

张翠 著

自制天然面膜 266例

最天然+最安全+最亲肤+最省钱

不出家门轻松搞定，让你肌肤莹澈胜雪。
草莓公主、痘痘姑娘.....
全都可以在这里找到肌肤拯救秘方，
翻开书页，发现神奇，
放心大胆地开始肌肤复活之旅吧！

中国纺织出版社



自制天然面膜 266例♥



张 翠 著

编写小组:

陈粹敏 廖洪成 骆小燕

梁文星 张 霞 赵春风

肖秀娟 章 莉 张 芳



中国纺织出版社

266

例

DIY面膜

拯救★面子

随着现代都市生活节奏的加快，女性的生活、工作压力也日益加大。年纪轻轻却未老先衰，细纹、雀斑、痘痘等各种肌肤问题随之而来。如何呵护我们的面子？面膜是最有效的途径之一，可是时间、金钱、化学药品的副作用又令无数爱美女性望而却步。

何不在家里DIY呢？《自制天然面膜266例》中，选取我们身边的纯天然植物做原料，手把手教大家面膜的制作方法和使用时的注意事项，取材方便，简单易学，美眉们可针对自己的肤质加以选择，男生也同样适用哦！

本书共收录了266例面膜的制作方法，种类丰富，功能齐全。书中面膜的制作原料也多是家中常见的蔬菜、谷粮、水果等食物，以及甘草、白芷等常见的中草药，既方便您选购，同时又确保了原料的安全健康、无毒副作用，解决您的后顾之忧。

在家中自制面膜，便宜又环保，还能在动手中释放压力、调节心情，学会调配和制作面膜的方法。不知不觉，在养成光润玉颜的同时，您也成了面膜制作达人，让您从内到外都“面子”十足！

Contents 目录

自制天然面膜266例

Part1制作面膜前的准备 007

您了解自己的肌肤吗	008
护肤四部曲	010
常用工具	013
面膜材料	014

Part2自制洁面乳 015

芦荟洁面乳	016
鲜果蜂蜜洁面乳	016
蜂蜜橄榄油洁面乳	017
柠檬洁面乳	018
草莓燕麦洁面乳	018
双瓜滋润洁面乳	019
西柚芹菜洁面乳	019
燕麦冬瓜洁面乳	020
柚子皮洁面乳	021
杏仁磨砂洁面膏	022
米糠洁面乳	022

Part3天天面膜DIY 023

深层清洁	024
黄瓜芦荟面膜	024
绿豆粉面膜	024
冬瓜面膜	025
苹果面膜	025
蛋清面膜	026
西红柿柠檬面膜	027
菠萝面膜	027
柠檬蛋酒面膜	028

梨奶酪面膜	028
米饭面膜	029
淘米水面膜	029
蛋清粗盐面膜	030
奶粉蜂蜜面膜	031
酸奶面粉面膜	031
果泥面粉面膜	032
花奶西红柿面膜	032
燕麦果奶面膜	033
胡萝卜桃瓜面膜	034
强效美白	035
蛋清柠檬面膜	035
茶糖面膜	036
核桃蜂蜜面膜	036
西瓜牛奶面膜	037
红糖牛奶面膜	037
蛋清绿豆面膜	038
柑橘柠檬面膜	038
猕猴桃山楂面膜	039
小西红柿西瓜面膜	039
豆腐蜂蜜面膜	040
豆腐酵母面膜	040
豆腐面膜	041
冬瓜黄酒面膜	041
杏仁咖啡蛋清面膜	042
木瓜杏仁面膜	042
木瓜蛋清面膜	042
黄瓜维C面膜	043
黄瓜胡萝卜苹果面膜	043

胡萝卜黄瓜西红柿面膜	043
胡萝卜薏米面膜	044
胡萝卜藕粉蛋黄面膜	044
丝瓜珍珠粉面膜	045
面粉牛奶面膜	045
牛奶橄榄油面膜	045
牛奶蜂蜜维E面膜	046
绿豆牛奶面膜	046
牛奶芝麻面膜	046
菊花面膜	047
海藻面膜	047
豆油海藻面膜	047
橄榄油砂糖面膜	048
白芷蜂蜜面膜	048
薏米甘草面膜	049
营养滋润	050
草莓面膜	050
苹果牛奶蛋清面膜	051
葡萄汁面粉面膜	051
核桃蜜乳面膜	052
胡萝卜苹果面膜	052
蜂蜜珍珠粉面膜	053
玫瑰酸奶面膜	053
燕麦蜜桃面膜	054
珍珠粉酸奶面膜	054
玉米粉苹果面膜	055
保湿补水	056
香蕉蜂蜜面膜	056
香蕉奶油面膜	057

