生活智慧掌中宝31

天然面膜在家做

生活智慧编委会⊙编著



省钱、省时、高效

教你进入『膜界』，领略『膜界』新时尚

50余款高效面膜改善肌肤各种不适

最受美眉们热捧的面膜精选







内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.c

生活智慧掌中宝

31

天然面膜在家做

生活智慧编委会◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

目录 Contents





第一章 “膜”法时代来临啦

□肌肤知识大揭秘.....6
肌肤的概念.....6
何谓肤况.....6
肤质有哪些类型.....6
一分钟测出你的肌肤类型.....7
□“膜”力无穷大.....8
古代宫廷贵妇也热衷面膜.....8
面膜的 3 大魔力.....8
帮你提升为“膜法”达人.....9
□面膜大分类.....10
水洗式面膜.....10
撕拉型面膜.....11
片状面膜.....12
□部位膜更出彩.....13
眼膜——还你明眸双眼.....13
额膜——成就光滑靓丽的额头....13
颈膜——让你拥有销魂的玉颈....13
颊膜——粉面含春的奥秘.....13
鼻膜——鼻子就是这么俊.....13
TU 膜——吸走多余的油.....13
美白小圆膜——悄悄赶走斑点....13
□选择适合自己的面膜.....14
混合性肌肤 MM 的最佳选择 14
敏感性肌肤 MM 的最佳选择 14
油性肌肤 MM 的最佳选择 14
干性肌肤 MM 的最佳选择 14
中性肌肤 MM 的最佳选择 14
□敷面膜的顺序.....15
清洁是第一步.....15
正确使用面膜.....15



善于利用敷面膜的时间.....15
敷面膜后的收尾工作.....15
□选择恰当的时间敷面膜.....16
最佳敷面膜的时间.....16
不适合敷面膜的时间.....16
□“膜”界 7 大问答.....17

第二章
5元勇做小“膜”女

□去除角质面膜.....20
为敷面膜做准备工作.....20
丝瓜蜂蜜深层清洁面膜.....24
蛋清磨砂面膜.....25
牛奶薄荷控油面膜.....26
芒果牛奶洁净面膜.....27
□改善暗沉面膜.....28
改善暗沉肌肤的按摩法.....28
蜂蜜珍珠粉美白面膜.....30
红酒细盐亮颜面膜.....31
草莓透亮面膜.....32
蜂蜜麦片养颜面膜.....33
□祛斑美白面膜.....34
巧用汤匙排毒.....34
薏仁美白面膜.....35
细盐柠檬祛斑面膜.....36
蜂蜜白芷美白面膜.....37
□补水保湿面膜.....38
水嫩肌肤的保养秘方.....38
红酒蜂蜜亮颜面膜.....41
芦荟水润面膜.....42
杏仁蜂蜜滋养面膜.....43
□收缩毛孔面膜.....44
紧致毛孔的按摩操.....44
西红柿醪糟收敛面膜.....45
蜂蜜蛋清细致面膜.....46
啤酒收缩面膜.....47
□控油祛痘面膜.....48
赶走痘痘的按摩法.....48
白果紫草神采面膜.....49
冰片细盐抗痘面膜.....50
绿豆粉细盐祛痘面膜.....51
□镇静抗敏面膜.....52
告别敏感肌肤的按摩术.....52
圆白菜黄瓜镇定面膜.....53
西瓜皮蜂蜜修复面膜.....54
□祛皱抗衰老面膜.....55
祛皱小按摩操.....55
小按摩让皮肤不再松弛.....56
番茄酱蛋清抗皱面膜.....58
栗子蜂蜜祛皱面膜.....59
蜂蜜木瓜祛皱面膜.....60

