

滋养面膜5元

只花小钱

[天然·安全·亲肤·高效]

只花5元的“膜”法
帮你打造人见人美的陶瓷美肌

隆重推荐

- 一周面膜焕肤术
- 受损肌肤急救“膜”法
- 生理周期护肤“膜”法
- 美女明星的私家面膜

凰朝工作室 编著

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

5元滋养面膜/凰朝工作室编著. —北京: 中国纺织出版社,
2008.6

ISBN 978-7-5064-5166-6

I . 5… II . 凰… III . ①女性—美容—基本知识②女性—
皮肤—保健—基本知识 IV . TS974.1 R751.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 070439 号

策划编辑: 生活科技 责任编辑: 李 娟 责任印制: 刘 强
美术编辑: 冯 静 装帧设计: 刘金华 旭 晖

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销

2008年6月第1版第1次印刷

开本: 635 × 965 1/16 印张: 6

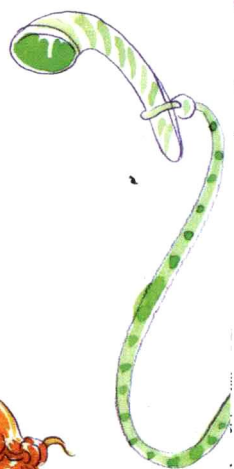
字数: 100千字 定价: 20.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

5元 滋养面膜

凰朝工作室
编著

美丽从这里开始！



中国纺织出版社

目录

CONTENTS



Part 1

“膜”法当道， 势不可挡

- 6 无法抗拒的“膜”力
- 8 肌肤类型大检测
- 10 根据肌肤类型选面膜
- 11 敷面膜的步骤
- 12 选对敷面膜的时机

Part 2

5元面膜养颜术



14 深层清洁面膜

- 14 做好敷面膜前的清洁功课
- 18 蛋清磨砂面膜
- 19 丝瓜蜂蜜深层清洁面膜
- 20 芒果牛奶洁净面膜
- 21 牛奶薄荷控油面膜

22 滋养保湿面膜

- 22 让肌肤水嫩莹透的保养法
- 25 杏仁蜂蜜滋养面膜
- 26 红酒蜂蜜亮颜面膜
- 27 芦荟水润面膜

28 美白淡斑面膜

- 28 利用汤匙巧排毒
- 29 细盐柠檬祛斑面膜

- 30 薏仁美白面膜
- 31 蜂蜜白芷美白面膜

32 亮颜祛暗沉面膜

- 32 再现明亮美肌的按摩法
- 34 蜂蜜麦片养颜面膜
- 35 红酒盐亮颜面膜
- 36 草莓透亮面膜
- 37 蜂蜜珍珠粉美白面膜

38 控油祛痘面膜

- 38 简单按摩让痘痘不再来
- 39 冰片细盐抗痘面膜
- 40 绿豆粉盐祛痘痕面膜
- 41 白果紫草神采面膜



42 紧致毛孔面膜

- 42 精致面庞养成术
- 43 啤酒收缩面膜
- 44 西红柿醪糟收敛面膜
- 45 蜂蜜蛋清细致面膜

46 祛皱抗老化面膜

- 46 轻松赶走皱纹的秘诀
- 48 对抗肌肤松弛的按摩术
- 49 蜂蜜木瓜祛皱面膜
- 50 番茄酱蛋清抗皱面膜
- 51 栗子蜂蜜祛皱面膜

52 抗敏镇静面膜

- 52 安抚敏感肌肤的对策
- 53 西瓜皮蜂蜜修复面膜
- 54 圆白菜黄瓜镇定面膜



Part 3

应对特殊肤况的“膜”法

56 一周面膜焕肤术

- 57 蛋黄丝瓜润肤面膜
- 58 胡萝卜蛋黄保湿面膜
- 59 牛奶枸杞面膜

60 受损肌肤急救“膜”法

- 61 香蕉皮补水面膜
- 62 芦荟蛋清盐面膜
- 63 蛋黄橄榄油醪糟润肤面膜

64 生理周期护肤“膜”法

- 65 牛奶高粱亮白面膜
- 66 蜂蜜海带粉保湿面膜
- 67 南瓜醋清美白面膜
- 68 蛋清菊花祛皱面膜



Part 4

超人气面膜



70 天然食物面膜

- 70 蒜蓉蜂蜜净白面膜
- 71 柠檬鲜奶靓肤面膜
- 72 山楂猕猴桃清洁面膜
- 73 香菜蛋清淡斑面膜
- 74 蛋黄麦片去角质面膜
- 75 西红柿面粉美白面膜

