



家庭书架
生活品质生活

● 本书为您提供数百种自制护肤品的方法，原料不过是在超市和药店均可买到的水果、牛奶、蜂蜜、精油、中药等，同时为您提供许多实用的护肤方法，让您的肌肤轻松靓起来！



最美的肌肤

ZUI MEI DE JIFU

轻松拥有水润肌肤

《家庭书架》编委会 编著

北京出版社 出版集团
北京出版社



家庭书架·品质生活

最美的肌肤

ZUI MEI DE JIFU

《家庭书架》编委会 编著

北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最美的肌肤 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007

(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06696-8

I. 最… II. 家… III. 皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第142124号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉 廖琼

装帧设计 杜卫英

图文制作 刘端阳

家庭书架·品质生活

最美的肌肤

ZUI MEI DE JIFU

《家庭书架》编委会 编著

出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京雷杰印刷有限公司

版次 2007年10月第1版

2007年10月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

印张 20

字数 260千字

印数 1—10 000册

书号 ISBN 978-7-200-06696-8 / TS·148

定价 19.90元

前言

美肤是女人一生的必修课

天使的面孔可以靠整容换得，魔鬼般的身材可以靠吸脂换得，美丽的肌肤却只能靠每日精心的呵护换得，无法一蹴而就，也不能一劳永逸。

刚出生的时候，每个人都拥有细腻、润泽的肌肤，但是随着时光的不断流逝，春天的沙尘、夏日的骄阳、秋天的干燥、冬日的寒风都在无情地侵袭着娇嫩的肌肤。除了岁月给肌肤留下的痕迹、环境给肌肤带来的影响，现代人的一些不良生活方式与习惯对肌肤的伤害也如影随形：通宵加班会产生黑眼圈和眼袋；电脑辐射会使肤色黯淡，产生斑点；吸烟、饮酒会导致毛孔粗大；快速减肥带来的是皮肤的松弛和皱纹的产生。

无论是街面上精致的吊带装、短裙，还是海滩上性感的比基尼以及宴会上时尚的晚装，所有场合、所有服饰都需要美丽的肌肤为人添色加分。于是人们常常试图花钱从美容师那里换来靓丽的肌肤，但是面对眼花缭乱的美容产品和繁多的手艺以及“美容变毁容”的先例，又不禁使人望而却步。那么，究竟怎样才能轻松、安全地拥有靓丽的肌肤？

本书为您提供数百种自制护肤品的方 法，原料不过是在超市和药店就能买到的水果、蔬菜、鲜花、牛奶、鸡蛋、蜂蜜、精油、中药……本书也为您提供了许多种护肤方法，涵盖面部、眼部、唇部、颈部、手部、肘部、膝部和身体其他部位的每一寸肌肤，让您想美哪里，就美哪里，与您一起将美丽进行到底。在介绍完每种护肤品的制作和使用方法之后，我们还会向您解说肌肤问题的相关知识，让您轻松增长许多智慧。读完本书，您就可以轻松开始养肤护肤的愉快过程啦！

