

背部护理 DIY

BEI BU HU LI DIY



- 45道专业背部护理妙招
- 安全实用的简易diy良方
- 还你光洁如绸缎般肌肤
- 轻松打造迷人背部曲线

邱葵 编著



图书在版编目(CIP)数据

背部护理 DIY/邱葵编著. - 上海:上海文化出版社,2006

(活力美人. DIY)

ISBN 7-80740-003-X

I. 背… II. 邱… III. 女性-背-保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 054783 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 背部护理 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 cslcm@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 7-80740-003-X/TS·323

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，用西瓜、牛奶、柠檬、蜂蜜……能达到出人意料的背部护理效果。

汲取大自然的美容精华，让你自在享受DIY的乐趣。

● “活力美人”系列：

◎《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。

◎《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。

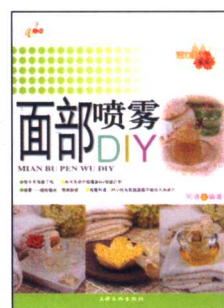
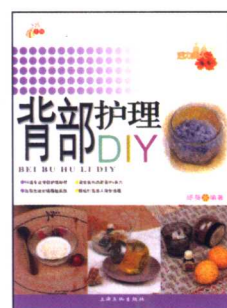
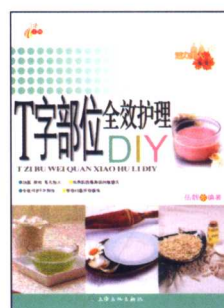
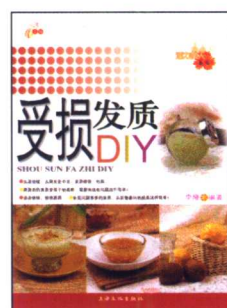
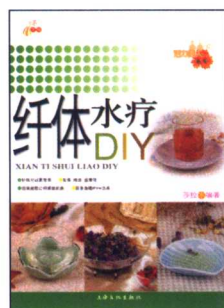
◎《汉方美体DIY》46种面膜、美肌水、手部护理和足浴自制品，在家享受专业的草药护理。

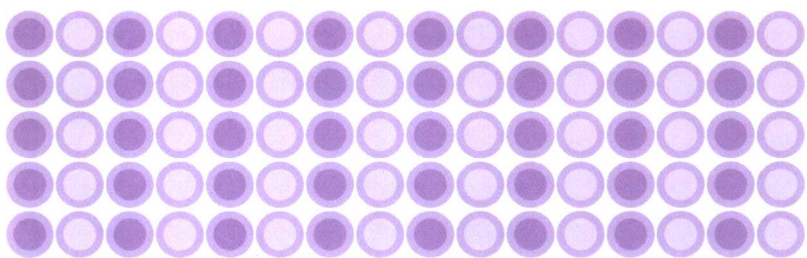
◎《面部喷雾DIY》46种美容喷雾自制品，让肌肤全天候保持水嫩晶莹、细致柔滑。

◎《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



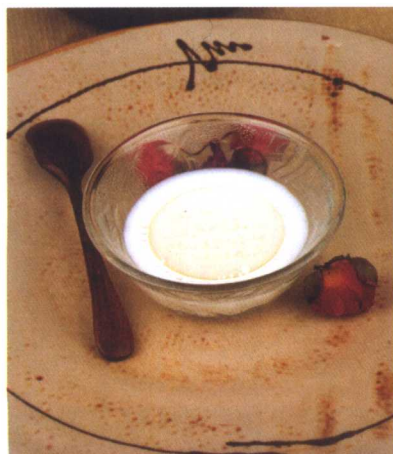


背部护理 DIY

BEI BU HU LI DIY



作者  邱葵



上海文化出版社



Preface

我们都羡慕好莱坞红地毯上身着高贵礼服的美丽女星们，她们向全世界展示美丽，相信NICOLE KIDMAN的那袭令人惊艳的露背晚礼服至今令你印象深刻。是的，精致的女人就是对自己的每个细节都十分在意，能否拥有光洁的背部自然是不可忽略的。尤其在炎炎夏季，吊带装、露肩、露背装越来越作为一种时尚元素流行起来，所以进行背部护理，拥有漂亮、性感的背部曲线是你迎接夏季到来要做的一项的必备功课。

