

中国时尚巨星 胡兵 推荐

F时尚街 S 护肤美容

精油美颜 魔法

Magic Of Aroma Oil Beauty



「小小口袋书里装着钻石般的内蕴」

痘痘、疤痕、毛孔粗大
.....
面子问题一网打尽

卸妆、按摩、
润肤、蒸脸

.....
精油美颜有高招

丰胸、塑臀、
纤腰、细腿

.....
**7步塑造曼妙身姿，
做性感女人**



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

精油美颜魔法 / 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—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第000370号

SHISHANGJIE (14)

时尚街 (14)

JINGYOUHAO —— JINGYOU MEIYAN MOFA

精油号 —— 精油美颜魔法

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 nhebg@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

精油正在流行，走在街上，许多百货公司，专卖店，各种各样的精油都在等着你来挑选，精油以其纯天然的成分，来自自然的芳香，更因其有美颜排毒，提神净气的功效，受到了越来越多的人的青睐。

《精油美颜魔法》介绍了25种精油美颜瘦身的方法。你可以根据自己的肤质，需要来选择或调配适合自己的精油，从清洁卸妆到按摩，从美容到瘦身，精油助你一步一步成为美丽灵动的女人。



F时尚 S

精油美颜魔法

Magic of aroma oil beauty



南海出版公司

目录

Contents

part1 美丽魔法8招

- 美颜按摩5
- 深层清洁7
- 战痘魔法8
- 去痘愈疤9
- 亮眼计划11
- 对付毛孔粗大12
- 乌黑秀发13
- 滋润止痒14



part3 曲线雕塑魔法7招

- 丰胸魔法49
- 翘臀魔法54
- 摆脱肥腿梦魇56
- 粗手臂的克星58
- 纤纤小蛮腰60
- 越泡越瘦魔法62
- 别当大腹婆64

part2 护肤魔法8招

- 卸妆16
- 彻底洗净21
- 各种肤质的护肤22
- 抢救问题皮肤25
- 蒸脸·去角质30
- 敷脸33
- 肌肤平衡晶莹37
- 清爽乳霜38
- 眼部保养40
- 压出美丽按出活力43



Part 1

Eight Ways to Use Beauty Oil

美丽魔法8招



想进一步加强美容油的功效，可加入香薰精油，不但能增添护肤的情趣，调配出属于自己的香薰美容油，还能最大限度提升美容油的效果，为肌肤注入无穷的美容力量。有了精油，要当宇宙无敌超级大美女还不容易吗？看我用精油魔法，让我容光焕发、美艳动人！



美颜按摩

想要养颜抗老，让岁月不着痕迹，几乎是每个女人的心愿。不管是几岁的女人都想保有20岁的脸庞。但生活的压力，炎热潮湿的气候，加上紫外线的侵袭和污浊的脏空气，干燥的室内空调，都会让皮肤的油脂分泌与含水量出现不平衡的状态，进而使柔嫩的肌肤渐渐失去美丽的光彩。所以平时的保养就成了呵护肌肤不可或缺的重要功课！

肌肤一般分为油性肌肤、干性肌肤和中性肌肤三种，其中，油性肌肤最容易在夏天被出油问题所困扰，所以使用较能平衡油脂分泌的薰衣草、迷迭香，中性肌肤算是最幸运的了，只要注意按摩与活化肌肤，就可呈现自然粉嫩的光彩。干性皮肤虽然较细致，但皮肤的细胞并不活跃，若不注重按摩保养，容易呈现粗糙暗沉，没有光泽。





中性肤质

配方比例：★★★★★

天竺葵、花梨木调和油

用法教学：★★★★★

天竺葵、花梨木精油各3滴，与5ml甜杏仁油调匀，卸妆洗脸后按摩脸部，之后再洗净。

干性肤质

配方比例：★★★★★

洋甘菊、天竺葵

用法教学：★★★★★

洋甘菊、天竺葵精油各3滴，与3ml荷荷巴油、2ml甜杏仁油调匀，卸妆洗脸后按摩脸部，之后再洗净。

油性肤质

配方比例：★★★★★

薰衣草、迷迭香

用法教学：★★★★★

薰衣草、迷迭香精油各3滴，与5ml葡萄籽油调匀，卸妆洗脸后按摩脸部，之后再洗净。





深层清洁

清洁·卸妆·护肤一次完成·每种肤质皆适用。

适用精油

天竺葵

不但能促进皮肤的血液循环，还能平衡油脂分泌，对于松弛、毛孔阻塞及皮肤上的脏污有很好的清洁净化作用，可说是全面性的皮肤保养精油。

迷迭香

是很好的收敛剂，对于紧实皮肤、减轻充血浮肿相当有帮助。

葡萄籽油

因为分子最细小，也能快速地深入毛孔，溶解脏污及油性的化妆品残留。

魔法教室

天竺葵2滴+迷迭香1滴，调和于5ml的葡萄籽油中，作为每天起床后与沐浴前的清洁护肤按摩油，可达到深层清洁与紧实肌肤的目的，之后再以中性沐浴乳洗净。

战痘魔法

一大清早起来，正准备梳洗一番，才走到镜子前，就看到脸上又冒出个不速之客。这种药膏擦不尽，春风吹又生的青春痘，很多人相信是又恨又怕，尤其是有约会时，这种突发状况，更让人感到困窘不堪。这时你就需要战痘绝招。

