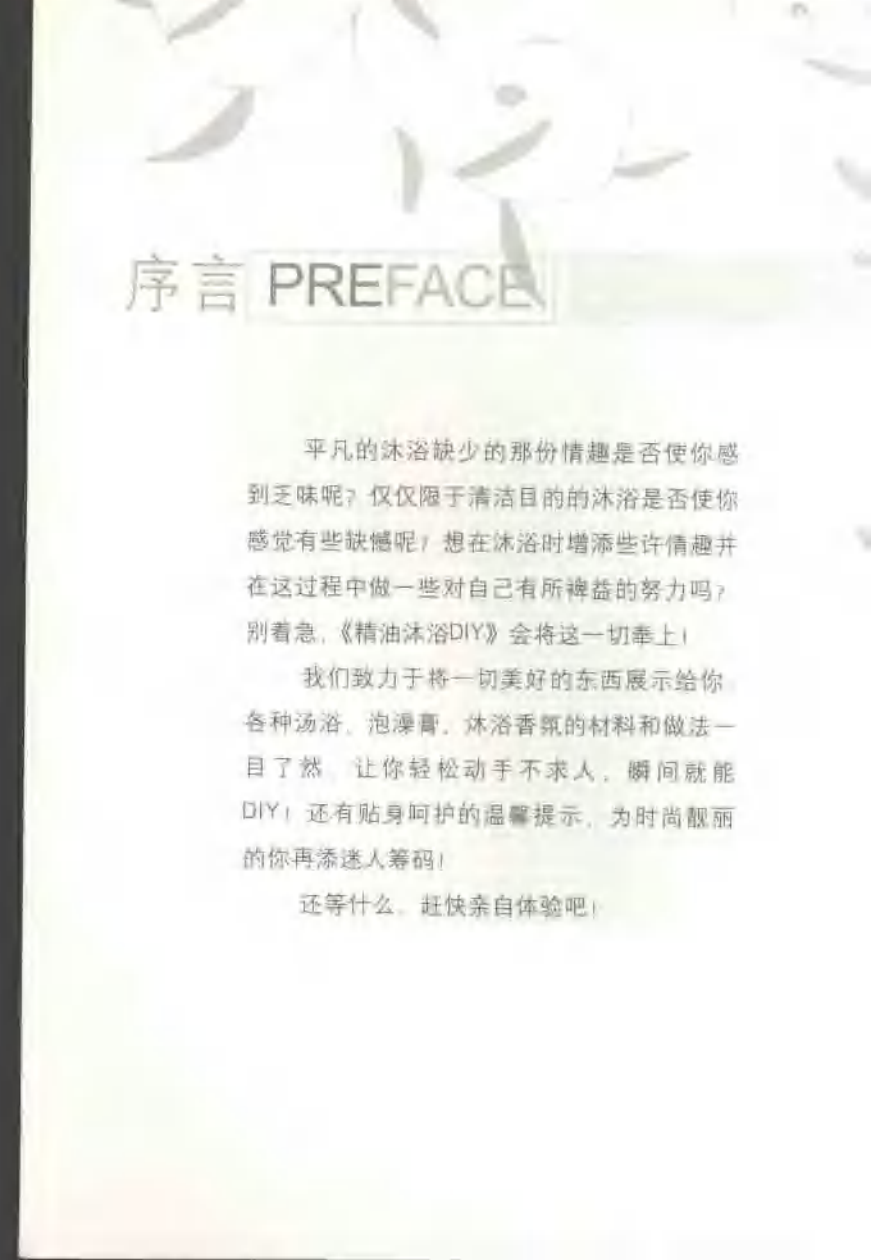
书 号 ISBN 7-5442-3165-8

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



序言 PREFACE

平凡的沐浴缺少的那份情趣是否使你感到乏味呢？仅仅限于清洁目的的沐浴是否使你感觉有些缺憾呢？想在沐浴时增添些许情趣并在这过程中做一些对自己有所裨益的努力吗？别着急，《精油沐浴DIY》会将这一切奉上！

我们致力于将一切美好的东西展示给你：各种汤浴、泡澡膏、沐浴香氛的材料和做法一目了然，让你轻松动手不求人，瞬间就能DIY！还有贴身呵护的温馨提醒，为时尚靓丽的你再添迷人筹码！

还等什么，赶快亲自体验吧！

F时尚 S生活

精油沐浴DIY

bath in aroma oil



南海出版公司

目录

Contents

Part1 浪漫汤浴

苹果姜汤浴	6
柳橙汤浴	6
绿茶汤浴	8
橙香美白肉桂浴	11
暖身艾草健康浴	12
活力澡包	15
泡澡小方包	17
舒压安眠沐浴包	19
三色浴盐	20
玫瑰浴盐	23

