

<<牛尔的爱美书>>

图书基本信息

书名：<<牛尔的爱美书>>

13位ISBN编号：9787200065244

10位ISBN编号：7200065242

出版时间：2006年7月第1版

出版时间：北京出版社

作者：牛尔

页数：230

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<牛尔的爱美书>>

### 内容概要

左旋C美白精华液、荷荷芭清透保湿霜、玫瑰橙华抗皱精露、金盏花舒缓保湿眼胶、蜂虹椰油护唇膏、红酒酵母蛋黄滋养面膜，这些你梦寐以求的保养品都可以DIY！

好简单耶：精华液、乳霜、防晒隔离霜、眼霜、护唇膏、面膜……简直难以想象，这么多好东东只需最少的原料和最简单的调制步骤，惊喜就会呈现眼前！

好划算哦：本以为十分昂贵的护肤成分，其实只需如此少的银子，让人大跌眼镜，怪不得都说化妆品行业暴利呢。

还是DIY划算！

好好用哟：牛尔老师的配方，集各种肤质之所求，还可以根据自己的肤质对配方稍作改动，护肤效果不仅不输给市售的产品，甚至更好！

本书针对卸妆清洁，去角质、调理肌肤三大类基础保养品，以及美白淡斑、抗痘消炎、保湿滋润、天然泥疗、芳香抗压五大类美容面膜，提供了大量简单实用的DIY配方和制作方法，让你尝试过后赞不绝口，光彩照人！

## <<牛尔的爱美书>>

### 作者简介

牛尔，水瓶座A型血的奇男子。  
小时候因受母亲销售化妆品的影响，对保养品充满好奇心。  
12岁开始使用保养品，并自行用厨房中的材料调制面膜使用。  
自医学院毕业以后，便踏入美容界、至今已有十余年。  
从事美容工作期间，曾多次赴英、法研究习芳香疗法及分妆养等美容专业知识，被众多保养品一线记者誉为“新时代美容教主”。  
目前为美容专栏作家，德国芳疗协会会员，并担任某知名保养品的研发顾问。

<<牛尔的爱美书>>

书籍目录

让你更爱自己的脸如何使用本书准备工具机能保养篇精华液左旋C美白精美液玻尿酸保湿精华液胶原蛋白精华液维生素B5活肤精华液维生素E抗皱精华液基础保湿乳霜清新无油保湿凝胶硅灵控油保湿乳荷荷芭清透保湿乳甜杏仁保湿面霜橄榄保湿面霜鳄梨滋养保湿霜夏威夷核果油滋滋润保湿霜芝麻滋润活肤霜自制芳疗保养品小秘诀抗老防皱面霜维生素A抗皱面霜小麦胚芽E抗皱面霜维生素E滋养防皱面霜晚樱草油抗敏保湿霜绿茶橄榄抗氧面霜鲜奶玫瑰果弹力保湿霜尿素保湿柔肤面霜胶原蛋白紧致面霜玻尿酸强效保湿霜维生素B5活肤保湿霜其他肌肤抗皱小秘诀芳疗护肤精露玫瑰橙花抗皱精露茉莉檀香保湿精露.....防果隔离霜芦荟系列保养品眼部保养唇部保养面膜保养篇毛孔收缩面膜瘦脸紧肤面膜活颜亮采面膜抗衰老活肤面膜抗敏舒缓面膜附录1 抗菌剂使用须知附录2 天然植物油选购诀窍附录3 植物精油选择要点附录4 干燥植物(花草茶)选购诀窍附录5 常见化妆品DIY问题的解答附录6 化妆品原料中英文对照索引表

## &lt;&lt;牛尔的爱美书&gt;&gt;

## 章节摘录

左旋C美白精华液L-ascorbicAcidEssence这一款精华液的制作方法真是简单得不能再简单了，但是却具有相当好的保养功效。

其实，市面上许多左旋C精华液都和你自己做的相差无几！

维生素C是一种全方位的抗衰老保养成分，它能够还原黑色素，达到美白淡斑的功效，还能够促进真皮的胶原蛋白增生，达到紧致除皱的作用。

此外，维生素C还能够抗氧化、抗自由基，预防外界环境刺激并强化肌肤的防御功能，避免肌肤被紫外线破坏，防止晒伤。

所以不论是白天还是晚上，维生素C都很适合用来保养肌肤。

至于“左旋C”这个名词，可能很多人还是不太了解，事实上，就像血型有所谓的RH阳性与阴性，左旋与右旋就像一阴一阳，或是镜子反映出来的一模一样、左右相反的形象，许多成分其实都有所谓的左旋与右旋的构造，而左旋维生素C才能真正被肌肤及人体所利用。