Contents 目录

自制天然面膜266例

西瓜面膜·····	057	西红柿蜜奶面膜·····	073	燕麦牛奶面膜·····	088
西瓜蛋黄面膜·····	058	战痘先锋·····	074	牛奶芦荟蜂蜜面膜·····	089
杏仁西红柿面膜·····	058	草莓面粉面膜·····	074	大白菜面膜·····	089
水梨酸奶面膜·····	059	草莓橄榄油面膜·····	075	蒲公英面膜·····	090
雪梨蜂蜜面膜·····	059	西红柿粗盐面膜·····	075	金银花面膜·····	090
芒果牛奶面膜·····	060	蜂蜜西红柿面膜·····	076	绿茶南瓜面膜·····	091
甜橙酸奶面膜·····	060	西红柿草莓面膜·····	076	生菜面膜·····	092
橙子蜂蜜面膜·····	061	木瓜面膜·····	077	大蒜蜂蜜面膜·····	092
草莓蜂蜜面膜·····	061	猕猴桃面粉面膜·····	077	蒜汁面膜·····	093
苹果蜂蜜面膜·····	062	香蕉芝士面膜·····	078	红豆泥面膜·····	093
苹果泥蛋黄面膜·····	062	西瓜皮面膜·····	078	大黄紫草面膜·····	094
蛋黄檀香面膜·····	063	苹果橄榄油面膜·····	079	黄连丝瓜面膜·····	094
蛋黄红糖面膜·····	063	绿豆三白面膜·····	080	鱼腥草面膜·····	095
鸡蛋牛奶面膜·····	064	黄瓜绿豆粉面膜·····	080	祛斑无痕·····	096
土豆牛奶面膜·····	065	胡萝卜蛋奶面膜·····	081	香蕉浓茶面膜·····	096
白萝卜蜂蜜面膜·····	066	胡萝卜面膜·····	081	杏仁蛋清面膜·····	097
胡萝卜沙拉酱面膜·····	067	胡萝卜啤酒面膜·····	081	苹果酸奶面膜·····	097
胡萝卜炼乳面膜·····	067	啤酒面膜·····	082	西红柿苹果面膜·····	098
蜂蜜面膜·····	068	梨柠檬面膜·····	082	柠檬精油面膜·····	098
蜂蜜燕麦面膜·····	068	芦荟面膜·····	083	红糖面膜·····	099
牛奶土豆蛋黄面膜·····	069	芦荟蛋清面膜·····	083	银耳茯苓面膜·····	099
海藻蜂蜜面膜·····	069	陈醋蛋清面膜·····	084	李仁鸡蛋面膜·····	100
红酒面膜·····	070	果醋橄榄油面膜·····	084	奶麦面膜·····	101
花精油面膜·····	070	玫瑰黄瓜面膜·····	085	玉米麦片面膜·····	101
苦瓜面膜·····	071	西红柿蛋黄面膜·····	085	牛奶甘草薏米面膜·····	102
啤酒酵母面膜·····	071	金盏花面膜·····	086	茯苓蜂蜜面膜·····	102
黄瓜片面膜·····	072	桃花杏花面膜·····	087	蜂蜜双仁面膜·····	103
黄瓜蛋醋面膜·····	072	益母草面膜·····	087	红酒蜂蜜面膜·····	103
黄瓜土豆面膜·····	073	牛奶面膜·····	088	芦荟蜂蜜面膜·····	103

