

舒适 安全 有效 轻松打造完美肌肤

1分钟 自制天然 面膜

汉竹//编著



超值赠送·美颜按摩挂图

图书在版编目 (CIP) 数据

1分钟自制天然面膜 / 汉竹编著. —北京 : 中国轻工业出版社, 2012.1

(汉竹·白金女人系列)

ISBN 978-7-5019-8242-4

I. ① 1… II. ① 汉… III. ① 女性—面—美容—基本知识 IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 088593 号



汉竹图书
www.homho.com
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

责任编辑 : 龙志丹 张 弘 责任终审 : 劳国强 责任监印 : 马金路
版式设计 : 胡永强 封面设计 : 胡永强

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 : 北京画中画印刷有限公司

经 销 : 各地新华书店

版 次 : 2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 : 889×1194 1/24 印张 : 6.5

字 数 : 150 千字

书 号 : ISBN 978-7-5019-8242-4 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](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

110313S4X101ZBW





汉竹·白金女人系列

1分钟 自制天然面膜

汉竹 编著



 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com





化妆品也许正在欺骗你的肌肤，卸妆之后的皮肤干燥、暗淡、小细纹、斑点、痘痘都在表明，你的肌肤要吃不消了。最简单的真理往往存在于生活中。新鲜的番茄、桃子，甚至土豆、冬瓜，这些最不起眼的食材源于最无私的土地，吸取了阳光、雨露的精华，从一颗种子长成一个果实，它们是大地的精华所在。回归本初，人类与这些植物保持着最直接、最亲密的关联，于是，天然果蔬是最绿色、最安全、成本最低，也是最理想的美容材料。

忙中偷闲，哪怕给自己 1 分钟，尝试着用这些普通的果蔬材料做一款没有被现代工业污染的面膜，不一样的心态，不一样的经历，也许能带给你几分生活的乐趣，放慢时间的脚步，留住青春和美丽。

女人，希望你的美丽每时每刻都在绽放……

1 面膜美肌秘诀.....11

- 你的私人“美容院”——家... 12
- 花样女人，“膜”力无边 13
- 测测你的肤质 14
- 面膜材料搜罗记 16
- 面膜DIY必备工具 17
- 面膜护理7项注意 18

2 补水保湿，青春无纹 21

- 达人推荐：最IN的补水保湿面膜... 22
- 补水面膜原料大排行 24
- 1分钟极速补水 26
 - 26 桃片唤醒水润肌肤
 - 26 蜂蜜面粉糊，锁水除皱
 - 27 黄瓜是补水“小霸王”
 - 27 米醋喷雾，天然补水
 - 28 蜂蜜护体，浴后不再痒
 - 28 香蕉泥滋养出水嫩、清透皮肤
 - 29 绿茶包，眼睛里的“水”世界
 - 29 蛋黄妙用：深层补水、消解暗疮

快速美丽晋级 30

- 30 西瓜蜂蜜面膜
- 30 瓜皮牛奶面膜
- 31 香蕉蜂蜜面膜
- 31 香蕉橄榄油面膜
- 32 苹果蛋黄面膜
- 32 苹果牛奶面膜
- 33 黄瓜蜂蜜面膜
- 33 黄瓜蛋黄面膜

- 34 桃子葡萄面膜
- 35 蜜桃橄榄油面膜
- 36 番茄蜂蜜面膜
- 36 番茄橄榄油面膜
- 36 栗子猪蹄面膜
- 36 猪蹄米汤面膜
- 38 胡萝卜红薯面膜
- 38 胡萝卜奶蜜面膜
- 39 豆腐水嫩面膜
- 39 豆腐蜂蜜面膜
- 40 鲜奶橄榄油面膜
- 40 牛奶绿豆面膜
- 41 梨子酸奶面膜
- 41 雪梨蜂蜜面膜
- 42 火龙果甘油面膜
- 43 火龙果蜂蜜面膜
- 44 酸奶草莓酱面膜
- 44 茶树精油面膜
- 44 李子杏仁油面膜
- 44 梅子面膜



