

DIY

素肌美人

YOUNG GIRL WITH PURE SKIN

18岁的肌肤同样需要细微呵护



18

小痘痘此起彼伏?



身材略显臃肿?



肤色不够白净?

有了它
痘痘再也不敢嚣张

18



美白也不再是一个头，两个大，
身型问题也可轻松搞定！
快，一起来做素肌美人吧！

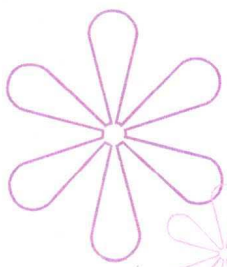


没问题！我有我的DIY，18岁的DIY！

上海文化出版社

作者*田恬

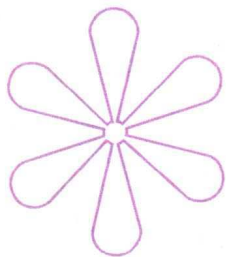
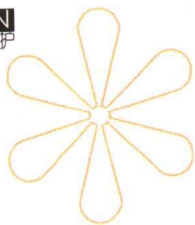
18



DIY

素肌美人

YOUNG GIRL WITH PURE SKIN
18岁的肌肤同样需要细微呵护



作者*田恬

上海文化出版社

图字:09-2004-721 号

图书在版编目(CIP)数据

DIY 素肌美人/田恬著. - 上海:上海文化出版社,2004
(活力美人丛书)

ISBN 7-80646-704-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 129590 号

本简体字版由动能文化事业有限公司授权出版

作 者 田 恬
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 陆祖晨

书 名 **DIY 素肌美人**
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.sicm.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 7-80646-704-1/TS·267
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

作者序

年轻肌肤同样需要细致呵护

18岁，青春、俏皮、可爱、水灵……18岁，一个仿佛可以和所有美妙、动人的语汇相联系的年龄，一个让所有的女孩想终身驻足，让所有女人心驰神往的年龄。

不过，18岁也有乌云遮蔽的烦恼哦！最大的烦恼莫过于挥之不去、去之又来的痘痘，严重影响了18岁美眉们的漂亮指数；18岁的年龄，内分泌正旺，油脂往往过多，就算不冒青春痘也常常油光，让脸庞看起来一点都不干净清爽，深深困扰着18岁的女孩子。还有，一张白净无瑕的脸、一身光滑细致的肌肤也是18岁的愿望！然而，18岁又正处于学习繁忙期，是一个经济不独立、时间不富足的年龄段，所以不太可能去买一些昂贵的护肤品、花上很多的时间来顾及自己的皮肤和形象问题。那怎么办呢？

解决的办法就是DIY！18岁的女孩虽然有一些这样或那样的皮肤问题，但是，18岁毕竟是18岁，这个年龄段的肌肤是很有活力的，无需用多么独特的功能性营养成分去护理，肌肤就能呈现出别的年龄段所难以达到的完美效果！这本《DIY素肌美人》，针对18岁年龄段的肌肤特点，精心设计了60款功能不同、形式各异的DIY护理产品，把18岁的肌肤问题解决得干干净净！

本书主要分为去痘、美白和沐浴三大部分，在去痘部分为被痘痘困扰的女孩们设计了去痘洁面水、平衡爽肤水、去痘面膜和调理乳液四步全套的“战痘曲”；在美白单元为皮肤不够白皙的女孩们介绍了美白面膜、美白紧肤水和美白修护乳三套方案；最后的沐浴部分则列举了修身浴和养肤浴两个系列，让你做个从泡泡澡中脱颖而出的小美人。每个部分的DIY产品所采用的材料大都是价格低廉、很容易购买的日常蔬果和饮品，所以18岁的你，根本不需要担心MONEY的问题；而且绝大多数的DIY制作是很简单的，不需要花多少额外的时间，自然也不会影响到美眉们的学业！

还等什么呢？快让自己的肌肤享受一下DIY的乐趣，还自己一个纯而又纯、美之又美的18岁吧！

田恬

痘痘，从此再不要看到你

烦人、烦人、真烦人！造物主为什么要制造出“青春痘”这个讨厌的大麻烦呢？读中学后脸上就没完没了地演奏“痘痘楚歌”。广告中介绍的去痘膏、去痘洗面乳、去痘贴膜、去痘药片，三十六计、七十二招我都快要试遍了，可是，痘痘总是顽固不化，无法消退。

