

用心一点点
美丽100分

素肌美人馆

萃妍堂植物护肤研究组◎编著

面膜护肤 自学宝典

天然滋养

金牌享受

自由放松

品味生活



中国纺织出版社

面膜护肤自学

宝典

萃妍堂植物护肤研究组 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人要美丽,从护肤开始。保养肌肤,瓶瓶罐罐的化妆品已成为过去式,自制面膜独领风骚。本书全面介绍肌肤保养的入门知识,告诉你不同肌肤类型的保养要诀、不同环境下的护肤重点,让你轻松成为护肤达人。更有款式丰富的天然面膜制作方法大公开,利用身边常见的全天然蔬果,把美容院搬到家里。

图书在版编目(CIP)数据

面膜护肤自学宝典 / 萃研堂植物护肤研究组编著. —北京:
中国纺织出版社, 2010.7

(素肌美人馆)

ISBN 978-7-5064-6538-0

I. ①面… II. ①萃… III. ①面-美容-基本知识

IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第105247号

策划编辑: 胡成洁

责任编辑: 宋蕊

责任印制: 刘强

排版设计: 北京知天下文化发展有限公司

编委会成员:

黄雪莲 胡君 阿雅 杨光 孟一涵 宋莹 侯木子 陈谦

陈翊 陈彦 王思思 王芳 王静 王韵 彭诺 李燕

李捷 李铭 李辉 崔薇 刘江 张丽 韩巧巧 徐露

版式: 冯 葵

摄影: 于玉华

注: 本书图片,除自有版权图片之外,均由123rf®授权使用。

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

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 201千字 定价: 29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

美容护肤并不仅仅是一项“面子工程”，它是一种由内而外的、长期的保养，而面膜作为肌肤的补品，能够给肌肤提供所需的营养。

面膜的发明无法追溯，但面膜发展至今依然长盛不衰，自制面膜已经成为一种时尚潮流，其天然、无化学成分、简便易做、效果明显的特性深受女性喜爱。

世上没有丑女人，只有懒女人。商城里瓶瓶罐罐的护肤品、美容院高昂的护肤费用以及不可预知的护肤效果是否已让你不知所措？那么根据你的肤质特点，结合材料的特性，来制作一款适合自己肌肤的面膜吧！

本书囊括众多简单易学的护肤面膜，将从保湿、美白、控油、去痘、抗衰、瘦脸六大方面解读自制面膜护肤知识，不仅经济实惠，还会让你快速拥有美丽容颜。



57

55

62

Contents

目 录

与肌肤做朋友.....8

- 了解你的皮肤.....10
- 皮肤如何分类.....10
- 肌肤日常护理四步骤.....11
- 肌肤杀手大揭秘.....12
- 皮肤自我小测试.....15
- 面膜护肤基础课.....17
- 自制面膜常用工具.....17
- 自制面膜大扫盲.....18

滋润保湿面膜.....20

- 肌肤保湿补水三误区.....22
- 水嫩肌肤，从日常做起.....23
- 各个突破，全面补水.....24
- 天然滋润保湿面膜 DIY.....25
- 草莓奶油深层滋润面膜.....25
- 荔枝特效保湿面膜.....26
- 苹果泥保湿面膜.....27
- 芒果牛奶滋润面膜.....28
- 冰爽润肤面膜.....29

- 甘油保湿面膜.....30
- 山药粉补水面膜.....31
- 土豆蛋奶补水面膜.....32
- 海藻粉消炎补水面膜.....33
- 芹菜补水面膜.....34
- 莲藕白醋滋润面膜.....35
- 黑芝麻蛋黄保湿面膜.....36
- 燕麦蜂蜜滋养面膜.....37
- 大米水滋润面膜.....38
- 黄豆粉保湿面膜.....39
- 绿豆粉滋润面膜.....40
- 花生酱保湿面膜.....41
- 牛奶杏仁润肤面膜.....42
- 黄芪赤芍滋润面膜.....43
- 红茶冻面膜.....44
- 糖汁保湿面膜.....45
- 红糖蜂蜜滋润面膜.....46
- 玫瑰花水面膜.....47
- 银杏粉滋润面膜.....48
- 深层保湿面膜.....49
- 奶蜜超级滋润面膜.....50

