

A close-up photograph of a woman's face, looking upwards and to the left. She has brown hair pulled back and is applying a thick, white, textured cream to her forehead with her right hand. The background is a plain, light color.

金牌享受

简单有效的美肤法宝
就在您身边

品味生活

萃妍堂 植物护肤研究组◎编著

素 肌 美 人 馆

美肌终极养成书：

面膜、眼膜、体膜DIY

 中国纺织出版社

美肌终极养成书： 面膜、眼膜、体膜 DIY

萃妍堂植物护肤研究组 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

纯天然、无污染的天然自制面膜，是当今最自然、最时尚的健康美容方式之一。自制天然面膜不仅操作方便，成本低廉，而且功效非常显著，可谓简约而不简单，既经济又有效，是安全无负担的美肤新体验。本书囊括了面膜、眼膜、鼻膜、唇膜、发膜、颈膜、手膜、足膜等的具体制作和使用方法，贴心又好用。更划分出清洁、补水、美白、淡斑、祛痘、去皱、瘦脸等各种实用的功效，细心地为不同需求的人提供帮助，让肌肤更加健康、完美。

图书在版编目(CIP)数据

美肌终极养成书：面膜、眼膜、体膜 DIY / 萃研堂植物护肤研究组编著.

—北京：中国纺织出版社，2010.8

（素肌美人馆）

ISBN 978-7-5064-6609-7

I. ①美… II. ①萃… III. ①皮肤—护理—基本知识

IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第124021号

策划编辑：胡成洁

特约编辑：祁薇

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 杨丹 杨莉 张伟 李小凤 高婷婷 赵锋 张纯华 吕思思

岳朋 李科 段小平 徐宁 秦娜 刘静 刘岩 韩洁 赵芳

袁俊美 佟琳 侯婕 王磊 沈萌 王朔

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-textile.com

E-mail: faxing@c-textile.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8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

Contents

目录



8 美丽肌肤新“膜”法

9 DIY 面膜, DIY 美丽

10 找到适合自己的面膜

12 面膜能为肌肤提供哪些营养

14 面膜护理贴心提示

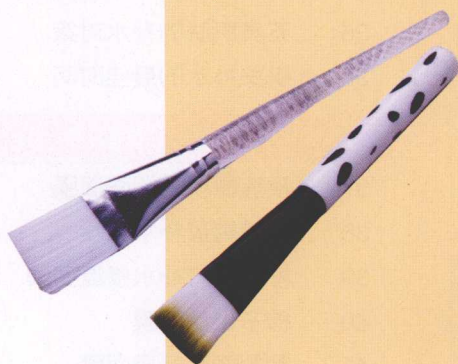
16 在家做面膜——准备工作

17 天然材料是你贴心的美容师

19 天然面膜的功效

19 自制美颜品的优点

20 准备一些面膜小道具, 让你事半功倍



22 面膜, 世间美颜“膜”法师

23 清洁面膜, 让你做清爽美女

23 清洁——最重要的护肤环节

24 清洁面膜 DIY

24 秘制醋蛋面膜

25 清洁焕肤蛋奶面膜

26 绿茶豆粉面膜



- 27 菊花牛奶面膜
- 28 菊花黄瓜清洁面膜
- 29 粗盐橄榄油面膜
- 30 橄榄油去角质面膜
- 31 维E橙汁去角质面膜
- 32 淘米水面膜

33 补水面膜，打造水润肌肤

34 补水，全天候的护肤任务

- 35 导致肌肤变干的原因
- 36 五类肌肤的补水对策
- 36 肌肤补水的最佳时间

37 补水润肤面膜 DIY

- 37 玫瑰橄榄油润肤面膜
- 38 柠檬鸡蛋补水面膜
- 39 柠檬蜂蜜补水修复面膜
- 40 柿子蛋黄面膜
- 41 雪梨蜂蜜保湿面膜
- 42 杨桃奶粉面膜
- 43 海藻丝瓜水补水面膜
- 44 黄瓜胡萝卜补水面膜

45 美白面膜，让你告别“黄脸婆”

