

面膜+按摩， 美丽1+1



崔晓丽 ◎ 编著



中国纺织出版社



Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love ...



Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love ...



面膜 + 按摩,

美丽 1 + 1

崔晓丽 © 编著

 中国纺织出版社

目录 Contents

Part 1 认识肌肤：美丽之门从这一刻开启 / 11

美肤入门基础课 12

完美肌肤的内质 12

肌肤的结构是这样的 13

引起肌肤问题的“元凶”——内脏

失调 14

美丽的肌肤应该更有“雌”性 14

走进肌肤的“部落” 15

肌肤的分类及其特征 15

如何判断自己的肤质 16

与自己的肌肤交谈 16



美颜测试：肌肤的需要就是美

丽的需要 17

你的肌肤状态是满分吗 17

你的肌肤是否口渴 18

你的肌肤是否疲惫不堪 19

美丽公开课1 “干巴巴”不是美

——干性肌肤要这样保养 20

美丽公开课2 从此不做“油物”

——肌肤控油大支招 21

美丽公开课3 拯救“末日肌”的行动

——老化肌肤的护理 22

Part 2 面膜护肤：“危肌”时代的“膜法”游戏 / 23

面膜与肌肤，不可不说的故事 ... 24

面膜能让皮肤重现细嫩光滑 24

唤醒沉睡的皮肤角质层 25

激活陷入倦怠的毛孔 26

DIY面膜最常用的工具 28

DIY面膜的要点 29

洗脸、敷面膜前的开穴流程 30

美丽公开课 荒废的“老龄肌”还有救

——肌肤年龄的自测和自救 31

五大肤质的素颜养成“膜法” 32

中性皮肤 32

菠萝小米淡斑面膜 32

西柚瘦脸面膜 32

栗子蜂蜜祛皱面膜 33

蜂蜜蛋奶面膜 33

西洋菜苹果美白面膜 33

干性皮肤 34

黄瓜蛋黄美白滋润面膜 34

豆腐薏仁美白保湿面膜 34

芦荟保湿美白面膜 35

芦荟薏仁润白面膜 35

苦瓜祛斑保湿面膜 35

混合性皮肤 36

杏仁蛋清美白面膜 36

蜂蜜茯苓祛斑面膜·····	36
蜂蜜麦片养颜面膜·····	37
菊花西红柿葡萄面膜·····	37
核桃蜂蜜润肤面膜·····	37
白酒蛋清面膜·····	38
红糖美白面膜·····	38
甘菊白芨蛋清面膜·····	38
油性皮肤 ·····	39
红豆小米收敛面膜·····	39
金盏花祛痘面膜·····	39
防老化糯米蛋清面膜·····	40
蛋清面粉收缩面膜·····	40
鲜柚莲子淮山面膜·····	40
山楂猕猴桃清洁面膜·····	41
天然黄瓜皮去油面膜·····	41
甘薯酸奶紧致面膜·····	41
圆白菜黄瓜补水面膜·····	42
珍珠柠檬亮肤面膜·····	42
川贝莲子珍珠面膜·····	42
敏感性皮肤 ·····	43
香蕉奶茶保湿面膜·····	43
银耳牛奶润白面膜·····	43
双汁蛋粉滋养面膜·····	43
五大功效面膜，让美丽拒绝庸俗 ·····	44
深层清洁面膜 ·····	44
丝瓜蜂蜜清洁面膜·····	44
燕麦果奶去角质面膜·····	44
麦片酸奶去污面膜·····	45

木瓜去角质面膜·····	45
黄瓜芦荟去角质面膜·····	45
蛋清磨砂面膜·····	46
蛋黄酸奶营养洁面面膜·····	46
豆粉茶叶去死皮面膜·····	47
牛奶砂糖洁肤面膜·····	47
蜜桃燕麦去角质面膜·····	47
芒果牛奶洁净面膜·····	48
菊花西红柿清洁面膜·····	48
美丽公开课 完美卸妆的“必杀技” ——保养皮肤的关键法门·····	49
补水保湿面膜 ·····	50
黄瓜土豆保湿面膜·····	50
豆腐蜂蜜保湿面膜·····	50





牛奶高粱保湿面膜·····	51
蜂蜜香蕉滋润面膜·····	51
橘汁芦荟保湿修护面膜·····	51
苹果玉米粉水嫩面膜·····	52
蜜奶滋养润白面膜·····	52
双粉玉浆水嫩面膜·····	52
牛奶杏仁保湿面膜·····	53
胡萝卜蛋黄保湿面膜·····	53

