



汉竹·白金女人系列

继《天然滋养面膜》持续热销后，美容专家李艳辉又一力作

天然 滋养 面膜

李艳辉 主编

(升级版)

汲取天然精华
书写美颜神话

附赠
3分钟美肌护理
挂图

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天然滋养面膜 (升级版) / 李艳辉主编; 汉竹编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2010.3

(汉竹·白金女人系列)

ISBN 978-7-5019-7486-3

I. ①天… II. ①李… ②汉… 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 011277 号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 龙志丹 张 弘 责任终审: 劳国强

责任监印: 胡 兵

封面设计: 胡永强

版式设计: 周 培 张春艳

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010 年 3 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 6.5

字 数: 80 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7486-3 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90674S6X101ZBW



天然滋养面膜

(升级版)

TIAN RAN ZI YANG MIAN MO
(SHENG JI BAN)



主编 李艳辉

编著 汉竹

 中国轻工业出版社



中国唐代

“回眸一笑百媚生”的杨贵妃，
传言她美艳动人，
除饮食起居等生活条件优越外，
还得益于她常用专门调制的面膜。



前言

从古至今，面膜一直长盛不衰，女人们始终对它情有独钟。正所谓“天生丽质难自弃”，这完全在于面膜本身具有的卓越美肤作用。

纯天然，无污染，最自然的保养，是今天推崇的健康美容方式。闲暇时间里，自在地 DIY 面膜，保湿也好，美白也罢，15 分钟便可令你焕然一新。自己做面膜，原料选择最关键，《本草纲目》里关于美容养颜食物的记载，就提供了很多制作面膜的天然原料，如蜂蜜、珍珠粉、白芷、杏仁粉、鸡蛋等，这些原料不仅唾手可得，而且对肌肤很安全，副作用很小。这些都是做面膜的明星材料。

使用天然原料，DIY 出属于自己的天然护肤品，最天然的就是最美肤的。



天然材料：最好的美容师



天然材料从古到今都是最好的美容师

举世闻名的埃及艳后晚上常常在脸上涂抹鸡蛋清，蛋清干了便形成紧绷在脸上的一层膜，早上起来用清水洗掉，可令脸上的肌肤柔滑、娇嫩，保持青春的光彩。据说，这就是现代流行面膜的起源。

中国唐代“回眸一笑百媚生”的杨贵妃，传言她美艳动人，除饮食起居等生活条件优越外，还得益于她常用的专门调制的面膜。杨贵妃的面膜并不难做：用珍珠、白玉、人参适量，研磨成细粉，用上等藕粉混合，调和成膏状敷于脸上，静待片刻，然后洗去。说是能去斑增白、去除皱纹、光泽皮肤。

简便易做、效果明显的美容面膜，很早以前便为爱美的女士争相采用，不断改进，沿用至今。今天，天然材料更是越来越广泛地应用到了护肤品中。其中以天然材料制成的滋养面膜，更是备受青睐！孔雀美女杨丽萍、美容大王徐熙媛坦言，天然滋养面膜是她们永驻美丽的法宝之一。



天然滋养面膜的4大功效

面膜是最快见效的保养品。当面膜紧紧地贴在肌肤表层时，会减少肌肤表面营养成分的蒸发和流失而使肌肤得到非常有效的滋润效果。

✿ 让肌肤“喝个够”

把湿润的面膜敷在脸上，面膜里的物质就把皮肤紧紧地包裹起来，让皮肤与外界的空气阻隔开，一方面让水分缓缓地渗透入表皮的角质层，一方面防止膜内的水分很快丢失，让角质层的细胞在湿润的环境中“喝个够”，使深层细胞的胶原质吸足水分，这样皮肤便会柔软起来，增加弹性。

✿ 滋养肌肤

湿润的面膜敷在脸上，并停留一段时间，这就方便了营养性或功效性的物质渗透进入皮肤的深层。与此同时，毛细血管的扩张，血液微循环的增加，会大大促进细胞对面膜中营养性或功效性物质的吸收和利用。

✿ 彻底清洁皮肤

面膜在形成膜时，它的胶黏性成分就会把皮肤表面和毛孔里的污垢、化学污染物、废物、油脂等有害皮肤健康的“毒”物黏附在一起彻底清除。有的面膜里还加入一些粉状的吸附剂，把油性皮肤上过多的油脂吸附掉。面膜这种清洁护肤的效果是十分显著的，容易长青春痘的年轻人常做面膜，不但可以有效地预防青春痘的发生，也有助于青春痘的治疗。

