

面部喷雾 DIY

MIAN BU PEN WU DIY

- 你今天保湿了吗
- 本书为你介绍最新diy保湿计划
- 喷雾——随时随地，想喷就喷
- 高效补湿，24小时为肌肤源源不断注入水动力

周清  编著



图书在版编目(CIP)数据

面部喷雾 DIY/周清编著. - 上海:上海文化出版社,2006
(活力美人. DIY)

ISBN 7-80740-006-4

I. 面… II. 周… III. 女性-美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 054780 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 面部喷雾 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 7-80740-006-4/TS·326

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……能达到出人意料的补湿醒肤效果。

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：

◎《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。

◎《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。

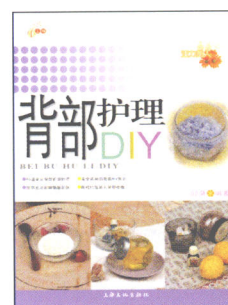
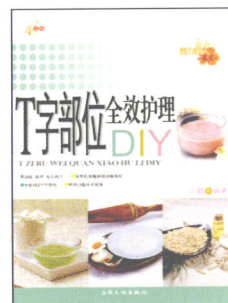
◎《T字部位全效护理DIY》46种控油、补水、去痘自制品，让T字部位肌肤呈现透明清丽的美感。

◎《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。

◎《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



面部喷雾 DIY

MIAN BU PEN WU DIY



作者 周清



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

生活太匆忙，所以一切从简，因此，美容喷雾应运而生。喷雾具有高效的补湿效用，能深层渗透肌肤底层，深具醒肤之效，调节肌肤生理机能，在肌肤表面塑造润盈通透的水膜。

喷雾比起面霜、精华液、面膜来说，更具备轻巧的个性包装，随时随地喷洒，帮助肌肤远离缺水状态，24小时为肌肤补充水分，让肌肤全天候保持水嫩晶莹，细致柔滑。

彻底洁肤后，将面部喷雾喷于化妆棉上，涂抹脸部，随后轻拍皮肤，能加强表皮内血液循环，增强皮肤吸收能力；同时再次清洁皮肤，疏通毛孔，利于皮肤吸收营养和水分。

妆后，由于皮肤会分泌油脂，易溶妆，所以可用喷雾离面部约20公分处喷于面部，可收紧皮肤毛细孔，控制油脂分泌，可起到定妆的效果。

在皮肤干燥时更可随时使用，空调环境下工作时每2小时最少喷一次，给皮肤及时补水，保持皮肤清爽。



使用指南.....	4
DIY的好帮手.....	6

保湿水氛喷雾

蜜醋醒肤喷雾.....	8
丝苗水氛喷雾.....	9
银耳爽肤喷雾.....	10
柠檬保湿喷雾.....	11
甘油水养喷雾.....	12
玫瑰娇柔喷雾.....	13
花香水氛喷雾.....	14
芦荟嫩肤喷雾.....	15
檀香水氛喷雾.....	16
蜂蜜滋养喷雾.....	17
洛神花喷雾.....	18
千日红喷雾.....	19

亮肌活肤喷雾

甘菊焕颜喷雾.....	32
乳香提神喷雾.....	33
桉木亮肤喷雾.....	34
香茅明效喷雾.....	35
鼠尾草活肤喷雾.....	36
柠檬草焕肤喷雾.....	37
茶树净肤喷雾.....	38
丝瓜晶透喷雾.....	39
西瓜活肤喷雾.....	40
香橙活颜喷雾.....	41
勿忘我嫩肤喷雾.....	42
百合花亮肤喷雾.....	43

清爽控油喷雾

戴草爽肤喷雾.....	20
柠檬水爽肤喷雾.....	21
南瓜净爽喷雾.....	22
生菜清爽喷雾.....	23
葡萄柚紧肤喷雾.....	24
茶树无瑕喷雾.....	25
苹果控油喷雾.....	26
葡萄控油喷雾.....	27
西洋菜爽肤喷雾.....	28
巧梅花爽肤喷雾.....	29
康仙花控油喷雾.....	30
白芷控油喷雾.....	31

净白无瑕喷雾

菠萝净白喷雾.....	44
青提净白喷雾.....	45
草莓嫩白喷雾.....	46
油菜抑黑喷雾.....	47
地瓜抗UV喷雾.....	48
紫茄嫩白喷雾.....	49
牛奶美白喷雾.....	50
薄荷晶白喷雾.....	51
维C泉润喷雾.....	52
红茶柔白喷雾.....	53