美丽公开课 美丽立竿见影

——让肌肤变得水嫩嫩的小技巧·····	54
---------------------	----

活肤亮颜面膜·····	55
蜂蜜梨汁亮白面膜·····	55
蜂蜜蛋麦亮颜面膜·····	55
盐醋亮颜面膜·····	56
面粉红茶亮肤面膜·····	56
苹果牛奶活肤面膜·····	56

草莓牛奶活肤面膜·····	57
胡萝卜黄瓜亮颜面膜·····	57
红酒浴盐亮肤面膜·····	57
红酒蛋黄柔肤面膜·····	58
黄瓜蜜奶柔肤面膜·····	58

美丽公开课 轻松变身雪肌美女

——活肤靓颜的保养技巧·····	59
------------------	----

控油理肤面膜·····	60
西红柿蜜醋控油洁肤面膜·····	60
绿豆苦瓜控油除痘面膜·····	60
天竺葵丝柏控油面膜·····	61
牛奶野菊花控油面膜·····	61
薰衣草甘菊控油面膜·····	61
胡萝卜蛋清茶树控油面膜·····	62
黄瓜薏仁控油面膜·····	62
蛋清黄瓜粗盐控油面膜·····	62
牛奶薄荷控油面膜·····	63
丝瓜胡萝卜控油面膜·····	63
香蕉皮控油补水面膜·····	64
苹果柠檬控油面膜·····	64
葡萄皮酸奶控油面膜·····	64

美丽公开课 美肌快乐有“理”

——打理油光肌肤的窍门·····	65
靓肤美白面膜·····	66
薏仁醋养美白面膜·····	66
珍珠粉祛斑美白面膜·····	66
酸奶酵母粉美白面膜·····	67
麦片蜂蜜美白面膜·····	67

牛奶芝麻营养美白面膜·····	67
牛奶酵母粉美白面膜·····	68
珍珠红酒美白面膜·····	68
美丽公开课 美白“焕”肤，神采飞扬——速效美白皮肤的秘诀·····	69
最受欢迎的家常素材面膜···	70
西红柿 ·····	70
西红柿豆粉面膜·····	70
西红柿醪糟收敛面膜·····	70
黄瓜 ·····	71
黄瓜美酒保湿面膜·····	71
黄瓜猕猴桃润白面膜·····	71
小黄瓜糯米抗皱面膜·····	71
醋 ·····	72
南瓜醋清美白面膜·····	72
芦荟白醋水润面膜·····	72
柠檬 ·····	73
柠檬鲜奶靓肤面膜·····	73
柠檬果蜜面膜·····	73
柠檬蜂蜜美白面膜·····	73
蜂蜜 ·····	74
抗皱粉蜜面膜·····	74



蜂蜜海带保湿面膜·····	74
牛奶 ·····	75
牛奶枸杞子面膜·····	75
牛奶绿豆清洁面膜·····	75
牛奶木瓜抗敏面膜·····	75
鸡蛋 ·····	76
蛋清米醋抗痘面膜·····	76
鸡蛋美白面膜·····	76
橄榄油 ·····	77
橄榄油香蕉滋润面膜·····	77
蛋黄橄榄油润肤面膜·····	77
橄榄油柠檬润肤面膜·····	77
面粉 ·····	78
猕猴桃面粉抗痘面膜·····	78
丝瓜面粉洁肤面膜·····	78
红酒 ·····	79
红酒芦荟亮颜面膜·····	79
红酒蜂蜜美白保湿面膜·····	79
香蕉 ·····	80
香蕉西红柿补水面膜·····	80
香蕉燕麦美白面膜·····	80
香蕉苹果深层滋养面膜·····	80
酸奶 ·····	81
草莓酸奶净肤面膜·····	81
酸奶红小豆去角质面膜·····	81
酸奶玉米粉美白面膜·····	81
美丽公开课 美容专家推荐的六种单品材料面膜·····	82



