

Just Be Keen On Perfumed Oil

●【自在生活馆】肌肤告别疲惫，呈现晶莹质感

舒心者

DIY 玩转精油的魔法书

恋·恋·精·油



> 精油蕴含着大自然的神奇能量

你——一个精油的梦想

你——带来悠然的暗香

0元玩转精油魔方

“从头到脚”悉心呵护你的每一寸肌肤

《恋恋精油》让你变身“香草女王”

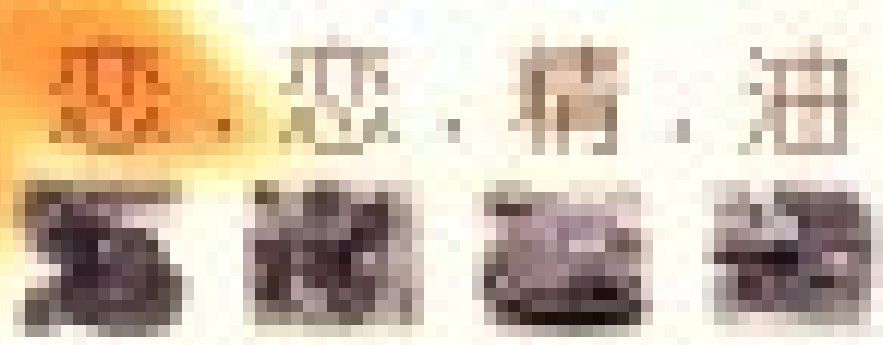
激发全身的净化环保运动

给你的美丽注入全新的自然体验！

农村读物出版社



THE DISCOVERY OF AMERICA



The discovery of America by Christopher Columbus in 1492 is a pivotal moment in world history. It opened up new trade routes and led to the European colonization of the Americas. The continent was named after Amerigo Vesputi, an Italian explorer who sailed with Columbus. The discovery also led to the exchange of goods and ideas between the Old World and the New World.

D I Y 玩 转 精 油 的 魔 法 书

恋 · 恋 · 精 · 油



舒蕊 ◇ 著

农村读物出版社

宠爱自己，从精油开始

有人说，女人似水，又有人说，女人如花。而我觉得女人应该是初晨从花瓣上摇曳而下的那滴香露，既柔情似水，又幽芬如花。

女人，应该懂得呵护自己，让自己似水又如花。于是，香水应运而生，它就像女人的第一件衣裳，不断地为她传递着肢体以外的味道。然而，从众则易俗。晨曦时、夜幕下，灯红中、酒绿里，我们已对香水太过熟悉。清幽香气便罢，遇上那些“浓情”的香气时，真的让人有想暂时窒息一下的念头。

香水，它只是你表达自己的方式。

而我想，女人不但需要表达自己，更需要呵护自己、宠爱自己。

精油，它应该是您的选择……

这个名字，我想对于爱美的您并不会陌生。精油不仅仅来自花瓣，它也凝含了枝叶、茎果的精华。但是它的含量是很少的，而且不能受高温或阳光的接近，否则就会“香销玉损”。但是愈稀弥珍，精油对女人的呵护也是其它脂粉水露所不能企及和比拟的。它是天然的温柔手，能够在您的肌肤缺水干燥时，给予您最贴合的照顾；它是优秀的修护师，在肌肤表皮细胞受到伤害时，能给予您最神奇的呵护；而且，它还是天生的魔法师，能经由您的嗅觉系统，舒缓神经系统，调节内分泌系统，让您在幽然的香氛中，不知不觉和疲惫与不适挥别，与轻松和怡然相牵。

因为它的独特，因为它的高贵，很多的女人曾对它望而却步。但是女人呵护自己、宠爱自己应该是一种天职，任何精贵的东西都不能够阻挡。于是，我们为您编写了这本《恋恋精油》，它分为基础保养、全身保养和特效滋养三大系列，教您制作从保湿水、面膜、乳液、磨砂膏到沐浴、按摩、足浴以及护手、护发的全套SPY用品，让精油真正地成为您的贴身衣裳，让它的香氛萦绕您的周身，让它的呵护精华渗透您的每个细胞，让您在DIY的乐趣中享受到有如置身于森林的怡然与舒心。

