

美容教主

牛尔 著

牛尔的 [全面保养DIY]
NIUER DE AIMEI SHU
爱美书 II

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

轻松变身爱美俏佳人必备宝典



牛尔的
NIUER DE AIMEI SHU
爱美书 II
[全面保养 DIY]

牛尔 著



南海出版公司

2009 · 海口

图书在版编目(CIP)数据

牛尔的爱美书. 2, 全面保养DIY/牛尔著. —海口: 南海出版公司, 2009.9

ISBN 978-7-5442-4536-4

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148273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 2

牛尔的爱美书 2

| | |
|------|--|
| 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 | 10 |
| 字 数 | 120 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 978-7-5442-4536-4 |
| 定 价 | 36.00 元 |

南海版图书 版权所有 盗版必究

肌肤保养总表 Perfect Skin Care Programme

由这张表中，找出适合自己肤质使用的保养品，再开始尝试制作吧！

| | 肌肤状况 | 油性肌肤 | 中性偏油 | 中性偏干 | 干性肌肤 | 极干性肌肤 |
|----------------|----------------|---|---|--|--|--|
| | 卸妆 (晚) | 食盐水眼部卸妆液 (第 118 页) | 食盐水眼部卸妆液 (第 118 页) | 食盐水眼部卸妆液 (第 118 页) | 食盐水眼部卸妆液 (第 118 页) | 食盐水眼部卸妆液 (第 118 页) |
| | 洗脸 (早晚) | 芦荟保湿洁肤胶 (第 102 页) | 芦荟保湿洁肤胶 (第 102 页) | 芦荟保湿洁肤胶 (第 102 页) | 芦荟保湿洁肤胶 (第 102 页) | 芦荟保湿洁肤胶 (第 102 页) |
| | 去角质 (视实际状况) | 依实际肤质、毛孔阻塞部位，可使用本书第 151 页所介绍的洁牙粉毛孔细致面膜去角质方法 | | | | |
| 推荐 保养 程序 | 按摩 (每周一次) | 茶树杜松果战痘精露 (第 82 页) 伊兰天竺葵平衡精露 (第 84 页) 葡萄柚迷迭香塑脸精露 (第 86 页) 甘菊薰衣草抗敏精露 (第 80 页) 柠檬永久花美白精露 (第 88 页) | 茶树杜松果战痘精露 (第 82 页) 伊兰天竺葵平衡精露 (第 84 页) 葡萄柚迷迭香塑脸精露 (第 86 页) 甘菊薰衣草抗敏精露 (第 80 页) 柠檬永久花美白精露 (第 88 页) | 玫瑰橙花抗皱精露 (第 76 页) 茉莉檀香保湿精露 (第 78 页) 甘菊薰衣草抗敏精露 (第 80 页) 柠檬永久花美白精露 (第 88 页) 伊兰天竺葵平衡精露 (第 84 页) | 玫瑰橙花抗皱精露 (第 76 页) 茉莉檀香保湿精露 (第 78 页) 甘菊薰衣草抗敏精露 (第 80 页) 柠檬永久花美白精露 (第 88 页) | 玫瑰橙花抗皱精露 (第 76 页) 茉莉檀香保湿精露 (第 78 页) 甘菊薰衣草抗敏精露 (第 80 页) 柠檬永久花美白精露 (第 88 页) |