常用的汉方本草面膜 83

杏仁 83

杏仁蜜桃鸡蛋面膜 83

杏仁浴盐去角质面膜 83

珍珠粉 84

珍珠粉美颜面膜 84

淘米水珍珠紧致面膜 84

蜂蜜珍珠粉美白面膜 84

玫瑰花 85

玫瑰淡斑面膜 85

玫瑰黄瓜柔白面膜 85

玫瑰水滋润保湿面膜 85

薏仁 86

薏仁黄豆祛痘面膜 86

薏仁百合蜜面膜 86

薏仁三白草祛痘面膜 86

白术 87

白术米醋祛斑面膜 87

白术瘦脸面膜 87

三白嫩肤面膜 87

茯苓 88

茯苓甘草西红柿面膜 88

茯苓杏仁面膜 88

当归 89

当归川芎抗皱面膜 89

当归芦笋美白面膜 89

荷叶 90

荷叶面粉紧肤面膜 90

荷蕙消肿紧肤面膜 90

美丽公开课 常见汉方本草的特性与

美容功效 91

常用的专业精油面膜 93

甜杏仁油 93

甜杏仁油洁肤面膜 93

甜杏仁橙花爽肤面膜 93

玫瑰精油 94

花香精油滋润面膜 94

玫瑰精油润肤面膜 94

薰衣草精油 95

薰衣草精油净肤面膜 95

豆粉薰衣草精油面膜 95

柠檬精油 96

柠檬精油面膜 96

橙花精油 96

橙花玫瑰舒缓面膜 96

檀香木精油 97

檀香木精油柔肤面膜 97

尤加利精油 97

尤加利茶树清洁面膜 97

美丽公开课 时尚精油的挑选与使用	98	樱桃补水美白面膜	103
特殊肤况的急救面膜	99	牛奶豆腐镇静面膜	103
一周面膜焕肤急救术	99	黄瓜蛋清补水面膜	103
OL焕肤醒肤面膜	100	西瓜皮蜂蜜修复面膜	104
绿豆粉去角质面膜	100	柠檬奶蜜修复面膜	104
苹果薄荷紧肤面膜	100	芳香排毒面膜	104
番茄酱蛋清抗皱面膜	100	生理周期面膜急救术	105
珍珠粉焕颜面膜	101	生理期驻颜面膜	107
桑葚蜂蜜瘦脸面膜	101	蜂蜜甘油美颜面膜	107
菠萝杏仁蜂蜜面膜	102	香蕉奶酪祛痘面膜	107
蒜蓉蜂蜜净白面膜	102	大蒜面粉抗痘面膜	107
猕猴桃苹果芝麻面膜	102	椰汁芦荟绿豆面膜	108
受损肌肤修复面膜	103	蜂蜜面粉祛痘润白面膜	108

Part 3 按摩护肤：呵护步步精心，美丽一步到位 / 109

按摩与美丽永远正相关	110	美唇润唇	128
按摩护肤，让美丽变得简单明了	110	美颈	130
减肥就是减龄——各年龄段的减肥法则	111	丰胸	134
家居穴位按摩需要的工具	113	纤纤玉手	136
美丽公开课 敷面膜后别忘记按摩面部	114	平腹	138
美丽公开课 面部美丽按摩术常用的反射区图谱	115	美臀	139
让你美到“冒泡”的按摩术	121	美腿	140
乌发养发	121	消水肿	142
打造明眸电眼	127	纤腰	145
		经穴美容按摩术	147
		美丽肌肤的穴位按摩术	147
		利用面部经络按摩给肌肤排毒	149

淋巴排毒美体按摩术	150	上半身淋巴按摩手法	150
头部淋巴按摩手法	150	下半身淋巴按摩手法	152

Part 4 面膜+按摩：触动美丽神经的最佳拍档 / 153

祛除粉刺、痘痘	154	改善皮肤暗沉	170
超级膜法：痘痘去无踪	154	超级膜法：让皮肤“亮”起来	170
超级摩法：特效穴位巧祛痘	157	超级摩法：晦暗肤色一扫光	172
解决毛孔粗大问题	159	改善皮肤黝黑	173
超级膜法：让皮肤更紧致	159	超级膜法：皮肤黝黑不用再烦恼	173
超级摩法：防止肌肤老化	161	超级摩法：美白嫩肤就这样简单	175
祛除皱纹	162	消除面部浮肿	177
超级膜法：小皱纹变没啦	162	超级膜法：为脸部消肿的好面膜	177
超级摩法：防皱除皱很轻松	164	超级摩法：讨厌的眼袋可以这样消除	179
祛除色斑	166	超级摩法：“熊猫眼”渐渐褪去啦	181
超级膜法：将恼人的色斑赶跑	166	美丽公开课 美化皮肤的甩手气功操	182
超级摩法：色斑一祛了无痕	168		

