

DIY

元|气|美|人

DIY VIVID BEAUTY

38岁的肌肤照样可以鲜活柔滑



38



让DIY来为你打破年龄界限

对于面子问题一筹莫展吗?

色斑、细纹、肌肤老化



38

38



活肤滋润，抗皱紧肤



清新温和的天然精华

令肌肤感受新鲜

简简单单就可做到

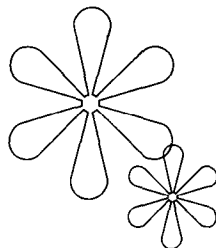
焕肤保养一个都不能少

作者*林婧

上海文化出版社

38

DIY

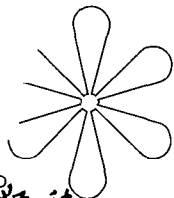


元|气|美|人

DIY VIVID BEAUTY

30岁的肌肤照样可以鲜活柔滑

作者*林婧



上海文化出版社

图字:09-2004-721号

图书在版编目(CIP)数据

DIY 元气美人/林婧著. -上海:上海文化出版社,2004
(活力美人丛书)

ISBN 7-80646-705-X

I. D… II. 林… III. 女性-皮肤-护理 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 129594 号

本简体字版由动能文化事业有限公司授权出版

作 者 林 婧
责任编辑 赵光敏
文字润饰 刘 婧
装帧设计 王 婧
摄 影 小 米
印 务 陆祖展

书 名 **DIY 元气美人**
出版发行 上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路 74 号
电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn
网 址 www.slcm.com
经 销 新华书店
印 刷 凯基印刷(上海)有限公司
规 格 787 × 1240 1/32
印 张 5.25
图 文 168 面
版 次 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—8,000 册
国际书号 ISBN 7-80646-705-X/TS·268
定 价 20.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系
T: 021-64828829

Perface

作者序

活肤焕颜新主张

女性肌肤很容易受到外界环境和自身因素的影响，尤其是步入中年期后，肌肤的自我再生能力以及防御能力逐渐衰退老化，全身肌肤开始呈现出“疲劳状态”。35~45岁的女性或许会有这样的切身体会，早晨一觉醒来，望向镜中的自己，布满细纹、松弛、粗糙的肌肤无所遁形，让你简直没有勇气出门。

曾经引以为傲的好皮肤，难道就只能从相片中去寻找吗？其实，想让肌肤柔嫩再现并不需要高超的科技、昂贵的代价，自己在家完全能办得到，因为适合自己的就是最好的。以此为目的编写的《DIY元气美人》，针对38岁左右女性的肌肤特点和护理需求，精挑细选了60款功效各异的DIY护理产品，有效解决中年女性常见的肌肤问题。

既然肌肤呈现老态，那么就从去除老化死皮开始吧，一步一步让肌肤重现年轻光泽。书中的第一章“去除死皮”，从清洁肌肤入手，首先用“清透洁肤水”清洁毛细孔中的残留油脂、污垢；再用“软肤面膜”软化肌肤表层，用专门的“去死皮磨砂膏”去除老化角质，达到激活肌肤细胞新生的效果；最后使用精油滋养肌肤，在去死皮的同时收到保湿、活肤的双重效果。第二章“紧肤抗皱”，用“深层滋养面膜”滋养肌肤的同时，让脸部肌肤油脂平衡；“活肤抗皱面霜”有防止肌肤老化的作用，进一步活化面部肌肤，激活老化细胞；另外，“眼唇特效滋养霜”更是针对成熟女性常见的眼角鱼尾纹、唇部细纹等肌肤问题而设计的，它能有效解决眼唇部肌肤松弛、干燥的状况。书中的最后一章“塑形润肤”重在保养全身，清洁沐浴后用爽身水滋润肌肤，然后用身体乳液涂抹全身从而达到美白之效，是现代女性周身保养的最佳方法。