76 芳香精油面膜

- 76 茉莉鼠尾草提神水膜
- 77 甘菊保湿水膜
- 78 薰衣草净肤面膜
- 79 天竺葵酸奶水嫩面膜

80 汉方草本面膜

- 80 蜂蜜双仁盐美肌面膜
- 81 冬瓜淮山润肤面膜
- 82 珍珠美颜面膜
- 83 杏桃淡斑面膜
- 84 车前子小黄瓜消肿敷
- 85 黑豆艾叶靓眼膜

86 专业美容材料面膜

- 86 迷迭香排毒面膜
- 87 黄瓜美酒保湿面膜

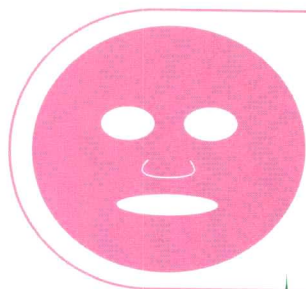
88 明星私家面膜

- 88 葡萄面粉美白面膜
——刘若英美肤绝招
- 89 橘皮酒精祛皱面膜
——张曼玉红颜不老秘方



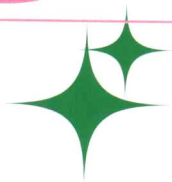
附录

- 90 美人必知功课——面膜大分类
- 93 “膜”界新宠——部位膜正当红
- 94 聪明“膜”法10个必读Q&A



Part 1

“膜”法当道，势不可挡



○ 无法抗拒的「膜」力
○ 选对敷面膜的时机
……



无法抗拒的“膜”力

以往，由于用面膜敷脸的程序过于麻烦而且可供选择的产品也不多，所以很少有人在家自制面膜。但随着片状面膜的发展，近年来面膜成为热门商品。不但女性对面膜情有独钟，就连男性也挡不住这股“膜力”，使用面膜的比率逐年攀升。而近来兴起的自制面膜更有不可阻挡之势，深受人们的欢迎。

热衷面膜的古代宫廷贵妇

其实，面膜的使用历史十分久远，在美容化妆品中，面膜很早就被古今中外的宫廷贵妇所使用。传说唐代的杨贵妃经常使用面膜来祛斑增白、祛除皱纹，因此她的肌肤十分光滑细腻。另一位赫赫有名的美丽女王——埃及艳后也是面膜的爱用者，

她经常用蛋清做面膜，使肌肤柔润保湿。更有趣的是，埃及妇女将尼罗河的泥沙敷在肌肤上，以达到清洁保湿的效果。而十分注重保养的慈禧太后用来敷面的“玉容散”，一直作为美白圣品沿用至今。

你是“膜法”达人吗

面膜真的有如此神奇的功效呢？面对市场上琳琅满目的面膜产品，该如何选择既最适合自己的又能看紧钱包的产品呢？要想解决这个问题确实很难，因为太便宜的面膜产品可能会伤害肌肤，而效果好的面膜产品价格又很昂贵。另外，成品面膜中大多含有化学成分，因此安全问题让人担忧。那么应该怎样选择效果好、安全又省钱的面膜产品呢？其实，自制面膜就是最好的选择。

和所有的保养品一样，选用面膜产品前最重要的就是了解自己的肤质。面膜产品有很多种，要根据肤质选择适合自己的产品。由于肌肤的状况会随着外界温度、湿

度、日晒等因素的变化而改变，也会

随着内在生理周期、压力

状况、熬夜、疾病或

年龄等因素的变

化而波动。所以应

该随着肌肤的各

种变化，聪明地换

用面膜产品来保养肌

肤。时下流行的“一周面膜

法”、“生理周期面膜法”也是遵循



同样的理论。只要了解了如何根据肤质、肤况来选择面膜，那么你就能成为“膜法”达人了。



面膜的3大美肌功效

面膜美容的原理和肌肤病患者使用密封治疗的原理是相同的。有些干癣患者或慢性的湿疹患者，因为病灶的角质层太厚而导致药物吸收不良，皮肤科医师会建议病人擦药以后，把病灶用保鲜膜封起来，借此增加药物的吸收。这样一来，药物吸收的效果会增加5~50倍以上。这就是所谓的密封治疗方法。将保养成分暂时密封有三大功能：

