

彩色
图解

随身查系列

时尚美人必备宝典

好学!

天然蔬果
安全有效

高效!

贴心实用
享受美丽



自制天然面膜

10种美肌方案，轻松打造水嫩美白肌

300例特效面膜，美丽“敷”出来

材料随手可得，轻松、高效又经济

步骤简单快速，美丽只需几分钟

段翠翠◎编著

随身查

南瓜蛋醋

这款面膜富含阿尔法羟基、醋酸等成分，能深层润泽肌肤，补充肌肤的水分与营养，令肌肤水润细嫩。



红酒蜂蜜

这款面膜富含酒石酸、单宁酸及红酒多酚等美容成分，能补充肌肤所需的水分与养分，让肌肤长久润泽。

土豆甘油
土豆含大量淀粉、维生素、蛋白质，有滋润保湿的功效，与甘油混合在一起，保湿、净化肌肤的效果会加强。



芦荟蛋白

芦荟可消炎镇定；蛋白可清热解毒，所含蛋白质可促进皮肤生长。这款面膜能深层滋养肌肤，有美白保湿的功效。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



自制天然面膜 随身查



段翠翠 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自制天然面膜随身查 / 段翠翠编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5308-8472-0

I. ①自… II. ①段… III. ①面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 266983 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

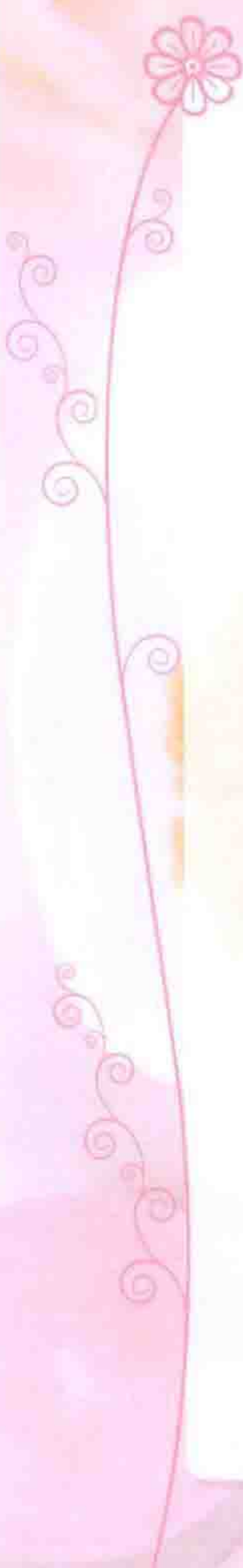
新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/64 印张 5 字数 160 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 18.00 元



前言



都市女性每天都面临着空气污染、电脑辐射、工作压力、生活不规律等因素的挑战，会出现一系列的肌肤问题，如皮肤黯淡、干燥、老化等。面对这些困扰人的肌肤问题，爱美的你会怎么办？做美容？要花费大量的金钱；买昂贵的化妆品？又怕给肌肤造成二次伤害。其实，在少花钱的基础上获得美丽才是聪明女人的首选。自制面膜绝对是你漫长美容路上最忠实的朋友。

自制面膜是时下流行的一种美容方式，既经济又实用。用新鲜果蔬来做安全的物美价廉的营养面膜，把它们直接涂在脸上。水嫩的鲜果，清爽的蔬菜，短短的 20 分钟，果蔬中大量的维生素 C、维生素 E、各种氨基酸、微量元素便会源源不断地渗入肌肤的最底层，让肌肤美美地吃透营养。敷面的同时，毛细血管扩张，血液微循环增加，

肌肤中堆积的垃圾、毒素也会被彻底排泄出体外。自制面膜具有许多无法比拟的优点，它方便、实惠，最重要的是不含化学物质，让你的皮肤彻底放松，轻松吸收水分和营养，带给你意想不到的惊喜。持之以恒地使用自制天然面膜，能给肌肤更好的呵护。

本书针对大众女性最关注的肌肤问题，精心提出肌肤问题应对策略：用便宜又天然的蔬菜水果、功效超强的中草药、芳香迷人的精油等自制保养功效超强的面膜。书中共介绍了数百种天然面膜的制作方法，包括补水滋润面膜、美白淡斑面膜、祛痘排毒面膜、抗敏舒缓面膜、抗老活肤面膜、收缩毛孔面膜、瘦脸紧肤面膜、深层清洁面膜、防晒修复面膜。每款面膜均介绍了美容功效、所需材料、工具、制作方法和使用方法，并配有精美的图片，简单、方便，一般居家条件即可完成，让你天天都拥有最佳的肌肤状态。

