

净·美肌 *Pure Skin*

素肌美人 完全攻略

滕家瑶 编著



- 姐妹姐妹看过来 超级天然又经济实惠的保养品到底在哪里
- 享受天然纯净素颜 从涂涂抹抹开始的每一刻都是好气色的关键
- 天生丽质难自弃 美丽自造肌完全魔法攻略
- 完全靠自己 提升桃色蛋白肌指数，每天都要更美一点



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

© 2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾八方出版股份有限公司(朵琳出版整合行销)授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2007 第 25 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

净·美肌: 素肌美人完全攻略/滕家瑶编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.4

(时尚美妆)

ISBN 978-7-5381-5034-6

I. 净… II. 滕… III. ①皮肤-护理-基本知识②头发-护理-基本知识 IV. TS974

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第036579号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 210mm

印 张: 6

字 数: 80 千字

出版时间: 2007 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 4 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

封面设计: Wensilai

版式设计: Wensilai

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5034-6

定 价: 20.00 元

联系电话: 010-85592272

E-mail: lssybook@126.com

http: //www.lssybook.com.cn

◇ 时尚美妆

净·美肌 *Pure Skin*

滕家瑶 编著

素肌美人 完全攻略



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

Contents 目录

推荐序

“LOHAS”生活从自己开始~~推荐序1.....	4
美丽不再道听途说~~推荐序2.....	5

芦荟保湿喷雾.....	16
红砂糖保湿去角质油.....	18
西瓜镇静面膜.....	20

素肌DIY篇

DIY入门Q&A.....	6
能让肌肤水水的蔬果.....	7
别小看吃的美肌力量.....	8
还有哪些特殊美肌食材.....	9
DIY保养品前建议准备.....	10
美肌实用精油.....	11

Part 2 美白篇

薰衣草舒缓卸妆乳.....	24
甘草薏米嫩白化妆水.....	26
咖啡美人去角质霜.....	28
苦瓜除斑面膜.....	30
豆腐美白保湿面膜.....	32
胡萝卜嫩白面膜.....	34

Part 1 干妹妹篇

纯橄榄保湿卸妆油.....	14
---------------	----

Part 3 控油篇

茶树抗痘卸妆油.....	38
玫瑰花瓣嫩肤水.....	40
高岭土油脂平衡面膜.....	42
黄瓜薏米面膜.....	44



Part 4 抗老篇

芹菜莴苣抗皱紧肤水·····	50
燕麦酸奶排毒去角质霜·····	52
绿茶抗氧化面膜·····	54

Part 5 手工皂篇

肉桂甜橙手工皂·····	58
玫瑰蜂蜜保湿手工皂·····	60
莱姆香芬手工皂·····	62
绿茶多酚手工皂·····	64

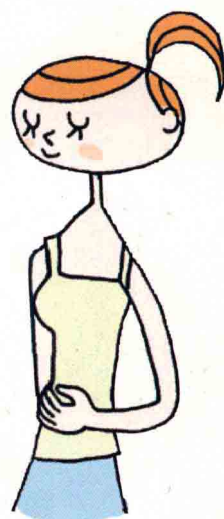
Part 6 精油篇

肩腰酸痛·····	68
经前征候群·····	69
性冷感·····	70
便秘·失眠·····	71
活用篇·····	72
生活智慧精油小妙方·····	73



Part 7 护发篇

黑芝麻护发膜·····	76
大豆护发水·····	77
黄瓜燕麦头皮去角质霜·····	78
苹果去屑护发水·····	79
红糖·····	80
米汁·····	82
酒酿·····	84
花朵·····	86
豆浆·····	88
海带·····	90
燕麦·····	92



