

汉方美体 DIY

HAN FANG MEI TI DIY

- 护肤美体，有了新方向
- 传统的汉方草本精华
- 滋养每一寸娇嫩的肌肤
- 给你最全面的天然护理

余芙 编著



图书在版编目(CIP)数据

汉方美体 DIY/余芙编著. - 上海:上海文化出版社,2006
(活力美人. DIY)

ISBN 7-80740-007-2

I. 汉… II. 余… III. ①女性-美容-基本知识②女性-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 054779 号

责任编辑 张 磊

文字润饰 安 蕾 全学芳 陆 莹

装帧设计 王 婧 陈 丽 王雅萍

书 名 汉方美体 DIY

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海大一印刷有限公司

开 本 787×1092 1/18

印 张 3

图 文 54 面

版 次 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—6,100 册

国际书号 ISBN 7-80740-007-2/TS·327

定 价 10.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-57780459

你知道吗，用当归、半夏、白芷、薏仁、绿豆、枸杞子……能达到出人意料肌肤护理效果。

汲取大自然的药材精华，让你自在享受DIY的乐趣。

● “活力美人”系列：

◎《汉方美体DIY》46种面膜、美肌水、手部护理和足浴自制品，在家享受专业的草药护理。

◎《T字部位全效护理DIY》46种控油、补水、去痘自制品，让T字部位肌肤呈现透明清丽的美感。

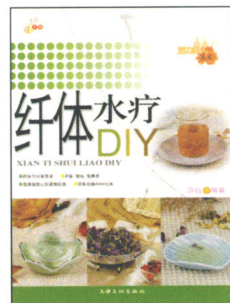
◎《背部护理DIY》46种深层洁肤、去角质防老化和美白嫩肤自制品，打造迷人性感的背部曲线。

◎《面部喷雾DIY》46种美容喷雾自制品，让肌肤全天候保持水嫩晶莹、细致柔滑。

◎《受损发质DIY》46种护发素、发膜、护发营养水自制品，拥有一头乌黑靓丽的秀发如此简单。

◎《纤体水疗DIY》46种水疗、香熏、泥疗自制品，让疲惫的身心得到全方位呵护。

活力美人·DIY系列



汉方美体 DIY

HAN FANG MEI TI DIY



作者 余芙



上海文化出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

作者序

Preface

肤色开始暗淡；肤质也不再是你自豪的漂亮本钱；肌肤频频示警，徘徊在健康的水平线；难道肌肤不好全都怪罪于时间？疏于护理、护理不当，娇嫩的肌肤当然就不会再如婴儿般娇嫩，就如同新鲜亮丽的红苹果，没有精心的保存，随心放在空气中，果肉自然变暗，果皮也随之起皱。该如何护理，选择怎样的保养品，针对肤质量身订做无疑是更好的护肤之道，而草药则是护肤的另一绝招。

草本护肤，古已有之，当归、半夏、川芎、菊花、白芷等中草药，都是古籍中所载的常用驻颜良药。这些独特的中草药含有的营养性、疗效性的物质，能营养皮肤并达到保健目的，可有效治疗脸部黑斑、青春痘和淡化皱纹。我们介绍的中草药自制保养品因为不含酒精，不含人工香料，自然、健康，这些都是中草药最大的优越性。其中薏仁、黑芝麻、绿豆、银耳、枸杞子、桃仁等，都属药食两用，亦可做成药膳食用，内外兼修，双管齐下，换回美丽的肌肤就很简单啦！

本书为你的肌肤设想周到，从爽肤水到泡澡，每一样都全面呵护宝贝肌肤。特别为你选用的桑叶、芦荟、甘草、仙人掌等天然草药，营养丰富，具有多重补充、修复的作用，能补充肌肤所需营养水分，防止水分流失，令肌肤再生活力；同时能软化肤质，对干燥、暗涩肌肤有很明显的改善作用。自古以来，药浴就被用来调理身体和治疗疾病。它利用水的流动、渗透作用，将药性扩散到肌肤中，经皮肤吸收后达到瘦身和美容的双重功效，使人精神松弛、愉悦。

