

sina 新浪文化·读书
book.sina.com.cn

搜狐读书
book.sohu.com

联合推荐



96 款精选面膜 49 款超值美肤对对碰

天然面膜 完全手册

何祚〇编著



纯天然果蔬材料 每一款都能随手制作！

突破性搭配同种材料美肤配方，

材料不浪费，内外同时调理，

绝对经典，市面唯一。



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

sina 新浪文化·读书
book.sina.com.cn

搜狐读书
book.sohu.com

联合推荐



96 款精选面膜 49 款超值美肤对对碰

天然面膜 完全手册

何祚〇编著



纯天然果蔬材料 每一款都能随手制作！

突破性搭配同种材料美肤配方，

材料不浪费，内外同时调理，

绝对经典，市面唯一。



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



滋养保湿面膜 除皱收敛面膜 战痘脱敏面膜
美白祛斑面膜 清洁去角质面膜 手膜和眼膜

上架建议：美容护肤

ISBN 978-7-5381-5687-4



9 787538 156874 >

定价：19.80 元

责任编辑：赵敏超 康倩 姜璐

封面设计：Book文轩·李绍武

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/5687

A photograph of a bowl of soup, likely a traditional Chinese soup, with green vegetables and a piece of meat. The bowl is white and the soup is brown. The background is a light, textured surface.

