

F^{ashion Street}时尚街S¹⁹精油号

Care In The Four Seasons

四季保养自己动手
倾情呵护无往不利
做真正的四季美人

- 春的赠礼——
清新洗颜皂、润肤卸妆乳、
芳香润唇膏……
- 夏的眷顾——
磨砂洗面乳、西瓜芹菜汁、
防晒隔离霜……
- 秋的收获——
泡沫洁颜油、舒缓按摩油、
梨子苹果汁……
- 冬的滋润——
芳香护唇膏、嫩肤护手霜、
腿足滋润霜……

南海出版公司

[illegible]

图书在版编目(CIP)数据

四季保养 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. 四... II. 深... III. 香精油—保健—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第000372号

SHISHANGJIE (19)

时尚街 (19)

JINGYOUHAO —— SIJI BAORYANG DIY

精油号 —— 四季保养 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)

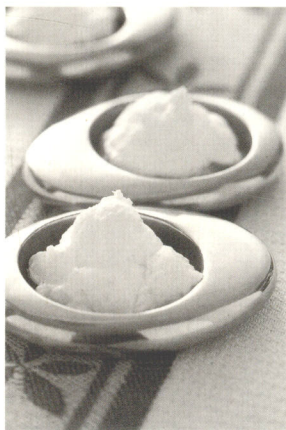
南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

序言 PREFACE

虽说我们应按各人不同皮肤类型进行保养，但皮肤性质也会随气候及环境的因素而有所变化，所以四季护肤便各有诀窍了。特别是到了换季时节，肌肤总是会出现这样那样的问题：干裂、皱纹，出油、痘痘，过敏、红肿……本书帮助你以内养外，内外兼修，在四季辗转变换中呵护美丽的肌肤，适应各种变化，战胜换季的肌肤健康问题。面膜，养颜茶，细肤粉，果蔬汁，各类轻松的自然保养DIY，简单易学。



Fashion Street 19 精油

四季保养DIY

Care in the four Seasons



南海出版公司

目录

Contents

part1 春季

- 鼠尾菩提花茶5
- 加强修复乳液6
- 润肤卸妆乳7
- 细粒磨砂凝胶9
- 去角质洁肤液10
- 青椒凤梨果汁11
- 保湿滋润乳液13
- 清爽眼凝露14
- 芳香润唇膏15
- 清爽保湿喷雾17
- 当归参枣18



part2 春季

- 深层卸妆油20
- 磨砂洗面乳21
- 深层清洁洗面乳22
- 清爽去角质霜23
- 毛孔收敛调理水24
- 防晒隔离霜25
- 粉刺痘痘调理露26
- 抑油保湿喷雾27
- 控油调理乳液28
- 吸油白皙细肤粉29
- 瘦身紧实身体乳液30
- 秀发保湿喷雾31
- 薄荷爽足乳液32
- 柠檬马鞭茶33

part3 秋季

- 嫩白洁净洗面乳37
- 泡沫洁颜油38
- 细致去角质乳39
- 舒缓保湿喷雾41
- 加强美白精华液42
- 镇静保湿凝胶43
- 防晒净白乳液44
- 保湿隔离乳液45
- 嫩白滋养晚霜46
- 明采眼霜47
- 桂花蜜茶48
- 舒缓按摩油49
- 梨子苹果汁50
- 莲花蜜茶51

part4 冬季

- 抗老紧致乳液53
- 深层锁水乳液54
- 眼部润泽露55
- 嫩肤护手霜56
- 芳香护唇油57
- 美体润肤油58
- 滋润美体乳液59
- 腿足滋润霜60
- 玫瑰迷迭香茶61
- 桂圆姜甜茶62
- 葡萄蜜柚汁63
- 柔软唇膜64



Part 1

S p r i n g

春季

春天是诗人最喜欢礼赞的季节，从寒风中苏醒的万物，重新开始展现旺盛的生命力，欣欣向荣！这个时候最适合出外踏青郊游了，可以和朋友们在郊外尽情地嬉闹，大口大口呼吸新春的气息。只是在开心大笑的时候，皮肤好像有点干干的、紧紧的、痒痒的……这是怎么回事呢？原来，春天的气候是最不稳定的，空气中飘浮着花粉和多风引起的沙尘等，这些都是容易使皮肤过敏的致命原。此时皮肤开始变得干燥和脱皮，甚至会产生小红疹和轻微的瘙痒感。建议改用具保湿功能，并能够强健细胞的护肤保养品为佳！

鼠尾菩提花茶

增强体力

材料：鼠尾草1大匙、熏衣草2小匙、菩提子1大匙、
热开水500毫升



做法

1. 将所有干燥花草放入有滤杯的杯中或壶中，冲入热开水，浸泡约5分钟。
2. 饮用时依个人喜好加入适量蜂蜜即可。

使用方法

平时当作茶饮。

鼠尾草含有丰富的女性荷尔蒙，可强健内分泌系统，与菩提子皆有增强体力的功效。





加强修复乳液

延缓肌肤老化

使用期限：6个月

器具：量杯、滴管、搅拌匙、玻璃皿、压瓶罐

材料：

- | | |
|----------|-------|
| (1) 葡萄籽油 | 15毫升 |
| 佛手柑精油 | 10滴 |
| 维生素E胶囊 | 1颗 |
| 化妆品乳化剂 | 1.5毫升 |
| (2) 纯水 | 90毫升 |
| 保湿萃取液 | 4毫升 |
| 化妆品抗菌剂 | 4毫升 |

