

我的护肤品可以吃

让大小S、林志玲都嫉妒的无龄美女

Winnie 著



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我的护肤品可以吃/Winnie 著. —北京 : 中信出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5086-2429-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 198992 号

我的护肤品可以吃

WO DE HUFUPIN KEYI CHI

著 者 : Winnie

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 宁波大港印务有限公司印刷

开 本 : 890mm×1240mm 1/32

印 张 : 5.25

字 数 : 150 千字

版 次 : 2010 年 12 月第 1 版

印 次 : 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5086-2429-7/G·577

定 价 : 28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真 : 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

我的护肤品可以吃

连BABY都可以放心使用的保养品

中信出版社



目录

CONTENTS

007 有天然质感的Winnie

王伟忠

008 带给你无龄生活的Winnie

许慧欣

009 只要愿意，你可以把这些护肤品吃下去

Winnie

014 椰子油

强效滋养，给肌肤御寒

015 橄榄油

促进血液循环，帮助代谢

017 棕榈核油

温和保湿，抗敏感

017 棕榈油

肌肤的天然保护屏障

018 茶花油

渗透力佳，修补受损部分

018 甜杏仁油

质地清爽，高保湿

019 鳄梨油

促进细胞再生

019 向日葵油

抗氧化，活化毛细血管

020 芥花油

细腻触感，滋润肌肤

020 榛果油

日晒后的保养油

020 葡萄籽油

富含矿物质，延缓衰老

Chapter 01

从头认识手工皂

012 手工皂与市售香皂有什么不同？

013 为什么手工皂总是比较贵，而市售的香皂价格则高低各不同？

014 肌肤最喜爱的成分



021 杏桃核仁油

缓解肌肤疲惫

021 夏威夷核果油

镇定肌肤

022 月见草油

缓解肌肤粗糙

022 玫瑰果油

预防老化，更新老旧细胞

023 小麦胚芽油

安定细胞，抗氧化

023 米糠油

肌肤触感清爽

024 芝麻油

清除自由基

024 荷荷芭油

调理油脂，避免毛孔堵塞

025 亚麻籽油

为肌肤带来健康光泽

025 南瓜籽油

适合受损型肌肤使用

027 蓖麻油

柔肤，保湿力超强

027 可可脂

修护干燥肌肤

028 玉米胚芽油

避免肌肤受到感染

028 乳油木果脂

天然防晒剂



Chapter 02

简单制作手工皂，
解决你的肌肤难题

032 简单易用的制皂工具

036 必读！制皂的准备工作

CONTENTS

目录

040 蜂胶紫草

消除痘痘，控制肌肤水油平衡

042 清爽柠檬

夏日无负担，干爽嫩肌

044 雪月夜

蛋黄加黑泥，滋养控油两相宜

046 迷失在普罗旺斯

安神除菌，使肌肤彻底放松

048 瓷娃娃

帮助分解老化角质，提亮肤色

050 净透无瑕金缕梅

镇静安抚肌肤，改善粉刺症状

052 柠檬马鞭草

消脂排毒，舒缓敏感

054 冲绳羊奶

丰富矿物质，渗入肌肤内层

056 蜂蜜牛奶燕麦

双重滋润，深度补充营养

058 螺旋藻胶原蛋白

富含微量元素，维持肌肤弹性

060 迷迭

细致清洁毛孔，防止老化

062 当归黄芪

杀菌、凉血、祛痘

064 杏核抹茶

抗自由基，防止肌肤老化

066 简单生活

安抚偏油性敏感肌

068 纯粹橄榄

100%安心，天然呵护小宝贝

070 酪梨甜荷

渗透性佳，预防恼人瘁子



072 亲亲宝贝

让宝宝肌肤柔嫩舒爽

074 茶树黄豆家务万能皂

不伤手，清洁力一流

076 奶香蛋黄

安抚偏干性敏感肌

095 早安，阳光

For 闺房密友

097 天使甜心

100 浓情巧克力



Chapter 03

手工蛋糕皂，
独一无二的心意

For 慈父爱母

082 螺旋藻牛奶蛋糕

087 奶油玫瑰果

For 甜蜜爱人

090 婚礼皂



Chapter 04

无龄美女乐活养成秘籍

106 不同肤质要有不同侧重的护理

110 DIY 手部精华油

112 分季节滋养足部

113 DIY 深层滋养护发素

117 抑制抬头纹，注意你的刘海儿

118 别让眼睛泄露了年龄的秘密

CONTENTS

目录



- 120 去黑头！可恶的黑草莓
- 122 戒掉坏习惯：舔嘴唇与抠死皮
- 122 防止第一条颈纹出现
- 124 和黑手肘说再见！
- 126 怎样吃才乐活？

