

natural
养颜
新法
mask

beauty

健康肌·敏感肌·少女肌适用

柳·檀{编著}

洁肤滋养面膜

明星
面膜

{明星面膜特别整理}
网络人气面膜·大收集

63款天然面膜大公开
笔记体大众面膜书·基础清洁面膜方案

广东人民出版社 广东新华书店

图书在版编目(CIP)数据

洁肤滋养面膜 / 柳檀编著. —广州: 广东经济出版社, 2007.3

(养颜新法)

ISBN 978-7-80728-528-1

I. 洁… II. 柳… III. 面 - 美容 - 基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第029135号

出版发行	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	5
版次	2007年3月第1版
印次	2007年3月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 978-7-80728-528-1
定价	50.00元(1~2册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

beauty^{MASK}

享受面膜 享受自制

在家悠闲的时候，或是懒得出去的时候，读一本面膜书，搜一些天然的材料，亲手做一款简单的面膜，闭上眼睛小憩片刻，听一段音乐，泡一杯花草茶，享受从全脸到全身心的放松。

宠爱自己，就是这么简单惬意的事情。

beauty MASK

养颜新法 · 63款纯天然面膜大公开

洁肤滋养面膜

广东省出版集团
广东人民出版社



前 | 言

养颜看面膜 面膜看自制

P R E F A C E



今天，面膜已经成为一种不是时尚的时尚了。说面膜不时尚，是因为面膜早在古代就已经被当作一种美容化妆品来使用，而且据说是最早出现的美容化妆品。从埃及艳后到中国的杨贵妃、慈禧太后，都曾使用面膜来保养。说面膜时尚，是因为面膜已经风靡全球，从专业的美容院流行平民坊间，毫不夸张地说，当今，从当红艺人到平民女子，都在通过面膜来养颜。



美容院曾提出“面膜效应”这个专业术语，说的就是通过做面膜达到一种全身心美容的连锁效应。面膜使皮肤与外界隔离，从而让皮肤获得彻底的休息。就像人能通过睡眠变得精神振奋一样，皮肤也能通过敷面膜重新获得光彩，焕发生机。

其实，通过自制面膜也能很好地达到“面膜效应”，从某方面说来，自制面膜甚至能够将“面膜效应”发挥得更好，并且可以避免市售面膜及美容院面膜的一些副作用。这也是近来自制面膜火爆流行的原因。

大家都在谈自制面膜，到底该如何自制呢？应该怎样通过自制面膜来保养自己的这张脸呢？每个人的皮肤特点与状况都会有所不同，每个人的生活习惯也会有所不同，理想的自制面膜应该既有效又方便，且具有针对性。

