

品味生活 08

花小钱 做个 自然美人

孙玉铭 Julia◎著

天生美女不求人
教你自制天然面膜、化妆水、护发乳、泡澡剂和肥皂



深圳市金版文化发展有限公司/策划

陕西旅游出版社



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: 花小钱做个自然美人

现书名: 花小钱做个自然美人

孙玉铭Julia/ 著

© 本书经朱雀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: 920mm×540mm 1/24

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

Beauty From Nature

深圳市金版文化发展有限公司/策划



孙玉铭 Julia◎著

花小钱 做个自然美人

天然面膜、护肤护发、泡澡自己来

陕西旅游出版社

在餐桌上自制 天然保养品

多年前，曾在同一社区遇到一位来自日本年约**60**多岁的老婆婆，惊讶她如此年长却能拥有细致的肌肤；于是向她询问许多以随手可得的食物来保养皮肤的绝窍。而一位长我**10**岁的大姐姐，也曾透露常敷自己调制的面膜是她保养肌肤的绝佳利器。这个说法深植我心，因为，居然有人说她是我妹妹！（天哪，她比我老**10**岁耶！）

有时候我常想，美容专柜贩售的保养品一瓶可以保存**3**年之久，哇，是含了什么样的物质，可使其久久不坏呢？想起来就怕……而超市中也有贩售所谓可存放一年的保久乳。其中，究竟掺添了什么样的物质呢？会不会对人体造成伤害呢？

近年来，返璞归真的意识盛行，这股风潮不仅仅反应在外表，也反应在心态上。消费者不再迷信知名化妆品品牌，开始相信一些来自自然的古老传统处方；毕竟成分天然，对身体较无不良后果，其中的许多材料甚至都能下肚呢！



无论使用本书任何的保养配方，建议一开始使用时，均先以少量测试于手臂内部，等到没有任何不良反应时，再敷于脸上及身体上，或先将敷用的时间减半，但绝对不能超出建议敷用的时间。虽说是天然成分，但仍有可能过敏。万一有过敏状况，请立即敷上蛋白，就能减缓不适。

始终坚信自然无防腐成分的天然物品比化学添加的好，喜爱研究这些天然配方来保养自己，相信来自天然界的蔬果、植物，不比那些所谓的高级美容专柜里的逊色。如果你和我一样崇尚自然风，可以学着用这些古老的美容配方，在餐桌上自制天然保养品，不仅有趣，也可省下一笔开销，有些成品甚至可以分送给亲友呦！

感谢朱雀的赏识，给我荒废闲置一旁的案子注入新的灵感及给予积极地支持和鼓励，使我一开始写美容类书籍的心愿得以实现。感谢美编给予此书美丽的版型，还有摄影师精湛的摄影技术，让这本美丽的书实现我最初的期盼。

孙玉铭 *Julia*



contents

8 材料哪里买？

15 洗澡乐趣多

- 17 苹果姜汤浴
- 17 柳橙汤浴
- 18 绿茶汤浴
- 18 三色浴盐
- 20 泡澡小方包
- 21 玫瑰浴盐
- 23 亮片泡澡饼
- 24 米糠磨砂膏
- 25 蛋黄细盐磨砂膏
- 26 酸奶身体膜
- 27 凤梨磨砂块
- 27 米奶身体膜
- 28 肥皂制作基本步骤
- 31 黄瓜肥皂
- 32 芝麻肥皂
- 32 全效葡萄柚皂
- 34 给洗澡加点浪漫，给身体多些美丽

●运用精油，泡个轻松澡

39 自制面膜

- 41 深层清洁面膜
- 42 迷迭香叶面膜
- 43 绿茶面膜
- 45 海藻面膜
- 45 马铃薯面膜
- 46 草莓面膜
- 46 白兰地桃子面膜
- 49 除粉刺面膜
- 49 果冻面膜
- 50 红酒面膜
- 51 养乐多面膜
- 53 蜂蜜苹果面膜
- 53 蜂蜜香蕉面膜
- 54 黑砂糖蜂蜜面膜
- 55 蜂蜜牛奶面膜
- 56 番茄面膜
- 57 葡萄柚面膜
- 59 啤酒酵母面膜
- 61 黄瓜面膜
- 61 杏仁牛奶面膜
- 62 吃的保养品，专治皮肤疑难杂症

