

李振顺 编著

# 我最想要的 面膜书

美容专家 李振顺 独家传授的“国法”秘笈



中国轻工业出版社

# 我最想要的面膜书

天然美肤自制面膜338例

李振顺 编著

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

我最想要的面膜书 / 李振顺编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5019-8347-6

I. ①我… II. ①李… III. ①面 - 美容 - 基本知识  
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第140646号

责任编辑: 安雅宁      策划编辑: 王恒中 安雅宁      责任终审: 唐是雯  
封面设计: 逸水翔天      版式设计: 黎 黎 贺韵诗      责任监印: 马金路  
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:

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年9月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8347-6 定价: 32.80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>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110521S4X101ZBW

# XU YAN 序 言



今天，你面“膜”了吗？

想拥有一张洁白无瑕的脸吗？

想时光流逝却美颜长驻吗？

自制出来的天然美肤面膜绝对是你美容路上最忠实的朋友。

你可以不漂亮，但不可以不美丽！本书就是您最需要的面膜书。

凡是那些皮肤很好的女性，她们的秘诀里大多都有“敷面膜”这一条。那些爱美的明星们，大都也是面膜的狂热粉丝。大S早就说过自己的美肌秘密是天天敷面膜，因此敷面膜就成了爱美女生的必修课。

使用面膜是世界上最古老的一种美容方法。在古代，贵族妇女们经常把大量奇珍异宝放在自己的脸上来保持面部皮肤的美丽、白嫩以及光滑。古代的美女们的美丽在几千年后的今天还在为人津津乐道，她们的美丽虽有天生丽质的遗传因素，但是她们也是非常注重自己肌肤护理的，可以说面膜受到从古至今所有爱美人士的追求。

贤惠聪明的女性朋友总能在日常生活中发现保养佳品，最常见的就是蛋清面膜。



把蛋清涂抹在脸上，干燥后会形成紧绷的一层膜，随后用清水洗去，能提高肌肤的弹性。把香蕉捣成泥，加入蜂蜜，敷在脸上，舒缓、保湿、抗过敏的效果甚好。你看，简便易做、效果明显的美容面膜，很早很早以前就被爱美的女士争相采用，不断改进，沿用至今。

都市女性每天都面临着空气污染、电脑辐射、工作压力、生活不规律等因素的挑战，会出现一系列的面子问题，把面膜当做日常基础保养的一部分，通过清洁、去角质、补水、保湿、美白、祛斑、控油、护肤、去痘、抗敏、修复、滋养、活肤、焕颜、舒缓镇静、防皱、瘦脸面膜等，让您天天都拥有最佳的面容状态。

拥有美丽是女人一生的事业！为此不惜重金，购买大量名牌护肤品，只为留住靓丽容颜。女性朋友们有没有尝试过用最常见常吃的食品来做面膜呢？

本书从实用性角度出发，用最便捷的方法，最常见的材料，制作最适合自己的天然美肤面膜。其中每款面膜都介绍了功效、适宜肤质、原材料、使用器具、制作方法、使用方法、保存期限、制作成本、美容原理、相关的美丽链接，且材料易得、成本低廉、制作方法简单、功效显著，既经济实惠又绿色环保，从而达到皮肤变美的目的。这是一本非常实用又没有化学污染的面膜书，能让你轻松解决所有的“面子”问题，打造莹透美肌！

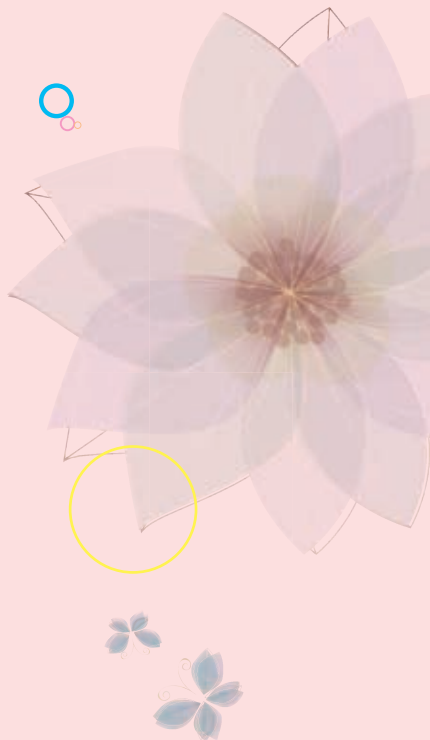
敷面膜已经成为了爱美人士的另一种生活方式，就让这种新的生活方式为你开启肌肤越变越美的神奇之旅吧！