Contents 目录

自制天然面膜266例

胡萝卜甘油面膜·····	104	珍珠蛋清面膜·····	119	缩小毛孔·····	134
胡萝卜柠檬面膜·····	104	糯米土豆面膜·····	119	西红柿米酒面膜·····	134
西红柿甘油面膜·····	105	西芹苹果面膜·····	120	西红柿橙子面膜·····	135
洋葱大蒜面膜·····	106	西红柿蛋清面膜·····	120	绿豆苦瓜面膜·····	135
淮山西红柿面膜·····	106	黄瓜糯米面膜·····	121	薄荷迷迭香精油面膜·····	136
玫瑰淡斑面膜·····	106	鸡蛋橄榄油面膜·····	121	蜂蜜酸奶面膜·····	136
花粉面膜·····	107	绿茶蛋黄面膜·····	122	瘦脸去脂·····	137
绿叶面膜·····	107	鸡蛋维E面膜·····	122	木瓜面粉面膜·····	137
白术米醋面膜·····	107	丝瓜蜂蜜面膜·····	123	胡萝卜藕粉面膜·····	138
白芷菊花面膜·····	108	灵芝蜂蜜面膜·····	123	草莓牛奶面膜·····	139
茯苓面膜·····	108	冻猪皮面膜·····	123	甘草茯苓西红柿面膜·····	139
除皱无纹·····	109	防晒修复·····	124	大蒜绿豆面粉膜·····	140
草莓酸奶面膜·····	109	土豆面粉面膜·····	124	西柚面膜·····	140
维E柳橙面膜·····	110	芦荟芹菜面膜·····	125	去角质·····	141
蕉奶燕麦面膜·····	110	土豆胡萝卜面膜·····	126	绿豆粉茶叶面膜·····	141
蜂蜜洋葱面膜·····	111	胡萝卜蛋黄面膜·····	126	珍珠柠檬蛋黄面膜·····	142
蜂蜜蛋清面膜·····	111	苹果维E面膜·····	127	砂糖去角质面膜·····	143
苹果面粉面膜·····	112	西瓜蜂蜜面膜·····	127	柚子燕麦面膜·····	143
杏仁白芷面膜·····	113	蜂蜜柠檬面膜·····	128	玉米粉牛奶面膜·····	144
杏仁茯苓面膜·····	113	柠檬奶蜜面膜·····	128	胡萝卜玉米粉面膜·····	144
栗子皮蜂蜜面膜·····	114	奶酪薰衣草面膜·····	129	杏仁粗盐面膜·····	145
香蕉橄榄油面膜·····	114	调整肤色·····	130	木瓜燕麦面膜·····	145
玫瑰活肤面膜·····	115	木瓜酸奶面膜·····	130	香蕉燕麦面膜·····	146
玫瑰橙花精油面膜·····	115	芦荟珍珠粉面膜·····	131	西红柿牛奶面膜·····	146
白酒蛋清面膜·····	116	银耳冰糖面膜·····	131	防吹伤·····	147
菊花珍珠粉面膜·····	116	香蕉梨面膜·····	132	白芷面膜·····	147
米水珍珠粉面膜·····	117	绿豆粉酸奶面膜·····	132	鸡蛋面膜·····	148
酵母油面膜·····	118	蜂蜜调色面膜·····	133	蛋黄燕麦面膜·····	148
酵母面膜·····	118	菠萝蜂蜜面膜·····	133	酸奶面膜·····	148