第一章 自制面膜须知

天然面膜与成品面膜	2
测测您的肤质类型	4
面膜的种类及功效	11
制作面膜的基本用具与材料	13
面膜的使用常识	17

第二章 补水滋润面膜

南瓜蛋醋面膜	20
胡萝卜黄瓜珍珠面膜	21
鸡蛋牛奶面膜	22
菠菜牛奶面膜	23
火龙果泥面膜	24
香蕉面膜	25
红茶红糖面膜	26
红酒蜂蜜面膜	27



香蕉番茄面膜	28
番茄蜂蜜面膜	29
莴笋汁面膜	30
番茄酸奶面膜	31
西瓜汁面膜	32
橘汁芦荟面膜	33
丝瓜面膜	34
鸡蛋橄榄油面膜	35
香蕉蜂蜜面膜	36
黄瓜维E面膜	37
花粉蛋黄鲜奶面膜	38
西瓜蛋黄面膜	39
益母草保湿面膜	40
丝瓜鸡蛋面膜	41
米汤面膜	42
莴笋黄瓜面膜	43
蛋清瓜皮面膜	44
西瓜皮面膜	45
酸奶蜂蜜面膜	46
蜂蜜牛奶面膜	47
苹果淀粉面膜	48
桃子葡萄面膜	49
土豆甘油面膜	50
银耳润颜面膜	51
香蕉麻油面膜	52



豆腐保湿面膜	53
丝瓜珍珠粉面膜	54
水果泥面膜	55
百花粉牛奶面膜	56
冬瓜瓤蜂蜜面膜	57
芦荟蜂蜜面膜	58



第三章 美白祛斑面膜

猕猴桃片面膜	60
蜂蜜柠檬面膜	61
黄瓜片面膜	62
薏米甘草面膜	63
柠檬汁面膜	64
盐粉蜂蜜面膜	65
蛋清美白面膜	66
鲜奶双粉面膜	67
鲜奶提子面膜	68
香菜蛋清面膜	69
柠檬盐乳面膜	70
丝瓜柠檬牛奶面膜	71
山药蜂蜜面膜	72
啤酒酵母酸奶面膜	73
精盐酸奶面膜	74



玫瑰鸡蛋面膜	75
红酒芦荟面膜	76
石榴汁面膜	77
玫瑰花米醋面膜	78
番茄面粉面膜	79
白芷清新面膜	80
木瓜柠檬面膜	81
荸荠啤酒面膜	82
玫瑰双粉面膜	83
酸奶酵母面膜	84
草莓醋面膜	85
芦荟珍珠粉面膜	86
胡萝卜白及面膜	87
盐奶维 C 面膜	88
草莓鲜奶油面膜	89
猕猴桃天然面膜	90
三白嫩肤美白面膜	91
香蕉牛奶面膜	92
土豆美白面膜	93
盐醋淡斑面膜	94

橘皮酒精面膜	95
美白减压精油面膜	96
鲜奶美白面膜	97
冬瓜贝母面膜	98
蛋清木瓜面膜	99
珍珠绿豆面膜	100
鸡蛋蜂蜜柠檬面膜	101
薏米百合面膜	102
蛋黄酸奶面膜	103
冬瓜美白面膜	104
牛奶枸杞面膜	105
橄榄油牛奶面膜	106

第四章 控油祛痘面膜

香蕉绿豆面膜	108
香蕉橄榄油面膜	109
绿豆黄瓜精油面膜	110
红豆泥面膜	111
香蕉芝士面膜	112
薏米粉绿豆面膜	113
绿茶绿豆蜂蜜面膜	114
冬瓜泥面膜	115



益母草黄瓜面膜	116
芦荟苦瓜面膜	117
土豆片面膜	118
糯米土豆面膜	119
苦瓜绿豆精油面膜	120
猕猴桃面粉面膜	121
百合双豆面膜	122
薰衣草豆粉面膜	123
玉米牛奶面膜	124
慈姑米醋面膜	125
茯苓黄芩蜂蜜面膜	126
香蕉豆浆面膜	127
绿茶珍珠粉面膜	128
绿豆粉面膜	129
蒲公英面膜	130
生菜去粉刺面膜	131
芦荟排毒面膜	132
金银花消炎面膜	133
芦荟蛋白面膜	134
绿茶南瓜面膜	135
绿茶清洁面膜	136
芦荟豆腐面膜	137
大蒜蜂蜜面膜	138
金盏花祛痘面膜	139
绿豆盐粉面膜	140