| | 面膜 (视实际状况) | 依实际肌肤问题，如毛孔粗大、肌肤暗沉、肌肤浮肿、肌肤敏感、肌肤松弛、老化等，选择适合自己肤质性质 (油、中、干性) 的面膜使用 (参考本书第 146~209 页) | | | | |
| | 调理 (早晚) | 芦荟甘油保湿喷雾 (第 104 页) 尿素保湿美肌水 (第 63 页小秘诀) | 芦荟甘油保湿喷雾 (第 104 页) 尿素保湿美肌水 (第 63 页小秘诀) | 芦荟甘油保湿喷雾 (第 104 页) 尿素保湿美肌水 (第 63 页小秘诀) | 芦荟甘油保湿喷雾 (第 104 页) 尿素保湿美肌水 (第 63 页小秘诀) | 芦荟甘油保湿喷雾 (第 104 页) 尿素保湿美肌水 (第 63 页小秘诀) |
| | 精华液 (早晚) | 左旋 C 美白精华液 (第 16 页) 玻尿酸保湿精华液 (第 18 页) 胶原蛋白精华液 (第 20 页) 维生素 B ₃ 活肤精华液 (第 22 页) 芦荟保湿精华液 (第 106 页) | 左旋 C 美白精华液 (第 16 页) 玻尿酸保湿精华液 (第 18 页) 胶原蛋白精华液 (第 20 页) 维生素 B ₃ 活肤精华液 (第 22 页) 芦荟保湿精华液 (第 106 页) | 左旋 C 美白精华液 (第 16 页) 玻尿酸保湿精华液 (第 18 页) 胶原蛋白精华液 (第 20 页) 维生素 B ₃ 活肤精华液 (第 22 页) 维生素 E 抗皱精华液 (第 24 页) 芦荟保湿精华液 (第 106 页) | 左旋 C 美白精华液 (第 16 页) 玻尿酸保湿精华液 (第 18 页) 胶原蛋白精华液 (第 20 页) 维生素 B ₃ 活肤精华液 (第 22 页) 维生素 E 抗皱精华液 (第 24 页) 芦荟保湿精华液 (第 106 页) | 左旋 C 美白精华液 (第 16 页) 玻尿酸保湿精华液 (第 18 页) 胶原蛋白精华液 (第 20 页) 维生素 B ₃ 活肤精华液 (第 22 页) 维生素 E 抗皱精华液 (第 24 页) 芦荟保湿精华液 (第 106 页) |
| | 眼霜 (早晚) | 甘草金缕梅眼袋调理胶 (第 120 页) 接骨木橘子壳眼凝胶 (第 122 页) 金盏花舒缓保湿眼胶 (第 124 页) 山金车眼圈淡化霜 (第 126 页) | 甘草金缕梅眼袋调理胶 (第 120 页) 接骨木橘子壳眼凝胶 (第 122 页) 金盏花舒缓保湿眼胶 (第 124 页) 山金车眼圈淡化霜 (第 126 页) | 金盏花舒缓保湿眼胶 (第 124 页) 山金车眼圈淡化霜 (第 126 页) 可脂滋养抗皱眼霜 (第 128 页) | 金盏花舒缓保湿眼胶 (第 124 页) 山金车眼圈淡化霜 (第 126 页) 可脂滋养抗皱眼霜 (第 128 页) | 金盏花舒缓保湿眼胶 (第 124 页) 山金车眼圈淡化霜 (第 126 页) 可脂滋养抗皱眼霜 (第 128 页) |

