



天然面膜美肤

基础护理&自制护肤品完全指南



DIY

王颖 张颖 ● 著

- 自制天然面膜&护肤品
- 基础护理&解消烦恼的秘诀
- 美白抗皱、紧致滋润



中国轻工业出版社

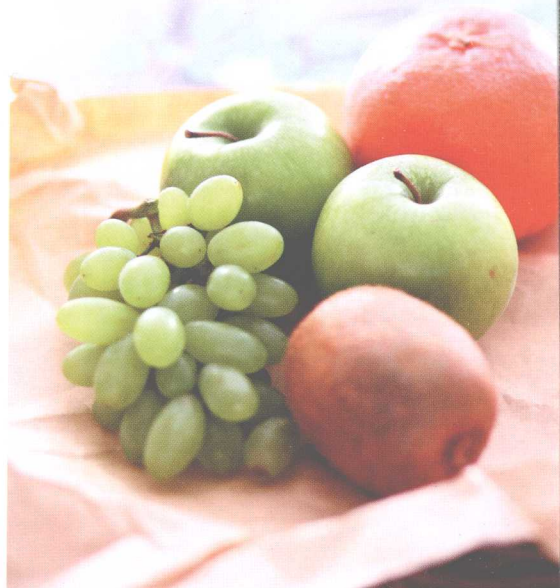
图书在版编目(CIP)数据

天然面膜美肤DIY / 王颖, 张颖著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5019-6554-0

I. 天… II. ①王…②张… III. 面—美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第119272号



责任编辑: 杨 柳

策划编辑: 杨 柳

版式设计: 王超男 杨 佳

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年1月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 6

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6554-0/TS·3821 定价: 28.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60721S3X101ZBW

责任终审: 张乃柬

责任校对: 吴大鹏

封面设计: 天顶距图文工作室

责任监印: 胡 兵 张 可

基础护理 & 自制护肤品完全指南

天然面膜美肤

DIY

王颖 张颖 ● 著

 中国轻工业出版社

序

做面膜应该是一种习惯，和每天都要清洁脸部一样。面膜是肌肤护理不可缺少的重要一步。

面膜美容的原理，是通过在脸部和外界形成一层暂时密闭的屏障，令肌肤温度升高大约 1°C ，促使毛孔扩张开，使肌肤能充分吸收面膜中的营养。同时，加强肌肤的血液循环，呈现健康好气色。

其次，面膜的滋润成分可以软化角质，在清洗面膜时，可以将老化角质及毛孔中的污物一起清除，从而使肌肤变得嫩滑。

面膜的营养成分也比普通的护肤品更集中，可以更有效地为肌肤补充营养。

如用杏仁、蛋清制成的天然敷脸方剂，白芷、白附子制成的美白敷面方剂，桃花、桂花、玫瑰制成的三花洗面方剂等敷脸方剂，早在南北朝时期就收录在《经方小品》中。

针对肌肤的状态与问题，正确选择和使用天然材料，是打造白皙美肌的秘诀。正确掌握自制面膜与使用的技法后，只要具备最基本的料理技法，几个简单的工具，几种可以方便买到的天然材料，就可以在家里自己亲手做天然面膜了。

美丽，源于对自己的呵护。只要坚持不懈地进行日常的基础护理，变身天然素肌美人，每一个人都可以做到。



目录 CONTENTS

Chapter 1 做面膜前的基础护肤

- 8 每天，亲手为自己带来美丽
- 9 你属于哪类肤质
- 10 检查肌肤问题
- 12 每天的基础护理
- 12 卸妆
- 13 洁面
- 14 自制洁面水
- 14 黄瓜蜂蜜洁面水
- 14 牛奶蜂蜜洗颜水
- 14 去皱洗颜方
- 15 芦荟柠檬洁面水
- 15 金银花洗面水
- 15 盐水洗颜方
- 16 柠檬洁面水
- 16 小苏打洁面水
- 16 蜂蜜洁面油
- 17 化妆水
- 19 自制化妆水
- 19 绿茶甘油化妆水
- 19 葡萄酒枸杞化妆水
- 19 百合荔枝养颜水
- 20 花茶化妆水
- 20 艾蒿化妆水
- 20 蜂蜜化妆水
- 21 猕猴桃化妆水
- 21 香菇美肤水
- 21 苦瓜化妆水
- 22 明星面膜DIY
——红酒美容法