Part2 创意泡澡膏

米糠磨砂膏	27
蛋黄细盐磨砂膏	27
全效葡萄柚膏	29
黄瓜肥皂	31
芦荟肥皂	33
迷迭玫瑰香皂	35
美肤舒压香皂串	36



茉莉润肤花瓣皂	39
亮片泡澡饼	41
酸奶身体膜	43
凤梨磨砂块	43
米奶身体膜	44

Part3 温馨沐浴香氛

粉色瓷砖香台	49
蝴蝶串珠烛杯	51

Part4 温馨提示

给洗澡加点浪漫	54
运用精油泡个轻松澡	56
学会最正确的护肤观念	59
吃保养品治皮肤疑难杂症	63





Part 1

r o m a n t i c b a t h



Part 1
浪漫浴

浪漫汤浴

忙碌的一天结束了，
当你回家后最想做什么呢？
肯定想把自己浸在浴缸里，
让身心来个彻底的放松吧！
虚无缥缈的空间，
浪漫芬芳的气氛，
带给你远离尘世的超然……



促进血液循环·保湿·

苹果姜汤浴

※材料※ ●●●●●●●●

苹果1/2个

生姜1/2个

蜂蜜3汤匙

※做法※ ●●●●●●●●

1. 苹果、生姜切片。
2. 加入蜂蜜，放置冰箱腌一晚。
3. 泡澡时直接倒入热水中。

※复杂度※ ★★★

※用过感言※

苹果中含有大量维生素，生姜能保暖杀菌，蜂蜜能柔软肌肤，给泡澡加上一丝新鲜感。

※美人看这边※

苹果也可以换成椰子或柠檬，都是富含维生素C的水果，家里今天吃什么水果就泡什么澡吧，省钱又漂亮！

净化肌肤·去角质·

柳橙汤浴

※材料※ ●●●●●●●●

苏打粉1汤匙(亦可用粗盐代替)

细盐1汤匙

柳橙皮末1汤匙

※做法※ ●●●●●●●●

1. 混合苏打粉和细盐。
2. 加上柳橙皮末即可。
3. 泡澡时直接倒入热水中。

※复杂度※ ★★

※用过感言※

味道清新的柳橙，带给洗澡更多乐趣。

※美人看这边※

柳橙先刮去剥些皮来泡澡，剩下的柳橙榨成汁，美味至极。家中没有柳橙时，也可以换成柠檬。如果想减肥，倒入1/3瓶白醋能有奇效。



嫩润肌肤。

绿茶汤浴

※材料※ ●●●●●●●●●●

绿茶粉2汤匙

奶粉1汤匙

※做法※ ●●●●●●●●●●

- 1.奶粉与绿茶粉混合。
- 2.泡澡时直接倒入有热水的澡盆使用。

※复杂度※★

※用过感言※

绿茶的清新香味，加上奶粉中的蛋白质，能保护肌肤，使其光滑柔嫩。

※美人看这边※

脱脂或是全脂奶粉皆可。





香 皂 特 刊

蘭香皂素已提煉，能刺激
血液迴流，用後能享有改善
體質之效，促進睡眠，舒
解疲勞及消除肌肉鬆弛的
狀態。想減肥及塑身的人
可多利用。而且它的香味
還有促進活力，增加自信
心，消除心情的功效。能
消除不良的習慣，加速血
液循環的速率。它的氣味
也有清潔血液，平抑不安
的作用。



橙香美白肉桂浴

※材料※ ●●●●●●●●●●

温水200ml

※香之源※

柳橙1颗

肉桂粉3大匙

※做法※ ●●●●●●●●●●

1. 将柳橙的果皮剥下，再切成小块备用。
2. 将柳橙皮、肉桂粉与温水在玻璃皿中一起调匀后，放入浴缸中即可。

※制作叮咛※

为了使得泡澡的效果显著，最好保持柳橙皮的新鲜度。因此，建议每次泡澡前现调现泡。使用方式是将身体洗净后，进入浴缸中浸泡约10分钟即可。

About 花果浴

泡澡可不是一件单纯把浴缸放满热水的事。运用天然植物材料来泡澡，既不用花费太多，又能有不错的效果。譬如将葡萄柚、柠檬等材料切薄片直接放入水中，不仅可以散发出芬芳的香味，而且果皮中所含的油脂及养分还可滋润皮肤，让皮肤渐渐变得白皙、细嫩、润泽。也可以将花瓣撒入水中，让花的芬芳调节心理、生理机能，进而达到调整情绪、治疗疾病和保健的功效。譬如具有减压作用的玫瑰花浴，能够治腰痛的菊花浴，以及可安神的茉莉花浴等，都是不错的选择。

暖身艾草健康浴

※材料※ ●●●●●●●●

水300ml

※香之源※

艾草50g

芙蓉50g

※做法※ ●●●●●●●●

1. 将水放入不锈钢锅中煮沸后，再放入艾草及芙蓉叶片，于水中加热2~3分钟后熄火。
2. 倒入浴缸中，和洗澡水搅拌均匀后即可入浴。

※制作叮咛※

为了使艾草及芙蓉的香味充分发挥，又要必须避免加热过久使叶片烂掉，因此加热时间不宜太久。





香

艾草是舒缓柔顺最好的自然植物，在沐浴时使用它不仅可以帮助你得到放松，还可以使皮肤变得有弹性。肤质敏感的人使用艾草，有除干痒、止瘙痒的作用。艾草还可以内服，可活血、祛风、瘦身、舒筋。

制作叮咛

干燥花草是泡澡包中最常使用的材料，方法简便，效果显著，如熏衣草、马鞭草、薄荷、迷迭香等，都是很适合用来泡澡的素材。