

炫色佳人系列

享用自制面膜带来的美丽与快乐，既经济又有效，让你感受美容护肤的别样滋味！

花小钱，做个自然美人！

天然面膜DIY

采薇 编著

化学工业出版社

中国农业大学出版社

炫色佳人系列



天然面膜DIY

采薇 编著

中国农业大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

天然面膜 DIY/采薇编著. —北京:中国农业大学出版社,2008.6

(炫色佳人系列)

ISBN 978-7-81117-472-4

I. 天… II. 采… 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 054356 号

书 名 天然面膜 DIY

作 者 采 薇 编著

策划编辑 六睿工社·张蕊

装帧设计 采薇书坊

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路2号

电 话 发行部 010-62731190,2620

编辑部 010-62732617,2618

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

版 次 2008年6月第1版 2009年1月第2次印刷

规 格 787×1092 16开本 8印张 199千字

定 价 28.00元

责任编辑 韩元凤

责任校对 陈莹

邮政编码 100193

读者服务部 010-62732336

出版部 010-62733440

E-mail caup@public.bta.net.cn

图书如有质量问题,本社发行部负责调换

Contents

目录

Chapter 1

美丽有“膜”法



为什么要自己做面膜·····	8
自制面膜的种类与功效·····	10
自制面膜的主要工具·····	12
自制面膜的材料介绍·····	14
敷面膜的方法·····	18
自制面膜的注意事项·····	20
四季护肤要点·····	22
良好的护肤习惯·····	24
你是哪种肌肤类型?·····	26
从肌肤看健康·····	28
有效的美容穴位·····	30



Chapter 2

清洁、抗痘、去角质面膜

薄荷茶清爽面膜·····	32
野菊花防痘面膜·····	33
黄瓜蜂蜜面膜·····	35
丝瓜蛋清面膜·····	36
红酒蜂蜜面膜·····	37
玫瑰甘油洁肤水·····	38
冬瓜洗面奶·····	40
排毒面膜·····	41
双豆去角质面膜·····	43
双粉去脂面膜·····	44
咖啡面膜·····	45
玉米粉润肤面膜·····	47
橘皮面膜·····	48



Contents

Chapter 3

美白、祛斑、防晒面膜

绿茶面膜·····	50
胡萝卜面膜·····	51
木瓜酸奶面膜·····	52
西瓜皮面膜·····	55
美白祛斑面膜·····	56
苹果番茄面膜·····	58
大蒜蜂蜜面膜·····	59
豆腐面膜·····	60
蛋清醋面膜·····	61



椰汁薏米面膜·····	63
茯苓蜂蜜面膜·····	64
杏仁薏米面膜·····	65
白芷珍珠面膜·····	66
珍珠蛋清面膜·····	68
半夏祛斑面膜·····	69
芦荟酸奶面膜·····	71
芦荟维生素E面膜·····	72



目录

Chapter 4

保湿、深层滋养面膜

豆浆保湿面膜·····	74
淘米水面膜·····	75
黄瓜甘油面膜·····	76
秋梨面膜·····	77
梅子面膜·····	79
冬瓜马铃薯面膜·····	80
甘油芦荟保湿水·····	83
酸奶燕麦按摩乳·····	84
丝瓜酸奶面膜·····	87
苦瓜胡萝卜面膜·····	88



Chapter 5

除皱面膜



香蕉抗皱面膜·····	91
芦荟蜂蜜面膜·····	92
蜂蜜蛋黄面膜·····	93
香蕉燕麦除皱面膜·····	94
杏仁鸡蛋面膜·····	95
核桃抗皱面膜·····	96
藕粉面膜·····	98
牛奶橄榄油面膜·····	99
猪蹄面膜·····	101
猪皮面膜·····	102

