

# 春夏秋冬

告别换季的肌肤问题，  
让你年轻水嫩一整年

品味生活 03

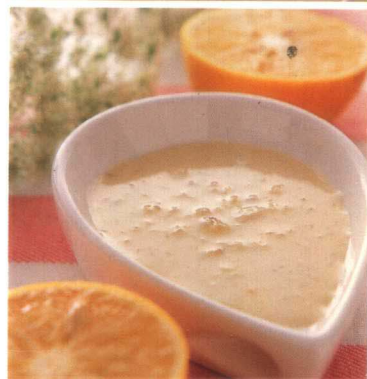
自然保养 DIY

## 做个四季美人

Yvonne 萧◎著



深圳市金版文化发展有限公司/策划



出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

品味生活 / 金版策划. —西安: 陕西旅游出版社, 2004. 9  
ISBN 7-5418-2083-0

I. 品... II. 金... III. 生活 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第021228号

### 版权声明

原书名: 做个四季美人

现书名: 做个四季美人

Yvonne萧/著

© 本书经邦联文化事业有限公司授权。未经许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登, 违者必究。

## 品味生活(共8册)

策 划: 金 版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金 版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

刷: 深圳市机关印刷厂 (0755) 82097948

开 本: 710mm×1016mm 1/32

印 张: 29

字 数: 300千字

版 次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5418-2083-0/J. 465

定 价: 215.00元(8册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com

# 自然DIY 做个四季美人

*Beauty at all Season*



深圳市金版文化发展有限公司/策划

Yvonne萧◎著



陕西旅游出版社

# 目录 contents

美丽保养程序，  
跟着季节选择适合的保养品！ .....4

## Chapter 1 春季 *Spring*

|                |    |
|----------------|----|
| 保养重点           | 7  |
| 注意事项           | 8  |
| 美丽茶饮           | 8  |
| 清新洗颜皂【柔嫩保湿】    | 9  |
| 加强修复乳液【延缓肌肤老化】 | 10 |
| 润肤卸妆乳【温和卸妆】    | 11 |
| 细粒磨砂凝胶【温和去角质】  | 12 |
| 去角质洁肤液【软化肌肤】   | 13 |
| 柔嫩化妆水【镇静润肤】    | 13 |
| 柔敏纾压化妆水【抗敏活肤】  | 14 |
| 清爽保湿喷雾【瞬间补水】   | 15 |
| 保湿滋润乳液【恢复肌肤弹性】 | 16 |



|                |    |
|----------------|----|
| 清爽眼凝露【紧肤不油腻】   | 18 |
| 芳香润唇膏【润泽去皱】    | 18 |
| 活肤面膜【促进肌肤代谢】   | 19 |
| 保湿修护面膜【抗敏美白】   | 20 |
| 抗老童颜面膜【恢复年轻】   | 21 |
| 修护敷容面膜【修复受损肌肤】 | 21 |
| 青椒凤梨果汁【预防感冒】   | 22 |
| 鼠尾菩提花茶【增强体力】   | 23 |
| 当归参枣茶【增强免疫力】   | 23 |

## Chapter 2 夏季 *Summer*

|                  |    |
|------------------|----|
| 保养重点             | 25 |
| 注意事项             | 26 |
| 美丽茶饮             | 26 |
| 深层卸妆油【清爽卸妆】      | 27 |
| 磨砂洗面乳【美白去角质】     | 28 |
| 深层清洁洗面乳【改善面疱与粉刺】 | 29 |
| 清爽去角质霜【收敛毛孔】     | 30 |
| 毛孔收敛调理水【调理油脂分泌】  | 30 |
| 防晒隔离霜【隔绝紫外线】     | 31 |
| 粉刺痘痘调理露【杀菌抗痘】    | 32 |
| 抑油保湿喷雾【补水滋润】     | 33 |
| 控油调理乳液【改善粉刺面疱】   | 34 |
| 清爽润泽化妆水【保湿活肤】    | 34 |
| 吸油白暂细肤粉【不泛油光】    | 35 |
| 清新保湿凝胶【减少细纹】     | 36 |
| 瘦身紧实身体乳【排水紧肤】    | 37 |
| 排毒消痘面膜【镇静消炎】     | 38 |
| 净肤清脂面膜【深层清洁】     | 39 |
| 收敛毛孔面膜【细致肌肤】     | 40 |
| 晒后镇静面膜【舒缓晒伤肌肤】   | 41 |
| 秀发保湿喷雾【抗晒补水】     | 42 |
| 薄荷爽足乳液【活络血液】     | 43 |
| 柠檬马鞭茶【消脂排毒】      | 44 |
| 西瓜芹菜汁【预防小腹凸出】    | 45 |
| 川七瘦身茶【消除多余脂肪】    | 45 |