还等什么，赶快翻开这本《恋恋精油》吧！

作者
序

李
子
怡
2011.10.1

精油DIY，带我进入非凡的香气之旅

我是一名国际导游，常年往返于不同的国度，感受不同的气候，所以我的肌肤要比一般人经受更多的考验。在伦敦，我觉得皮肤都会湿得渗出水来，而在埃及，皮肤就干得像龟裂的黄土地，毫无生气。日子一久，我的皮肤脆弱得不得了，动不动状况就频频出现。早已耳闻精油对皮肤有独特的护理效果，然而由于工作繁忙，我很少有时间能去专业美容机构做护理。肌肤保养，一直是我的一个大心结。

我的好友也有和我一样的问题，但是前一段时间，我发现她的皮肤变好了许多。一再追问下，她才告诉我我是因为有了《恋恋精油》的帮助。在我的印象中，DIY护理和保养是一件很麻烦的事。然而我发现，这本书所介绍的精油制作方法并不麻烦，而且产品的护理功能十分齐全。从基础的保养，包括精油保湿水、精油面膜、精油乳液到全身保养，像精油磨砂膏啊、精油泡澡啊等等，都非常贴合日常的护理需要。

我特别喜欢它所介绍的精油特效滋润系列，比如它的精油护手系列，像月见草护手油、甜杏仁护手油，对手部肌肤的护理效果都十分好。还有像柏树控油、梨花保湿、薰衣草润发等精油护发营养水也真的很有效。现在我的手比以前柔软、幼滑多了，头发也很有光泽，也不太会有分叉、断发等现象出现了。

此外，要说上一句的是，精油毕竟是精油，所以精油乳液也好，精油营养水也罢，它的保养效果不是一般乳液、营养水所能达到的。精油除了能很好地保护和修护肌肤外，它还能对人体的神经系统和内分泌系统产生神奇的效果。精油更有独特的亲和作用，能够加快细胞的新陈代谢，增强人体的免疫能力。每次我做完一次精油护理，就好像自己新生了一次。所有的旅途劳累、困倦感、烦躁感统统去无影踪，我经常感觉自己身轻如燕，闭上眼睛还会感觉自己好像躺在清晨的树林或草地上，分外清新。

现在，我每到一处，再也不用担心肌肤会示警了，《恋恋精油》带给我新的生活乐趣，肌肤变好了，一切事物在我眼里都充满着光彩，希望有更多的人能一起加入到精油DIY的欢快队伍中，让精油成为你生活中的一份子。

SIB 404/04

江青苗

国际旅行社 资深导游

推
荐
序

精油基础保养

* 精油保湿水

让肌肤感受水的滋养

- 10 茶树滑肤水
- 12 薰衣草保湿水
- 14 檀香保湿水
- 16 柠檬保湿水

* 精油面膜

唤醒肌肤的娇艳活力

- 19 甘菊减压面膜
- 20 杜松排毒面膜
- 22 柠檬草焕肤面膜
- 24 伊兰调理面膜
- 26 橙花焕采面膜
- 28 薰衣草爽肤面膜
- 30 檀木保湿膜
- 32 乳香保湿膜
- 34 月见草柔肤膜

36 蔓越莓橙花油

38 荷荷芭保湿膜

* 精油乳液

让肌肤滑不留手

- 41 柑橘润肤乳
- 42 薰衣草润肤乳
- 44 抗皱精华素
- 46 玫瑰乳霜

精油全身保养

* 精油磨砂膏

磨出细嫩好肌肤

- 50 乳香磨砂膏
- 52 香柠磨砂膏

* 精油泡澡

泡出凝脂水肌肤

- 55 香蜂草润肤浴
- 56 天竺控油浴



精油 特效滋养

- 58 黑胡椒修身浴
- 60 海藻修身浴
- 62 桉木平衡浴
- 64 马郁兰舒神浴

* 精油按摩油

肌肤做完SPA后的
最佳拍档

- 67 丝柏纤体按摩油
- 68 天竺排毒按摩油
- 70 安息香保湿按摩油
- 72 蓝甘菊抗过敏按摩油
- 74 玫瑰草滋润按摩油
- 76 薄荷平衡按摩油
- 78 杜松果舒缓按摩油

