

萃妍堂 植物护肤研究组 ©

素 肌 美 人 馆

金牌享受

简单有效的美肤法宝  
就在您身边

品味生活

# 最受欢迎 天然面膜精选



中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

最受欢迎天然面膜精选 / 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 978-7-5064-6645-5

I. ①最… 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137723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 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-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8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 192千字 定价: 29.80元

---

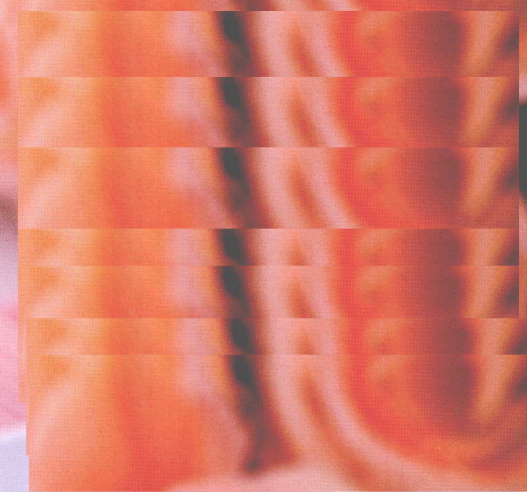
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



# 最受欢迎 天然面膜精选

素 肌 美 人 馆

萃妍堂植物护肤研究组 编著



中国纺织出版社







# 目录

9

## Part1 序曲—面膜敷敷，美丽多多

- 10 了解自己的肤质
- 10 中性肌肤
- 10 干性肌肤
- 11 油性肌肤
- 11 敏感性肌肤
- 11 混合性肌肤
- 12 天然滋养，健康美丽
- 13 敷面膜的要领
- 15 DIY 面膜的有用小道具



19

## Part2 补水、保湿面膜

- 20 草莓蜂胶润肤面膜
- 21 西瓜蛋清补水面膜
- 22 苹果山药粉补水面膜
- 23 苦瓜保湿面膜
- 24 藕粉牛奶面膜
- 25 黑芝麻蛋黄保湿面膜



- 26 薏米牛奶保湿面膜
- 27 燕麦酸奶保湿面膜
- 28 燕麦滋润补水面膜
- 29 豆腐白嫩保湿面膜
- 30 蛋黄黑豆粉补水滋润面膜
- 31 红茶保湿滋润面膜
- 32 蜂蜜胡萝卜酸奶补水面膜
- 33 红糖蜂蜜滋润保湿面膜
- 34 橄榄油花蜜保湿面膜
- 35 玫瑰橄榄油补水润肤面膜
- 36 蜂蜜蛋黄杏仁油补水滋润面膜
- 37 玫瑰胶原补水美白面膜

### 39 Part3 美白面膜

- 40 猕猴桃薏仁蜂蜜美白面膜
- 41 葡萄汁蜂蜜美白面膜
- 42 菠萝蜂蜜焕颜面膜
- 43 酥梨柠檬美白面膜
- 44 柳橙蜂蜜美白面膜
- 45 西红柿草莓美白面膜
- 46 冬瓜奶白美白面膜
- 47 苦瓜牛奶美白面膜

- 48 土豆葡萄奶嫩白面膜
- 49 当归老姜活化美白面膜
- 50 黄瓜珍珠粉美白收敛面膜
- 51 银耳牛奶嫩白面膜
- 52 洗米水珍珠粉美白紧肤面膜
- 53 黄豆粉美白润泽面膜
- 54 绿豆牛奶美白面膜
- 55 杏仁美白滋养面膜
- 56 牛奶蛋黄美白细肤面膜
- 57 红茶红糖美白面膜
- 58 蜂蜜蒜蓉美白面膜
- 59 牛奶高粱粉