白萝卜红曲补水面膜	51
甘油润肤面膜	52
小麦粉面膜	53
沙拉酱保湿面膜	54
玫瑰胶原补水面膜	55

美白祛斑面膜 56

透视肌肤暗黄的原因	58
认识雀斑, 美白肌肤	59
有关雀斑	59
持之以恒, 祛斑美白	60
自制美白祛斑面膜	62
草莓嫩白面膜	62
柠檬美白面膜	63
木瓜美白面膜	64
香蕉美白面膜	65
蜜桃美白面膜	66
桃花美白祛斑面霜	67
西瓜泥美白面膜	68
葡萄美白面膜	69
芦荟牛奶美白面膜	70
双果祛斑面膜	71
李子美白面膜	72
椰汁美白面膜	73
胡萝卜美白面膜	74
薏仁祛斑美白面膜	75
黄瓜美白面膜	76
茯苓消斑面膜	77
特效美白面膜	78
豆腐美白祛斑面膜	79
白果净白面膜	80
杏仁美白面膜	81

蛋清珍珠美白面膜	82
牛奶美白面膜	83
白术美白淡斑面膜	84
甘草美白面膜	85
玫瑰双白面膜	86
绿茶淡斑面膜	87
月季嫩白面膜	88
蜂蜜净白面膜	89

洁肤控油面膜 90

清洁肌肤, 去除角质	92
油脂分泌过剩带来的问题	93
正确护肤, 摆脱油光烦恼	94
天然控油洁肤面膜 DIY	95
猕猴桃洁肤面膜	95
蓝莓洁肤面膜	96
陈皮去角质面膜	97
柚子磨砂面膜	98
菠萝洁肤面膜	99
哈密瓜修复面膜	100
桑葚洁肤面膜	101
生菜修复面膜	102
西红柿洁肤面膜	103
红豆粉去角质面膜	104
栗子去角质面膜	105
粗盐洁肤面膜	106
燕麦磨砂面膜	107
当归洁肤面膜	108
香薰精油面膜	109
绿茶洁肤面膜	110
玫瑰珍珠去油面膜	111
野菊花控油面膜	112

野菊花镇静面膜	113
维生素E清洁面膜	114
洁肤滋润面膜	115
苹果洁肤面膜	116
芒果控油面膜	117
鲜橙米糠柔和磨砂	118
芦荟洁肤面膜	119

祛痘除印面膜 120

痘痘是如何形成的	122
分类护理, 科学抗痘	123
日常护理痘痘肌肤须知	125
自制祛痘除印面膜	126
甘蔗抗过敏面膜	126
鲜橙祛痘面膜	127
荸荠排毒面膜	128
葱白祛印膜	129
大蒜排毒面膜	130
绿豆苦瓜祛痘面膜	131
芋头控油祛痘面膜	132
茄子祛痘平疤面膜	133
红豆泥抑痘面膜	134
酸奶去印面膜	135
黄连除痘面膜	136
龙胆草除痘面膜	137
丹参栀子面膜	138
精油抑痘面膜	139
玫瑰祛痘面膜	140
金银花绿豆粉面膜	141
浮萍消痱面膜	142
果泥抗痘面膜	143
土豆防痘面膜	144

苦瓜祛痘面膜	145
卷心菜果醋面膜	146
木瓜燕麦面膜	147

抗衰防皱面膜 148

肌肤抗衰宝典	150
抗衰第一步: 去除皱纹	152
辨别真伪皱纹	154
消皱神奇操	155
自制抗老防皱面膜	155
石榴籽抗衰面膜	155
杨桃祛皱面膜	156
冬瓜抗衰老面膜	157
南瓜除皱面膜	158
丝瓜去皱面膜	159
姜黄面膜	160
黄瓜柠檬去皱面膜	161
两粉抗衰老面膜	162
银耳祛皱面膜	163
黑木耳粉面膜	164
滋润防皱面膜	165
白芷防皱面膜	166
橙花玫瑰焕颜面膜	167
咖啡除皱面膜	168
蜂蜜防皱面膜	169
橄榄油防衰面膜	170
人参活肤面膜	171
苏打水减皱面膜	172
洋葱去皱面膜	173