* 精油护手

触手可及的柔润

- 82 玉手呵护精油
- 84 甜杏仁护手油
- 86 月见草护手油
- 88 岩兰草护手油

* 精油足浴

给双足做个SPA

- 91 茶树足浴
- 92 杜松足浴
- 94 安息香足浴

* 精油护发营养水

让头发如丝般亮泽

- 97 柏树控油营养水
- 98 檀香保湿营养水
- 100 梨花保湿营养水
- 102 薰衣草润发营养水



目录



How to Use the Book

使用指南

你的肌肤缺少水分吗？你的脸色是否粉嫩健康？肌肤毛孔是否明显？皮脂分泌是否正常？肌肤的光泽感如何？疏于护理，肌肤就不会再如婴儿般娇嫩噢，时不时的就会冒出小情绪，让你疲于应付，该如何护理，选择怎样的保养品，时下正当红的精油就是不错的选择，针对肤质量身订做无疑是更好的护肤之道。

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。

《恋恋精油》分为精油基础保养、精油全身保养、精油特效滋养三类，针对不同的部位、不同的肤质，为你提供从头发到足部的全方位护理方案，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。

使用自制保养品前应先局部皮肤上试用，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，你就可以安心的使用了。

此外，因产品是自制，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。另外，还需要注意以下几点：

1. 精油不能内服，除非有医嘱。
2. 怀孕初期最好不要使用精油，因为有些精油容易刺激子宫。
3. 柠檬、佛手柑精油会令肌肤对阳光敏感，适合夜晚使用。
4. 患高血压、肾病、神经方面疾病者最好不要擅自使用精油，应先咨询医生，慎用。
5. 要严格按照精油用量，不能擅自增加，否则容易导致副作用。
6. 有些精油使用前请严格按照使用说明中的方法稀释精油。
7. 精油最好储存于深色的玻璃瓶里，而且必须密闭，避免紫外线照射，可以延长精油的使用寿命。
8. 肌肤敏感者，请先在手腕上测试后再使用。

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《恋恋精油》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。

| | 最佳使用时间 | 注意事项 |
|---------|--|---|
| 精油保湿水 | 早上清洁肌肤后，如感觉肌肤紧绷，可将保湿水涂抹于脸部；晚上清洁肌肤后也可使用 | 用擦拭法涂抹保湿水时，要由内→外，由下→上轻轻擦拭，才不会伤害肌肤；而选用拍打法涂抹保湿水，就要将化妆棉夹在食指和小指中间，轻轻拍打整个脸部，直到保湿水被肌肤完全吸收为止 |
| 精油面膜 | 一星期1~2次，最多不要超过2次 | 敷面膜最好在安静的环境、放松的状态，最容易达到良好效果 |
| 精油乳液 | 早晚各一次 | 使用时要注意避开眼、唇部肌肤，因为肤质不同，所以用于脸部肌肤的乳液并不适合涂抹于眼、唇肌肤 |
| 精油磨砂膏 | 沐浴后，一星期1~2次或遵照该产品的NOTE | 不要使用时间过长，最好先在手上试用，若发生过敏反应就说明该产品对你的皮肤刺激性太强了 |
| 精油泡澡 | 可每天使用 | 泡澡时配合按摩效果更佳，泡澡每次不宜超过20分钟，否则会加重心脏的负荷 |
| 精油按摩油 | 沐浴后 | 有些精油是有禁忌的，所以请谨慎使用；按摩，以画圆圈的方式由下到上按摩全身，促进血液循环，对全身各个部位起到治疗的作用 |
| 精油护手 | 晚上：临睡前 平时：做完家事后 | 润手乳霜的功能与保湿乳液的功能一样重要，可以保护手部皮肤，使其拥有充足的水分 |
| 精油足浴 | 睡前、沐浴后 | 用精油浸泡双脚，加速血液循环，几分钟后双脚的皮肤会变得非常润滑，最后还需要抹上润肤霜 |
| 精油护发营养水 | 视头发的需要喷洒，无规定时间，无须冲洗 | 营养水喷于头发表面时，请距离头发10厘米，均匀喷洒，令秀发瞬间如水般滋润 |