### 61 Part4 洁肤面膜

- 62 草莓黄瓜面膜
- 63 猕猴桃清洁面膜
- 64 木瓜苹果清洁收敛面膜
- 65 香柚米粉洁肤面膜
- 66 樱桃玫瑰清洁面膜
- 67 蓝莓精油洁肤面膜
- 68 桑葚维 E 洁肤面膜
- 69 芦荟豆腐蜂蜜清洁杀菌面膜
- 70 西红柿酸奶洁肤面膜
- 71 山药绿豆粉洁肤面膜
- 72 黑木耳粉酸奶蛋清清洁面膜
- 73 燕麦木瓜洁肤面膜
- 74 米糠泥润肤清洁面膜
- 75 黄豆粉清洁面膜
- 76 菊花黄瓜清洁美白面膜
- 77 维生素 E 酸奶清洁抗氧化面膜
- 78 粗盐橄榄油清洁面膜
- 79 柠檬玫瑰面膜





81

**Part5 去角质面膜**

- 82 柠檬酸奶维生素 E 去角质面膜
- 83 青木瓜牛奶燕麦片去角质面膜
- 84 桃子蜂蜜去角质面膜
- 85 猕猴桃蜂蜜去角质面膜
- 86 橘子海藻去角质面膜
- 87 柚子去角质面膜
- 88 菠萝洁肤去角质面膜
- 89 杨桃酸奶去角质面膜
- 90 西红柿杏仁粉去角质面膜
- 91 南瓜白醋去角质面膜
- 92 莲藕柑橘去角质面膜
- 93 黑芝麻芦荟去角质面膜
- 94 燕麦去角质面膜
- 95 胡萝卜玉米粉去角质面膜
- 96 绿豆粉去角质面膜
- 97 杏仁酸奶去角质活肤面膜
- 98 核桃蜂蜜去角质面膜
- 99 鸡蛋蜂蜜去角质面膜
- 100 酸奶花粉去角质面膜
- 101 槐花玉米须麸皮去角质面膜

103

**Part6 控油面膜**

- 104 芒果绿豆控油紧致面膜
- 105 果泥控油防痘面膜
- 106 西红柿奶粉控油面膜
- 107 丝瓜水黄连控油面膜
- 108 豆腐酵母控油嫩白面膜
- 109 蛋清薄荷控油面膜
- 110 鸡蛋柠檬维 E 去油面膜
- 111 黄瓜维生素 C 控油美白面膜
- 112 维生素 E 柠檬控油面膜
- 113 玫瑰珍珠去油面膜

115

**Part7 祛痘面膜**

- 116 芦荟珍珠消炎祛痘面膜
- 117 大蒜蜂蜜绿豆粉祛痘面膜
- 118 苦瓜绿豆粉祛痘面膜
- 119 胡萝卜美白祛痘面膜
- 120 绿豆粉祛痘面膜
- 121 杏仁薏米控油祛痘面膜
- 122 牛奶红酒祛痘面膜
- 123 绿茶蜂蜜美白祛痘面膜
- 124 金银花绿豆粉祛痘面膜
- 125 蜂蜜双仁去痘印面膜
- 126 玫瑰生地赤芍祛痘面膜
- 127 绿茶绿豆粉除粉刺面膜
- 128 荷叶甘菊杀菌面膜
- 129 茄子蜂蜜祛痘面膜
- 130 白果紫草洁肤祛痘面膜
- 131 酸奶红薯面膜

133

**Part8 排毒面膜**

- 134 藕粉蛋清排毒面膜





- 135 百合清热解毒面膜
- 136 黄花清热解毒面膜
- 137 薏仁天葵草清热解毒面膜
- 138 燕麦蛋黄消炎排毒面膜
- 139 黄豆香蕉排毒面膜
- 140 白芷绿豆清热解毒面膜
- 141 菊花绿豆消炎解毒面膜
- 142 金银花薏米消炎排毒面膜
- 143 菊花冰镇排毒面膜
- 144 金银花消炎抗菌面膜
- 145 野菊花牛奶排毒面膜
- 146 卷心菜消炎排毒面膜
- 147 薏仁麦门冬清热解毒面膜