| 肌肤状况 | 油性肌肤 | 中性偏油 | 中性偏干 | 干性肌肤 | 极干性肌肤 |
|------------------|---|--|---|---|--|
| <p>芳疗护肤精露(晚)</p> | <p>茶树杜松果战痘精露(第82页)</p> <p>伊兰天竺葵平衡精露(第84页)</p> <p>葡萄柚迷迭香塑脸精露(第86页)</p> <p>甘菊薰衣草抗敏精露(第80页)</p> <p>柠檬永久花美白精露(第88页)</p> | <p>茶树杜松果战痘精露(第82页)</p> <p>伊兰天竺葵平衡精露(第84页)</p> <p>葡萄柚迷迭香塑脸精露(第86页)</p> <p>甘菊薰衣草抗敏精露(第80页)</p> <p>柠檬永久花美白精露(第88页)</p> | <p>玫瑰橙花抗皱精露(第76页)</p> <p>茉莉檀香保湿精露(第78页)</p> <p>甘菊薰衣草抗敏精露(第80页)</p> <p>柠檬永久花美白精露(第88页)</p> <p>伊兰天竺葵平衡精露(第84页)</p> | <p>玫瑰橙花抗皱精露(第76页)</p> <p>茉莉檀香保湿精露(第78页)</p> <p>甘菊薰衣草抗敏精露(第80页)</p> <p>柠檬永久花美白精露(第88页)</p> | <p>玫瑰橙花抗皱精露(第76页)</p> <p>茉莉檀香保湿精露(第78页)</p> <p>甘菊薰衣草抗敏精露(第80页)</p> <p>柠檬永久花美白精露(第88页)</p> |
| <p>面霜(早晚)</p> | <p>清新无油保湿凝胶(第28页)</p> <p>芦荟保湿凝胶(第108页)</p> <p>硅灵控油保湿乳(第30页)</p> <p>荷荷芭清透保湿霜(第32页)</p> <p>维生素A抗皱面霜(第50页)</p> | <p>清新无油保湿凝胶(第28页)</p> <p>芦荟保湿凝胶(第108页)</p> <p>硅灵控油保湿乳(第30页)</p> <p>荷荷芭清透保湿霜(第32页)</p> <p>甜杏仁保湿面霜(第34页)</p> <p>芦荟保湿乳液(中油肌)(第110页)</p> <p>维生素A抗皱面霜(第50页)</p> <p>小麦胚芽E抗皱面霜(第52页)</p> <p>胶原蛋白紧致面霜(第64页)</p> <p>玻尿酸强效保湿霜(第66页)</p> <p>维生素B₃活肤保湿霜(第68页)</p> | <p>甜杏仁保湿面霜(第34页)</p> <p>橄榄保湿面霜(第36页)</p> <p>鳄梨滋养保湿霜(第38页)</p> <p>芦荟滋润面霜(中干肌)(第112页)</p> <p>维生素A抗皱面霜(第50页)</p> <p>小麦胚芽E抗皱面霜(第52页)</p> <p>绿茶橄榄抗氧面霜(第58页)</p> <p>鲜奶玫瑰果弹力保湿霜(第60页)</p> <p>尿素保湿柔肤面霜(第62页)</p> <p>胶原蛋白紧致面霜(第64页)</p> <p>玻尿酸强效保湿霜(第66页)</p> <p>维生素B₃活肤保湿霜(第68页)</p> | <p>橄榄保湿面霜(第36页)</p> <p>鳄梨滋养保湿霜(第38页)</p> <p>夏威夷核果油滋润保湿霜(第40页)</p> <p>芦荟滋润面霜(中干肌)(第112页)</p> <p>维生素A抗皱面霜(第50页)</p> <p>小麦胚芽E抗皱面霜(第54页)</p> <p>绿茶橄榄抗氧面霜(第58页)</p> <p>鲜奶玫瑰果弹力保湿霜(第60页)</p> <p>尿素保湿柔肤面霜(第62页)</p> <p>胶原蛋白紧致面霜(第64页)</p> <p>玻尿酸强效保湿霜(第66页)</p> <p>维生素B₃活肤保湿霜(第68页)</p> | <p>夏威夷核果油滋润保湿霜(第40页)</p> <p>芝麻滋润活肤霜(第42页)</p> <p>芦荟滋润面霜(中干肌)(第112页)</p> <p>维生素A抗皱面霜(第50页)</p> <p>维生素E滋养防皱面霜(第54页)</p> <p>绿茶橄榄抗氧面霜(第58页)</p> <p>鲜奶玫瑰果弹力保湿霜(第60页)</p> <p>尿素保湿柔肤面霜(第62页)</p> <p>胶原蛋白紧致面霜(第64页)</p> <p>玻尿酸强效保湿霜(第66页)</p> <p>维生素B₃活肤保湿霜(第68页)</p> |
| <p>防晒霜(早)</p> | <p>硅灵清透防晒隔离乳(第92页)</p> <p>古铜艳阳防晒霜(第96页)</p> <p>芦荟防晒隔离霜(第114页)</p> | <p>硅灵清透防晒隔离乳(第92页)</p> <p>古铜艳阳防晒霜(第96页)</p> <p>芦荟防晒隔离霜(第114页)</p> | <p>绿茶抗氧防晒隔离霜(第94页)</p> <p>硅灵清透防晒隔离乳(第92页)</p> <p>古铜艳阳防晒霜(第96页)</p> <p>芦荟防晒隔离霜(第114页)</p> | <p>绿茶抗氧防晒隔离霜(第94页)</p> <p>硅灵清透防晒隔离乳(第92页)</p> <p>古铜艳阳防晒霜(第96页)</p> <p>芦荟防晒隔离霜(第114页)</p> | <p>绿茶抗氧防晒隔离霜(第94页)</p> <p>芦荟防晒隔离霜(第114页)</p> |
| <p>唇部保养(随时)</p> | <p>薄荷精油护唇膏、蜂蜡椰油护唇膏、蜂蜜保湿护唇膏、维生素E防晒护唇膏(参考本书第134~141页)</p> | | | | |