Part 5 从早美到晚：全天候呵护，延续不老的美丽神话 / 183

超级膜法：早间面膜醒肤	184	降低眼压	185
调配适合自己的面膜	184	超级摩法：晚间按摩美肤	186
对脸部进行彻底清洗	184	去除抬头纹的按摩法	186
敷面膜进行时	184	美化眼部线条的按摩法	187
洗净面膜	184	美化鼻部的按摩法	188
超级摩法：午间按摩减压	185	美丽公开课 经络刮痧，护肤排毒	189
缓解头痛	185		



Part 1

认识肌肤：

美丽之门从这一刻
开启

美肤入门基础课



完美肌肤的内质

拥有完美的肌肤，如同剥壳鸡蛋般细滑光嫩，是每一位女性都梦寐以求的事情。

但是，千万不要错误地认为肌肤只是一层皮而已，实际上，肌肤有着复杂的结构，正常人的表皮与真皮合起来的厚度不超过1~2毫米。人体上每个部位的肌肤厚度都有差别。一般说来，眼睑的肌肤最薄，手掌、足下的肌肤最厚。由于肌肤覆盖在我们身体的表面，直接接触外界各式各样的物质，因此，肌肤经常受到阳光及温度变化的影响，也受湿气、尘埃和其他各类污染物质的影响。一旦保养不当，极容易出现各种肌肤问题。所以，只有认真地呵护肌肤，它才能变得更加美丽哦！

那么，完美肌肤是什么样子呢？

一般情况下，完美肌肤必备的要素是：细腻毛孔、光滑触感、柔嫩质感、柔韧弹性、莹润光泽、吹弹可破……下面就来看看你是否拥有这些完美肌肤的内质吧！

1. **肤质细腻**。肤质如细密、温润的釉质一般，娇嫩得看不见毛孔。
2. **肤色白皙**。白皙、透亮的肤色不单看起来干净、透亮，而且还会让你的肤色宛如陶瓷娃娃般惹人怜爱。
3. **肌肤水润**。干巴巴的肌肤不但看起来没有



① 肌肤细腻嫩滑是每位女性的梦想，想要拥有细腻嫩滑的肌肤，首先就要认识肌肤和了解肌肤。

光泽，而且因此而致的小细纹还会给人以苍老的感觉。

4. **肌肤紧绷**。松弛下垂的肌肤不但看起来显老，也会给人没有生气的感觉。

5. **肌肤无暇**。痘痘、雀斑……类似这样的惊扰之客，绝对是完美肌肤应坚决拒之门外的。

如果你还不清楚完美肌肤的内质，那么就请先认识和了解你的肌肤吧！只有做到这点，再加上悉心呵护，你的肌肤才会更趋完美。

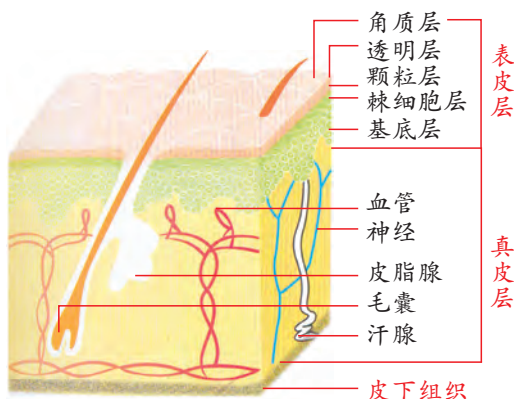


肌肤的结构是这样的

具有保护作用的表皮层

表皮层即肌肤的外层，它的主要功能是保护皮肤并帮助皮肤进行新陈代谢。表皮层由内到外主要由基底层、棘细胞层、颗粒层、透明层、角质层等4层细胞所构成。最外层为角质层，是一层没有细胞核的细胞所组成的保护膜。当新细胞在肌肤较深层生成时，老化的细胞就会被推向表层，从而导致其被压平或死去而形成角质层。角质层的厚度关系着肌肤细嫩程度与水分的保有度。

在角质层之下的是透明层、颗粒层、棘细胞层。基底层位于表皮层的最里面，当细胞在这里产生以后，它不断往上推进，形成棘细胞层、颗粒层、透明层，最后到达角质层。这个过程大约需要14天，而后新生的角质层不断被由下往上的细胞取代而脱落，这又需要14天。因此，一个健康的表皮细胞新陈代谢约需28天。