第三章
特殊肤况莫担心，“膜”法助你一臂之力

□用“膜”力力挽受损肌肤.....62
第 1 ～ 3 天，活泉水上场.....62
第 4 ～ 5 天，重点保湿.....62

第 6 ～ 7 天，抵抗衰老.....62
芦荟蛋清粗盐面膜.....63
蛋黄橄榄油醪糟润肤面膜.....64
香蕉皮补水面膜.....65
□ “膜”力助你美丽度过生理周期...66
生理期前.....66
生理期.....66
生理期后.....66
排卵后.....66
南瓜醋清美白面膜.....67
蛋清菊花祛皱面膜.....68
蜂蜜海带粉保湿面膜.....69
牛奶高粱亮白面膜.....70
□一周内让你改头换面.....71
选择适当的时间进行一周焕肤面膜..71
见证一周焕肤的进展.....71
牛奶枸杞子面膜.....72
胡萝卜蛋黄保湿面膜.....73
蛋黄丝瓜润肤面膜.....74

第四章 美眉们最爱的面膜大集萃

柠檬鲜奶靓肤面膜.....76
车前子小黄瓜消肿敷.....77
蛋黄麦片去角质面膜.....78
黑豆艾叶靓眼膜.....79
杏桃淡斑面膜.....80
迷迭香排毒面膜.....81
蒜蓉蜂蜜净白面膜.....82
珍珠美颜面膜.....83
黄瓜美酒保湿面膜.....84
西红柿面粉美白面膜.....85
葡萄面粉美白面膜.....86
冬瓜淮山润肤面膜.....87
橘皮酒精祛皱面膜.....88
香菜蛋清淡斑面膜.....89
蜂蜜双仁细盐美肌面膜.....90
茉莉鼠尾提神水膜.....91
天竺葵酸奶水嫩面膜.....92
山楂猕猴桃清洁面膜.....93
薰衣草净肤面膜.....94
甘菊保湿水膜.....95



需要全本请访问 www.ertongbook.com



美『膜』法时代来临啦





肌肤知识大揭秘
“膜”力无穷大
面膜大分类
部位膜更出彩
选择适合自己的面膜
敷面膜的顺序
……

肌肤知识大揭秘

肌肤的概念

聪明地使用面膜的首要任务，就是要了解自己的肤质及肤况。广义的肤质是指肌肤分泌油脂的能力、分泌水分的能力、保持水分的能力，以及酸碱值、血管扩张和色素沉淀的情形等，这需要利用许多复杂的仪器，在恒定温度、湿度的空间中才测量得到的。但是一般自我检测肤质主要参考肌肤含水分及油脂的平衡情形。另外，肤质会随着年纪而变化。年纪越大，分泌油脂、水分及保水的能力都会降低。所以肤质并不是一成不变的。

何谓肤况

除此之外，肌肤的状态也会随时变化，并不是固定的，因此在每个人特定的肤质上，还有所谓的“肤况”，也就是在某些特殊的内在身心状况及外在环境变化时，肌肤所呈现出的暂时变化。肤况会随着情绪、心理状态、月经周期、日晒、气温、湿度等因素而改变，甚至在同一天的早上和傍晚，肤况也可能不同，所以肤质、肤况的检测是要在不同的季节及不同的身心状况下反复分析的。



肤质有哪些类型

一般而言，根据皮脂腺分泌的旺盛程度及肌肤含水量多少，肤质可分为干性、中性、油性及混合性四种。干性肤质的人，油脂、水分的分泌都不足，但油脂缺乏的情形比水分缺乏还厉害。中性肤质的人油水分泌较为平衡，且水分比油分略多。油性肤质的人，皮脂分泌过于旺盛，容易

出现“外油内干”的状况。外油内干是一种油水极度不平衡的状况，是指油分虽然分泌旺盛，但肌肤却处于缺水状态，因此脸泛油光，同时又出现脱皮情形。外油内干的肌肤，常是肌肤保养不当及季节骤然变化所导致的。此外，大约有60％～70％的人属于混合性肌肤，混合性肌肤的人T字部位出油旺盛，但其他部位却很干燥。