- 46 找准美白的敌人
- 47 美白小秘诀

48 美白面膜 DIY

- 48 鲜橙双粉面膜
- 49 西瓜淀粉美白面膜
- 50 猕猴桃蛋清美白面膜
- 51 苹果美白面膜
- 52 酥梨柠檬美白面膜
- 53 樱桃葡萄美白润肤面膜

- 54 冬瓜黄酒亮肤面膜
- 55 南瓜白醋面膜

56 淡斑面膜，和斑点说再见

57 开启消斑行动，令肌肤美丽无瑕

59 淡斑面膜

- 59 山药米酒面膜
- 60 胡萝卜冬瓜面膜
- 61 西红柿白糖面膜
- 62 猕猴桃海藻粉面膜
- 63 柠檬蜂蜜抗斑面膜
- 64 苹果西红柿面膜
- 65 红豆西瓜消斑面膜
- 66 雪梨杏仁面膜
- 67 柿子叶祛斑美白面膜
- 68 冬瓜桃仁美白淡斑面膜

69 祛痘面膜，只要青春不要“痘”

- 70 认识影响肌肤的青春痘
- 71 战痘妙计

73 祛痘面膜



- 73 绿豆粉控油祛痘面膜
- 74 绿豆黄瓜面膜
- 75 绿豆白芷甘草消炎祛痘面膜
- 76 苹果豆腐收敛面膜
- 77 西红柿柠檬面膜
- 78 西红柿黄瓜蛋膜
- 79 黄瓜玫瑰祛痘面膜
- 80 薏米海藻控油抑痘面膜
- 81 豆腐酵母控油嫩白面膜
- 82 绿豆珍珠粉淡疤面膜

83 去皱面膜，让岁月不留痕

- 84 找出肌肤变老的凶手
- 85 去皱保养重点
- 86 如何增加皮肤的弹性

87 去皱面膜

- 87 芦荟黄瓜抗衰面膜
- 88 乳酪补水防皱面膜
- 89 樱桃面膜
- 90 樱桃酸奶滋养面膜
- 91 山药蜂蜜防老化面膜
- 92 胡萝卜抗老化面膜
- 93 胡萝卜展颜面膜
- 94 土豆泥去皱面膜
- 95 瓜果防衰去皱面膜
- 96 黄瓜糯米抗皱嫩肤面膜

97 抗敏修复面膜，做回白嫩美女

- 97 找出你的过敏原因
- 98 做好肌肤的防晒工作

99 抗敏修复面膜

- 99 苹果珍珠粉润泽修复面膜



- 100 西瓜皮蜂蜜面膜
- 101 胡萝卜土豆面膜
- 102 黄瓜舒缓面膜
- 103 黄瓜杏仁橄榄油修复面膜
- 104 菊花芦荟修复面膜
- 105 牛奶芝麻抗过敏面膜

106 瘦脸面膜，秀出你的紧致小脸

106 排水瘦脸秘诀

107 天然瘦脸食物

108 瘦脸面膜

- 108 芦荟芝麻瘦脸面膜
- 109 土豆雪梨洁肤瘦脸面膜
- 110 海藻乌龙茶紧致面膜
- 111 荷叶紧肤面膜
- 112 薏仁粉蛋清瘦脸面膜
- 113 绿豆大蒜面膜
- 114 核桃仁鸡蛋去脂面膜
- 115 鱼腥草排毒面膜
- 116 绿茶橘皮紧致面膜
- 117 咖啡紧致面膜

118 唇眼鼻养护

119 眼睛

120 如何去除恼人的眼袋

122 告别“熊猫眼”的小招数

125 体贴入微天然眼膜 DIY

- 125 牛奶紧实眼膜
- 126 玫瑰黄瓜舒缓眼膜
- 127 黄瓜米醋眼膜
- 128 蜂蜜牛奶防皱眼膜
- 129 蜂蜜蛋黄滋润眼膜
- 130 蜂蜜橄榄油滋润眼膜
- 131 丝瓜眼膜
- 132 甘菊眼膜
- 133 丝瓜蜂蜜舒缓眼膜
- 134 绿茶甘菊舒缓眼膜
- 135 银耳眼膜
- 136 苹果土豆眼膜
- 137 桑叶夏枯草眼膜
- 138 鸡蛋牛奶去皱眼膜
- 139 马蹄莲藕去黑眼圈眼膜
- 140 鱼肝油眼膜
- 141 酵母植物油眼膜
- 142 麦片消肿眼膜

