

Shape My Own Beauty

我的美丽我做主

林巧妍 编著

各种方法变身**美丽教主**

天然最好
美容保养品DIY
超省钱！超漂亮！

美白漂亮从此开始
你永远青春美丽
你永远男人眼中的气质美女

肌肤光滑柔细
美白祛黑斑
解毒治面
消除眼部浮肿
净白抗老化除皱



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书原出版者为：大吉出版股份有限公司，中文原书名为：《我的美丽我做主》。

© 2007，简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾大吉出版股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国内地独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号：06-2007第136号

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

我的美丽我做主 / 林巧妍编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5381-5216-6

I. 我… II. 林… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 138078 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：沈阳美程在线印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：145mm × 208mm

印 张：6

字 数：100 千字

印 数：1~6000

出版时间：2008年1月第1版

印刷时间：2008年1月第1次印刷

责任编辑：风之舞

封面设计：辛晓习

版式设计：袁 舒

责任校对：王晓秋

书 号：ISBN 978-7-5381-5216-6

定 价：13.80元

联系电话：024-23284360

邮购热线：024-23284502

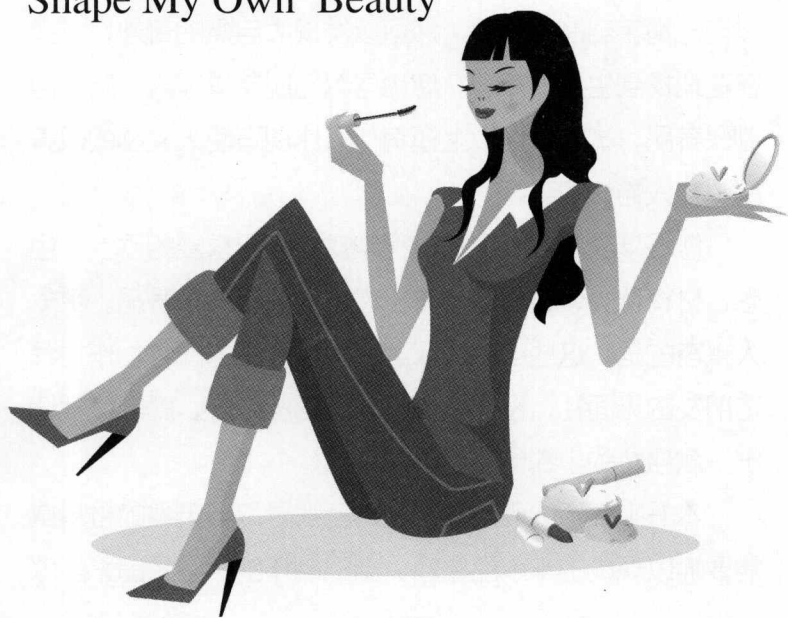
E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

我的美丽 我做主

林巧妍 编著

Shape My Own Beauty



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前言

唾手可得的天然保养品

生活周围有许多材料都是您唾手可得的天然保养品，只要打开冰箱，您将会发现，许多材料都能让您变得更美丽。

自制的保养品不仅便宜经济，而且效果也十分显著。通过自己动手自制保养品，您可以发现大自然的奇妙，实实在在地找到生活的乐趣。您也可以与朋友或家人一起来自制保养品，试想，世界上还有什么比创造使人美丽的保养品更让人愉快的事呢？

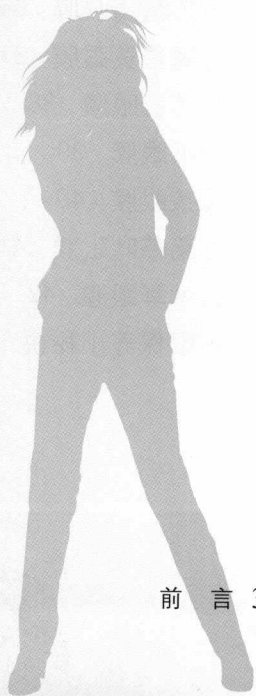
您将从自制保养品的过程中找到自己喜爱的香气、色彩、材料种类，进而自创属于您个人风格的保养品。更令人兴奋的是，这些自制的保养品也是很棒的礼物，作为拜访朋友的见面礼，您只要在包装上花些心思，就能够创造出一款独特的小礼物了！

