

natural
养颜
新法
mask

beauty

暗沉肌·问题肌·成熟肌适用

柳 檀 { 编 著 }



护肤功效面膜



{明星面膜特别整理}
网络人气面膜·大收集

61款天然面膜大公开

全方位肌肤调理面膜书·升级保养面膜方案

广东出版集团 广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

理肤功效面膜 / 柳檀编著. —广州: 广东经济出版社, 2007.3

(养颜新法)

ISBN 978-7-80728-528-1

I. 理… II. 柳… III. 面 - 美容 - 基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第029136号

出版 发行	广东经济出版社(广州市水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	5
版次	2007 年 3 月第 1 版
印次	2007 年 3 月第 1 次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 978-7-80728-528-1
定价	50.00 元(1~2 册)

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

beauty MASK

养颜新法 · 61款纯天然面膜大公开

理肤功效面膜

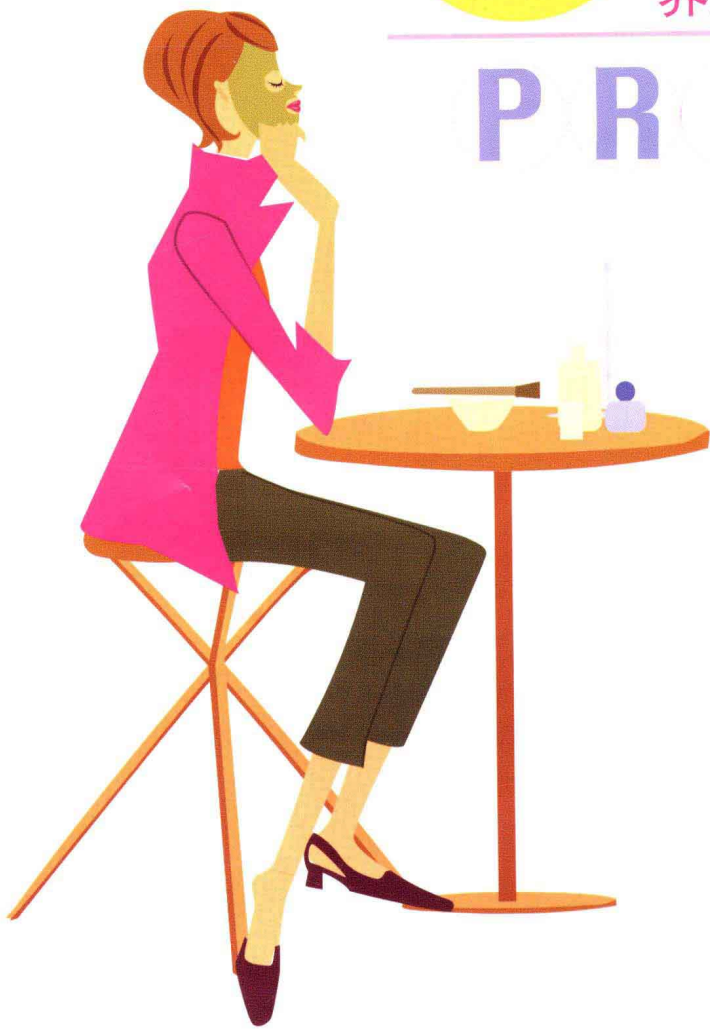
广东出版集团
广东经济出版社



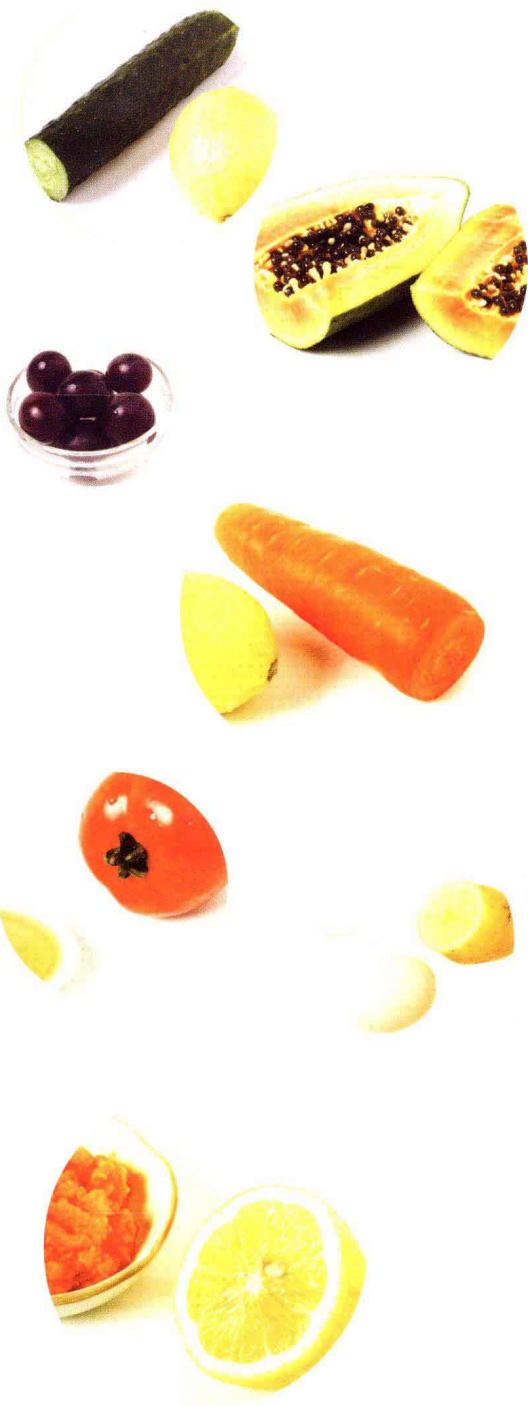
前 | 言

养颜看面膜 面膜看自制

P R E F A C E