精油 基础保养

Fundamental Protection with Perfumed Oil

健康的平衡肌肤好似一个新鲜的苹果，红润光滑、水嫩十足，充满光泽和质感。虽然很多女性都开始懂得脸部肌肤保养的重要性，化妆镜前摆放了很多名目繁多的保养品，但很多人仍然无法避免肌肤问题，对大多数人而言，肌肤往往不是过于干燥就是太过油腻，总是无法达到平衡点。干燥的肌肤看上去就好像一个没有水分的苹果，干瘪无光泽；而肌肤油光光，就会让人感觉厚重，不清爽，其实保养肌肤不用如此的繁琐复杂，简单的几步，就可以让肌肤达到最佳状态，保湿肌肤、面膜滋养再加上涂抹润肤霜，三步让肌肤清透滑润。

第一步的保湿水可是必不可少的护理品，很多人用洁面乳将脸彻底洗净后，就直接涂抹滋润霜，这样做并不能使滋润霜彻底融入肌肤，大部分存留于肌肤表面，不能深层滋润基底细胞，而特别添加精油的滋润保湿水在调理肌肤的同时收敛毛孔，保护肌肤免受外界环境的伤害，增强肌肤对水分和滋润乳的吸收度，调节肌肤内层的水油平衡，令肌肤水嫩不干燥。

第二步就是定期敷精油面膜，面膜在基础保养中充当了特效滋润的角色，借由密合式的贴敷方式，彻底清除毛孔中的污垢，精油中所含的萃取精华素能够轻松渗入细胞里层帮助肌肤吸收并锁住水分，使肌肤含水充足、充满弹性，还可以有效抑制过剩的油脂分泌、帮助肌肤达到平衡状态。

基础保养的最后一步就是涂抹精油乳液来充分滋润肌肤。乳液中特别添加的精油成分在皮肤表层形成保护膜，能防止水分流失，并且有效抵抗外界环境对皮肤的损伤，不仅能帮助肌肤恢复弹性，并具有强效的保湿效果，可以迅速为肌肤补充水分，让肌肤能够得到充分的滋养和保护，始终保持水嫩柔滑。

如此三步，让肌肤呈现新鲜状态，有精油的保护，你还担心什么呢？



精油保湿水

让肌肤感受水的滋养

我们的身体每天都会不断向外流失水分，除了自身的生理因素之外，外界的环境，尤其是阳光、灰尘等也是造成肌肤缺水的重要原因。当肌肤的含水量保持在15%~20%时，皮肤就会如同婴儿般，显得光滑细腻、滋润且充满弹性；而当皮肤内的含水量少于10%时，皮脂腺与汗腺分泌活动也就随之逐渐减少，新陈代谢的速度也会逐渐变缓，肌肤变的干涩、紧绷，随之出现的就是皱纹、脱皮，肌肤长期缺乏水分就会出现干裂，甚至还会导致肌肤过敏。

由此看来，干燥缺水的肌肤最需要的就是调理和补充大量的水分，为肌肤补充水分的途径不外乎直接喝水，或者就是使用具有调理和补水功效的护肤品。而保湿水更以其保湿补水效果良好、使用方便而倍受青睐，我们所制作的这几种保湿水中含有天然的营养物质及植物精华，精油特效滋养因子可以深入肌肤细胞底层，促进肌肤的新陈代谢，并能够有效锁住所补充的水分，让肌肤真正清透水嫩，淡淡的清香伴随你面对每一天！