目录

Chapter 6

保养眼膜

黄瓜丝瓜眼膜	105
马铃薯眼膜	106
银耳祛皱眼膜	109
维生素E珍珠粉眼膜	110
薰衣草舒缓液	112
洋甘菊护眼水	113
维生素C眼膜	114

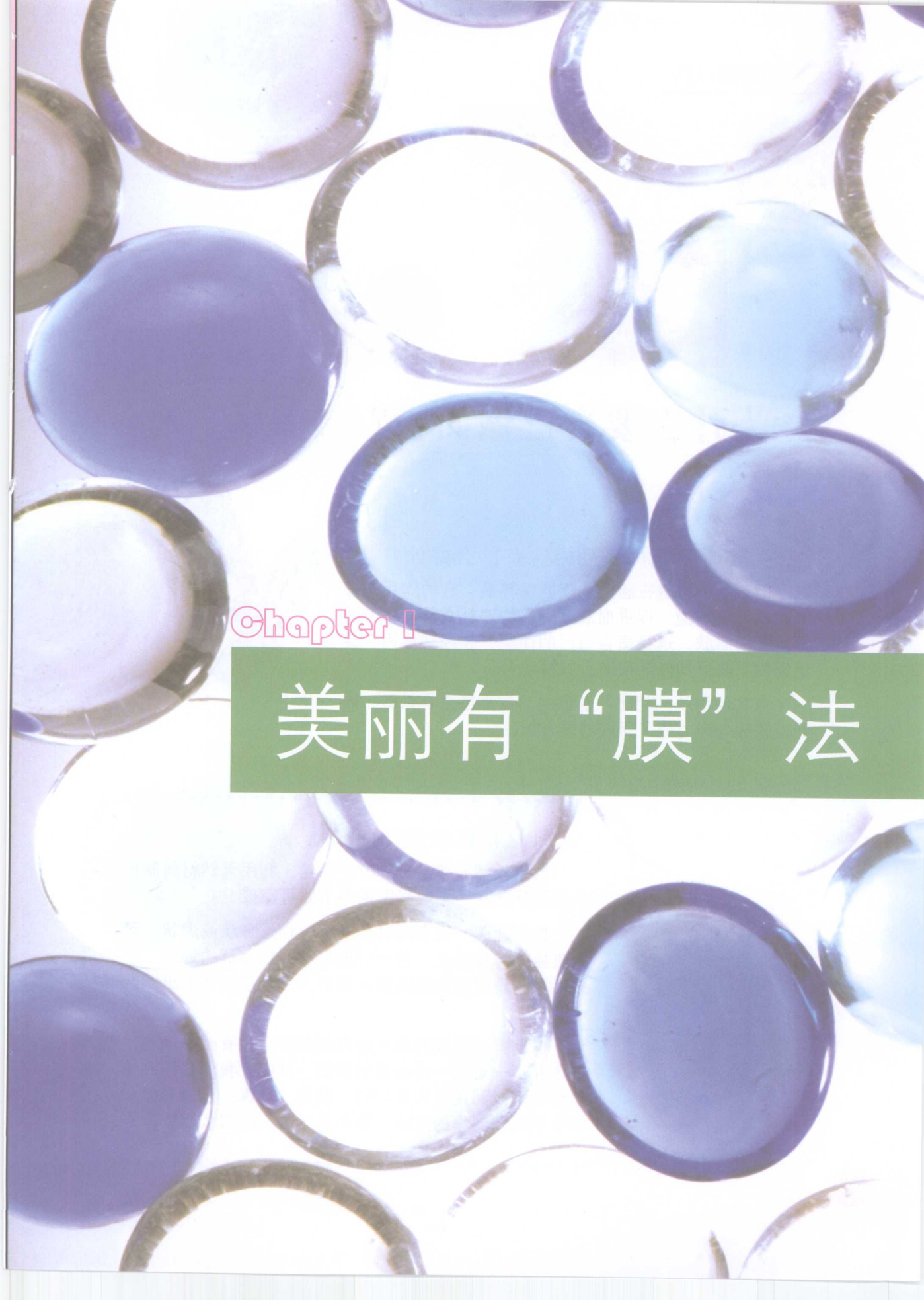


Chapter 7

改善气色面膜



牛奶红糖面膜	116
红豆润色面膜	117
生姜美容液	119
薏米玉米面膜	120
三花红润面膜	123
桃仁米汁面膜	124
珍珠菊花面膜	125
白芷面膜	126