Chapter 2 在家做面膜的准备工作

- 24 天然美肌面膜7大功效
- 25 自制面膜常用材料&功效
- 27 自制面膜常用工具
- 28 面膜美肌法则
- 29 面膜的常用类型
- 31 敷面膜的4个要点
- 32 合理安排美容时间
- 33 美肌面膜Q&A
- 34 明星面膜DIY
——番茄美容法

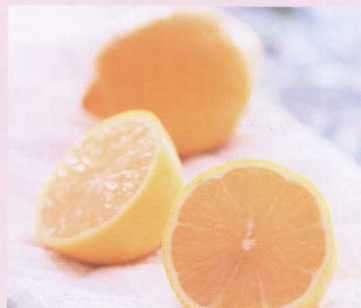


Chapter 3 完美素肌的基础面膜

- 36 美肌按摩护理
- 38 美肌穴位按摩
- 40 深层清洁面膜
- 40 猕猴桃面膜
- 41 番茄蜂蜜面膜
- 42 白芷甘草面膜
- 42 柳橙面膜
- 43 木瓜牛奶面膜
- 43 杏梨面膜
- 44 柠檬鸡蛋面膜
- 45 燕麦蜂蜜面膜
- 46 梨乳酪面膜
- 46 橘子蜂蜜面膜
- 47 苹果牛奶面膜
- 47 苹果泥面膜
- 48 淘米水面膜
- 49 果醋橄榄油面膜

- 50 保湿补水面膜
- 50 黄瓜面膜
- 51 芦荟面膜
- 52 菠萝蜂蜜面膜
- 52 水果面膜
- 53 胡萝卜蛋黄酱面膜
- 53 胡萝卜炼乳面膜
- 54 黄瓜土豆面膜
- 54 丝瓜莲藕面膜
- 55 黄芪面膜
- 55 珍珠粉面膜
- 56 紧致收敛面膜
- 56 茯苓甘草面膜
- 57 苦参蛋清面膜
- 58 当归收敛面膜
- 59 绿茶蜂蜜面膜
- 60 酸奶柠檬蜂蜜面膜

- 61 滋养润泽面膜
- 61 牛奶蛋清面膜
- 62 炼乳橄榄油面膜
- 63 藕粉面膜
- 63 蛋清柠檬面膜
- 63 蛋黄蜂蜜面膜
- 64 柠檬汁面膜
- 65 玉竹糯米粉面膜
- 66 明星面膜DIY
——蜂蜜美容法



Chapter 4 解消烦恼的功效面膜

- 68 美白祛斑
- 69 紧致除皱
- 71 除皱按摩
- 74 T区、粉刺、痘痘的护理
- 75 净化收敛毛孔面膜
- 75 糯米蛋清面膜
- 75 红糖面膜
- 76 白芷绿豆面膜
- 76 杏仁粉面膜
- 77 豆腐蜂蜜面膜
- 77 酸奶蜂蜜面膜

- 78 冰啤酒面膜
- 79 黄瓜糯米面膜
- 80 白芍面膜
- 81 鱼腥草面膜
- 82 眼部的护理技巧
- 83 改善眼部问题的眼膜
- 83 黄瓜橄榄油眼膜
- 83 夏枯草眼膜
- 84 菊花眼膜
- 85 赤芍桑叶眼膜
- 86 净白修护面膜

- 86 豆腐美白面膜
- 86 鲜奶酸奶面膜
- 87 海藻甘油面膜
- 87 香蕉燕麦面膜
- 88 当归面膜
- 88 桃葡萄面膜
- 89 蔬果面膜
- 89 玉竹蜂蜜面膜
- 90 抗老祛皱面膜
- 90 银耳面膜
- 91 酒糟面膜