◎防止水分蒸发

涂擦在肌肤上的保养品干了以后，其中的营养成分就会停在肌肤浅层，无法继续渗透。而面膜能防止水分蒸发或降低水分蒸发的速度，并能持续地将保养品的成分送往肌肤深层。

◎使角质层含水量增加

角质层是肌肤的最外层，它的作用是保护肌肤不受外来刺激的侵犯。角质层的含水量会直接影响肌肤的健康及美观。一般来说，正常的角质层含水量约为15%~20%，当含水量达到35%以上时，肌肤就会显得晶莹剔透；如果含水量在10%以下，肌肤就会有刺激感及痒感。面膜能提升角质层的含水量，也能让肌肤瞬间亮丽起来。但是当角质层的含水量过高时，角质就会

软化，变成不透明的，就像手浸水太久，肌肤会变成白白软软的一样。因此，有时候敷过面膜以后，肌肤会忽然变得很白，就是角质层含水量太多造成的。

◎局部肌肤升温

敷面膜能提高肌肤表面的温度(大约上升1℃左右)，促进肌肤的微循环，加快肌肤的新陈代谢，并促使肌肤的代谢废物排出体外，增加肌肤的含氧量，使肌肤看起来健康红润。敷面膜产生的微温效果还能促使毛孔张开，帮助面膜中的营养成分或清洁成分更有效地渗透到肌肤里层。因此理论上讲，面膜的使用的确有保湿及增加营养物质吸收的功效。

除了上述功能以外，敷面膜产品时，因为需要等待一段时间，如果在这段时间中能让全身放松，舒缓紧张的情绪，让身心好好放松享受一下，对于安抚肌肤、放松表情肌、减少皱纹的形成及降低抗压力激素对肌肤的伤害，也有不可忽视的作用。



肌Mask

肤类型大检测

什么是肤质

聪明地使用面膜的首要任务，就是要了解自己的肤质及肤况。广义的肤质是指肌肤分泌油脂的能力、分泌水分的能力、保持水分的能力、酸碱值、血管扩张及色素沉淀的情形等，要利用许多复杂的仪器，在恒定温度、湿度的空间中测量得到的。但是一般自我检测肤质主要参考肌肤含水量及油脂的平衡情形。另外，肤质会随着年纪而变化。年纪越大，分泌油脂、水分及保水的能力都会降低。所以肤质并不是一成不变的。

什么是肤况

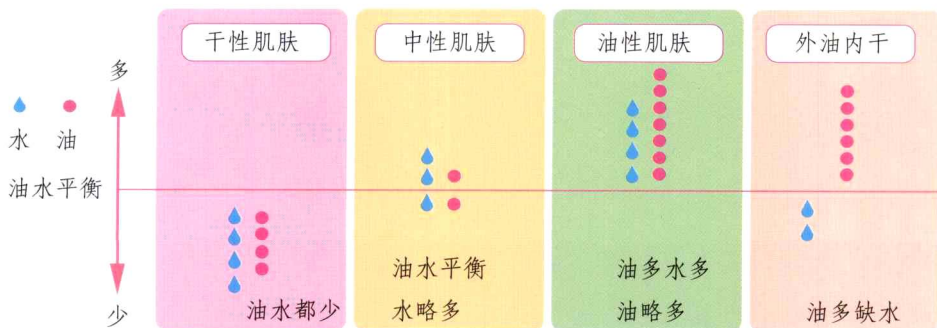
除此之外，肌肤的状态也会随时变化，并不是固定的，因此在每个人特定的肤质上，还有所谓的“肤况”。也就是在某些特殊的内在身心状况及外在环境变化时，肌肤所呈现出的暂时变化。肤况会随着情绪、心理压力状态、月经周期、日晒、气温、湿度等因素