今天，面膜已经成为一种不是时尚的时尚了。说面膜不时尚，是因为面膜早在古代就已经被当作一种美容化妆品来使用，而且据说是最早出现的美容化妆品。从埃及艳后到中国的杨贵妃、慈禧太后，都曾使用面膜来保养。说面膜时尚，是因为面膜已经风靡全球，从专业的美容院流行平民坊间，毫不夸张地说，当今，从当红艺人到平民女子，都在通过面膜来养颜。



美容院曾提出“面膜效应”这个专业术语，说的就是通过做面膜达到一种全身心美容的连锁效应。面膜使皮肤与外界隔离，从而让皮肤获得彻底的休息。就像人能通过睡眠变得精神振奋一样，皮肤也能通过敷面膜重新获得光彩，焕发生机。

其实，通过自制面膜也能很好地达到“面膜效应”，从某方面说来，自制面膜甚至能够将“面膜效应”发挥得更好，并且可以避免市售面膜及美容院面膜的一些副作用。这也是近来自制面膜火爆流行的原因。

大家都在谈自制面膜，到底该如何自制呢？应该怎样通过自制面膜来保养自己的这张脸呢？每个人的皮肤特点与状况都会有所不同，每个人的生活习惯也会有所不同，理想的自制面膜应该既有效又方便，且具有针对性。

为此，我们编著了这套《养颜新法》丛书。丛书分为《洁肤滋养面膜》、《理肤功效面膜》两个分册。

《洁肤滋养面膜》针对健康肌肤、敏感肌肤、少女肌肤精选多种面膜，这些面膜是适合大众使用的一些具有清洁、滋养基本功效的面膜，是自制面膜的一些入门“招数”。

《理肤功效面膜》则精选一些针对暗沉肌肤、问题肌肤、成熟肌肤的面膜，这些面膜侧重于解决各种困扰我们的肌肤问题，教你巧妙地使用自制面膜来对付各种肌肤问题。

生活中的美需要你去发现，自制面膜的美也需要你去发现并体验，希望大家能够在享受使用自制面膜变美的途中，同时体会到自制面膜过程中的乐趣。

另外，提醒大家注意的是，自制面膜也有很多讲究，在你做自制面膜之前一定要了解清楚自己的皮肤特点和皮肤状况，还要了解清楚自制面膜材料的特点，这样才能使自制面膜达到事半功倍的效果。