轻松拥有水润肌肤，现在就开始了！

第一章



总论 15

INTRODUCTION

第一节 美丽肌肤九大关键词...16

肌理细腻	16
水嫩有弹性	16
毛孔细小	16
无痤疮、黑头	16
白皙有光泽	16
无雀斑	17
无日晒斑	17
无黑眼圈	17
无皱纹	17

第二节 问题肌肤两大主题18

之一 痤疮	18
寻根溯源	18
防护攻略	19
之二 毛孔粗大	20
寻根溯源	20
防护攻略	21

第三节 美丽肌肤法则22

最佳美容护肤时间一览表	22
不同年龄护肤法则	23
八大细腻元素	26
15种天然排毒养颜食物	28

第二章



面部肌肤护理 33

FACE

一、肤质判断DIY	34
二、不同肤质的护理	35

第一节 面妆的卸除 37

一、卸妆产品的分类	37
二、卸妆油使用方法	38

第二节 洁面水 39

一、洁面水分类	39
二、如何选购洁面水	40
三、洁面水的质量鉴定	42
四、洁面水的使用	42
五、十大洁面常识	43





六、天然洁面水自制配方.....45

鲜果时光.....45

柚子洁面水.....45

橙汁洁面水.....46

蔬菜当道.....47

鱼腥草洁面水.....47

萝卜洁面水.....48

茄子洁面水.....48

菠菜洁面水.....49

花朵芬芳.....50

玫瑰洁面水.....50

绿茶洁面水.....51

百合花洁面水.....52

桦树洁面水.....53

精油迷情.....53

芦荟玫瑰精油洁面水.....53

柠檬精油洁面水.....54

汉方料理.....55

桃仁洁面水.....55

玉容丸.....55

添容丸.....56

荟萃经典.....57

精盐洁面水.....57

小苏打洁面水.....57

双氧水洁面水.....58

第三节 爽肤水.....58

一、爽肤水的分类.....59

二、爽肤水的使用.....60

三、天然爽肤水自制配方.....60

鲜果时光.....61

柠檬蜂蜜爽肤水.....61

柠檬伏特加爽肤水.....61

甜橙米酒爽肤水.....62

蔬菜当道.....63

黄瓜爽肤水.....63

冬瓜米酒爽肤水.....63

花朵芬芳.....64

桃花爽肤水.....64

柳叶爽肤水.....65

玫瑰爽肤水.....66

茉莉爽肤水.....67

百合花爽肤水.....67

菊花爽肤水.....68

银杏爽肤水.....68

芦荟爽肤水.....69

薄荷爽肤水.....70

精油迷情.....71

橙花精油爽肤水.....71

薰衣草精油爽肤水.....71

檀香精油爽肤水.....72

迷迭香精油爽肤水.....73

柠檬精油爽肤水.....74

荟萃经典.....75

白葡萄酒爽肤水.....75

蜜醋爽肤水.....76

第四节 面霜.....77

一、面霜分类.....77

二、天然美容自制配方.....78

鲜果时光.....79

草莓营养霜.....79

蔬菜当道.....79

黄瓜营养霜.....79

花朵芬芳.....80

玫瑰面霜.....80

金盏花面霜	80
-------------	----

精油迷情 81

檀香精油面霜	81
--------------	----

第五节 面膜 82

一、面膜按功能分类	82
-----------------	----

二、面膜按形式分类	83
-----------------	----

三、使用自制面膜的注意事项	84
---------------------	----

四、天然面膜自制配方	86
------------------	----

鲜果时光 86

苹果面膜	86
------------	----

苹果牛奶面膜	86
--------------	----

冰镇苹果面膜	87
--------------	----

苹果鸡蛋面膜	88
--------------	----