✿ 紧致肌肤

面膜敷在脸上慢慢干燥后形成薄膜，在这过程中缓缓地把皮肤适度地收紧，增加张力，形成一种良好的刺激，让皮肤上的皱纹舒展开来。小的皱纹看不见了，大的深的皱纹显得小了、浅了，整个面容也就显得年轻了。



天然食材、药材，
吸取了阳光雨露的精华，
凝聚了天地四方的灵气。
随手采撷一两种，做成面膜，
敷出晶莹剔透、完美无瑕的面庞。

2

补水面膜，打造水润肌肤 23

- | | | | |
|----|---------------------|----|--------------------------|
| 24 | 蜂蜜豆腐面膜 防止皮肤干燥老化 | 39 | 草莓圣女果面膜 防止肌肤干燥，软化角质，镇定肌肤 |
| 25 | 蜂蜜橄榄油面膜 增加肌肤弹性 | 41 | 西瓜蜂蜜面膜 保持肌肤健康润泽 |
| 26 | 黄瓜土豆面膜 滋润缺水细胞 | 41 | 西瓜补水面膜 强效补水锁水 |
| 27 | 黄瓜鸡蛋面膜 清凉镇静肌肤 | 42 | 杏仁粉蜂蜜面膜 滋养美白，减少细纹 |
| 28 | 蛋清蜂蜜面膜 滋润肌肤，祛除皱纹 | 43 | 玉竹杏仁粉面膜 使肌肤明亮水嫩 |
| 29 | 鸡蛋橄榄油面膜 锁水滋润，有效除皱 | 44 | 阿胶锁水面膜 有效对抗肌肤老化和皱纹 |
| 30 | 番茄牛奶面膜 让肌肤柔嫩有弹性 | 45 | 红糖补水面膜 滋润美白，排出毒素 |
| 31 | 番茄橄榄油面膜 补水保湿，紧致毛孔 | 46 | 苹果水嫩面膜 锁水保湿，延缓肌肤老化 |
| 32 | 香蕉蜂蜜面膜 滋养修护受损肌肤 | 47 | 苹果蛋清面膜 有效改善皮肤干燥、粗糙和暗哑 |
| 33 | 香蕉牛奶面膜 补水滋养，改善红血丝 | 48 | 补水秘诀 |
| 34 | 当归白芷面膜 补水抗老 | | |
| 35 | 猪蹄水凝面膜 深层滋养，令肌肤润泽柔滑 | | |
| 36 | 柠檬维E面膜 深层清洁肌肤，滋养嫩白 | | |
| 37 | 柠檬黄瓜面膜 有效对抗肌肤老化 | | |
| 38 | 草莓牛奶面膜 滋润保湿，增加皮肤弹性 | | |



目录

1



天然面膜轻松准备 12

14 天然面膜原料

14 药材类

14 谷物类

14 蔬菜类

14 水果类

15 其他类

16 5类肤质测测看

16 5类肤质比比看

17 找到最适合你的面膜

18 面膜使用6技巧

18 适合你的才是最好的

18 敏感测试不容忽视

18 别小瞧了清洁的重要性

18 打开毛孔,充分吸收营养

18 按摩,面膜的好帮手

18 让乳液锁住营养

19 面膜护理5误区

19 误区1:天天敷面膜

19 误区2:敷的时间长一点好

19 误区3:敷得越厚,效果越好

19 误区4:面膜当眼膜多省事

19 误区5:一次做几次用的量

20 DIY 面膜的必备工具

3

美白面膜，告别“黄脸婆”