- 127 银耳百合枸杞红枣汤
- 127 奶香杏仁豆腐
- 128 枣花甜粥
- 128 红薯甜饼
- 130 山楂牛蒡通畅汤
- 130 苹果薏仁美白汤
- 132 花生猪蹄汤
- 132 豆浆火锅
- 134 芦荟桂花蜜
- 134 黑豆凤爪汤



Chapter 05 手工皂图书馆

- 139 Q & A 解开你制皂过程中的小疑惑
- 142 认识它们！辨别护肤品中的有效添加剂
- 155 制作手工皂常用的天然添加剂
- 162 手工皂小词典

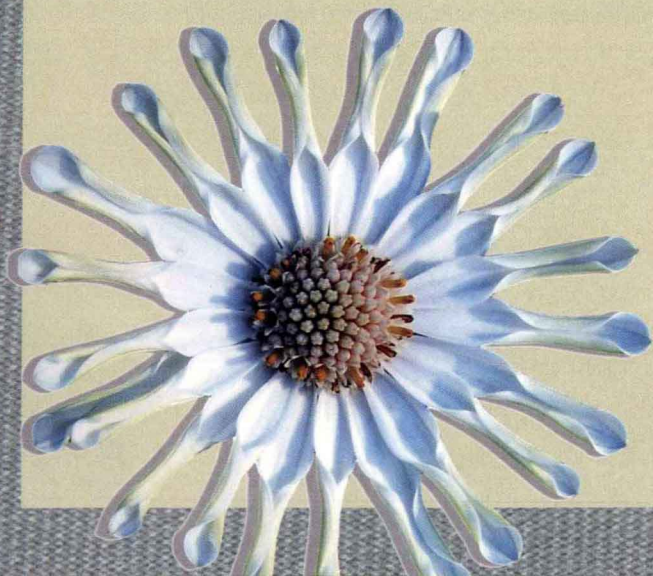
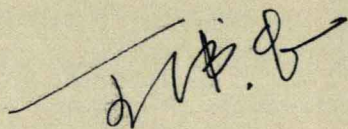


有天然质感的Winnie

Winnie是我认识的友人中，最崇尚天然的人了。她追求的自然不但是保养上的，更是生活上与内心的，从家里的垃圾分类，使用环保材料的日用品，自己做保养品和手工皂，到有机饮食……或许，就因为全面性地追求天然，所以实现了女人40岁仍可以是一枝美丽绽放的鲜花。

Winnie的老公和我一样祖籍北京，兄弟们聚会碰面，会送我Winnie自制的手工皂，淡淡的清香，的确不错，洗时泡沫细腻而有厚重感，洗一次就有很干净的感觉，这是现在化学洗剂很难办得到的。现在Winnie很用心地把她追求天然生活与保养的心得集结成册，我衷心地祝福她，也由衷地推荐这本书！

中国台湾知名电视制作人



带给你无龄生活的Winnie

敏感肌肤的我对天然护肤品一向情有独钟。很早以前就接触过手工皂，看到它们的第一眼，就被手工皂天然的色泽、多变的造型，以及自然的香气深深吸引！非常喜欢手工皂的天然与温和，我也经常使用。

机缘巧合，与Winnie的相识也是因为手工皂，并一起合作了“和你一起”、“绽花”、“纯属意外”及“记忆钢琴”4款音乐手工皂。

你知道吗？音乐跟手工皂也相通呢。从某种意义上讲，音乐本身也是一种DIY，作曲者运用音符和节奏的组合，DIY出某种旋律。你说不清是哪个音调，却可以直白地感受到作曲者的内心。

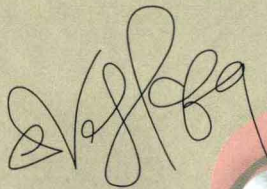
正如DIY手工皂，当你身为一个创作者，便能用各种原料，制作出你想要的那一枚可爱的手工皂，怎样天马行空都可以。因为DIY手工皂没有具体形状的要求，我可以按照自己的喜好把它做成水果或者蛋糕的形状。