做法

1. 制作材料(1)：将维生素E胶囊用针戳破挤出E油，再与其他材料搅拌均匀为A杯。
2. 制作材料(2)：将所有材料倒入玻璃皿中，搅拌均匀为B杯。
3. 将B杯慢慢倒入A杯内，并持续搅拌均匀，再装入压瓶罐内即可。

使用方法

使用化妆水后，取适量乳液均匀抹于全脸与颈部即可。



润肤卸妆乳

温和卸妆

其他适用季节：秋、冬

使用期限：6个月

器具：量杯、滴管、搅拌匙、玻璃皿、压瓶罐

材料：

- | | |
|---------------|------|
| (1) 橄榄油 | 60毫升 |
| 甘油 | 20毫升 |
| 薄荷精油 | 10滴 |
| 卸妆品乳化剂 | 10毫升 |
| 化妆品乳化剂 | 10毫升 |
| (2) 纯水 | 60毫升 |
| 化妆品抗菌剂 | 4毫升 |

做法

1. 制作材料(1)：将所有材料倒入玻璃皿中，拌匀为A杯。
2. 制作材料(2)：将所有材料倒入玻璃皿中，拌匀为B杯。
将B杯慢慢倒入A杯内，并持续拌匀，再装入压瓶罐内即可。

使用方法

取适量抹于脸上，用指腹轻轻按摩以去除脸上的污垢与彩妆，再用化妆棉(或面纸)擦拭干净，最后用清水洗净即可。





细粒磨砂凝胶

温和去角质

使用期限：现调现敷or放冰箱冷藏3天

器具：量匙、搅拌匙、玻璃皿

材料：吉利丁粉 1大匙
 纯水 2大匙
 绿豆粉 1大匙
 甘油 1小匙
 细盐 1大匙



做法

1. 将吉利丁粉放入玻璃皿中，倒入纯水拌匀，再慢慢加入绿豆粉搅拌均匀。
2. 加入甘油续拌匀，最后加入细盐拌匀即可。

使用方法

每周1~2次。先以清水沾湿脸部后，取适量磨砂凝胶均匀涂于脸部，用指腹轻轻按摩以除去脸上的角质层，最后用清水洗净即可。

葡萄籽油可延缓老化；佛手柑能加速新陈代谢；维生素E是滋润、活肤的最佳成分，此乳液可加强修复肌肤脱皮状况。

去角质洁肤液

软化肌肤

使用期限：1个月

器具：量杯、空瓶

材料：海洋深层矿泉水100毫升(pH值5.5~6.5为佳)、白醋20毫升、甘油10毫升

做法

将海洋深层矿泉水倒入空瓶中，加入白醋与甘油，再盖上瓶盖，上下摇匀即可。

使用方法

清洁肌肤(或敷面膜)后，将脸上水分擦干，再将化妆水摇匀，均匀倒于化妆棉上，再轻轻擦拭角质层即可。



青椒凤梨果汁

预防感冒

器具：量匙、磨泥器、搅拌匙、玻璃皿

材料：青椒……………1/2个
凤梨……………100克
冷开水……………150毫升

做法

- (1) 青椒去籽，与凤梨均切成小块备用。
- (2) 将所有材料放入果汁机中搅打均匀即可。

使用方法

每天饭后1杯保健。

青椒含高量维生素C，可消除疲劳、预防感冒，具滋养发根、美化指甲、使皮肤光滑柔嫩的功效。





保湿滋润乳液



恢复肌肤弹性

使用期限：6个月

器具：量杯、滴管、搅拌匙、玻璃皿、磨泥器、滤网、压瓶罐

材料：

- (1) 苦瓜.....1片
- (2) 荷荷芭油15毫升
- 丝柏精油.....2滴
- 玫瑰精油.....5滴
- 化妆品乳化剂.....1.5毫升
- (3) 纯水80毫升
- 保湿萃取液.....3毫升
- 化妆品抗菌剂4毫升

做法

1. 苦瓜去籽后用磨泥器磨成泥状，滤除苦瓜渣后取90毫升苦瓜汁备用。
2. 制作材料（2）：将所有材料倒入玻璃皿中，拌匀为A杯。
3. 制作材料（3）：将所有材料倒入玻璃皿中，拌匀为B杯。
4. 将B杯慢慢倒入A杯内，并持续拌匀，再装入压瓶罐内即可。

使用方法

使用化妆水后，取适量乳液均匀抹于全脸与颈部即可。

在季节转换之际容易干燥脱皮，必须适时补充肌肤水分。苦瓜具保湿与润泽的功效，丝柏可使肌肤恢复弹性，玫瑰可抗老防皱、收敛抗菌，是呵护娇嫩肌肤的良方。





清爽眼凝露

紧肤不油腻

其他适用季节：夏

使用期限：1个月

器具：量杯、量匙、滴管、搅拌匙、玻璃皿、小空罐

材料：

(1) 速成透明胶2小匙、纯水50毫升

(2) 广霍香精油5滴、保湿萃取液2毫升、香精乳化剂0.5毫升

做法

1. 将材料(1)：倒入玻璃皿中拌匀。
2. 再加入材料(2)：拌匀，装入小空罐中即可。

使用方法

使用化妆水后，取适量眼凝露均匀抹于上下眼睑，利用指腹轻轻按摩眼睛周围。按摩动作要轻柔，不可用力拉扯皮肤，以免产生皱纹。

