

Yoyobebe



✿ 韩国超人气小美女的食物面膜养颜经 ✿

靓肤膜术

[韩]金志映 (Yoyobebe) ✿ 著 苏平 ✿ 译

요요베베의 하루 10분 푸드팩

- 制作起来超级简单的46种天然食物魔力面膜
- 每天给自己10分钟 = 每天给自己的形象加10分
- 现在就让我们打开冰箱吧！变美的魔法就在其中



汕头大学出版社

yoyo babe

◎ 韓國第一美容權威 韓國第一美妝品牌 韓國第一美容師 韓國第一美容師 韓國第一美容師

靚肤膜本

韓國第一美容權威 韓國第一美妝品牌 韓國第一美容師 韓國第一美容師 韓國第一美容師



www.yoyobabe.com
www.yoyobabe.com
www.yoyobabe.com

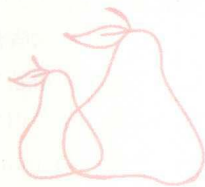
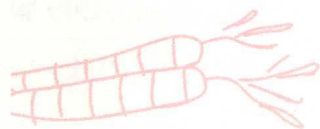
www.yoyobabe.com

Yoyobebe



靓肤膜术

[韩]金志映 (Yoyobebe) *著 苏平 *译



汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

Yoyobebe靓肤膜术/(韩)金志映著;苏平
译. —汕头:汕头大学出版社, 2009.1
ISBN 978-7-81120-585-5
I. Y… II. ①金…②苏 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165011号

요요베베의 하루 10분 푸드팩 © 2007 김지영 (KIM JI YOUNG)
All rights reserved
Translation rights arranged by Sigongsa Co., Ltd.
through Shinwon Agency Co., Korea
Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by Shantou University Press

著作权登记号 图字: 19-2008-032号



出品策划

网 址 <http://www.xinhuabookstore.com>

Yoyobebe靓肤膜术

作 者: [韩]金志映

译 者: 苏 平

责任编辑: 胡开祥 李 颖

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次印刷

定 价: 35.00元

ISBN 978-7-81120-585-5

责任技编: 姚健燕

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

印 张: 15

字 数: 80千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A 邮编: 510075

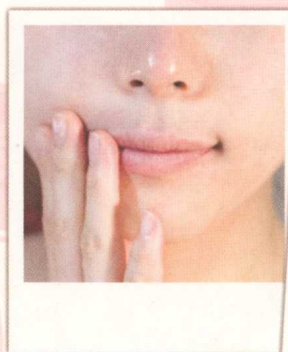
电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

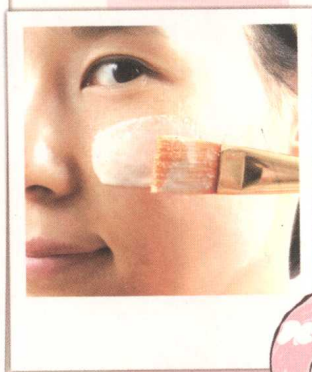
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



yoyo

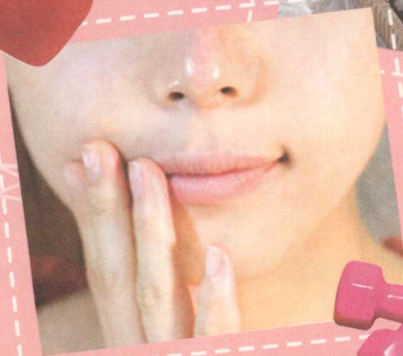


bebe





现在就让我们一起打开冰箱，



Yoyo bebe



进入天然食物面膜的奇妙世界吧!



推荐序

身体健康，皮肤才能变健康



刚看到这本书，首先映入眼帘的是“天然食物面膜”这几个字。我本身信奉自然医学——中医学，“天然”这两个字对我来说充满魅力，让我不由自主地迷上了这本书。我认为，这本书担负着解放深受环境公害和化学制品侵害的现代人的皮肤的使命。

那么，天然面膜都有哪些？又都是怎样做成的？各有什么样的效果？带着这些疑问，我从头到尾仔细阅读了此书。通过阅读，疑问一个个解开，我不由得感叹：“啊！原来如此！”加上书上有很多照片、插图，非常便于理解。而且书中还有不同皮肤类型的人使用每种产品后的效果反馈，因没有经过作者刻意的过滤，所以便于读者对照了解产品效果。

中医学中有一条金科玉律，叫做“医食同源”，说的是饮食和医药的根源相同。用食品治愈疾病的方法叫做食疗法。平常我们吃的食物，很多都可入药。此书中介绍的就是那些既是食物同时也是中药材的、营养充足的材料。我工作的中医院也在研究皮肤护理的方法，以治疗皮肤问题。此书中介绍的许多方法都是可以应用于临床治疗的。

