



美容教主
牛尔 著

牛尔的 [天然面膜 DIY]
NIUER DE AIMEI SHU
爱美书

持续位居金石堂、诚品、博客来畅销书排行榜榜首
连续位居当当网时尚类图书销售榜首

《美丽俏佳人》《女人我最大》最红最热时尚综艺节目
首席指导教练 牛尔经典之作

南海出版公司

美白不是神话 配方决定一切



牛尔的
NIUER DE AIMEI SHU
爱美书

[天然面膜 DIY]



牛尔 著

牛爾

南海出版公司

2009 · 海口

图书在版编目(CIP)数据

牛尔的爱美书. 天然面膜 DIY / 牛尔著. — 海口: 南海出版公司, 2009.9

ISBN 978-7-5442-4535-7

I. 牛… II. 牛… III. 皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 148266 号

著作权合同登记号 图字: 30-2009-075

本书经由时报出版公司独家授权中文简体字版本,
非经书面同意, 不得以任何形式复制、转载。

NIUER DE AIMEI SHU

牛尔的爱美书

作 者	牛 尔
责任编辑	李 昕
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	新经典工作室·金 山
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京国彩印刷有限公司
开 本	890 毫米×1270 毫米 1/24
印 张	8
字 数	100 千
版 次	2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1—20000
书 号	ISBN 978-7-5442-4535-7
定 价	32.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

- ◎ 给自己一张美丽的脸
- ◎ 如何使用本书
- ◎ 准备工具

卸妆清洁用品



去角质用品

[illegible]

调理肌肤用品

面膜保养篇

美白淡斑面膜



抗痘消炎面膜

玫瑰甘油保湿化妆水	50
蜂蜜保湿露	52
葡萄柚明矾收敛水	54
茶树精油消炎化妆水	56
法国王妃面膜	62
薏仁甘草美白面膜	64
山药酒酿美白面膜	66
味噌豆浆美白面膜	68
白芷鲜奶美白面膜	70
茯苓黄芩抗敏美白面膜	72
维生素C白皙面膜	74
双氧水快速美白面膜	76
豆腐酵母美白面膜	78
蜂王浆珍珠粉华贵嫩白面膜	80
绿豆蛋清排毒面膜	84



保湿滋润面膜

· 没药牛蒡消炎洁净面膜	86
· 黄豆薄荷冰镇清新面膜	88
· 黄连苦瓜清火除痘面膜	90
· 阿司匹林焕肤面膜	92
· 茶树精油消炎抗痘面膜	94
· 卷心菜清凉消炎面膜	96
· 维生素 B ₆ 消炎面膜	98
· 云南白药暗疮消炎膏	100
· 鱼腥草消炎排毒面膜	102
·	
·	
·	
· 蜂蜜燕麦滋润面膜	108
· 鳄梨蛋黄滋养面膜	110
· 胡萝卜蛋黄酱保湿面膜	112
· 葡萄果甘油保湿面膜	114
· 香蕉蜂蜜保湿滋润面膜	116
· 黑砂糖保湿面膜	118
· 苹果泥蛋黄亮颜面膜	120
· 蜀葵莲藕保湿面膜	122
· 红酒抗氧保湿面膜	124
·	
·	
·	
·	

天然泥膜

火山矿泥面膜	128
死海黑泥面膜	130
绿石泥矿泉面膜	132
皂土洁净面膜	134
海藻泥面膜	136

芳香抗压面膜

薰衣草甘菊抗压安眠面膜	140
玫瑰橙花忘忧抗老面膜	142
伊兰天竺葵平衡安抚面膜	144
佛手柑柠檬草清新活力面膜	146
杜松果迷迭香排毒净化面膜	148
柠檬甘菊美白放松面膜	150
尤加利芬多精森林浴面膜	152



◎ 附录1 读者最爱配方 TOP 排行榜	154
◎ 附录2 常见化妆品 DIY 问题的解答	156
◎ 附录3 读者私房推荐	174
◎ 附录4 牛尔的爱美聊天室	178

给自己一张美丽的脸



时间拉回到两年以前，当时一档电视节目的执行制作人通过记者的介绍找上了我，想邀请我上一期节目，做有关面膜DIY的内容。对于她的邀请我很感兴趣，因为我从小就喜欢用天然材料做成面膜，在脸上涂涂抹抹，或是探听一些美容秘方，再加上我长期担任美容教育培训工作的关系，让我对天然植物的保养效果非常熟悉；然而我又担心当时我所在的公司会认为这个主题不太适合在电视中讲，所以一直很犹豫。