6

明星与面膜

8

用面膜解决皮肤综合问题

木瓜防痘面膜

芦荟除粉刺面膜

苦瓜排毒面膜

蒲公英面膜

薏仁牛奶美白面膜

胡萝卜祛皱面膜

晒后修复面膜

马铃薯润肤面膜

冰镇西瓜面膜

黄芪玉竹面膜

白糖橄榄油面膜

芫荽水面膜

酵母亮肤面膜

葡萄柚收敛面膜

蜂王浆珍珠粉面膜

薄荷牙膏抗痘面膜



CONTENTS

理肤功效面膜

37

所有人都需要再白一点

38

西红柿美白面膜

40

木瓜杏仁面膜

42

维E白芷美白面膜

43

白醋面粉面膜

44

薏仁绿豆粉面膜

46

阿司匹林面膜

48

淮山米酒美白面膜

50

僵蚕面膜

52

当归姜活肤面膜

54

薏仁甘草水面膜

56

豆腐美白面膜

58

红葡萄BB油面膜

60

橄榄油柠汁面膜

62

维生素C片面膜

63

加入有效成分的面膜

64

云南白药祛暗疮面膜

66

维生素B₆消炎面膜

68

冬瓜祛斑面膜

70

芹菜祛皱面膜

71

杏仁牛奶祛斑面膜

72

芦荟蛋清祛痘面膜

74

胡萝卜去油脂面膜

75

苹果醋祛斑面膜

76

蜂蜜双仁面膜

77

香蕉祛皱面膜

78

柳橙祛皱面膜

80

小苏打祛粉刺面膜

81

白菜叶祛痘面膜

82

杏仁茯苓祛斑面膜

84

糯米粉蜂蜜面膜

86

红薯叶祛斑面膜

88

黄花菜消痘面膜

89

洁牙粉蛋清面膜

90

红枣人参面膜

92

番茄酱蛋白面膜

94

葡萄籽油淡斑面膜

96

大蒜蜂蜜面膜

97

在指导下使用的功效面膜

98

净白焕肤面膜

100

黄瓜柠檬面膜

102

白果米酒面膜

104

红酒养颜面膜

106

双氧水酸奶面膜

108

蛋白泡沫拉皮面膜

110

维生素A除皱面膜

112

冰水消肿面膜

113

桃花白酒活颜面膜

114

最应该注意的面膜问题



明星与面膜

(大S) 徐熙媛

如果你和我一样有这种不易消除的斑，建议你敷面膜让它变淡一点，或者在化妆时用些盖斑霜来遮略。

脸上各式各样的问题，都可以用敷脸来改善。我几乎是每天敷脸，并且会针对当天的皮肤状况选择不同的面膜来敷脸。但是请注意，若是含有酒精成分的面膜，或是属于深层清洁效果性质的面膜，是不能每天敷的！

我的皮肤比较薄、比较干、又容易晒黑，所以让皮肤变健康的面膜我很重视，另外美白、保湿的敷脸工作也很重要。至于清洁面膜我则是久久用一次就够，因为我的皮肤既薄又敏感，不需要太常使用清洁面膜。

——《美容大王》

赖雅妍

冬天的皮肤是四季中最干燥的，以我自己来说，冬天洗脸一定用温水，过冷过热都不好。再者是加强保湿，尤其比较常敷一些能让肌肤润泽的面膜。

我有时候特别累，洗完澡后会取一些些调好的粉在手上，加一点温水搅拌，敷在脸上轻轻按摩一下（约3分钟），半干后再用温水洗掉，脸上的过敏，甚至一些小痘痘都会慢慢消失，早上起床后的皮肤也会特别水嫩白皙。