“LOHAS” 生活从自己开始——推荐序 1



随着信息快速传播的脚步,人们对健康的追求已经不再是饮食均衡或良好生活习惯所能满足的了。许多人都已经开始体会到真正的健康源于身、心、灵的平衡,并试着使用各种对身心有益的天然物质,帮助自己成为“乐活”族的一员(LOHAS, lifestyles of health & sustainability, 健康和可持续的生活方式)。在这个概念之下,乐活族的成员们在进行消费决策时,不再只是考虑价格的高低,而是更进一步地考虑个人或家人的健康,甚至是对于地球环境应尽的义务。而这正是《净·美肌:素肌美人完全攻略》一书所要呈现的终极概念。

身为国际芳香疗法师协会IFA认证的芳香疗法讲师的我,也努力在居家生活、工作环境中导入 LOHAS 的生活形态:为了让孩子们在更自然的环境中成长,我们夫妻俩总在进行着各式各样的DIY活动,使用各种能够充分取代化工合成物质的天然物,制作符合“乐活”概念的个人清洁用品及居家清洁用品等,让我们得以在暂时抛开科技便利之余,也能够为这个地球尽一份呵护的心力。

受邀撰写推荐序时,我在夜深人静时仔细地读着书中的信息,赫然发现这正是一本教导女性朋友如何从肌肤保养问题,营造出“乐活”生活的一本工具书。这不正是我们大家所追求的生活方式吗?身为一位芳疗师,我们除了要提供个案专业的芳香疗法建议之外,也经常针对个案的生活方式、居家相关用品等给予专业的建议,而在本书中也呈现了相同的概念,除了介绍配方之外,更针对各种情境症状提供了专业的解说分析,让读者能够更清楚地知道该如何调整饮食、生活习惯,以获得更好的乐活品质。

LOHAS, 从自己开始吧!

英国国际芳疗师协会中国台湾地区唯一校长级专业师资
德国芳疗协会会员 王嘉萍

Joanna Wang

美丽不再道听途说~~推荐序 2

柔嫩明亮的肌肤是最佳的美丽资产，所以要好好宠爱自己的肌肤。决定肌肤状况有几个因素，例如，遗传基因、年轻、软食、压力、激素和阳光照射等，而最关键的是从选择保养品的那一刻开始。洗了一辈子脸，但是否能确认自己给了肌肤适当的清洁，还是过度的刺激呢？

瑶瑶以累积多年的专业美容编辑经验，从清洁卸妆、化妆水、面膜、皂类及精油，由里到外一系列的保养，提供了公开、透明化分析，让你不再道听途说。从基础保养清洁、身体保养及体内调养，所有材料都可从日常生活中唾手可得，轻松制作出适合自己的保养产品。你可以发挥“乐活”精神使用纯天然材料自己DIY，但要提醒大家：对大自然来说好，对肌肤来说却不见得如此，因为有时防腐剂也有存在的意义。当我们用手指去蘸取乳霜，防腐剂就可以避免这罐乳霜变成细菌的培养皿，而受污染的成分比防腐剂更容易引起肌肤过敏。值得安慰的是，科技的进步让我们有多重且安全的选择。或者当你选择需要自行DIY保养品时，本书就是你的最佳指南。

专业美容作家瑶瑶新推出的这本书，为所有想要好好照顾肌肤的人开启了纯净美肌的密码，现在就快跟着它检视你的保养品，剔除那些多余或不适合的保养品，选择真正对肌肤好的必要保养工作，我想这才是真正的LOHAS精神的美感延伸吧。

St.Clare 品牌总监 蔡洁翎

Jeling



素肌DIY篇

DIY入门Q&A

自制的天然保养品对肌肤属于慢疗保养,它利用多种天然成分的疗效,改善肌肤及调整体质,效果虽然不如市售化学保养品快,但不仅没有副作用,同时还可享受到自制的乐趣,并可依自己喜好,随时更换制作,不用担心因为流行的转变而常常使钱包“大失血”。

最近很流行DIY保养品,很多人对DIY的保养品心存疑问,到底DIY的产品好还是不好呢?市面上这么多价格昂贵的保养品,但功效和价格成正比吗?看了这本书就可知道答案。本书中的材料几乎都是天然的食材,不仅取得容易,也较无化学成分,这也是要提供给大家的观念。本书的许多保养秘诀都取自传统的秘方,少了化学

的添加物,利用最自然的成分保养肌肤。在制作保养品的过程中,若添加化学成分,可能因温度或分量稍微的偏差,而造成成品浓度不同,甚至变质。DIY的保养品因为没有以上问题,大家可更放心地使用。所有对DIY保养品的疑问,可从下面的问答中得到解答。

Q:DIY保养品到底好不好?