好在我有一位非常开明的主管，他并不反对我去上这个节目。反而认为可以借此机会向消费者宣传天然植物的优点，因此我便抱着兴奋而又轻松的心情参加了这个节目。没想到却因而害惨了公司的总机小姐，她连续好几周都被接连不断的电话扰乱正常工作，因为许多观众都想知道各种面膜的制作方法。由于这次电视节目大受欢迎，此后又有

了第二次及第三次节目，我也因此与这档节目的主持人支艺桦成为好朋友，并且有了出书的打算。

本书所介绍的保养品来源，并不全是我个人的发明，是小时候我母亲灌输给我的一些美容保养观念，再加上这些年从事美容保养工作的专业经验累积。其中有许多有趣的简易小秘诀，是日常生活中俯拾可见的简易保养方法。然而，由于每个人的肌肤性质不尽相同，所以还是要提醒读者，如果在使用过程中肌肤感到不适，要马上停止使用，以避免肌肤过敏。我也特别要感谢我的好友，也是我的偶像——詹育彰医师的指正，他让这本书多了一份正确性与专业性。

还要提醒读者的是，这本书里所介绍的材料，大多是大家非常熟悉的成分，甚至是家里经常会吃剩、用剩的材料。我主要是想通过本书阐述一种爱物惜物的节俭精神，教大家如何让这些材料物尽其用。不过，也有一些化妆品专业原料可能会让你感到较为陌生，也不易买到，本书则会介绍这些原料的购买地点及出处，希望不会让读者在搜集材料之时会有“上穷碧落下黄泉”的感慨。然而若是你真的遍寻不着，也不用心急，因为本书提供了很多



替代的原料及方法，希望大家借由本书，能与我一样去发现自制天然保养品的乐趣，这就是我最大的成就了。

最后，再次感谢所有促成这本书发行的朋友们，没有大家的帮助，这本书就不会出版。当然，也希望各位读者不吝赐教，让我们一同去发掘更多天然保养品的奥妙与乐趣！

牛欄

特别声明

本书旨在提供自制保养品的制作方式，不赞成自制保养品的销售行为。



如何使用本书



自制保养品的好处就是能完全掌握制作的过程，因此你可以相当安心地使用自制的保养品，不但省钱，而且保证不含色素及人工香料，甚至可以做到 100% 纯天然，这也是一般市面上的保养品很难达到的。

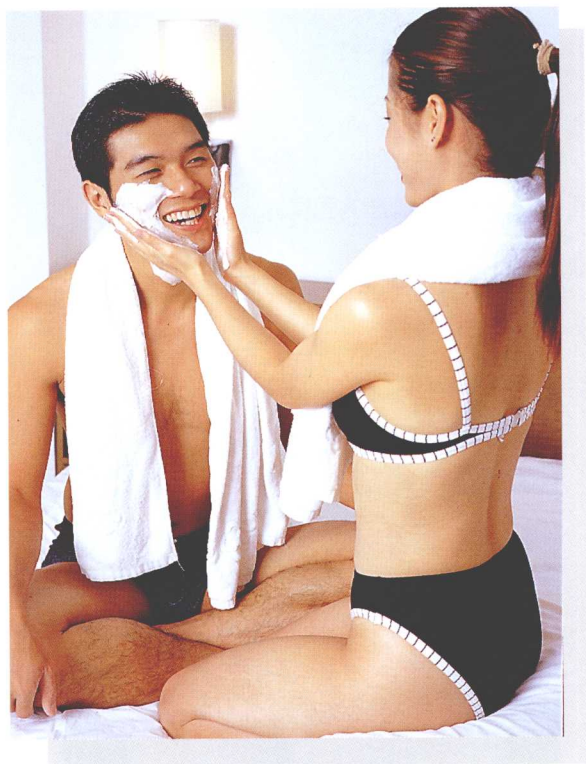
本书详细介绍了脸部保养品的制作方法，基本上共分为两大篇。在“基础保养篇”里，我分别介绍了卸妆清洁、去角质以及调理肌肤用品的制作方法；在“面膜保养篇”里，由于面膜的制作变化万千，我又特别设计出了五个主题面膜的单元，分别为：