- 92 红糖蜂蜜面膜
- 93 胎盘粉面膜
- 94 桑叶面膜
- 95 益母草面膜
- 96 丹参面膜
- 97 祛斑护肤面膜
- 97 桂皮白芨面膜
- 98 花粉面膜
- 98 番茄藕粉面膜
- 99 土豆蛋黄面膜
- 99 薏仁面膜
- 100 酸奶蛋黄面膜
- 100 珍珠蛋清面膜
- 101 菊花粉面膜
- 101 山药酒酿面膜
- 102 祛角质柔肤面膜
- 102 杏仁粗盐面膜
- 102 柚子面膜
- 103 奶皮祛角质面膜
- 104 砂糖磨砂面膜
- 104 祛痘排毒面膜
- 104 番茄柠檬面膜
- 105 金银花抑痘面膜
- 106 龙胆草面膜
- 106 土豆糯米面膜
- 107 蒜蜜面膜
- 107 红薯酸奶面膜
- 108 黄芩面膜
- 109 鸡蛋米醋面膜
- 110 明星面膜DIY
——芦荟美容法

Chapter 5 变身美肌的制胜面膜

- 112 简易保鲜膜与化妆棉面膜
- 112 保鲜膜面膜
- 113 化妆水+化妆棉+保鲜膜面膜
- 113 化妆水+压缩面膜巾面膜
- 114 第2天的聚会
- 114 香蕉面膜
- 114 当归牛奶活肤面膜
- 115 草莓面膜
- 115 木瓜蛋蜜面膜
- 116 晒后、敏感季节护理
- 116 西瓜镇静面膜
- 116 米酒面膜
- 117 苦瓜面膜
- 117 小黄瓜镇静面膜
- 118 菊花修护面膜
- 119 白茯苓蜂蜜面膜
- 120 熬夜后的护理
- 120 红茶面膜



- | | |
|------------------|-----------------|
| 121 玫瑰花醋面膜 | 131 干性肌肤：甜杏仁面膜 |
| 122 香芹面膜 | 131 混合性肌肤：天竺葵面膜 |
| 123 茯苓面膜 | 132 粗糙肌肤：熏衣草面膜 |
| 124 不同肤质的护理要点&面膜 | 132 油性肌肤：茶树油面膜 |
| 124 干性肌肤保湿要点 | 133 美人驻颜DIY |
| 124 鲜杏香油面膜 | 133 枸杞木瓜膏 |
| 125 油性肌肤控油要点 | 133 丝瓜祛斑贴 |
| 125 绿豆粉面膜 | 133 冬瓜淡斑面霜 |
| 126 敏感性肌肤镇静要点 | 133 牛奶珍珠乳 |
| 126 丝瓜汁面膜 | 134 黑枣芦荟露 |
| 127 混合性肌肤平衡要点 | 134 丝瓜露 |
| 127 维C面膜 | 134 仙人掌抗痘胶 |
| 128 天然美人局部护理 | 134 桂参养容酒 |
| 128 护手要点 | 135 菊花蜂蜜唇膜 |
| 128 玫瑰手膜 | 135 当归米酒露 |
| 129 美足要点 | 135 乌豆膏 |
| 129 葡萄籽护足油 | 135 银耳珍珠眼霜 |
| 130 精油美人面膜 | 136 明星面膜DIY |
| 130 敏感性肌肤：洋甘菊面膜 | ——珍珠粉美容法 |

附录

- | | |
|----------------|----------------|
| 137 从内而外打造健康美肌 | 140 养颜茶饮DIY |
| 138 美肌果蔬汁DIY | 140 蜜柚茶 |
| 138 牛奶木瓜汁 | 140 三花美容茶 |
| 138 猕猴桃汁 | 140 莲子桂花茶 |
| 138 番茄蔬菜汁 | 140 红枣薏仁茶 |
| 139 橘子菠萝汁 | 141 本书中药材功效一览表 |
| 139 苹果香蕉汁 | 142 常用精油功效一览表 |
| 139 葡萄柠檬汁 | 143 蔬果营养成分一览表 |