第五章 抗敏舒缓面膜

冰牛奶豆腐面膜	142
玫瑰檀香抗压面膜	143
米酒面膜	144
冰牛奶面膜	145
木瓜奶蜜面膜	146
香蕉奶油绿茶面膜	147
橙花洋甘菊牛奶面膜	148
西瓜薏米面膜	149
甘菊鸡蛋牛奶面膜	150
甘菊玫瑰面膜	151
芹菜蜂蜜面膜	152
洋甘菊黄瓜面膜	153
洋甘菊面膜	154
甘菊薰衣草面膜	155
甘菊薄荷面膜	156
红豆红糖冰镇面膜	157
南瓜黄酒面膜	158
苹果地瓜蜂蜜香熏油面膜	159
南瓜米酒面膜	160

第六章 抗老活肤面膜

香蕉牛奶浓茶面膜	162
芦荟黑芝麻面膜	163
香蕉奶燕麦蜜面膜	164
火龙果麦片面膜	165
番茄杏仁面膜	166
番茄黄豆粉面膜	167
红糖琼脂面膜	168
木瓜杏仁面膜	169
苦瓜面膜	170
海带粉蜂蜜面膜	171
乳米面粉面膜	172
柳橙祛皱面膜	173
蛋黄维 E 面膜	174
蛋清绿豆面膜	175
糯米蛋清面膜	176
核桃蛋清面膜	177
珍珠核桃面膜	178
酵母片乳酪面膜	179
核桃蜂蜜面膜	180
燕窝冰糖面膜	181



苹果米酒面膜	182
猪蹄山楂面膜	183
珍珠蜂王浆面膜	184
金橘抗老化面膜	185
珍珠粉麦片面膜	186
白酒蛋清面膜	187
维生素 E 面膜	188
淡斑除皱减压面膜	189
芝麻蛋黄面膜	190
龙眼抗老面膜	191
糯米粉蜂蜜面膜	192
火龙果枸杞面膜	193
提子活肤面膜	194
核桃冬瓜面膜	195
除皱减压精油面膜	196
芦荟优酪乳面膜	197
橄榄油柠檬面膜	198
板栗蜂蜜面膜	199
玫瑰精油面膜	200



第七章 收缩毛孔面膜

白醋黄瓜面膜	202
猕猴桃蛋清面膜	203
冬瓜蛋黄面膜	204
椰汁芦荟面膜	205
番茄醪糟面膜	206
柳橙番茄面膜	207
鸡蛋橄榄油细盐面膜	208
柠檬燕麦蛋清面膜	209
冬瓜牛奶面膜	210
葡萄柚莲子面膜	211
酸奶玉米粉面膜	212
蛋清面膜	213
牛奶黄豆蜂蜜面膜	214
红薯苹果面膜	215
啤酒面膜	216
绿茶蜂蜜面膜	217
佛手瓜面粉面膜	218
莴笋酸奶面膜	219
苹果面膜	220
蛋白柠檬面膜	221



酸奶小米红豆面膜	222
番茄柠檬面膜	223
番茄鸡蛋苹果面膜	224
杏仁黄豆红薯粉面膜	225
薏米粉蛋清面膜	226
橘子蜂蜜面膜	227
草莓蜂蜜面膜	228
啤酒精油面膜	229
食盐蛋白面膜	230

第八章 瘦脸紧肤面膜

红薯泥面膜	232
蛋黄橄榄油面膜	233
胡萝卜甘油面膜	234
葡萄木瓜红酒面膜	235
芹菜汁面膜	236
绿茶橘皮粉面膜	237
椰子冬瓜薏米面膜	238
薏米粉黄瓜面膜	239
苏打水面膜	240
猕猴桃双粉面膜	241
绿茶紧肤面膜	242



苦瓜消脂面膜	243
咖啡蛋清杏仁面膜	244
薏米冬瓜仁面膜	245
荷叶排水面膜	246
红茶去脂面膜	247
绿茶去脂面膜	248
芦荟木瓜面膜	249
杏仁桃子蜂蜜面膜	250
绿豆粉酸奶面膜	251
荷薏消肿排毒面膜	252

第九章 深层清洁面膜

番茄蜂蜜面粉面膜	254
银耳爽肤面膜	255
红酒细盐面膜	256
丹参栀子面膜	257
柠檬酸奶面膜	258
红豆蛋黄面膜	259
花粉蛋黄柠檬面膜	260
香蕉荸荠面膜	261
绿豆白芷面膜	262
红糖牛奶面膜	263