我喜欢演绎好的音乐，也喜欢创作好的手工皂。

Winnie是我见过的很棒的手工皂制作者。第一次见到她确实被“吓”到了——真的想象不出，她的大女儿已经16岁了！她有一套独特的天然护肤方法，让我受益匪浅。和她一样，我也认为首先要了解自己的肌肤类型，再选择合适的护肤产品进行调理，最贵的不一定是最好的，最适合你的才是最有效的。我们会分享一些天然的宠爱自己的方式，交流心得，比如用什么来泡澡，用什么来护唇。

看完这本书，相信你们会真正体会到一种别样的、天然的无龄生活。

美肤歌姬



只要愿意，你可以把这些护肤品吃下去

在我制作手工皂的过程中，曾经发生过一次意外：

那天，女儿居然把我刚刚做好的一块手工皂吃了——因为它长得实在太“好吃”，太像奶酪蛋糕了，但由于手工皂的材料都是纯天然的，女儿并没有任何不舒服。

虽然事后我很后悔，但也因为这次小小的意外，更激发了自己研究手工皂的好奇心。能吃下去的护肤品对肌肤来说，是一种多么尊贵的天然宠爱！

它含有什么成分？

手工皂的成分都是大自然提供的最好成分，如药草、花朵、植物油、蜂蜡、芳香精油与天然矿物泥，全是经得起时间考验的安全有效的成分。

它不含什么成分？

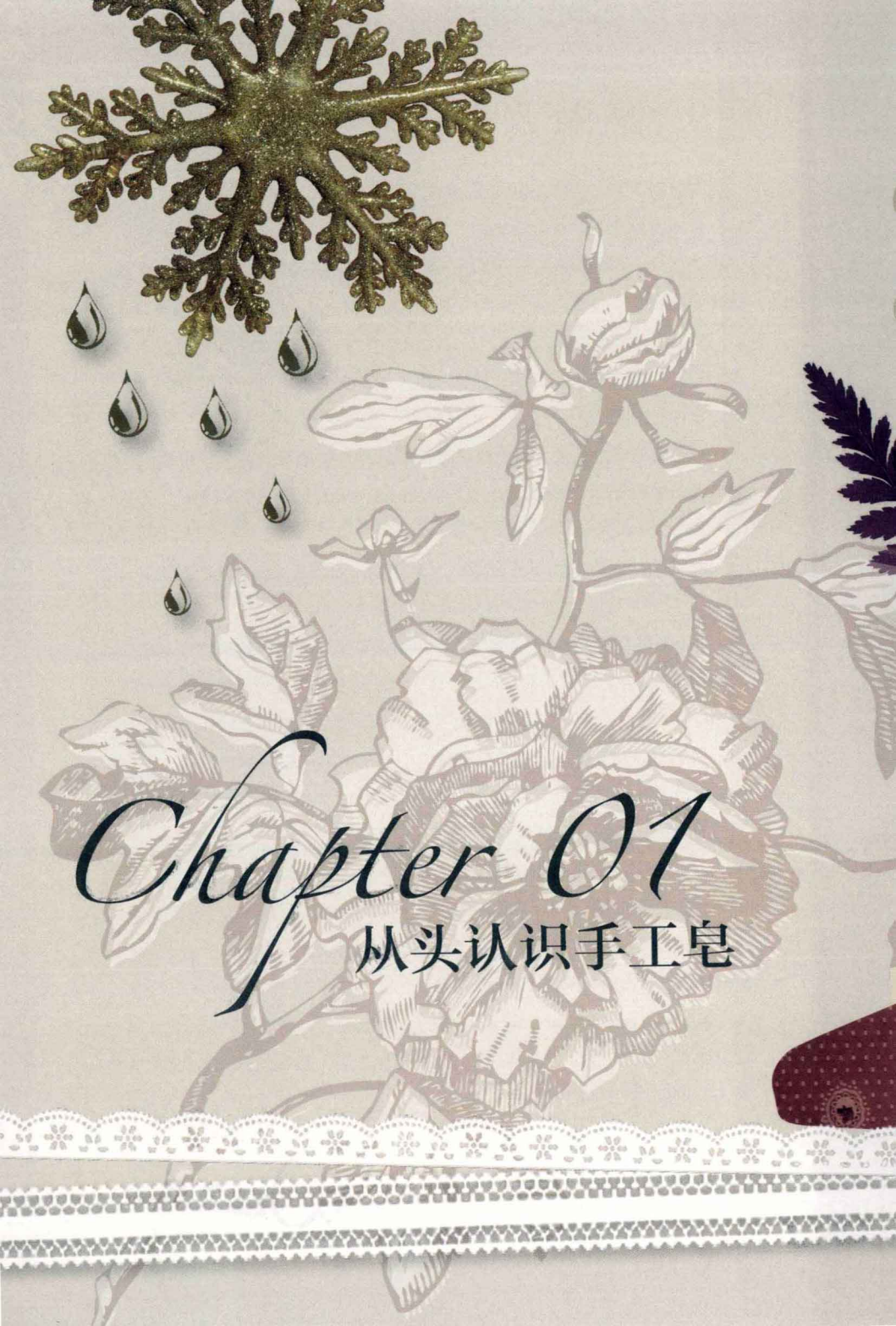
我们不使用石油合成的添加物，如矿物油与丙烯乙二醇，我们不使用人工防腐剂，绝对不会给你的肌肤甚至身体带来隐性伤害。