李振顺

国家高级美容师

深圳安兰生化科技有限公司董事长

“深港美容业最具推动力十大风云人物”之一



## part 1

### 美肤达人必知的面膜常识

- 012 面膜美肤代代相传
- 014 面膜产品的升级及发展趋势
- 015 面膜的种类
- 017 各种材质面膜的特点分析
- 018 面膜使用常识
- 019 面膜的使用要点
- 021 认识自己的肤质
- 024 自制天然面膜的常用工具
- 026 自制天然面膜的常用材料
- 028 自制美肤面膜的注意事项
- 029 自制美肤面膜的敷用方法
- 030 自制美肤面膜的优势



## part 2

### DIY 简易美肤面膜

- 032 香蕉面膜
- 032 苹果面膜
- 033 西瓜皮面膜
- 033 芦荟面膜
- 034 牛奶面膜
- 034 番茄面膜
- 035 蛋清面膜
- 035 黄瓜面膜
- 036 玫瑰花面膜
- 036 胡萝卜面膜
- 037 红薯面膜
- 037 南瓜面膜
- 038 豆渣面膜
- 038 蜂蜜面膜





## part 3

### DIY 深层清洁面膜

- 040 米饭洁面面膜
- 040 酸奶面粉面膜
- 041 绿豆粉牛奶面膜
- 041 绿豆粉生菜面膜
- 042 黄瓜芦荟面膜
- 042 黄瓜橄榄油面膜
- 043 丝瓜蛋黄面膜
- 043 丝瓜蜂蜜面膜
- 044 草莓牛奶面膜
- 044 草莓橄榄油面膜
- 045 番茄香橙面膜
- 045 番茄柠檬面膜
- 046 柠檬蛋奶面膜
- 046 蛋清蜂蜜面膜
- 047 哈密瓜酸奶面膜
- 047 哈密瓜蛋酒面膜
- 048 燕麦果奶面膜
- 048 薄荷牛奶面粉面膜
- 049 燕麦柠檬面膜
- 049 番茄苹果柠檬面膜
- 050 蛋黄酸奶杏仁面膜
- 050 粗盐杏仁木瓜面膜
- 051 粗盐猕猴桃柠檬面膜
- 051 荷叶粗盐净颜面膜
- 052 粗盐橄榄油蛋黄面膜
- 052 白芷绿豆橄榄油面膜

## part 4

### DIY 补水保湿面膜

- 054 黄瓜土豆面膜
- 054 黄瓜牛奶面膜
- 055 莲藕丝瓜面膜
- 055 藕粉蛋黄牛奶面膜
- 056 蛋黄红薯面膜
- 056 蛋黄香蕉面膜
- 057 番茄橄榄油面膜
- 057 番茄蜂蜜维生素E面膜
- 058 南瓜蛋清白醋面膜
- 058 南瓜奶蜜面膜
- 059 马蹄啤酒面膜
- 059 胡萝卜啤酒面膜
- 060 香蕉牛奶面膜
- 060 香蕉蛋黄牛奶面膜
- 061 醋酸苹果面膜
- 061 菠萝苹果面膜
- 062 南瓜雪梨蛋黄面膜
- 062 雪梨蜂蜜珍珠粉面膜
- 063 石榴蜂蜜面膜
- 063 蜂蜜白醋面膜
- 064 葡萄甘油面膜
- 064 冰葡萄嫩白面膜
- 065 红糖茶叶面膜
- 065 红糖蛋清面膜
- 066 红酒蜂蜜面膜
- 066 红酒蛋黄面膜
- 067 维生素E柠檬蜂蜜面膜
- 067 维生素E牛奶珍珠粉面膜
- 068 薰衣草豆粉面膜
- 068 薰衣草奶酪面膜
- 069 绿茶面粉面膜
- 069 绿茶粉蛋黄面膜
- 070 杏梨滋养面膜
- 070 梨子酸奶面膜



