

牛尔◎著

牛尔的 嫩白书

Niu Er de Nen Bai Shu

牛爾



北京出版社出版集团
BEIJING PUBLISHING HOUSE (GROUP)

北 京 出 版 社

目录

- ◎ 给自己一张美丽的脸 1
- ◎ 如何使用本书 4
- ◎ 准备工具 8

基础保养篇

卸妆清洁用品



- 魔术卸妆洁颜油 16
- 橄榄泡沫洁肤油 18
- 甘菊眼唇卸妆液 20
- 燕麦柠檬泡沫洗面乳 22
- 小黄瓜滋润卸妆洁肤霜 24
- 葡萄柚果酸洁面露 26
- 牛奶嫩白洁面乳 28
- 茶树精油泡沫洗面胶 30
- 氨基酸温和洁面慕丝 32

去角质用品

- 小麦胚芽去角质凝胶 38
- 燕麦沙拉去角质乳 40
- 橘皮酸奶去角质乳 42
- 橄榄子柳橙磨砂凝胶 44

调理肌肤用品

玫瑰甘油保湿化妆水	50
蜂蜜保湿露	52
葡萄柚明矾收敛水	54
茶树精油消炎化妆水	56

面膜保养篇

美白淡斑面膜



法国王妃面膜	62
薏仁甘草美白面膜	64
山药酒酿美白面膜	66
味噌豆浆美白面膜	68
白芷鲜奶美白面膜	70
茯苓黄芩抗敏美白面膜	72
维生素C白皙面膜	74
双氧水快速美白面膜	76
豆腐酵母美白面膜	78
蜂王浆珍珠粉华贵嫩白面膜	80

抗痘消炎面膜

绿豆蛋清排毒面膜	84
----------	----



保湿滋润面膜

· 没药牛蒡消炎洁净面膜	86
· 黄豆薄荷冰镇清新面膜	88
· 黄连苦瓜清火除痘面膜	90
· 阿司匹林焕肤面膜	92
· 茶树精油消炎抗痘面膜	94
· 卷心菜清凉消炎面膜	96
· 维生素 B ₆ 消炎面膜	98
· 云南白药暗疮消炎膏	100
· 鱼腥草消炎排毒面膜	102
·	
· 蜂蜜燕麦滋润面膜	108
· 鳄梨蛋黄滋养面膜	110
· 胡萝卜蛋黄酱保湿面膜	112
· 葡萄果甘油保湿面膜	114
· 香蕉蜂蜜保湿滋润面膜	116
· 黑砂糖保湿面膜	118
· 苹果泥蛋黄亮颜面膜	120
· 蜀葵莲藕保湿面膜	122
· 红酒抗氧保湿面膜	124