另外，我们常说的敏感性肌肤，很多人会认为这类肌肤是第五种肤质，事实上敏感性肌肤在肤质的分析上和油、水平衡情形无关，是单独的一种表现，和之前提及的四型交叉比对，可以形成八型之多的肤质。还有许多人以为敏感性肌肤就是干性肌肤，总是推荐敏感性肌肤的人选用干性肌肤适用的护肤品，事实上，这是一种错误的观念。

了解了各种肤质的基本形成原因，我们就可以开始检测肤质啦！

一分钟测出你的肌肤类型

用温冷的水(水温约为15℃～18℃)及中性洗面奶洗完脸，在无空调的室内(约24℃)待上约30分钟后，对着镜子，对照下面的表格观察自己的皮肤就可以知道自己的肤质了（备注：所谓“3C部位”，是指两个眼角部位和嘴唇周围；所谓“T字部位”，是指额头和鼻梁部位）。

肤质类型检测表

	油性	中性	干性	混合性
感觉	无不适感	无不适感	全脸紧绷，刺痒或不舒服	只有3C部位感觉紧绷
指尖触摸	皮表不太平滑，摸起来粗糙	柔软平滑，有弹性	肌肤表面平滑但有时有细碎的脱皮	T字部位粗糙，两颊平滑
观察	①脸泛油水 ②直接可以观察到粗大的毛孔	①肌肤不泛油光，无细纹 ②毛孔细小	①肌肤纹理深，笑、说话牵动表情肌肤会有细纹 ②毛孔细小	①T字部位可看到粗大、冒油滴的毛孔 ②3C部位有细纹
平常情形	①容易长粉刺、痘痘 ②容易于上妆，但容易花妆	①健康、红润有光泽 ②上妆容易且不易脱妆	①肤色暗沉、有细纹 ②不易上妆，化妆后肌肤纹路及脱屑更为明显	T字部位为油性肌肤的表现，但3C部位为干性或中性肌肤的表现

“膜”力无穷大

以往，由于用面膜敷脸的程序过于麻烦，而且可供选择的产品也不多，所以很少有人使用面膜。但随着片状面膜的发展，面膜成为热门商品。不但女性对面膜情有独钟，就连男性也挡不住这股“膜力”，使用面膜的比率逐年攀升。而近来兴起的自制面膜更有不可阻挡之势，深受人们的欢迎。

古代宫廷贵妇也热衷面膜

在美容化妆品中，面膜很早就被古今中外的宫廷贵妇所使用。传说唐代的杨贵妃就经常使用面膜来祛斑增白、祛除皱纹，因此她的肌肤十分光滑细腻。另一位赫赫有名的美丽女王——埃及艳后也是面膜的爱好者，她经常用蛋清做面膜，使肌肤柔润水嫩。更有趣的是，埃及妇女喜欢将尼罗河的泥沙敷在肌肤上，以达到清洁保湿的效果。而十分注重保养的慈禧太后用来敷面的“玉容散”，更是一直作为美白圣品沿用至今。

面膜的3大魔力

面膜美容的原理和皮肤病患者使用密封治疗的原理是相同的。有些干癣患者或慢性湿疹患者，因为病灶的角质层太厚而导致药物吸收不良，皮肤科医师会建议病人擦药以后，把病灶用保鲜膜封起来，借此增加药物的吸收。这样一来，药物吸收的效果会增加5～50倍以上，这就是所谓的密封治疗法。将保养成分暂时密封主要有以下三大功能。

使角质层含水量增加

角质层是肌肤的最外层，它的作用是保护肌肤不受外来刺激的侵犯。角质层的含水量会直接影响肌肤的健康及美观。一般来说，正常的角质层含水量约为15%～20%，当含水量达到35%以上时，肌肤就会显得晶莹剔透；如果含水量在10%以下，肌肤就会有刺激感及痒感。而面膜能提升角质层的含水量，让肌肤瞬间亮丽起来。但是当角质层的含水量过高时，角质就会软化，变成不透明的，就像手浸在水里太久，肌肤会变成白白软软的一样。因此，有时候敷过面膜以后，肌肤会忽然变得很白，就是角质层含水量太多造成的。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