143 去除黑鼻头

143 鼻子

144 鼻膜

- 144 粗盐白醋清洁鼻膜
- 145 蛋清美白鼻膜

146 让唇部饱满红润

146 唇部

147 唇部日常护理

148 会伤害唇部皮肤的坏习惯

149 唇部保湿方法

150 口腔保养

152 自制唇膜

- 152 蜂蜜唇部滋养膜
- 153 蜂蜜护唇霜
- 154 蜂蜜珍珠粉保湿滋润唇膜
- 155 蜂蜜燕麦润唇膜
- 156 胡萝卜沙拉酱唇膜
- 157 杏仁奶蜜补水唇膜
- 158 金橘保湿护唇霜
- 159 杏仁维生素保湿唇霜
- 160 香蕉橄榄油超级润唇膜
- 161 菠萝护唇霜
- 162 橄榄油维 E 红润唇膜
- 163 麦片蛋奶营养唇膜
- 164 酸奶柠檬保湿唇膜
- 165 山药肉桂粉滋润唇膜
- 166 蛋清牛奶营养唇膜
- 167 莲藕粉保湿唇膜

168 头发护理 DIY

169 你的头发属于什么发质

170 不同发质的特点与护理之道

170 根据发质选择洗发液

171 摆脱头皮屑的困扰

172 防止脱发和断发小妙方

174 经济好用的天然护肤品

- 174 绿茶柠檬控油洗发水
- 175 苹果白醋洗发水
- 176 柠檬去头屑洗发水

- 177 菊花叶去屑洗发水
- 178 黑豆去屑洗发水
- 179 酸奶去屑护发素

180 让全身上下都精致

181 颈部

181颈部肌肤的保养

183 颈部护理用颈膜

- 183 甘油除纹颈膜
- 184 蛋清黄瓜补水颈膜
- 185 杏仁椰油滋润补水膜

186 手部

186指甲的护理

187怎样做手膜

188 手膜

- 188 土豆牛奶手膜
- 189 甘草米酒修复手膜
- 190 蛋黄橄榄油手部按摩液
- 191 木瓜蛋黄护手膜
- 192 梨蛋牛奶美白手膜
- 193 牛奶红糖净白手膜
- 194 橄榄红糖润手油
- 195 香蕉橄榄油手膜
- 196 橄榄油润手霜
- 197 粗盐椰肉木瓜磨砂膏
- 198 蛋黄燕麦粉滋润手膜
- 199 白萝卜蜂蜜手膜
- 200 香蕉蜂蜜营养手膜
- 201 香蕉酸奶手膜

202 身体保养

202身体滋养与保湿

203 体膜

- 203 蛋奶蜜美白紧肤体膜
- 204 酸奶美白滋润沐浴露
- 205 酸 奶 滋 养 霜
- 206 杏仁薄荷蜂蜜体膜
- 207 橄榄油牛奶体膜
- 208 牛奶珍珠粉美白体膜
- 209 芦荟优酪美白体膜
- 210 绿豆粉蜂蜜消炎滋润体膜
- 211 蛋黄香蕉蜂蜜体膜
- 212 消毒灭菌足部放松精油
- 213 蜂蜜胸膜

214 美足集结号，打造白嫩性感的足部

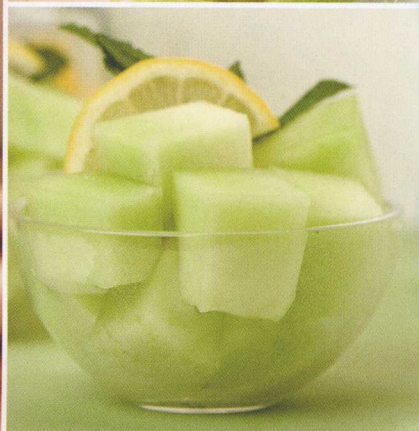
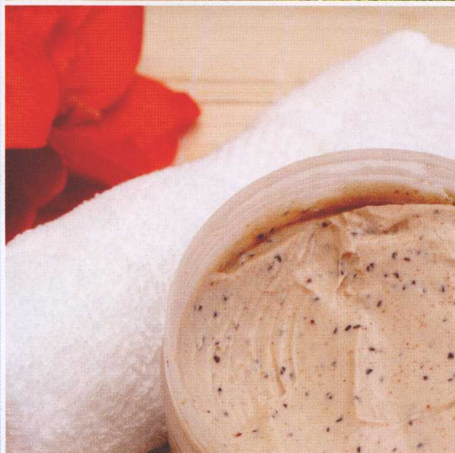
214缓解双足疲劳