天然泥膜

火山矿泥面膜	128
死海黑泥面膜	130
绿石泥矿泉面膜	132
皂土洁净面膜	134
海藻泥面膜	136

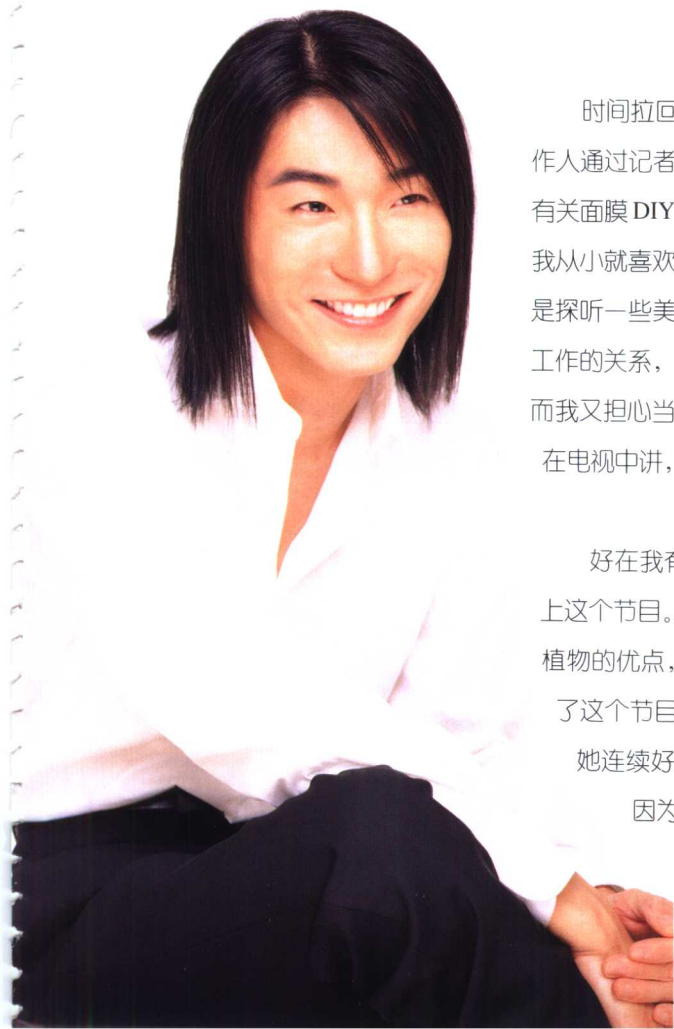
芳香抗压面膜

薰衣草甘菊抗压安眠面膜	140
玫瑰橙花忘忧抗老面膜	142
伊兰天竺葵平衡安抚面膜	144
佛手柑柠檬草清新活力面膜	146
杜松果迷迭香排毒净化面膜	148
柠檬甘菊美白放松面膜	150
尤加利芬多精森林浴面膜	152



◎ 附录1 读者最爱配方 TOP 排行榜	154
◎ 附录2 常见化妆品 DIY 问题的解答	156
◎ 附录3 读者私房推荐	174
◎ 附录4 牛尔的爱美聊天室	178

给自己一张美丽的脸



时间拉回到两年以前，当时一档电视节目的执行制作人通过记者的介绍找上了我，想邀请我上一期节目，做有关面膜DIY的内容。对于她的邀请我很感兴趣，因为我从小就喜欢用天然材料做成面膜，在脸上涂涂抹抹，或是探听一些美容秘方，再加上我长期担任美容教育训练工作的关系，让我对天然植物的保养效果非常熟悉；然而我又担心当时我所在的公司会认为这个主题不太适合在电视中讲，所以一直很犹豫。

好在我有一位非常开明的主管，他并不反对我去上这个节目。反而认为可以借此机会向消费者宣传天然植物的优点，因此我便抱着兴奋而又轻松的心情参加了这个节目。没想到却因而害惨了公司的总机小姐，她连续好几周都被接连不断的电话扰乱正常工作，因为许多观众都想知道各种面膜的制作方法。

由于这次电视节目大受欢迎，此后又有

了第二次及第三次节目，我也因此与这档节目的主持人支艺桦成为好朋友，并且有了出书的打算。

本书所介绍的保养品来源，并不全是我个人的发明，是小时候我母亲灌输给我的一些美容保养观念，再加上这些年从事美容保养工作的专业经验累积。其中有许多有趣的简易小秘诀，是日常生活中俯拾可见的简易保养方法。然而，由于每个人的肌肤性质不尽相同，所以还是要提醒读者，如果在使用过程中肌肤感到不适，要马上停止使用，以避免肌肤过敏。我也特别要感谢我的好友，也是我的偶像——詹育彰医师的指正，他让这本书多了一份正确性与专业性。

还要提醒读者的是，这本书里所介绍的材料，大多是大家非常熟悉的成分，甚至是家里经常会吃剩、用剩的材料。我主要是想通过本书阐述一种爱物惜物的节俭精神，教大家如何让这些材料物尽其用。不过，也有一些化妆品专业原料可能会让你感到较为陌生，也不易买到，本书则会介绍这些原料的购买地点及出处，希望不会让读者在搜集材料之时“上穷碧落下黄泉”的感慨。然而若是你真的遍寻不着，也不用心急，因为本书提供了很多