Moisturizing Lotion with Perfumed Oil

Tea Tree Anti-blemish Astringent

茶*树*滑*肤*水



茶

树精油及薰衣草精油具有相当优秀的杀菌及愈合功效，能有效治疗青春痘、蚊虫叮咬、头皮屑及各种肌肤感染，薰衣草香还能舒缓精神、减压。不必担心购买问题，除了各种精油专卖店外，一些便利店、屈臣氏都可以买到。由于这款产品添加了抗菌剂，因此又多了一项杀菌及收敛肌肤的功效，非常适合油性肌肤及面疱性肌肤使用，并且能保存较长时间。

Tea Tree Anti-blemish Astringent

制作成本：10元

适用肤质：油性肤质、过敏性肤质

材料购买地：茶树精油、薰衣草精油：精油专卖店；抗菌剂：化工商店；纯净水：超级市场

❖ 材料

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。

❖ 功效

收缩毛孔、预防面疱产生、令肌肤光滑无瑕疵。

❖ 使用器材

量杯，计量匙，漏斗，搅拌筷或金属调羹，密封容器。

❖ 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

洗脸后，若感觉肌肤干燥可将滑肤水倒在化妆棉或手心里，轻拍于脸部直至被肌肤完全吸收。

❖ 保存方法

由于添加了抗菌剂，放在阴凉处，可保证6个月不变质。



Lavender Lotion



制作成本：5元

适用肤质：各种肌肤

材料购买地：薰衣草精油：精油专卖店；纯净水：超级市场

Lavender Lotion

薰*衣*草*保*湿*水



薰 薰衣草的香味是爱情的味道，想想看如果将薰衣草花香保湿水洒在脸上，是否就意味着自己正被甜蜜的爱情包围着呢？多浪漫！

❖ 材料

薰衣草精油2滴，纯净水100毫升。

❖ 功效

性质温和，能彻底滋润肌肤底层细胞，更有效地吸收水分，让肌肤更加光彩照人。

❖ 制作方法

1. 将薰衣草精油滴入盛有纯净水的玻璃器皿或碗中。
2. 用搅拌棒或筷子轻轻划动，令精油在水中漫开，再装入喷雾瓶中即可。

❖ 使用器材

玻璃器皿或碗，搅拌棒或筷子，喷雾瓶。

❖ 使用方法

1. 脸部洗净。
2. 距离脸部约10厘米处，将保湿水喷洒在脸部。

❖ 保存方法

放入玻璃器皿中放置于冰箱内冷藏，可保存14天。

Sandalwood Aroma Lotion

檀*香*保*湿*水



不 仅能使肌肤柔软，而且还有清香的味道，让你做个清雅香水美人。

Sandalwood Aroma Lotion

制作成本：8元

适用肤质：干性肌肤

材料购买地：檀香精油：精油专卖店；纯净水、苹果醋：超级市场

❖ 材料

檀香精油5滴，纯净水200毫升，苹果醋4匙。

❖ 功效

软化肌肤角质细胞，促进细胞新陈代谢，让新生细胞更好更快地吸收水分，充分滋润肌肤，使肌肤常保水嫩。

❖ 使用器材

玻璃器皿或碗，搅拌棒或筷子，喷雾瓶，计量匙。

❖ 制作方法

1. 将纯净水与苹果醋放入玻璃器皿或碗中。
2. 将檀香精油滴入器皿中，用搅拌棒或筷子轻轻划动，以使精油与其它液体均匀混合，随后装入喷雾瓶中即可。

❖ 使用方法

1. 将脸部洗净后擦干。
2. 距离脸部约10厘米处，将保湿水喷洒在脸部。

❖ 保存方法

放入玻璃器皿中放置于冰箱内冷藏，可保存14天。