手工皂甚至纯天然护肤品的走红其实并非偶然，在科技越来越发达的21世纪，你是否发现人们开始喜欢挖掘一些古老的秘方和一些祖母级的保养方式。Winnie 常想以前的人一定不会有现代人的肌肤烦恼，虽然那时候生活不够便利，但也不会有工厂及汽车排放的废气，也没有臭氧层破洞的困扰，生活简单，空气清新，不用提防自己吃的、喝的、洗的、涂的每样东西是否都被添加了一堆对身体有害无益的化学物质。

这绝不是危言耸听，以我多年的保养经验来看，长期在肌肤甚至体内累积化学物质的后果极为恐怖，哪怕只是小小的清洁用品。一般市面上出售的清洁用品太注重清洁效果，把该有的肌肤保护层也一并洗得彻彻底底，加上化学物质的残留，这也是很多敏感性肌肤的诱因。

很多对护肤热衷到接近疯狂的女孩儿，其实对自己所购买的保养品原料、效果都是一知半解的，但是她们又很渴望真正知道，而且必须知道。所以，希望这本书能够真正帮助你！





Chapter 01

从头认识手工皂

一般香皂是利用油脂里的脂肪酸进行皂化做纯皂粒，再添加保湿剂、黏合剂与合成界面活性剂等；而手工皂只是利用简单的化学原理将油脂里的三酸甘油酯与碱进行皂化反应，再根据自己的喜好添加一些有效元素，真正达到养护肌肤的目的。

手工皂与市售香皂有什么不同？
为什么手工皂总是比较贵，而市售的香皂价格则高低不同？





手工皂与市售香皂有什么不同？

每次认识新朋友，自我介绍我的职业时，他们都会张开嘴巴“啊”一声，然后说，什么是手工皂啊？和我在专柜买的洁面皂有什么区别？那些香皂难道不是手工制作的？

嗯……手工皂其实真的不止手工制作那么简单。

普通市售香皂是利用油脂里的脂肪酸进行皂化为纯皂粒，再添加一些保湿剂、黏合剂与合成界面活性剂等，再进行研磨、压缩、塑形而成。因为必须确保每一块香皂的成分组合一样，厂商会在每一块皂中添加很多化学成分，所以它们的保质期可以维持很久。而手工皂只是利用简单的化学原理，将油脂里的三酸甘油酯（1个甘油+3个脂肪酸）与碱进行皂化反应，然后根据自己的喜好添加一些有效元素，从而真正达到养护肌肤的目的。

手工皂完全不会添加一些制皂厂才会添加的化学成分，只保留那些真正有效的成分，这才是对肌肤最无负担的有效呵护。

哦！还有一点Winnie忘了说，手工皂在皂化过程中还会产生一样很迷人的附属品——甘油，甘油（学名：丙三醇）常因为它优良的保湿能力被作为化妆品里常见的保湿原料，通常分为皂化甘油、合成甘油、精甘油、食用甘油与药用甘油。制皂厂家通常在皂化后利用盐析法将甘油抽出，制作成皂时再另外加入；而在我们自己制作手工皂的过程中却可以将其完完全全地保留下来。

为什么手工皂总是比较贵，而市售的香皂价格则高低各不同？

面对动辄20块钱的手工皂，我知道很多人都曾经有过这样的疑虑，只是洗脸而已，为什么价格会相差那么多？但Winnie认为，就好像你去同一家酒店吃牛肉，普通牛肉的价格和神户牛肉的价格会相差几十倍。吃过的人才会明白，其品质、效果和让你得到的愉悦度不可相提并论。