Chapter I

美丽有“膜”法



为什么要自己做面膜？

面膜与其他护肤品相比有什么好处？

面膜是一种敷在脸上的皮肤保养品，它的作用是使皮肤与外界隔绝，促进血液循环，快速补充营养，有效修护受损肌肤。选择适合自己的面膜，并经常使用，会让你的肌肤更加光洁柔嫩、白皙动人。

与其他护肤品相比，面膜的功效更是立竿见影。因此，快速与强力成了面膜的最大特色。



什么是自制天然面膜？

自制天然面膜是一种方便简单、利用天然材料制作的皮肤保养品，一般居家条件下即可完成。

自制面膜一般有两种形式：一种是膏状或泥状，可以直接涂抹在脸上；另一种是水状或较稍稠的液状，制成后可将现成的面膜纸投入其中，完全浸泡后取出，敷于脸上。

自制天然面膜的最大魅力就是安全、有效、经济。美容并不一定是一件奢侈的事情，其实，我们的周围随处都有可以利用的天然材料，便宜、环保、乐趣多多，学会调配和制作的方法，做个美丽达人就这么简单！



市售面膜

自制天然面膜

大PK

 香精、防腐剂、重金属等问题时有所闻	安全性  天然材料，绿色健康，不含任何添加剂
 价格就一个字“贵”，长期使用不合算	经济性  材料价格便宜，省钱不是一点点，太值了
 打开即用，对没有时间的人来说是唯一优点	方便性  材料方便易购，但制作稍嫌麻烦
 是否真材实料，不得而知，有效成分低	有效性  真材实料，有效成分高，所以功效更显著
 可选择的品种有限，无法自由搭配	随意性  随意组合搭配，变化多多，充满创新的乐趣
 每个人的皮肤需求都不同，很难适合所有人	针对性  根据自己肤质和季节调配，更有针对性

PK 结果

自制天然面膜

全面胜出!

自制面膜的种类与功效

清洁、抗痘、去角质面膜

深层清洁、控油、调整肌肤的水油平衡对于油性皮肤的人来说至关重要，它可以起到一定的抗痘作用。去角质是深层清洁的一部分，它能促进血液循环，起到去除老废死皮、软化皮肤、细致毛孔的作用。



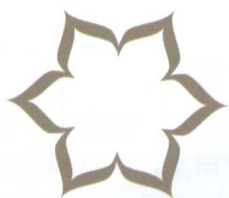
美白、祛斑、防晒面膜

这类面膜可以白净肌肤，淡化黑色素，消退雀斑、色斑等瑕疵，使面部肌肤更完美无暇。对于日晒引发的皮肤粗糙、暗黑或发红、脱皮等现象有一定的预防、修复与舒缓作用。

保湿、深层滋养面膜

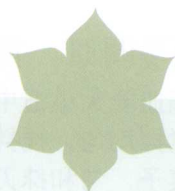
水分流失是肌肤老化的重要原因，保湿面膜可以及时补充水分，并提高肌肤的锁水能力。而深层滋养面膜则给皮肤提供天然的维生素、油脂、矿物质、蛋白质等营养物质，让皮肤“吃到饱”，增加弹性与活力。





》》保养眼膜

眼部保养是面部护理的重中之重，因此，我们把它单列出来。眼膜护理可以改善眼部浮肿、松弛、黑眼圈、眼袋等现象，预防和淡化眼周的细小皱纹，使眼睛显得更加明亮、更有神。



》》除皱面膜

此类面膜多采用具有胶质和润滑性质的材料来制作，有一定的黏稠性和延展性，能紧致肌肤、平整面部肌肉、抚平细小皱纹，对于较大的皱纹能起到一定的淡化作用。



》》改善气色面膜

美丽的肌肤不仅是白净，而且应该是红润有光泽的。面色黝黑、暗黄、苍白、疲惫都是不良气色的表现。此类面膜可以帮助你改善面部血液循环，补充相应的营养，提亮肤色，增加光泽与红润，更加光彩照人。