你可以在化工原料商店买到这一款精华液的主要成分左旋C——医药级的维生素C，这是一种干燥结晶的维生素C粉末，直接加水，就可以制成这一款简单又有效的精华液了。

材料：医药级维生素C粉1g（约1/4茶匙；维生素C酸性很强，敏感性肌肤建议剂量减半）纯净水10ml（2茶匙）功效：美白淡斑、紧实除皱、预防肌肤老化晒伤、收缩毛孔适用肤质：各种肌肤，推荐暗沉、有斑点及成熟的肤质使用，不建议敏感性肌肤使用使用器材：计量匙或量杯、玻璃空瓶1个、秤

制作方法：将维生素C粉末及水加入空瓶中，摇晃均匀、充分溶解之后，即可使用。

使用方法：早晚取适量（约0.5ml）左旋C美白精华液抹于脸部及颈部肌肤，可特别加强于斑点处。

保存期限：由于维生素C遇水很容易氧化，请在两周之内用完。

精华液颜色会渐渐变黄，表示维生素C渐渐氧化，必要时请置于冰箱冷藏。

材料购买地：医药级维生素C粉制作成本：约4角注意事项：这一款精华液的纯维生素C浓度大约是10%，酸性非常强（维生素C属于强酸性），虽然效果优于市面上号称10%甚至是20%的左旋C产品，但是肌肤用后可能会有刺痛感，不建议敏感性肌肤使用。

若是使用后肌肤刺痛持续1分钟以上，建议马上用清水将精华液洗掉，以避免灼伤肌肤。

【小秘诀】你也可以将维生素C粉分装于小精油瓶中，每次使用时倒出约绿豆般大小，直接调和水或化妆水使用，这样更能确保维生素C的新鲜度。

玻尿酸保湿精华液HyaluronicAcidHydratingSerum玻尿酸是一种存在于真皮中的黏多糖，又称为糖醛酸或是透明质酸。

玻尿酸具有相当好的吸水性，保湿功能非常强，可以说是保养成分中最强的保湿因子，1分子的玻尿酸大约可以结合500倍的水分子，用于保养品当中，不仅能够保持肌肤的水分，还能将外界环境的水分子捉住，让肌肤保持湿润的状态。

玻尿酸质地相当的黏滑，只需少量就具有很好的效果，许多市售的精华液都会添加玻尿酸，你可以将自己的食指与拇指沾取不同的精华液互相揉搓来做测试，感觉越滑、滑度保持的时间越久，则表示这一款精华液添加的玻尿酸比例越高，反之则比例越少。

玻尿酸价格非常昂贵，纯粉末状玻尿酸1公斤就要数万至十多万的价格，这一款精华液的原料则是已稀释成1%的玻尿酸水溶液，只要加水稀释成0.2%的精华液，就具有相当好的保湿功效。

材料：1%玻尿酸水溶液20ml（4茶匙）纯净水80ml（16茶匙）凝胶形成剂（速成透明胶）1茶匙（可省略）化妆品级抗菌剂0.2~1ml功效：高度保湿，使肌肤水嫩细致适用肤质：各种肌肤，特别推荐缺水性肌肤使用使用器材：小滴管、计量匙或量杯、玻璃空瓶1个制作方法：将玻尿酸水溶液、水及抗菌剂置于空瓶中充分摇晃均匀，即可使用（添加速成透明胶时，必须用力摇晃数分钟，才能充分将透明胶分散于精华液之中）。

使用方法：早晚取适量玻尿酸保湿精华液抹于脸部及颈部肌肤，之后可再擦上面霜或乳液。

保存期限：最好1年之内用完，产品置于阴凉处，避免阳光直射。

材料购买地：玻尿酸水溶液、化妆品级抗菌剂&、凝胶形成剂（速成透明胶）制作成本：每100ml玻尿酸精华液约36元【小秘诀】我喜欢将这一款精华液中的水替换成有天然香味的玫瑰花水，使用起来就

## &lt;&lt;牛尔的爱美书&gt;&gt;

有天然的玫瑰气息。

附录5 左旋C美白精华液L-ascorbicAcidEssence这一款精华液的制作方法真是简单得不能再简单了，但是却具有相当好的保养功效。

其实，市面上许多左旋C精华液都和你自己做的相差无几！

维生素C是一种全方位的抗衰老保养成分，它能够还原黑色素，达到美白淡斑的功效，还能够促进真皮的胶原蛋白增生，达到紧致除皱的作用。

此外，维生素C还能够抗氧化、抗自由基，预防外界环境刺激并强化肌肤的防御功能，避免肌肤被紫外线破坏，防止晒伤。

所以不论是白天还是晚上，维生素C都很适合用来保养肌肤。

至于“左旋C”这个名词，可能很多人还是不太了解，事实上，就像血型有所谓的RH阳性与阴性，左旋与右旋就像一阴一阳，或是镜子反映出来的一模一样、左右相反的形象，许多成分其实都有所谓的左旋与右旋的构造，而左旋维生素C才能真正被肌肤及人体所利用。