51

52 白芷橄榄油面膜 使面色红润白嫩

53 三白面膜 减缓色素沉积

54 白芷酸奶面膜 抗菌消炎，美白肌肤

55 半夏土豆面膜 阻断黑色素形成

56 杏仁粉酸奶面膜 去除暗哑，令肌肤白皙透明

57 杏仁木瓜面膜 防止黄褐斑生成

58 柠檬橘蛋面膜 让肌肤净白有活力

59 柠檬面粉面膜 美白嫩肤，淡化色斑

60 绿豆薏仁粉面膜 美白滋养，消除色斑

61 薏米冬瓜仁面膜 润肤美白，抑制黑色素形成

62 香梨嫩白面膜 美白保湿，加速新陈代谢

63 油梨香蕉面膜 防止皮肤角质化

64 猕猴桃蜂蜜面膜 美白祛斑

65 猕猴桃嫩白面膜 预防日晒伤害

66 芦荟橄榄油面膜 使肌肤美白水嫩

67 芦荟黄瓜面膜 美白保湿，清凉杀菌

69 薏仁珍珠粉面膜 预防日晒伤害

69 珍珠粉酸奶面膜 令肌肤细腻白嫩

70 红酒面膜 高效美白

71 红酒蜂蜜面膜 增强肌肤抗氧化能力

72 圣女果蜂蜜面膜 有效去斑，嫩白肌肤

73 圣女果藕粉面膜 导出表皮毒素

74 白芷嫩白面膜 美白消炎，净白肌肤

75 绿茶粉蛋黄面膜 清洁美白，淡化色斑

76 菠萝苹果面膜 美白嫩肤，淡化色斑

77 苹果嫩白面膜 嫩白去斑，保湿除皱

78 冰葡萄嫩白面膜 提供抗氧化保护

79 葡萄甘油面膜 有效对抗自由基

80 美白秘诀



4

清洁去角质面膜，清清爽爽做女人 83

- 84 白芷绿豆面膜 减轻污染物侵袭
- 85 玉米粉胡萝卜面膜 祛除角质及死皮
- 86 白米饭团面膜 粘去表皮污垢油脂
- 87 小米清汤面膜 深层清洁，美白肌肤
- 88 红豆牛奶面膜 清洁毛孔，促进肌肤新生
- 89 双豆清洁面膜 清洁肌肤，去除死皮
- 90 柳橙番茄面膜 清洁毛孔中的废物
- 91 番茄酸奶面膜 有效清洁彩妆残留
- 92 柠檬蛋奶面膜 有效清洁油性肌肤
- 93 燕麦紧肤面膜 去除深层角质及黑头
- 94 薰衣草牛奶面膜 平衡皮脂分泌
- 95 薰衣草面膜 深层杀菌排毒
- 97 粗盐杏仁面膜 去除多余皮脂和角质
- 97 粗盐鸡蛋面膜 深层消炎杀菌
- 98 燕麦菠萝面膜 清除肌肤污垢及死皮
- 99 燕麦木瓜面膜 改善粗糙肌肤，去除死皮
- 100 海藻菠萝面膜 去除皮脂及陈旧角质
- 101 海藻牛奶面膜 清除死皮杂质，消除皮肤炎症
- 102 清洁小秘诀

5

淡斑面膜，不做“斑点”美人 105

- 106 白芷盐醋面膜 活血化斑
- 107 双白面膜 淡化各种色斑
- 108 白茯苓蜂蜜面膜 淡化色斑及瘢痕
- 109 茯苓杏仁面膜 温和美白肌肤
- 110 玫瑰珍珠粉面膜 美白祛斑
- 111 玫瑰牛奶面膜 保湿淡斑
- 113 银玉面膜 淡化色斑和疤痕
- 113 中药银耳面膜 消除色素斑
- 114 僵蚕面膜 消除色素沉着
- 115 僵蚕山药面膜 增白祛斑，调理暗黄面色
- 116 燕麦酸奶面膜 分解各种斑点
- 117 花粉牛奶面膜 治疗晒斑
- 118 番茄祛斑面膜 排出毒素，滋润祛斑
- 119 苹果番茄面膜 淡化斑点，清除自由基
- 120 樱桃酸奶面膜 祛斑嫩白，提高皮肤活性
- 121 白醋淡斑面膜 抑制黑色素沉积
- 122 香蕉浓茶面膜 减轻晒后色素沉淀
- 123 土豆橄榄油面膜 消炎除斑，深层清洁
- 124 淡斑秘诀

6

祛痘面膜，只要青春不要“痘” 127

- 128 白菜叶面膜 消除皮肤炎症
- 129 胡萝卜面膜 提高皮肤抗菌能力
- 130 紫罗兰抗痘面膜 治疗痤疮
- 131 黄花菜祛痘面膜 消炎杀菌，祛痘祛痕
- 132 白芷白藓面膜 清除油性皮脂及青春痘
- 133 绿豆三白面膜 促进皮肤创面修复
- 134 桃子香面膜 祛痤疮、消斑痕
- 135 桃杏双花面膜 营养皮肤，消除痘痕
- 137 芦荟祛痘面膜 排毒养颜，对抗青春痘
- 137 芦荟香芹面膜 消除面部浮肿
- 138 蒲公英面膜 清污杀菌，祛痘消炎
- 139 紫草大黄面膜 治疗顽固性痘痘
- 140 鱼腥草面膜 预防粉刺痤疮
- 141 排毒鱼腥草面膜 清除毒素，杀菌消炎
- 142 绿豆酸奶面膜 治疗汗疹、粉刺
- 143 绿豆粉面膜 抗菌消炎，祛痘消痕
- 144 益母草黄瓜面膜 祛除痘痘及暗疮
- 145 益母草桑叶面膜 消斑止痘，活血抗衰老
- 146 祛痘秘诀