使 用 指 南

How to
Use the book

携带方便度——小瓶装。

挤压方便度——喷雾均匀，雾状柔细。

保湿特效——感觉清新、舒适。

防护特效——隔离灰尘、污染、辐射等不良物质。

香 型——可选用自己喜爱的各类水果香。



喷雾使用技巧

Q：喷雾可以保湿，那么喷一次可以保湿多久呢？

A：不能确定地给出一个标准时间，因为不同肤质的皮肤对喷雾的吸收程度不一样，同时环境的湿度也影响着保湿时间，所以，在皮肤感到紧绷、干燥、不舒服时可随时喷用，这才是喷雾最大的优点。

Q：喷雾除了保湿，还有别的效用吗？

A：**防晒喷雾**：随身携带防晒喷雾，能有效解决户外无法重抹防晒乳的问题；同时防晒喷雾清爽无油。除了喷洒在脸部，还可以直接喷在头发上，让秀发也防晒。

去痘喷雾：喷雾不含油脂，能清理堵塞的毛孔，减少皮肤发炎和红肿的现象。

美白喷雾：美白的同时补充水分，修复日晒对肌肤的伤害，还可以避免一般美白产品的二次污染。

冰镇喷雾：对肌肤进行紧急降温，镇静因日晒所造成的肌肤伤害，舒缓肌肤的灼热感。

控油喷雾：对于脸部油光很严重的女生相当适合，帮助女生在脸泛油光时即刻补救，让脸部肌肤达到水油平衡的理想状态。

DIY 的好帮手

Equipment ... Menu

在制作喷雾品之前，必须先了解自制喷雾品的必备武器，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，在自制喷雾品的过程中，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、完美的美发品。

购买地点：超级市场、日用品商店。

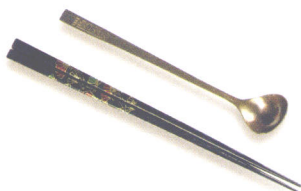
知识点：1/4匙=1.25毫升 1大匙=3匙=15毫升



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：制作任何喷雾品，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：自制喷雾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，都是自制喷雾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！

蜜醋醒肤喷雾

制作成本：3元

适用肤质：各类肤质。

使用期限：放于冰箱中冷藏，在7天内用完。

器具：喷雾器皿。

原料

苹果醋1茶匙，蜂蜜1茶匙，纯净水50毫升。

制作方法

将所有材料混合均匀，装瓶后存放于冰箱内冷藏。

使用方法

1. 洁面后喷于脸上。
2. 轻拍皮肤使之吸收。



苹果醋有抗菌、增强皮肤抵抗力的功效，混合蜂蜜及水后，氧化物浓度被提升，有很好的抗氧化及补水作用。





提子中含有的丹宁酸及脂肪酸的油脂、水溶性维生素B群和多种矿物质，对肌肤极具柔软和保湿功能，而且富含葡萄糖多酚，是绝佳的抗氧化剂。

丝苗米水氛喷雾

制作成本：8元

适用肤质：油性肤质使用效果更佳。

使用期限：拧紧瓶盖密封并保存在冰箱中，5日内用完即可。

器具：煮水锅，玻璃器皿，筷子或搅拌棒，过滤纸。

原料

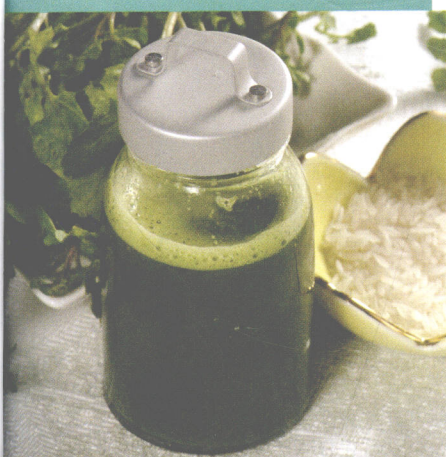
纯净水250毫升，西洋菜50克，丝苗米100克，柠檬汁50毫升，绿色无核提子10粒。