瘦脸紧肤面膜 174

对症下药, 脸颊不再胖嘟嘟	176
按摩瘦脸, 消除浮肿	178
自制瘦脸紧肤面膜	179
蜜桃紧致面膜	179
西柚瘦脸面膜	180
果蔬消肿面膜	181
梨子紧肤面膜	182
菠菜瘦脸面膜	183
苦瓜瘦脸面膜	184
荷叶紧肤面膜	185
绿豆瘦脸面膜	186
核桃仁去脂面膜	187
酸奶紧肤面膜	188
鱼腥草消肿面膜	189
马鞭草消肿面膜	190
绿茶紧致面膜	191
红茶瘦脸面膜	192
菊花消肿排水面膜	193
沙拉酱焕肤面膜	194
蜂蜜黄瓜紧致面膜	195

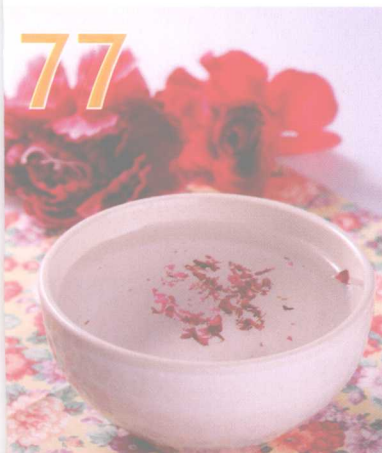
排毒美白面膜 196

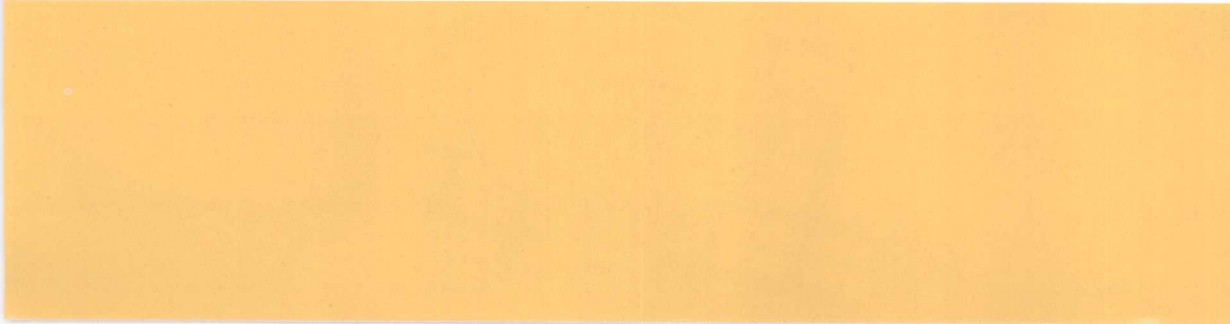
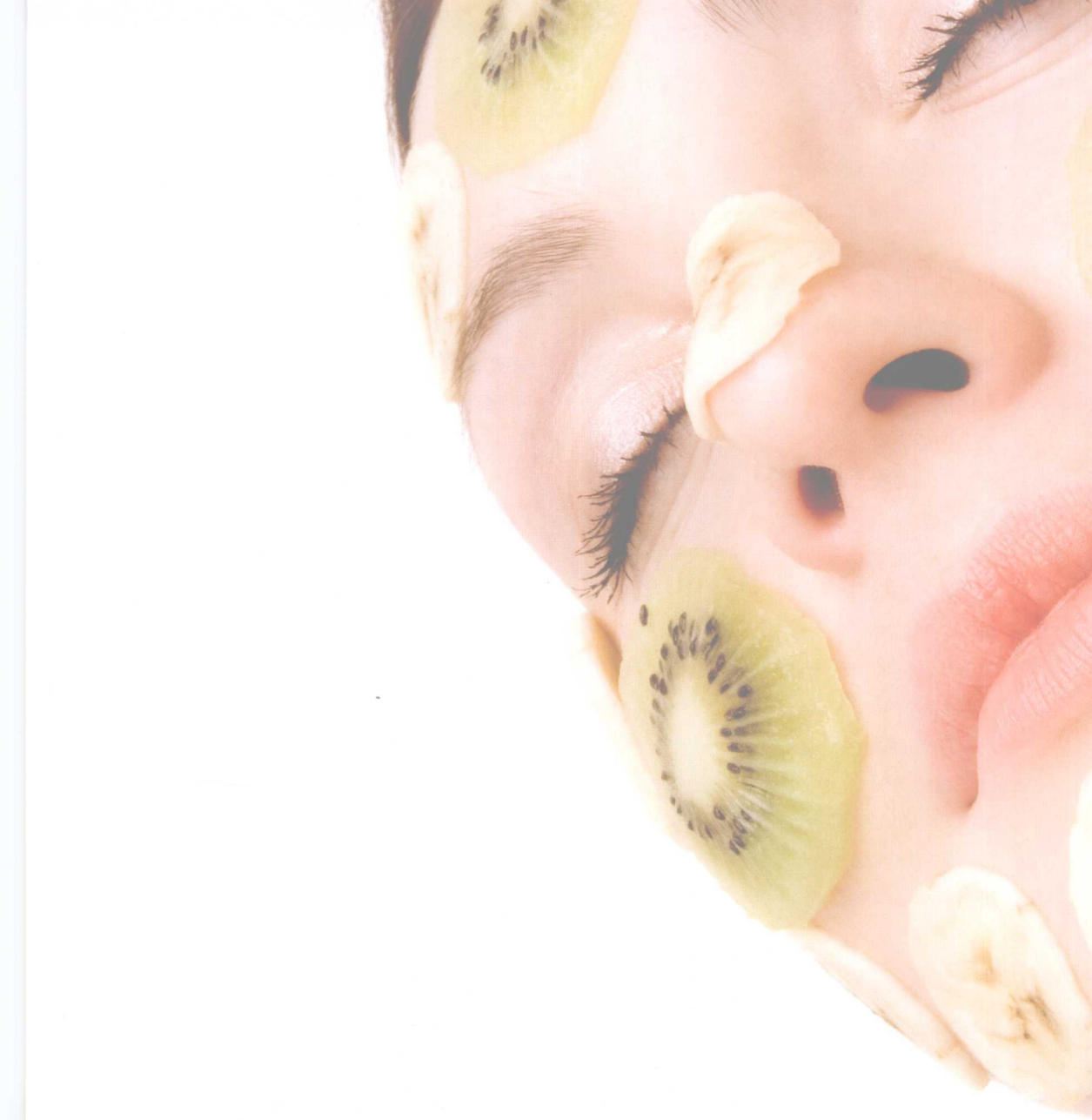
让全身全面排毒	198
水果排毒	200