白梨乳酪面膜	89
--------------	----

酪梨香蕉酸奶面膜	90
----------------	----

蜜桃面膜	91
------------	----

桃子蛋清面膜	92
--------------	----

木瓜桃子柠檬面膜	93
----------------	----

木瓜面膜	93
------------	----

香蕉面膜	94
------------	----

香蕉牛奶面膜	95
--------------	----

香蕉牛油果面膜	96
---------------	----

橘子面膜	96
------------	----

葡萄面膜	97
------------	----

柠檬面膜	98
------------	----

柠檬柑橘面膜	98
--------------	----

柠檬蛋酒面膜	99
--------------	----

橙籽面膜	100
------------	-----

草莓面膜	101
------------	-----

草莓牛奶面膜	102
--------------	-----

树莓酸奶面膜	102
--------------	-----

菠萝木瓜面膜	103
--------------	-----

提子面膜	103
------------	-----

树莓牛奶面膜	104
--------------	-----

奇异果蛋清面膜	105
---------------	-----

奇异果蛋黄面膜	106
---------------	-----

芒果牛奶面膜	107
--------------	-----

西瓜面膜	108
------------	-----

西瓜皮面膜	109
-------------	-----

酪梨面膜	110
------------	-----

蔬菜当道 110

西红柿面膜	110
-------------	-----

西红柿杏仁面膜	111
---------------	-----

西红柿柠檬面膜	111
---------------	-----

西红柿藕粉面膜	112
---------------	-----

西红柿甘草茯苓面膜	113
-----------------	-----

生菜面膜	114
------------	-----

芹菜豆腐面膜	114
--------------	-----

苦瓜面膜	115
------------	-----

苦瓜绿豆粉面膜	116
---------------	-----

丝瓜面膜	117
------------	-----

冬瓜瓤面膜	118
-------------	-----

黄瓜牛奶面膜	118
--------------	-----

冰镇黄瓜面膜	119
--------------	-----

莴苣面膜	120
------------	-----

胡萝卜面膜	121
-------------	-----

土豆泥面膜	122
-------------	-----

山药面膜	123
------------	-----

大蒜蜂蜜面膜	123
--------------	-----

大蒜绿豆粉面膜	124
---------------	-----

香油食醋大蒜面膜	125
----------------	-----

花朵芬芳 126

李花面膜	126
------------	-----

菊花面膜	126
------------	-----

芦荟蜂蜜面膜	127
--------------	-----

芦荟酸奶面膜	128
--------------	-----

芦荟黄瓜面膜	129
--------------	-----



椴树花面膜 129

樱花面膜 130

桦树芽面膜 131

律草球果面膜 131

蛋奶主打 132

牛奶面膜 132

牛奶橄榄油面膜 132

牛奶豆腐面膜 133