Chapter 1

做面膜前的基础护肤

坚持每天的护理是成就美肌的关键



■ 无论是郁闷时，悲伤时，还是忙碌时，“一直保持以良好的面貌示人”是成熟女性必备的修养，更是成就完美肌肤的前提。

■ 每天务必认真护理与自己一生为伴的肌肤，否则即使再努力也很难化出理想的妆容。为美丽奠定基础的就是洁净的素面肌肤，疏忽日常的护理会加速肌肤出现问题、加速老化。

每天，亲手为自己带来美丽

love your handmade cosmetics

想要保持健康的肌肤状况，获得理想的化妆效果，每天都应该按照下面介绍的护理步骤来对肌肤进行保养。

■ 早

清洁

要根据肌肤的“目前状况”来挑选洁面产品。平时可以准备两种清洁程度不同的洁面产品，感觉肌肤油腻时使用洗净力较强的，而干燥时就使用洗净力较弱的。

喷雾

用喷雾状矿泉水喷脸，再用毛巾擦拭干净，带给肌肤清爽感觉。完成洁面程序。

化妆水

洁面后必做的护理是用化妆水完成清洁的最后一步，并通过化妆水的调理，使肌肤从偏中性状态恢复成弱酸性状态。正确选择适合自己肌肤状况的化妆水是关键。

隔离霜

经常化妆、在办公室经常面对电脑、外出受到强烈紫外线和灰尘的困扰，肤色会泛黄、暗沉。在化妆前应该使用隔离霜，隔离彩妆、紫外线等，保护肌肤不受外界因素侵害，避免肌肤过早出现老化现象。