A:答案是肯定的,当然好。因为制作的过程中,自己最清楚添加了什么东西及保养品的清洁度,用起来当然更放心。而且家中常常会有剩下的食材,丢了也可惜,可用这些食材变化出自己需要的保养品,在制作过程中体会DIY的乐趣,既能达到环保的目的,又能省钱。只要了解食材的特性,就可轻松上手。

Q:没有用高科技的成分,真的会有效吗?

A:Yes!举个例子吧,古人没有高科技的保养品,只是用最天然的丝瓜水保养或用无患子洗发,皮肤水嫩发质也好。高科技产品当然有高科技的优点,但与天然保养品是不同的。天然保养品属于“慢疗”的保养品,它会渐渐改善您的肤质。现在很多新兴的品牌着重强调天然有机成分,但一样在美容产品中占有一席之地,可见天然产品还是具有高科技无可取代的优点。

Q:DIY产品的保存期限有多长?

A:天然无添加化学成分的DIY保养品,建议最好能一次使用完,如果放入冰箱中也最好3天之内用完。但化妆水或卸妆油类的产品,或添加了少许的抗菌剂保存的产品,可在冷藏两周内使用完。所以建议大家少量制作,以便使用最新鲜的保养品。

Q:要如何知道这款保养品是不是适合个人肤质呢?

A:用天然食材制作的保养品,一般没有过敏问题。但若是敏感肌肤或含酒精的保养品,建议在使用前先取少量涂抹于耳后或手腕的内侧,看看有没有红肿的反应,如果有则代表您不适合这款保养品。