3 清透美白, 肌肤胜雪……47

达人推荐: 最 IN 的美白面膜… 48

美白面膜原料大排行 …… 50

1 分钟极速美白 …… 52

52 柠檬喷雾, 睡前美白法宝

52 牛奶 1 分钟美白魔法

53 绿茶粉, 瘦身又美白

53 土豆美白计划

54 玉冬瓜汁, 冬天的美白圣物

54 米汤洗脸, 嫩白如

55 白芷, 轻松美白

55 珍珠粉, 美白经典

快速美丽晋级 …… 56

56 柠檬汁面膜

56 柠檬蛋清面膜

57 樱桃酸奶面膜

57 樱桃蛋清面膜

58 牛奶面膜

58 牛奶黄瓜面膜

59 绿茶珍珠粉面膜

59 绿茶芦荟面膜

60 草莓番茄面膜

61 草莓酸奶面膜

62 红酒蜂蜜面膜

62 红酒蛋黄面膜

62 菠萝蜂蜜面膜

62 菠萝海藻面膜

64 猕猴桃蛋清面膜

64 猕猴桃蜂蜜面膜

65 冬瓜蛋黄面膜

65 冬瓜瓤面粉面膜

66 石榴面膜

66 石榴粉美白面膜

67 核桃蛋白面膜

67 核桃仁蜂蜜面膜

68 杏仁番茄面膜

69 杏仁酸奶面膜

70 蜂王浆珍珠粉面膜

70 白芷牛奶面膜

70 茯苓莲子面膜

70 食醋美白面膜

4 祛痘除斑, 美玉无瑕……73

达人推荐: 最 IN 的祛痘除斑面膜

…… 74

祛痘除斑面膜原料大排行 …… 76

1 分钟极速祛痘除斑 …… 78

78 维生素 E, 轻松去除痘印

78 芦荟, 天然“祛痘霜”

79 牙膏, 特效“痘消膏”

79 白糖“磨砂”, 痘印无影踪

80 一点蜂蜜, 告别痘痘

80 红糖浆的祛斑神效

81 西瓜皮赶走小痱子

81 蛋清滋养, 消炎祛痘

快速美丽晋级 …… 82

82 芦荟黄瓜面膜

82 芦荟蛋清面膜

83 芒果牛奶面膜

83 芒果茉莉精油面膜

84 蛋黄橄榄油面膜

84 蛋黄杏仁油面膜

85 海藻甘油面膜

5 深层清洁, 收敛毛孔……99

- 85 海藻蜂蜜面膜
- 86 丝瓜蜂蜜面膜
- 87 丝瓜奶粉面膜
- 88 红糖蛋清面膜
- 88 红糖红茶面膜
- 88 酸奶蜂蜜面膜
- 88 酸奶柠檬面膜
- 90 VE 蜜汁面膜
- 90 VE 牛奶面膜
- 91 葡萄柚面膜
- 91 葡萄柚莲子面膜
- 92 椰子面膜
- 92 椰汁芦荟面膜
- 93 荸荠香蕉面膜
- 93 荸荠莲藕面膜
- 94 藕粉牛奶面膜
- 95 藕粉胡萝卜面膜
- 96 银耳鲜奶面膜
- 96 糯米黄瓜面膜
- 96 茉莉精油面膜
- 96 玫瑰精油面膜

达人推荐: 最 IN 的洁面面膜… 100

洁面面膜原料大排行 …………… 102

1分钟极速清洁 …………… 104

- 104 饭团揉揉, 没有“黑头”
- 104 细盐——天然磨砂洁面膏
- 105 冰啤焕肤, 预防暗疮
- 105 丝瓜汁撵走粗大毛孔
- 106 葡萄泥恢复肌肤光彩
- 106 苦瓜, 吸走毒素没商量
- 107 小苏打, 为毛孔“大扫除”
- 107 苹果泥, 最温和的深层清洁剂

