



乐活,是一个从西方传来的词语,由LOHAS音译而来,意为以健康及自给自足的形态过生活。工作八小时之外,你是否爱旅行、爱宠物、爱电影、爱运动、爱手工,爱一切好玩的东西和欢乐的游戏?那就关注每周三的乐活版,加入乐活一族吧!关注我们的新浪微博@818小生活(http://weibo.com/xiaorizi602),或投稿至xdkblh@126.com,将你的“乐活”与我们分享。我们热爱红尘万丈,与你共享乐活人生。



## 蚕丝蛋白面霜 配方及成本计算

冷作型乳化剂 3g 2.4元  
蚕丝蛋白 5g 10元  
维B5 2g 1.5元  
玻尿酸原液 10ml 10元  
人参萃取液 3g 1元  
金盏花萃取液 3g 1元  
白柳皮萃取液 3g 1元  
玫瑰纯露 70ml 10元

共计36.9元  
(约80-90ml面霜)

[此成本计算中使用的各项数据属于网购中的偏低价格]

爱美的女孩缺不了各种效果的面霜  
资料图片



## 试用报告

记者试用了茉莉的自制蚕丝蛋白面霜。

面霜的盒子不大,跟普通眼霜的量差不多,颜色偏粉,质感细腻,有好闻的玫瑰花香。取豌豆大小放在手心,揉开,涂到脸上,第一感觉和普通面霜差不多,能察觉到它正在滋润皮肤,但不油腻,吸收很快,淡淡的香味比较持久。

茉莉提醒读者,如果想要自己在家制作洗发用品和护肤品,要注意储存。“因为自己家做的不会添加防腐剂,所以每次不要做太多,够用一段时间就好。要放在冰箱里冷藏着用,尤其是现在南京越来越热,不要把这些东西放在常温环境中。如果添加了精油,精油是有天然的防腐作用的,大约可以放三个月。如果时间太久,发现味道变了,就不要再使用了。”

## 网友有话说

晴天芒果小强:今天试了下自制的洗发水,感觉很好很强大哦,能洗干净,关键是很好梳,很顺,缺点是掉了许多头发,而且洗完有股酸味在头发上……我打算这么洗几次,看看掉头发的情况能不能好转。

GG\_Carol:昨天用了同事自制的手工皂洗澡,很滋润,皮肤一点都不紧绷,完胜我买的橄榄油手工皂,关键是她加了很多蜂蜜,于是我洗澡的时候舔了下,艾玛,真的好甜。

傻妞小宝儿:这年头不买点手工皂都不好意思说自己是文艺女青年了……

# 花37元自制面霜 效果比超级大牌还好

很多人都认为,便宜的东西没好货,大牌的产品更可信。可是近年来,某大牌香水致人过敏、某大牌洗发水刺激头皮、某大牌沐浴露含有有毒物质之类的负面新闻不断……面对重重“陷阱”,怎样才能更安全更放心?很多人开始尝试“手作”,即自己购买原材料动手做出纯天然无公害的洗发水、洗面奶和护肤品。南京网友“茉莉”就是这样一位手作达人。

现代快报记者 郑文静

## 小秘诀 ④

### 手工皂要放置3个月,“熟”了再用

茉莉是一位细心的妈妈,走上手作之路,是为了可爱的女儿。“她小时候一直有湿疹,看了无数医生都治不了。后来听人家说手工皂用的材料都是无害的,对皮肤好,就决定自己尝试。”

那时候,手工皂还是一个比较新的概念,在南京尝试的人还不多。

茉莉在身边找不到老师,就上网看别人晒出来的制作过程和配方,然后开始自己在家鼓捣。“一开始各种混乱,有的样子不好看,有的味道不好闻,有的洗完澡皮肤会有点干。”

经过不断实践,如今,茉莉对手工皂制作过程已经非常熟悉了:

先将植物油按比例装入,再加碱水,这时候会出现水油分离的状

态,就开始打皂(用打蛋器不停搅拌),直到水、碱、油完全融合,呈现出像奶糊一样很稠的状态,这时候就可以倒入模具中,放置1到3天后出模。出模的时候,原本的奶糊已经凝固,成了我们通常看到的肥皂的样子,但此时,它还只是半成品。