——《台湾大长今》

伊能静

一般来说，一星期里有两天敷保湿，一天敷美白就足够了，除非是肌肤在很受伤的状况下，否则真的不需要太勤劳。不过这个时期的皮肤超能吸收营养。如果要保湿又要美白，应该先敷美白才能敷保湿，敷完后要立即补充滋润型的乳霜，会更有功效。

敷脸一周一两次即可，碰到秋季皮肤特别干燥，可以敷脸保湿救急，集中连敷四五天，然后再恢复正常的使用频率。在敷脸前，脸部应滋润，否则干敷易刺激皮肤，在敷脸过程中，如觉脸部刺激，最好把脸洗净，不要再敷了；如果皮肤有疾病，例如过敏、发炎，为避免刺激，要等到治愈才可敷脸。

———《美丽教主之变脸天书》

吴佩慈

今晚有重要聚会，明天要拍照或约会，下星期要参加派对，但是皮肤暗沉到像黄脸婆而不敢出门的时候，我就需要些高效能又立即可以见效的奇迹式产品了！像去角质、面膜、按摩都可以使光彩度、美白度、保湿度立刻增加。

———《美丽达人》

陈德容

肌肤一遇到干燥现象时我就会立刻为肌肤加强保湿，工作完毕后回到家，会利用洗澡时间敷上冲洗式的面膜，洗澡时浴室内的满满蒸气可是帮助肌肤吸收保养成分的最大帮手，之后，我还会再敷上保湿面膜以加强水分的吸收。在上妆前我也会敷上面膜5分钟，再次补充肌肤的水分。

———《美肌王道》



面膜相比其他化妆品来说，更能有效辅助解决各种皮肤问题，改善皮肤状态。将面膜敷在脸上，构成薄膜之后，皮肤与外界完全隔离，皮肤的细胞与细胞的间隔也会逐渐扩张绷紧，皮肤湿度也随之增加，血液循环加速，毛孔张开，皮肤的新陈代谢也因而旺盛起来，进而会快速吸收面膜中的营养成分，同时排出皮肤的废物。随着面膜的干燥，毛孔也渐渐地关闭，皮肤吸收了足够的养分自然有光泽，弹性。

人无完人，皮肤也一样，每个人都或多或少会面临一些皮肤问题，如：肤色暗沉、皮肤油腻、毛孔粗大、黑头、粉刺、皱纹、色斑等等。在本节，编者向大家介绍一些简单常用的功效型面膜，这些面膜取材非常方便，性质都比较温和，如果能针对自己的皮肤问题，有选择性地持之以恒地去做，定会收到意想不到的效果。

值得一提的是，美容从来就不是一件简单的事情，而面膜只是其中的一项重要内容。想要达到理想的美容效果，除了需要持之以恒地做面膜外，平时也应养成一些良好的，有规律的生活习惯。

YONG MIAN MO JIE JUE PI FU ZONG HE WEN TI

用面膜解决皮肤综合问题



木瓜防痘面膜

材料：木瓜1个。

做法：将木瓜洗净，切开，用小匙刮掉籽，去皮，切成块，再放入果汁机中打成泥状。

用法：洗完脸后，取适量木瓜泥涂于脸上，敷约15分钟，再用清水洗净即可。每周1次。

效果 此款面膜能预防、祛除青春痘，淡化痘痕。木瓜含有丰富的木瓜酵素，它能够深层清洁躲藏在毛孔内的污垢，疏通毛孔，有效地祛除面疱。同时木瓜含有丰富的维生素A、C、E，能够加速皮肤中新的胶原和弹性纤维的制造，以生成更光滑、年轻的肌肤。木瓜酵素有去角质的功效，且温和不伤皮肤，深受痘痘困扰的人不妨试试此款面膜。