简单、实惠、安全的DIY，在家享受专业的草药护理，追求完美的你，选择本书绝对不会错。



使用指南.....	4
DIY的好帮手.....	6

天然植物美肌水

金盏花舒缓美肌水.....	8
戴草排毒美肌水.....	9
勿忘我补水美肌水.....	10
杏仁增白美肌水.....	11
洛神花抗老美肌水.....	12
康仙花深层美肌水.....	13
千日红控油美肌水.....	14
桑叶清凉美肌水.....	15
芦荟消肿美肌水.....	16
百合花去油美肌水.....	17
玫瑰收敛美肌水.....	18
巧梅花平衡美肌水.....	19

润肤草本面膜

白芷润肤面膜.....	20
菊花美白水膜.....	21
牡丹滋养面膜.....	22
半夏柔嫩面膜.....	23
当归滋润面膜.....	24
白果紧致面膜.....	25
干菊抗皱面膜.....	26
白菊去斑面膜.....	27
桃花保湿面膜.....	28
白薇活肤面膜.....	29
甘草天然面膜.....	30
玉米粉去黑面膜.....	31
僵蚕洁净面膜.....	32



特效手部护理

白附子抗菌手膜.....	33
玉米补水手膜.....	34
芦荟滋养手膜.....	35
荷叶紧肤手膜.....	36
杏仁嫩滑手膜.....	37
绿豆清爽手膜.....	38
海藻光泽手膜.....	39
细盐柔软手膜.....	40
枸杞增白护手霜.....	41
银杏蛋白护手霜.....	42

中药养生足浴

桑枝除湿足浴.....	43
檀香解疲足浴.....	44
防风健身足浴.....	45
辣椒杀菌足浴.....	46
甘草光滑足浴.....	47
桑叶减脂足浴.....	48
红花止痛足浴.....	49
花椒消毒足浴.....	50
赤芍散淤足浴.....	51
当归排毒足浴.....	52
苦参提神足浴.....	53



使用指南

How to
Use the book

每个人的肌肤会因年龄、季节、肤质、身体的部位等等不同而有所差异，也就是说产品的疗效会因人而异，对某些人“疗效显著”的产品，可能另外一些人使用后却“收效甚微”。所以“是否适合”便是选择护肤产品最基本、也是最重要的标准，DIY自制品无疑在这一点上极具优势。

本书内容分为植物美肌水、草本面膜、手部护理、养生足浴四类，针对不同部位、不同特性的肤质，为你提供从身体肌肤到足部肌肤的全方位护理方案，帮助你自制一整套最适合自己的保养品，并告诉你正确的使用方法、顺序、频率，使产品发挥最佳疗效，达到“事半功倍”的效果。



	植物美肌水	草本面膜	手部护理	养生足浴
最佳使用时间	在洁面乳之后使用；若是使用面膜，则于面膜之后使用	一星期1~2次，最多不要超过2次	睡前、沐浴后	睡前、沐浴后
注意事项	使用时采用拍打法，利于皮肤吸收。	敷面膜最好在安静的环境、放松的状态下，这样最容易达到良好的效果。	温水清洁手部肌肤，涂上手膜皮肤会变得非常润滑，一段时间后洗净，涂上护手霜即可。	用草药汁浸泡双足，几分钟后足部的皮肤会变得非常润滑，最后还需要抹上润足霜。

使用自制保养品前应先在局部皮肤上试用，如突感不适，或出现红肿等皮肤过敏症状，应立即停用，并冰敷处理，如果一切正常，你就可以安心地使用了。

此外，因产品是自制的，最好能控制分量，以能够一次使用完毕为佳，如果一次用不完，请放入冰箱保存，并在文中标示的有效期内使用完毕。下次使用时若觉得味道有异，则表示产品可能已经变质，请立即丢弃。只要你的年龄处于20~50岁之间，不管你是男性还是女性，都可以在本书中找到令身心完全放松的钥匙。健康、天然、简单、有实效的观念是本书所想要呈现的，希望读者能保持正确积极的心态，将好肌肤保持到底。