局部肌肤升温

敷面膜能提高肌肤表面的温度(大约上升1℃左右)，促进肌肤的微循环，加快肌肤的新陈代谢，并促使肌肤的代谢废物排出体外，增加肌肤的含氧量，使肌肤看起来健康红润。敷面膜产生的微温效果还能促使毛孔张开，帮助面膜中的营养成分或清洁成分更有效地渗透到肌肤里层。因此，从理论上讲，面膜的使用的确有保湿及增加营养物质吸收的功效。

在敷面膜产品时，因为需要等待一段时间，如果在这段时间中能让全身放松，舒缓紧张的情绪，让身心好好放松享受一下，对于安抚肌肤、放松表情肌、减少皱纹的形成及降低抗压力激素对肌肤的伤害，也有着不可忽视的作用。

防止水分蒸发

涂擦在肌肤上的保养品干了以后，其中的营养成分就会停在肌肤浅层，无法继续渗透。而面膜能防止水分蒸发或降低水分蒸发的速度，并能持续地将保养品的成分送往肌肤深层。

帮你提升为“膜法”达人

太便宜的面膜产品可能会伤害肌肤，而效果好的面膜产品价格又很昂贵。那么，应该怎样选择效果好、安全又省钱的面膜产品呢？其实，自制面膜就是最好的选择。



和所有的保养品一样，选用面膜产品前最重要的就是了解自己的肤质。面膜产品有很多种，要根据肤质选择适合自己的产品。因为在上一章我们已讲过肌肤的状况并不是一成不变的，所以我们应该随着肌肤的各种变化，聪明地换用面膜产品来保养肌肤。时下流行的“一周面膜法”、“生理周期面膜法”就是遵循了这样的理论。只要了解了如何根据肤质、肤况来选择面膜，那么你就能成为“膜法”达人了。

面膜大分类

目前，市场上面膜产品的种类琳琅满目，MM们挑选面膜时大概也挑花了眼吧？其实，挑选面膜最重要的就是要先了解它的分类，然后再根据个人需要，选择最符合个人肌肤性质的产品。依据功能，面膜可以粗分为：去除角质、补水保湿、祛斑美白、祛皱抗衰老等类型的面膜。面膜的功效一般取决于其内部所含的精华液成分，而面膜的效果是需要长时间观察的，敷的时候没办法得知，但是面膜的舒适度，你却马上就可以感觉得到。面膜的舒适度一般和面膜材质及剪裁有关。依据面膜的使用形式及其材质，可以分为：水洗式面膜、撕拉型面膜和片状湿敷面膜。

水洗式面膜

水洗式面膜包括泥膏状、霜状、凝胶状三种类别。这类面膜在涂抹时最好从温度较低的两颊开始，以便使面膜干燥的时间一致，达到最好的效果。

水洗式面膜的类别

◎**凝胶状水洗式面膜**：凝胶状的水洗式面膜在功能上以清洁和保湿为主，是一种比较温和的软化角质的方法。敏感性肌肤可选用这类产品作为清洁面膜。但是其中添加的界面活性剂不能太强。

◎**泥膏状水洗式面膜**：泥膏状面膜的主要功能是清洁和保湿。其主要成分是粉剂，如高岭土、绿陶土、膨润土、天然泥、死海泥、温泉泥及豆类研磨成的粉末(如绿豆、黄豆)等。其中的高岭土与黄豆粉有吸油能力，所以对控油也有帮助。另外的附加成分主要是保湿成分。水性保湿成分以多元醇类保湿剂(如甘油、乙二醇、丁二醇等)为主；油性保湿成分则主要是一些植物油脂。保湿成分不只是增加肌肤的水分，同时可以软化角质和阻塞在毛孔口的硬化皮脂，逐渐清除黑头粉刺。因此水洗式面膜的清洁保湿功能都很好。但由于将泥膏状产品洗掉较麻烦，因此这类产品使用时并不方便，而且为防止泥膏状产品滋生细菌，一般而言会加入较多的防腐剂。肌肤敏感的人，不太适合使用这类面膜。