◎100分喝水保养法

◎洗脸，这样做就对了





contents



67 自制化妆水

- 68 矢车菊化妆水
- 69 玫瑰花水
- 71 柳橙水
- 71 梅子水
- 72 绿茶水
- 73 黄瓜水
- 74 金银草化妆水
- 75 甜蕨叶化妆水
- 76 不防晒就会老又丑

- ◎教你看懂防晒系数
- ◎不同的紫外线指数对应的防晒措施
- ◎拥有美唇就这样做
- ◎消除眼袋就这样做

81 自制护发品

- 83 优酪发膜
- 83 蜂蜜美乃滋发膜
- 84 酪梨蛋黄发膜
- 85 无敌发膜
- 86 护发油
- 87 啤酒亮发膜
- 88 白醋苹果汁润丝精
- 89 芹菜润丝精
- 91 椰奶发膜
- 91 草莓发膜
- 92 头发问题免烦恼
 - ◎用精油让头发柔顺美丽
 - ◎护发，跟我这样做
 - ◎让头发美美的食物



where to buy?

材料哪里买？

* 杂货店、超级市场：

盐糖类：粗盐、细盐、米、黑砂糖

粉类：面粉、奶粉、太白粉、燕麦、绿茶粉、黄豆粉、椰子粉、杏仁粉、苏打粉(小苏打)、玉米粉(淀粉)、啤酒酵母粉

蛋、奶类：牛奶、蛋、奶油、椰奶

调味料及其他：白醋、橄榄油、蜂蜜、美乃滋、优酪、优酪乳、养乐多、啤酒、苹果汁、桃子罐头、绿茶叶

各类蔬果：小黄瓜、芹菜、马铃薯、番茄、柠檬、香蕉、苹果、草莓、酪梨

* 卖酒的店或大型超市：

红酒、白兰地、伏特加酒、Choya 梅酒、啤酒

* 烘焙店：

吉利丁粉、绿茶粉、可可粉、苏打粉(小苏打)、模子

* 化工店：

柠檬酸、泻盐、氢氧化钠、苏打粉、色素、精油、金缕梅水或玫瑰水(可直接当化妆水用)、杏仁油、荷荷巴油、甘油、淀粉(又名玉米粉)、高岭土粉、海藻粉

* 花草茶店、中药材行或迪化街：

各式各样干燥香草植物，如玫瑰花、迷迭香、金银草、矢车菊、甜蕨叶等，米糠、杏仁粉。

* 药房：

四方形纱布、甘油



01

奶粉

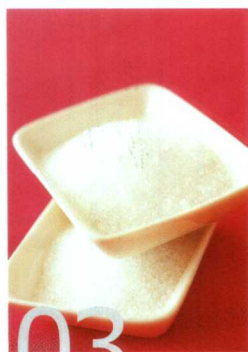
一般而言，选用高脂、低脂均可。



02

淀粉

在化工店有卖。能镇静肌肤。



03

柠檬酸

化工店有卖。在泡澡时使用，十分温和，可以软化肌肤。



04

泻盐

又名硫酸镁，能消除肌肉疼痛。



05

细盐

可以用于泡澡，十分温和，可以除去死皮。



06

苏打粉

化学名称为碳酸钠，呈弱碱性，除了烘焙用外，还可除臭、清洁等。



07

氢氧化钠

做肥皂的一种主要成分，具有碱性，勿直接触摸，且避免呼吸到气体。



08

色素

使制作物增加色彩的变化。



09

桃子罐头

有片状的，也有一半切片状的。



10

伏特加

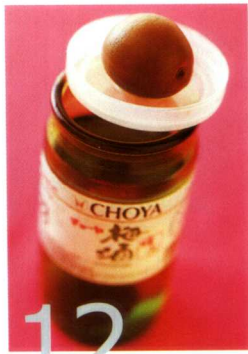
有多种品牌、容量可选择。



11