能让肌肤水水的蔬果

美肌效果

除皱、祛斑、
保湿、美白

苦瓜榨汁后可添加面粉
及保湿剂敷脸使用,能美
白祛斑。



苦瓜

美肌效果

保湿、镇定皮肤,抗过敏

芦荟果肉可直接敷脸,榨
汁后也可作为保湿喷雾,
于晒后敷用有良好效果。



芦荟

美肌效果

收敛毛孔,抗衰老,防皱

莴苣榨汁后可敷脸使用,
稀释后可作为化妆水,能
紧致毛孔、滋润肌肤。

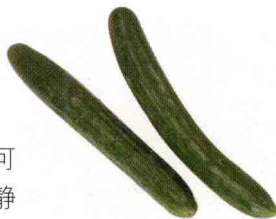


莴苣

美肌效果

美白、镇静、保湿、
消炎

黄瓜榨汁后可敷脸,也可
作为化妆水使用,能镇静
肌肤,消炎美白。



黄瓜

美肌效果

镇静皮肤、美白、保湿

将西瓜的白色果肉榨汁
可作为化妆水,与面粉调
和后可当面膜使用,能使
皮肤水嫩光滑。



西瓜

美肌效果

美白、除皱、抗痘

柠檬榨汁后可与其他食
材调和敷用(避免直接敷
在脸上),美白功效最佳。



柠檬

美肌效果

抗老、防皱、活化肌肤

芹菜榨汁后可敷脸,稀释
后可作为化妆水使用,能
防止肌肤老化。



芹菜

美肌效果

消除暗沉、美白、抗老化

将葡萄连皮及果肉一起
捣碎,加入少许鲜奶敷在
脸部,能防止肌肤老化。



葡萄

别小看吃的美肌力量

美肌效果

抗老、防皱、美白

绿茶粉可加入蜂蜜、植物油及面粉敷脸，能使肌肤明亮光滑。



绿茶粉

美肌效果

保湿、去角质、抗衰老

砂糖与植物油混合后轻轻按摩身体或脸部肌肤，能促进老废物质代谢。



砂糖

美肌效果

美白、去角质、收缩毛孔

酸奶可直接敷在脸上，再用清水洗掉即可，能美白肌肤。



酸奶

美发效果

乌黑亮丽、发质柔顺

常食海带对改善发质有帮助。绞碎后敷在发上作保养，能让头发乌黑亮丽。



海带

美肌效果

蛋清可收敛，抗过敏，蛋黄可保湿、抗衰老

蛋清和蛋黄皆可添加面粉敷脸，能紧致毛孔。



鸡蛋

美肌效果

抗老、防皱

燕麦磨碎后加入牛奶或酸奶，按摩脸部或身体肌肤，能去角质。



燕麦

美肌效果

保湿、抗老

蜂蜜可直接敷在脸上及唇部，是非常好的保湿品。



蜂蜜

美肌效果

美白、去角质

豆腐捣碎后加入蜂蜜或面粉敷脸，美白效果非常好。



豆腐

0112641

还有哪些特殊美肌食材

美肌效果

活化肌肤，促进循环

月桂叶可加入热水中泡澡。



月桂叶

美肌效果

美白、宁神、抗老化

将珍珠粉和牛奶调匀敷在脸上。



珍珠粉

美肌效果

美白、紧肤、消水肿

薏米粉可和蛋清与蜂蜜调和敷脸。



薏米粉

美肌效果

去角质、抗水肿、消除黑眼圈

将咖啡粉调入植物油，敷在身体或脸部，按摩去角质。