◎**霜状水洗式面膜**：至于霜状的水洗式面膜，主要作用是保湿，所以

其成分和保湿乳液类似。有些产品甚至可以不用洗掉，直接擦掉或留在脸上即可。

水洗式面膜的优点

◎**经济又实惠**：和片状面膜比起来，多数的水洗式面膜平均每次使用的单价，较为便宜。可依照自己的预算，选择适合的面膜种类，不必花大钱，也可以享受美丽喔!

◎**爱敷哪里就敷哪里**：虽然有部位膜的出现，但多数单张湿敷式面膜就仅限用于脸部，或是一次一定要全脸敷。水洗式面膜的使用范围则不受限，脖子、前胸、后背、膝盖或手肘都能够轻易照顾到，而且可以作为脸部特殊部位的局部加强。

◎**服贴度最好**：虽然现在的片状面膜越来越讲究纸张及裁切，但始终无法像水洗式面膜那样，能完全与肌肤密合。

◎**环保无污染**：水洗式面膜用后不会产生垃圾，更不会污染环境，因此是一种环保的护肤方式。

撕拉型面膜

撕拉型面膜又称为剥除式面膜。主要是指敷面产品(通常是透明或者半透明的胶状液体)干燥后，会在脸上形成和肌肤充分黏合的胶状薄膜，剥掉这层薄膜后可以将老旧角质去除。这类面膜在功能方面，通常是以去角质及深层清洁为主，补水能力、滋养能力则比较差。因为如果保水能力太强，那面膜涂在脸上都干不了，就无法形成胶膜而“撕”下来了。剥除式面膜的基本成分是高分子胶、水和酒精。虽然高分子胶对肌肤刺激性不大，但因为酒精成分会挥发水分及油脂，因此敏感性和干性肌肤不适合用剥除式面膜。另外，这类面膜还加入了一些有效成分，主要是一些抗发炎的水性成分配方。目前，这类面膜产品争议较多，因为撕拉动作对肌肤的损伤大，软化角质的时间也不够，所以只能去除老旧角质或表浅已松动的粉刺，而且容易引起肌肤过敏等症状。

片状面膜

片状面膜是市售面膜中最普遍的一种，以纸类、不织布、生物纤维等为材料，吸附具有各种保湿或机能性保养的精华液，使用起来非常方便，符合现代人忙碌的生活基调。这类面膜的保湿、美白、抗

老化效果较好，但深层清洁去角质的功能却没有剥除式或水洗式面膜好。另外，片状面膜的材质也越来越多元化，不同的材质会影响精华液的饱和度、肌肤的触感、脸部角度的服贴度，造成吸收上的差异。

优质片状面膜的标准

◎富有弹性，在拉扯时绝不会变形。
◎用起来脸部触感舒适柔软。
◎剪裁及刀法适合东方人较宽短的脸型
◎吸水力及承载量足够，可以让充足的营养液均匀分布。
◎不含荧光剂，不会引起肌肤敏感。
◎材质致密，拉扯时不会撕开或敷完后在脸上留下细屑。

片状面膜常见的材质

◎**不织布材质**：不织布的定义是用非传统编织方式制成，且具有布的性质。在分类上，可分为水针不织布、轧针不织布及热压不织布，同为不织布，却有不同的厚度及触感。片状面膜的材质是以水针不织布为主，其特性是柔软度佳，棉网均匀性好。

◎**纸浆面膜（木浆面膜）**：这种面膜以纸浆制成。纸浆面膜比较薄，所以服贴度好，但是承载精华液的能力不好，敷脸时水分很快就蒸发掉，拉扯时也容易撕裂。

◎**生物纤维材质**：这种材质的面膜具有更优异的亲肤性，可以深入肌肤沟纹，创造微温的表面循环作用，让精华液吸收更有效，同时可以紧贴肌肤，不易脱落，使用上更方便，但通常价格不菲。