排毒面膜	201
桃杏排毒面膜	201
水蜜桃排毒面膜	202
苹果芝士排毒面膜	203
燕麦苹果美白面膜	204
菠萝油菜排毒祛斑面膜	205
菠萝薏仁排毒美白面膜	206
薏仁草莓排毒淡斑面膜	207

眼部护理面膜 208

正确的眼部护理	210
美丽肌肤不可忽略美丽颈部	213
自制眼膜与体膜	214
西红柿眼膜	214
冰牛奶消肿眼膜	215
鲜奶白糖眼膜	216
蜂蜜消肿眼膜	217
木瓜薄荷眼膜	218
土豆泥眼膜	219
玫瑰柔嫩手膜	220
杏仁护手膜	221
蒜姜活血手膜	222
甘油除纹颈膜	223
蛋清补水颈膜	224





1

与肌肤做朋友

护肤保养，从肌肤开始。

肌肤离不开面膜的滋养，瓶瓶罐罐已成为过去，自制面膜独领风骚。本章全面介绍自制面膜护肤的入门工作，让你做时尚达人。

了解你的皮肤

白嫩细滑的肤质是每个女性梦寐以求的完美肤质，但这并不是笼统地将护肤品盖在脸上。在使用任何美容护肤品前，必须认清自己的肤质以及存在的问题，“对症下药”才能“药到病除”。