## Chapter 3 秋季 *Autumn*

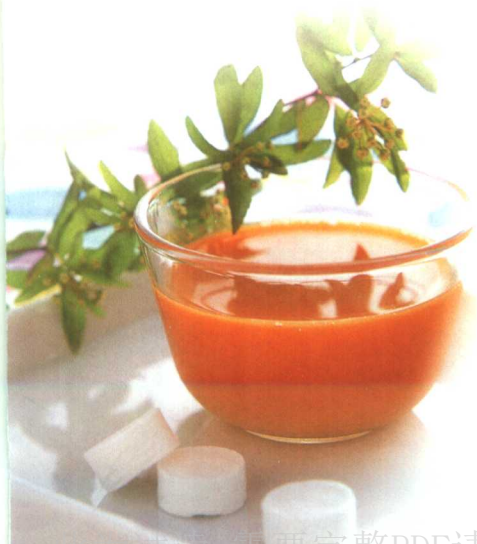
|                       |    |
|-----------------------|----|
| 保养重点 .....            | 47 |
| 注意事项 .....            | 48 |
| 美丽茶饮 .....            | 48 |
| 嫩白洁净洗面乳【温和清洁】 .....   | 49 |
| 泡沫洁颜油【卸妆润肤】 .....     | 50 |
| 细致去角质乳【除去粗糙角质】 .....  | 51 |
| 高效保湿面膜【净化肤质】 .....    | 52 |
| 亮肤面膜【恢复白皙】 .....      | 53 |
| 弹力保湿化妆水【滋润锁水】 .....   | 54 |
| 美白滋养化妆水【收敛毛细孔】 .....  | 54 |
| 舒缓保湿喷雾【镇静抗皱】 .....    | 55 |
| 加强美白精华液【改善肌肤黯沉】 ..... | 56 |
| 镇静保湿凝胶【紧致水嫩】 .....    | 57 |
| 防晒净白乳液【纾压美白】 .....    | 58 |
| 保湿隔离乳液【防晒抗氧化】 .....   | 59 |
| 嫩白滋养晚霜【柔嫩富弹性】 .....   | 60 |
| 明采眼霜【改善黑眼圈】 .....     | 61 |
| 美白淡斑面膜【淡化疤痕】 .....    | 62 |
| 舒缓抗敏修护面膜【活化细胞】 .....  | 63 |
| 桂花蜜茶【润肺美白】 .....      | 64 |
| 舒缓按摩油【放松抗皱】 .....     | 64 |
| 梨子苹果汁【防止黑斑生成】 .....   | 65 |
| 莲花蜜茶【解毒活肤】 .....      | 65 |

## Chapter 4 冬季 *Winter*

|                      |    |
|----------------------|----|
| 保养重点 .....           | 67 |
| 注意事项 .....           | 68 |
| 美丽茶饮 .....           | 68 |
| 除皱紧实面膜【增加皮肤弹性】 ..... | 69 |
| 高效保湿化妆水【水亮滋养】 .....  | 70 |
| 抗老紧致乳液【抚平细纹】 .....   | 71 |
| 深层锁水精华液【补充水分】 .....  | 72 |
| 深层锁水乳液【避免肌肤干裂】 ..... | 73 |
| 眼部润泽露【抑制皱纹】 .....    | 74 |
| 营养润肤面霜【红润肌肤】 .....   | 75 |
| 芳香护唇油【柔软水嫩】 .....    | 76 |
| 柔软唇膜【保湿防干裂】 .....    | 77 |
| 嫩肤护手霜【预防富贵手】 .....   | 78 |
| 柔肤滋养面膜【修补肌肤】 .....   | 80 |
| 护肤修复面膜【修复润肤】 .....   | 81 |
| 美体润肤油【补充肌肤养分】 .....  | 82 |
| 滋润美体乳液【暖身抗菌】 .....   | 83 |
| 腿足滋润霜【改善脚跟干裂】 .....  | 84 |
| 玫瑰迷迭香茶【促进血液循环】 ..... | 85 |
| 桂圆姜甜茶【改善手脚冰冷】 .....  | 86 |
| 葡萄蜜柚汁【补血暖身】 .....    | 87 |

## Column

|                     |    |
|---------------------|----|
| 脸部保养方法 ·            |    |
| 学会最正确的护肤观念！ .....   | 88 |
| 需要准备的器具材料有哪些？ ..... | 92 |