背部由于常年被包裹在厚厚的衣服里面，斑斑点点、毛孔粗大等诸多背部肌肤问题，是许多女性摆脱不掉的烦恼。我们针对背部肌肤的几大常见问题，一一对症下药，将全书分为深层洁肤、去角质防老化、控油祛痘以及美白嫩肤四个部分。

人体中，背部肌肤是除脚底之外全身角质层最厚的部分。背部的循环代谢能力较弱，脂肪及废物亦比较容易堆积而形成粉刺。因此想要拥有完美的背部肤质，第一步就是要利用深层洁肤乳来清除毛孔中的脏污。深层洁肤后，接下来就是去角质的过程。由于后背肌肤上分布着许多皮脂腺，很容易出现皮脂腺过盛分泌，油脂阻塞毛孔，造成毛孔粗大，形成青春痘或暗疮，如果想避免这种情况，就要经常去角质。一般来说用天然海藻配合香氛成分，可以帮助清除阻塞毛孔的污垢和代谢废物，促进皮肤新陈代谢，并可以排除毒素、消除多余水分和肌肤表面的粗糙和硬化现象，让背部光滑细致。

这本《背部护理DIY》让您不用去各种美体中心、美容院，在家就能享受背部护理的乐趣，打造迷人性感的背部曲线，让性感永不崩盘。



使用指南.....	4
DIY的好帮手.....	6

深层洁肤

茶树滑肤按摩油	8
迷迭香按摩油	9
甘菊体膜	10
尤加利体膜	11
佛手柑体膜	12
伊兰伊兰体膜	13
橙花杏仁按摩油	14
薰衣草体膜	15
薄荷体膜	16
玫瑰润肤乳	17
绿豆薰衣草体膜	18
牛奶清洁露	19
橄榄清洁油	20

去角质防老化

檀香按摩油	21
月见草按摩油	22
玫瑰按摩油	23
香柠按摩膏	24
芦荟芝麻体膜	25
柳橙磨砂膏	26
麦芽凝露	27
山楂磨砂膏	28
燕麦抗菌霜	29
薰衣草浴盐	30

控油祛痘

柠檬按摩油	31
杜松体膜	32
乳香控油浴	33
桉木控油浴	34
天竺排毒按摩油	35
薏仁甘油体膜	36
柏树润肤乳	37
迷迭香爽身水	38
檀香爽身水	39
柠檬爽身水	40
豆腐酵母体膜	41

美白嫩肤

甘菊薏仁体膜	42
天竺葵按摩油	43
乳香磨砂膏	44
甘草薏仁体膜	45
半夏番茄体膜	46
川芎嫩白体膜	47
芦荟海藻泥	48
甘油海藻泥	49
白芨体膜	50
柠檬清洁露	51
葡萄柚按摩油	52
甘菊珍珠霜	53



使用指南

How to Use the book

你的背部肌肤还存有瑕疵吗？你的背部是否有痤疮问题？肌肤是否光滑无瑕？肌肤纹路是否平整？毛孔是否明显？皮脂分泌是否顺畅，肌肤是否有光泽？如果疏于护理，娇嫩的肌肤时不时地就要发生一些小问题，但是该如何护理，选择怎样的保养品？针对肤质量身订做无疑是最好的护肤之道。

每个人的肌肤会因年龄、季节、肤质、身体的部位等不同而有所差异，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产品无疑在这一点上极具优势。

只要你的年龄处于20~50岁之间，不管男性或是女性，都可以在本书中找到使你背部肌肤水嫩的钥匙。使用自制保养品前应先在局部皮肤上试用，如有感不适，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，最好能控制份量，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前使用完毕。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。

