

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《牛尔的爱美书》

## 内容概要

大S爱美，甚至有人说她爱到了病态，可是哪个女孩不爱美呢？这个夏天，对于所有的女孩来说应该是快乐的，因为火透网络时尚美容论坛的牛尔出书了。作为炎炎夏日送给广大女性读者的一份夏季清凉大礼，近日《牛尔的爱美书:全面保养DIY》由北京出版社推出。

相传古埃及艳后皮下植入金丝，从此红颜永远不老，可就在今天，那些传说中的金丝却成了毁容的罪魁祸首，因此安全美容成了爱美女性最关注的话题。而牛尔的美容方法之所以被所有女性追捧，安全和天然无疑是关键。牛尔是个天才般的美容大师，自小热衷于美容事业，被台湾保养品一线记者比作“新时代美容教主”，现在他已经拥有一整套完备的美容护理产品体系，《牛尔的爱美书》繁体字版出版短短几个月内，就红遍了整个台湾岛，成为引领时尚浪潮的焦点。

牛尔的人气十足，自然有他的道理。他在《牛尔的爱美书》中为不同肤质的女性提供了各种面部、眼部、唇部保养品，从精华液、保湿乳到防晒霜、瘦脸面膜，一应俱全。而且书中大多采用生活中经常使用而且常见的天然植物，比如杏仁、橄榄、芦荟、芝麻、玫瑰、薰衣草、柠檬、木瓜、甘菊、茉莉花等营养丰富的天然原料，根据各自滋养功能的异同，精心调配，最大程度上发挥了天然植物本身具有的滋润、美白、深层护理等方面的功效。除了原料外，书中涉及到的面霜、面膜的制作过程同样简单易操作，只需简单的盛装和搅拌工具，所需剂量和制作工序在书中都有明确叙述，完全可以在家轻松搞定！此外，最值得一提的是成本问题，一瓶同等功效的滋养面霜市面上不会低于50元，而按照书中教你的制作方法，算下来花销不超过10元，而且各人可以按照自己的肌肤特点选择最适合自己的面霜，可以套用一句时下的流行语：我的肌肤我做主。

另据出版方透露，该书姊妹篇《牛尔的爱美书:天然面膜DIY》也即将在下半年与女性读者见面。

# 《牛尔的爱美书》

## 作者简介

新时代美容教主

# 《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

## 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。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

## 《牛尔的爱美书》

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。 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》

## 精彩短评

- 1、DIY
- 2、很详细的一本家中DIY保养品说明书，但是。。。有些材料要买真的比较麻烦。。
- 3、DIY太难了
- 4、酸奶+酵母粉 葡萄酒+酵母粉+蛋黄 番茄酱+蛋白
- 5、跟风买的
- 6、成分简单天然，也有些基础知识，适合作为diy新手入门的启蒙书。但也因为成分太过天然和简单，所以在质感和效果两方面都与diy真正的期望值很有差距。
- 7、有待实践！
- 8、完全是垃圾
- 9、蛮实用的
- 10、感觉看起来就是啥都可以往脸上抹==
- 11、比较实用,但是没时间自己DIY..
- 12、不嫌麻烦的话可以试试看
- 13、买了以后 爱上了DIY
- 14、没用的
- 15、无实用性
- 16、材料难买到
- 17、我已经忘了它讲得是什么。。。虽然是前几天才看的...
- 18、牛尔老师的书 书中讲解的DIY面膜可以尝试 像其余护肤品似乎自己动手还是不让人放心。
- 19、2010 台湾诚品 匆匆翻阅 DIY是需要时间和精力。。事实证明好像这两样偶目前都么得
- 20、买了,不过好象不是很实用
- 21、这个看一本就能自己开个淘宝化妆品店了。。
- 22、曾经有一段时间很迷DIY，后来觉得自己搅拌不如机器搅拌出来的细腻，就此作罢。
- 23、挺有趣，即使自己不会去亲手做，但是看看这本书也觉得有意思。红酒可做唇膏和腮红这点挺新颖。每次喝完红酒的确嘴巴会变得红红的。
- 24、不太实用。不过牙粉可以试试。
- 25、全面讲述美容DIY
- 26、比较和蔼,不像耍大牌的,不过可行性太差了...
- 27、一点都不实用
- 28、没实践过，但是觉得长见识了。
- 29、我是不高兴的。。
- 30、我就是懒,还没有实践

1、看了这本书以后，自己也学会各种材料如何搭配在一起做面膜了呢。效果很不错，比如牙粉和绿豆粉那些混在一起的那一款面膜，真的很清爽，收缩毛孔和去油的效果也不错。但其他比如面霜一类技术含量比较高的还没试过，主要是觉得麻烦，因为保质期不太长，每隔一段时间还得重新准备材料重新制作。毕竟工业化还是方便呀哈哈~~~利用书里的知识来自己搭配制作各种面膜还是不错的，趣味多多又经济实用！

2、迷上了左旋C美白精华液、透明质酸。但是，哪里卖原料呢？真是问题，还需要是化妆品级别的。

3、牛尔这本爱美书还是狠的呢，开篇就用详细得不厌其烦的表格建议不同肤质的人，在每一个保养程序里应该选用哪几款产品，并且有对应的页码，实、在、是、很、有、耐、心！正文部分，左篇的页码描述每款化妆品的原料原理，可以达到的效果，因为有原理说明，让人不得不信！右边的页码就是详细的制作过程、原料比例、工具器材，包括要用到的每一件东西在哪里可以买到，最刺激眼球的是，有成、本、价、格。当看到每款化妆品不过只是几块钱甚至几毛钱，商场里动不动就几百块，就，动，心，啦！化妆品真的是个暴利行业（这句话在当当的书评里N多人说过，我也忍不住要跟一遍）！这本书还是挺实用的，除了有些原料是没有接触过的，要到什么化工原料商店啊什么地去找，还要煮煮滤滤，看起来有点麻烦以外。但比起其它的明星美容书，这本算是很有可实践性也很有趣啦！

来分享一个最简单的，左旋C美白精华液的制作方法：有没有同学跟我一样，一直被左旋C的名字所迷惑？原来，左旋C，就是，维生素C，而已！只不过它的成分构造是由左旋和右旋组成的，所以才会有这样MS高科技的名字！做法是：用维C粉1g（我是用的药店买的维C片），溶解在10ml的纯净水里，装进空瓶，用时摇匀就可以了！就是这么简单！提醒：维C酸性较强，不建议皮肤敏感者使用。这款精华液在脸上会有轻微刺痛感，如果刺痛超过1分钟，就要马上洗净，以免过敏。保存期：维C是遇水易氧化物质，如果放在瓶子里慢慢变黄就说明氧化了。请在两周内用完。参考成本价：维C片2.6元/瓶，每瓶100片。当然，DIY的化妆品到底有没有商场正牌的效果和安全性，这个就见仁见智了。建议不放心的同学可以先从水果红酒一类没有化学成分制作又简单的产品入手，玩一玩还是有意思的！

# 《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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)