



萃妍堂 植物护肤研究组◎编著

素 肌 美 人 馆

自制天然 美肤面膜

金牌享受

简单有效的美肤法宝
就在您身边

品味生活

 中国纺织出版社

内 容 提 要

取材天然, 配方纯正, 绝不添加人工香料、色素和防腐剂……这不是哪个大牌的宣传语, 而是天然面膜给你的绝不掺假的保证。本书囊括全面的肌肤保养常识, 针对不同的美容问题, 介绍相应的面膜方案, 种类丰富、制作步骤详细、操作简单, 让你在不同的状况下均能享受天然保养的妙处。动起手来, 就在你的香闺或厨房, 让天然面膜赋予你美丽和灵感!

图书在版编目(CIP)数据

自制天然美肤面膜 / 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 978-7-5064-6564-9

I. ①自… 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113661号

策划编辑: 胡成洁

责任编辑: 曹长虹

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

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

素 肌 美 人 馆

自制天然美肤 面膜

萃妍堂植物护肤研究组 编著



中国纺织出版社



目 录

Contents

无暇肌肤的美丽前奏

9

认识你的肌肤.....10

测测你的肤质.....11

不同年龄，选择面膜也有差异.....14

战胜肌肤的头号敌人——黑色素.....15

面膜知识早知道.....17

基础护理面膜

19



洁肤面膜.....20

给肌肤最深层的日常清洁.....20

肌肤保养第一步——清洁.....20

五种肌肤不用去角质.....21

远离清洁误区，拥有无瑕肌肤.....22

清洁面膜.....26

草莓薄荷洁肤紧致面膜.....26

木瓜菠萝洁肤收敛面膜.....27

木瓜苹果清洁面膜.....28

猕猴桃洁肤面膜.....29

苹果面膜	30
柑橘柠檬净白面膜	31
胡柚米粉洁肤面膜	32
芦荟豆腐蜂蜜面膜	33
西红柿冬瓜洁肤面膜	34
丝瓜燕麦粉面膜	35
丝瓜奶酪清洁补水面膜	36
苦瓜绿豆粉清洁收敛面膜	37
山药绿豆粉洁肤面膜	38
胡萝卜黄瓜酸奶面膜	39
玉米粉牛奶清洁面膜	40
蜂蜜酸奶面膜	41
滋养面膜 还你水滑凝脂般的肌肤	42
保持肌肤水嫩	42
肌肤补水常见误区	43
根据肤质，补水有方	44
让肌肤水当当的秘籍	48
正确补水，增加皮肤的弹性	50
保湿滋养面膜	52
草莓尤加利精油面膜	52
柠檬维生素美白面膜	53
香蕉牛奶蜂蜜面膜	54
香蕉橄榄油面膜	55
荔枝黄瓜保湿面膜	56
三果滋养美白面膜	57
葡萄红豆抗氧化面膜	58
葡萄甘油保湿抗衰面膜	59
芒果鲜奶面膜	60
芦荟黄瓜补水滋养面膜	61
黄瓜蛋清面膜	62
藕粉牛奶滋润面膜	63

黄瓜土豆润肤面膜	64
薏仁米醋美白保湿面膜	65

问题肌肤的对症面膜 67

毛孔粗大	68
导致毛孔粗大的原因	69
简单几招收缩毛孔	70
自制收缩毛孔面膜	71
香蕉芝麻油面膜	71
苹果橄榄油面膜	72
西红柿蛋清紧致面膜	73
西红柿米酒面膜	74
西红柿甜橙面膜	75
山药牛奶蜂蜜面膜	76
胡萝卜藕粉面膜	77
藕粉蛋清面膜	78
绿豆果醋面膜	79
蛋清小麦粉面膜	80
薄荷牛奶面膜	81
橄榄油蛋黄面膜	82
酸奶红薯面膜	83
黄瓜维C控油面膜	84
橄榄油红糖面膜	85
让毛孔细腻的食物	86
改善暗沉肤色	87
暗沉肤色的四种成因	87
让暗沉肤色远离你	89
亮颜活肤面膜 DIT	91
麦片亮肤面膜	91
豆腐蜂蜜亮颜面膜	92
黄豆粉润泽面膜	93