## 149 Part9 祛斑面膜

- 150 柠檬砂糖美白祛斑面膜
- 151 柠檬细盐祛斑面膜
- 152 香蕉芹菜淡斑面膜
- 153 桃花白酒祛斑美白面膜
- 154 苹果绿茶淡斑亮肤面膜
- 155 籽油蜂蜜祛斑面膜

- 156 芒果茉莉花美白淡斑面膜
- 157 橘皮蛋黄杀菌淡斑面膜
- 158 李子祛斑面膜
- 159 冬瓜蜂蜜淡斑面膜
- 160 丝瓜面粉祛斑美白面膜
- 161 苦瓜浮萍淡斑面膜
- 162 苦瓜芦荟祛斑面膜
- 163 山药奶粉淡斑面膜
- 164 胡萝卜甘油淡斑面膜
- 165 土豆淡斑面膜
- 166 百合祛斑面膜
- 167 薏仁白芷淡斑面膜
- 168 玉米粉橄榄油淡斑滋养面膜
- 169 绿豆白芷祛斑消肿面膜
- 170 核桃祛斑面膜
- 171 白芷当归面膜

## 173 Part10 防皱面膜

- 174 柠檬牛奶去皱面膜
- 175 木瓜巧克力抗衰老面膜
- 176 珍珠香蕉美白去皱面膜
- 177 香蕉燕麦牛奶润肤除皱面膜
- 178 猕猴桃去皱润肤面膜
- 179 猕猴桃蛋黄除皱面膜
- 180 苹果玉米粉抗老面膜
- 181 葡萄除皱面膜
- 182 柑橘芦荟抗衰老面膜
- 183 菠萝西瓜抗衰老面膜
- 184 樱桃酸奶去皱滋养面膜
- 185 丝瓜奶粉去皱面膜
- 186 胡萝卜舒展面膜
- 187 土豆黄瓜嫩白去皱面膜
- 188 黄瓜奶汁去皱面膜



- 189 灵芝蜂蜜滋养减皱面膜
- 190 薏仁粉美白抗衰面膜
- 191 玉米麦粉美白抗衰老面膜
- 192 栗子银耳润泽除皱面膜
- 193 蛋清除皱面膜

## 195 Part11 修复面膜

- 196 草莓修复面膜
- 197 哈密瓜修复面膜
- 198 芦荟蛋清蜂蜜镇定修复面膜
- 199 菊花芦荟薄荷修复面膜
- 200 丝瓜牛奶修复面膜
- 201 胡萝卜修复面膜
- 202 黄瓜舒缓修复面膜
- 203 黄豆薄荷修复面膜
- 204 柠檬小麦粉修复面膜
- 205 玫瑰桃仁修复面膜

## 207 Part12 瘦脸面膜

- 208 西柚瘦脸面膜
- 209 桑葚蜂蜜瘦脸面膜
- 210 珍珠粉菠菜瘦脸面膜
- 211 芦荟芝麻瘦脸面膜
- 212 大蒜瘦脸面膜
- 213 冬瓜鸡蛋消脂面膜
- 214 苦瓜山药瘦脸面膜
- 215 土豆雪梨瘦脸面膜
- 216 海藻乌龙茶瘦脸面膜
- 217 薏仁荷叶排水面膜
- 218 绿豆大蒜瘦脸面膜
- 219 红茶面粉瘦脸面膜
- 220 菊花玉米须消肿瘦脸面膜
- 221 蜂蜜糯米排毒养颜面膜
- 222 蜂蜜黄瓜蝴蝶粉紧致面膜
- 223 绿茶橘皮紧致面膜









part 1



序曲——面膜敷敷  
美丽多多

# 了解自己的肤质

肌肤的类型大致上分为五种，即：中性肌肤、干性肌肤、油性肌肤、混合性肌肤、敏感性肌肤。不同的肌肤需要不同的面膜，在选择面膜之前首先要弄清自己的肤质，切不能盲目使用任何一款自制面膜。