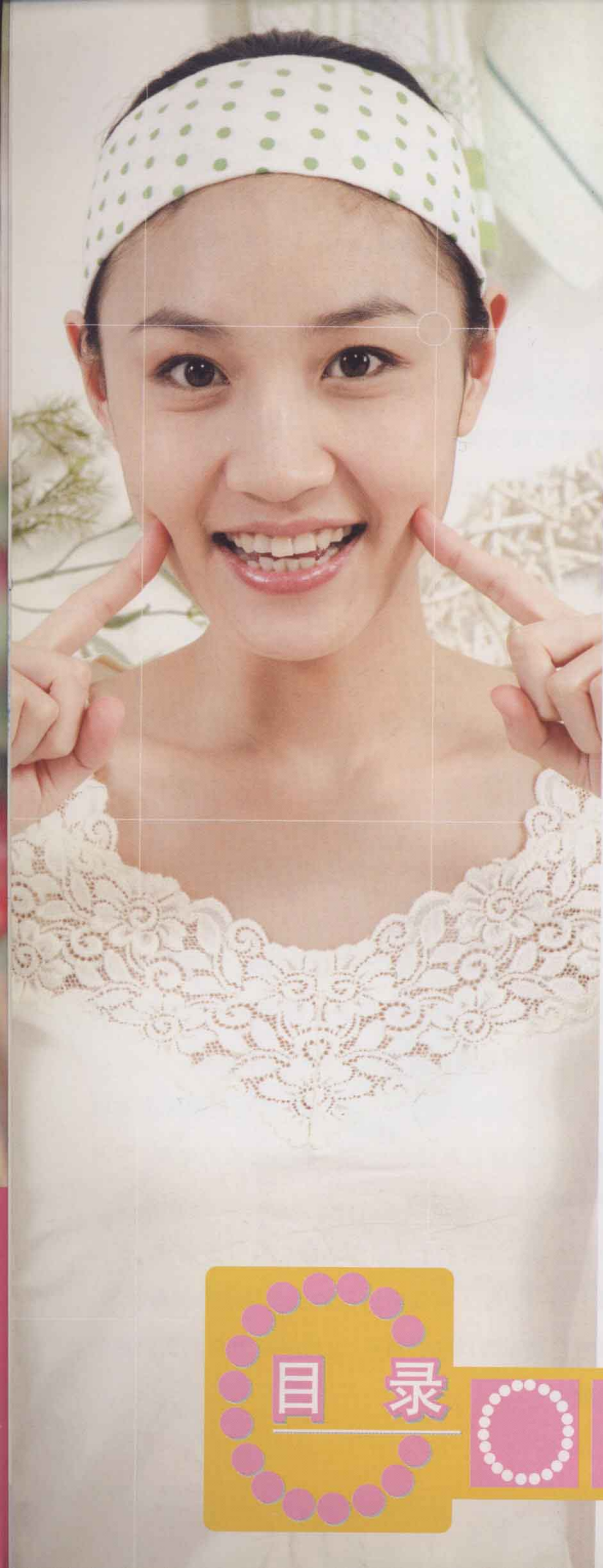
为此，我们编著了这套《养颜新法》丛书。丛书分为《洁肤滋养面膜》、《理肤功效面膜》两个分册。

《洁肤滋养面膜》针对健康肌肤、敏感肌肤、少女肌肤精选多种面膜，这些面膜是适合大众使用的一些具有清洁、滋养基本功效的面膜，是自制面膜的一些入门“招数”。

《理肤功效面膜》则精选一些针对暗沉肌肤、问题肌肤、成熟肌肤的面膜，这些面膜侧重于解决各种困扰我们的肌肤问题，教你巧妙地使用自制面膜来对付各种肌肤问题。

生活中的美需要你去发现，自制面膜的美也需要你去发现并体验，希望大家能够在享受使用自制面膜变美的途中，同时体会到自制面膜过程中的乐趣。

另外，提醒大家注意的是，自制面膜也有很多讲究，在你做自制面膜之前一定要了解清楚自己的皮肤特点和皮肤状况，还要了解清楚自制面膜材料的特点，这样才能使自制面膜达到事半功倍的效果。



6 明星与面膜

8 所有人都适合使用的清洁面膜

9 燕麦片蜂蜜面膜

10 黄瓜片面膜

11 饭团面膜

12 冬瓜泥面膜

13 牛奶柠檬面膜

14 西红柿酸奶面膜

16 苹果润肤面膜

18 丝瓜蛋黄面膜

19 苦瓜收敛面膜

20 珍珠粉面膜

21 圣女果控油面膜

22 猕猴桃面粉面膜

24 皇后洁肤面膜

26 草莓牛奶面膜

28 柚子皮面膜

30 盐奶去黑头面膜

31 鸡蛋壳内膜去黑头面膜

32 红茶红糖面膜

34 柠檬汁美白面膜

36 洗米水面膜

目 录

CONTENTS

37 不同等级的保湿面膜

- 39 黄瓜泥面膜
- 41 雪梨蜂蜜面膜
- 42 蛋黄葡萄籽油面膜
- 43 香蕉修复面膜
- 44 豆腐清洁面膜
- 45 牛奶面粉面膜
- 46 葛粉甘油面膜
- 48 胡萝卜蛋黄面膜
- 50 银耳羹面膜
- 52 芝麻蛋黄面膜
- 54 芝麻油燕麦面膜
- 56 炼乳橄榄油面膜
- 58 蜂蜜甘油保湿面膜
- 60 红糖保湿面膜
- 62 芦荟凡士林面膜
- 64 玫瑰牛奶保湿面膜
- 66 沙拉酱芝麻油面膜