咖啡粉

美肌效果

美白、保湿、抗老化

将玫瑰花和水煮开 10 分钟后再晾凉，可作为化妆水使用。



干燥玫瑰花

美肌效果

抗氧化、去油腻、防皱、美白

将绿茶泡开后晾凉，可作为化妆水使用。



绿茶

美肌效果

清洁、镇定、净化肌肤

绿豆粉可和蛋清调和敷脸，也可加入牛奶或酸奶一起敷脸。



绿豆粉

美发效果

防止脱发，使头发乌黑亮丽，皮肤有光泽。

芝麻粉可直接食用，也可加水调和后敷在头发上保养发质。



芝麻粉

DIY 保养品前建议准备

1 酪梨油

产品功能 ~~

酪梨油为植物油的一种，渗透性佳，可深层清洁皮肤，适合干性、敏感性及缺水的皮肤。

美容方法 ~~

可作为精油调和的基底油，也可作为卸妆油使用。

2 椰子油

产品功能 ~~

椰子油又称 JOJOBA 油，是最普遍及最容易使用的基底油，抗氧化力强，亲肤性好，适用于各种肤质。

美容方法 ~~

可作为精油调和的基底油。

3 芦荟油

产品功能 ~~

芦荟油是植物油的一种，属于较不油腻的油，对于皮肤修护有良好的效果，适合孕妇、油性肌肤和混合型肌肤使用。

美容方法 ~~

可作为精油调和的基底油。

4 椰子油起泡剂

产品功能 ~~

椰子油起泡剂为一种接口活性剂，大多用于洗发液和沐浴乳中，主要功能为清洁和起泡，任何肤质都可使用。

美容方法 ~~

添加于清洁保养品中。

5 维生素 E

产品功能 ~~

维生素 E 的保湿性及吸收度佳，适合各种肤质，用途广，因为较于滋润，常被作为女性必备的健康食品，孕妇也常用其涂抹腹部。

美容方法 ~~

可涂抹于脸部或身体的干燥处。

6 甘油

产品功能 ~~

甘油是最普遍的保湿剂，是由动物或植物中所萃取的一种酒精成分，是保养品中的必备材料，保湿效果良好，适合各种肤质使用。

美容方法 ~~

可添加于任何保养品中。

7 高岭土

产品功能 ~~

高岭土是面膜中常见的添加物，化学成分为硅酸铝，吸附油质能力良好，常被用于控油及深层清洁的面膜中。

美容方法 ~~

加水调和后敷在脸上。

8 皂土

产品功能 ~~

皂土又称火山黏土，能将脸部的老废角质去除，吸附油质能力良好，用法和高岭土相同。

美容方法 ~~

加水调和后敷在脸上。

9 玫瑰香精、肉桂香精

产品功能 ~~

玫瑰香精与肉桂香精为合成精油，纯度及功能不如纯精油好，但香味较浓，价格也便宜，若着重于香气可考虑使用。

美容方法 ~~

可添加于手工皂中。

10 抗菌剂

产品功能 ~~

抗菌剂的主要功能是使保养品不易腐败，即化妆品的防腐剂，保养品若想保存较长时间就要少量添加。

美容方法 ~~