由于痘痘，我走路总是低眉顺眼，没想到碰到了以前的同学玲玲，看到她的脸突然变得那么干净，与记忆中满脸痘痘的她全然不符，她究竟使用了什么秘密武器？一打探，说是DIY的结果！DIY？玲玲给了我一个神秘的微笑，并告诉了我她的

推荐序一

“战痘宝典”——《DIY素肌美人》！有如此确凿的成功典范，我还有什么理由怀疑呢？我当即就回去攻读，细看之下就感觉这本书真的是为18岁的我量身订做的。如在“战痘可爱先锋”这部分中，书中专门设计了去痘洁面水、平衡爽肤水、去痘面膜和调理乳液四个系列，每个步骤都对去痘有不可或缺的作用，但它所采用的材料却非常便宜，譬如芹菜、黄瓜等等，这些材料在家就随手可得。按照书中所说，使用了一段时间之后，我发现它真的很有效！现在我的痘痘已不怎么明显了，我相信再使用一段时间后，我不再是“痘痘小龙女”了！而且书中列出的DIY美白配方，让我的美白梦也成为了现实！我不需要开口问爸爸妈妈要很多的钱就可以让我的皮肤变得越来越白皙。妈妈买了山药，我就做个山药美白面膜；冰箱里有黄瓜，我就做个黄瓜美白紧肤水，仅此而已，一点也不会给爸爸妈妈添加负担。

此外，《DIY素肌美人》还是那样地关照入微，它不但告诉我每款产品的原料、使用器具、制作方法和使用方法，它还很贴心地告诉我应该注意什么，如何保存等，所以我根本就不必花很多时间去考虑这些问题，我只需要按书照搬就可以了。真的好感谢《DIY素肌美人》！它不但会帮你解决诸如出油、长痘等困扰时的大麻烦，而且美白也能同时完成。因为它，你也会和我一样笑得无比灿烂的！

华立高级中学学生 陈晨

DIY素肌美人

泡泡澡，让女儿也能“出水芙蓉”

18岁后，女儿的爱美意识被唤醒了，以前对镜子采取漠视态度的她，开始对镜子频

频光顾，总是叹息自己有一点点的胖，试

推荐序二

图以节食来控制体重，我当然坚决地对

女儿正处于求学期，怎么可以因为节

食而导致精力不济、无法应付繁重的功

课？我仔细跟她分析之所以会胖的原因，与生活习惯有很大的关联。升入高中后，学业负担重、学习压力大，每天两点一线，缺乏锻炼。而且在校长时间地坐着，回家吃完饭还是一样坐在书桌前，脂肪特别是下肢的脂肪就有所堆积，靠单纯的节食是难以消除脂肪的。看着女儿闷闷不乐，我也忧虑重重，因为这个时期的孩子开始有比较强的自我形象提升要求，他们会在自觉或不自觉的纵横比较中发现自己的外在优缺点，从而获得或失去一些自信心。因而对于他们而言，个人的形象也很重要，好的外表能平衡他们的心理，能使他们以比较轻松和愉快的心情去学习、去生活。

女儿的问题就是我的心病，午休时我对着同事大叹苦经，同事为了女儿的问题，直说有办法，她侄女就是美容师，问问她的意见，第二天给我答复。我将信将疑地等到翌日，同事兴冲冲地拿来《DIY素肌美人》给我，我先翻了翻，第一印象还不错。回家后，我就按书中所说的，给女儿准备了咖啡沐浴水。女儿回来后，我让她先去泡个澡，放松一下，女儿看到《DIY素肌美人》，既惊讶又欣喜，洗完告诉她感觉她自己轻松了好多。看到女儿开心，我就心满意足了。

之后，我就按照书中说的，每天给她准备好沐浴水。比如粗盐消脂浴、芦荟修身浴、绿茶燃脂浴、丝瓜紧肤浴等等，操作都很简便而且材料十分好买。女儿每天都泡得不亦乐乎，很多时候她还一边泡澡，一边默诵英语，一举两得。一段时间下来，我发现女儿看上去显瘦了，皮肤也变得柔滑，而且每天的泡泡澡能消除乏倦，女儿现在的精神状态很好，自然每次考试也志在必得了。