皮肤如何分类

美容护肤界一般将肤质分为5大类：干性、中性、油性、混合性和敏感性肤质。



干性肤质

特点：肤质细腻，毛孔不明显，皮脂分泌过少，主要表现为皮肤皱纹多，无光泽。

保养：补水、除皱、亮肤。

中性肤质

特点：健康肤质。毛孔细小，皮肤红润细腻，没有瑕疵。

保养：应季护肤。因为中性皮肤

易受季节变化影响，往往夏季偏油腻，冬季偏干燥。

油性肤质

特点：毛孔粗大，油脂分泌旺盛，皮肤油腻光亮。

保养：补水、控油、收缩毛孔。

混合性肤质

特点：兼有干性肤质和油性肤质的特点，在面部T字部位（额、鼻、口、下颚）呈现油性，其余部位呈现干性。

保养：补水、控油、分区护理。

敏感性肤质

特点：皮肤脆弱，易受刺激，皮肤表面干燥、发红、起斑点、眼肿、脱皮或生暗疮等。

保养：敏感皮肤最不能缺少的是足够的水分，补充肌肤所需水分，提高肌肤免疫力，避开易过敏物质（酒精、山梨酸、防腐剂、香料等）。



洁面

洁面是日常护理最重要也是最容易被忽略的一步。任何护肤彩妆都是从洁面开始的，只有彻底清除肌肤污垢，才能有效地达到美容护肤的功效。

同时我们还必须清楚一点，洁面乳仅仅是清洁肌肤的作用，市面上标榜美白、保湿、控油等功效的洁面乳，仅是为满足消费者心理需求，其实际效果并不显著。对于洁面乳，需要根据自己的肤质来选择。

干性肤质：适合碱性度较低，非泡沫型的洁面乳。

中性肤质：适合碱性度适中，温和型的洁面乳。

油性肤质：适合碱性度较高，泡沫清爽型的洁面乳。

混合性肤质：分区洁面，T区部位适合泡沫丰富的洁面乳，T区外选用适合干性或中性肤质的洁面乳。

敏感性肤质：适合温和的洁面乳，使用前必须做肌肤敏感测试。

肌肤日常护理 四步骤

爽肤

选择合适的柔肤水或爽肤水，再次清洁肌肤，补充水分，调理皮肤角质层，辅助肌肤吸收营养，使皮肤更平滑光泽。

润肤

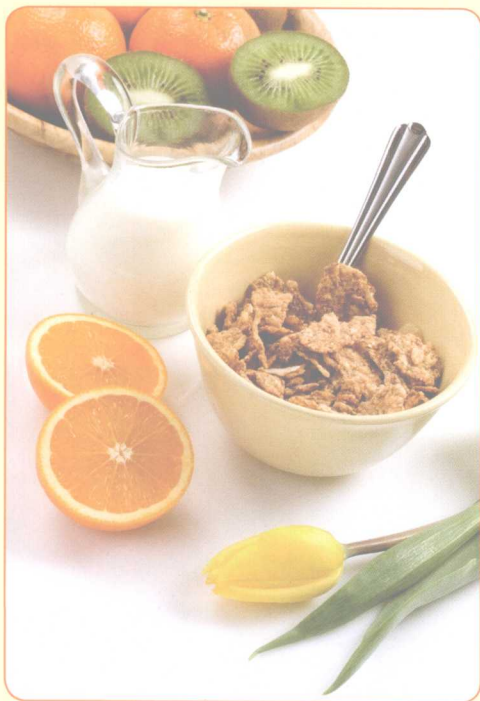
涂抹乳液或面霜，帮助皮肤达成最佳的水分平衡，并调理及柔嫩肌肤，避免皮肤保护层内弹性及水分的丧失，减少细纹及皱纹的出现。

防晒

阳光是造成肌肤老化与形成皮肤表面斑点的主要因素，但许多人错误地认为只有夏天才需要防晒，其实防晒是没有季节之分的，阳光暴晒十分钟，皮肤就会早衰十天，所以出门前千万不要忘记涂抹防晒霜。

肌肤杀手大揭秘

天天保养为什么我的肌肤还是一天不如一天呢？这成了大多数OL (Office Lady) 们头痛的问题。下面我们来探讨一下是什么在耗损你的肌肤！



面部清洁

许多人把美容当成一种“面子工程”，外出时美美地打扮一番，炫目夺人，却忽略了皮肤的清洁工作，如此一来会导致皮肤问题越来越多，最后连化妆也无法掩盖肌肤的损坏。

肌肤清洁是日常护理最重要的一步，选用适合肌肤的洁面乳，将肌肤深层细胞污垢彻底清除，这样才能帮助肌肤吸收护肤保养品中的精华，达到事半功倍的美容功效。对于爱美的你来说，必须认识到面部清洁的重要性。