Contents 目录

自制天然面膜266例

Part4局部护理 149

眼膜 150

冰苹果眼膜 150

银耳眼膜 151

茶叶眼膜 151

芝麻油黄瓜眼膜 152

玫瑰维C眼膜 152

菊花枸杞眼膜 153

熟土豆眼膜 153

土豆片眼膜 154

土豆蛋黄眼膜 154

蜂蜜蛋黄眼膜 155

黄瓜眼膜 155

丝瓜眼膜 156

木瓜薄荷眼膜 156

薏米绿茶眼膜 157

黄豆紫苏叶眼膜 157

橄榄油珍珠眼膜 158

颈膜 159

蛋黄橄榄油颈膜 159

黄瓜苹果西红柿颈膜 160

珍珠粉牛奶颈膜 160

土豆橄榄油颈膜 161

鼻膜 162

白醋粗盐鼻膜 162

珍珠粉鼻膜 163

鸡蛋壳鼻膜 163

白芷牛奶鼻膜 164

红糖蜂蜜鼻膜 164

Part5面膜因人而异 165

油性、混合性肌肤 166

柠檬蛋黄面膜 166

熟梨杏仁油面膜 167

蜜糖蒜头面膜 167

薰衣草西红柿面膜 168

薰衣草绿豆粉面膜 168

薄荷蛋清面膜 169

黑木耳酸奶面膜 170

苦瓜排毒面膜 170

中性肌肤 171

面粉橄榄油面膜 171

香瓜面膜 172

苹果奶油面膜 172

干性肌肤 173

杏仁蛋黄面膜 173

土豆酸奶面膜 173

敏感性肌肤 174

酵母酸奶面膜 174

燕麦酸奶蜂蜜面膜 175

蜂蜜甘油面膜 175

芒果面膜 176

香蕉面膜 176

甘菊鸡蛋牛奶面膜 177

蛋清面粉面膜 177

黄瓜奶粉面膜 178

Part6自制化妆水、

面霜 179

化妆水 180

苹果醋紧肤水 180

甘菊盐爽肤水 181

生菜苹果醋爽肤水 181

薰衣草精油爽肤水 182

玫瑰爽肤露 182

黄瓜爽肤水 183

黄瓜柠檬柔肤水 183

果皮清爽收敛水 184

白葡萄酒爽肤水 184

红茶柠檬收敛水 185

绿茶爽肤水 185

橙皮保湿爽肤水 186

姜汁修护水 186

白菜薄荷收敛水 187

薄荷爽肤水 187

面霜 188

牛奶薄荷滋润乳 188

玫瑰杏仁露 189

黄豆粉润肤乳 189

麦芽柠檬乳液 190

果仁牛奶霜 190

奶酪海带霜 191

Part 1

制作面膜前的准备



终于要亲手做面膜了，好兴奋哦！

别着急，做面膜前，

先要了解自己的肌肤类型，

并按照正确的洁肤方法把脸彻底洗干净，

还要准备一些常用的工具和材料。



肌肤定位

您了解自己的肌肤吗？

每个人的肤质都是独一无二的，肌肤的水分、油脂含量和敏感度各不相同，皮肤所呈现的状态也会随年龄、季节和身体状况等因素发生改变。因此，在做面膜前，必须综合考虑自己的肤质及各种外在条件，搞清楚自己的皮肤是哪种类型，它需要什么，是要彻底清洁、补充水分，还是补充养分。知道了这些，再有针对性地制订个人的皮肤护理方案。只有这样，面膜的功效才能得到最有效的发挥，才能敷白嫩无瑕的美肤。

那么，您的肌肤属于那种类型呢？下面是一个小测试，让我们来认识一下自己的肌肤类型吧！

测试方法：

早晨起床，在清洁面部前，先取一张吸油纸（面巾纸也可），在额头、鼻子、脸颊等处轻压，出油的区域就会在吸油纸上留下油迹。

查看油迹分布情况：

★油迹较多（超过5点）甚至融合成片状的为油性皮肤。

★油迹较少（少于2点）且不融合成片的为干性皮肤。

★介于两者之间的为中性皮肤。

★额头、鼻翼部位油迹多，两颊油迹少的为混合性皮肤。



不同类型的皮肤解析:

油性皮肤

特质:

- ★毛孔粗大。
- ★容易出现黑头、痤疮和粉刺。
- ★夏天极易出油，秋冬时节又易缺水。
- ★不易产生皱纹。

保养策略:

1. 保持皮肤的清洁是关键，选用清洁能力较强的洁面品，并配合爽肤水，抑制油脂分泌。
2. 每周可做1~2次深层清洁的面膜，以达到彻底清洁毛孔的目的；尽量少用或不用油性化妆品，以免阻塞毛孔。
3. 忌烟酒及辛辣食物，多吃水果蔬、菜等富含维生素的食物，保持大便通畅，以改善皮肤的油腻粗糙感。

干性皮肤

特质:

- ★皮肤细腻无光泽、毛孔较小。
- ★易脱皮，干燥，有紧绷感。
- ★易长色斑，易生皱纹。
- ★上妆后易浮粉。
- ★容易晒伤。

保养策略:

1. 保湿滋润是重点，防止肌肤干燥。
2. 应选用性质温和的洁面品，定期清除老化角质，一年四季都要注意防晒，避免黑斑和细纹产生。
3. 每星期可做2~3次的滋养面膜，补水面膜可天天做，多喝水，多吃蔬菜、水果。



中性皮肤

特质:

- ★水油平衡，毛孔大小适度，不干不腻。
- ★皮肤细致且有弹性。
- ★不易晒伤，不易过敏。

保养策略:

平时用性质温和的基础护理产品，以保湿为重点，定期去角质，定期敷保湿面膜。

混合性皮肤

特质:

- ★面部T区（额、鼻、口、下颌）呈油性，其余部位呈干性。
- ★T字部位易产生粉刺，其他地方正常。
- ★较耐晒，缺水时易过敏。

保养策略:

1. 早、晚洗脸时，T字部位需要加强清洁。
2. 在做面膜时要区分开来，T字部位用清爽的面膜，干燥部位用保湿、营养面膜。
3. 选用性质较温和的洁面品，定期深层清洁T字部位，使用收缩水帮助收细毛孔。
4. 要特别注意干燥部位的保养，如眼角等部位要加强护养，防止出现细纹。

日常护理

护肤四部曲

洁面—面膜—化妆水—面霜

做面膜前，我们先要对面部进行彻底清洁；做完面膜后，还要涂一些化妆水及护肤品营养滋润肌肤，使肌肤免受外界侵害。面部的日常护理很重要，只有把肌肤护理做到位，面膜的功效才能完全发挥出来，否则等于是在浪费面膜。

完整的护肤步骤包括：

洁面—面膜—化妆水—面霜

★ 一、洁面 ★

洁面是整个护肤过程中的重点和基础。很多肌肤问题都是由于清洁不彻底或清洁过度引起的，因此，洁面绝不能马虎了事。

★ 根据自己的肤质选择适合的洁面品

偏干性皮肤：皮肤质地较薄，尽量选择温和、滋润的洁面品，以洗后感觉不干燥、不紧绷为准。适合的洁面品有：洁面乳液、啫喱等。

偏油性皮肤：这类皮肤油脂分泌较为旺盛，最好选择清洁力强的洁面膏或洁面皂。

★ 选择合适的水温

用过热的水洗脸，会加速皮肤的老化、萎缩；用冷水洗脸又很难彻底清除污垢。因此选择温度适中的温水才是洗净脸部的关键。

这里给大家推荐一种温水、冷水交替洗脸的方法：先用温水湿润脸部，洗去皮肤表层的灰尘，并使毛孔张开，为皮肤的深层清洁做准备；再用冷水洗脸，以加快血液循环，增强皮肤弹性。采用这种方法，既能彻底清除皮肤污垢，又能加强皮肤表层血管的活力，使皮肤更加娇嫩。

★ 使用方法：

1. 温水湿脸后，将洁面品挤在手掌内，加少许水搓出泡沫，然后涂在脸部，并用手指轻轻打圈按摩。3分钟后，用清水冲洗掉。

2. 有必要的話，可进行二次清洗，着重洗鼻沟、眼角、嘴角等部位。

★ 功效：清洁肌肤，去除皮肤污垢。

★ 频率：早晚各1次，每次洗脸不少于3分钟。

★ 提示：

1. 用完洁面品后，必须彻底冲洗干净，以免有残留，损害肌肤。

2. 化妆的美眉晚上一定要先用卸妆油卸妆。

★ 二、面膜 ★

面膜在美颜护肤中占有重要地位，它能够为肌肤提供充足的营养和水分。经常做面膜的人，皮肤也会更光滑、显得年轻。

★ 使用方法：

面膜可分为水洗式、载体式、撕拉式三种类型，每种用法有所不同。

水洗式面膜：

1. 用洁面品彻底洗净脸部后，将面膜均匀涂脸，先涂两颊，然后是额头、鼻子、下巴，涂抹的厚度为盖住毛孔即可。
2. 待面膜干了之后（约10~15分钟），用水冲洗干净。