而改变，甚至在同一天的早上和傍晚，肤况也可能不同，所以肤质、肤况的检测是要在不同的季节及不同的身心状况下反复分析的。

肤质类型有哪些

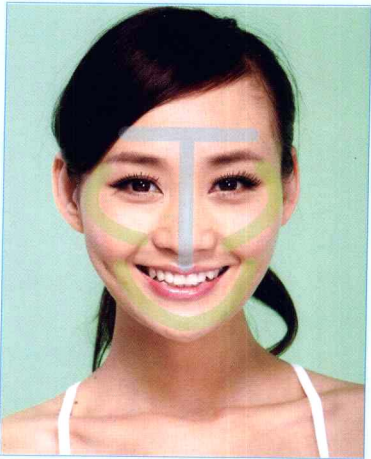
一般而言，根据皮脂腺分泌的旺盛程度及肌肤含水量多少，肤质可分为干性、中性、油性及混合性(如图1)四种。干性肌肤的人，油脂、水分的分泌都不足，但油脂缺乏的情形比水分缺乏还厉害。中性肌肤的人油水平分泌较为平衡，且水分比油分略多。油性肌肤的人，皮脂分泌过于旺盛，容易出现“外油内干”的状况。外油内干是一种油水极度不平衡的状况，是指油分虽然分泌旺盛，但肌肤却处于缺水状态，因此脸泛油光，同时又出现脱皮情形。外油内干的肌肤，常是肌肤保养不当及季节骤然变化所导致的。大约有60%~70%的人属于混合性肌肤，混合性肌肤的人T字部位出油旺盛，但其他部位却很干燥(如图2)。我们常

(图1) 各种肤质油水平衡情形



说的敏感性肌肤，很多人会认为这类肌肤是第五种肤质，事实上敏感性肌肤在肤质的分析上和油、水平衡情形无关，是单独的一种表现，和之前提及的四型交叉比对，可以有八型之多的肤质（如图3）。许多人都以为敏感性肌肤就是干性肌肤，总是推荐敏感性肌肤的人选用干性肌肤适用的护肤品，事实上，这是一种错误的观念。了解了各种肤质的基本形成原因，就可以开始检测肤质啦！

(图 2)



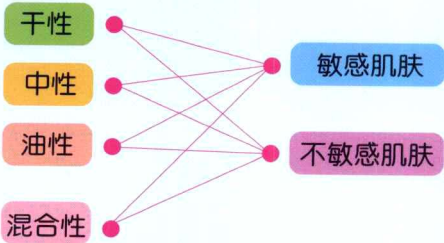
测测看，你是哪种肤质

用温冷的水(水温约为 15℃ ~ 18℃)及中性洗面奶洗完脸，在无空调的室内(约 24℃)待上约 30 分钟后，对着镜子观察，对照下面的表格就可以知道自己的肤质了。

肤质类型检测表

	油性	中性	干性	混合性
感觉	无不适感	无不适感觉	全脸紧绷，刺痒或不舒服	只有 3C 部位感觉紧绷
指尖触摸	皮表不平滑，摸起来粗糙	柔软，平滑，有弹性	肌肤表面平滑但有时有细碎的脱皮	T 字部位粗糙，两颊平滑
观察	①脸泛油水②直接可以观察到粗大的毛孔	①肌肤不泛油光，无细纹②毛孔细小	①肌肤纹理深，笑、说话牵动表情肌肤会有细纹②毛孔细小	① T 字部位可看到粗大、冒油滴的毛孔② 3C 部位有细纹
平常情形	①易长粉刺、痘痘②易于上妆但容易花妆	①健康、红润有光泽②上妆容易且不易脱妆	①肤色暗沉、有细纹②不易上妆，化妆后肌肤纹路及脱屑更明显	T 字部位为油性肌肤的表现，但 3C 部位为干性或中性肌肤的表现

(图 3)