书中有这样一些话：“身体变健康了，皮肤也能变健康……去医

院吃药、用昂贵的护肤品不是解决问题的根本办法……让你的身体和皮肤享受一顿营养大餐吧！”这些也是我经常对患者说的话，看到书中出现这样的话，我觉得很高兴、很欣慰。

古代先贤孔子、孟子都说过，通过书本学习知识远远不够，只有将这些知识真正地融入自己的身心，才是真正的学习。就是说，学习要用头脑领会、用身体亲身体验。本书除介绍了护肤的相关知识，还介绍了体验的方法，单是读完这本书还远远不够，必须亲自制作各种面膜，亲身体验，才能成为真正的皮肤美人。

今天回家的路上，我也要买一块豆腐做个面膜试试。

明翰医院院长

郑明蔡



【郑明蔡院长】

韩国庆熙大学韩医系本科毕业，之后获得东大学院韩医学博士学位。曾任 AMCOSIS（株）韩医常任顾问，为《明日新闻》等多个报纸专栏供稿，并在广播节目中做韩医方面的咨询。现任明翰医院院长，主管韩方皮肤美容。



作者序

每天 10 分钟，给皮肤甜蜜的养分！

当我把自己在在家做食物面膜的照片上传到网上以后，很多人都问我：“你的皮肤怎么能够那么晶莹剔透呢？”我的皮肤真的那么好吗？这可真是不敢当。其实和大家想象的不同，我的皮肤属于那种如果不经常护理立刻就会出问题的过敏性皮肤。



因为过敏和小时候落下的病根而变得非常脆弱的皮肤，一度是最让我头疼的。我的皮肤一旦长了痘就很难消退，经常是斑斑点点，加上尴尬的化妆令皮肤一天天变得更差，我甚至曾经因为别人看我的眼神而自惭形秽。自从工作以后，由于超负荷的工作量和压力，皮肤状况更是日渐恶化。我曾去皮肤科看过无数次，也用过高级的化妆品，还去做过价格不菲的皮肤护理，但是这些都不足以挽救我脆弱的皮肤。于是最后我想：“既然怎么尝试都不行，干脆我自己挽救我的皮肤吧。”于是我开始了自己的“护肤 DIY”。

一方面，我从体质问题入手，通过有规律的运动、良好的生活习惯和饮食习惯找到身体内部的平衡。其中最难的部分就是改变生活习惯了，不过，只要能拥有白玉般的肌肤，再大的困难也是要克服的……



另一方面，我坚持用不含化学成分的天然食物面膜作皮肤护理。含有化学成分的化妆品因为无法预期其可能带来什么危害，所以我一律避开不用，而是在蔬菜、水果、谷物等食材中寻找一个个适合我的原材料。

不知大概过了多久，我感觉自己的皮肤在不知不觉中变好了，不是一时的变好，而是从根本上变得更加健康了。在这个过程中，上述的两个环节紧密相扣，两者都是不可或缺的。想要只通过其中任何一个方面让皮肤变得健康都是很困难的。要记住：单纯的皮肤护理是不可能带来肌肤健康的，一定要配合良好的生活习惯。



制作起来超级简单的 63 种食物面膜

首先，这本书中介绍的食物面膜材料中没有一个是难找的。这里介绍的都是用在我们周围非常容易找到的水果、蔬菜等天然材料制成的超级简单的面膜。相信这么简单面膜，即使对于那些本来觉得面膜制作很复杂的朋友也能选择尝试。这些对身体好、味道也好的植物性天然材料无疑能够令你的肌肤也变得更健康。另外，本书按照皮肤护理的基本顺序，由洁面、去除角质、皮脂护理、美白、营养等各种面膜组成。

“清除毛孔污垢和角质护理”部分，主要由洁面和去除角质的面膜组成。如果皮肤上积攒了污垢，即使花再大力气打扮也是白费力气。所以，首先第一步就是要去除毛孔内的污垢。

“问题肌肤的镇静和皮脂护理”部分，介绍了有利于皮脂护理的食物面膜。现代人因为环境污染和无规律的生活节奏而备感烦恼，因





此我们将重点放在用蔬果、谷物等天然材料调理肌肤平衡方面。

“黄褐斑、斑点护理和美白”部分，聚焦很多人都非常关心的美白问题。尤其是夏天过后，很多人都希望被晒得斑斑点点、黑黝黝的皮肤能够变白。这里就教你利用时令水果，通过很简单的方法向美白挑战。应季的水果具有很好的美白效果。

最后，“保湿、营养和延缓衰老”部分，则是要给已经护理得比较好的肌肤补充充足的营养。着重介绍的是不仅能供给皮肤营养，而且还兼具显著保湿效果的材料，以及能够防止肌肤老化的面膜。