要改善肌肤，留住青春，当然要靠自己才能做到，有了《DIY元气美人》，轻轻松松让肌肤重现光彩。

Perface

推荐序一

学会让肌肤拒绝老化

女性一过35岁，皮肤就比以前娇贵敏感许多，细纹、黑斑、皮肤松弛没有弹性……几乎所有的肌肤问题都开始成为这一年龄段女性的困扰。一般而言，肌肤老化分为两种状态：初期老化和中期老化。初期老化包括皮肤明显缺水，面部感觉干燥；脸部虽有细纹出现，但入浴后会随着水汽消失；眼睛容易疲劳，眼下出现细纹。中期老化包括脸部无表情时仍然出现很多细纹，双颊毛孔明显，颧骨凸出，脸颊凹陷。的确，岁月不饶人，但是如果你的护肤理念还是一成不变，仍然只是简单的涂涂抹抹，那么也难怪肌肤会还以颜色了。

你是否知道，正确的保养和护理可以改善肌肤问题，延缓面部的衰老现象。改善肌肤重在日常保养，首先要做好清洁工作，衰老肌肤适合用一些温和、抗敏感的清洁产品，最好是选择含有蛋白质、脂肪酸、植物精油成分的洁面产品，这类产品的油脂和保湿成分含量较高，并且平衡易于吸收。其次是滋润工作，洗面后不要急于擦干面部，用双手轻轻拍打可以活化肌肤组织，再涂抹保湿水，滋润肌肤。日常保养尤为重要，白天应注重肌肤表面的修复和调理；而在晚上应倾向于保养眼部肌肤，选择眼部滋养霜应以滋润补水为主。另外还要注意肌肤细节部位的特别保养，比如护唇膏应选择含有维生素成分和防紫外线成分的产品，有助于对嘴唇肌肤的滋养和防护。还可选择含天然植物精华的滋养面膜，对改善肌肤也有很好的作用。

《DIY元气美人》一书，针对35~45岁左右女性肌肤问题，提出了去死皮——活肤——全身护养三大要素改善皮肤老化现象，DIY的制作方法简单方便，并且所用的DIY原料健康天然，让肌肤年轻自然，永远呈现最佳状态！

美容师 Lynda

Perface

推荐序二

肌肤重现光彩的秘诀

我是一个35岁的职业女性，每天除了日常忙碌的工作之外，回到家里还要照顾一家大小的生活起居，久而久之，明显感觉到精神不比从前，尤其是肌肤问题，更加让我担心。随着年龄增长，肌肤出现纹路，面部干燥没有光泽，看着镜子中的自己，皱纹、色斑、肌肤干燥，简直就是活脱脱的“黄脸婆”。

为了让肌肤看上去好一点，我尝试了很多护肤品，但都得不到很好的效果。直到朋友向我推荐了这本《DIY元气美人》，它根据38岁左右女性的肌肤特点，搜罗了许多自制美容品，为我解决了这一长期困扰。我尝试制作了一些美容产品，发现制作过程简单方便，制作材料也非常容易购买，都是普通常见的水果蔬菜。不仅如此，在使用过程中，我发现这些DIY产品清爽温和，不刺激皮肤，确实有很好的护养作用。尤其是“去除死皮”这一章节，绝对是我的福音。

清洁肌肤很重要，书中所列的DIY洁肤产品在彻底清洁肌肤的同时，还能为肌肤补充水分并有效锁住水分，让肌肤长时间保持水润状态；面膜能软化肌肤细胞组织，促使肌肤更加容易吸收养分；去死皮磨砂膏能去除老化角质层，促进细胞新陈代谢；精油护理，则让肌肤重新焕发活力、光彩动人。用后效果出众，皮肤似乎回到了年轻时期的样子，清新自然又有光泽，让我喜不自禁。

