

在家自制美容品

珍妮丝考克斯/著

绿色美容新方法
更简单、更方便、更有趣

200种以上制作简单、
实用有效的天然美容配方造就自然纯净的你。

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

在家自制 美容品

Natural Beauty at Home

珍妮丝考克斯 / 著

Janice Cox

苏善译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

NATURAL BEAUTY AT HOME by Janice Cox
(Copyright notice exactly as in Proprietor's edition)
Chinese translation copyright © (year) by Liaoning Science and Technology Press
Published by arrangement with Henry Holt & Company, LLC.
ALL RIGHTS RESERVED

图书在版编目 (CIP) 数据

在家自制美容品 / (英) 考克斯 (Cox, J.) 著; 苏善译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2001.7

ISBN 7-5381-3422-0

I. 在... II. ①考... ②苏... III. 美容用化妆品 - 制作
IV. TQ658.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 032633 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 朝阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 190 千字

印 张: 7.375

印 数: 1 ~ 5000

出版时间: 2001 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2001 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 夏

封面设计: 李若虹

版式设计: 于 浪

责任校对: 周 文

定 价: 12.00 元

邮购咨询电话 024-23284502

MAILED 101



目 录



1 自然美容与我

My Introduction to Natural Beauty

自然美容十步骤14/影响肌肤与头发的五大要素14/
关于美容配方 15

2 器具与材料

Equipment and Ingredients

采买美容材料 19/自然美容的基本材料21/来自
大自然的美容工具 29/ 重量与容量之测定标准
31/ 公制之单位换算法 31



3 洁肤剂与磨砂膏

Cleansers and Scrubs

燕麦片洁肤剂 35/ 洁肤酸奶 35/ 约瑟芬皇后的洁肤
乳 35/ 多用途蜂蜜洁肤乳 36/ 橄榄油洁肤乳 36/ 葛
粉洁肤胶 37/ 草莓洁肤乳 38/ 柚子洁肤乳 38/ 杏仁
洁肤磨砂膏 39/ 女性钟爱的洁肤谷片磨砂膏 39/ 橘
皮磨砂膏 40/ 酪梨核磨砂膏 41/ 杏核磨砂膏 42/ 砂
糖磨砂膏 43/ 燕麦片肘部磨砂膏 43/ 轻石足部按摩
霜 44





目 录

4 收敛水、柔软水与爽肤水

Astringents, Toners, and Skin Fresheners

基础收敛水 47/ 敏感性肌肤收敛水 47/ 苹果汁收敛水 47/ 草莓叶收敛水 48/ 橘子薄荷柔软水 48/ 蜂蜜柔软水 49/ 清凉胡瓜柔软水 50/ 薄荷醋柔软水 50/ 茴香与蜂蜜柔软水 51/ 柑橘爽肤水 51/ 甘菊爽肤水 52/ 琴酒爽肤水 52/ 薰衣草爽肤水 53/ 美人水 53



5 乳霜与乳液

Creams and Lotions

基础冷霜 58/ 希腊冷霜 59/ 加州冷霜 60/ 胡瓜冷霜 61/ 杏仁油乳液 62/ 大洋洲赤素馨花乳液 62/ 蛋黄素滋润乳液 63/ 羊脂乳霜 64/ 基础滋润霜 65/ 椰云乳霜 66/ 玉米粉乳液 67/ 润肤奶油霜 67/ 木瓜乳霜 68/ 腿部滋润胶 69/ 健康坚果乳液 69/ 花香芦荟滋润胶 70/ 金缕梅润肤乳液 71/ 夜间润肤乳液 71/ 酪梨乳液 72/ 颈部保养乳霜 73/ 特级眼霜 74/ 可可油眼霜 74/ 西洋耆草乳液 75/ 薄荷润肤乳液 76/ 美人鱼乳液 77/ 健肤除纹乳霜 78/ 玫瑰乳液 78





目 录

6 脸部保养

Facial Treatments

好好保养你的脸 84/ 蛋黄美人 85/ 玛丽安东尼特敷面膜 85/ 杏仁敷面膜 86/ 乡野菜园敷面膜 87/ 惊奇舞会敷面膜 87/ 老式燕麦片敷面膜 88/ 皇后美人敷面膜 88/ 法国黏土敷面膜 89/ 莎莎酱敷面膜 90/ 夏日西瓜敷面膜 90/ 地中海敷面膜 91/ 瑞士挤奶姑娘敷面膜 91/ 瑞典玫瑰敷面膜 92/ 酿酒酵母敷面膜 93/ 水果胶敷面膜 93/ 自然美容沙龙的单一成分面膜 95