战痘绝招

茶树

最适合反肤表皮的杀菌及预防感染之用。

魔法教室

只要发现青春痘的敌踪，立刻将纯茶树精油直接涂抹于痘痘重点部位。茶树有相当强效的杀菌作用，可有效防止感染部位恶化。





去痘愈疤



痘子好了却留下难看的痘疤，不管是一点一点的色素沉着，还是有如坑洼的坑坑洞洞，微血管扩张式的隆红，都让人感到面子上挂不住。想要青春不留疤，除了在青春痘的时期避免感染，避免用手挤痘痘之外，对于已经留下的疤痕该如何处理呢？

刚长过青春痘者在脸上留下黑色且平面的色素沉着，这是最常见的。你想让它愈合后不留下难看的疤痕以及加速淡化疤痕的色素，别担心，让魔法精油帮助你。

魔法精油

熏衣草

维持皮肤的完整性，帮助疤痕愈合。

橙花

对于促进皮肤新生，活络皮肤的新陈代谢，恢复肌肤弹性有很好的效果。

魔法教室

a 敷脸

以小黄瓜敷面粉2~3匙+熏衣草晶露（花水）5ml调制成敷面泥，加入熏衣草、橙花精油各1滴。利用小黄瓜的美白特性，帮助皮肤新陈代谢，并以敷面泥提高脸部皮肤温度来加速吸收，让熏衣草的愈疤、淡化疤痕与橙花的活化肌肤的效果更能发挥。

b 按摩

基底油加入熏衣草、橙花精油调制（比例是：1ml基底油加1滴的精油），来按摩脸部。





亮眼计划



黑眼圈，这让你怎么打粉底都盖不掉的讨厌东西，更别提还有恐怖的眼袋越挂越大！对付黑眼圈，要用上乘的魔法素，心灵与身体双向进攻才可以！

魔法配方

洋甘菊

适用于敏感性的肌肤，眼睛、嘴巴周围细致的部位，有镇静与防过敏的作用。

葡萄柚

含有丰富的维生素C，可有效淡化黑眼圈的色素，加速皮肤的新陈代谢。

魔法教室

a 敷眼

10 ml 的洋甘菊露（或蒸馏水）中加入2滴洋甘菊+1滴葡萄柚精油，用化妆棉沾湿，覆盖眼皮。在眼睛疲劳时或是有浮肿的眼袋时，都可使用，可有效防止眼睛疲劳与黑眼圈。

b 按摩

洋甘菊精油2滴，葡萄柚精油1滴加入5 ml 的葡萄籽基底油中，调和后，以中指按摩眼周。（由下眼睑内侧向外按至上眼皮内侧。）



Magic



对付毛孔粗大

粗大的毛孔总让人困扰，即使拍打再多的收敛化妆水似乎也没用。来吧！让魔法精油为你解决毛孔粗大的问题。

柠檬香茅

可有效清除粉刺，平衡油脂分泌，对于容易出油的皮肤，特别有收敛的作用。

天竺葵

活肤作用，帮助皮肤的新陈代谢。

丝柏

对于皮肤表面的血管扩张有很好的收敛作用，有控油保湿的作用。

魔法教室

柠檬香茅1滴，丝柏2滴，天竺葵2滴，调和于5ml的葡萄籽油中。每晚洗完脸后按摩皮肤，或毛孔粗大处。按摩后洗净皮肤表面的油脂，可收敛毛孔，修补受损的皮肤，并提供皮肤的光滑与细致。



Magic

乌黑秀发

年龄不是问题，让秀发永葆乌黑亮丽。

运用精油

檀香

优异的护发功能，并提供持久而迷人的香味，是公认最与头发搭配的气味，并具有强力的催情作用。

魔法教室

平时洗澡时，可将檀香5滴滴于水盆中，浸泡头发约3~5分钟，不但可保头发的发质健康亮丽有光泽，还能让你的头发发出迷人的檀香味，刺激异性的动情素！



抗屑止痒



头发是美女的武器。不管是飘逸的长发还是俏丽的短发，要是出现油油臭臭或是点点的头屑，或是老是出现抓头的举止，恐怕就有点美中不足了！

材料篇

迷迭香

具有控油、改善头皮屑，刺激毛发生长的功效。气味适合与各种精油搭配，可以去除头发的油腻（但不失光泽），并带来清新的气息！

薰衣草

调理头皮油脂分泌。

快乐鼠尾草

预防头皮毛孔阻塞，含有坚果味，亦能激励心情。

魔法教室

薰衣草5滴，迷迭香3滴，快乐鼠尾草2滴于15 ml的无香精洗发精中（一次的用量），调匀后洗发，可平衡头皮的油脂分泌，强化毛囊细胞的活力，还可预防掉发。