情绪

俗话说“笑一笑十年少”，在都市生活的紧张压力下，“情绪美容”法日益凸显。只有去除焦虑、紧张、忧愁、寂寞等不良情绪，获得内在的年轻，才能远离皱纹、色斑，获得外在的美丽。

吸烟

吸烟有害健康，对皮肤的危害也极大，吸烟会增加皮肤中的杂质，使脸上出现斑点，变得干枯，易于起皮，肤色不匀等。



饮食习惯

人们往往周旋于各种化妆品及美容方法中，却忽视了美容护肤除了与生理作用有关外，饮食习惯也很重要。科学的饮食能补充肌肤的营养成分和水分，使皮肤更健康。

日常五点饮食习惯，帮你美容养颜

多喝白开水

美容养颜首先要做的是，至少早晚各一杯白开水。因为充足的水分是美容的保障。早上一杯白开水可以清洁肠道，补充夜间失去的水分。晚上一杯白开水能保证一夜之间血液不至于因缺水而过于黏稠。血液黏稠会加快大脑的缺氧、色素的沉积，使衰老提前来临。

多吃西红柿

维生素C具有抗氧化作用，补充维生素C可抑制色素斑的生成，而水果和蔬菜中，西红柿的维生素C含量较高，所以多吃西红柿，不仅能补充体内所需营养，还能抑制色素的生成。

多食用醋

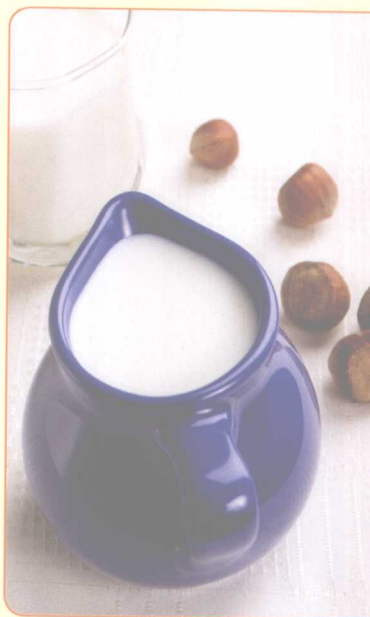
醋具有软化作用，能改善肤质，使粗糙的肌肤变得细嫩，在每日三餐中食用醋可以延缓血管硬化的发生，同时可以在每天的洗脸水中稍微放一点醋，能起到养颜的作用。