天然面膜完全手册

何 祚 编著

辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·

目录 CONTENTS

第二章 除皱收敛面膜

27 胡萝卜藕粉蛋黄面膜 / 52

28 橘子面膜 / 53

29 西红柿橙子面膜 / 54

30 胡萝卜西瓜面膜 / 56

31 黄瓜柠檬橙子面膜 / 57

32 鸡蛋柠檬橄榄油面膜 / 58

33 椰汁面膜 / 60

34 香蕉橄榄油面膜 / 62

35 黄瓜橙子柠檬面膜 / 63

36 丝瓜蜂蜜面膜 / 64

37 蛋清柠檬面膜 / 65

38 青瓜鸡蛋牛奶面膜 / 66

39 红砂糖蜂蜜面膜 / 68

40 马铃薯牛奶蛋黄面膜 / 69

41 维生素E蜂蜜面膜 / 70

42 芦荟蜂蜜酸奶面膜 / 72

43 胡萝卜藕粉蛋黄面膜 / 73

44 桃子蛋清面膜 / 74

45 蛋清珍珠粉面膜 / 75

46 蜂蜜红酒面膜 / 76

47 红茶红糖面膜 / 78

48 牛奶面粉面膜 / 80



CONTENTS 目录

第三章 战痘脱敏面膜

49 莴苣（生菜）面膜 / 82

50 绿豆粉面膜 / 84

51 陈醋蛋清面膜 / 85

52 绿茶粉绿豆粉面膜 / 86

53 胡萝卜黄瓜桃子酸奶面膜 / 87

54 银耳白芷茯苓玉竹面膜 / 88

55 苦瓜绿豆面膜 / 90



56 益母草面膜 / 92

57 黄连丝瓜水面膜 / 94

58 白芷面膜 / 95

59 白醋牙膏面膜 / 96

60 葡萄面膜 / 97

61 牛奶黄瓜面膜 / 98

62 西红柿面粉蜂蜜面膜 / 100

目录 CONTENTS

第四章 美白祛斑面膜

63 苹果牛奶植物油蛋清面膜 / 102

64 橄榄油蜂蜜面膜 / 103

65 玉米粉麦片橄榄油面膜 / 104

66 蛋清蜂蜜面膜 / 105

67 蜂蜜豆腐面粉面膜 / 106

68 牛奶木瓜燕麦片面膜 / 107

69 西瓜皮面膜 / 108

70 苹果柠檬面膜 / 110

71 柠檬蛋酒面膜 / 111

72 丝瓜汁麦粉面膜 / 112

73 小黄瓜泥面膜 / 113

74 维生素E蜂蜜柠檬汁面膜 / 114

75 白芷蛋黄蜂蜜橄榄油面膜 / 115

76 绿豆牛奶面膜 / 116

77 蛋黄西瓜面膜 / 118

78 西红柿黄豆粉面膜 / 118

79 菊花蛋清面膜 / 119

80 蛋黄奶粉燕麦精油面膜 / 120

81 蜂蜜蛋清珍珠粉

柠檬精油面膜 / 121

82 杏仁奶粉蜂蜜面膜 / 122

83 红酒蜂蜜珍珠粉面膜 / 124

CONTENTS 目录

第五章 清洁去角质面膜

84 柠檬鸡蛋奶粉

酒面膜 / 126

85 牛奶蜂蜜蛋清面膜 / 128



第六章 手膜和眼膜

86 小黄瓜洋甘菊眼膜 / 130

87 丝瓜眼膜 / 130

88 银耳眼膜 / 130

89 冰牛奶眼膜 / 131

90 绿茶眼膜 / 131

91 甘菊茶眼膜 / 131

92 马铃薯眼膜 / 131

93 苹果眼膜 / 132

94 蜂蜜蛋黄眼膜 / 132

95 玫瑰眼膜 / 132

96 青瓜眼膜 / 132

序言

美丽与健康的肌肤越来越多地成为了人们身体保健的一部分。为了让面部肌肤保持良好的状态，就需要使用一些滋养、补水和清洁类的护肤品。在这本书里，我们就用天然面膜来发挥作用，养护您的美丽肌肤。

从古至今，人们一直使用各种各样的面膜来保持肌肤的光泽与紧致。人们利用纯天然的水果或蔬菜来制作功能性面膜，令肌肤光滑柔嫩。现在，面膜已经越来越多地受到了人们的喜爱。世界各地的女性都将面膜作为护肤的最佳方式。

有些人喜欢到商店去购买美容面膜，然而更多的人却喜欢在家里自制面膜。在购买面膜之前，需要先了解自己的肌肤类型。面膜的配方里有分别适合油性肤质、干性肤质和混合型肤质的不同材料。但是最适合我们的成分实际上都是来源于自然的。如果您更喜欢在家里自制美容面膜，那么天然产品就非常重要了。您完全可以使用鸡蛋、蜂蜜、水果和蔬菜来达到非常惊人的效果。只是要注意在使用任何面膜之前，都要确保面膜里的材料不会引起皮肤的过敏反应。例如，如果您知道您对蜂蜜过敏，就千万不要使用蜂蜜来制作面膜，而要选择其他的材料。

无论是到专门的商店去购买天然面膜，还是在家里自己制作，您都需要注意有些面膜所使用的材质不适合频繁使用，要按照说明的频率来使用，以免对皮肤造成伤害。另外，并不是每一款面膜都适合所有的人。对于混合型肌肤和普通型肌肤来说，我们建议使用泥状面膜，以起到吸附油脂和灰尘的作用。泥状的面膜还可以紧致肌肤，加快血液循环。而对于干性肌肤和敏感性肌肤来说，可能更适合乳霜状的面膜。这种面膜可以滋养面部细胞，令肌肤年轻有光泽，因为这种面膜通常都含有丰富的油脂。凝胶状的面膜则适合各类肌肤。这种面膜可以去除死皮和黑头，而这些都是皮肤中一定存在的。这样看来，每种面膜都有适合的皮肤类型，不能盲目使用。

不要只是在皮肤已经显示出疲劳和失调之后才使用面膜，而是要做到经常维护。使用面膜之后，肌肤立即会变得柔嫩、健康、富有弹性。挑选一款最适合自己的面膜，就可以让自己容光焕发。但是不要忘了，任何肌肤护理如果想达到最佳效果，都需要以健康和平衡的生活方式为基础。单纯地护理确实可以改善肌肤，但健康的生活方式却可以让您看起来真正的年轻而有活力。