■ 晚

卸妆

经常化妆，如果清洁不彻底的话，就会导致肌肤出现问题，过早老化。即便没有化妆，肌肤也会因为汽车尾气、空调等环境因素的影响而出现问题。

洁面

晚上回家后要尽快卸妆、洁面，保证肌肤在睡前完全恢复素面的状态，给肌肤创造一个自我修复的“畅通空间”。

化妆水

使用化妆水的目的就是进一步清洁与调整肌肤的pH值。一般情况下，不用选择带有保湿成分或酒精成分的化妆水。

乳液/美容液

健康的肌肤如过早使用乳液、美容液等护肤品，会逐渐丧失分泌油脂的能力，造成老化的开始。所以，要尽量把开始使用乳液、精华液等美容品的时间延后。

特别护理

按摩

按摩最大的功效就是促进血液循环，使肌肤得到放松的同时获得美肌效果。每天可以在卸妆、洁面后，或是沐浴时进行按摩。

面膜

定期做面膜，是肌肤护理不可缺少的步骤。但是，不要每天都做。健康的肌肤不能太过娇惯。做面膜前要洁面，并且不要涂抹任何护肤品，做完面膜后要进行日常的肌肤护理。

你属于哪类肤质

日常护理中，根据自己的肌肤状况选择护肤品是非常重要的。想要真正了解自己的肤质，正确判断肌肤状况是关键。T区和U区肌肤的状态会有所不同，要分开进行护理。

■ 状态测试法

早晨起床后，如果感觉肌肤粗糙、紧绷，就是偏干性肤质；如果感觉黏黏的，就是偏油性肤质；既不粗糙也不油腻的就是中性肤质。

■ 吸油纸测试法

STEP1: 先洁面，不要涂抹任何护肤品。

STEP2: 30分钟后，分别在额头、脸颊、T区、U区4个区域，依次更换新的吸油纸，轻轻地按压2秒钟进行测试。

■ 测试结果

中性肤质: 油脂斑点略多。

油性肤质: 油脂斑点较多。若吸油纸几乎变成透明状，则属于超油性肌肤。

干性肤质: 油脂斑点较少。若吸油纸上几乎没有油脂斑点，属于超干燥肌肤。

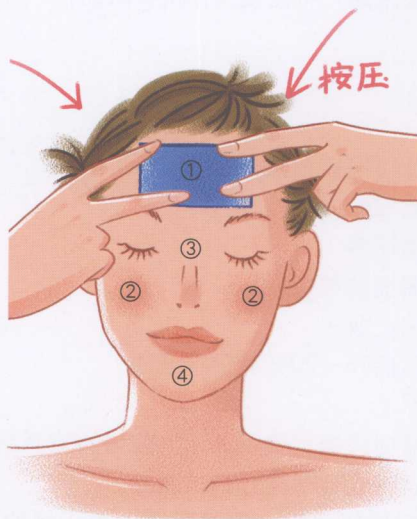
混合性、敏感性肤质: T区油脂斑点较多，脸颊等处油脂斑点较少。

■ 脸部的4个测试区域

Tips

1. 混合性、敏感性肤质有时是阶段性的。由于不规律的生活习惯、压力等因素打乱了内分泌，或身体状况较差、疲劳等，都会导致这两种肌肤状况的形成。

2. 油脂的分泌会随着季节及身体状况的变化而发生变化，因此，需要按照每月一次的频率来测试肌肤的油脂分泌状况，并根据测试结果合理进行有针对性的护理。



①额头 ②脸颊 ③T区 ④U区

检查肌肤问题

如果不了解肌肤现状，而进行不正确的护理，原本十分健康的肌肤，也会很快出现问题。由于肌肤的状态会因身体的健康状况、环境等因素的影响而随时发生变化，所以，根据状态测试法与吸油纸测试法，定期对肌肤进行测试，从而检查一下肤质对应的问题，找到适合的护理方式与护肤品，是正确保养肌肤、解消肌肤出现粉刺、油腻问题的关键。

■ 中性肤质

- 肌肤纹理整齐
- 柔滑润泽
- 富有弹性
- 肤色较好
- 易上妆且妆容持久
- 洗脸后20分钟左右开始出油

护理贴士：

- 一般来说，可以使用任何护肤品。



吸油纸测试结果：油脂斑点适中

■ 干性肤质

- 肌肤纹理较细腻
- 肌肤较薄
- 无透明感
- 有明显的细纹
- 不易上妆
- 洗脸后15~20分钟仍不出油

护理贴士：

- 洗脸时应避免使用去油力较强的洁面品。
- 应选择含保湿成分的护肤品。
- 定期使用补水、保湿面膜，为干燥的肌肤补充水分，润泽肌肤。



吸油纸测试结果：油脂斑点较少

Tips

外部的正确保养很重要，但是，合理饮食与健康的生活习惯是保证肌肤亮丽的前提。

■ 油性肤质

- 肌肤纹理较粗糙
- 肌肤较厚
- 肌肤易出油，易长痘痘
- 毛孔粗大
- 易上妆，但是妆容不易持久
- 洗脸后15分钟左右开始出油

护理贴士：

- 应使用清爽型护肤品。
- 定期使用具有清洁毛孔功效的面膜，使肌肤更加清爽。



吸油纸测试结果：油脂斑点较多

■ 混合性肤质

- 脸中部肌肤厚，外侧肌肤薄
- T区易脱妆
- T区偏油性肌肤的状态，U区偏干性肌肤的状态
- 不易上妆且妆容不持久
- 洗脸15~20分钟，只有T区出油

护理贴士：

- T区和U区应分别使用适合干性和混合性肤质的不同类型的护肤品。



吸油纸测试结果：T区油脂斑点较多，脸颊等处油脂斑点较少

■ 敏感性肤质

- 肌肤较薄
- 肌肤受到轻微刺激就容易红肿、发痒
- T区易出油、脸颊易干燥

护理贴士：

- 清洁及按摩时手法要轻柔，并使用刺激性小的天然护肤品。
- 可以定期使用具有舒缓效果的面膜，镇静肌肤、缓解敏感。



吸油纸测试结果：T区油脂斑点较多，脸颊等处油脂斑点较少

每天的基础护理——3次洁面（卸妆→洁面→化妆水）

为了彻底清除彩妆、多余油脂及污垢，3次洁面是基本的肌肤护理步骤。3次洁面包括卸妆、洁面和涂抹化妆水。其中，化妆水作为清洁面部的最后一个环节，起到补水滋润、控油收敛的美肌作用。

早：洁面→化妆水

晚：卸妆→洁面→化妆水

特殊护理：按摩→面膜

■ 卸妆——卸除彩妆及污垢

经常化妆，如果清洁不彻底，就会导致肌肤过早老化。即使没化妆，肌肤也会因为环境因素的影响而出现问题。清晨的护理没有必要使用卸妆品。

正确的卸妆步骤 ▶

1. 取足量的卸妆品，分别置于额头、左右脸颊、鼻部、下巴5个部位，然后涂开至整个脸部。



2. 如果感觉清洁时手指与肌肤间的摩擦变得不顺滑，要再添入卸妆品。



3. 用纸巾或化妆棉轻柔地抹去脸部多余油分后，再将脸部冲洗干净。



Tips

1. 如果使用便捷式卸妆巾卸妆，之后应用清水将脸部冲洗干净。

2. 洗脸时，30℃左右的水温是最理想的。水温过低会使毛孔收缩，导致污垢不易清洁干净；水温过高会过多洗去油脂，导致肌肤变得干燥紧绷。

■ 洁面——洗净污垢及残留卸妆品

用洁面品洗脸是为了清除吸附在肌肤上的老化角质，以及卸妆后残留的卸妆品。平时准备两种类型的洁面品比较好，感觉肌肤油腻时就用洗净力较强的，感觉干燥时就用洗净力较弱的。