DIY 的好帮手

Equipment ... Menu

在制作美体品之前，必须先了解自制美体品的必备武器，有了它们，才会让整个制作过程如鱼得水，简单方便。



计量匙

必备原因：价格便宜、使用方便的计量匙一定不能忘记购买，在自制美体品的过程中，几乎所有的产品制作都会用到计量匙，只有正确的用量，才能制作出最安全、完美的美体品。

购买地点：超级市场、日用品商店。

知识点：1/4匙=1.25毫升 1大匙=3匙=15毫升



刻度滴管

必备原因：能精确到最小的份量，或者到药店购买一次性针筒，也能精确地计算用量。

购买地点：化学试剂店。



搅拌筷或金属调羹

必备原因：制作任何美体品，都需要将材料混合、搅拌均匀，因此，筷子和调羹的作用就变得非常重要。

购买地点：超级市场、日用品商店。

知识点：调羹背还可以用来碾碎蔬菜和水果。



各式空罐

必备原因：这些漂亮实用的小瓶小罐能完整保存无法用完的产品，不仅能为生活增添乐趣，也为你节省更多空间。

购买地点：礼品店、超级市场、用剩的保养品空容器（废物利用）。



煮水锅

必备原因：自制美体品少不了以天然的干花草作为材料，必须用煎煮的方法取其汁水；也有一些材料需要用隔水加热的方法来融解，例如：蜂蜡，因此，煮水锅可是必不可少的。

购买地点：超级市场、日用品商店。



碗

必备原因：能放置原始材料、并能充分搅拌的用具就是一个大小适中的碗了，不论是陶瓷、玻璃还是木头的碗，都是自制美体品不可或缺的好帮手。

购买地点：超级市场、日用品商店。

水果刀

必备原因：以天然物质为原料，就少不了水果和蔬菜，选择一把好用又轻巧的水果刀，就能为自制过程省下不少麻烦。

购买地点：超级市场、日用品商店。



研磨器

必备原因：用来研磨材料，使材料质地更加细腻柔软。

购买地点：超级市场、商场。

榨汁机

必备原因：能够将水果和蔬菜中的原汁榨出，干净方便、效率高。

购买地点：超级市场、日用品商店。



刨皮器

必备原因：能把水果、蔬菜的皮轻松刨去，甚至还能将土豆、木瓜等磨成泥状。

购买地点：超级市场、日用品商店。



滤纸或滤网

必备原因：可以过滤水果、蔬菜和花草的残渣，进而萃取花草或蔬果的汁液。

购买地点：超级市场、日用品商店。



量杯或量筒

必备原因：用来盛取较多液体，如水，虽然用计量匙取代也可以，但是量杯使用更为方便。

购买地点：化学试剂店。

好了，现在了解了12大必备武器，就请带着兴奋的心情，开始简单又有趣的自制品之旅吧！

金盏花舒缓美肌水

制作成本：4元

适用肤质：各类肤质。

使用期限：放入玻璃器皿中，置于冰箱内冷藏，可保存14天。

器具：煮水锅，玻璃器皿或碗，喷雾瓶。

原料

金盏花15克，纯净水100毫升。

制作方法

- 1.将水煮沸后倒入玻璃器皿或碗中，将金盏花泡入。
- 2.花茶汁冷却后装入喷雾瓶中即可。

使用方法

- 1.沐浴后擦干身体。
- 2.将美肌水喷洒在肌肤上。



金盏花具舒缓、抗炎、止痒作用，因此金盏花美肌水能够深层洁净和镇定皮肤，还能促进伤口愈合。