67 让皮肤状态再升一级

- 68 胡萝卜玉米粉面膜
- 70 燕麦洋甘菊面膜
- 72 蛋清粗盐面膜
- 74 西红柿米酒面膜

- 75 马铃薯淡斑面膜
- 76 啤酒清凉面膜
- 77 玫瑰美颜面膜
- 78 特制黄瓜面膜
- 80 蛋清白醋面膜
- 82 苹果蛋黄面膜
- 84 木瓜菠萝面膜
- 86 荷叶薏仁面膜
- 88 橘子薄荷收敛面膜
- 90 没药牛蒡消炎面膜
- 92 黄豆薄荷杀菌面膜
- 94 玉米苦瓜排毒面膜
- 96 花生酱面膜

97 敏感肌肤的面膜问题

- 98 白芷抗菌净白面膜
- 100 酸奶酵母面膜
- 102 绿茶紧肤面膜
- 104 玉米须菊花面膜
- 106 白芷蛋黄面膜
- 108 酸奶BB油面膜
- 110 茯苓黄芩抗敏面膜
- 112 洋甘菊镇静面膜
- 113 与面膜有关的一些问题



明星与面膜

廖苑利

你可知道，面膜这种美容方式可不是现代人发明的哦。最早的记录，是埃及艳后克利奥佩特拉使用尼罗河泥来敷脸。在希腊时代，尼罗皇帝的太太研磨谷物来制作面膜，这个方式也一直流传到现在。

在二十世纪初，面膜步入科技化时代，美容界开始出现了泥状高岭土面膜及霜状面膜。由于高岭土面膜具有良好的吸油效果，因此在这个阶段，使用面膜的行为，背后所代表的意义，在于加强脸部清洁，而这个“更清洁”的概念，至今还是大家谈到面膜时第一个想到的效果。

——台湾专业美容医师

(大S) 徐熙媛

我是每天一定要敷脸的，洗完澡也一定马上擦身体乳液，这是最基本的功夫。可别小看这些小小的动作哟，光是做这两种保养，每天差不多就要花掉我40分钟时间。

如果晚上懒得敷脸，我就早上起床敷，如果白天工作忙，我就晚上回家敷。如果不用拍戏在家闲着，我可能早晚都敷不同的面膜！

一般的青春女学生，平日根本不需要化妆，如果没有特别破坏自己的皮肤，何苦还要在脸上涂一些有的没的，就只要好好专心注重清洁就可以，不需用什么特别的保养品。有什么保养品会比青春更棒呢？

去角质是我很早就知道的美容方法，我认为不论是男生女生都要去角质。厚厚的角质堆在脸上，脏东西出不来，保养品也进不去，肌肤看起来当然就没有光彩咯！

——《美容大王》

张丽卿

保养程序中，有一个较具深度的步骤就是敷脸。敷脸最基本也是最重要的目的是：弥补卸妆与洗脸仍嫌不足的清洁工作。

就像家里的定期大扫除一样，应养成定期做清洁敷脸的护肤习惯，皮肤才会健康美丽。

读者必须先有这样的认识：“如果清洁性敷脸做得不彻底，那么做护肤性敷脸的效果就会大打折扣。”想想看，一面老旧斑驳的墙，不清理，直接上新油漆粉刷，这种门面能撑多久？

——《化妆品好坏知多少》

牛尔

从世界各地的读者来信（电）中，我知道许多人与我一样，发现自制保养品不仅节省了许多金钱，而且还使自己的皮肤状况变得更好；还有许多人开始将自制的保养品拿来与其他朋友分享，而且在分享的过程中结交到更多好朋友；甚至有许多从不保养皮肤的男性朋友了解自制保养品的乐趣之后，也开始动手DIY。

——《全面保养DIY》



在品种繁多的面膜家族中,有一些面膜是我们每个人都可以使用也应该使用的,这就是功效温和的清洁面膜。

这些清洁面膜不采用刺激性原料,也没有添加过多的提升皮肤状态的有效成分,而只是用天然原料对皮肤进行密封。它能提高皮肤的温度,补充皮肤的水分,从而软化角质,清除垃圾,疏通毛孔。