现在我的皮肤已经得到了很大的改善，脸部细纹、色斑都有了明显减少，连儿子都说我最近气色不错，越活越年轻了。《DIY元气美人》让我更坚定了继续使用自制产品的信念，不用再费心地到处寻寻觅觅了。

银行职员 李莉

Perface

推荐序三

重塑昔日的漂亮身材

一转眼自己都35岁了，一直在职场打拼的我也渐渐地感觉体力不支，尤其是发现自己的身材明显臃肿、肌肤明显松弛之后，更加觉得“岁月不饶人”，过去苗条的身材、细嫩的肌肤突然就变成了遥不可及的梦想。

这怎么行呢？为了快速改变这种状态，我火速去美容院办了各式各样的美容卡，希望通过专业护理重塑身材，让我恢复以前的窈窕体态。可是我发现，由于工作繁忙，有时候为了一个程序，可以通宵达旦，这样没有规律的生活，又怎么可能经常光顾美容院、有足够多的时间享受专业保养呢？偶而抽空去个一两次，当然不会有多大的效果。唉，有什么办法？工作就是如此，虽然抱怨，可又无法解决，谁叫鱼与熊掌不能兼得呢？

有一次同学聚会，Maggie体态轻盈、神采飞扬的样子，让我突然发觉原来做我们这行的，完全可以才貌双全。她笑嘻嘻地说，秘密就在于《DIY元气美人》。书中说到，平时我们沐浴之后，一般都只是涂抹一些爽肤水在身上；然而，这只是最基础的全身清洁，如果要修护老化肌肤，改善肌肤松弛现象，就要做到全面保养。我按照书中的方法，在沐浴之后，用适合自己肤质的爽身水滋润肌肤，然后涂上保养护肤的美白乳液，用完之后，感觉自己的全身就像新生了一样，充满了活力。尤其值得一提的是，书中还介绍了几种瘦身泡澡方法，比如在浴缸中放一些中药，不仅滋养全身肌肤，还达到紧致松弛肌肤、消脂减肥的效果。

2个月后，我居然轻轻松松地就能将紧身连衣裙秀出来了，最顽固的小腹都乖乖变平了，左看右看都是完美曲线。同事们直呼奇迹，纷纷向我讨教保养秘笈，让我好不得意！《DIY元气美人》不仅让我拥有好身材，每天的泡澡也成为我一天当中最享受、最写意的时刻！