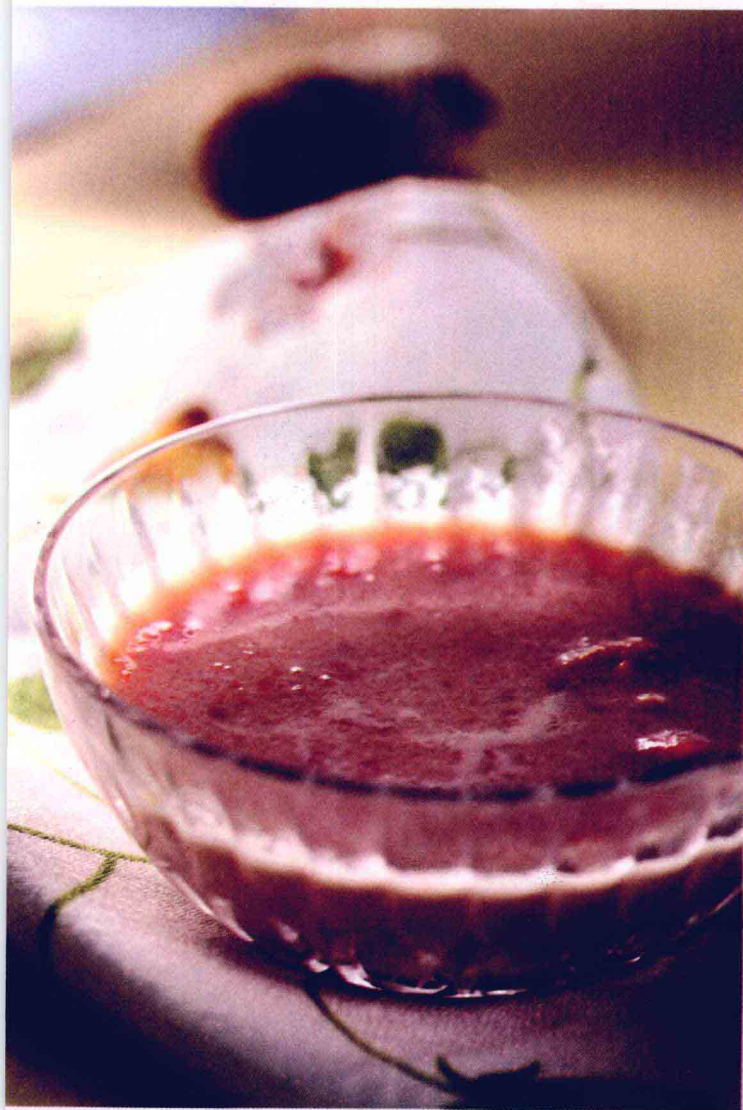


滋养

保湿面膜

CHAPTER 1

01 牛奶草莓面膜



材料：牛奶适量，草莓100克。

做法：1. 将草莓洗净，捣成泥状。

2. 与适量牛奶混合调成干湿适宜的糊状。

用法：将调制好的牛奶草莓面膜均匀地涂于面部，保留20分钟后，用温水洗去。

作用：防止皮肤干燥、老化，使皮肤有光泽、湿润、细腻。

保存方法：如果一次没有用完，可将剩下的放入冰箱中冷藏，最好在1周内用完。

适合肤质：过敏肤质慎用。

美容小叮咛

牛奶：含有丰富的乳脂肪、维生素与矿物质，有天然的保湿效果，容易被皮肤吸收，能有效地防止肌肤干燥，修补干纹，美容效果极佳。

草莓：被誉为水果皇后、天然的维生素丸，能够养颜美容、抗氧化。但是小心哦，皮肤敏感或经常胃痛者不宜食用。

美味对对碰

草莓酸奶

材料：草莓150克，酸奶150克。

做法：1. 取草莓和酸奶各150克，将草莓用清水冲洗至少10分钟，以去除残留农药，去蒂。
2. 切成适口小块（也可用榨汁机打碎），淋上酸奶即可。

用法：经常饮用。

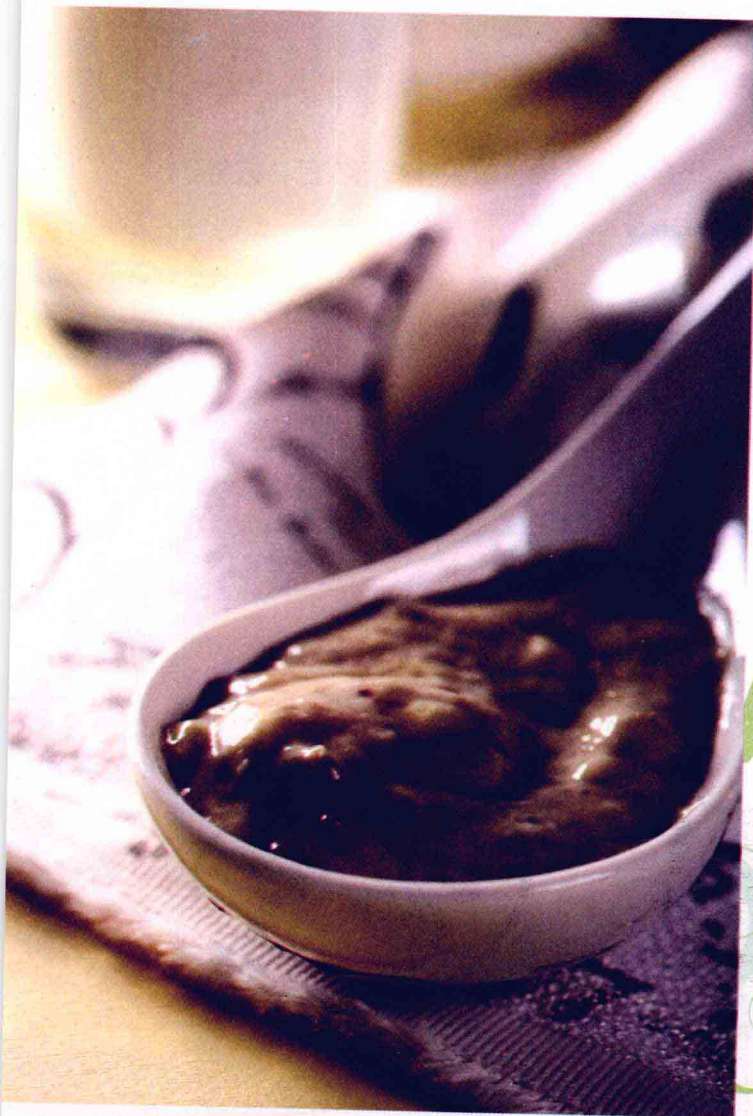
作用：排毒通便，养颜美容。

美容小贴士

这款酸奶有很强的饱腹作用，餐前饮用，可以减少食量，从而达到减肥效果哦！



02 香蕉蜂蜜面膜



材料：香蕉半根，蜂蜜2匙，面粉适量。