所以，我想向大家推荐这本《DIY素肌美人》，它非常贴合这一时期的年轻人需要，而且效果也真的很不错，是一本很值得拥有的好书！

审计师 张建陵

肌肤保养从18岁开始

十八九岁的女孩有花一样的年纪，靓丽、活泼、充满青春气息，轻松就能拥有一张人见人爱的天使脸蛋。但是，正如25岁以上的女性需要担心自己的脸庞是否出现鱼尾纹和蝴蝶斑一样，18岁的肌肤也会出现一些烦恼。

比如青春痘，这是一个让少男少女们头痛的问题。青春痘的形成和内分泌有关，当内分泌失调时，皮脂分泌大量的油脂，如果皮肤的角质层过厚，油脂过多堆积就会往皮肤表面隆起，进而堵塞毛孔，形成我们时常形容为“草莓”的黑头粉刺；这时假如不注意皮肤的清洁工作，致使皮肤有大量细菌存在的话，细菌就会和毛孔中的油脂混合，使毛囊发炎、变红、脓肿，如果再不加以清洁和护理，周围皮肤也会被感染，形成面疱性的青春痘。青春期的少女们分泌都比较旺盛，所以要么是油光，要么是粉刺，要么是零星的痘痘，要么是大面积的脸部红肿，多多少少都有一定的青春性皮肤问题。而出现青春痘类的皮肤问题，是很需要及时、有效地护理的，否则会导致毛孔

变大变粗，痘痘留疤着色。同时，这一时段的女孩们皮肤比较娇嫩，而户外活动比较多，平时如不注意对皮肤

进行适当的保护，皮肤很容易被晒伤，形成色素沉积。虽然18岁左右的女孩其肌肤的自我修复能力比较强，但是长期经受风吹日晒又不加以合理的保养和照顾的话，到了中年，皮肤的老化速度就会加快，皮肤问题就会频繁地出现。

所以，肌肤保养不只是成熟女性所需要重视的事情，18岁左右的肌肤也很需要照顾和呵护。然而，肌肤在不同的年龄阶段会有不同的表现特质，因而也就需要有针对性的方式来加以护理。《DIY素肌美人》的针对性很强，能非常有效地解决青春期女孩们的肌肤问题。作为一本DIY的指导用书，对身为女孩们而言是非常实惠而有效的。我把它介绍给所有爱美的女孩们，我相信有了它，你们的18岁将会变得纯净无瑕、完美剔透！

推荐序三

艾美美肤机构顾问 徐力敏

目录

CONTENTS

作者序
推荐序
DIY好帮手
如何使用本书

战痘可爱先锋



去痘洁面水

芹菜控油洁面水	22
黄瓜保湿洁面水	24
芦荟抗菌洁面水	26
西瓜控油洁面水	28
桑叶排毒洁面水	30

平衡爽肤水

葡萄平衡爽肤水	34
生菜消炎爽肤水	36
猕猴桃保湿爽肤水	38
萝卜滑肤水	40
银耳平衡爽肤水	42

去痘面膜

蛋黄收缩面膜	46
红豆泥排毒面膜	48
糯米紧肤面膜	50
香蕉排毒面膜	52

目录

CONTENTS

豆腐抗菌面膜	54
橄榄果泥嫩肤面膜	56
藕粉润肤面膜	58
野菊花排毒冰膜	60
红茶润肤面膜	62
橙子燕麦调理面膜	64

调理乳液

薄荷牛奶保湿乳	68
黄豆牛奶润肤乳	70
柠檬抗菌保湿乳	72
珍珠嫩肤乳	74

美白面膜

中药润白面膜	80
西洋菜焕采面膜	82
薏草美白面膜	84
牛奶嫩白面膜	86
木瓜净白面膜	88

战痘可爱先锋



白雪公主换你做



目录

CONTENTS

白雪公主
换你做



蜂浆嫩白面膜	90
山药美白面膜	92
半夏美白面膜	94
核桃美白面膜	96
菊花淡斑面膜	98

美白紧肤水

黄瓜紧肤水	102
红茶紧肤水	104
白菜紧肤水	106
丝苗紧肤水	108
维生素C紧肤水	110

美白修护乳

蜂蜜美白乳	114
柑橘金盏修护乳	116
菊芷修护霜	118
草莓净白修护霜	120
鸽蛋嫩白霜	122

目录

CONTENTS

修身浴

粗盐消脂浴 ·····	128
咖啡瘦身浴 ·····	130
芦荟修身浴 ·····	132
薄荷塑身浴 ·····	134
绿茶燃脂浴 ·····	136
柠檬燃脂浴 ·····	138
丝瓜紧肤浴 ·····	140