可添加在保养品中，但用量不能过多，否则会过于刺激肌肤。

11 橄榄油

产品功能 ~~

橄榄油是一种多用途的植物油，亲肤性佳，适合各种肤质。因种类较多，用于皮肤时要选择等级较高的使用，以免分子较大，造成不易吸收。

美容方法 ~~

可作为卸妆油或调和精油的基底油。

12 皂基

产品功能 ~~

皂基是市售的简便制作手工皂的基底原料，只需隔水加热即可熔化，皂基中添加甘油，保湿力好。分为白色皂基和透明皂基两种。

美容方法 ~~

可添加精油等成分，缺点是含有少许酒精。

美肌实用精油

1 佛手柑

气味：轻淡，有柠檬、柑橘味道，又带花香

属性：止痛、抗菌、振奋、促进伤口愈合、驱虫
注意事项：感光性强，涂抹后避免放在阳光下曝晒。



2 葡萄柚

气味：柑橘香，甜味中带点苦味

属性：松弛、恢复精神、减轻头痛，促进消化
注意事项：使用后避免在阳光下曝晒，以免引起感光反应。



3 丝柏

气味：木香

属性：收敛、镇静、抗菌、促进结疤、收缩血管、治疗静脉曲张
注意事项：可调节经期，孕妇避免使用，用于患部按摩要特别注意用量。



4 檀香

气味：浓郁的木质香

属性：抗菌、镇静、利尿、催情
注意事项：避免心情沮丧时使用。



5 薰衣草

气味：花香，带木香

属性：止痛、镇静、消炎、杀霉菌
注意事项：低血压者及怀孕初期时避免使用。



6 柠檬

气味：柑橘味、清爽新鲜

属性：收敛、促进结疤、抗菌、美白
注意事项：较刺激皮肤。



7 广藿香

气味：气味强烈，有泥土和墨的香味

属性：抗炎、抗菌、催情、促进伤口结疤、镇静、除臭
注意事项：小剂量有镇静效果，大剂量有刺激性，有失去胃口的可能。



8 薄荷

气味：清凉醒脑

属性：止痛、消炎、收敛、兴奋
注意事项：过量会刺激皮肤，怀孕及哺乳期间避免使用。



9 玫瑰

气味：甜甜的花香

属性：抗忧郁、消炎、抗菌、催情、通经
注意事项：怀孕期间避免使用。



10 花梨木

气味：甜甜的木香

属性：止痛、抗忧郁、催情、抗菌、修护
注意事项：怀孕期间避免使用。



11 茶树

气味：清新，略有些刺鼻

属性：抗菌、促进伤口愈合、杀虫、止痒
注意事项：易刺激皮肤。

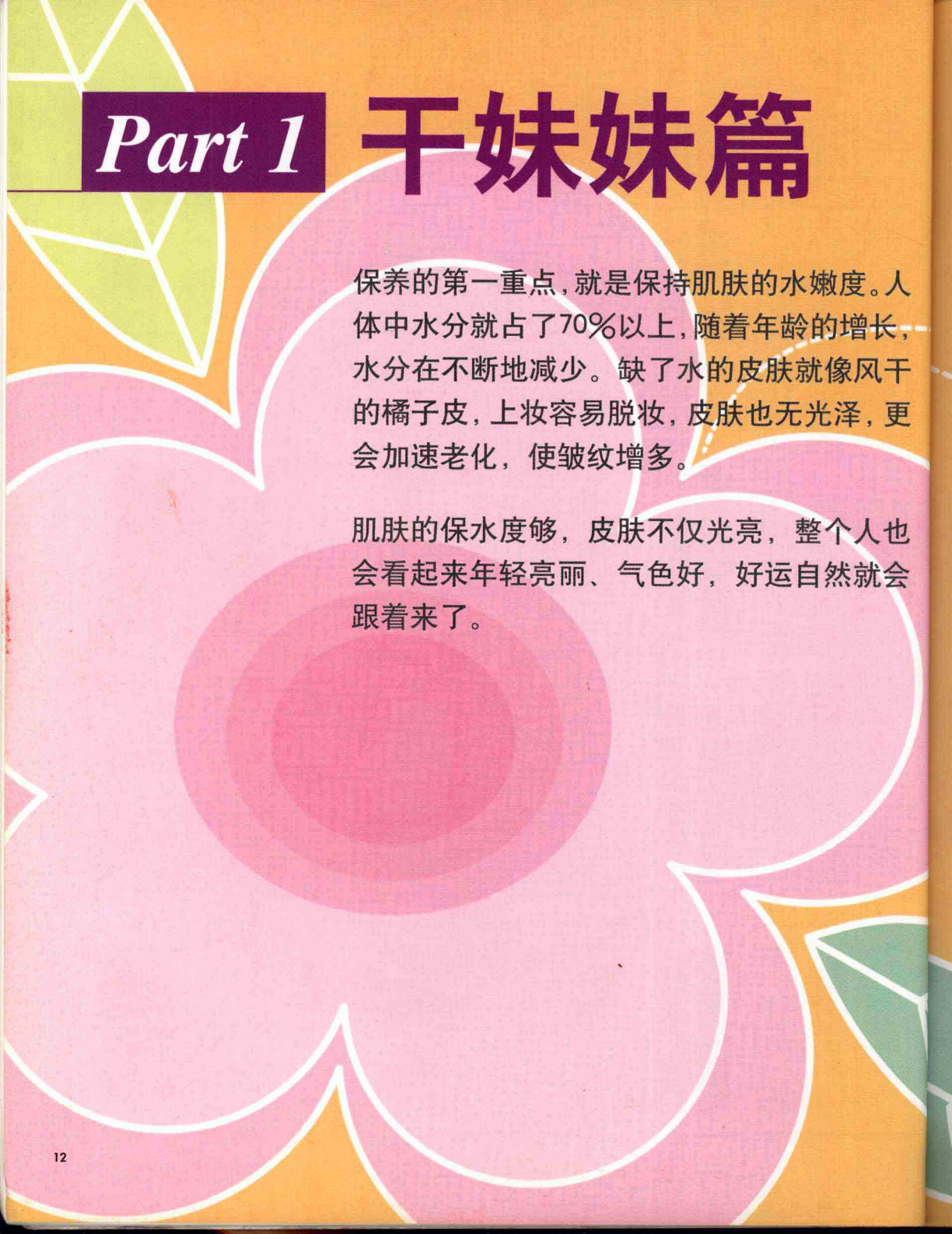


12 鼠尾草

气味：有一点点刺鼻的草药味

属性：抗菌、促进伤口结疤、利尿、通经
注意事项：怀孕及哺乳期间避免使用。





Part 1

干妹妹篇

保养的第一重点，就是保持肌肤的水嫩度。人体中水分就占了70%以上，随着年龄的增长，水分在不断地减少。缺了水的皮肤就像风干的橘子皮，上妆容易脱妆，皮肤也无光泽，更会加速老化，使皱纹增多。