附录 148

- | | |
|---------------|---------------|
| 148 经典眼膜 14 例 | 153 经典唇膜 8 例 |
| 150 经典体膜 8 例 | 154 经典洗面乳 9 例 |
| 152 经典手膜 7 例 | |





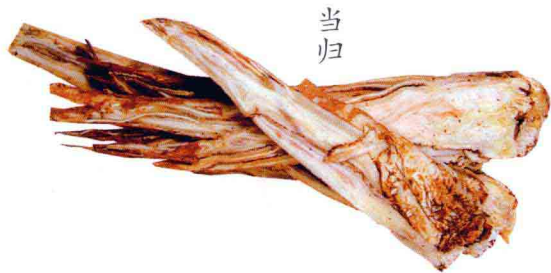
1

天然面膜轻松准备

问问那些皮肤很好的女人，她们的美容秘诀里大多都有敷面膜这一条；而那些爱美的明星们，也有不少是面膜的狂热粉丝。而如何做一个面膜美人，《本草纲目》里就有答案。



天然面膜原料



当归



桑叶

药材类

药材经常被用来DIY面膜，因为它们具有很好的美白效果或其他特殊的疗效。经常被用来做面膜的药材有：紫草、白芨、当归、白芷、白附子、半夏、海藻、大黄等。

《本草纲目》记载：紫草“治恶疮癣、斑疹痘毒，活血凉血，利大肠”；白芨“除白癣疥虫，结热不消，阴下痿，面上痘疮，令人肌滑”；当归“可治诸多疮疡、痈疽，排脓止痛”；白附子“疥癣风疮，阴下湿痒，头面痕，人面脂用。”

茯苓、桑叶经常用来做面膜原料。《本草纲目》记载：茯苓“经常服用可安魂养神，使人不饥延

年”。白茯苓味甘、淡，性平，古医家认为它能化解一切黑斑瘢痕，既能美白肌肤，又能清热利湿，除痘治痤疮。

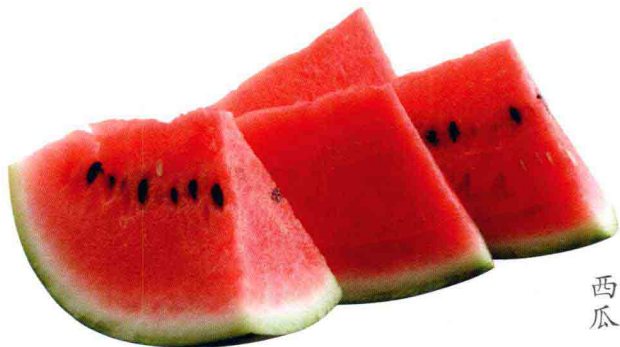
谷物类

谷物类原料大都富含维生素等营养成分，对肌肤有很好的润泽作用，有润泽滋养、去角质的效果。另外，各个原料有各自独有的功效，比如面粉主要用做面膜的调和材料，绿豆主要用做杀菌消炎，葡萄酒主要用做美白滋润。

《本草纲目·谷部》中经常用来做面膜的原料有：小麦、玉米、薏仁、绿豆、饭、粥、醋、葡萄酒等。



玉米



西瓜

蔬菜类

可以用来做面膜的蔬菜类原料主要有：白菜、胡萝卜、芹菜、蒲公英、黄花菜、鱼腥草、黄瓜、冬瓜。这些原料大多含有丰富的维生素、矿物质，含水量丰富，具有良好的清洁、滋养、美白的效果。



胡萝卜

水果类

可以用来做面膜的水果类原料有：杏、桃、梨、木瓜、橙、樱桃、菠萝蜜、西瓜、葡萄、猕猴桃等，这些水果是使用最为普通的天然原料。水果中含有丰富的维生素、矿物质、水分，在清洁肌肤的同时还能够提供丰富的营养成分。

不同水果对肌肤有不同的功效，比如苹果中富含的有机酸可以促进肌肤的新陈代谢，活化肌肤细胞，改善肌质，并且具有柔润肌肤和净化斑点的功效。再如木瓜中的木瓜酵素，能够很好地去掉肌肤的角质层，并且对肌肤很温和。

其他类

其他可以用来做面膜的天然材料还有：蜂蜜、珍珠、鸡蛋、猪蹄、食盐等。

蜂蜜、珍珠粉都是天然面膜的“明星”原料，蜂蜜含有果酸、丰富的维生素，对肌肤具有良好的滋养功效；珍珠粉有良好的抗辐射作用，可以保护肌肤免于被日晒所伤，还能够使肌肤细腻白嫩有光泽。



蜂蜜