面膜的种类和功效很多，因此，选择适合自己皮肤需要的面膜显得非常重要，否则，护肤不成，反而变成了“毁肤”！

自制面膜的主要工具



多功能果汁机

配备有多套规格和形状的刀头，有榨汁、研磨、搅拌等多种功能。可以用来打碎材料或榨汁，是制作面膜最方便实用的工具。最好选择带有过滤网的品种，制作时省去很多麻烦。

如果没有，也可以选择单一功能的食物搅拌机或榨汁机，再搭配滤网。

以上都没有的时候，只好选择直接用纱布包手挤了，这样会比较费事。



小锅

一般用不锈钢带把牛奶锅，用于搅拌量多的面膜粉，或将材料煮软煮烂。



研磨碗

可将黄瓜、丝瓜、马铃薯等材料研磨成泥。适合制作泥膏状的面膜。



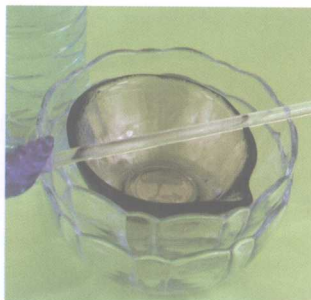
空瓶罐

用来盛装制得的面膜保养品，保留一些用完的护肤品瓶罐最简单经济。



汤匙、量杯

汤匙分大匙与小匙，1大匙=15毫升，1小匙=5毫升。汤匙和量杯用来准确计量材料的多少。



调皿、搅拌棒

调皿要大小适中才容易搅拌均匀。搅拌器可用筷子、勺和抹刀代替。



面膜纸

有片状和压缩两种，压缩面膜纸更方便使用和携带。

化妆棉

方片、圆片均可，用于沾取水状的面膜敷脸，或作为眼膜直接敷在眼睛上。擦洗脸部残留面膜时也可以使用。



小刷子、棉签

用来沾取制成的面膜，涂于脸上。如果没有，也可以用包饺子馅的小抹刀或冰棒棍代替。



毛巾

用于清洗面部，需要热敷时也用得着。



纱布、滤网

纱布除了起过滤作用外，还可以包裹材料直接涂于面部，温和又清洁。

滤网可用过滤中药渣的滤网代替，可过滤较纯的面膜汁液。

自制面膜的材料介绍

蔬菜

蔬菜价格便宜，购买方便，富含大量维生素、矿物质，含水量大，有很好的润泽性，常用来做深层清洁、保湿、滋养面膜。

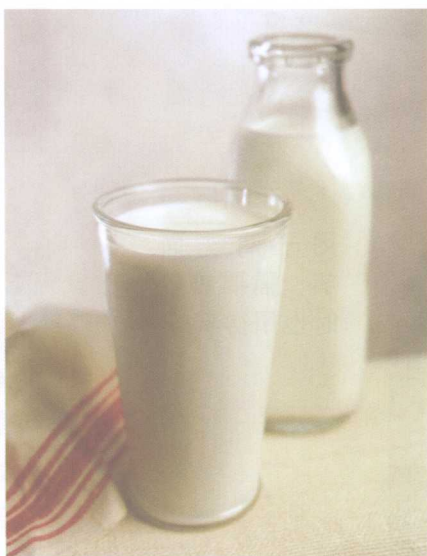
制作面膜常用的蔬菜有黄瓜、丝瓜、胡萝卜、番茄、土豆、苦瓜、冬瓜、芦荟等。



水果

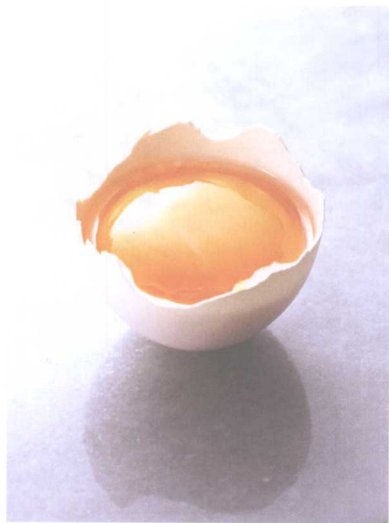