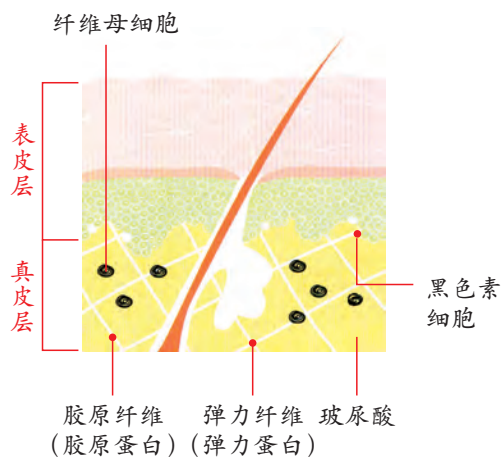
肌肤的结构

对皮肤外观有重要影响的真皮层

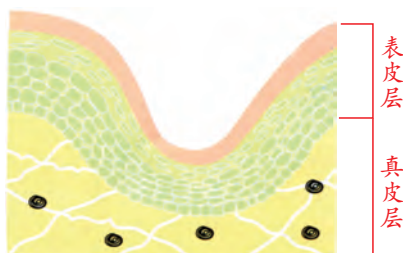
真皮层位于表皮层之下，是肌肤最厚的一层，约占肌肤厚度的90%，肌肤大部分的重要工作都在这里完成。真皮层主要由神经、汗腺、皮脂腺、毛囊、血管、胶原蛋白、弹力蛋白等组成，真皮层的质量能影响表皮层的外观，是肌肤最重要部位。

保护内脏的皮下组织层

皮下组织层含有大量脂肪，可作为体内热量的绝缘体，还能缓冲外力带来的震荡。其主要作用是隔温，保护内脏，保持肌肤的莹润及光滑。



健康的肌肤



有皱纹的肌肤



引起肌肤问题的“元凶”——内脏失调

众所周知，根部状态不好的植物，不管给予多么充足的营养、多么细心的呵护，都不可能使其从根部吸取足够的养分而开花结果。同样，如果由于长时间睡眠不足、身体机能下降而引起肌肤粗糙，用再昂贵的美容品、做再好的美容护理，都无法让皮肤变漂亮！所以说：“肌肤是反映内脏的一面镜子。”要想让肌肤美丽，最重要的便是关注自己每一天的生活。充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动……这些可比昂贵的美容品要更有效果。只有从内而外呵护肌肤，才能令肌肤真正美丽，焕发出诱人的光彩！

所以，我们要像中医里面的“望、闻、问、切”一样，从不同的角度对肌肤进行观察。根据中医的说法，脸上某个部位如果经常长痘痘，那么很有可能是相对应的内脏出了问题。同样，长期疲劳或肠

胃状态不好时，肌肤也会罢工，出现干巴巴、肤色暗淡、小痘痘等状况。

正如上面所说的那样，肌肤能够反映出自身身体内部的状况，如果不能解决这些肌肤内在的问题，当然就会出现各种各样外在的问题了。

→ 肌肤状态的优劣能够反映出身体内部的状况，只有彻底解决内脏问题才能让肌肤更加漂亮。



美丽的肌肤应该更有“雌”性

有时你会发现，有些人外表看起来总是比实际的年龄要小一些。为什么她们脸上的色斑和皱纹看上去要比同龄人少很多呢？为什么她们会如此天生丽质呢？

科学实验证明，比实际年龄看起来年轻的女性血液中雌激素（卵细胞荷尔蒙）的含量比较多。雌激素也是维持女性性别特征的一种激素。对于皮肤而言，它可以帮助维持肌肤中的骨胶原含量（蛋白质的一种），防止肌肤老化。有的时候，过度减肥、生理错乱会导致皱纹增加，就是因为体内骨胶原减少的原因。同样道理，很多人认为猪蹄可以美容也是有道理的，因为猪蹄的蹄筋可以为人体补充骨胶原。肌肤的好坏不仅受雌激素的影响，还受到生长激素等各种激素的影响（而男性则是受男性激素影响）。根据生活状态的改变，激素也会随之增加或减少。故要想使肌肤维持良好的状态，一定要重视雌激素的作用。

走进肌肤的“部落”