215雕琢最低处的性感 足部的天然护理

- 215 柠檬醋足膜
- 216 苹果醋橄榄油足膜
- 217 木瓜护足膜
- 218 柠檬面粉泡足浴
- 219 茶醋清爽泡足浴
- 220 杏仁砂糖柔肤泡足浴
- 221 酸奶脚部保养霜
- 222 草莓橄榄油磨砂膏
- 223 橘皮海盐磨砂膏
- 224 蛋黄盐巴磨砂膏



美丽肌肤新「膜」法





DIY 面膜，DIY 美丽

清水出芙蓉，天然去雕饰，天然的美总是令人赏心悦目。纯天然、无污染的保养，也是今天推崇的健康生活方式。使用天然自制面膜美容是一种简单而不简约，既经济又有效的一种美容方式。

花一点时间，花较少的钱，用面膜为自己的肌肤做定期保养，只要坚持下去，你就一定会惊喜地看到自己动手给肌肤带来的显著变化。

自制面膜能调剂我们忙碌的生活，慰劳自己疲惫憔悴的容颜，动手享受安全无负担的全新美肤体验，打造美丽俏佳人。



找到适合自己的面膜

在做任何皮肤护理之前最好先了解自己属于什么样的肤质及肌肤此时的状况。

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。另外，肤质并不是一成不变的，会随着年纪的变化而变化。年纪越大，分泌油脂、水分及保水能力就会降低。

一般情况下，根据皮脂腺分泌的旺盛程度及肌肤含水量，肤质可分为中性肌肤、干性肌肤、油性肌肤、混合性肌肤、敏感性肌肤 5 类。不同的肌肤需要不同的养护方式，也需要不同的面膜。

在选择面膜之前首先要弄清自己的肤质，这样才能对症下药，让自己的肌肤得到它真正需要的护理。

中性肌肤

中性肌肤皮肤质地及肤色均匀，皮肤洁净、柔嫩，没有油光或干裂，油脂和水分的分泌平衡，很少或基本没有皮肤瑕疵，毛孔细小，较少甚至没有皱纹。

中性肌肤是最好的皮肤状态，有光泽，不油腻。中性肌肤保养起来比较方便。但这类肌肤容易受到季节变化的影响，夏天偏油腻，冬天又有点偏干燥，所以需要 根据季节的变换和皮肤的变化来选择面膜，令肌肤维持水油平衡。

干性肌肤

干性肌肤皮脂分泌少，皮肤干燥，缺少光泽，容易产生皱纹。

干性肌肤者应选用养分多、滋润型的保养品，以使肌肤湿润、健康、有活力。干性肌肤保养最重要的一点就是保证皮肤得到充足的水分和养分。

油性肌肤

油性肌肤额头、鼻翼有油光，毛孔粗大，有黑头，肤质厚硬不光滑，肤色暗黄。

油性肌肤的女性应使用洁净力较强的洗面产品，去掉附着在毛孔中的污垢。用调节皮脂分泌的护肤品护理肌肤，并用清爽的乳液柔和肌肤。

混合性肌肤

混合性肌肤的额头、鼻子、嘴巴周围、下颌呈油性，其余部位呈干性。

混合性肌肤的女性应注意两颊的保湿，但 T 区要做好清洁工作，最好跟两颊分开护理，用些比较清爽的产品，控制多余油分的产生。混合性肌肤不同的部位需要不同的护理，较油的部位需要调理控油，干燥的部位需要补水和滋养。

敏感性肌肤

敏感性肌肤表面经常出现干燥、起斑点、脱皮或生暗疮等状况。

敏感性肌肤容易因为受刺激而引起某种程度的不适，这种皮肤一般肤色较白，毛孔也较细小。敏感性肌肤需要使用温和的护肤品。使用面膜之前，需要做敏感测试。在手腕内侧或是耳后的肌肤测试后，没有过敏现象方可使用。