酸奶奶油面膜 134

维生素E酸奶面膜 135

酸奶柠檬蜂蜜面膜 136

燕麦片面膜 136

酸奶麦片面膜 137

冰淇淋面膜 138

蛋清面膜 138

薄荷蛋清面膜 139

蛋清盐蜜面膜 140

蛋黄面膜 141

蛋黄麦片面膜 142

蛋黄牛奶面膜 142

陈醋蛋清面膜 143

鸡蛋橄榄油面膜 143

精油迷情 144

柠檬精油面膜之一 144

柠檬精油面膜之二 145

柠檬精油面膜之三 146

尤加利精油面膜 147

玫瑰精油面膜之一 147

玫瑰精油面膜之二 149

玫瑰精油面膜之三 149

玫瑰精油面膜之四 150

洋甘菊精油面膜 151

薰衣草精油面膜 152

肉桂精油面膜 153

丝柏精油面膜 154

乳香精油面膜之一 154

乳香精油面膜之二 155

茉莉精油面膜 156

茶树精油面膜 157

迷迭香精油面膜 158

佛手柑精油面膜 159

檀香精油面膜 159

鼠尾草精油面膜 160

罗勒精油面膜 161

薄荷精油面膜 162

汉方料理 163

杏仁面膜 163

茯苓杏仁面膜 164

茯苓面膜 165

冬瓜子面膜 166

李子仁面膜 166

珍珠粉面膜 167

珍珠粉甘油面膜 167

珍珠粉蛋清面膜 168

黄连粉面膜 169

白芷面膜 169

白芷菊花面膜 170

芦荟黄芪当归面膜 170

丹参面膜 171

艾叶面膜 171

紫河车面膜 172

益母草面膜 173

双白面膜 173

僵蚕面膜 174

玉黄膏 175

玉容散 175

白面方 176

青木香面膜 176



防风面膜	177
硫磺面膜	177
千金方	178
润泽方	178

第六节 按摩膏.....179

一、面部按摩好处	179
二、面部按摩禁忌	180
三、面部按摩与按摩膏	180

四、面部按摩与中医知识.....181

五、常用的功能性面部按摩法.....182

六、天然按摩膏自制配方.....183

汉方料理.....183

百合按摩膏	183
-------	-----

杏仁按摩膏	183
-------	-----

荟萃经典.....184

细盐按摩膏	184
-------	-----

白米饭按摩膏	184
--------	-----

豆腐酵母按摩膏	185
---------	-----

第三章

眼部护理.....187



第一节 眼部问题.....188

一、眼袋	188
二、眼皱纹	190
三、黑眼圈	191

第二节 眼妆的卸除.....194

一、卸除眼妆的注意事项	195
二、卸除眼妆的操作步骤	195

第三节 眼霜.....196

一、眼霜的种类	197
二、眼霜的使用方法	197
三、使用眼霜的六大误区	198

第四节 眼膜.....200

一、眼膜的功效	200
二、让眼膜高效的九大高招	201

三、天然眼膜自制配方.....202

鲜果时光.....202

苹果眼膜	202
------	-----

橙瓣眼膜	203
------	-----

蔬菜当道.....204

丝瓜眼膜	204
------	-----

黄瓜蛋清眼膜	205
--------	-----

花朵芬芳.....205

菊花眼膜	205
------	-----

冰绿茶眼膜	206
-------	-----

蛋奶主打.....206

牛奶眼膜	206
------	-----

牛奶蜂蜜眼膜	207
--------	-----

精油迷情.....207

黄瓜甘菊精油眼膜	207
----------	-----

薰衣草精油眼膜	208
---------	-----



檀香精油眼膜.....	208	紫苏眼膜.....	209
乳香精油眼膜.....	208	桑叶夏枯草眼膜.....	210
汉方料理.....	209	荟萃经典.....	211
薏苡仁绿茶眼膜.....	209	银耳眼膜.....	211
		酵母眼膜.....	211