杏仁美白滋养面膜	94
黄瓜酸奶活肤面膜	95
杏仁酸奶活肤面膜	96
柠檬优酪亮肤面膜	97
橄榄油蜂蜜面膜	98
人参红枣活肤面膜	99
苹果绿茶亮肤面膜	100
葡萄泥亮肤面膜	101
蓝莓酸奶美白面膜	102
樱桃薏仁润肤面膜	103
冬瓜黄酒美白面膜	104
蛋黄橄榄油亮肤面膜	105
扫去脸部暗沉, 美白肌肤弹耳操	106
淡斑美白, 消除瑕疵	107
抗斑对策	107
淡斑美白面膜	109
土豆淡斑面膜	109
燕麦淡斑紧致面膜	110
核桃珍珠美白面膜	111
蛋清李子仁面膜	112
醋腌鹌鹑蛋除斑面膜	113
花粉鹌鹑蛋面膜	114
蛋清粗盐面膜	115
牛奶珍珠粉祛斑面膜	116
牛奶食盐光洁面膜	117
面粉白醋美白面膜	118
绿茶奶油祛斑面膜	119
月季蜂蜜面膜	120
杏仁咖啡面膜	121
蜂蜜黑糖面膜	122
玫瑰桃仁面膜	123

茯苓蜂蜜面膜	124
抗斑调养偏方	125
想要淡斑, 请避开这些饮食	127
美白需战“痘”	129
诱发青春痘的因素	129
战痘密招	130
小心护理, 痘印才会去无踪	132
柠檬粗盐控油面膜	133
控油清肤抗痘面膜	133
牛奶芝麻面膜	134
维 E 柠檬控油面膜	135
西瓜小麦粉控油消肿面膜	136
橘子控油去角质面膜	137
雪梨酵母面膜	138
酸奶酵母补水面膜	139
西红柿柠檬面膜	140
黄连丝瓜水面膜	141
苦瓜消毒控油面膜	142
胡萝卜柠檬汁清洁控油面膜	143
丝瓜汁控油面膜	144
柠檬金盏花调理面膜	145
金银花板蓝根面膜	146
蜂蜜芦荟祛痘面膜	147
木瓜燕麦祛痘印面膜	148
木瓜蜂蜜祛痘面膜	149
战痘食物	150
简单新鲜的抗痘疗方	152
晒后修复抗过敏	154
不可松懈的肌肤防晒	154
找出你的过敏原因	156
晒后修复抗过敏面膜	157

芦荟薄荷修复面膜	157
金银花消炎面膜	158
玫瑰桃仁修复淡斑面膜	159
熏衣草奶酪消炎修复面膜	160
芹菜豆腐抗过敏面膜	161
芹菜芦荟清新面膜	162
绿豆粉精油抗过敏面膜	163

特殊时期的美白方法 165

熬夜的伤害会写在脸上	166
熬夜后的美白秘方	166
如何补救熬夜的危害	167
精油清洁美颜面膜	168
熬夜后的精油美白面膜	168
精油美白面膜	169
鲜花精油保湿面膜	170
甘菊熏衣草舒缓面膜	171
精油焕肤面膜	172
玫瑰蛋清滋养面膜	173
精油保湿润肤面膜	174
生理周期“膜”法	175
经期前一周	175
黄瓜补水收敛面膜	176
柠檬蛋清面膜	177
柠檬柑橘收敛面膜	178
苏打水收敛面膜	179
柠檬红茶收敛水	180
行经当周	181
沙拉酱胡萝卜保湿滋润面膜	182
草莓奶油面膜	183

木瓜酸奶美白保湿面膜	184
香蕉蜂蜜面膜	185
西红柿眼膜	186
经期后一周	187
精油舒缓滋养面膜	188
鲜瓜果保湿舒缓面膜	189
冰牛奶豆腐美白面膜	190
芦荟蛋清修复面膜	191
经期结束后第二周	192
多效美白面膜	193
草莓牛奶美白面膜	194
柠檬小麦粉面膜	195
木瓜核桃粉美白嫩肤面膜	196
香蕉奶茶美白淡斑面膜	197

行之有效的美白法 199

掌握生物钟 美白有诀窍	200
生物钟对人体的影响	200
双白祛斑面膜	203
中药美白面膜	203
白芷菊花盐醋面膜	204
白芷绿豆清热面膜	205
茯苓黄芩美白紧致面膜	206
白蔹滋润祛斑面膜	207
甘草黄瓜滋润面膜	208
三黄解毒除痘面膜	209
当归白芨细肤面膜	210
当归川芎抗衰面膜	211
苍耳子解毒止痒面膜	212
马齿苋清热祛风面膜	213