制作方法

1. 西洋菜煮熟后搅拌取汁。
2. 西洋菜汁加水加热，然后加入丝苗米煮30分钟，熄火后焖30分钟。
3. 加入柠檬汁和绿色无核提子汁混合均匀后滤渣即可。

使用方法

早晚洗净脸后，喷于脸上，轻拍皮肤使之吸收。



银耳爽肤喷雾

制作成本：4元

适用肤质：干性肤质。

使用期限：盛入干净的玻璃器皿中密封，放入冰箱内冷藏即可，一周内用完。

器具：煮水锅，榨汁机，玻璃器皿或碗。

原料

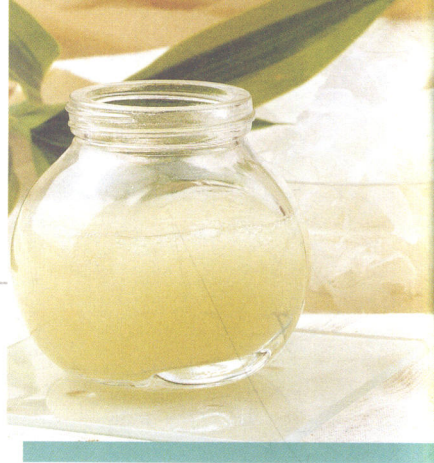
银耳50克，柚子1片，苹果醋100毫升，纯净水适量。

制作方法

1. 柚子放入榨汁机内，榨汁备用。
2. 将银耳洗净放入水中浸泡2~3小时后放入煮水锅中用小火慢慢熬，直至熬成浓汁。
3. 待银耳汁冷却后，与柚子汁、苹果醋充分混合放入玻璃器皿或碗中，放入冰箱冰镇后使用。

使用方法

早晚洗净脸后，喷于脸上，轻拍皮肤使之吸收。



化妆水中添加银耳能滋润肌肤，同时提供肌肤细胞更多的养分与水分，使肌肤健康，并且能防止肌肤老化。





清洁肌肤细胞中的污垢与杂质，促进肌肤细胞代谢，防止肌肤细菌滋生，造成痤疮；并有效吸收并锁住水分，使肌肤变得更水嫩饱满，富有弹性。

柠檬保湿喷雾

制作成本：5元

适用肤质：干性肤质。

使用期限：盛入干净的玻璃器皿中密封，放入冰箱内冷藏即可，一周内用完。

器具：榨汁机，玻璃器皿或瓶子，搅拌棒或搅拌筷。

原料

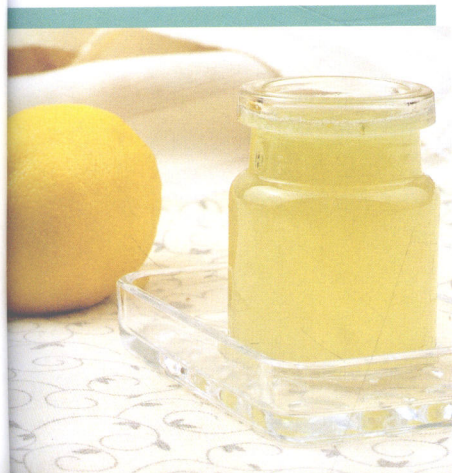
猕猴桃1个，柠檬1个，白醋50毫升，纯净水200毫升。

制作方法

- 1.猕猴桃、柠檬洗净去皮，放入榨汁机内榨汁，去渣取汁，倒入玻璃器皿中。
- 2.注入冷开水、白醋，用搅拌棒或搅拌筷将液体搅拌均匀即可。

使用方法

早晚洗净脸后，喷于脸上，轻拍皮肤使之吸收。



甘油水养喷雾

制作成本：4元

适用肤质：干性肤质、敏感性肤质及晒后使用。

使用期限：由于添加了抗菌剂，放在阴凉处，可保证6个月不变质。

器具：榨汁机，搅拌筷或金属调羹，喷雾器皿。

原料

芦荟1片，甘油5毫升，抗菌剂1毫升。

制作方法

1. 芦荟放入榨汁机中榨汁，滤去杂质。
2. 将芦荟汁、甘油及抗菌剂放入瓶中，充分搅匀即可。

使用方法

洗脸或做完面膜后，将化妆水均匀地喷在脸上，也可随身携带，在肌肤感到干燥时喷于脸部。



保湿效果卓越，及时补充肌肤所需水分，并能镇静肌肤。





补水效果卓越，供给肌肤充足的水分和营养，并有收敛毛孔的效果。

玫瑰娇柔喷雾

制作成本：7元

适用肤质：各类肤质，尤其是敏感性肤质。

使用期限：由于添加了抗菌剂，放在阴凉处，可保证6个月不变质。

器具：煮水锅，滤网，搅拌筷或金属调羹，密封容器。

原料

玫瑰干花3茶匙，甘油10毫升，纯净水100毫升，抗菌剂0.5毫升。

制作方法

1. 纯净水放入煮水锅中加热，然后放入玫瑰干花用小火煮3~5分钟。
2. 取玫瑰花液，与甘油和抗菌剂混合，装入密封容器中即可。

使用方法

洗脸或做完面膜后，将化妆水均匀地喷在脸上，也可随身携带，在肌肤感到干燥时喷于脸部。