这个半成品需要在通风阴凉的地方晾着,放置1到3个月,成熟了,才能使用。

因为不断加深了解,茉莉在手工皂里发现了越来越多的趣味。“每个人做出来的手工皂都是不一样的,甚至同一个人做的每一块手工皂都是不同的。”



茉莉自己做的护肤品

## 新计划 ④

### 艳阳高照夏天到 防晒霜攻克中

如今,了解和尝试自制护肤品的人越来越多,大家在网上建立了很多论坛和贴吧,“茉莉”经常上论坛看别人的经验,也分享自己的经验。

她将自己做的洗发水、洁面露、护肤品送给家人朋友甚至是论坛上的网友,收到很多反馈,让茉莉很开心。“有朋友觉得我的洗发水太稀了,倒的时候不太方便,我就把洗发水装进打泡瓶里。有朋友说想更滋润一点,还有朋友说想让头发更黑一点,我都有考虑到。”

做这些东西需要时间。茉莉平时还有自己的工作,只能在下班和周末的时候做。做这些东西还需要成本,茉莉做手工皂、洗面奶、洗发水是为了家人朋友,所以用的都是好材料,就拿手工皂来说,一块成本在15-20元的样子,不比外面的肥皂便宜,何况还要花费时间和精力。

朋友们总是收到她的礼物,不想让她贴钱,就说让她开个网店,但茉莉还要工作,目前没有那么多时间。“这样挺好的,自己做得开心,女儿也感兴趣,要跟着我学。老爸老妈说夏天到了,让我做防晒霜。目前我已经初步做出来了,但发现擦到脸上后会泛白,希望能早点攻克这个现象。”



茉莉做的手工皂很漂亮

## 小坚持 ④

### 做环保的洗发水,不污染环境

手工皂的效果不错,接下来她又开始尝试做洗发水。

方法很简单,把各种营养、各种起泡剂,比如椰子油起泡剂、氨基酸起泡剂等搭配起来,搅和搅和就成了。现在自己做护肤品的人,一般都称其为“氨基酸洗发水”,淘宝上可以买到现成的,不过每一家的配方都不一样,而且原材料的质量也良莠不齐,所以价格也有所不同。

而且这类洗发水有一个很大的特点,就是稀薄。无论是茉莉做出的成品照片,还是网上其他人晒的自

制洗发水照片,基本上看起来都是水状的,最多达到果汁的浓度,跟我们在超市里购买的乳白色膏状的洗发水还是有很大区别的。

这种看起来像“水”的洗发水效果怎样呢?“效果比较明显,头发不用护发素,头发也很柔亮顺滑。而且因为不刺激,这种洗发水拿来洗澡洗脸都没问题。更重要的是,洗发水和手工皂不会污染环境,进入下水道,24小时后,它就会变成碳水化合物。”

## 小尴尬 ④

### 番茄红素太多,“关公面霜”只能睡前用

女孩子都爱美,用在脸上的护肤品比头发和沐浴露加起来还贵。面霜也可以自己做,但首先,你得了解面霜的基本构成:第一,基础油,这个是面霜的基本载体,比如玫瑰果油、荷荷巴油等。其次是乳化剂。再次是纯露(也叫花水或者水精油),花朵加水加热蒸馏,然后冷凝滴下来,滴下来的物质中,浮在水表面的就是精油,而精油下面的水就是纯露。

做面霜的方法有两种:一种是冷做,就是把基础油、乳化剂、纯露放在一起使劲摇(或者使用搅拌器

搅均);另一种是热做,需要把基础油和纯露加热到60℃-70℃以上,比冷做复杂,但面霜会更细腻。

在做面霜的尝试中,茉莉有过很成功的例子:“目前我做得比较好的是蚕丝蛋白面霜,朋友用了一段时间,脸上少了很多痘印,人也白了,她说比那些超级大牌还好用。”

当然,也有过挫折。“有一次,我番茄红素不小心加多了,涂到脸上脸也是红的,跟关公似的。但是因为里面加了很多好东西,舍不得扔,就只好晚上睡觉前用,红也没人看见,早上起床洗掉就行了。”

关于茉莉的精彩手工,更多信息请登录我能网(www.wonengw.com,新浪微博及腾讯微博账号可直接登录),搜索能人“文似看山”,查看TA的博客,或点击“问TA”,向TA提问。