✦ 效果:

这款面膜不仅能改善粉刺，还能使皮肤光洁亮丽。对于已经长粉刺的脸部肌肤，持续使用一段时间芦荟面膜，能够有效地消除粉刺。芦荟能治百病，不仅能杀菌、呵护肌肤，其含有的丰富的维生素还能有效补水，让你的肌肤白白嫩嫩。但是要注意，芦荟表皮是刺激性最强的部位，过敏性肌肤的人应慎用。

芦荟除粉刺面膜

LU HUI CHU FEN CI MIAN MO

LU HUI CHU FEN CI MIAN MO

**材 料**

新鲜芦荟叶 1 片。

做 法

将芦荟叶洗净，去除外皮，将芦荟肉片成极薄的片。

用 法

将芦荟片敷在脸上，避开眼、唇部位，待 15 分钟后用温水洗干净。注意洗时不要太用力，以免损伤皮肤。每周 1 次。



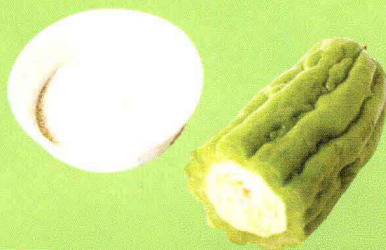
❖ 效果:

此款面膜清凉消炎,能使皮肤平滑,可预防青春痘。苦瓜有良好的清洁功能,能去除面部深层油脂,净化毛孔。绿豆粉能清热、解毒、消炎,而且还可以有效去除角质,预防粉刺。苦瓜与绿豆粉均属凉性食物,具有排毒消肿的功效。此款面膜适于干性和油性肌肤,据使用过的人说,它还有去痘不留印的效果。

苦瓜排毒面膜

KU GUA PAI DU MIAN MO

KU GUA PAI DU MIAN MO



材 料

苦瓜 100 克，绿豆粉 10 克。

做 法

将苦瓜洗净，榨汁，将苦瓜汁和绿豆粉混合，调成糊状。

用 法

洁面后，将调制好的面膜敷于脸上 15 分钟，再用温水将脸洗净。一周 1 次。用剩的面膜晚上拿来点在暗疮处，可有效改善肤质。



蒲公英面膜

材 料： 蒲公英 20 克，绿豆粉 50 克，蜂蜜少许。

做 法： 将蒲公英洗净，煎水，取汁液，调入绿豆粉，再加入蜂蜜调匀即可。

用 法： 洁面后，用面膜刷蘸取适量面膜涂在脸上，15 分钟后洗净即可。

效 果 蒲公英含有皂角苷、黄色蛋白、维生素B、维生素C，可清热解毒、消炎、抗菌、强化毛细血管，能缓解敏感性皮肤变红或出现红血丝。单用蒲公英熬水喝，能治疗皮肤脓疱疮、毛囊炎。此款面膜配绿豆粉能增强清热解毒的功效，有利于长青春痘的皮肤，用蜂蜜调和，既能增强蒲公英的抗菌消炎作用，又有呵护肌肤的功效。





薏仁牛奶美白面膜

材料：薏仁 20 克，牛奶半杯。

做法：将薏仁磨成粉末，和牛奶调成糊状。薏仁粉可存放，所以一次可多磨一点。

用法：洁面后，用面膜刷蘸取适量面膜均匀地敷在脸上，避开眼部，15 分钟后用清水洗净。每周做 1 次。

效果 嫩肤美白，淡化斑点。薏仁含有丰富的类黄酮，能够阻止黑色素的产生，使肌肤白皙滋润。薏仁一直以来都是美白的圣品，薏仁粉在台湾被称为“艺人粉”，因为很多女艺人十分推崇它的美白效果。牛奶中含有的维生素 B 及胶质对皮肤有很好的美白保湿效果。