## 中性肌肤

### ● 肤质特征：

中性肌肤容易随季节的变化而变化，夏天略油、冬天略干。

相对于其他肤质而言，中性肌肤表面不干不油；皮肤纹理光滑、细致，毛孔不明显；肌肤润泽，弹性很好。

### ● 护肤重点：

中性肌肤的人的日常护理以保湿养护为主，季节变换时要注意更换护肤品。

中性肤质很容易因缺水、缺氧分而转为干性肤质，所以应该使用锁水保湿效果好的护肤品。

### ● 选择面膜建议：

中性肌肤适合多种面膜，但深层清洁面膜不要用太多，少用含刺激性成分的面膜。



## 干性肌肤

### ● 肤质特征：

干性肌肤表面干燥，油脂、水分较少，毛孔不明显，皮肤纹理细致，但抵抗力弱，易脱皮、产生皱纹和斑点。

洗脸后，干性肌肤的人脸部容易紧绷刺痛。

### ● 护肤重点：

干性肌肤应以补水、滋养为主，防止肌肤干燥缺水、脱皮等，延缓衰老。

### ● 选择面膜建议：

干性肌肤适合滋养保湿面膜、深层清洁面膜和美白抗老化面膜。



## 油性肌肤

### ●肤质特征：

油性肌肤皮脂分泌旺盛，皮肤油腻，毛孔粗大，不容易长皱纹，但容易附着污垢，容易长痘痘、粉刺、黑头和暗疮。油性肌肤的纹理较粗，但抵抗力强。

### ●护肤重点：

油性肌肤平时要特别注意清洁，避免使用偏油的护肤品。要定期做深层清洁，去掉附着在毛孔中的污物。

### ●选择面膜建议：

油性肌肤适合选择控油祛痘面膜、深层清洁面膜和滋养保湿面膜。

## 敏感性肌肤

### ●肤质特征：

敏感性肌肤的皮肤表皮层较薄，自我保护能力差，容易出现干燥、皱纹、脱皮、毛细血管明显等症状。敏感性肌肤较干燥，有刺痛、灼烧感，易红肿发痒，肌肤较脆弱，缺乏弹性。

### ●护肤重点：

敏感性肌肤应尽量选用配方清爽柔和、不含香精的护肤品，注意避免日晒、风沙等外界刺激。

### ●选择面膜建议：

敏感性肌肤尽量不要使用深层清洁面膜，其他面膜也要选用刺激性较小的。

## 混合性肌肤

### ●肤质特征：

混合性肌肤脸部的T字部位（额头、鼻子和下巴）皮脂分泌旺盛，出油较多，毛孔粗大；两颊及眼部周围的肌肤容易干燥缺水。这种肌肤在缺水时易过敏。

### ●护肤重点：

混合性肌肤应注意T字部位的清洁、控油，加强两颊、眼部肌肤的保湿与滋润。

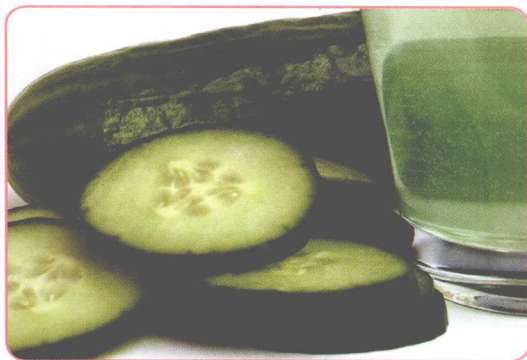
### ●选择面膜建议：

建议混合性肌肤的人分区保养面部肌肤，T字部位加强深层清洁，U字部位（两颊、眼部肌肤）加强滋润保湿。

不仅是敏感性肤质会对一些护肤品产生过敏反应，其他四种肤质也有可能对某些护肤品过敏。所以，无论你的皮肤属于哪种肤质，在使用面膜前都有必要进行敏感测试。

测试办法：将少量面膜涂抹在比较隐蔽的肌肤上，如耳后、手臂内侧等，让面膜在该部位皮肤上停留24小时，如果没有出现异常状况或不适感，即可用于脸部。