肌肤的分类及其特征

干性肌肤——严重缺水

干性肌肤的主要特点是毛细孔较小，肌肤细嫩、较薄，皮下微血管很明显。由于肌肤的油脂分泌不足，自身水油平衡的功能衰退，所以比较容易产生皮屑和皱纹。而导致这个问题的根本原因就是肌肤严重缺水！

油性肌肤——油脂问题困扰

对爱美的女性而言，满脸的油光真是一件既尴尬又烦恼的事。尤其到了夏天，早上化好妆美美地出门了，可到了中午，妆容却已变得凌乱不堪。额头、鼻子、下巴上都会出现一层油脂，汗水不易挥发，易附着灰尘、细菌，从而阻塞毛孔，导致痘痘生成。如果不细心呵护，还可能感染，产生脓疱。这些问题都是拥有油性肌肤的女性朋友应该特别注意的。

中性肌肤——状态稳定

拥有中性肌肤的女性可以说是天生丽质、完美肤质的代表。肌肤不但毛孔细小，水分及皮脂分泌均衡，上妆也只需补薄薄的一层，就可展现白里透红的肤色，就算偶尔长一颗小痘痘或换季时出现轻微脱皮现象也能很快恢复。相对来说，中性肌肤状态还是非常稳定的。



① 干性肌肤容易产生皮屑，需补充充足的水分，才能让肌肤水嫩嫩。

混合性肌肤——保养费力

混合性肌肤同时包含了油性肌肤与干性肌肤，或者油性肌肤与中性肌肤的特性。由于同一张脸上混合了几种不同的肤质，故要采取不同的护理方式（油性T字区则适宜做清爽的保养，而两颊干燥处则需加强滋润），故保养起来可能会费点功夫，但是为了肌肤的健康着想，即使花费的时间多一些，也是值得的！

老化性肌肤——保水能力弱

老化性肌肤是由于年龄的增长、肌肤细胞的活动能力逐渐减弱、真皮层开始变薄而导致的。

同时，由于肌肤失去弹性，其保持水分的能力也会大大减弱。

敏感性肌肤——麻烦多多

敏感性肌肤主要有以下特点：粗糙、刺痛、干痒、脱皮、紧绷。

造成敏感性肌肤的原因主要是：带妆看电视，看得很晚；用劣质化妆棉用力擦脸；因肌肤较干，多涂了一些护肤品，超过了肌肤可承受的量；不卸妆直接洗脸；生理期前；季节变换；过度干燥；没有等乳液全部被肌肤吸收就睡觉，乳液沾到了枕头上。

如何判断自己的肤质

你知道自己是哪种肤质吗？实际上，洗完脸后我们可以凭感觉很方便地判断出自己的肌肤类型。

先用常温的清水把脸部清洁干净，然后取一条干燥的毛巾，将多余的水分吸干净。再等30分钟，最好什么也不要做，更不能看电视或上网！在这期间，也可以面对镜子做几个夸张的表情。如果感觉肌肤紧绷、发痒，那么就是属于干性肌肤；如果脸部开始发红、发烫，甚至脱皮，那么就是敏感性肌肤。

如果什么感觉都没有，就再耐心地等待30分钟，然后拿一张面巾纸或吸油面纸轻压额头、鼻翼、下巴和颧骨。如果油脂特别多，那么就是油性肌肤；如果只有额头和鼻翼出油，那么就是混合性肌肤。然后再仔细观察镜子中的自己，如果肌肤出现松弛、有皱纹的情况，那么就是老化性肌肤。



与自己的肌肤交谈

从了解自己的肌肤入手

通过触摸的方式了解自己肌肤存在的问题和需要，在以后的肌肤护理中采取适当措施加以解决。

手部护理是开端

无论是洁面还是涂抹化妆水，肌肤护理中都少不了手的帮助。为了打造完美的肌肤，我们有必要首先对手部进行护理：经常给自己的双手做按摩。同时，应注意保持手部肌肤的滋润，防止干燥。

用手来感受自己的肌肤状态

结束整个肌肤护理工作后，要用自己的掌心包裹住面部，通过触摸来实际感受肌肤状态，切身感受一下水分是否已经完全被肌肤吸收、是否还有干燥的部位、是否有多余的油分等。

另外，用手掌包裹面部的同时，还有利于肌肤对护肤品的吸收。

了解自己的肤质，学会与肌肤交谈，是拥有完美肌肤的前提和基础。