葎草可以缓解肌肤细胞间过多的热气，把毒素从细胞壁中逼出来。

葎草排毒美肌水

制作成本：2元

适用肤质：油性肤质。

使用期限：放入玻璃器皿中，置于冰箱内冷藏，可保存一星期左右。

器具：玻璃器皿，搅拌棒，煮水锅。

原料

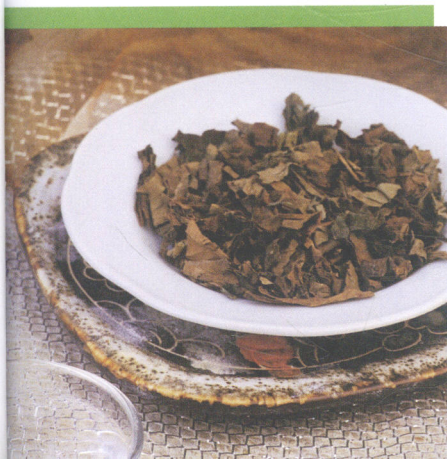
葎草15克，纯净水50毫升。

制作方法

1. 葎草加水放入煮水锅中煎煮15~20分钟，直至葎草水变浓汁为止。
2. 葎草汁装入玻璃器皿中，冷却后就可使用。

使用方法

拍打于面部、颈部肌肤。



勿忘我补水美肌水

制作成本：5元

适用肤质：干性肤质。

使用期限：放入玻璃器皿中，置于冰箱内冷藏，可保存14天。

器具：煮水锅，玻璃器皿或碗，喷雾瓶。

原料

勿忘我15克，纯净水150毫升。

制作方法

- 1.将水煮沸后倒入玻璃器皿或碗中，将勿忘我泡入。
- 2.待花茶汁冷却后装入喷雾瓶中即可。

使用方法

- 1.沐浴后擦干身体。
- 2.将美肌水喷洒在肌肤上。



可软化肌肤角质细胞，促使细胞新陈代谢，让新生细胞更好更快吸收水分，使肌肤常保水嫩。





去除油脂，保持肌肤清爽，
并有祛皱、消斑、增白作
用，适用于面部色素沉着或
黄褐斑患者。

杏仁增白美肌水

制作成本：2元

适用肤质：各类肤质。

使用期限：放入玻璃器皿中密封，放置冰箱中可保存
3~5天。

器具：研磨器，玻璃器皿或碗，搅拌棒。

原料

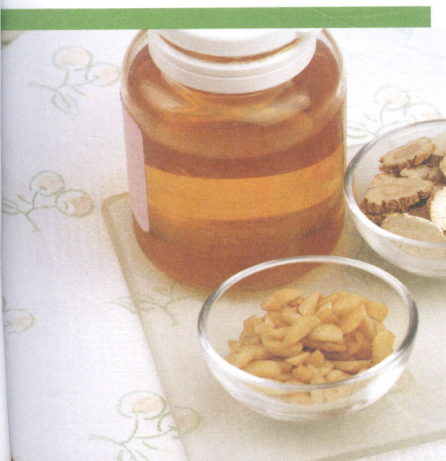
白芷10克，杏仁10克，蜂蜜1匙，纯净水适量。

制作方法

- 1.将白芷和杏仁共研细末。
- 2.加入适量水和蜂蜜，调匀。

使用方法

- 1.彻底清洁脸部。
- 2.将美肌水倒在化妆棉或手心里，轻拍脸部直至被肌
肤完全吸收。



洛神花抗老美肌水

制作成本：3元

适用肤质：各种肤质。

使用期限：冷藏，并于一周内用完。

器具：煮水锅，过滤勺，玻璃器皿或碗，喷雾瓶。

原料

洛神花25克，纯净水200毫升。

制作方法

- 1.将纯净水煮沸，加入洛神花浸泡10分钟。
- 2.冷却后用过滤勺滤去杂质，将洛神花汁装入喷雾瓶。

使用方法

- 1.清洁脸部。
- 2.将美肌水均匀地喷在脸上，也可随身携带，在干燥的空调房内或肌肤紧绷时喷于脸部。



洛神花含糖类和氨基酸等营养成分，对抑制自由基活动有相当显著的功效，可对抗皮肤老化现象，活化皮肤，促进新陈代谢，平衡肌肤的酸碱值，改善粗糙有皱纹的皮肤，使皮肤变得细致、有弹性。





能彻底滋润肌肤底层细胞，
让细胞自由呼吸清新空气，
更有效地吸收水分，让肌肤
更加光彩照人。

康仙花深层美肌水

制作成本：10元

适用肤质：各类肤质。

使用期限：放入玻璃器皿中，置于冰箱内冷藏，可保
存14天。

器具：煮水锅，玻璃器皿或碗，喷雾瓶。

原料

康仙花15克，纯净水100毫升。

制作方法

1. 将水煮沸后倒入玻璃器皿或碗中，将康仙花泡入。
2. 花茶汁冷却后装入喷雾瓶中即可。

使用方法

1. 沐浴后擦干身体。
2. 将美肌水喷洒在肌肤上。