载体式面膜：

1. 清洁脸部后，将面膜纸或其他载体在面膜液中浸透，敷于脸部15分钟左右。
2. 由上到下撕下，用清水洗净即可。

撕拉式面膜：

1. 洗净脸后，直接将面膜均匀涂抹在面部。
2. 待干燥后会在面部形成一层胶状的薄膜，小心撕去这层膜，洗净脸部即可。

★ 功效：深层护理肌肤。

★ 频率：补水类面膜可经常使用，其他面膜一周1~3次。

★ 提示：

1. 使用面膜时要避开眼、口等部位的皮肤。
2. 敷面时尽量不要做大的表情或撕扯面膜，以免影响效果。
3. 做面膜的最佳时间是晚上，这时心情放松且时间充裕。



★ 三、化妆水 ★

化妆水是每日护肤的必备程序，它有清洁、补水、柔肤等多种功能，能使皮肤迅速恢复活力。

★使用方法&功效：化妆水有三种使用方法，每种方法的功效也不尽相同。

使用方法1：

将适量化妆水倒入手掌，用手指蘸取化妆水轻拍并按摩脸部。

★功效：以加快吸收，增加皮肤弹性。

使用方法2：

把化妆棉放在化妆水中沾湿，涂抹面部。

★功效：帮助二次清洁肌肤。

使用方法3：

将面膜纸放在化妆水中浸片刻，敷于脸上，直至完全吸收。

★功效：加强保湿，使皮肤更水润光泽。

★频率：早晚各一次。

★提示：

1. 避开眼部。
2. 敏感肌肤最好避免使用化妆棉。



★ 四、面霜 ★

作为最后一道护肤程序，面霜能给肌肤提供持久的滋养和保护，增加肌肤的抵抗能力。

★使用方法：为达到最佳效果，面霜应该用掌心搓揉，先按压在两颊颧骨处，再按在下巴与额头处。由两颊开始，将面霜轻轻按压进皮肤。

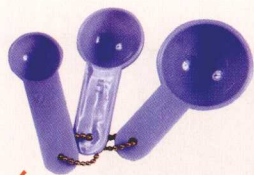
★功效：滋润肌肤，补充必要的养分，保持肌肤柔嫩光滑。

★频率：各早晚1次。

★提示：早晚皮肤特点不同，要分开有针对性地涂日霜和晚霜。

下面一些工具是做面膜时经常要用到的，有了它们，做面膜时就方便很多啦！

常用工具

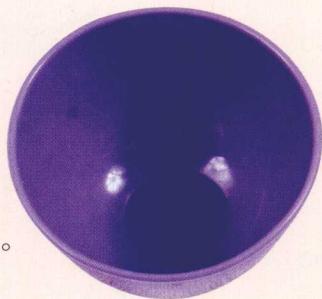


面膜碗、面膜棒

必备指数：★★★

作用：调制面膜的专用工具。

购买场所：超市、美容店。



果汁机或搅拌机

必备指数：★★★★

作用：可以快速地将材料打碎打成糊状，方便又好用。

购买场所：超市、家电商场。



小刷子

必备指数：★

作用：利用软毛小刷子来沾涂面膜，避免手部的细菌污染面膜。

购买场所：药店、超市。



计量匙

必备指数：★★★★★

作用：几乎所有的原料比例都可以用计量匙来正确计算。

购买地点：超市。

刻度滴管

必备指数：★★★

作用：用来添加一些小剂量的抗菌剂，通常抗菌剂只需添加0.5毫升。

购买场所：医疗器材商店、药店。

化妆棉与面膜纸

必备指数：★★★★★

作用：若面膜为液体状，可以利用化妆棉或面膜纸浸湿，再贴到脸上。

购买场所：超市。



必备指数：★★

作用：去掉残渣，过滤出很纯的汁液。

购买场所：超市、药店。

有盖的各式瓶子、面霜罐

必备指数：★★★★★

作用：方便存放面膜，如果产品含有植物精油成分，建议最好选择玻璃瓶。