多喝酸奶

从补钙的角度看，女人是最容易缺钙的一个群体，而酸奶的补钙效果优于任何一种食物，容易被人体吸收，所以，应每天保证一杯酸奶。

多喝茶

多喝茶能清楚肠道内多余脂肪，是最天然、最有效的美容减肥剂。女人一定要喝茶，绿茶和乌龙茶最好。





睡眠

从“睡美人”这个字眼中不难看出，睡眠不仅与健康密切相关，对于女性，还能起到美容养颜的作用。经常熬夜的人，会影响皮肤细胞再生的速度，加速肌肤的老化。

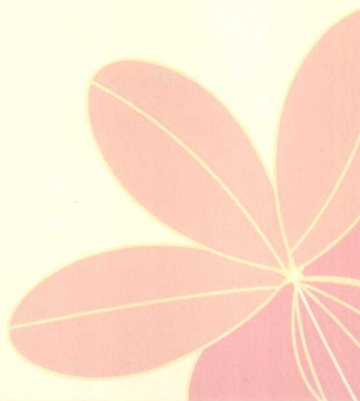
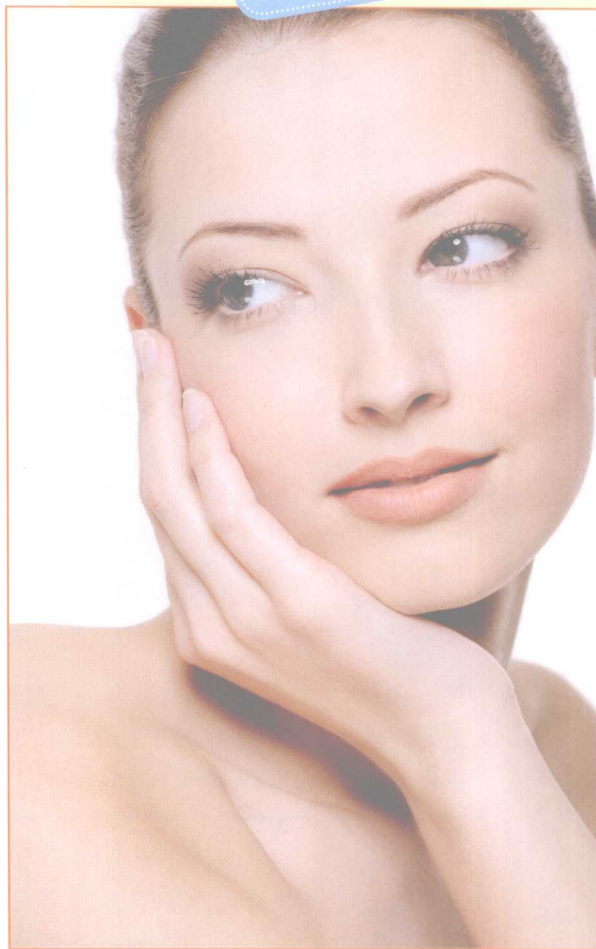
什么是美容觉？

一般美容觉是指人体正常的休息时间（一天7~8个小时的睡眠时间），具体是晚上10点到次日凌晨2点，因为这段时间人体皮肤细胞进行再生，肌肤进行自我调节表皮，细胞新陈代谢最活跃。



皮肤自我小测试

1. 皮肤粗糙、暗黄、无光泽。
2. 脸部毛孔变粗，尤以鼻尖鼻翼为甚。
3. 脸部肌肉松弛，颧骨增高，嘴角下垂。
4. 出现双下巴。
5. 肌肤脆弱，遇冷热刺激会发红、疼痛，甚至脱屑。
6. 雀斑、斑痕颜色加深、数量或面积加大。
7. 颈部出现皱纹。
8. 眼和嘴角出现细纹，笑时明显。
9. 眼部出现眼袋、黑眼圈。
10. 洁面后皮肤有紧绷感，靠涂乳液或霜剂才能感觉舒服些。
11. 面部干燥，护肤品保湿效果不明显。
12. 肌肤不易上妆，易脱妆。
13. 平时无保养习惯，也不做护理。





符合项不超过 3 项 为最佳肤质，皮肤年龄在 24 岁以下，肌肤新陈代谢及修复能力处于非常理想的状态，修复能力强。只需进行日常的皮肤保养，同时注意防晒，避免熬夜，多食用富含维生素的食物。

符合 4 ~ 6 项的人 皮肤年龄在 25 ~ 30 岁之间。皮肤水分逐渐减少，经常出现些小问题，但仍不失抵抗力，弹性尚好。处于这种状态的人需细心呵护皮肤，谨防干燥，除了早晚两次保养外，每周还应增加一次专业护理（按摩、敷面膜等）。化妆以淡妆为宜，还要特别注意保湿防晒，平时应多吃蔬菜水果。

符合 7 ~ 10 项的人 皮肤年龄在 30 ~ 35 岁之间。皮肤弹性和保湿性已明显衰退，开始出现皱纹、黑斑等。这类人除应日常保养外，还要用防皱霜，晚间还应配合使用高营养的晚霜，并定期做专业护理，勿晒，忌熬夜。

符合 10 项以上者皮肤年龄已超过 35 岁 皮肤已明显退化，对外界刺激敏感，透明感消失，呈干燥的状态，皱纹、黑斑开始向面部蔓延。肌肤的保养除维持日常的保养方式外，还要注意保湿和补充油分，注意按摩，最好每月做一次精华素导入。同时，注意增加饮食中的蛋白质和维生素的摄入，加强锻炼，保持豁达乐观的心态。