你可以在化工原料商店买到这一款精华液的主要成分左旋C——医药级的维生素C，这是一种干燥结晶的维生素C粉末，直接加水，就可以制成这一款简单又有效的精华液了。

材料：医药级维生素C粉1g（约1/4茶匙；维生素C酸性很强，敏感性肌肤建议剂量减半）纯净水10ml（2茶匙）功效：美白淡斑、紧实除皱、预防肌肤老化晒伤、收缩毛孔适用肤质：各种肌肤，推荐暗沉、有斑点及成熟的肤质使用，不建议敏感性肌肤使用使用器材：计量匙或量杯、玻璃空瓶1个、秤

制作方法：将维生素C粉末及水加入空瓶中，摇晃均匀、充分溶解之后，即可使用。

使用方法：早晚取适量（约0.5ml）左旋C美白精华液抹于脸部及颈部肌肤，可特别加强于斑点处。

保存期限：由于维生素C遇水很容易氧化，请在两周之内用完。

精华液颜色会渐渐变黄，表示维生素C渐渐氧化，必要时请置于冰箱冷藏。

材料购买地：医药级维生素C粉制作成本：约4角注意事项：这一款精华液的纯维生素C浓度大约是10%，酸性非常强（维生素C属于强酸性），虽然效果优于市面上号称10%甚至是20%的左旋C产品，但是肌肤用后可能会有刺痛感，不建议敏感性肌肤使用。

若是使用后肌肤刺痛持续1分钟以上，建议马上用清水将精华液洗掉，以避免灼伤肌肤。

【小秘诀】你也可以将维生素C粉分装于小精油瓶中，每次使用时倒出约绿豆般大小，直接调和水或化妆水使用，这样更能确保维生素C的新鲜度。

玻尿酸保湿精华液HyaluronicAcidHydratingSerum玻尿酸是一种存在于真皮中的黏多糖，又称为糖醛酸或是透明质酸。

玻尿酸具有相当好的吸水性，保湿功能非常强，可以说是保养成分中最强的保湿因子，1分子的玻尿酸大约可以结合500倍的水分子，用于保养品当中，不仅能够保持肌肤的水分，还能将外界环境的水分子捉住，让肌肤保持湿润的状态。

玻尿酸质地相当的黏滑，只需少量就具有很好的效果，许多市售的精华液都会添加玻尿酸，你可以将自己的食指与拇指沾取不同的精华液互相揉搓来做测试，感觉越滑、滑度保持的时间越久，则表示这一款精华液添加的玻尿酸比例越高，反之则比例越少。

玻尿酸价格非常昂贵，纯粉末状玻尿酸1公斤就要数万至十多万的价格，这一款精华液的原料则是已稀释成1%的玻尿酸水溶液，只要加水稀释成0.2%的精华液，就具有相当好的保湿功效。

材料：1%玻尿酸水溶液20ml（4茶匙）纯净水80ml（16茶匙）凝胶形成剂（速成透明胶）1茶匙（可省略）化妆品级抗菌剂0.2~1ml功效：高度保湿，使肌肤水嫩细致适用肤质：各种肌肤，特别推荐缺水性肌肤使用使用器材：小滴管、计量匙或量杯、玻璃空瓶1个制作方法：将玻尿酸水溶液、水及抗菌剂置于空瓶中充分摇晃均匀，即可使用（添加速成透明胶时，必须用力摇晃数分钟，才能充分将透明胶分散于精华液之中）。

使用方法：早晚取适量玻尿酸保湿精华液抹于脸部及颈部肌肤，之后可再擦上面霜或乳液。

保存期限：最好1年之内用完，产品置于阴凉处，避免阳光直射。

材料购买地：玻尿酸水溶液、化妆品级抗菌剂&、凝胶形成剂（速成透明胶）制作成本：每100ml玻尿酸精华液约36元【小秘诀】我喜欢将这一款精华液中的水替换成有天然香味的玫瑰花水，使用起来就有天然的玫瑰气息。

## &lt;&lt;牛尔的爱美书&gt;&gt;

插图 左旋C美白精华液L-ascorbicAcidEssence这一款精华液的制作方法真是简单得不能再简单了，但是却具有相当好的保养功效。

其实，市面上许多左旋C精华液都和你自己做的相差无几！

维生素C是一种全方位的抗衰老保养成分，它能够还原黑色素，达到美白淡斑的功效，还能够促进真皮的胶原蛋白增生，达到紧致除皱的作用。

此外，维生素C还能够抗氧化、抗自由基，预防外界环境刺激并强化肌肤的防御功能，避免肌肤被紫外线破坏，防止晒伤。

所以不论是白天还是晚上，维生素C都很适合用来保养肌肤。

至于“左旋C”这个名词，可能很多人还是不太了解，事实上，就像血型有所谓的RH阳性与阴性，左旋与右旋就像一阴一阳，或是镜子反映出来的一模一样、左右相反的形象，许多成分其实都有所谓的左旋与右旋的构造，而左旋维生素C才能真正被肌肤及人体所利用。

