

美容護膚　不必花大錢

◎撰文　蔡欣蓓

想要擁有水水、嫩嫩的皮膚，難道一定得花大把大把的金錢在保養品上嗎？其實，只要利用廚房裡就找得到的材料或工具，就可以做出比近年一直標榜天然成分的專櫃保養品更加天然又好用的保養品，而且自製的保養品中，才能避免使用不必要的防腐劑、介面活性劑以及其他會引起皮膚過敏的化學物質，花少少的金錢就可以使用到最有新鮮又最有效果的保養品，何不試試呢？要製作好用又環保的天然保養品，比我們想像的要簡單的多了，不僅為我們省下了大筆的保養品預算，製作的過程也十分的輕鬆有趣，隨時都會有新的發現和新的配方，當你使用了一陣子之後，皮膚少了不必要的負擔，多了更天然新鮮的滋養，真是越來越漂亮了。

在介紹自製天然保養品之前，想要擁有水嫩漂亮的肌膚，內部滋養和外在潤澤一樣重要，在生活中也有幾大要素影響著肌膚與頭髮的健康：

- 飲食：在日常飲食中注意均衡的攝取，應適量的攝取新鮮水果、蔬菜與鈣質，還有足夠的水分，這些健康飲食的效果強過最昂貴的保養品。
- 藥物：在吃藥治療的期間，如果你發現皮膚或頭髮出現異狀，最好能馬上去請教醫生，因為像像避孕藥以及其他賀爾蒙藥品均會影響肌膚，有時還會造成肌膚乾裂、剝落與發疹，像四環素即屬此類。
- 環境：環境中的許多因子也會影響我們皮膚和頭髮的健康，例如陽光和風的乾燥作用很強，它也會分解肌膚的膠原質；風還會使皮膚粗糙，使頭髮乾澀；煙則會再皮膚和頭髮上覆蓋一層污垢；還有冷暖氣空調也會影響皮膚和頭髮的健康，所以我們應該要常常使用防曬產品，並且徹底做好皮膚和頭髮的清潔、保養及防護措施。
- 運動：運動能促進你的血液循環，讓你容光煥發；還有充分的休息也很重要，避免熬夜或睡眠不足。
- 遺傳：我們皮膚和頭髮的問題也有可能從我們父母親的遺傳基因而來，例如粉刺就是一個常見的遺傳性皮膚問題，但適當的保養有助於改善這些狀況，甚至可以完全根除。

接下來就要為你介紹一些簡單好用材料也不難取得的配方吧：

＊魔術卸妝潔顏油

這是牛爾的愛美書中評語最好，也最多人使用的配方之一，我的家人和很多的朋友都很喜歡這個配方，使用在臉上時是卸妝油，沾水按摩時又能瞬間乳化為牛奶狀的水溶性物質，目前各大專櫃也有類似的產品，相同的效果，自製的卸妝油在價格上便宜非常多，在各大買場都可以買到很多便宜又好

用的橄欖油，只要注意一定要選用天然冷壓式的橄欖油即可。

材料：冷壓式橄欖油 100ml

乳化劑（Tween 80）10cc（約 2 茶匙）在化工材料行可買到

功效：深層清潔肌膚、卸除彩妝

適用膚質：各種肌膚

製作方法：將橄欖油製入一個乾淨的容器，加上乳化劑並均勻攪拌即可，還可以將喜愛的植物精油約 40~50 滴加入這配方中，當你使用時就會散發出你所喜愛的精油芳香。

使用方法：取適量抹於臉上輕輕按摩後，加上清水乳化後，再用清水沖淨

＊海鹽磨砂膏

在生機飲食店都可以買到海鹽，這是很好的一種除粉刺用品，也是很好的身體去角質用品，但要注意一週只能使用一至二次，以免角質反而受到傷害囉！

材料：１／２茶匙海鹽、一茶匙檸檬汁、一茶匙蜂蜜

功效：清潔肌膚、去除老廢角質

適用膚質：各種膚質

製作方法：把所有材料調勻，即可使用。

使用方法：洗完臉後，不要急著把臉擦乾，輕柔的用畫圓圈的方式把海鹽磨砂膏慢慢搓到顆粒融化，再用溫水洗淨拍乾。磨砂膏不要一次做太多，鹽粒溶化就沒了。每次依所需的量隨時製作即可。

＊玫瑰收斂水

玫瑰含有許多至今尚無法檢驗出的神秘成分，溫柔的香味非常女性化，對成熟或敏感的肌膚特別有益處。而這個以玫瑰為基礎的收斂水不但可以使皮膚柔軟，還有很明顯的縮小毛孔功效喔！