矢车菊

是很好的皮肤清洁剂，紫色的花瓣，很讨人喜欢；花草茶材料行有卖。



12

梅酒

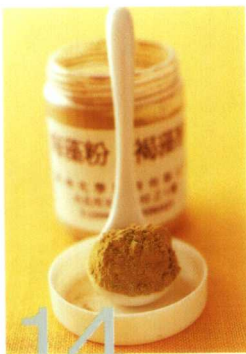
有多种品牌、容量可选择。



13

黑砂糖

可以敷脸及加在肥皂内当成分之一。



14

褐藻粉

味道像昆布的褐绿色粉末。



15

燕麦

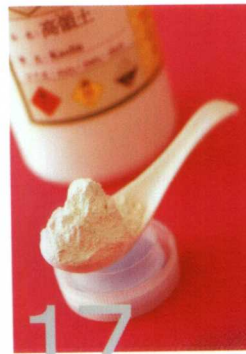
营养又有洗净及镇定肌肤的功效。



16

工具

①小量杯
小漏斗
磨泥器
刨皮器



17

高岭土

运用在面膜上可吸油、除污、清洁皮肤，使皮肤光滑有弹性。适合中性、油性及面疱皮肤使用。



18

美乃滋

多种营养物质在内，能护肤润发。



19

金银花

可清热解毒，花草茶材料行有卖。



20

金缕梅

植物提炼的收敛剂，可滋养、促进血管收缩，可以直接当化妆水使用。



21

荷荷巴油

基础油的一种，大量运用于美容保养方面，很容易被皮肤吸收。



22

啤酒

对美发有奇效！



23

白兰地

有多种品牌、容量可选择。



24

黄豆粉

可以当敷脸的材料之一，平日也可做为清洁剂。



25

椰奶

超市就可买到。



26

甜杏仁油

能柔软肌肤，基础油的一种。



27

红酒

有多种品牌、容量可选择。



28

甜蕨叶

可收敛皮肤毛孔，（不是代糖甜菊叶喔！）



29

绿茶粉

有多种品牌可选择。



30

橄榄油

颜色有浅黄到青绿不等，有多种品牌、容量可选择。



31

秤

有多种品牌可选择。



32

玫瑰花

有效于皮肤的保湿与防皱效果，市面上販售的干燥品有深浅及紫色三种。



33

吉利丁

糕点、制作果冻的主成分之一。



34

迷迭香

清新芳香的香叶，能促进发质健康，去头皮屑，还能烹调使用。



35

甘油

能滋润肌肤，在药房就买得到。



36

粗盐

美容泡澡的要角，便宜好用。



*本书中匙羹的定义：

茶匙一即为喝茶及咖啡时用的匙羹。

汤匙一即为喝汤时用的铁质匙羹。





让我们和防腐剂、添加物，
说Bye- Bye吧！



让我们和防腐剂、添加物，
说Bye- Bye吧！



Enjoy Body Washing

洗澡乐趣多

Enjoy Body Washing...

近年来亚洲风行泡澡、做SPA，其实讲求的就是使自己沉浸在一种心情放松、平静舒服的气氛中。

而这种享受在家中的澡盆也是可以做到的，只需要利用一些天然素材，再加工制作一系列的保养品、泡澡物及肥皂。价格方面，花费不多，随手可得的生活用品就能制作。再加上一些巧思，还可以做出不同的造型，不仅增添趣味，而且绝对天然呢！

辛苦了一天，放轻松洗澡时，让我们和防腐剂、添加物，说Bye- Bye吧！