# 美丽保养程序， 跟着季节选择适合的保养品！

## 步骤 1

卸妆清洁

## 步骤 2

敷脸

春



清新洗颜皂(p9)  
润肤卸妆乳(p11)  
细粒磨砂凝胶(p12)

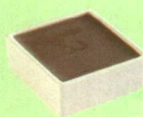


活肤面膜(p19)  
保湿修护面膜(p20)  
抗老童颜面膜(p21)  
修护敷容面膜(p21)

夏



深层卸妆油(p27)  
磨砂洗面乳(p28)  
深层清洁洗面乳(p29)  
清爽去角质霜(p30)



排毒消痘面膜(p38)  
净肤清脂面膜(p39)  
收敛毛孔面膜(p40)  
晒后镇静面膜(p41)

秋



润肤卸妆乳(p11)  
嫩白洁净洗面乳(p49)  
泡沫洁颜油(p50)  
细致去角质乳(p51)



高效保湿面膜(p52)  
亮肤面膜(p53)  
美白淡斑面膜(p62)  
舒缓抗敏修护面膜(p63)

冬



润肤卸妆乳(p11)  
嫩白洁净洗面乳(p49)  
细致去角质乳(p51)



除皱紧实面膜(p69)  
柔软唇膜(p77)  
柔肤滋养面膜(p80)  
护肤修复面膜(p81)

想要成为美丽佳人，务必先了解保养程序的先后顺序，再根据季节气候的变化，选择适合的保养品。你可以根据此表由左而右执行美肤计画，若有数种保养品同列于同一程序中，则根据个人诉求需要来做挑选喔！

本书所设计的保养品，其配方不会太油或太干，均适用于各种肤质。除非你的肌肤极度偏油性，则建议在冬天时可选择保湿度没有冬季高的秋季保养品；若肌肤极度偏干性，则建议在夏季时可选择春季或秋季保养品，将可以解决恼人的换季肌肤问题。

### 步骤 3

#### 调理



柔嫩化妆水(p13)  
去角质洁肤液(p13)  
柔敏纾压化妆水(p14)  
清爽保湿喷雾(p15)



毛孔收敛调理水(p30)  
粉刺痘痘调理露(p32)  
抑油保湿喷雾(p33)  
清爽润泽化妆水(p34)



弹力保湿化妆水(p54)  
美白滋养化妆水(p54)  
舒缓保湿喷雾(p55)



舒缓保湿喷雾(p55)  
高效保湿化妆水(p70)

### 步骤 4

#### 加强修护



加强修复乳液(p10)  
保湿滋润乳液(p16)  
清爽眼凝露(p18)  
芳香润唇膏(p18)  
保湿隔离乳液(p59)



清爽眼凝露(p18)  
防晒隔离霜(p31)  
控油调理乳液(p34)  
吸油白皙细肤粉(p35)  
清新保湿凝胶(p36)



加强美白精华液(p56)  
镇静保湿凝胶(p57)  
防晒净白乳液(p58)  
保湿隔离乳液(p59)  
嫩白滋养晚霜(p60)  
明采眼霜(p61)



抗老紧致乳液(p71)  
深层锁水精华液(p72)  
滋润锁水乳液(p73)  
眼部润泽露(p74)  
营养润肤面霜(p75)  
芳香护唇油(p76)

### 步骤 5

#### 身体保养



滋润美体乳液(p83)



瘦身紧实身体乳(p37)  
秀发保湿喷雾(p42)  
薄荷爽足乳液(p43)



舒缓按摩油(p64)  
滋润美体乳液(p83)



嫩肤护手霜(p78)  
美体润肤油(p82)  
滋润美体乳液(p83)  
腿足滋润霜(p84)

# Chapter 1 春季

## Spring

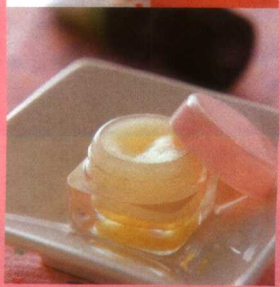
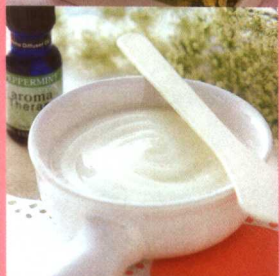
春天是诗人最喜欢礼赞的季节，一切从寒风中苏醒的万物，重新开始展现旺盛的生命力，欣欣向荣！这个时候最适合出外踏青郊游了，可以和朋友们在郊外尽情地嬉闹，大口大口呼吸新春的气息。只是在开心大笑的时候，皮肤好像有点干干的、紧紧的、痒痒的……这是怎么回事呢？原来，春天的气候是最不稳定的，空气中飘浮着花粉和多风引起的沙尘等，这些都是容易使皮肤过敏的致命原。此时皮肤开始变得干燥和脱皮，甚至会产生小红疹和轻微的瘙痒感。建议改用具保湿功能，并能够强健细胞的护肤保养品为佳！