购买地点：超市。

面膜材料

自制面膜所用材料中，有一些材料是经常用到的，它们大多也是生活中随处可见的。



1. 蔬菜类

蔬菜含有丰富的营养成分和维生素，用来做面膜，对增加皮肤光泽和弹性有显著的功效。用来做面膜的常见蔬菜有：黄瓜、土豆、西红柿、丝瓜、生菜、大白菜等。

2. 水果类

水果含有果酸与维生素C，大都有使面部皮肤细嫩、清爽、白嫩的功效。可用来做面膜的常见水果有：苹果、葡萄、柠檬、雪梨、香蕉等。

3. 谷类

谷类是人们的主食，用来做面膜也有很多意想不到的效果。常见的用来做面膜的谷类有：面粉、绿豆、杏仁、麦片、玉米粉、薏米粉、藕粉等。

4. 蛋乳与食用油类

蛋乳类有丰富的蛋白质，食用油有深层滋养去皱的妙用。常见的用来做面膜的有：牛奶、奶酪、鸡蛋、蜂蜜、橄榄油、杏仁油等。

5. 花瓣与精油类

用花瓣做面膜可以美白养颜、抗皱；精油可以按摩和熏香，能舒缓压力、调理身心。常用来做面膜的有：玫瑰、桃花、菊花、薰衣草精油、玫瑰精油等。

6. 中草药类

自古以来，中药敷脸就因其显著的美颜效果而备受国人推崇，有清热解毒、消肿、活血祛淤、滋润美白、滋阴润燥等作用。常用来做面膜的中草药有：白芷、白芨、茯苓、甘草、当归等。

7. 维生素类

把维生素片研磨碎，直接加入面膜中，也是常见的敷脸妙方。



Part 2

自制洁面乳

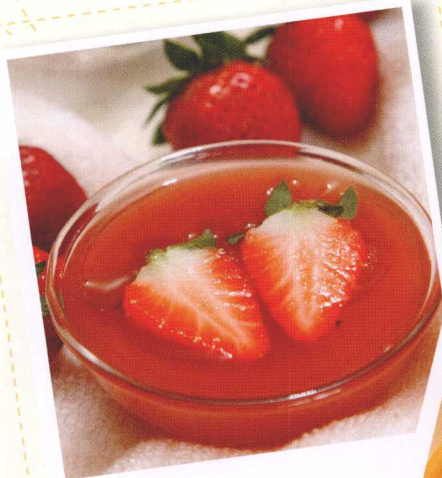


脸部的日常清洁看似简单，却非常重要，它是护理皮肤的基础。

如果脸都没洗干净，那么用再好的面膜和护肤品，都不会有好效果。

洁面乳能清洁脸部，去除污垢，让皮肤更加干净清透。

现在就开始学习自制洁面乳，做个干净清爽的小美人。





芦荟★ 洁面乳

材料：
芦荟叶1片，牛奶半杯

做法：

1. 芦荟叶洗净，去皮。
2. 将叶肉取出并切碎，放入容器，备用。
3. 倒入牛奶，搅拌均匀即可。

使用方法：

1. 先用温水湿脸，再将做好的洁面乳在脸部涂抹均匀。
2. 用手由外向内打圈，按摩3分钟后，用温水洗净脸部。

功效：彻底清洁皮肤，去除污垢，使皮肤有光泽。

适宜肤质：任何肤质。

保存：保存在冰箱里，3天内用完。

制作方便指数：★★★★☆



★美丽百宝箱

芦荟中含的氨基酸和复合多糖物质构成天然保湿因子，能补充皮肤水分，恢复胶原蛋白的功能，预防面部皱纹，保持皮肤光滑、柔润、富有弹性。

鲜果蜂蜜★ 洁面乳

材料：蜜桃1个，草莓3颗，
甘菊2小匙，蜂蜜1小匙

做法：

1. 蜜桃洗净，去皮去核；草莓洗净去蒂；两者均切成小块。
2. 用开水冲泡甘菊，留取甘菊水。
3. 将蜜桃、草莓、蜂蜜和甘菊水放进搅拌机搅拌均匀。

使用方法：

1. 用温水将脸浸湿，涂本款洁面乳。
2. 手指轻轻打圈按摩3分钟，再用温水冲洗干净。

功效：快速去除油脂，清洁毛孔，抑制痘痘生长。

适宜肤质：油性肤质。

保存：在冰箱内密封冷藏，并尽快用完。

制作方便指数：★★★★☆



★美丽百宝箱

蜜桃能清洁、收缩毛孔，彻底清除老化细胞和多余油脂；甘菊能清热解毒，除能制作洁面乳，也可泡茶饮用。