面膜能为肌肤提供哪些营养

水

水份会直接影响皮肤的光泽和弹性，并可活化肌肤机能，协助废物的排除。人体一旦缺水，皮肤就会变得干涩粗糙，容易变得暗沉、衰老。蜂蜜、西瓜、牛奶等天然材料制成的面膜能够很好地补充肌肤所需的水分。

蛋白质

蛋白质是皮肤组织再生的重要原料，用以维持肌肤的正常结构与弹性。蛋白质和维生素C在我们体内结合之后，即会形成美容中最重要的物质——胶原蛋白。鸡蛋、牛奶、绿豆等天然材料可以为爱美者们补充优质蛋白质。

维生素C

维生素C可帮助肌肤抵御紫外线的侵害，避免色斑产生，具有很好的美白功效；可促进新陈代谢，排出已形成的黑色素，淡化斑点；它还可改变肌肤因血液循环变差而出现的暗沉现象，并有助于真皮层的胶原蛋白增生，使肌肤富有弹性。苹果、柠檬、橘子、西瓜、柚子等水果含维生素C都非常丰富。

维生素E

维生素E具有很好的抗氧化作用，可有效清除体内自由基，保护细胞膜上的多种不饱和脂肪酸免受自由基的攻击，维持细胞膜的完整性，延缓肌肤衰老。清除了自由基，生理色斑就不容易产生。蛋黄、牛奶、莴苣等都含有丰富的维生素E。

维生素A

维生素A有维护皮肤细胞功能的作用，可改善细胞壁的稳定，减低空气污染物对皮肤造成的伤害，使皮肤柔软细嫩，还有防皱、去皱的功效。身体如果缺乏维生素A，皮肤组织就会变得干裂，表皮容易损伤。白菜、红薯、西红柿中都含有丰富的维生素A。

B 族维生素

B 族维生素号称“美容维生素”家族。在这个大家族中有三个“成员”对我们的皮肤最为重要。首先是维生素 B₁，它能消除疲劳、防止肥胖、润泽皮肤和防止皮肤老化。其次是维生素 B₂，它具有保持皮肤健美，使皮肤皱纹变浅，消除斑点的功能。缺乏维生素 B₂，不仅会导致皮肤粗糙多皱，还易引起脂溢性皮炎、口角炎、唇炎、痤疮、白发、白癜风等皮肤病。维生素 B₆ 可促进新陈代谢，滋润皮肤。用酵母、香蕉、蛋黄、绿叶蔬菜做面膜均可为肌肤补充丰富的 B 族维生素。

无机盐

无机盐是皮肤健康必不可少的物质，比如铁有助于细胞供氧，舒缓皮肤压力；硅可促进皮肤细胞更新，维护细胞组织间的保护功能；锰能抗氧化，抵御自由基，延缓衰老；锂可缓解皮肤过敏反应等。红糖、玉米粉、面粉等物质都含有丰富的无机盐。

必需脂肪酸

必需脂肪酸是细胞膜合成的必要物质，身体中的细胞膜上若缺乏必需脂肪酸，它的通透性就会变得很大，水分容易流失，这样，皮肤就会变得干燥，失去光泽，头皮屑过多时必需脂肪酸缺乏的症状之一。缺乏必要脂肪酸还会造成皮肤发炎及湿疹，体内的内脏器官也会因缺乏必需脂肪酸而出现问题，从而加重皮肤干燥。核桃、栗子、鸡蛋等天然材料制作的面膜是帮助美女们补充必需脂肪酸的好帮手。

面膜护理贴心提示

敷面膜前先清洁脸部

使用面膜应前先清洁脸部，将脸部毛孔中的污垢彻底清除。一般可先用温水洗脸或者用热毛巾敷脸，让毛孔扩张，这样营养物质的吸收效果会更好，敷面膜才能达到更好的功效。

不需要每次去角质

保持肌肤清洁是必要的，但不可频繁去角质。肌肤角质层是肌肤的天然屏障，具有防止水分流失、维持酸碱平衡等作用，角质层的代谢周期是28天，过于频繁去角质会损伤角质层，让肌肤变得易敏感并且降低保水能力。