Beauty Tips For Natur

- ◎ 让你更爱自己的脸 1
- ◎ 如何使用本书 4
- ◎ 准备工具 7

机能保养篇

精华液



基础保湿乳霜

抗老防皱面霜

- 左旋C美白精华液 16
- 玻尿酸保湿精华液 18
- 胶原蛋白精华液 20
- 维生素B₅活肤精华液 22
- 维生素E抗皱精华液 24
- 清新无油保湿凝胶 28
- 硅灵控油保湿乳 30
- 荷荷芭清透保湿霜 32
- 甜杏仁保湿面霜 34
- 橄榄保湿面霜 36
- 鳄梨滋养保湿霜 38
- 夏威夷核果油滋润保湿霜 40
- 芝麻滋润活肤霜 42
- 自制芳疗保养品小秘诀 44
- 维生素A抗皱面霜 50
- 小麦胚芽E抗皱面霜 52
- 维生素E滋养防皱面霜 54
- 晚樱草油抗敏保湿霜 56



芳疗护肤精露

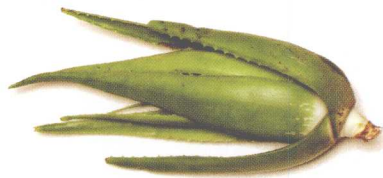
| | |
|----------------------------|----|
| · 绿茶橄榄抗氧面霜 | 58 |
| · 鲜奶玫瑰果弹力保湿霜 | 60 |
| · 尿素保湿柔肤面霜 | 62 |
| · 胶原蛋白紧致面霜 | 64 |
| · 玻尿酸强效保湿霜 | 66 |
| · 维生素 B ₅ 活肤保湿霜 | 68 |
| · 其他肌肤抗皱小秘诀 | 70 |

| | |
|--------------|----|
| · 玫瑰橙花抗皱精露 | 76 |
| · 茉莉檀香保湿精露 | 78 |
| · 甘菊薰衣草抗敏精露 | 80 |
| · 茶树杜松果战痘精露 | 82 |
| · 伊兰天竺葵平衡精露 | 84 |
| · 葡萄柚迷迭香塑脸精露 | 86 |
| · 柠檬永久花美白精露 | 88 |

防晒隔离霜

| | |
|-------------|----|
| · 硅灵清透防晒隔离乳 | 92 |
| · 绿茶抗氧防晒隔离霜 | 94 |
| · 古铜艳阳防晒霜 | 96 |

芦荟系列保养品



| | |
|------------------|-----|
| · 芦荟保湿洁肤胶 | 102 |
| · 芦荟甘油保湿喷雾 | 104 |
| · 芦荟保湿精华液 | 106 |
| · 芦荟保湿凝胶 | 108 |
| · 芦荟保湿乳液 (中油性肌肤) | 110 |
| · 芦荟滋润面霜 (中干性肌肤) | 112 |

Beauty Tips For Natur

眼部保养

- 芦荟防晒隔离霜 114
- 食盐水眼部卸妆液 118
- 甘草金缕梅眼袋调理胶 120
- 接骨木橘子子亮眼凝露 122
- 金盏花舒缓保湿眼胶 124
- 山金车眼圈淡化霜 126
- 可可脂滋养抗皱眼霜 128
- 其他美眼小秘诀 130

唇部保养



- 薄荷精油护唇膏 134
- 蜂蜡椰油护唇膏 136
- 蜂蜜保湿护唇蜜 138
- 维生素E防晒护唇膏 140
- 红酒唇颊露 142

面膜保养篇

毛孔收缩面膜



- 蛋白收敛面膜 148
- 洁牙粉毛孔紧致面膜 150
- 酵母酸奶面膜 152
- 青木瓜菠萝酶面膜 154
- 苹果醋番茄收敛面膜 156
- 小苏打软化粉刺面膜 158
- 嫩精净化毛孔面膜 160

瘦脸紧肤面膜

| | |
|---------------|-----|
| · 荷叶薏仁淋巴排水面膜 | 164 |
| · 马鞭草菩提花消肿面膜 | 166 |
| · 玉米须菊花消肿排水面膜 | 168 |
| · 鱼腥草海盐消炎排水面膜 | 170 |
| · 绿茶橘皮纤容面膜 | 172 |
| · 海藻乌龙茶瘦脸面膜 | 174 |

活颜亮采面膜

| | |
|--------------|-----|
| · 当归姜茶活化面膜 | 178 |
| · 红酒酵母蛋黄滋养面膜 | 180 |
| · 红枣人参亮采面膜 | 182 |
| · 月桂百里香亮颜面膜 | 184 |