牡丹皮活肤去角质面膜·····	214
田七美白去皱面膜·····	215
月桂百里香亮颜面膜·····	216
马鞭草菩提花面膜·····	217
擅排毒，更美白 ·····	218
荸荠啤酒面膜·····	220
蜂蜜糯米排毒面膜·····	221
苦瓜山药排毒面膜·····	222
野菊花牛奶排毒面膜·····	223





无暇肌肤的美丽前奏

1

美丽是女人追求永恒的主题。女人若是能一直保持白皙紧致的完美肌肤，就像是拥有了一笔珍贵宝藏，这将是一件多么幸运、多么令人开心的事。同时，也会给女人们带来更多的自信，使她们拥有更加美好的生活。

所以，我们一定要更加努力修炼自己。在努力修炼自己内在美的时候，更要追求外表美。

要追求外表美，首先要对自己的肌肤有一个正确又完整的认识，而不是盲目跟风，或是只追求名牌。只有对自己的肌肤彻底了解清楚，才能找出最适合自己的护肤方式和保养产品。只有找到最适合的方式，才能使自己的肌肤得到最贴心的养护，才能更加完美。

认识你的肌肤

SKIN



想拥有美丽的容颜、娇嫩的肌肤，就一定要勤于保养。懒惰无法成就美丽，靓丽的容颜需要精心呵护。

皮肤的大致类型通常是不会轻易改变的，但肤质的状态会随着各种内部和外部的条件而改变的。首先随着季节的变化，皮肤保持水分的能力会有差别，年龄的增长也会使皮肤的滋润程度变化，原本皮肤比较油的人，有可能在年纪增加的过程中，转变为中性或者混合性的皮肤。这时原本使用的去油脂的洗面奶很可能就不再适合了，因此，一定要根据肤质的具体状况来护肤。

大多数人每天的脸部保养只包括面部清洁、涂化妆水、涂抹乳霜等几个步骤，其实这是远远不够的。

定期做面膜是肌肤保养一个不可缺少的程序，但需要你耐心坚持下去。定期敷面膜能够去除毛孔中的污垢与杂质，深层清洁肌肤，为肌肤补水、锁水，使肌肤红润、柔嫩，还能使松弛的肌肤恢复弹性。

测测你的肤质

现在，请参照以下的各项，来判断自己的肤质吧！

中性肤质

特征

清洁面部后，6~8 小时后脸部出油；毛孔细小，光滑细嫩，柔软且富有弹性；天气转冷时皮肤偏干，天热时会出现少许油光；皱纹较晚出现，很少有痘痘及阻塞的毛孔，比较耐晒，不易过敏。

护理重点

此类皮肤基本上没什么问题，日常护理以保湿养护为主。中性肤质很容易因缺水缺养分而转为干性肤质，所以应该使用锁水保湿效果好的护肤品。中性肤质适合多种面膜，但深层清洁面膜用得不要太多，少用含刺激性成分的面膜，防止肤质变干。

干性肤质

特征

清洁面部后，12 个小时内不出现脸部出油现象；皮肤无光泽，毛孔细小，干燥粗糙，缺乏弹性；季节变换时皮肤紧绷，易干燥、脱皮；皮肤较薄，容易生成皱纹，尤其以眼部及唇部四周明显；容易脱皮，及生成红斑斑点；很少长粉刺和暗疮，易被晒伤，不易过敏。

护理重点

以补水、滋润为主，防止肌肤干燥缺水、脱皮或皴裂，延迟衰老。应选用性质温和的洁面用品，如滋润型的营养水、乳液、面膜等保养品。适合选择滋养保湿面膜、深层清洁面膜和美白抗老化面膜。每天坚持做面部按摩，改善血液循环。注意膳食营养的均衡。冬季北方地区室内受暖气影响，肌肤会变得更加粗糙，因此此时室内应使用加湿器。平时应避免风吹或过度日晒。

SKIN

油性肤质

特征

洁面 1 小时后开始出油；肤质粗糙，有油光；夏季面部出油严重，天气转冷时易缺水；较能经受外界刺激，不易老化，不易产生皱纹；肤质厚且易生暗疮、青春痘、粉刺等；易出油，不易过敏。

护理重点

以清洁、控油、补水为主，防止毛孔堵塞，平衡油脂分泌，防止外油内干。应选用具有控油作用的洁面用品，要定期做深层清洁，去掉附着毛孔中的污物。选择适合控油祛痘面膜、深层清洁面膜和滋养保湿面膜。不偏食油腻食物，多吃蔬菜、水果和含 B 族维生素的食物，养成规律的生活习惯。