7 唇部保养

Lip Treatments

芦荟润唇膏 99/ 杏仁与可可油润唇膏 99/ 一分钟润唇膏制作 100/ 椰油润唇膏 100/ 椰子杏仁润唇膏 101/ 羊脂亮唇膏 101/ 蓖麻油亮唇膏 102/ 蜂蜡唇条 102/ 色唇膏 103/ 龟裂唇治疗膏 104





目 录

8 水疗法：淋浴及泡澡配方

Hydrotherapy: Shower and Bath Treatments

早安澡 107/ 凤梨塞尔特碳酸水浴 107/ 醋—草浴 108/
埃及艳后牛奶浴 109/ 特级肌肉松弛浴 109/ 药草浴 110/
西北松木浴 111/ 玫瑰花浴 111/ 燕麦片饼干浴 112/ 彩
色浴盐 112/ 老式泡泡浴 113/ 摩刷包 113



9 护肤配方

Body Treatments

盐磨浴 117/ 裹草浴 117/ 海泥身体敷膜 118/ 海洋
疗法 119/ 热带美体磨洗浴 119/ 酸奶酪润体配方
120/ 英国常春藤美体按摩配方 120

10 按摩油与芳香疗法

Massage Oils and Aromatherapy

如何施与一次很棒的按摩 125/ 情爱按摩油 126/
芳草按摩油 126/ 柑橘按摩油 127/ 疼痛肌肉按摩
油 128/ 油中极品 128/ 梔子油 129/ 凉爽按摩油
130





目 录

11 护发产品

Hair-Care Products

洗发原则 132/ 基础洗发精 A134/ 基础洗发精 B
134/ 青草洗发精 134/ 鸡蛋洗发精 135/ 啤酒洗发
精 135/ 沙漠神奇洗发精 136/ 阳光洗发精 136/ 橄
榄油洗发精 137/ 干燥洗发精 137/ 紫苏洗发粉
139/ 稻米粉洗发剂 139/ 护发膏 140/ 蜂蜜(糖蜜)
护发包 141/ 面粉护发膏 141/ 完美护发乳 142/ 石
头瓜护发乳 142/ 呼啸 20 世纪护发乳 143/ 塔克森
荷荷芭油与啤酒护发乳 143/ 加勒比海甜酒护发乳
144/ 头皮屑治疗配方 144/ 天然润丝精 145/ 亮丽
润丝精 146/ 油性发质适用的水田芥润丝精 147/
头皮屑润丝精 147/ 指甲花染发液 148/ 埃及指甲
花护发配方 149/ 指甲花强效护发乳 151/ 基础发
胶 152/ 粉红柚子造型发胶 152/ 杏仁油发胶 153/
香槟发胶 154/ 闪亮发油 154/ 迷迭香发油 155/ 哈
拉贝纽胡椒润发水 155/ 柠檬喷发水 156/ 洋车前
定型液 157/ 砂糖喷发水 157





目 录

12 指甲保养配方

Nail Treatments

手部与指甲健康的保养方法 161/ 指甲外皮霜 162/
荷荷芭指甲及外皮保养油162/夜间指甲保养油162/
指甲强韧水 163/ 指甲花保养配方 163/ 蓖麻油指甲
保养配方 164/ 指甲漂白水 165/ 石蜡手部保养配方
165



13 香水

Fragrance

动心香油170/ 古龙水171/ 匈牙利香水171/ 维多利亚
手帕古龙水 172/ 魅力玫瑰古龙水 172/ 兰花岛古龙水
173/ 夏日花园古龙水 173/ 蒙娜丽莎的面纱174/ 薰衣草
草干燥香水 175/ 柑橘干燥香水 175/ 出浴之香 176

14 爽身粉

Powders

叶绿素爽身水 179/ 基础爽身粉 179/ 香味爽身粉
180/ 香味米爽身粉 180/ 杏仁油爽身粉 181/ 薄荷爽
身粉 182/ 橙花爽身粉 183/ 淡红天竺葵爽身粉 184/
紫罗兰爽身粉 184/ 婴儿爽身粉 185/ 除臭爽身粉
186/ 卡门米兰达水果爽身粉 187/ 飞上云端爽身粉
188





目 录

15 漱口水与洁齿粉

Mouthwashes and Tooth Powders

草园漱口水 191/ 玫瑰漱口水 191/ 丁香漱口水 192/ 草莓叶漱口水 192/ 天然的口气清新剂 193/ 温盐漱口水 193/ 洁齿粉 194/ 镇静洁齿粉 194



16 肥皂与制皂

Soap and Soap Making

自制肥皂的器具 198/ 制皂基本原则 200/ 制皂材料的温度 200/ 兽脂皂 201/ 基础橄榄皂 202/ 椰油皂 203/ 冷霜皂 204/ 燕麦片肥皂 206/ 甘油皂 207/ 超级简单的燕麦片肥皂 208/ 制皂的变化应用 210