抗衰老活肤面膜

| | |
|---------------|-----|
| · 番茄酱蛋白紧肤面膜 | 188 |
| · 草莓鲜奶油滋润活肤面膜 | 190 |
| · 海带蜂蜜抗衰老面膜 | 192 |
| · 芝麻蛋黄敷面蜜 | 194 |
| · 银杏抗氧醒肤面膜 | 196 |

抗敏舒缓面膜

| | |
|----------------|-----|
| · 小黄瓜冰镇面膜 | 200 |
| · 西瓜快速镇静面膜 | 202 |
| · 芦荟芹菜清新面膜 | 204 |
| · 甘草洗米水镇静面膜 | 206 |
| · 紫罗兰菩提花抗敏妍白面膜 | 208 |





| | | |
|-------|---------------|-----|
| ◎附录 1 | 抗菌剂使用须知 | 210 |
| ◎附录 2 | 天然植物油选购诀窍 | 213 |
| ◎附录 3 | 植物精油选择要点 | 215 |
| ◎附录 4 | 干燥植物（花草茶）选购诀窍 | 216 |
| ◎附录 5 | 常见化妆品DIY问题的解答 | 217 |
| ◎附录 6 | 化妆品原料中英文对照索引表 | 226 |

让你更爱自己的脸

《牛尔的爱美书——天然面膜DIY》的成功，使我有了更多的原动力。从世界各地的读者的来信（电）之中，我知道许多人与我一样，发现自制保养品不仅节省了许多金钱，而且还使自己的皮肤状况变得更好；还有许多人开始将自制的保养品拿来与其他朋友分享，而且在分享的过程中结交到更多好朋友；甚至有许多从不保养皮肤的男性朋友了解自制保养品的乐趣之后，也开始动手DIY。那一本“爱美书”是以基础清洁调理用品及面膜保养为主的，于是许多朋友问我：是不是连精华液、乳液、面霜、隔离霜等保养用品，都能够自制？在以前，这个问题的答案是几乎不太可能，除非你拥有和保养品工厂一样的设备。但是在保养品成分越来越精致的今天，这个问题开始有了肯定与乐观的答案。



现在这本《牛尔的爱美书——全面保养DIY》最主要的动力还是来自读者的需求，希望大家分享的就是如何制作更精致、更有效的DIY保养品。这本书最大的特色，就是能带给你很大的成就感，你会发现自己亲手制作的精华液与面霜的效果，完全不输给市售的产品。过去，我发现一些自制保养品书籍最大的问题，就是不能符合现代人保养的观念——简单、好用、适合自己的肤质与生长环境。这种书籍带来的结果是，许多人花了大把的金钱、精力与时间，做出一堆油腻不堪的面霜。为此，我做了非常多的研究与修正。可能因为自己是油性肌肤吧，我很难忍受脸上擦了很油的保养品以后那种不能呼吸的感觉，如果你也深有同感，相信你在这本书中一定能找出最适合自己的自制保养品。

此外，在本书中，我刻意调高了化工原料的比例，优点是让你真的能将家里变成保养品的小型制造厂，制作出更专业、更好用的保养用品，更可以将自制的保养品与更多朋友分享。或许你会担心该如何找到合适的原料，关于这一点，你可以多多利用分类电话簿，或是上网输入搜寻关键词查询相关的信息。期待你能够领略自制保养品的



乐趣。

最后谨以本书纪念我的一位朋友——胡荣惠小姐，虽然她已离开我们，但是通过她的介绍，让我亲身体会到澎湖芦荟的神奇功效，所以，我特别开辟了一个自制芦荟保养品的单元，希望你也能与我一样喜爱自制芦荟保养品的功效。这本书能够出版，最感激的还是大家的支持与回馈，其实作者出书与歌手出唱片一样，有时候是相当现实的，再好的唱片如果销售量不好，也很快就会被人遗忘。这本书能够出版，各位读者才是最大的功臣。在此，再次衷心地对大家说声谢谢！

楠

特别说明

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

相信大家一定使用过或至少听过精华液、乳液、面霜、防晒霜、隔离霜、眼霜、护唇膏……不用怀疑，这些保养品你一样能够在家里自行完成。本书将为你逐一解开这些保养品成分背后的秘密，并且告诉你如何花最少的金钱和时间、以最方便的方法，来自行制作最适合自己的保养品。你将会发现，这些自制的保养品不仅不输给市面上的产品，甚至效果会更好！