材料：乾燥的玫瑰花一茶匙、礦泉水 100ml、伏特加兩湯匙

功效：柔軟並收斂肌膚

適用膚質：中油性膚質

製作方法：１.將礦泉水煮滾後沖入乾燥玫瑰花中，蓋上杯蓋，放置一夜或六到八小時。將已涼的玫瑰花水用細網過濾備用。

２.將伏特加加入玫瑰水中，裝在可密封的瓶子中搖勻即可。



使用方法：使用乾淨的化妝棉沾取化妝水輕拍全臉，或是用噴霧罐直接噴灑在肌膚上。儲存在陰涼地方，但不可放冰箱。也可用乾燥的迷迭香、薰衣草、紫羅蘭來製作，若將伏特加改為20ml的甘油，即成為一項十分好用的保濕化妝水，但須冷藏，甘油在一般藥房、醫療用品店或化工材料行就可以買得到。若不方便冷藏每100ml成品可加0.5ml的化妝品級抗菌劑即可在室溫中存放半年以上。

＊當歸活顏水

當歸能夠美白和收斂毛孔，更能維持紅潤的好氣色，再加上蜂蜜來幫助鎖水保濕，這個活顏水的效果可是非常讚的。

材料：當歸三片、蜂蜜一茶匙、礦泉水200ml

功效：活化並收斂肌膚

適用膚質：任何膚質

製作方法：1.在小的不鏽鋼鍋中放入水，用火煮至沸騰後轉小火，加入當歸加熱3分鐘再熄火。2.將當歸水放涼，取出當歸片後再加入蜂蜜攪拌均勻，即可放在密封的瓶中，放在　冰箱冷藏。

使用方法：使用乾淨的化妝棉沾取化妝水輕拍全臉，或是用噴霧罐直接噴灑在肌膚上。本產品再冰箱中可維持十天至二週的新鮮度，請儘早用畢。若不方便冷藏每100ml成品可加0.5ml的化妝品級抗菌劑即可在室溫中存放半年以上。

＊白芷嫩白面膜

白芷是一種兼具美白、防曬效果的保養成分，又因為它富含精油成分，所以也有很好的抗菌及促進血液循環的作用，具有讓面色紅潤並改善黑頭粉刺的功效。因為牛奶有滋潤皮膚、使皮膚柔嫩的效果，乾性膚質的人來使用也很棒有痘痘問題的也可是需要加入少許綠豆粉，或直接以綠豆粉取代薏仁粉。

材料：白芷粉一湯匙、無糖薏仁粉一湯匙、鮮奶或水適量

功效：美白滋潤

適用膚質：過敏性膚質及一般膚質

製作方法：將白芷粉和薏仁粉拌勻，一點一點的加入牛奶，調到自己喜歡的粘稠度即可。

使用方法：把產品敷在臉上，貼上面膜紙，停留十到十五分鐘後即可除下面膜紙，將臉上剩餘的敷面劑用溫水徹底洗淨。

＊豆腐酵母美白面膜

便宜又好吃的豆腐除了與豆漿一樣含有豐富的大豆蛋白之外，也含有美白的麴酸成分，而且酸掉不能吃的豆腐所含的麴酸成分反而還更高，若將豆腐調和酵母粉使用，更能促進肌膚的新陳代謝。可將調製好的面膜靜置一個晚上，讓酵母與豆



腐互相發揮作用，這樣會有很好的美白淡斑效果，可以讓肌膚毛孔更加細緻白淨。

材料：豆腐一小塊（約2~3茶匙）、酵母粉2茶匙

功效：嫩白柔細肌膚，並能改善肌膚粉刺及毛孔粗大現象。

適用膚質：各種肌膚

製作方法：將豆腐輾碎，加入酵母粉調勻即可

使用方法：將面膜膚於臉上待15~20分鐘，再用溫水將臉洗淨

＊銀耳保濕美白面膜

銀耳、白芷、茯苓、玉竹都可以在中藥店買到，並可以請店家磨成粉。銀耳所含的膠質可以幫助保濕和細胞修復，白芷、茯苓有美白的功效，玉竹則能養陰潤燥。這面膜雖然有點麻煩，但一次做起來，可以放在密封罐中慢慢用。