本书中介绍的外用美容保养品都是取自天然的材料或需要辅以现成的半成品原料。自己制作的美容用品，能够

依照您的喜爱，自由调整配方，也能够依照您的需求与皮肤状况，调整至您觉得满意合适为止。这是市面上现成保养品所无法提供的。

本书中提供了不同身体部位的保养品做法。因为我们发现，目前在市面上，除了脸部保养品以外，身体其他部位的护理保养品也很多，但是价格十分昂贵，去美容院做一次全身美容更是价格不菲。于是，这里搜罗了与身体保养相关的各种美容保养品，包括材料、操作步骤、使用方法、注意事项以及它能够带来的疗效等。

本书介绍了眼部保养、脸部保养、牙齿保健、唇部保养、头发保养等身体各部位的保养秘诀。通过阅读本书，您也许会惊讶地发现，原来自制的保养品也有如此广泛的用途，而且效果也十分明显。



目 录

前言 唾手可得的天然保养品 /2

第一章 如何自制保养品

1. 各种天然材料介绍 /14
2. 自制保养品的辅助小道具 /28

第二章 眼部保养

☆眼膜

1. 牛奶眼膜 /35
2. 黄瓜蛋清眼膜 /36
3. 蜂蜜蛋黄眼膜 /37
4. 马铃薯眼膜 /38
5. 丝瓜眼膜 /39
6. 绿茶眼膜 /40
7. 甘菊茶叶眼膜 /41
8. 白木耳眼膜 /42

☆护眼保养小秘诀





第三章 脸部保养

☆洗脸

1. 冬瓜洗面奶 / 49
2. 桃仁美白洗面奶 / 51
3. 柠檬洗面奶 / 52
4. 米糠洗面奶 / 53
5. 芦荟牛奶洗面奶 / 55
6. 柚子皮洗面奶 / 56

☆化妆水

1. 丝瓜化妆水 / 58
2. 玫瑰化妆水 / 60

☆保养乳液

1. 桃仁滋养霜 / 62
2. 姜汁脸部修护水 / 63

☆面膜

1. 杏仁敷面膏 / 65
2. 蛋清酒面膜 / 66
3. 白术美白面膜 / 67



4. 蛋清醋面膜 / 68
 5. 西瓜美白面膜 / 69
 6. 西瓜果肉面膜 / 70
- ☆脸部清洁保养流程



第四章 牙齿保健

☆口腔护理

1. 川芎漱口水 / 79
2. 薄荷漱口水 / 80
3. 玫瑰漱口水 / 81
4. 盐漱口水 / 82

☆治疗口臭小百科

☆牙齿清洁

1. 橘皮洁牙粉 / 85
2. 苏打洁牙粉 / 86
3. 柠檬洁齿剂 / 87





第五章 唇部保养

☆闪亮丰唇

1. 蜂蜜唇部滋养油 / 91
 2. 凡士林香精护唇油 / 93
 3. 胡萝卜唇部去角质滋养霜 / 95
 4. 杏仁蜂蜜牛奶唇部修护霜 / 97
 5. 香蕉橄榄油唇霜 / 98
- ☆保养唇部小秘诀 / 99