第四章

唇部护理

213

LIP

一、嘴唇干燥的原因及预防.....	214
二、唇部日常护理.....	215
三、唇部按摩法.....	215

第一节 唇膏.....216

一、唇膏的分类及功效.....	216
二、关于唇膏的颜色.....	217
三、天然唇膏自制配方.....	217

精油迷情.....217

薄荷精油唇膏.....	217
-------------	-----

荟萃经典.....218

蜂蜡橄榄油唇膏.....	218
--------------	-----

第二节 唇膜.....219

一、唇膜的分类.....	219
二、唇膜的作用.....	220
三、天然唇膜自制配方.....	220

蔬菜当道.....220

山药唇膜.....	220
藕粉唇膜.....	221
黄瓜酸奶蜂蜜唇膜.....	221

花朵芬芳.....222

芦荟唇膜.....	222
-----------	-----

蛋奶主打.....222

蛋黄麦糠唇膜.....	222
-------------	-----

荟萃经典.....223

唇膏制唇膜.....	223
------------	-----



一、头部肌肤护理	226
二、不同发质的特点与护理	226
三、容易损伤头发的不良习惯	228

第一节 头发的“卸妆” 229

一、头发“卸妆”的原因	229
二、头发正确“卸妆”的步骤	230

第二节 洗发水 232

一、如何鉴别洗发水	232
二、天然洗发水自制配方	233

鲜果时光 233

橘皮洗发水	233
柠檬洗发水	233

花朵芬芳 234

芦荟洗发水	234
-------	-----

蛋奶主打 234

蛋清洗发水	234
-------	-----

精油迷情 235

佛手柑精油洗发水	235
----------	-----

荟萃经典 236

啤酒洗发水	236
食醋洗发水	237

第三节 护发素 238

一、专业护发素分类	238
-----------	-----

二、护发素的选用	239
----------	-----

三、晒后发丝的修护	239
-----------	-----

四、护发素使用误区	240
-----------	-----

五、天然护发素自制配方	241
-------------	-----

鲜果时光 241

橘子乳护发素	241
--------	-----

香蕉蜂蜜护发素	241
---------	-----

芒果护发素	242
-------	-----

柠檬橄榄油护发素	243
----------	-----

牛油果蛋清护发素	243
----------	-----

牛油果橄榄油护发素	244
-----------	-----

蔬菜当道 244

西红柿护发素	244
--------	-----

洋葱护发素	245
-------	-----

大蒜米酒护发素	246
---------	-----

蛋奶主打 246

蛋清护发素	246
-------	-----

蛋黄护发素	247
-------	-----

精油迷情 248

甜橙精油护发素	248
---------	-----

佛手柑精油护发素	249
----------	-----

天竺葵精油护发素	250
----------	-----

薰衣草精油护发素	251
----------	-----

鼠尾草精油护发素	252
----------	-----

檀香精油护发素	253
---------	-----

洋甘菊精油护发素	253
----------	-----

迷迭香精油护发素	254
薄荷精油护发素	254

荟萃经典	255
香油护发素	255
蜂蜜护发素	256
花生护发素	257
黄豆水护发素	257

第六章

颈部护理 259

NECK

一、颈部衰老的原因	260
二、颈部肌肤老化的迹象	260
三、颈部护理程序	261
四、天然颈膜自制配方	262

蔬菜当道	262
土豆颈膜	262
荟萃经典	262
红茶颈膜	262
橄榄油颈膜	263

第七章

手部护理 265

HAND

一、手部护理5步骤	266
二、手部细致按摩法	267
三、手部的日常护理	267
四、指甲的护理	268

第一节 洗手液 271

一、洗手液的优点	271
二、天然洗手液自制配方	272

荟萃经典	272
-------------------	------------

淘米水洗手液	272
食醋洗手液	272

第二节 手膜 273

一、手膜分类	273
二、手膜的选择	274
三、天然手膜自制配方	274

鲜果时光 274

香蕉手膜	274
------------	-----

蔬菜当道	275
黄瓜蛋黄手膜	275

蛋奶主打	276
牛奶手膜	276
蛋清蜂蜜手膜	276
荟萃经典	277
蜂蜜香油手膜	277

第八章

肘膝护理 279

ELBOW & KNEE

一、肘部的保养	280
二、膝盖的保养	280
三、磨砂膏	281
四、天然磨砂膏自制配方	281

鲜果时光	281
甜橙磨砂膏	281
柠檬蜂蜜磨砂膏	282
蛋奶主打	282