17 制汗及除臭产品

Antiperspirants and Deodorants

制汗喷雾剂 213/ 天然除臭霜 213/ 植物除臭剂 214/ 柑橘除臭剂 214



目 录

18 防晒产品

The Sun

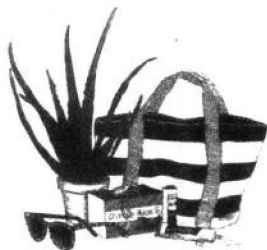
简单防晒乳液 217 / 可可防晒油 217 / 遮阳防晒油
218 / 晒伤镇定液 219 / 清凉芦荟乳液 219 / 健肤茶 220



19 男性用品

Products for Men

刮胡技巧 222 / 月桂甜酒爽胡水 224 / 镇静爽胡水
224 / 怀旧西部爽胡水 225 / 罗马大帝爽胡水 226 / 活
肤爽胡水 226 / 电动润胡水 227 / 基础刮胡膏 227 / 洁
肤磨砂膏 228 / 杏仁油刮胡膏 230 / 足部活力按摩油
229 / 香港脚的治疗妙方 230 / 轻石手部磨砂膏 231 /
酪梨油护发膏 231 / 山葵头发疗方 232 / 定髭蜡 232 /
平头发油 233



词汇

Glossary of Terms 234



*My Introduction to
Natural Beauty*
— 1 —

自然美容与我





十二岁的时候，我把一个生蛋、一些燕麦片和几滴蜂蜜混合在一起，然后涂在我的脸上，感觉既美妙又兴奋，洗掉这些混合物之后，我的皮肤变得很光滑，所以从此之后，我就不断地研制新的配方与疗法，而我的父母亲则对于我的实验，以及一整天窝在房内钻研美容杂志和书籍的行为，相当包容。

在青年时期，美容算是一种社交活动，有时候，一群人在一起敷脸、修指甲的时间过得比较快，因此很多时候，我和朋友们会在晚上一起用鸭梨敷脸，并一边修指甲一边笑谈人生，因为当你抹了一张绿脸，趾缝间夹着棉花时，实在很难严肃得起来！

在大学里，我很自然地选择专攻化学，同时也觉得实验室中的每一个实验都相当有趣，其中尤以化妆品的化学作用最让我觉得神奇，譬如将油与水混合成完美的乳液，或者用一般家用物品代替商业用的化学成分，这些都让我兴致勃勃。

其实从古至今，化妆品一直在人类生活中扮演着重要的角色，据说单是肥皂的发明，就为人类增加了数年寿命，因为它既然可以杀菌自然也就减少了许多疾病的发生。此外，自制美容配方的美人也不乏见于史册，譬如克丽欧佩特拉、玛丽·安东尼特以及特洛伊的海伦等均是。

自己在家调制美容配方既简单、方便有效，也很有趣，虽然我偶尔会购买市面上的美容产品来用，但我还是觉得我自己制作的产品比较好用，因为它们比较精纯也未经稀释，你可以控制使用成分，也不必做残酷的动物实验！

虽然我一直专注在调制美容配方的乐趣上，却也没有忽略费用的问题，如果你把市售产品的价格和你自制配方的成本拿来比较一下，你会感到又惊又喜，因为这些自制配方的成本，根本比不上化妆品公司用在包装



与广告上的开销，而这些开销将来都会反映在零售价上。买一瓶名牌蜂蜜柔软水可能要花掉 16 美元，而参考本书调制出来的蜂蜜柔软水，大约只要花美金八毛五——差很多呢！

我曾经遇到一位终身为一家大型化妆品工厂工作的 70 岁老太太，她告诉我，只要把蔬菜油涂在脸上，效果就等于用了她们公司里价格最昂贵的晚霜；可是仍然有很多女性愿意购买昂贵的晚霜与眼霜，而不愿只用几块钱来自行调制美容配方。

现在到处可见强调“天然”的化妆品，突然间，回归“天然”变成了一种潮流，所以美容产品要越天然才越被看好；我就听说有家新开的自然美容院，强调他们的产品新鲜到你必须在购买之后，赶紧带回家放入冰箱冷藏，而且要在 5 天内用完呢！其实公司生产的化妆品，根本不会比你自制的配方来得新鲜，因为大量生产后再分销到零售商，势必要花不少时间，而且这些产品通常会做一些特殊的处理，以确保它们在消费者购买之前，不会出现瑕疵或问题，譬如产品要耐受大幅度的温度变化（从冰点到沸点），以及持久的保存期限。