第六章 头发保养

☆清洁

1. 柠檬洗发水 / 105
2. 茶叶洗发水 / 106
3. 薄荷醋去头皮屑洗发水 / 107

☆润发

1. 薰衣草润发露 / 109
2. 甘菊花润发露 / 110
3. 啤酒润发露 / 111



4. 醋润发水 / 112

☆护发

1. 桑叶润发水 / 114

2. 黑豆护发霜 / 115

3. 蜂蜜护发霜 / 116

4. 迷迭香生发油 / 117

5. 蛋黄护发霜 / 118

6. 酸奶橄榄油护发霜 / 119

7. 白梨蛋黄护发霜 / 120

8. 香蕉蛋黄护发霜 / 121

☆护理头发小秘诀



第七章 沐浴

☆身体去角质

1. 燕麦菠萝磨砂乳 / 129

2. 杏仁身体磨砂乳 / 131

3. 粗盐磨砂乳 / 132



- 4. 鳄梨按摩霜 /133
- 5. 芒果橘皮身体乳 /134
- 6. 酸奶燕麦身体乳 /135

☆泡澡

- 1. 自制西红柿泡澡浴 /137
- 2. 柠檬浴 /138
- 3. 葡萄酒浴 /139
- 4. 米酒浴 /141
- 5. 黄瓜浴 /142
- 6. 葡萄柚蜂蜜浴 /143
- 7. 淀粉浴 /144
- 8. 柠檬燕麦泡澡浴 /145
- 9. 生姜泡澡浴 /146
- 10. 苹果醋泡澡浴 /147
- 11. 薰衣草泡澡浴 /148

☆沐浴小道具





第八章 手部护理

☆养护玉手

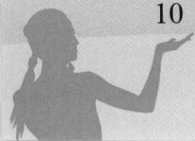
1. 橄榄油护手霜 / 155
2. 马铃薯护手霜 / 156
3. 大蒜护甲液 / 157
4. 木瓜护手霜 / 158
5. 砂糖牛奶护手霜 / 160



第九章 足部护理

☆美脚修护

1. 薄荷爽足粉 / 165
 2. 柠檬泡脚浴 / 166
 3. 茶叶泡脚浴 / 167
 4. 迷迭香泡脚浴 / 168
 5. 足部去角质霜 / 169
- ☆护足小常识 / 170





第十章 身体护理

☆肌肤护理

1. 茶叶镇肤霜 /177
2. 芦荟防晒镇肤乳液 /178
3. 柠檬芳香剂 /179
4. 芳香爽身粉 /180
5. 芬芳爽身粉 /182



第十一章 香水调配

☆女人香

1. 薰衣草香油 /187
2. 玫瑰香油 /189
3. 柠檬香油 /190



Shape My Own Beauty



第一章

如何自制 保养品





1. 各种天然材料介绍

.....

让我们来看看，在自制外用保养品时，哪些材料是我们经常可以使用的？同时，也可以在每周采买时，针对缺乏的材料予以一次性购买。

本书中建议使用的美容材料，多是唾手可得的原料，且您多可以在自家厨房中取得。只有少部分原料需要在药房、超市、精油店铺等处另行购得。

通过购买这些材料的过程，您也能累积不少自制保养品的经验，由此，您就可以自行创造与发现合适的自制保养品材料了！这也许是一种随兴式的发现，而自行组合设计成您喜爱的保养品的构想也许就油然而生了！这就是自制保养品最富乐趣之处！





面粉

面粉是家中厨房常备的材料，容易取得。在保养品自制的过程中，面粉有美白、洁净、去皱、紧实的功效。通常用于制作面膜、身体清洁乳、身体去角质或是身体滋养乳。



粗盐

粗盐也是自制保养品中常用的材料。粗盐在烹饪中用来腌渍食物，会有意想不到的美味，且能够软化食物。作为保养品来说，粗盐能够有效软化肌肤，具有去角质的作用，通常用于肌肤的深层清洁、身体深层清洁与按摩之用。同时，粗盐也是在泡澡时可经常使用的材料。



芦荟叶

芦荟中含有大量的水分，在自制美容用品中，芦荟一般用来补充脸部与身体的水分，也可以用来缓和被太阳晒伤和发红的肌肤。由于芦荟也有消炎作用，因此，是消除面疱、深层清洁脸部肌肤的绝佳材料。芦荟叶通常可以在草药店买到。此