你可以在化工原料商店买到这一款精华液的主要成分左旋C——医药级的维生素C，这是一种干燥结晶的维生素C粉末，直接加水，就可以制成这一款简单又有效的精华液了。

材料：医药级维生素C粉1g（约1/4茶匙；维生素C酸性很强，敏感性肌肤建议剂量减半）纯净水10ml（2茶匙）功效：美白淡斑、紧实除皱、预防肌肤老化晒伤、收缩毛孔适用肤质：各种肌肤，推荐暗沉、有斑点及成熟的肤质使用，不建议敏感性肌肤使用使用器材：计量匙或量杯、玻璃空瓶1个、秤

制作方法：将维生素C粉末及水加入空瓶中，摇晃均匀、充分溶解之后，即可使用。

使用方法：早晚取适量（约0.5ml）左旋C美白精华液抹于脸部及颈部肌肤，可特别加强于斑点处。

保存期限：由于维生素C遇水很容易氧化，请在两周之内用完。

精华液颜色会渐渐变黄，表示维生素C渐渐氧化，必要时请置于冰箱冷藏。

材料购买地：医药级维生素C粉制作成本：约4角注意事项：这一款精华液的纯维生素C浓度大约是10%，酸性非常强（维生素C属于强酸性），虽然效果优于市面上号称10%甚至是20%的左旋C产品，但是肌肤用后可能会有刺痛感，不建议敏感性肌肤使用。

若是使用后肌肤刺痛持续1分钟以上，建议马上用清水将精华液洗掉，以避免灼伤肌肤。

【小秘诀】你也可以将维生素C粉分装于小精油瓶中，每次使用时倒出约绿豆般大小，直接调和水或化妆水使用，这样更能确保维生素C的新鲜度。

玻尿酸保湿精华液HyaluronicAcidHydratingSerum玻尿酸是一种存在于真皮中的黏多糖，又称为糖醛酸或是透明质酸。

玻尿酸具有相当好的吸水性，保湿功能非常强，可以说是保养成分中最强的保湿因子，1分子的玻尿酸大约可以结合500倍的水分子，用于保养品当中，不仅能够保持肌肤的水分，还能将外界环境的水分子捉住，让肌肤保持湿润的状态。

玻尿酸质地相当的黏滑，只需少量就具有很好的效果，许多市售的精华液都会添加玻尿酸，你可以将自己的食指与拇指沾取不同的精华液互相揉搓来做测试，感觉越滑、滑度保持的时间越久，则表示这一款精华液添加的玻尿酸比例越高，反之则比例越少。

玻尿酸价格非常昂贵，纯粉末状玻尿酸1公斤就要数万至十多万的价格，这一款精华液的原料则是已稀释成1%的玻尿酸水溶液，只要加水稀释成0.2%的精华液，就具有相当好的保湿功效。

材料：1%玻尿酸水溶液20ml（4茶匙）纯净水80ml（16茶匙）凝胶形成剂（速成透明胶）1茶匙（可省略）化妆品级抗菌剂0.2~1ml功效：高度保湿，使肌肤水嫩细致适用肤质：各种肌肤，特别推荐缺水性肌肤使用使用器材：小滴管、计量匙或量杯、玻璃空瓶1个制作方法：将玻尿酸水溶液、水及抗菌剂置于空瓶中充分摇晃均匀，即可使用（添加速成透明胶时，必须用力摇晃数分钟，才能充分将透明胶分散于精华液之中）。

使用方法：早晚取适量玻尿酸保湿精华液抹于脸部及颈部肌肤，之后可再擦上面霜或乳液。

保存期限：最好1年之内用完，产品置于阴凉处，避免阳光直射。

材料购买地：玻尿酸水溶液、化妆品级抗菌剂&、凝胶形成剂（速成透明胶）制作成本：每100ml玻尿酸精华液约36元【小秘诀】我喜欢将这一款精华液中的水替换成有天然香味的玫瑰花水，使用起来就有天然的玫瑰气息。





## 媒体关注与评论

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。

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。

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

<<牛尔的爱美书>>

保养品了。

<<牛尔的爱美书>>

编辑推荐

本书针对卸妆清洁、去角质、调理肌肤三大类基础保养品，以及美白淡斑、抗痘消炎、保温滋润、天然泥疗、芳香抗压五大类美容面膜，提供了大量简单实用的DIY配方和制作方法，让你浓度过后赞不绝口，光彩照人！

<<牛尔的爱美书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>