但是，不管多好的材料，如果不适合自己，那都是白搭！因此，一定要在每次使用前都先作小范围的皮肤敏感测试，寻找最适合自己的材料。而且，也不一定要按部就班地照书上介绍的经验去做，其实只要有一样主材料，就可以与蜂蜜、原味酸奶、黄瓜等混合制成适合自己的天然面膜。但前提是，一定要遵守使用新鲜材料和作小范围皮肤测试的两大原则！我希望不仅仅是单纯地向大家介绍变美的方法，而且同时向大家传达在生活中通过养成许多良好的小习惯达到身心健康、皮肤健康的方法。



那好吧，现在就让我们打开冰箱吧！变美的魔法就在其中！

Yoyobebe

目录

- 1 想变漂亮，只要做到以下几点
- 3 适合不同皮肤类型的食物面膜
- 6 DIY 食物面膜所需的辅助材料
- 7 制作食物面膜和香皂所需的工具
- 9 敷面膜的基本顺序和方法



○ 用天然食物面膜一天一天变漂亮

清除毛孔污垢和角质护理



- 12 绿茶洁面油
- 16 红糖洁面剂
- 20 蛋清洁面剂
- 24 牛奶洁面剂
- 28 盐洁面剂
- 32 啤酒洁面剂
- 36 米糠面膜
- 40 红酒面膜
- 44 菠萝面膜
- 48 苹果面膜

问题肌肤的镇静和皮脂护理

- 52 胡萝卜面膜
- 56 卷心菜面膜
- 60 西兰花面膜
- 64 绿茶面膜
- 68 艾草面膜
- 72 海带面膜
- 76 芦荟面膜
- 80 西红柿面膜
- 84 栗子皮粉面膜
- 88 白醋面膜
- 92 洋葱面膜
- 96 红豆面膜
- 100 橡子粉面膜



黄褐斑、斑点护理和美白

- 104 草莓面膜
- 108 土豆面膜
- 112 大米面膜
- 116 生菜面膜
- 120 黄瓜面膜
- 124 西瓜皮面膜
- 128 香瓜面膜
- 132 菠菜面膜
- 136 红薯淘米水面膜
- 140 猕猴桃面膜
- 144 石榴面膜
- 148 橘子面膜



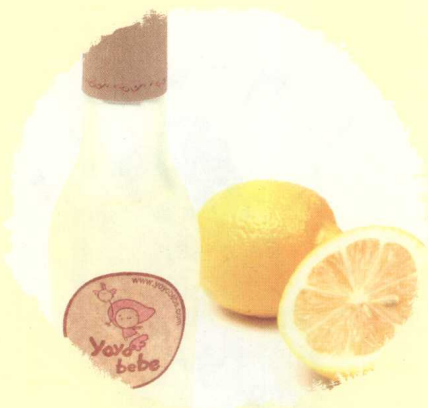
保湿、营养和延缓衰老



- 152 香蕉面膜
- 156 葡萄面膜
- 160 梨面膜
- 164 燕麦粉面膜
- 168 黑芝麻面膜
- 172 大麦粉面膜
- 176 洋蘑菇面膜
- 180 大蒜面膜
- 184 蛋黄面膜
- 188 巧克力面膜
- 192 大豆面膜

○ 我亲手制作的天然护肤品和洁面皂

制作天然护肤品和洁面皂



- 198 苹果爽肤水
- 200 柠檬爽肤水
- 202 芝麻爽肤水
- 204 黄瓜爽肤水
- 206 艾草爽肤水
- 208 豆浆护肤霜
- 210 彩椒洁面皂
- 212 菠菜洁面皂
- 214 巧克力洁面皂

+ 美丽加法

- 216 用1000韩元做全身护理 (*1000韩元约合5元人民币)
- 216 手部护理
- 217 唇部护理
- 217 眼部护理
- 218 足部护理
- 219 头发护理
- 220 全身护理
- 222 把男朋友变成花样美男





想变漂亮，只要做到以下几点

① 一定要测试后再用



无论多安全、效果多好的面膜，都可能因为肤质的不同而产生问题，因此使用前一定要先进行皮肤测试。所谓的皮肤测试，是指在与面部皮肤细嫩程度比较接近的手臂内侧或者耳根后抹上少量面膜材料，等待20～30分钟后看是否有不良反应。如果有不良反应，那就不要使用此种面膜。如果测试时没有反应、但是在实际使用的过程中皮肤出现刺痛或者过敏现象，也要立即停止使用，并用温水冲洗面部。因为使用适合自己皮肤的面膜最重要。

② 坚持每周使用1～2次



每周做1～2次面膜比较合适。使用太频繁的话会给皮肤造成负担，反而会刺激皮肤。“过犹不及”也同样适用于天然食物面膜。按周或者按月制订自己的“皮肤记录”，记下什么样的面膜适合自己，同时也记下皮肤一天天变得更加健康的过程。