材料：銀耳二兩、白芷二兩、茯苓二兩、玉竹二兩、麵粉一茶匙、溫水適量

功效：美白、保濕及修護

適用膚質：乾性及一般膚質

製作方法：1.將磨好的材料混合均勻，收藏在密封罐中。

2.每次使用兩茶匙的藥粉，並混合一茶匙的麵粉，一點一點地加水攪拌，直到成為自己喜歡的濃稠度即可。

使用方法：把產品敷在臉上，貼上面膜紙，停留十到十五分鐘後即可除下面膜紙，將臉上剩餘的敷面劑用溫水徹底洗淨。

＊綠豆蛋白排毒面膜

綠豆粉是一種便宜又好用的美膚聖品，要用於保養的綠豆粉，最好是選用偏綠色的綠豆粉，因其保留了綠豆殼成分，排毒消腫的功能會更好，所以要注意不要去買到去皮的黃色綠豆粉，而且也要選擇顆粒較細的綠豆粉，對皮膚的刺激較小。若要使其發揮更好的效果，可再滴2滴芳香療法的精油之王－ 薰衣草。薰衣草消炎殺菌、平衡油脂分泌的功效也是相當有名的，而且還能改善面皰問題、可說是相當神效的精油。

材料：2茶匙綠豆粉、1顆蛋白、薰衣草精油2滴（亦可省略）

功效：殺菌、排毒，收斂臉部肌膚，防止青春痘、粉刺產生

適用膚質：油性肌膚，尤其是面皰紅腫肌膚

製作方法：將綠豆添加適量蛋白調成糊狀即可；可是狀況再加入薰衣草或茶樹精油混合均勻攪拌。

使用方法：把產品敷在臉上，貼上面膜紙，停留十到十五分鐘後即可除下面膜紙，將臉上剩餘的敷面劑用溫水徹底洗淨。

＊黑砂糖保濕面膜

黑砂糖就是所謂的紅糖，是直接用甘蔗煎煮乾燥而成，保有豐富的糖份、礦物質及甘醇酸。甘醇酸就是一種分子最小的果酸，能促進肌膚的新陳代謝，而糖份和礦物質能吸收水分，保持肌膚的潤澤度，而洋菜粉是取自海中的藻類精製而成，由於海藻含有豐富的膠質，能夠吸收水分，自然對肌膚也具有保濕的功效。

材料：黑砂糖 4 茶匙、水 100ml、洋菜粉 1/4 茶匙

功效：保濕滋潤肌膚

適用膚質：各種肌膚

製作方法：將水煮開，加入洋菜粉及黑砂糖溶解後，待涼即可。

使用方法：將涼後的凝膠面膜敷於臉上 10 分鐘後，再用化妝棉沾化妝水擦淨即可。

以上是一些材料易取得、做法簡單且效果又好的幾樣天然保養品，大家平常不妨可以試做看看，但有以下幾點請確實遵守，以維護產品的清潔衛生：

- 在製作前要先把雙手和鍋碗瓢盆等器具都洗乾淨。
- 準備好裝成品的空瓶空罐，必須先用開水燙過消毒，待完全晾乾之後再使用。
- 請使用蒸餾水、瓶裝礦泉水或純水來製作產品，至少也要用煮過的冷開水。
- 製成的產品要存放在密封的瓶罐中，並收存在陰涼乾燥的地方，因為陽光和熱容易使產品變質。
- 在瓶外標示上製作的日期。

※材料購買地點介紹：

◎第一化工原料行：

第一化工是一家 38 年歷史的老店，從實驗用藥到各種基礎原料，總共有三千多種商品，另外有各種的美容用化工原料和保養品可供採購，大家可以上網頁看看，另有網路訂購或傳真訂購。

地址：臺北市天水路 43 號

電話：02-25581690~1、02-25581602~3

傳真：02-25592597、02-25591440

營業時間：08:00~18:00（假日休）

http://www.firstchem.com.tw

◎濟生醫療健康美容用品廣場

這裡有賣很多的瓶瓶罐罐，有香水瓶、精油瓶、以及各種玻璃和塑膠的瓶子可供選購，價格也很便宜，老闆說將開始進DIY 保養品的材料，過一陣子也可以打電



話去詢問。

地址：台中市學士路 246-2 號.....

電話：04-22313077

傳真：04-22305419

※參考書目：

- 牛爾的愛美書－天然面膜 DIY　牛爾　時報文化出版社　初版
- 美人 beauty 手冊　宋晴妍　愛迪生國際文化事業股份有限公司　初版
- 家傳美容秘方－在家自製美容品　Janice Cox　著／蘇善　譯
  培根文化事業股份有限公司　初版