清洁面膜一周可以做2~3次,根据环境卫生状况和个人皮肤状态来确定。环境污染严重的时候要多做;皮肤角质厚、耐受力强的人可以适当多做。相反,如果环境比较干净,或者皮肤角质薄、容易敏感的人一周做一次就可以了。记住,面膜并不是做得越多越好,多做有时也会适得其反。

可以想像,经常清理皮肤表面的堆积物,使毛孔畅通,刺激皮肤表层毛细血管的活动,皮肤自然会呈现出干净清透、健康润泽的状态。

做完面膜后半小时,如果T字部位开始出现少量返油,甚至可以感觉到有细小的油珠渗出来,那么恭喜你,你的毛孔已经很干净啦!

所有人都适合使用的清洁面膜

JI CHU QING JIE MIAN MO

基础清洁面膜





燕麦片蜂蜜面膜

材料：燕麦 10 克，蜂蜜少许。

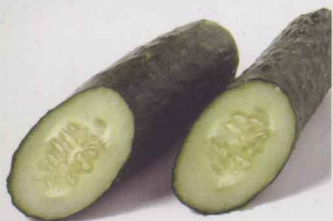
做法：将燕麦煮成粥状，待凉后加入蜂蜜即可。

用法：洁面后，用面膜刷将面膜直接敷在脸上，15 分钟后将脸洗净即可。

效果 清洁杀菌，保湿滋养。燕麦含有丰富的纤维质和维生素 B₁、B₂，除了滋养外，更有深层清洁皮肤、杀菌的效果；蜂蜜被古希腊人称为“神赐的蜜”，含有丰富的果糖、葡萄糖、蛋白质、维生素、矿物质，容易被皮肤吸收，加入面膜中能帮助软化角质，并可润泽、滋养肌肤。



黄瓜片面膜



材料: 黄瓜半根。

做法: 将黄瓜洗净后，切成薄片即可。

用法: 洁面后，将黄瓜片直接贴在脸上，15分钟后洗净即可。一周2次，最好是晚上睡前用。

效果 清洁皮肤，补充水分，美白。黄瓜被称为“厨房里的美容剂”，它含有丰富的水分，能吸取皮肤的多余热量，消除皮肤的发热感，使发热皮肤镇静，还能排除毛孔内积存的废物，去除褐斑，使肌肤白皙美丽并具有弹性。此款面膜特别适于容易出汗及脸上常长小疙瘩的人使用。

饭团面膜

材料：煮熟的米饭1小碗。

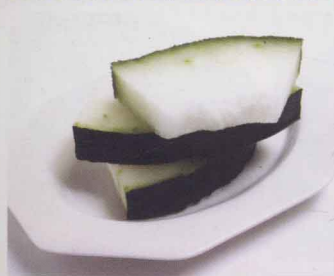
做法：将煮熟的米饭搓成团状即可。

用法：手拿米饭团在脸上滚动，从面颊下方向上推，不断重复，5分钟后，用温水洗干净脸即可。

效果 去污，去角质，去油。米饭不仅可粘去皮肤表面的灰尘、脂肪及其他污物，令皮肤细腻洁净，还能给面部皮肤补充营养。此款面膜可使皮肤呼吸通畅，并减少皱纹。适合油性皮肤及毛孔粗大的人进行彻底的面部清洁。平时煮好饭后，顺手挑些比较软的，温热的来做此款面膜，虽是信手拈来，收获的却是意想不到的效果哦。



冬瓜泥面膜



材料: 冬瓜 1 块。

做法: 将冬瓜去皮去籽，切成丁后放入榨汁机打成泥状即可。

用法: 洁面后，将冬瓜泥均匀敷在脸部，避开眼部和唇部，约 15 分钟后洗净即可。一周 1 次。

效果 清洁皮肤，改善暗哑肤色。冬瓜无论内服还是外用，都有很好的美容效果。冬瓜富含多种维生素、胡萝卜素、粗纤维和钙、磷、铁等微量元素，特别含有较多的具有美白作用的维生素 C。《本草纲目》认为用冬瓜瓤“洗面澡身”，可以“祛黑斑，令人悦泽白暂”。

原书缺页

原书缺页