替代的原料及方法，希望大家借由本书，能与我一样去发现自制天然保养品的乐趣，这就是我最大的成就了。

最后，再次感谢所有促成这本书发行的朋友们，没有大家的帮助，这本书就不会出版。当然，也希望各位读者不吝赐教，让我们一同去发掘更多天然保养品的奥妙与乐趣！

牛欄

特别声明

本书旨在提供自制保养品的制作方式，不赞成自制保养品的销售行为。



如何使用本书



自制保养品的好处就是能完全掌握制作的过程，因此你可以相当安心地使用自制的保养品，不但省钱，而且保证不含色素及人工香料，甚至可以做到 100% 纯天然，这也是一般市面上的保养品很难达到的。

本书详细介绍了脸部保养品的制作方法，基本上共分为两大篇。在“基础保养篇”里，我分别介绍了卸妆清洁、去角质以及调理肌肤用品的制作方法；在“面膜保养篇”里，由于面膜的制作变化万千，我又特别设计出了五个主题面膜的单元，分别为：

1. 美白淡斑面膜：教你如何制作美白淡斑面膜，让肌肤白皙透明。

2. 抗痘消炎面膜：教你如何制作改善面疱、青春痘及暗疮的面膜。
3. 保湿滋润面膜：教你如何制作改善缺水、干燥及脱皮现象的面膜。
4. 天然泥膜：特别介绍天然泥疗面膜的制作方法及功效。
5. 芳香抗压面膜：教你如何用天然植物精油来改善肌肤的种种问题。

这本书包含了许多制作保养品的配方及保养小秘诀，相信喜爱自制保养品的你，一定可以找到合适、省钱又实用的一些自制保养品。而制作保养品的原料可说是包罗万象、应有尽有，从天然的蔬菜、水果，甚至做菜用的调味料，以及各种天然食品、植物药草、植物精油、中药药材，一直到专业的化工原料，等等。不过，本书所列出的材料绝大多数都可以在超市买到，对于一些较为陌生的原料，则在书中列出了





购买地点。万一真的买不到，也不用气馁，你还可以尝试其他容易购买的原料，也会有相当不错的效果。

而到底谁适合使用本书呢？我可以这样说：不管你是男性还是女性，只要年龄在12岁到65岁之间，你都可以在本书中找到适合你肤质使用的自制保养品。然而要特别提醒你的，由于大部分材料均是使用天然的成分，除非特别加入化学性的抗菌剂，否则最好一次使用完毕，若一次使用不完，则请将用剩的保养品放入冰箱中保存，并在两周之内使用完毕。若使用时觉得味道有变，甚至已经产生臭味，则表示产品已经被细菌污染，最好马上丢弃。

本书中有些自制保养品因为加入抗菌剂或是含有天然杀菌剂(例如植物精油、伏特加酒),故可以使用较长的一段时间,大概能确保在半年内不会变质。然而再天然的保养品也不能确保你使用时不会产生过敏,因此若使用自制保养品后觉得肌肤刺痛不适,甚至发生红肿,最好马上停止使用,并且做冷敷的处理,若冷敷之后仍然没有好转,则最好就医。至于肌肤本身就比较容易过敏的人,建议你在使用之前先将部分制作好的保养品涂在手臂内侧,并使其停留24小时,观察有无异常,如果没有过敏反应,你就可以安心地使用自制的保养品了。



准备工具

“工欲善其事，必先利其器”，在制作保养品之前，除了原料，有些器材也应该先准备妥当。许多器材其实并不需要特别购买，可能在你家的厨房中就找到这些材料：

1. 计量匙

在超市可以买到的计量匙，专门用来正确地取用本书所列的材料，其中一茶匙约等于 5ml，一大匙等于 3 茶匙，约等于 15ml。



2. 量杯及量筒

你可以到化学仪器商店、医疗器材商店购买，或直接使用家中的米杯；若都没有，可以用 100ml 的乳酸饮料空瓶代替。



3. 滴管

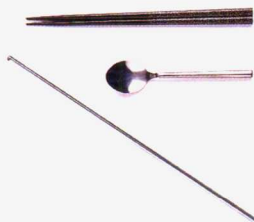
用来添加一些小容量的原料，如抗菌剂，大约 20 滴等于 1ml，以此类推。有些滴管还标明了刻度，让你能精确地添加小容量的成分。刻度滴管需到医疗器材商店或是专门的化学仪器商店，你也可以使用吸管来代替。