1. 美白淡斑面膜：教你如何制作美白淡斑面膜，让肌肤白皙透明。

- 2.抗痘消炎面膜：教你如何制作改善面疱、青春痘及暗疮的面膜。
- 3.保湿滋润面膜：教你如何制作改善缺水、干燥及脱皮现象的面膜。
- 4.天然泥膜：特别介绍天然泥疗面膜的制作方法及其功效。
- 5.芳香抗压面膜：教你如何用天然植物精油来改善肌肤的种种问题。

这本书包含了许多制作保养品的配方及保养小秘诀，相信喜爱自制保养品的你，一定可以找到合适、省钱又实用的一些自制保养品。而制作保养品的原料可说是包罗万象、应有尽有，从天然的蔬菜、水果，甚至做菜用的调味料，以及各种天然食品、植物药草、植物精油、中药药材，一直到专业的化工原料，等等。不过，本书所列出的材料绝大多数都可以在超市买到，对于一些较为陌生的原料，则在书中列出了





购买地点。万一真的买不到，也不用气馁，你还可以尝试其他容易购买的原料，也会有相当不错的效果。

而到底谁适合使用本书呢？
我可以说：不管你是男性还是女性，只要年龄在12岁到65岁之间，你都可以在本书中找到适合你肤质使用的自制保养品。然而要特别提醒你的，由于大部分材料均是使用天然的成分，除非特别加入化学性的抗菌剂，否则最好一次使用完毕，若一次使用不完，则请将用剩的保养品放入冰箱中保存，并在两周之内使用完毕。若使用时觉得味道有变，甚至已经产生臭味，则表示产品已经被细菌污染，最好马上丢弃。

本书中有些自制保养品因为加入抗菌剂或是含有天然杀菌剂(例如植物精油、伏特加酒),故可以使用较长的一段时间,大概能确保在半年内不会变质。然而再天然的保养品也不能确保你使用时不会产生过敏,因此若使用自制保养品后觉得肌肤刺痛不适,甚至发生红肿,最好马上停止使用,并且做冷敷的处理,若冷敷之后仍然没有好转,则最好就医。至于肌肤本身就比较容易过敏的人,建议你在使用之前先将部分制作好的保养品涂在手臂内侧,并使其停留24小时,观察有无异常,如果没有过敏反应,你就可以安心地使用自制的保养品了。



准备工具

“工欲善其事，必先利其器”，在制作保养品之前，除了原料，有些器材也应该先准备妥当。许多器材其实并不需要特别购买，可能在你家的厨房中就找得到这些材料：

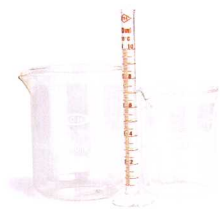
1. 计量匙

在超市可以买到的计量匙，专门用来正确地取用本书所列的材料，其中一茶匙约等于 5ml，一大匙等于 3 茶匙，约等于 15ml。



2. 量杯及量筒

你可以到化学仪器商店、医疗器材商店购买，或直接使用家中的米杯；若都没有，可以用 100ml 的乳酸饮料空瓶代替。



3. 滴管

用来添加一些小容量的原料，如抗菌剂，大约 20 滴等于 1ml，以此类推。有些滴管还标明了刻度，让你能精确地添加小容量的成分。刻度滴管需到医疗器材商店或是专门的化学仪器商店，你也可以使用吸管来代替。

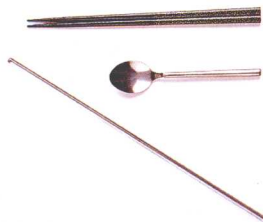
4. 水果刀 / 菜刀

用来处理水果、蔬菜等原料。



5. 搅拌用的筷子或金属汤匙

用来将材料混合均匀。





6. 煎煮、加热用的锅或茶壶

本书所列的干燥药草(花草茶),必须像煮中药那样用煎煮的方式将原料的活性成分萃取出来,当然在时间上不必像煎煮中药那样久。干燥的药草也可以像喝茶时用热水冲泡茶叶的方式将活性成分萃取出来,只是萃取的浓度不如煎煮的方式高。另外,有些蜡质的原料,如凡士林、蜂蜡等,必须用隔水加热的方式融化,此时锅便会派上用场。