肤质分析和敏感性肤质交叉比对可以有 8 种不同的肌肤类型。



知道了自己的肌肤类型后，选择适合自己的面膜就很容易了，按照下面的方法一定能帮你选出好用又适合你的面膜。

干性肌肤怎样选面膜

深层清洁面膜：干性肌肤选用深层清洁产品时，只需选用含有温和的去角质成分的面膜。

滋养保湿面膜：这类面膜是干性肌肤的好朋友。如果面膜的主要成分是水性保湿成分，一定要记得敷完后再使用乳霜“密封”面膜的滋养物质。

美白抗老化面膜：这类面膜适用于各种肌肤。在使用面膜的前一天，要先使用滋养保湿的面膜，使角质充水，以降低一些有效成分的刺激性。

油性肌肤怎样选面膜

深层清洁面膜：油性肌肤最好选用有吸油作用及含去角质成分的深层清洁面膜。

滋养保湿面膜：使用此类面膜时，要注意避开刺激痘痘生成的成分。

中性肌肤怎样选面膜

中性肌肤使用深层清洁型的面膜次数不宜太多，要注意避免肌肤变得敏感。所以在使用一些含有刺激性成分的面膜时，要先注意观察一下自己的肤况有没有改变。

混合性肌肤怎样选面膜

因为T字部位容易出油，而眼周及脸颊干燥，建议使用分区保养的方式。T字区域加强深层清洁，U字部位加强滋养保湿。敷面膜时，要使用两种不同的产品。

敏感性肌肤怎样选面膜

这类肌肤的人因为角质的功能不完善，所以尽量不要使用深层清洁面膜。机能性的面膜也要选用刺激性小的。酸性面膜产品应尽量避免使用。

各种肤质使用面膜的频率

	深层清洁面膜	保湿面膜	美白面膜	抗老化面膜
干性	两周1次	一周2~3次	一周1次	一周1次
中性	一周1次	一周1~2次	一周2次	一周2次
油性	一周1~2次	一周1~2次	一周2次	一周2次
混合性	一周1~2次	一周1~2次	一周2次	一周2次
敏感性	一个月1次	一周2~3次	一个月1~2次	一个月1~2次

选择好面膜后，准备好犒赏一下你的肌肤吧！

第一步：清洁

使用所有面膜的第一步，就是要进行肌肤的清洁工作。配合日常的清洁产品，去除肌肤表面的油污、灰尘及老旧的角质。洗脸时的水温可以比平常高一点，目的是增加肌肤表面的温度，舒张毛孔，从而增强深层清洁的效果。

另外，清洁能促进血液循环，也有助于面膜有效成分的吸收。面膜的大小要可以包覆住整张脸，敷脸时也要能完全覆盖住每一寸肌肤。

第二步：使用面膜产品

使用水洗式面膜，先从两颊等温度较低的部分开始涂敷，再涂中间部位，这样面膜干燥的时间比较一致。肌肤的每个部分都要涂到，敷的厚度要均匀，量要足够，建议涂到0.3~0.5厘米左右。使用片状面膜时，先将面膜拉开，固定在额头、下巴与鼻

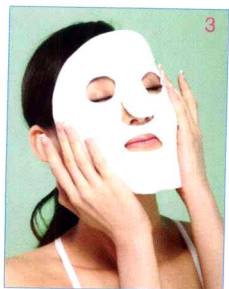
子等处；然后从脸的中间开始，用手指将面膜慢慢往脸的四周推开，将面膜里的气泡压出，让面膜和肌肤充分接触。

第三步：敷面膜时做什么

如果有时间，最好能躺着，听听音乐或冥想，让身心充分休息，同时这样也可以让面膜和肌肤贴合得更好。如果想一边敷面膜一边做其他事，要随时注意面膜有没有气泡或不服贴的情形。因为重力的作用，加上面膜慢慢变干，面膜角落的部分会陆续脱落，从而减弱面膜密封的功效。使用剥除式面膜或水洗式面膜时，尽量不要说话，也不要太大的面部表情变化。要注意时间，大约10~15分钟后记得拿掉喔！

第四步：敷完后做什么

清洁类的水洗式面膜，要把面膜成分彻底洗干净，其他如保湿、美白、抗老化的面膜或片状面膜敷完以后，可以将残留在脸部的精华成分稍加按摩，记得要擦上乳液才能美美地“完封”滋润成分。