◎**果冻材质**：精华液和承载膜是一体的，果冻材质不会像纸浆或不织布面膜一样，精华液滴滴答答湿黏沾手，与肌肤服贴很好。并且其使用上很便利，可以让消费者边敷着它还能边忙着做其他事情。但其缺点是面膜材质和精华液的结合太强，保湿程度不像不织布面膜那样好。

部位膜更出彩

面膜将走向精致化的分区保养，因为不同部位有不同的需求，也有不同的保养之道，因此部位膜逐渐受到大家的欢迎。

眼膜——还你明眸双眼

眼皮是人体肌肤最薄的部位，也是皱纹及色素最容易产生或沉淀的部位。所以在选择眼膜时，应选择具有除皱、美白、保湿功效的产品。

额膜——成就光滑靓丽的额头

额头上的问题主要以细纹、表情纹、干燥为主，所以保养的重点是保湿及除皱。

颈膜——让你拥有销魂的玉颈

颈部因为油脂分泌少，及一般人疏于保养，常会有干燥、皱纹、暗沉、松弛、下垂等问题，使颈部一不小心就暴露了年龄秘密。因此购买颈膜时要选择有保湿、抗皱纹功效的产品。

颊膜——粉面含春的奥秘

色素不均、肌肤暗沉、斑点横生这种种问题都容易发生在双颊上，因为这里的肌肤比脸部其他部位的肌肤干燥。所以需要加强美白及保湿。

鼻膜——鼻子就是这么俊

鼻子最容易出现的问题就是粉刺、毛孔粗大、出油等，所以选择鼻膜时，要选择具有去角质、控油功效的产品。

TU膜——吸走多余的油

这两个部位肤质相差太多，无法同时使用有相同成分的保养品。购买T膜时，应选择控油去角质效果较强的产品；而购买U膜时，则要突出保湿功效。

美白小圆膜——悄悄赶走斑点

这是一款针对斑点设计的面膜，主要功能是淡化斑点、美白肌肤。

选择适合自己的面膜

混合性肌肤MM的最佳选择

因为混合性肌肤MM的T字部位容易出油，而眼周及脸颊干燥，建议使用分区保养的方式。T字区域加强深层清洁，U字部位加强滋养保湿。敷面膜时，要使用两种不同的产品。

敏感性肌肤MM的最佳选择

这类肌肤的MM因为角质的功能不完善，所以尽量不要使用深层清洁面膜。机能性的面膜也要选用刺激性小的。酸性面膜产品应尽量避免使用。

油性肌肤MM的最佳选择

◎**深层清洁面膜**：油性肌肤最好选用有吸油作用及含去角质成分的深层清洁面膜。

◎**滋养保湿面膜**：使用此类面膜时，要注意避开刺激痘痘生成的成分。

◎**控油祛痘面膜**：油性肌肤的人油脂分泌旺盛，极易堵塞毛孔，进而生成痘痘、粉刺，适当用控油祛痘面膜能改善肌肤状况。

干性肌肤MM的最佳选择

◎**深层清洁面膜**：干性肌肤选用深层清洁产品时，应选用含有温和性去角质成分的面膜。

◎**滋养保湿面膜**：这类面膜是干性肌肤的好朋友。如果面膜的主要成分是水性保湿成分，一定要记得敷完后再使用乳霜“完封”面膜的滋养物质。

◎**美白抗老化面膜**：这类面膜适用于各种肌肤。在使用此面膜的前一天，最好先使用滋养保湿的面膜，使角质充水，以降低一些有效成分的刺激性。

中性肌肤MM的最佳选择

中性肌肤使用深层清洁型的面膜次数不宜太多，要注意避免肌肤变得敏感。所以在使用一些含有刺激性成分的面膜时，要先注意观察一下自己的肤况有没有改变。

敷面膜的顺序

选择好面膜后，准备好犒赏一下你的肌肤吧！

清洁是第一步

使用所有面膜的第一步，就是要对肌肤进行清洁工作。可以配合日常的清洁产品，去除肌肤表面的油污、灰尘及老旧的角质。洗脸时的水温可以比平常高一点，目的是增加肌肤表面的温度、舒张毛孔，从而增强深层清洁的效果。