肌肤的保水度够，皮肤不仅光亮，整个人也会看起来年轻亮丽、气色好，好运自然就会跟着来了。

干性皮肤的特征

一般来说，干性皮肤看起来很令人羡慕，因为干性皮肤的毛孔较细小，看起来白净，但实际上因皮肤的水分泌不足，常导致皮肤弹性不够，失去光泽而暗沉。干性皮肤皮肤较薄，抵抗力也弱，洗完脸后容易紧绷刺痛。肌肤若为干性，容易老化，产生皱纹和色斑，也容易脱皮、脱妆。所以，如果不好好保养肌肤，其老化的速度会比其他类型的肌肤快速。

干性皮肤的保养

保湿是最重要的一点，除了要增加皮肤的保水度及滋养度之外，也要特别注意选择清洁产品。过度清洁会洗去皮肤的保护层，反而加速水分及养分的流失。清洁后的保养更不容忽视，除了脸部的滋养修护外，大量的水分补充更是重要。别以为没有外出晒太阳就没问题了，空调才是干性皮肤的杀手，它会将脸部肌肤的水分带走，如果没有适量补充水分，脸部也没有任何保养品的保护，皮肤很快就像是被除湿机吸干水分一样，容易脱皮、干裂。记得每天按摩肌肤5分钟，加速皮肤的血液循环。代谢好了，皮肤的功能就会越来越好。

干性皮肤使用保养品的注意事项

含有酒精成分及含皂性高的产品不适合干性皮肤。因为酒精有挥发的作用，会连同脸部皮肤的水分一起蒸发，反而让脸部更干燥。洗脸产品尽量选择弱碱性的，洗后可保持皮肤的滋润。另外，因干性皮肤通常较敏感，容易过敏红肿，所以选择产品时要特别小心，建议先在手腕或耳使用，没有过敏反应后再使用会比较安全。

纯橄榄保湿卸妆油



深层卸妆油

主成分：有机橄榄油

功效：卸除彩妆并清洁毛孔



橄榄节亮彩水润面霜

主成分：蕴含A.O.C. 橄榄油

功效：使肌肤恢复明亮光彩



深层润肤卸妆乳

主成分：橄榄油

功效：卸妆清洁及保湿

美丽备忘录

- 橄榄油素有“黄金液体”
- 之称，富含维生素A、维
- 生素D、维生素E、维生素K
- 和维生素F，这些都是易
- 于被皮肤吸收的脂溶性维
- 生素，对皮肤的滋润效果
- 很好。

☆干妹妹篇

纯橄榄保湿卸妆油

olive

每日可用

材料



橄榄油 60 毫升、椰子油起泡剂 40 毫升、
油溶性抗菌剂 1 毫升

做法

1. 将椰子油起泡剂和油溶性抗菌剂装入容器中。
2. 再将橄榄油慢慢倒入同一容器中。
3. 最后搅拌均匀（或装入瓶中摇晃均匀）即可。

使用方法



取适量卸妆油，均匀按摩于脸部，
直至底妆完全溶解。



然后取少量水轻拍在涂了卸妆油的脸部，使其
乳化，最后用清水洗净即可。

美丽备忘录

橄榄油是将橄榄果实直接压榨后分离水分而得，含有丰富的不饱和脂肪酸和维生素A、维生素D、维生素E、维生素K及酚类抗氧化物，能消除脸部皱纹、防止肌肤老化、护肤护发及防止手足皴裂。

橄榄油分为几个等级，最好的是 Extra Virgin，是从首批冷榨的橄榄中提炼出来的，无化学添加元素，纯度最高，最适合用于保养皮肤。其次是 Virgin，再次就是 Pure，纯质的橄榄油吸收度好，品质较差的橄榄油较易阻塞毛孔。

美丽叮咛

适合各种肤质的美人儿，洗后脸不会紧绷，非常滋润肌肤。