抗敏

保湿

调理

皮脂毛孔



## 保养

## 重点 Key points

**1 清洁：**皮肤在春天的时候，表层细胞比较容易缺水而变得干燥、敏感和脆弱，所以在卸妆、清洁、洗脸、擦保养品的时候，水温不能太热或太冷，手势也一定要轻柔，让皮肤能充分感受你的爱意。而在使用美容保养用品方面应注意：

**\*卸妆：**卸妆时应选择“润肤型的卸妆乳”，以化妆棉轻轻拂去脸上的污垢和彩妆，温和而清洁效果不打折扣，更不会带走肌肤太多的油分和水，而使干燥的问题更加雪上加霜。

**\*清洁：**洗脸用品亦使用能温和洗净的“清新洗颜皂”，最好不要用油性皮肤专用的洗脸用品，以免去污力太强，容易使脸部更加干燥。

**\*去角质：**每星期1~2次就足够了，可以使用颗粒较细致的“磨砂凝胶”，能去除老旧角质、帮助皮肤呼吸及促进新陈代谢，也不会因较粗糙的磨砂颗粒直接在此时敏感的脸部摩擦，而造成过敏的情形恶化。

**2 敷脸：**面膜是加强调理的好帮手，除了能彻底清洁毛细孔深处的脏污，更能帮助皮肤有效吸收面膜的养分，让肌肤得到充分的滋养。春季可以采用增加皮肤抵抗力、强化肤质为主的面膜。所以，像是可以促进肌肤新陈代谢功能的“活肤面膜”、消除脸部敏感泛红紧急状况的“保湿修护面膜”、加强皮肤抗氧化能力的“抗老童颜面膜”，以及能帮助受损肌肤重建防护力的“修护敷容面膜”等都是不错的选择。



**3 调理：**春季的肌肤问题几乎是因为油水不平衡而造成的，所以如何能为肌肤软化角质和留住更多的水分，就成为这一季保养的成功关键。因此，化妆水最好使用抗敏镇静的“柔敏纾压化妆水”、擦拭型的“去角质洁肤液”，或是能随即补充水分的“清爽保湿喷雾”等；至于乳液方面，则应选用清爽的“保湿滋润乳液”，或能改善脱皮现象的“加强修复乳液”等，为皮肤补充足够的水分。

**4 加强修护：**春天的日照时间开始延长，威力不容忽视，所以这时候就应该开始使用清爽、低系数的“隔离霜、防晒乳”，不让紫外线有机会对皮肤造成伤害。另外，具保湿功能的“润唇膏”可为容易干裂的嘴唇补充水分及柔软防护，随时补充可以使你的双唇长保水嫩润泽！



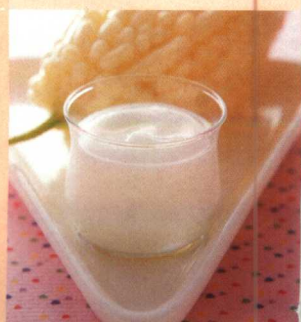
## 注意事项 Caution

**1. 补水要双管齐下：**春季肌肤上容易紧绷干燥，许多人会以为缺乏高效保湿保养品滋润，因此大量涂抹乳液，往往未能改善皮肤干燥状况。原因在于春天的肌肤并不缺油分，而是缺水分，只要选择清爽型乳液锁住水分，再加上每天应摄取2000毫升左右的水，可减缓皮肤外表水分的蒸发与流失，行有余力的话，不时以清爽的保湿喷雾在皮肤上补充水分也是不错的方法喔！

**2. 自制保养品肌肤不过敏：**春季的气候容易使皮肤过敏，那么在选用春季保养品时应避免使用刺激性过高的保养品。经由亲手调制就是有点好处，不但可随个人肤质和需求量身订做，还可以在自制保养品中加入天然的美容素材，更无须担心会造成皮肤过多的化学制剂残留与伤害。