另外，情节除了可以去除脏物外，还能促进血液循环，有助于面膜有效成分的吸收。

正确使用面膜

首先，面膜的大小要可以包覆住整张脸，敷脸时也要能完全覆盖住每一寸肌肤。并且，如果使用水洗式面膜，要先从两颊等温度较低的部分开始涂敷，再涂中间部位，这样面膜干燥的时间比较一致。除了肌肤的每个部分都要涂到，敷的厚度也要均匀，量也要足够，建议涂到0.3～0.5厘米左右。

如果使用片状面膜，要先将面膜拉开，固定在额头、下巴与鼻子等处；然后从脸的中间开始，用手指将面膜慢慢往脸的四周推开，将面膜里的气泡压出，让面膜和肌肤充分接触。

善于利用敷面膜的时间

敷面膜时最好能躺着，可以听听音乐或冥想，让身心充分休息，同时也可以让面膜和肌肤贴合得更好。如果想一边敷面膜一边做其他的事，要随时注意面膜有没有气泡或不服贴的情形。因为重力的作用，加上面膜慢慢变干，面膜角落的部分会陆续脱落，从而减弱面膜密封的功效。使用剥除式面膜或水洗式面膜时，尽量不要说话，也不要有太大的面部表情变化。并且要注意时间，大约10～15分钟后记得拿掉喔！

敷面膜后的收尾工作

清洁类的水洗式面膜，要把面膜成分彻底洗干净，其他如保湿、美白、抗老化的面膜或片状面膜敷完以后，可以将残留在脸部的精华成分稍加按摩，还要记得擦上乳液才能美美地“完封”滋润成分。

选择恰当的时间敷面膜

面膜有很好的美容功效，能令肌肤焕然一新，然而却不是任何时候都适合敷的，敷面膜的时机也大有讲究。

最佳敷面膜的时间

洗澡后

洗澡后，肌肤干净，角质层含水量高，这时敷面膜，有效成分会充分发挥功效。

运动后或泡澡时

运动或泡澡后体温会上升，全身的血液循环加快，肌肤的吸收力好。因此，这时敷面膜效果更佳。

季节转换时

尤其是夏季转秋冬季时，肌肤会干燥脱屑，角质层增厚且常有色素不均的情形出现。这时可搭配使用去角质面膜、保湿面膜及美白面膜，让肌肤闹情绪的时间缩短。

长途飞行及旅行时

旅行时，身体及肌肤都必须适应不同地区的温度及湿度，肤况常因此变差，所以趁在有空时敷敷面膜，可以让每天的行程都神清气爽。

熬夜或日晒后

熬夜后肌肤会变得暗沉，容易出油、长痘痘。日晒会使角质层增厚及自由基激增，并刺激黑色素生成。因此熬夜或日晒后可以敷敷面膜，为肌肤急救。

不适合敷面膜的时间

肌肤发炎时

当肌肤发炎时，肌肤本身就有缺损，所以面膜反而会变成刺激品。

超强冷气房

敷面膜的原理是利用面膜的密封效果使肌肤表面温度升高，促进微循环及有效成分的吸收。如果室内温度太低，这个效果就会大打折扣。

肌肤晒伤时

很多人以为肌肤晒伤时需要赶快敷面膜，但是在晒伤的急性期，肌肤抵抗力降低，很多原来不会致敏的成分，在这时都会刺激肌肤。

需要全本请访问 www.ertongbook.com