市售香皂和手工皂的价格，差别在于纯皂的比例，纯皂比例越高，所添加的保湿成分就越低，价格也就越便宜，当然，所添加的保湿产品优良与否与品牌的可靠度也是影响价格的原因。

手工皂是用油脂的所有成分进行皂化，都会另外添加一些保湿性较高的油脂做“超脂”，并且手工皂里不会有杂七杂八的原料，就像是自己做的果酱一定要放在冰箱保存，而市售的果酱就算开封后放在室温下，也可以摆上一阵子不会变质。因为自己制作的果酱绝对不会添加色素、增稠剂、防腐剂等，原料越单纯，品质就越不稳定，但是在使用上却可以更加安心。手工皂也是一样，利用很简单的脂肪酸皂化原理制作手工皂，品质不如市售香皂稳定，但是，因不含任何合成化学成分，所以更可以放心使用。手工皂的制作过程与保存环境都会直接影响手工皂的品质。

肌肤最喜爱的成分

Winnie认为，肌肤最好的朋友其实是油脂，尤其是植物性油脂。它能让肌肤光滑柔嫩，摸起来细细滑滑的，并且含有人体所需要的脂肪酸及脂溶性维生素，可以提供人体所需的热量，它相当温和，不会刺激皮肤，是制作手工皂时的主要原料，与市售香皂的皂质完全不同。

当然不用心急！慢慢地积累经验，多摸索，你也可以成为油脂专家。

椰子油

皂化价：0.19

INS值：258

建议用量：10%~30%



强效滋养，给肌肤御寒

看到椰子树你会想到什么？只要是热带海岛的图片，一定少不了椰子树。在古老的年代里，老祖先们一般都会使用两种方法萃取椰子油(Coconut Oil)，(1)将椰肉碾成小屑碎，放到热水里面煮一段时间后，油就会浮在水面上，再经过过滤的手法得到椰子油。(2)从椰肉的小屑屑中挤压出椰浆，然后发酵24~48小时，油与水就会自行分离，得到椰子油。

椰子油的脂肪酸组合成分大都是饱和脂肪酸，所以相当容易保存，在高温油炸、烘焙的情况下，不容易改变油性，不会产生对人体有害的物质。椰子油的成分类似于人体皮下脂肪，抹在肌肤上渗透力很强，可以滋养肌肤，对于寒冷造成的皮肤干裂有很好的预防效果。

椰子油是手工皂里不可缺少的油脂之一，属于硬油，可以制作出坚硬雪白的手工皂，也因为含有饱和脂肪酸，所以具有洗净力强、起泡力佳、不易软化、不易变质的特性，同样也因为它优秀的洗净能力，会有洗后肌肤较为干涩的顾虑，因此可以依需求适度地增加或减少用量。



橄榄油

皂化价: 0.134

INS值: 109

建议用量: 20%以上



促进血液循环，帮助代谢

橄榄油(Olive Oil)在地中海沿岸国家已经有几千年的历史，自古以来无论在美容还是烹调方面，都可以达到极佳的效果。目前，橄榄油的生产国家还是以地中海沿岸国家为主，主要有摩洛哥、土耳其、突尼斯、叙利亚、西班牙、意大利、希腊，而西班牙、意大利、希腊为目前世界上最大的橄榄油生产商与出口商。其中品质最好的就属希腊的克里特岛生产的橄榄油。

橄榄油是由油橄榄的果实经过物理冷压工艺压榨而成的，含有胡萝卜素、丰富的脂溶性维生素A、D、E、K、F及不饱和脂肪酸，不饱和脂肪酸的含量高达80%以上，它的脂肪酸比例与母乳非常相近，能帮助血液循环，促进消化。根据文献记载，橄榄油对身体的好处十根手指头都数不完，传说埃及艳后克丽奥·佩托拉为取得恺撒大帝的宠爱，每天清晨都用橄榄油涂遍整个身体。橄榄油是保养品里常见的添加油之一，可以改善肌肤的细纹问题，具有使肌肤嫩滑柔顺，促进血液循环，帮助肌肤新陈代谢等功效。橄榄油还含有一种珍贵的成分——角鲨烯，角鲨烯在人类皮脂中约有10%，是肌肤重要的保湿成分。