# 天然滋养，健康美丽



皮肤是人体的天然屏障，能阻挡有害物质进入体内。然而，外界的污染使这道天然“屏障”频频出现问题，尤其是我们每个人都格外珍贵的脸蛋。

环顾我们生活中随处可见的食物，你会发现它们其实也是十分丰富的天然护肤材料，随手拿起一根黄瓜，一个土豆，几片柠檬等，都可以制作出功效优异的面膜。

自己动手制作面膜十分合乎现代人的保养观念：制作过程简单，面膜功效明显，成本低廉且适合自己的肤质。

在做面膜之前要先做好皮肤的清洁工作，首先要用温水洗脸，使毛孔打开，去除皮肤角质，这样面膜更容易被吸收。或者用清水洗脸后，用热毛巾湿敷脸部3分钟，然后在面部各处按摩3~5分钟，增强敷面膜的效果。

晚上是做面膜的最好时间，晚上做面膜有利于皮肤吸收养分，进行自我修复。

将做面膜变成一种习惯，坚持不懈，皮肤自然亮丽光鲜。



## 敷面膜的要领



### 面膜涂抹顺序有讲究

面膜涂抹的先后顺序很重要。脸部各个部位的皮肤温度不同，最好从温度较低的两颊开始，然后是额头、鼻子、下巴，这样可以利用时间差使面膜最终干燥的总体时间一致。

### 涂抹面膜的薄厚有讲究

涂抹面膜要有一定的厚度，一定要盖住毛孔，这样，面膜的成分才能更好地发挥作用。

### 自制面膜要现做现用

天然面膜会因为时间过长而丢失其有效的成分和营养精华。比如维生素C会被破坏，而其他成分也会有变质的可能，因此每次制作面膜的时候最好只作当次使用的分量。另外，制作完的天然面膜后应在30分钟内使用，唯有如此，皮肤才可以高效率地吸收这些“最新鲜”的天然养分。



#### 敷面膜时要避开眼睛周围

眼部皮肤较薄，最为脆弱，而大部分的面膜有收缩力，容易造成眼部周围皮肤松弛、充血，对眼部周围皮肤有一定的伤害，所以面膜不能涂抹在眼部周围的皮肤上。

此外，面膜是利用在短时间内提高脸部温度，让脸部吸收大量营养的。较薄的眼部皮肤无法吸收那么多的营养，容易造成营养过剩，这会使眼部周围生成白色脂肪粒。因此，护理眼部皮肤要特别小心，涂质地轻盈的眼霜较好。

#### 敷面膜的时间不宜过长

敷面膜的时间一般为15分钟左右，最长不要超过25分钟。面膜敷太久，会使皮肤缺氧或太干燥，反而不利于皮肤。

敷面膜后，如果是纸膜，可将残留在脸上的精华液按摩至吸收；如果是水洗面膜，就要在面膜完全干燥前彻底洗净。



### 敷完面膜要洗净脸部

面膜做完后需洗脸（少数面膜不需要清洗），清洗方法参照普通洗脸。一些膏泥状的面膜会在脸部形成较硬的壳，这时可千万不要强行搓擦，建议先用温水拍湿面部，软化面膜，然后再慢慢清除。

清除面膜后，再用温水清洗一下面部，以收敛毛孔。

### 面膜不是做得越多越好

做面膜可改善皮肤粗糙和缺水现象，促进皮肤新陈代谢，展现亮丽容颜。但做面膜的频率要适度，否则会给皮肤造成额外的损伤。千万不要因为面膜的效果很好就天天敷，这样就会适得其反。最好在敷完面膜后进行腿部等其他部位的皮肤护理，以使得面部皮肤得到充分的休息。做面膜的频率以一周两三次为佳。