做法：1. 将香蕉捣成泥状。

2. 将香蕉泥与蜂蜜和面粉均匀混合后调成糊状。

用法：将香蕉蜂蜜面膜均匀涂于面部，保留20分钟后，用温水洗去。

作用：滋润、保湿。



美容小贴士

香蕉：被称为是“智慧之果”，富含丰富的维生素，特别是钾的含量为果中之冠。能够清热排毒，其生物碱成分还可令心情愉悦，头脑清醒。



美味对对碰

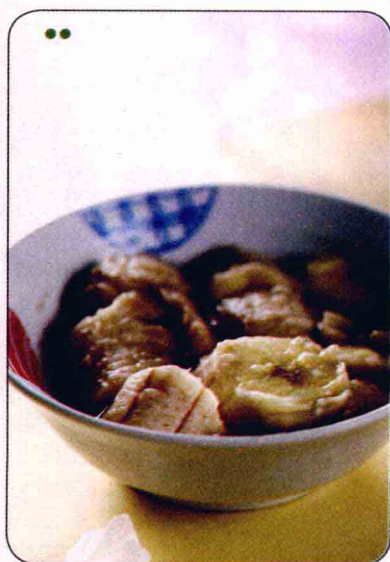
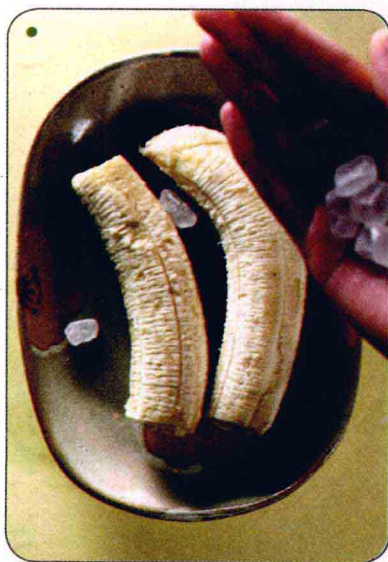
冰糖炖香蕉

材料：香蕉2根，冰糖适量。

做法：取香蕉2根去皮，放入盘中，加冰糖适量，隔水蒸透。

用法：每日服2次，连服7日即可。

作用：清热润燥，解毒滑肠，补中和胃。适用于改善虚弱病人的便秘情况。



03 胡萝卜苹果面膜



材料：胡萝卜1根，苹果1个。

做法：1. 将胡萝卜去皮，捣成泥状，苹果去皮、去核，捣成泥状。

2. 将二者均匀混合后调成糊状。

用法：将胡萝卜苹果面膜均匀地涂于面部，保留20分钟后，用温水洗去。

作用：防止皮肤干燥、老化，使皮肤光泽、湿润、细腻。

美容小贴士

胡萝卜：含有丰富的维生素A原。维生素A原在体内可转化为维生素A。维生素A具有滑润、强健皮肤的作用。同时胡萝卜还含有丰富的 β -胡萝卜素，可以清除致衰老的单线态氧和自由基，减缓人体衰老的过程，防止皮肤老化。