本书收纳了许多我个人喜爱的疗法及配方，以及我常年在全球旅游期间搜集到的美容疗法，其中也有许多我自己研发出来的配方，且制作方式很简单，使用的材料也在你家附近的超市或天然食品专卖店就能买到，至于设备则只需要使用现代的厨具——平底锅、量杯和搅拌机，而不需要其他特别的东西，有些配方你只须把定量的材料混合均匀即可，并不需要特别的技术，顶多是把水煮开以及按照步骤和方法来做而已。你不妨亲自找几个朋友一起来尝试其中一种或所有美容配方，那么你们将会度过一个美丽的夜晚；而一旦你自己制成第一份化妆品，我相信你就会像我一样爱上自制的化妆品和美容用品，而且你会发现美丽的另一面乐趣与创造性！



自然美容十步骤

1. 充分休息
2. 规律运动
3. 饮食均衡(基本食物金字塔)
4. 每天至少喝8大杯水
5. 做好肌肤与头发的清洁滋润工作
6. 每周一次脸部保养以及每月一次全身美容
7. 每餐饭后刷牙
8. 使用防晒油
9. 使用自然美容产品
10. 微笑!

影响肌肤与头发的五大要素

饮食：影响肌肤与头发健康的最重要因素，可能就是饮食了，因为内部滋养与外在润泽一样重要；均衡的饮食包括：大量的新鲜水果、蔬菜与钙质，以及大量的水，这些健康饮食的效果强过最昂贵的化妆品。

药物：吃药治疗期间，如果你发现皮肤或头发出现异象，最好去请教你的医生，因为像避孕药以及其他荷尔蒙药品均会影响肌肤，有时还会造成肌肤干裂、剥落与发疹，像四环素(一种常见的抗生素)即属此类。

环境：环境也会影响我们的肌肤与头发，例如阳光与风的干燥作用很强，它会分解肌肤的胶原质；风还会使皮肤粗糙，使头发干涩；烟则会在

肌肤及头发上覆盖一层灰尘；而空调设备与暖气系统也会影响肌肤与头发的健康，所以我们应该常常使用防晒产品，并且彻底做好肌肤与头发的清洁与保养。

运动：运动对肌肤与头发的健康极为重要，因为运动能使你血液畅流，容光焕发；而充分休息也很重要，一般成人每晚需要8~9小时的睡眠，但很少人能经常睡得这么充分！

遗传：健康的肌肤与头发也和皮肤问题一样，有可能从我们父母亲的遗传基因得来，譬如粉刺就是一个常见的遗传性皮肤问题，但适当的肌肤与头发保养有助于改善这些状况，甚至于完全根除——所以别认为你们家有这类遗传问题，你就束手无策！

关于美容配方

本书中的美容配方完全不含人工色素，同时也可以不含任何香料，虽然我会建议使用不同的香精，但它们并不是非用不可，所以这些产品的颜色与香味都是来自于天然。

而且这些产品使用防腐剂的情况也不多，原因之一是该天然成分本身就可以当作防腐剂来用，其二则是这些配方只调制出一次使用的分量，所以有防腐作用的维生素C或安息香酸盐，也就可有可无了；如果你选择不使用防腐剂，某些制作完成的美容配方就需要冷藏。

如果你对某种成分过敏，可以改用另一种成分代替（如以杏仁油取代橄榄油），或者干脆换成不同的配方。正如同你可能会对市面上的化妆品过敏一样，你也可能对自制的天然美容品过敏；这表示，如果你确定会对某一种食物过敏，譬如番茄，你就极可能对含有番茄成分的化妆品都过敏，所以你在使用新疗法或新配方时要特别小心，一定要先以少量测试反应：把少量新产品涂在手臂内侧的皮肤上，并且停留24小时，如果没有

过敏反应，你就可以安心继续使用；如果过敏情形相当严重，未来在使用任何新疗法或配方之前，一定要先请教皮肤科医生。请记住：你是这些美容配方的制造者，品质控制是你的责任，因此你一定要保持制作器具的干净，并且使用质纯的材料。

下面的使用及保存方法，可以确保你的自制产品持久不变质：

1. 使用干净的瓶罐存放你的美容制品。

2. 尽量不要用手接触产品，且在使用化妆品之前要先洗手。记住，当你用手指蘸取化妆品的同时，外来的细菌与物质就会进入其中，所以请尝试使用棉花球或棉花棒，可能的话，使用小压舌片，或者将产品倒在干净的手上。

3. 将产品存放在阴凉干燥处，因为热气与阳光有时会使其中的成分变质。

4. 如果产品呈现分离状，别担心——它还能用！只要再将它彻底摇晃，或者用搅拌棒或倒入搅拌机中混合均匀即可。

5. 如果产品的气味不对(譬如出现强烈酸味)，立刻把它倒掉，因为一旦产品变质就再也无法补救了，重新调制一瓶比较保险。