泡沫洁面技巧

在使用洁面乳等洁面品时，“用丰富的泡沫来温柔清洗”是清洁的要点。要避免在脸上直接揉搓出泡沫，因为过多的摩擦会刺激肌肤，引发炎症等问题。

正确的洁面步骤 ▶

1. 用温水浸湿脸部。取适量洁面品在手中，用水揉出丰富泡沫。



2. 将泡沫涂抹在脸部。首先在油脂多的T区放上洁面泡沫，要点是不要搓揉肌肤，而是用泡沫在脸上进行按摩。



3. 在脸部其余部分也涂抹上泡沫，轻轻划圈清洁，之后用清水冲洗干净。



4. 使用质地柔软的毛巾轻拭去水分。不要用力擦肌肤。然后用喷雾状的矿泉水喷脸，再用毛巾将脸部擦拭干净。



Tips

使用洁面乳时，将适量盐置于掌心，加少量热水化开，与洁面乳混合后，轻轻涂抹在脸部，并轻柔地划圈按摩，然后用清水冲洗净。可以起到祛角质的清洁效果。

■ 自制洁面水

针对肌肤问题：T区易出油，脸颊易干燥、敏感



黄瓜蜂蜜洁面水

材料：

黄瓜1/2根

蜂蜜2小匙

做法：

1. 黄瓜去皮，切成小块，放入榨汁机中榨汁。

2. 然后将蜂蜜加入黄瓜汁中充分搅匀即可。

3. 取洁面水边涂抹边划圈按摩脸部2分钟，然后用清水冲洗干净。

功效：

收敛毛孔、清爽控油。保护肌肤免受外界刺激，并可以预防痘痘。



牛奶蜂蜜洗颜水

材料：

牛奶50毫升

蜂蜜1小匙

蛋清1/2个

做法：

1. 牛奶用微波炉加温，加入蜂蜜、蛋清充分搅匀即可。

2. 取洁面水边涂抹边划圈按摩脸部2分钟，然后用清水冲洗干净。

功效：

清洁脸部污垢的同时滋润肌肤。温和的天然配方，敏感性肌肤也适用。



去皱洗颜方

材料：

猪蹄1个

山楂8个

做法：

1. 猪蹄刮洗干净，放水中煮开后捞出冲净。

2. 将猪蹄和山楂一起放入锅

中，加入适量水炖约1小时，撇去浮油，取其汤装瓶，放入冰箱保存。

3. 每晚取适量猪蹄汤，加温后加适量温水用来洗脸。

功效：

去皱养颜，美白滋润。

针对肌肤问题：毛孔中污垢较多，易长粉刺、痘痘

芦荟柠檬洁面水

材料：

芦荟叶1片

柠檬1/2个

做法：

1. 芦荟去皮，取凝胶，放入小钵中捣碎。柠檬用柑橘榨汁机榨汁。

2. 将柠檬汁加入小钵中，加适量矿泉水充分搅匀即可。

3. 取洁面水轻轻地划圈按摩脸部（避开眼部周围），2分钟后冲洗干净。

功效：

具有较好的清洁、保湿作用。有助肌肤维持水油平衡，并可以预防痘痘。



金银花洗面水

材料：

金银花20克

矿泉水适量

做法：

1. 金银花放入煮锅，加适量矿泉水浸泡约20分钟。

2. 锅置火上，煮沸后改小火煮约10分钟，滤汁。

3. 待金银花水晾至适宜温度时即可用来洗脸。

功效：

有效祛除青春痘，紧致肌肤。



盐水洗颜方

材料：

盐1小匙

做法：

1. 将盐放入容器中加少量温水化开成盐水。

2. 加入适量清水充分调匀。

3. 取洁面水划圈按摩脸部2分钟，然后用清水冲洗干净。

功效：

清洁脸部的多余油污，改善肌肤粗糙问题。