面膜涂抹的厚度要足够

面膜并不是敷得越厚效果越好，涂得过厚会使肌肤因为“缺氧”而无法吸收面膜中的养分，不过，若是敷得太薄，连皮肤本身的颜色都盖不住，也无法发挥面膜的作用。面膜只要均匀涂抹，厚度能遮盖住脸部就行。

如果是乳液或乳霜状面膜，要均匀地涂抹一层，以皮肤不暴露在外为准；而如果是清洁功效

的泥膏面膜，就要敷得厚一些，大约有一角钱硬币的厚度。厚厚的面膜敷在脸上，肌肤的温度上升可促进血液循环，可促使其中的养分在细胞间更好地扩散开来。温热效应还会使角质软化，毛孔扩张，排出堆积在里面的污垢。

敷面膜的时间要适度

面膜的使用时间要适度，最好不要超过30分钟，以10~25分钟为宜。面膜敷得时间太长，会吸走肌肤的水分，反而达不到护肤的效果。

敷脸的最佳时间刚洗完澡时。因为洗澡后血液循环畅通，肌肤还保留温热效果，毛孔微微张开，此时敷用面膜，保养效果可以倍增。

但是，面膜也不宜天天使用。凡事“过犹不及”，天然面膜每周2~3次即可，每个人可根据自己的肤质情况合理使用面膜。

眼周要使用专门的眼膜

眼周的皮肤薄、敏感，吸收的营养有限，如果营养过剩很容易形成脂肪粒堆积在肌肤表面，

或出现敏感现象，因此眼周要使用专门的眼膜，而不可用面膜代替。很多面膜，特别是清洁类的，里面的成分对眼部薄弱的肌肤会造成刺激，敷面膜应避免眼周使用。如果想加强眼部的肌肤，眼膜是很好的选择。特别是在眼周肌肤大量缺水、缺乏营养的情况下进行密集式保养，效果比较理想。眼膜应坚持使用，每周至少2次，并与眼霜配合，才能达到最佳的护眼效果。

存放环境

尤其是瓶罐包装的市售面膜，不可放在湿度较大的地方，例如浴室或卫生间，以防止水蒸气渗入滋生细菌。每次使用后要把盖子拧紧并带离浴室。

大多数DIY的天然面膜都不宜长时间保存，最好现用现做。如果没有一次用完，需要放冰箱中密封保存。取用面膜不要直接用手，最好用干净的工具，用剩下的面膜不要放回到面膜碗中。

自制面膜不宜长期保存

自制面膜与市售面膜不同，未添加任何防腐剂和抗氧化剂，无法长期保存，所以每次制作的量不要太多，最好一次用完。

自制面膜最好的使用方法是即用即调，如果使用后的面膜还剩很多，可以用它敷贴身体其他部位，如颈部、手部等。

使用前要先做敏感测试

任何护肤产品都不是绝对安全的，自制面膜也一样。某些材料可能含有某种令肌肤产生不适或出现过敏反应的成分，尤其对敏感性肤质的人。所以在使用前，一定要先进行敏感测试，可先将自制面膜涂抹在耳后或手臂内侧等隐蔽的部位，停留24小时，如未出现红肿、发痒等不适感或其他异常情况，方可放心使用。

在家做面膜——准备工作

自制面膜的理念就是只要对的，不选贵的，只要你愿意就可以做到。1个土豆，1个苹果，1只鸡蛋，几片柠檬等，简单的DIY，就会使你的肌肤素质得到提升，逐步绽放青春美丽的容颜。

不过，即使全部使用纯天然的材料，也要注意使用方法。比如添加了柠檬汁的面膜，可起到很好的美白祛斑效果，但柠檬中含有感光成分，敷了柠檬面膜之后不宜晒太阳。

还有面膜材料的搭配。不少人认为随便什么蔬菜、水果搭配起来做面膜都可以。如果你有这种想法，还是赶紧纠正过来吧。

自制面膜也需要“对症下药”，不同肤质对面膜材料的要求也不一样，比如，蛋清较适合油性和混合性肌肤使用，而干性肌肤和敏感性肌肤则适合使用蛋黄。