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。



	洁肤品	体膜	去角质	滋润霜	爽身水
最佳使用时间	干性肤质： 晚上一临睡前	干性肤质： 每周选择一次 锁水保湿体膜	干性肤质： 每周进行1次	干性肤质： 早晚各1次， 如果肌肤感觉 特别干燥，可 以用精华液予 以特效滋润	干性肤质： 沐浴后
	中性肤质： 早上一起床后 晚上一临睡前	中性肤质： 每周2~4次或遵照 该产品的NOTE	中性肤质： 每周进行1~2次	中性肤质： 早晚各1次	中性肤质： 沐浴后
	油性肤质： 早上一起床后 晚上一临睡前	油性肤质： 每周3次或遵照该 产品的NOTE	油性肤质： 每周进行2次	油性肤质： 早晚各1次	油性肤质： 沐浴后
	敏感肤质： 早上一起床后 晚上一临睡前	敏感肤质： 每周2~4次或遵 照该产品的NOTE	敏感肤质： 每2周或3周进行一 次，而且选择的去 角质产品应是性质 温和和不刺激的	敏感肤质： 早晚各1次	敏感肤质： 沐浴后
注意事项	干性肤质应选择霜状或乳状的清洁品，尽量不带泡沫；油性肤质应该选择泡沫性清洁品；而敏感性肤质，要选择不含酒精、不含香料、不含色素的低刺激性清洁品。	背部护理通常在初期时可以频繁一些，一个月后可酌情减少次数。	如果去角质后，肌肤觉得疼痛或红肿，那就表示用力过大，造成肌肤刺激与过敏，因此，用正确的方法去角质对维持肌肤正常的新陈代谢是非常有帮助的，并且也可以起到延缓衰老的作用。	冬季涂抹的量可以多一些，以防止皮肤干燥后开裂。	有些精油是有禁忌的，所以请谨慎使用。

DIY 的好帮手

Equipment ... Menu

在制作背部护理品之前，必须先了解自制背部护理品的必备武器，有了它们，才会让整个制作过程如鱼得水，简单方便。



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：制作任何背部护理品，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。



煮水锅

必备原因：自制背部护理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。



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，在自制背部护理品的过程中，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、完美的护理品。

购买地点：超级市场、日用品商店。

知识点：1/4匙=1.25毫升，只需挖取1/5匙就相当于1毫升的量了。

1/2匙=2.5毫升 1匙=5毫升 1大匙=3匙=15毫升



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）。



碗

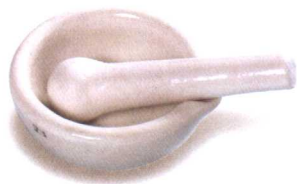
必备原因：能放置原始材料、并能充分搅拌的用具就是一个大小适中的碗了，不论是陶瓷、玻璃还是木头的碗，都是自制背部护理品不可或缺的好帮手。