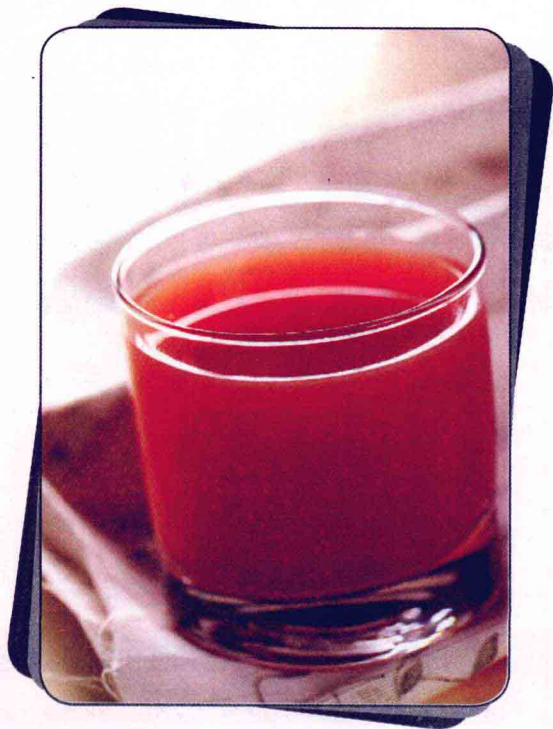
苹果：有利于溶解体内的硫，而硫对皮肤健美有特殊作用，可使皮肤细腻、滑润。苹果中含有丰富的有机酸，可促进皮肤的新陈代谢，活化皮肤的细胞，从而改善肤质。

美肤对对碰

胡萝卜苹果汁

材料：胡萝卜4根，苹果2个。

- 做法：
1. 将胡萝卜擦洗干净，将苹果洗净。
 2. 先将胡萝卜榨汁，然后再将苹果榨汁。
 3. 混合后搅拌，并立即饮用。



美容小贴士

这是少数几种能混合的果蔬汁之一，含有丰富的 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、钙、果胶、镁、钾、磷及多种维生素和微量元素。胡萝卜苹果汁不但美味，而且是您能找到的最好的排毒剂和身体补充剂之一。这道混合汁还具有美容的作用，非常有益于皮肤。红苹果的味道很甜，因此如果在榨汁时您用的是红苹果，由于胡萝卜也很甜，这会使得榨出来的汁非常甜。所以，您也可以青苹果来榨汁。

04 芦荟酸奶面膜



材料：新鲜芦荟片、蜂蜜、酸奶各适量。

做法：1. 将芦荟洗净去皮后，捣成泥状。

2. 与蜂蜜和酸奶均匀混合后，调成糊状。

用法：将芦荟酸奶面膜均匀地涂于面部，涂时用指腹轻轻按摩，放置15分钟后用温水洗净。

作用：滋润皮肤，使皮肤清透自然。

美容小贴士

芦荟具有紧实皮肤的作用，酸奶能活化肌肤，经常使用，可使皮肤焕发自然光彩。同时，芦荟含有丰富的大黄素、聚多糖、蛋白质、酵素、维生素、微量元素和氨基酸等。外用可美白肌肤、抗皱、消炎解毒、促进皮肤更新、促进伤口愈合的神奇功效；内服具有促进大肠蠕动、润肠通便、改善便秘、深层排毒瘦身、保健肠胃和提高免疫力的功效。

美味对对碰

芦荟蜂蜜饮

材料：新鲜芦荟200克，蜂蜜4小匙。

做法：1. 将新鲜芦荟洗净，用刀去除绿色部分的叶皮，留下透明的叶肉切小块。

2. 将准备好的芦荟肉放入小锅中，加入200毫升清水煮滚后放凉，加入蜂蜜拌匀，即可饮用。

作用：芦荟是清理肠胃、排毒通便的专家，是消炎、解毒、美白肌肤的第一选择。