选

Mask

对敷面膜的时机

面膜有很好的美容功效，能令肌肤焕然一新，然而却不是任何时候都适合敷的，敷面膜的时机也大有讲究。

面膜的6个最佳使用时机

◎洗澡后

洗澡后，肌肤干净，角质层含水量高，这时敷面膜，有效成分会充分发挥功效。

◎运动后或泡澡时

运动或泡澡后，体温会上升，全身的血液循环加快，肌肤的吸收力变好。因此，这时敷面膜效果更佳。

◎长途飞行及旅行时

旅行时，身体及肌肤都必须适应不同地区的温度及湿度，肤况常因此变差，所以趁在旅馆中悠闲的夜晚，敷敷面膜，让每天的行程都神清气爽。

◎季节转换时

尤其是夏季转成秋冬季时，肌肤会干燥脱屑，角质层增厚且常有色素不均的情形出现。这时可搭配使用去角质面膜、保湿面膜及美白面膜，让肌肤闹情绪的时间缩短。

◎熬夜或日晒后

熬夜后肌肤会变得暗沉，容易出油、长

痘痘。日晒会使角质层增厚及自由基激增，并刺激黑色素生成。因此熬夜或日晒后可以敷敷面膜，为肌肤急救。

◎出席重要场合前

面膜可以使角质层在短时间内喝饱水分，让肌肤瞬间白皙美丽。在出席一些重要场合前使用面膜，让你的肌肤在任何时候都能晶莹剔透。

有些时候最好不要敷面膜

◎非常想睡时

困倦时容易不小心睡着，此时敷面膜，一敷敷太久，肌肤反而会受伤。

◎肌肤晒伤时

很多人以为肌肤晒伤时需要赶快敷面膜，但是在晒伤的急性期，肌肤发炎红肿，抵抗力降低，很多原来不会致敏的成分，在这时都会刺激肌肤，造成相反的效果。

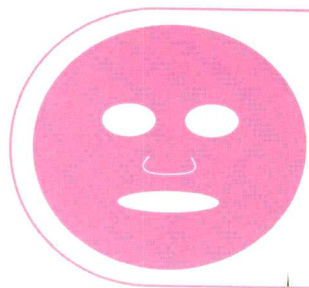
◎肌肤发炎时

当肌肤发炎时，肌肤本身就有缺损，所以面膜反而会变成刺激品。

◎超强冷气房

敷面膜的原理是利用面膜的密封效果使肌肤表面温度升高，促进微循环及有效成分的吸收。如果室内温度太低，这个效果就会大打折扣。





Part 2

5 元面膜养颜术



- 丝瓜蜂蜜深层清洁面膜
- 芒果牛奶洁净面膜





深层清洁面膜

做好敷面膜前的清洁功课

先卸妆吧



1. 手掌呈凹形，倒入适量卸妆乳液，如果量少就无法溶解化妆品而使其剥离，要去除污物就更加困难，同时也会造成肌肤和手指互相摩擦。



2. 先将卸妆乳液涂抹在化妆品容易堆积的T字部位后，再逐渐涂抹在脸颊、嘴巴周围、额头……直到涂抹完整个脸部。涂抹时手指力量不要太大，只是以轻轻扩散的感觉来涂，绝对不要摩擦。



3. 包括脸部延伸之处的颈部也要清洁。将残存在手上的卸妆乳液轻轻从下往上如画圆圈般地涂抹在颈部。



起点



终点



5. 以中指，无名指指腹由鼻下方通过嘴角，在嘴巴周围来回按摩，注意动作要轻柔。

4. 以中指和无名指的指腹抵在下巴处，如画小圆圈般地从下往上按摩，一直按摩到耳朵下方。

⑥-A 起点



6. 从嘴角向太阳穴的方向,以画圆圈般的手法按摩,按摩到太阳穴时按压一下。

⑥-B 终点



⑦



7. 油分容易阻塞鼻翼的毛孔,要旋转指尖如画小圆圈般地仔细进行按摩。严禁用力按摩。

⑧-A 起点

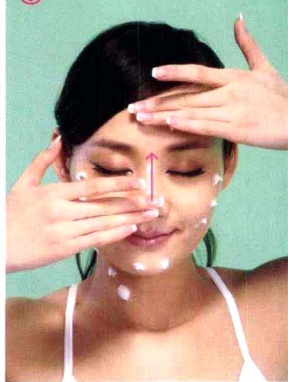


8. 从鼻翼以旋转的方式按摩到太阳穴。同样地,从鼻翼朝向太阳穴的方向如画小圆圈般地按摩。按摩到太阳穴时记得要按压一下。

⑧-B 终点



⑨



9. 按摩鼻梁时,要以一手轻压额头,用手指指腹由下方拉向上方。

● 美肌魔法 ●

干净卸妆的3要点

1. 卸妆乳液的使用要适量。使用适量的卸妆乳液能让污秽从脸部剥离浮起,从而使卸妆变得更容易。
2. 按摩时,手指要从下往上移动。
3. 按摩要轻柔地进行。