养肤浴

葡萄柚嫩肤浴 ·····	144
紫草甘香嫩肤浴 ·····	146
芦荟补水浴 ·····	148
牛奶蜂蜜保湿浴 ·····	150
提神花瓣浴 ·····	152
酸奶番茄嫩肤浴 ·····	154
蜜橘抗氧美肤浴 ·····	156
椰子牛奶美肤浴 ·····	158
青菜祛斑浴 ·····	160

附录

泡出无瑕
水肌肤



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。

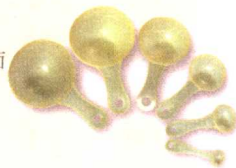
<< 计量匙

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：

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。

<< 煮水锅

购买地点：

超级市场、各种日用品商店。



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、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、用剩的保养品的空容器(废物利用)。



<<各式空罐

必备原因:

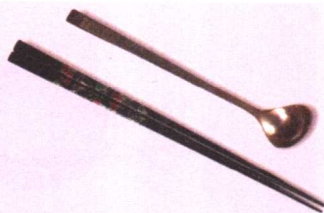
制作任何保养品,都需要将材料混合、搅拌均匀,因此,筷子和调羹的作用就变得非常重要。

购买地点:

超级市场、各种日用品商店。

知识点:

汤勺背还可以用来碾碎一些蔬菜和水果。



<<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。

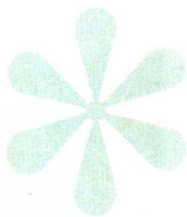


<<碗

<<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。



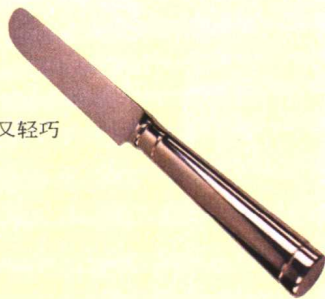
水果刀>>

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,虽然用计量匙取代也可以,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!



你的脸色是否粉嫩健康？皮脂分泌是否正常？肌肤缺少水分吗？肌肤毛孔是否明显？肌肤的光泽感如何？疏于护理，你的肌肤就不会再如婴儿般娇嫩噢，时不时地就会冒出小情绪，让你疲于应付。该如何护理？选择怎样的保养品？女孩子们对此可能知之甚少。

如何使用本书

每个人的肌肤会因年龄、季节、肤质、身体的状况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。针对肤质量身订做无疑是理想的护肤之道，DIY产品在这点上极具优势。

《DIY素肌美人》分为“战痘可爱先锋”、“白雪公主换你做”、“泡出无瑕水肌肤”三部分，针对年轻女孩容易出现的肌肤问题，以及不同的肤质、不同的部位，为你提供全方位的护理方案，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。





	最佳使用时间	注意事项
* 洁肤水	早上起床后；晚上临睡前。	易长痘痘的油性肌肤应该选择泡沫丰富的洁肤水；敏感性肌肤要选择不含香料的低刺激性洁肤水。
* 爽肤水	早晨清洁肌肤后，如感觉肌肤紧绷，可将爽肤水涂抹于脸部；晚上清洁肌肤后也可使用。	用擦拭法涂抹爽肤水时，要由内→外，由下→上轻轻擦拭，才不会伤害肌肤；而选用拍打法涂抹爽肤水，就要将化妆棉夹在食指和小指中间，轻轻拍打整个脸部，直到爽肤水被肌肤完全吸收为止。
* 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、放松的状态下，最容易达到良好效果。
* 乳液	早晚各一次。	使用时要注意避开眼部及唇部。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。
* 泡澡品	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。

使用自制保养品前应先在局部皮肤上试用，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，你就可以安心地使用了。

此外，因产品是自制的，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。

只要你的年龄处于16~20岁之间，都可以在《DIY素肌美人》中找到令肌肤健康粉嫩的钥匙。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。