快速美丽晋级…………… 108

- 108 蛋清蜂蜜面膜
- 108 蛋清面粉面膜
- 109 柳橙酸奶面膜
- 109 柳橙番茄面膜
- 110 橘子蜂蜜面膜
- 110 橘子燕麦面膜
- 111 木瓜蜜奶面膜
- 111 木瓜蛋清面膜
- 112 啤酒酸奶面膜
- 113 啤酒绿豆粉面膜

- 114 燕麦清洁面膜
- 114 燕麦木瓜面膜
- 114 玉米燕麦面膜
- 115 玉米粉胡萝卜面膜
- 116 粗盐杏仁面膜
- 116 粗盐鸡蛋面膜
- 117 哈密瓜清洁面膜
- 117 哈密瓜蛋清面膜
- 118 红薯酸奶面膜
- 118 红薯蛋奶面膜
- 119 小萝卜牛奶面膜
- 119 小萝卜啤酒面膜
- 120 酵母粉酸奶面膜
- 121 酵母蛋黄面膜
- 122 小苏打醋水面膜
- 122 小苏打收敛面膜
- 122 葡萄面粉面膜
- 122 葡萄子蜂蜜面膜

6 晒后护理, 唤醒冰肌玉肤125

达人推荐: 最IN的晒后修复面膜... 126

晒后修复面膜原料大排行... 128

1分钟极速修复... 130

130 芦荟汁清凉消炎

130 冰牛奶镇静晒后肌肤

131 冰苦瓜, 给肌肤降降温

131 海带粉, 为晒后肌肤补足水

132 茶水, 轻微晒伤急救方

132 洋甘菊, 润泽肌肤除干痒

133 芹菜水涂掉晒后小雀斑

133 薰衣草加速晒后修复

快速美丽晋级... 134

134 芦荟蜂蜜面膜

134 芦荟酸奶面膜

135 苦瓜珍珠粉面膜

135 苦瓜排毒面膜

136 土豆牛奶面膜

136 土豆橄榄油面膜

137 绿豆黄瓜面膜

137 绿豆粉果醋面膜

138 大蒜西瓜皮面膜

139 大蒜小麦粉面膜

140 香芹酸奶面膜

140 芹菜蜂蜜面膜

140 茄汁白酒面膜

140 茄子冬瓜面膜

142 薏米奶蜜面膜

142 薏米杏仁面膜

143 奶酪薰衣草面膜

143 奶酪蛋清面膜

144 南瓜绿茶面膜

144 南瓜奶蜜面膜

145 圆白菜黄瓜面膜

145 圆白菜蛋清面膜

146 牛油果蛋黄面膜

147 牛油果酸奶面膜

148 甘草米汤面膜

148 红豆冰糖面膜

148 莴笋镇静面膜

148 海带蜂蜜面膜

索引: 四季护肤最讲究... 150

春季——防敏滋润... 150

夏季——防晒防感染... 151

秋季——清洁防燥... 152

冬季——滋润美白... 153

本书计量单位换算:

1小匙=5克

1大匙=15克

1杯=250克



1分钟

自制天然面膜





面膜 美肌秘诀



把时间碾碎，放进研磨碗，撒上真挚的美丽心愿，混合着最新鲜、最天然的水果、蔬菜，为自己的脸蛋特制一款精致面膜，慢慢地搅动中，连岁月也散发出缕缕幽香。

✿ 你的私人“美容院”——家

关照肌肤，只能去美容院吗？不，21世纪最时尚的生活理念是“回归”。回归自然、回归心灵、回归家庭，只要追求美丽的渴望够强烈，家就是你的私人美容院！



1 绿茶粉，吃的同时也可以用来敷脸，瘦身之余令肌肤美白清透，活力无限。



3 要做酸辣瓜条？顺手切下几片黄瓜贴在脸上，皮肤变得清透、饱满、娇艳欲滴，走出厨房，让他惊讶地张大嘴巴。



4 你家就种着神奇的中草药，不信？把芦荟的叶子剪下来，涂在痘痘上，看效果就知道它的魔力。



2 别光顾着品尝苹果的甜蜜，让脸蛋也拥有它一样的红润、水嫩、光泽。



5 做蛋黄南瓜时，蛋清不要浪费，把它搽在你脸上，15分钟之后，你也拥有鸡蛋一样细致无瑕、白嫩爽洁的肌肤。

✿ 花样女人，“膜”力无边



1 肌肤亮洁无瑕、细致柔嫩，闪耀着动人光彩，你，自然成为整个宴会的焦点。



2 你是马路上最迷人的风景，别回头，让他们去猜你今年到底有多大。



3 有女人的地方，你就是“话题女王”，她们总是在问，为什么她是被时间遗忘的人？



4 精明能干、聪明敏捷，再加上拥有瓷一样清透、白皙的完美肌肤，客户怎么会拒绝你呢？



5 拥有柔嫩、润泽的肌肤，你自然高雅、自信，站在他身边，为他赢得一百分。

也许你并不记得你走过的每一处，也不记得你光滑、细嫩的皮肤曾招致过无数嫉妒的眼神，当美丽成为一种习惯，岁月也成为造就一个美丽女人最深厚的积淀……

测测你的肤质

根据先天条件的差异, 生活环境的不同, 治理皮肤的方法自然也要因人而异, 了解你的肤质是选择面膜的前提。



干性皮肤

特征

1. 毛孔细小, 几乎看不见。
2. 肌肤表面不泛油光, 呈现亚光的状态。
3. 容易形成细碎的干纹、表情纹, 以眼部及唇部四周最为明显。
4. 肌肤容易产生紧绷感, 甚至会有脱皮现象。尤其是洁面之后, 通常容易有较长时间的紧绷感。

护理重点

补充皮肤所需的水分和滋养成分, 缓和皮肤的紧绷感, 减轻脱皮现象, 干纹自然也会减少。

中性皮肤

特征

1. 毛孔细小, 皮肤细腻。
2. 面部肌肤很清新, 面色均匀。
3. 很少或没有皮肤瑕疵。皮肤洁净、柔嫩。
4. 面疱或粉刺通常是每月出现一次, 或者更少, 几乎没有皱纹。

护理重点

中性皮肤是最理想的皮肤状态, 只需维持水油平衡, 适当补充营养, 就可以使肌肤保持细腻光滑。

油性皮肤

特征

1. 毛孔粗大明显。
2. 中午时，面部大面积出现油光或油腻。
3. 经常会出现面疱、黑头或白头粉刺。
4. 多数油性皮肤的人肤色较暗。

护理重点

首要工作是控油，保持皮肤清洁，无堵塞，肌肤“呼吸”顺畅，自然没有面疱和黑头困扰。

混合型皮肤

特征

1. 额头、下巴或T形区内能看到毛孔。
2. 早晨或中午，面部T形区内有些油腻，额头、鼻子或下巴出现油光。
3. 额头、下巴或T形区经常出现面疱、黑头或白头粉刺。
4. 冬天T形区很少有油腻感，两颊会紧绷，甚至脱皮。

护理重点

为T形区控油，缩小毛孔。为两颊干的地方补充水分和营养，防止细纹的产生。

敏感性皮肤

特征

1. 角质层很薄，甚至能明显地看到毛细血管。
2. 皮肤细腻，但也有特殊的敏感皮肤粗糙，有时会出现红肿、红斑等现象。
3. 在季节交替时，遇热、吹风或是晒到太阳，脸马上出现红肿，或者干痒。
4. 对外界刺激非常敏感。肌肤容易受到伤害。

护理重点

要用比较温和的护肤品，每次使用面膜或新化妆品之前，都要在手腕内侧或耳后的皮肤上试用一下，以确保安全。