水果的使用更加普遍。水果含有大量维生素、矿物质及糖分，水分充足，还含有一定量的果酸，可以软化皮肤、补足水分，使肌肤光滑细嫩、白里透红，润泽健康，从内而外散发光彩。

制作面膜常用的水果有苹果、香蕉、西瓜、草莓、猕猴桃、橘子、梨、桃、木瓜、柠檬等。



牛奶及奶制品

牛奶及奶制品是滋润和美白的佳品，常用的有鲜牛奶、酸奶、乳酪、炼乳、奶粉等。



鸡蛋

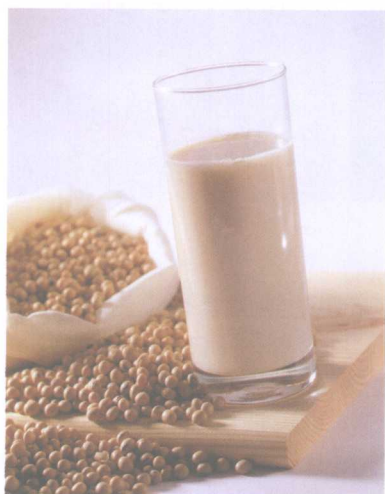
鸡蛋的蛋清和蛋黄分别使用。一般蛋清用于调和面膜，可用于清洁、紧致肌肤，而蛋黄营养丰富，润泽性更好，常用于深层滋养和祛皱。



调味料

调味料是面膜的最佳拍档，除了用于调和不同的面膜、缓解刺激以外，它们自身的效果也相当好！

制作面膜常用的调味料有蜂蜜、红糖、白糖、粗盐、醋、沙拉酱、番茄酱、姜汁、蒜汁等。



豆类及豆制品

豆类也是面膜的一大来源，如红豆、绿豆、黄豆、黑豆，都是很好的面膜材料。一般用搅拌机打成粉使用，也可选择市场上现成的各种豆粉。黄豆制品——豆腐和豆浆使用起来就更方便了。



干果谷物

干果谷物类材料含有丰富的脂肪、维生素和矿物质，润泽性良好，适宜用来调配去角质及滋养面膜。

制作面膜常用的干果谷物类有面粉、杏仁、燕麦、玉米、芝麻、核桃等。这些一般都打成粉后使用，也可以在市场上买到现成的各种粉，制作起来方便许多。面粉有增白肤色、减轻皱纹的作用，也常用来搭配其他材料。





中药材

中药材在面膜中起到了画龙点睛的作用，只需少量，功效立现。

自制面膜常用的中药材有珍珠粉、薏米、金银花、白芷、茯苓、莲子、当归、半夏、白果、百合、桃仁等。



维生素

自制面膜中常用的维生素有维生素E和维生素C。维生素E可以润泽肌肤，防皱抗衰，可以用市售的胶囊，使用时用针尖扎破，挤出油即可。维生素C可以抗氧化，美白肌肤，多使用维生素C泡腾片泡水，浸泡面膜纸之后敷脸。



橄榄油、甘油

油类具有良好的滋润性，可以抚平皱纹，为肌肤提供深层滋养，也是调和其他材料的最佳拍档。

橄榄油一般用于抗皱和深层滋养面膜，甘油润而不腻，性质非常温和，特别适合过敏性肌肤。甘油也可以用婴儿油来代替，效果同样不错。