Contents

目录

作者序
推荐序

去除死皮，唤回柔嫩肌肤

清透洁肤水

白芷洁肤水	22
柠檬洗面凝露	24
橄榄清洁油	26

软肤面膜

牛油果面膜	30
提子面膜	32
芦荟面膜	34
番茄面膜	36
蓝莓酸奶面膜	38

去死皮磨砂膏

柠檬磨砂膏	42
燕麦磨砂膏	44
山楂磨砂膏	46
橘皮去角质泥	48
砂糖去角质霜	50

Contents

目录

色拉去角质霜	52
橄榄磨砂香胶	54

精油活化护理

月见草活肤精油	58
玫瑰焕肤精油	60
蔓越莓抗氧化精油	62
洋甘菊舒缓精油	64
鼠尾草活肤精油	66
橙花润肤精油	68
伊兰平衡精油	70

紧肤抗皱，留住光滑触感

深层滋养面膜

蛋黄除皱面膜	76
当归去皱面膜	78
牡丹美白面膜	80
橙花焕颜面膜	82
桃花嫩肤面膜	84
苦瓜祛斑面膜	86
银杏叶抗老面膜	88

Contents

目录

保湿紧肤水

玫瑰保湿水	92
芦荟保湿喷雾	94
芹菜抗皱紧肤水	96
洛神花抗皱活肤水	98

活肤抗皱面霜

维A抗皱面霜	102
绿茶抗氧化面霜	104
胶原蛋白紧肤面霜	106
银耳润肤乳	108
胚芽滋润面霜	110
蛋清润肤乳	112

眼唇特效滋养霜

金盏花舒缓眼部凝胶	116
金缕梅安抚眼胶	118
珍珠去皱眼膜	120
可可脂滋养眼霜	122
尤加利护唇膏	124
蜂蜜滋养唇膏	126

Contents

目录

塑形润肤，体验肌肤新鲜度

修身养肤浴

当归瘦身浴	132
黄瓜瘦身浴	134
生姜瘦身浴	136
桑叶浴	138
桑枝瘦臂浴	140
丹参瘦腹浴	142

花香爽身水

勿忘我爽身水	146
千日红爽身水	148
巧梅花爽身水	150
金缕花爽身水	152
康仙花爽身水	154

滋润身体乳液

薄荷清爽润白油	158
苦茶滑肤乳霜	160
黄瓜保湿乳液	162
丝瓜爽滑乳液	164

DIY好帮手

在制作保养品之前，必须先了解自制保养品的必备武器，有了它们，才会让整个制作过程如鱼得水，简单方便。

1 计量匙

必备原因：价格便宜、使用方便的计量匙一定不能忘记购买，在自制保养品中，几乎所有的产品制作都会用到计量匙，只有正确的用量，才能制作出最安全、完美的保养品。

购买地点：超级市场、Ikea宜家。

知识点：1/4茶匙=1.25毫升，用这个计量匙最适合用来制作面霜，只需挖取8分满就相当于1毫升的量了。

1/2茶匙=2.5ML 1茶匙=5ML 1大匙=3茶匙=15ML



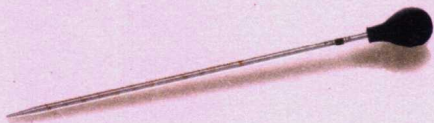
必备原因：

2 刻度滴管 >>

能精确到最小的分量，因此非常适合用于添加抗菌剂，或者到医药店购买一次性针筒，也能精确地计算用量。

购买地点：

医药店、超级市场。

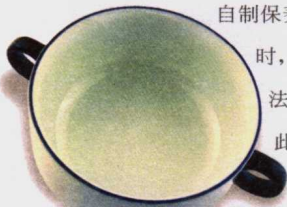


必备原因：

自制保养品少不了天然的一些干燥花草，必须用煎煮的方法取其汁水，这时，就需要煮水锅来帮忙。另外，也有一些材料需要用隔水加热的方法来溶解，例如：蜂蜡、凡士林等，因此，煮水锅是必不可少的。

购买地点：

超级市场、各种日用品商店。



<< 煮水锅

必备原因:

想要使制作的保养品放置时间久一些、使用方便一些、外观美丽一些、也能让自己的心情更好一些,就需要这些漂亮实用的小瓶小罐了。各种可爱的小瓶小罐,不仅能为生活增添乐趣,也能为你节省更多空间。

购买地点:

各种礼品店、超级市场。自家用剩的保养品的空容器也可以。

<<各式空罐



必备原因:

制作任何保养品,都需要将材料混合、搅拌均匀,因此,筷子和调羹的作用就变得非常重要。

购买地点:

超级市场、各种日用品商店。

知识点:

汤勺背还可以用来研碎一些蔬菜和水果。



<<搅拌筷或金属调羹

必备原因:

放置原始材料,并能充分搅拌的用具就是一个大小适中的碗了,不论是搪瓷、玻璃还是木头的碗,都是自制保养品不可或缺的好帮手。

购买地点:

超级市场、各种日用品商店。

<<碗



DIY好帮手

<<榨汁机

必备原因：能够将水果和蔬菜中的原汁榨出，干净方便、效率高。

购买地点：超级市场、各种日用品商店。

<<滤纸或滤网

必备原因：

可以过滤一些水果、蔬菜和花草的残渣，从而萃取花草或蔬果的汁液。

购买地点：

超级市场、各种日用品商店。



水果刀>>

必备原因：

由于是天然保养品，就少不了水果和蔬菜，选择一把好用又轻巧的水果刀，就能为自制过程省下不少麻烦。

购买地点：

超级市场、各种日用品商店。



刨皮器 >>



必备原因:

刨皮器可是制作保养品的法宝呢，它能把水果、蔬菜的皮轻松刨去，甚至还能将马铃薯、木瓜等磨成泥状。

购买地点:

超级市场、各种日用品商店。

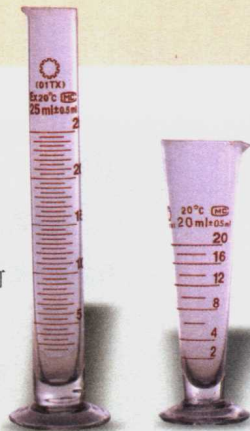
量杯或量筒 >>

必备原因:

用来盛取较多液体，如纯净水，虽然用量匙取代也可以，但是使用量杯更为方便。

购买地点:

医药店。



研磨器 >>

必备原因:

用来研磨不太坚硬的材料，用于面膜制作过程中，会令材料质地更加细腻柔软。

购买地点:

超级市场、商场。



好了，现在了解了12大必备武器，就请带着兴奋的心情，开始简单又有趣的自制保养品之旅吧！

38岁的肌肤暗沉、老化，几乎所有的皮肤问题都会堆积在一起，让您无从下手，如果再不好好保养，可就无法挽回了哦！

《DIY元气美人》透过“去除死皮”、“紧肤抗皱”、“塑形润肤”三

如何 使用本书

大内容，为你提供护肤美容的全套调理方案，帮助你找到最适合自己的护肤产品；如果按照本书中的步骤、方法正确使用的话，还能让您的护肤产品发挥事半功倍的效果。还等什么？肌肤年轻光彩，你当然可以办到！

使用自制保养品前应先在局部皮肤上试用，如感不适，或出现红肿等皮肤过敏症状，应立即停止使用，并冰敷处理；如果一切正常，你就可以安心使用了。

此外，因产品是自制，最好能控制分量，以能够一次使用完为佳，如果一次用不完，请放入冰箱保存，并在文中标识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。

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
* 洁肤水	早上起床后; 晚上临睡前。	干性肤质应选择霜状或乳状的清洁品, 尽量不带泡沫; 油性肤质应该选择泡沫型清洁品; 而敏感性肤质, 要选择不含酒精, 不含香料, 不含色素的低刺激的清洁品。
* 保湿水	早上清洁肌肤后; 中午如感觉肌肤紧绷, 可喷洒于脸部; 晚上清洁肌肤后。	用擦拭法涂抹保湿水或紧肤水时, 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, 就要将化妆棉夹在食指和小指中间, 轻轻拍打整个脸部, 直到营养成分被肌肤完全吸收为止。
* 面膜	早上在洁肤水之后 使用; 晚上在洁肤水之后 使用。	敷面膜最好在安静的环境, 放松的状态下, 最容易达到效果。 干性肌肤以每星期1次为宜; 中性肌肤以每星期1~2次为宜; 油性肌肤以每星期2~3次为宜; 敏感肌肤以每星期1次为宜。
* 滋养霜& 面霜	早晚各1次, 如果肌肤 感觉特别干燥, 可以用 滋养霜或面霜予以特效 滋润。	使用时要注意避开眼、唇处肌肤。
* 泡澡品	每天使用。	泡澡每次不宜超过20分钟, 否则会加重心脏的负荷。
* 磨砂膏	做完面膜之后使用。	软化肌肤后使用磨砂膏最容易达到效果; 使用时间不宜过长, 每星期1~2次为宜。
* 爽身水& 全身乳液	身体彻底洗净后; 每星期 2~3次或遵照该产品的 NOTE。	注意不要过度揉搓肌肤, 以免刺激肌肤。