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！

茶树滑肤按摩油

制作成本：15元

适用肤质：油性肤质、过敏性肤质。

使用期限：半年

器具：量杯，计量匙，漏斗，搅拌筷或金属调羹，密封容器。

原料

茶树精油5滴，薰衣草精油3滴，纯净水70毫升，抗菌剂0.5毫升（可省略）。

制作方法

将所有材料混合搅拌均匀，放入密封的容器里即可。

使用方法

- 1.沐浴后，若感觉肌肤干燥可将滑肤水倒在化妆棉或手心里，轻拍背部直至被肌肤完全吸收。
- 2.轻柔按摩背部肌肤。



收缩毛孔、预防背部痤疮产生、令肌肤光滑无瑕疵。





可进一步清洁肌肤，平衡肌肤油脂，有效地收缩毛孔，让肌肤得到充分滋润。

迷迭香按摩油

制作成本：约30元

适用肤质：中性肌肤。

使用期限：14天

器具：玻璃器皿或碗，搅拌棒或筷子，喷雾瓶，计量匙。

原料

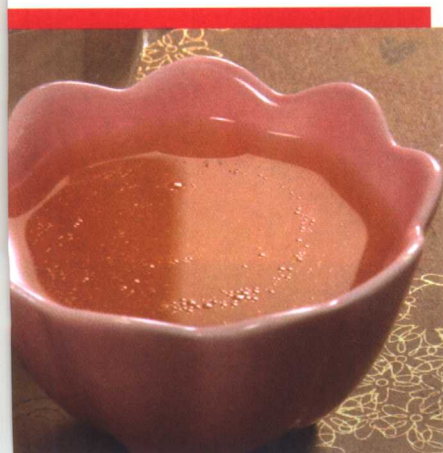
迷迭香精油6滴，纯净水200毫升，苹果醋4匙。盐2匙，海藻粉2匙。

制作方法

- 1.将纯净水与苹果醋放入玻璃器皿或碗中。
- 2.将迷迭香精油滴入器皿中，用搅拌棒或筷子轻轻划动，使精油和其他液体均匀混合，再装入喷雾瓶中即可。

使用方法

- 1.将身体洗净后擦干。
- 2.轻柔按摩背部肌肤。



甘菊体膜

制作成本：35元

适用肤质：油性肤质、敏感性肤质以及晒伤肌肤。

使用期限：14天

器具：计量匙、碗、搅拌筷或金属调羹。

原料

甘菊精油2滴，薰衣草精油4滴，绿豆粉1大匙，甘油1/2茶匙，纯净水适量。

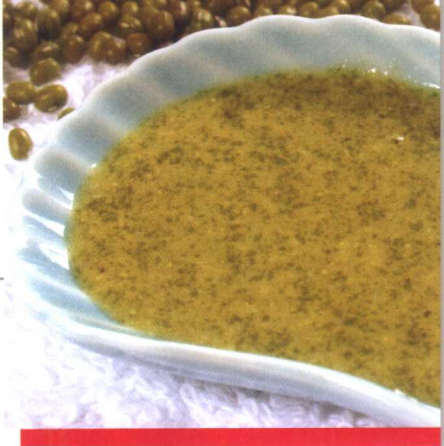
制作方法

将绿豆粉、甘油及纯净水放入碗中调成糊状，滴入精油后略加搅拌即可。

使用方法

将体膜均匀地敷在背部，静待20分钟后用温水洗净身体。

深层清洁肌肤，为肌肤减压、排毒，安抚敏感性和问题性肤质，帮助睡眠。





深层清洁肌肤，加速肌肤新陈代谢，改善毛孔粗大及肌肤粗糙现象。

尤加利体膜

制作成本：35元

适用肤质：油性肤质。

使用期限：14天

器具：计量匙，碗、搅拌筷或金属调羹。

原料

尤加利精油4滴，薄荷精油2滴，绿豆粉1大匙，甘油1/2茶匙，纯净水适量。

制作方法

将绿豆粉、甘油及纯净水放入碗中调成糊状，滴入精油后略加搅拌即可。

使用方法

取体膜均匀地敷在背部，保持20分钟后洗净身体。



佛手柑体膜

制作成本：35元

适用肤质：油性及面疱性肤质。

使用期限：14天

器具：计量匙，碗，搅拌筷或金属调羹。

原料

柠檬草精油2滴，佛手柑精油4滴，绿豆粉1大匙，甘油1/2茶匙，纯净水适量。

制作方法

将绿豆粉、甘油及纯净水放入碗中调成糊状，滴入精油略加搅拌即可。

使用方法

将体膜均匀地敷在背部，静待30分钟后用温水洗净身体。

深层清洁肌肤，令肌肤充满活力，犹如新生肌肤般光泽有弹性；并能有效改善背部痤疮现象。





深层清洁肌肤，延缓肌肤衰老，调理肌肤水分油分，使肌肤呈现水油平衡的健康活力。

伊 兰 伊 兰 体 膜

制作成本：35元

适用肤质：各类肤质，尤其是混合性肤质。

使用期限：14天

器具：计量匙，碗，搅拌筷或金属调羹。

原料

伊兰伊兰精油2滴，天竺葵精油4滴，绿豆粉1大匙，甘油1/2茶匙，纯净水适量。

制作方法

将绿豆粉、甘油及纯净水放入碗中调成糊状，滴入精油略加搅拌即可。

使用方法

将体膜均匀地敷在背部，静待20分钟后用温水洗净身体。