本书的内容以各种面部保养用品的制作方法为主，内容大致上可分为：

机能保养篇

1. 精华液：教你用最少的花费，自己制作精华液，本篇提供5款分别具有美白、保湿、抗衰老作用的精华液的制作方法。

2. 基础保湿乳霜：不管你是油性、中性还是干性肌肤，本篇提供8款适合各种不同肤质的保湿乳液/面霜制作方法。

3. 抗老防皱面霜：保养的最主要目的其实就是预防及延缓衰老，本篇提供10款适合各种不同肤质及年龄层的抗衰老保养面霜的自制方法。

4. 芳疗护肤精露：由于芳香疗法越来越受欢迎，本篇特别介绍7款针对不同肌肤问题调制的芳疗精露，教你如何运用植物精油来改善暗沉、干燥、老化、青春痘、敏感、浮肿等肌肤问题。

5. 防晒隔离霜：防晒已经成为现代女性最重要的保养步骤，本篇特别介绍3款针对不同肤质所设计的防晒系数不同的防晒隔离霜制作方法。

6.芦荟系列保养品: 芦荟这种全功效美容圣品的神奇力量,将在本篇中让你一览无遗,从清洁、调理、精华液、面霜到防晒产品,分别为你介绍以芦荟为主要成分的7款保养品的制作方法。

7.眼部保养: 眼部肌肤是最容易老化的部位,本篇教你如何自制眼部卸妆用品、眼胶及眼霜。

8.唇部保养: 唇部是脸部最干燥的部位,别忘了随时给唇部滋润,本篇教你如何制作方便好用的护唇膏。

面膜保养篇

本篇分别介绍5类不同问题肌肤的速效面膜,分别是:

- 1.毛孔收缩面膜:** 教你制作改善毛孔粗大及异常出油现象的面膜。
- 2.瘦脸紧肤面膜:** 教你制作改善脸部浮肿、松弛现象的面膜。
- 3.活颜亮采面膜:** 教你制作改善暗沉、无光泽、疲惫肌肤的面膜。
- 4.抗衰老活肤面膜:** 教你制作改善肌肤老化、细纹、皱纹的面膜。
- 5.抗敏舒缓面膜:** 教你制作改善过敏、红肿及发炎等不适现象的面膜。

在每一种保养品的配方中,除了详述其成分及制作方法外,还会尽量标示出适合使用的肌肤以及年龄,你可以依据自己肌肤的实际状况及肤质来选择制作最适合自己的保养品。我也特别制作了一张肌肤保养总表,你可以按照表中建议的产品及程序,来使用自制的脸部护肤保养品。

这本书包含了上百个制作保养品的配方及保养小秘诀,为了使制作出来的产品更为专业,本书中有许多产品都需要使用到较为专业的保养成分,例如乳化剂、凝胶形成剂、高效保湿剂、左旋C、防晒剂等等,这些特殊成分你必须去专门的化工原料店采购,才能使制作出的保养品更接近品牌保养品。

这本书所列的脸部保养品配方力图做到完整,可以说从0岁到100岁,不管你是男性

还是女性，一定都会有适合你肤质及肌肤年龄所使用的自制保养品；关于自制保养品的保存问题，也在每一项产品的介绍中列出。不过，要特别提醒你的，由于在制作保养品的过程中，存在许多客观因素（如环境等），可能使你自制的保养品提前被污染，而导致保存期限未达到书中所列的时间，所以如果在使用过程中发现自制的保养品有任何颜色、味道或是形态（油水分离）上的改变，建议你最好马上将产品丢弃，以免造成肌肤的伤害。关于化妆品保存剂（抗菌剂）的种类，也会在附录1中详述其特色及使用注意事项，让你能更放心的使用这些自制保养品。

必须要再次提醒你的是，再天然的保养品也不能确保使用时不会产生过敏，如果使用自制保养品后，觉得肌肤刺痛不适，甚至红肿，就应该马上停止使用，并且做冰敷处理；

若冰敷之后仍然没办法改善，则最好就医。肌肤本身就比较容易过敏的人，建议在使用之前先将部分制作好的产品涂在手臂内侧、脖子或是脸颊的一小块肌肤上，并停留24小时观察有无任何异常情况，如果没有过敏反应，就可以安心的使用自制保养品了。