蛋清磨砂膏	282

第九章

身体其他部位护理 285

OTHERS

特别部位的护理	286
---------------	-----

第一节 浴盐 287

一、如何选择浴盐	288
二、浴盐使用技巧	288
三、浴盐的妙用	289
四、天然浴盐自制配方	289

鲜果时光 289

橙皮粒浴盐	289
-------------	-----

蛋奶主打 290

精盐牛奶浴盐	290
--------------	-----

精油迷情 290

薄荷精油浴盐	290
--------------	-----

荟萃经典 291

粗盐浴盐	291
------------	-----

第二节 浴液 292

一、肥皂VS香皂VS浴液	292
--------------------	-----



二、浴液按摩法.....293

三、天然浴液自制配方.....293

鲜果时光.....293

橙皮浴液.....293

蔬菜当道.....294

蘑菇浴液.....294

西红柿浴液.....294

黄瓜浴液.....295

花朵芬芳.....296

玫瑰柠檬浴液.....296

玫瑰白芷浴液.....297

菊花浴液.....297

绿茶柠檬浴液.....298

芦荟浴液.....298

海藻浴液.....299

精油迷情.....300

乳香精油浴液.....300

汉方料理.....301

红花薄荷浴液.....301

紫草根浴液.....302

桑叶浴液.....303

菖根浴液.....303

蓟草浴液.....304

四、天然沐浴袋自制配方.....305

鲜果时光.....305

橘皮沐浴袋.....305

葡萄柚柠檬沐浴袋.....305

荟萃经典.....306

咖啡沐浴袋.....306

绿茶沐浴袋.....306

第三节 浴后乳液.....307

一、使用浴后乳液注意事项.....307

二、天然浴后乳液自制配方.....308

花朵芬芳.....308

绿茶浴后乳液.....308

荟萃经典.....308

方糖浴后乳液.....308

第四节 按摩膏.....309

天然按摩膏自制配方.....309

鲜果时光.....309

橙皮按摩膏.....309

荟萃经典.....310

细盐按摩膏.....310

砂糖按摩膏.....311

绿茶按摩膏.....312

第五节 体膜.....312

一、体膜的选择.....313

二、敷体膜的误区.....313

三、天然体膜自制配方.....314

蔬菜当道.....314

胡萝卜体膜.....314

南瓜体膜.....314

花朵芬芳.....315

薄荷体膜.....315

芦荟海藻体膜.....315

蛋奶主打.....316

蛋奶体膜.....316

奶油体膜.....317

牛奶麦糠体膜.....318

牛奶黄豆体膜.....318





I Introduction

年轻的皮肤基本上应该是细腻光滑，绝少有细纹，脸色红润，皮肤充盈；健康的皮肤真皮层很厚，厚厚的真皮层能使皮肤富有弹性；角质层很薄，薄薄的角质层使皮肤看上去晶莹剔透。您的肌肤是否具备年轻、健康的美丽境界？如果还没有，那么一定要找出原因所在，我们帮您对症下药；如果您已经拥有美丽的肌肤，那么一定要懂得保养，我们帮您找到护肤的最佳方式！

第一章

总论

小睡开手

通和和和和和和和和和

第一节

美丽肌肤九大关键词

肌理细腻

肌理细腻是美丽肌肤的第一要素。《诗经》中用“肤如凝脂”来赞誉肌肤的美丽，白居易的《长恨歌》中也用“温泉水滑洗凝脂”形容杨贵妃细腻的肌肤。

水嫩有弹性

水嫩有弹性是肌肤美丽的第二个关键。对肌肤的水嫩，素有“吹弹可破”之说。人类肌肤中70%都是水，肌肤缺水会粗糙、松弛、长褶、发痒、起皮，因此必须注意肌肤保湿，加强肌肤养护，可通过多喝水等来补充肌肤的水分。同时应避免日晒过久、抽烟过多、睡眠不足等行为。

毛孔细小

毛孔是肌肤的呼吸通

道，毛孔细小则使肌肤光滑美丽。毛孔粗大一直是肌肤美丽的天敌，据调查，有70%的女性认为自己的肌肤问题在于毛孔粗大。

无痤疮、黑头

痤疮也称粉刺，俗称青春痘，虽然只是小恙，对生命并不构成威胁，但爱美是人的天性，一张俊俏的脸蛋上冒出几颗红红的痤疮，实觉有碍观瞻。

痤疮的成因复杂，大部分是由于青春期中人体雄性激素分泌旺盛，促使皮脂腺皮脂分泌增多，加之面部毛囊的角质层老化、代谢或褪去不及时，使毛囊口淤积，在毛囊内形成脂栓，从而形成痤疮，好发于面部，有时也长在前胸、后背。

黑头又称黑头粉刺，为开放性粉刺，即：堵塞毛孔的皮脂表层直接暴露在

外面，与空气中的尘埃接触。黑头粉刺常见于青春发育期的青少年，好发于面部（鼻尖）、前胸和后背，其特征为明显扩大的毛孔中的黑点挤出后形如小虫，顶端发黑。

白皙有光泽

中国人对白皙肌肤的偏爱由来已久，从古人形容美女“皓腕凝霜雪”、“纤纤素手”就可见一斑。美白已成为肌肤美丽的重要条件，因此拥有象牙般白皙的肌肤是众多女性的梦想。

另外，随着年龄的增长以及外界环境因素的影响，肌肤开始慢慢老化，表皮变厚，新陈代谢变慢，同时角质层变薄，保水功能降低，肌肤也由此变得暗淡无光，于是肌肤有光泽也是众多女性的追求。