## 美丽茶饮 Tea for beauty

除了透过保养品来提升皮肤的抵抗力，使其更健康之外，还可以用一些天然的花草、蔬果制作花茶、果汁，补充肌肤必需的营养；也可喝杯具有温和疗效的中药茶，由体内调理体质、增强免疫力，让皮肤自然而然地透露出好气色，达到内外兼修的效果。



柔嫩保湿

# 清新洗颜皂

使用期限 6个月

器具 磅秤、量匙、搅拌匙、不锈钢锅、造型模

材料

透明皂基100克、奶粉2小匙、橄榄油5毫升

## 做法

- 1 准备2个锅子，大锅装盛适量热水，小锅中装盛透明皂基备用。
- 2 将小锅放入大锅中，采隔水加热方式，搅拌至完全融化，再加入奶粉与橄榄油拌匀，然后倒入模型中，放置至凝固即可扣出。

## 使用方法

脸部卸妆完后，取香皂于掌心，加入少许清水轻轻搓揉出泡沫，用指腹轻轻按摩以去除脸上的污垢，最后用清水洗净即可。



图/生活工场



图/Living plus

牛奶含有天然的乳蛋白，除了使肌肤变得细致，也具有美白、柔嫩与保湿功效，让清洁后的肌肤不会感觉干燥。若属于干性肌肤，可使用全脂奶粉，若为中性与油性肌肤，则选用脱脂奶粉制作。

延缓肌肤老化

# 加强修复乳液

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。

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。



温和卸妆

# 润肤卸妆乳

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……1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。
- 3 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。

添加薄荷精油的卸妆乳清爽不油腻，具保湿功效，使用后不会产生紧绷感。平时若未上妆，仍需要使用卸妆乳清除脏污喔！



## 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。

## 温和去角质

## 细粒磨砂凝胶

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

绿豆粉具有排毒功效，甘油则能保湿；颗粒细小，可温和除去角质，不会有刺痛感。





醋可软化肌肤，甘油能使肌肤保水；建议使用天然酿制米醋来制作。

## 镇静润肤 柔嫩化妆水

使用期限 1个月

器具 量杯、滴管、果汁机、滤网、空瓶

**材料** 小黄瓜1根、海洋深层矿泉水100毫升(PH值5.5~6.5为佳)、蜂蜜10毫升、化妆品抗菌剂4毫升

### 做法

- 1 小黄瓜（带皮）与海洋深层矿泉水放入果汁机中，搅打均匀后以滤网滤取小黄瓜汁100毫升，倒入空瓶中。
- 2 加入蜂蜜与化妆品抗菌剂，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，再轻拍脸部肌肤，让肌肤完全吸收即可。亦可取面膜纸剪成小块后沾化妆水，再敷于易干燥的部位。

小黄瓜能解热、镇静；蜂蜜具良好保湿成分，能改善皮肤粗糙状况。

## 软化肌肤

# 去角质洁肤液

使用期限 1个月

器具 量杯、空瓶

**材料** 海洋深层矿泉水100cc(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。





抗敏活肤

# 柔敏纾压 化妆水

使用期限 ◆ 1个月

器具 ◆ 量杯、量匙、滴管、不锈钢锅、滤网、空瓶

材料  
干燥薰衣草……………2大匙  
海洋深层矿泉水……………100毫升  
薰衣草精油……………5滴  
香精乳化剂……………1毫升

做法

- 1 将薰衣草与矿泉水放入锅中煮滚，用滤网滤除茶渣，待冷却后再倒入空瓶中。
- 2 加入薰衣草精油、香精乳化剂，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，再轻拍脸部肌肤，让肌肤完全吸收即可。

薰衣草具有抗敏、纾压、安眠、解毒功效，能预防疤痕产生；用化妆水轻轻拍打脸颊可让塌陷的肌肤苏醒喔！



瞬间补水

# 清爽保湿喷雾

使用期限◆1个月

器具◆量杯、滴管、喷雾罐

材料

纯水……………100毫升  
茶树精油……………2滴  
柠檬精油……………2滴  
保湿萃取液……………3毫升  
香精乳化剂……………1毫升

## 做法

将纯水倒入喷雾罐中，加入其他材料，再盖上瓶盖，上下摇匀即可。

## 使用方法

将双眼闭上，与脸部保持约10厘米距离，均匀喷洒全脸即可。可随身携带，当肌肤特别干时，或长时间待在冷气房，可随时补充；也方便上彩妆后随时保持肌肤水嫩，因为上彩妆后不适合再涂抹乳胶状或霜状的保养品。

此款喷雾清爽不黏腻，并具保湿效果；柠檬与茶树精油皆有杀菌功效，也可做为皮肤清洁剂使用。