4. 水果刀 / 菜刀

用来处理水果、蔬菜等原料。

5. 搅拌用的筷子或金属汤匙

用来将材料混合均匀。





6. 煎煮、加热用的锅或茶壶

本书所列的干燥药草(花草茶), 必须像煮中药那样用煎煮的方式将原料的活性成分萃取出来, 当然在时间上不必像煎煮中药那样久。干燥的药草也可以像喝茶时用热水冲泡茶叶的方式将活性成分萃取出来, 只是萃取的浓度不如煎煮的方式高。另外, 有些蜡质的原料, 如凡士林、蜂蜡等, 必须用隔水加热的方式熔化, 此时锅便会派上用场。





7.微波炉

不一定要用，然而微波炉可以迅速地烘干橘子皮、融化蜂蜡或凡士林，快速而又方便，是我制作保养品时较偏好的加热器材。

8.果汁机

能够将原料搅拌均匀或是绞碎一些水果、蔬菜等材料。

9.果菜榨汁机

能够将较坚硬的蔬菜、水果的水分榨出并分离出纤维素，像萃取小黄瓜汁、胡萝卜汁便需要用到。

10.榨汁机

针对柠檬、橙子或是葡萄柚等水果专用的榨汁机，不过并不是一定要使用，我建议直接用手来挤压出柠檬、橙子或葡萄柚汁。

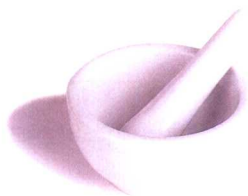




11.磨豆机

像磨咖啡豆或是专门磨黄豆的机器，可用来将一些坚果的果核或种子磨成粉状，例如葡萄子、橄榄子等。

12.钵及研磨棒



效用和磨豆机相同，但比较适合用来研磨不是非常坚硬的固体原料，在医疗器材商店可以买到。你也可以直接用汤匙背及一个碗来代替钵及研磨棒，效果是一样的。



13.滤网或纱布

用来过滤一些果菜或药草的残渣。

14.碗盘

用来盛装各种保养品原料。

15.漏斗

可用来将液态的保养品倒入喷雾的空瓶或窄口瓶中，玻璃或塑料制的专用漏斗可以到医疗器材商店或是专门的化学仪器商店购买。



16.各种空罐、喷雾式罐子

用来装你精心制作的保养品。你可以去屈臣氏超市、化工商店、美容材料商店购买，你也可以搜集平时用完的保养品、饮料空瓶子、罐头空罐或是冰淇淋空罐子来用，只要清洗干净就可以了。

基础保养篇

care



纯净无瑕的肌肤是每个人的梦想，然而在现实生活中，我们的肌肤往往会出现许多不同的问题：过度出油、毛孔粗大、干燥、脱皮、黑斑、疤痕、皱纹、松弛、敏感等。正确的皮肤保养的确能够改善这些困扰，甚至完全消除此类问题。然而皮肤要漂亮不仅需要外在的保养，更不能忽略了正常规律的作息习惯、健康的饮食习惯以及乐观积极的生活态度，这些都是让肌肤美丽的不二法门！

正确的脸部保养方式包含以下步骤：

1. 清洁：包含卸妆、洗脸，清洁肌肤
2. 去角质：保持皮肤水嫩和光泽度
3. 敷面：有多种作用，包括美白淡斑、抗痘消炎、保湿滋润等
4. 化妆水：调理肌肤，保持肌肤水分
5. 乳液或面霜：滋润肌肤
6. 防晒隔离：避免阳光对肌肤造成伤害

肌肤变漂亮的秘诀：

- * 每天睡足 8 小时
- * 每天至少喝 8 杯水
- * 不抽烟、不酗酒
- * 避免吃太多油炸、烧烤的食物
- * 多吃蔬菜水果
- * 每天吃早餐
- * 晚上 8 点以后避免吃任何食品，同时避免喝大量水
- * 放松心情，切勿庸人自扰
- * 保持笑口常开
- * 每周保持运动 3 次，每次 30 分钟以上
- * 遵循正确的肌肤保养方式