混合性肤质

特征

洁面 2~4 小时后，脸庞中部、额头、鼻梁、下颌泛油光，其余部位正常或偏干燥；不易受季节变换影响，不易生皱纹；季节变换时皮肤紧绷，易干燥、脱皮；T 区（额头、鼻子、下巴）易生粉刺；较耐晒，缺水时易过敏。

护理重点

以控制 T 区分泌过多的油脂为主，收缩毛孔，并滋润干燥部位。选用性质温和的洁面用品，定期深层清洁 T 区部位，使用收缩水帮助细致毛孔。选用清爽配方的润肤露（霜）、面膜等进行日常护养，注意保持肌肤水油平衡。要特别注意易干燥部位的保养，如眼角等部位，防止出现细纹。

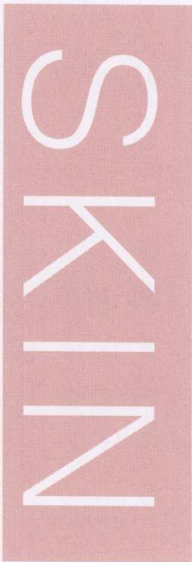
敏感性肤质

特征

肌肤容易出现小红丝，易过敏，易晒伤；皮肤较薄，脆弱，缺乏弹性；季节变换或遇冷热时，皮肤发红，易起小丘疹。时皮肤紧绷，易干燥、脱皮；容易生成皱纹，尤其以眼部及唇部四周明显；容易脱皮，生成红斑、斑点；很少长粉刺和暗疮。

护理重点

对于这类皮肤要特别小心。不要太用力揉搓面部肌肤，以免产生红丝。尽量选用配方清爽柔和、不含香料的护肤品，注意避免日晒、风沙、骤冷骤热等外界刺激。选用护肤品时，先在耳朵后、手腕内侧等部位试用，确定没有过敏现象后再使用。一旦发现过敏症状，立即停用所有的护肤品，情况严重者最好到医院寻求专业帮助。



SKIN

不同年龄，选择面膜也有差异

年龄	皮肤特征	面膜选择
15~20 岁	人体内分泌旺盛，皮脂腺分泌加强，油脂增多，毛孔粗大，容易出现恼人的痘痘和粉刺	深层清洁，每周一次清洁面膜或有治疗效果的面膜
21~25 岁	皮肤状态稳定，细腻光洁，富有弹性	补水和维生素，尤其是维生素E和维生素C，另外，这时皮脂腺分泌仍然旺盛，每周进行一次深层清洁面膜护理也很必要
26~30 岁	皮肤处于转折时期，表面会积存一些坏死细胞，使皮肤感觉有点粗糙	补水、滋润型面膜，一周至少两次
31~35 岁	皮肤岁月痕迹增加，肤色开始发暗，出现细纹及色素沉积	不要随意使用强效美白面膜，而应选择一些营养面膜
36~40 岁	皮肤分泌的油脂明显减少	营养型面膜必不可少可使用含有果酸的面膜，果酸既能保湿，又有去死皮的功能
41 岁以后	皮肤内的胶原蛋白含量减少，出现皱纹。机体内所出现的内分泌系统紊乱也会对皮肤造成不利影响。皮肤变得更加敏感、松弛	用一些抗衰老、富含胶质的营养型面膜很有必要



战胜肌肤的头号敌人——黑色素

爱美的女性如果有痛恨的东西，我想，变黑一定能排在前三名的位置吧！

想要美白，想要变得更加漂亮迷人，我们首先要对黑色素有一个全面的了解。只有完全地认清它，才能找到对付它的好方法，让我们的肌肤能白皙嫩滑。

黑色素广泛存在于人的皮肤、粘膜、视网膜、软脑膜及胆囊与卵巢等处。其产生多与遗传、内分泌失调、日光照射等有关，另外，还与内分泌激素及营养状况有关。黑色素容易导致雀斑、黄褐斑等，是美白肌肤的头号敌人。

我们所看到的皮肤颜色，取决于皮肤中含的某些元素，其中黑色素占最重角色。即黑色素的粒子大小与分布密集度决定了人们的肤色，所以想要美白，就得从减少黑色素的生存着手。美白产品的原理不是分解黑色素，而是抑制黑色素的产生，配合去除含黑色素较多的老化角质，达到美白的效果。

每个人的肤质不同，因此所能达到的最白的程度也不一样。一般来说，人的皮肤能白到什么程度，可以参考自己手腕皮肤的颜色，那的肤色是人体的基础肤色，手腕的肤色就是你可以达到的白度。