## part 5

### DIY 美白淡斑面膜

- 072 柠檬酸奶面膜
- 072 柠檬蛋清面膜
- 073 豆腐橄榄油面膜
- 074 绿豆薏仁粉面膜
- 074 绿豆粉啤酒面膜
- 075 玫瑰珍珠粉面膜
- 075 黄瓜珍珠粉面膜
- 076 银耳茯苓面膜
- 076 茯苓白芷牛奶面膜
- 077 花粉蛋清祛斑面膜
- 077 花粉牛奶面膜
- 078 木瓜美白面膜
- 078 木瓜杏仁面膜
- 079 冬瓜核桃蜂蜜面膜
- 079 冬瓜瓢面粉面膜
- 080 苦瓜蛋清面膜
- 080 苦瓜珍珠粉面膜
- 081 薏米百合面膜
- 081 薏米奶蜜面膜
- 082 香芹酸奶面膜
- 082 芹菜汁面膜
- 083 茄子酸奶面膜
- 083 茄子冬瓜面膜
- 084 土豆橄榄油面膜
- 084 土豆牛奶面膜
- 085 丝瓜面粉面膜
- 085 丝瓜汁面膜
- 086 胡萝卜甘油面膜
- 086 胡萝卜玉米面膜
- 087 白醋面粉面膜
- 087 白醋圣女果面膜
- 088 香梨蜂蜜嫩白面膜



## part 6

### DIY 控油护肤面膜

- 090 三粉乳酪面膜
- 090 甘草珍珠粉面膜
- 091 雪梨杏仁油面膜
- 092 大蒜蜂蜜面粉面膜
- 092 大蒜西瓜皮面膜
- 093 芦荟绿茶面膜
- 093 芦荟黄瓜面膜
- 094 银耳冰糖面膜
- 094 银耳鲜奶面膜
- 095 番茄草莓面膜
- 095 草莓酸奶面膜
- 096 芒果绿豆面膜
- 096 芒果茉莉花面膜
- 097 芹菜柠檬柚汁面膜
- 097 柚子绿茶面膜
- 098 蛋黄冬瓜面膜
- 098 蛋黄玉米蜂蜜面膜
- 099 椰汁绿豆粉面膜
- 100 黄瓜番茄胡萝卜面膜

## part 7

### DIY去角质黑头面膜

- 102 红提牛奶面膜
- 102 红提蛋清面膜
- 103 啤酒蜂蜜面粉面膜
- 103 胡萝卜啤酒面膜
- 104 豆腐绿豆粉面膜
- 104 豆腐牛奶面膜
- 105 马蹄香蕉橄榄油面膜
- 106 葡萄去角质面膜
- 106 葡萄黄瓜绿豆面膜
- 107 玉米粉苹果面膜
- 108 芒果牛奶面膜
- 109 山楂猕猴桃面膜
- 109 油梨香蕉酸奶面膜
- 110 红糖牛奶面膜
- 110 沙拉燕麦面膜
- 111 粗盐酸奶面膜
- 111 樱桃酸奶面膜
- 112 菠萝海藻粉甘油面膜
- 112 蜂蜜甘油面膜
- 113 杨桃酸奶面膜
- 113 杨桃粗盐面膜
- 114 玉米牛奶面膜
- 114 玉米黄瓜面膜
- 115 丝瓜酸奶面膜
- 115 丝瓜珍珠粉面膜
- 116 燕麦木瓜面膜
- 116 木瓜黄豆粉牛奶面膜
- 117 大米清汤面膜
- 117 木瓜冰糖椰奶面膜
- 118 杏仁粉白糖面膜
- 118 杏仁蜂蜜牛奶面膜



## part 8

### DIY去痘排毒面膜

- 120 绿豆粉茶叶面膜
- 120 绿茶珍珠粉面膜
- 121 绿豆粉蛋清去痘面膜
- 121 黑芝麻蜂蜜面膜
- 122 糯米土豆面膜
- 122 土豆南瓜橄榄油面膜
- 123 金银花菠萝面粉面膜
- 123 金银花蛋黄面膜
- 124 生姜当归面膜
- 124 生姜橄榄油面膜
- 125 苦瓜面粉面膜
- 125 苦瓜绿豆面膜
- 126 豆腐南瓜绿茶面膜
- 126 豆腐土豆牛奶面膜
- 127 海藻橄榄油面膜



- 127 红豆橄榄油面膜
- 128 白菜牛奶去痘面膜
- 129 香菜蛋清面膜
- 130 玫瑰花紫罗兰面膜
- 130 胡萝卜绿豆面膜
- 131 鱼腥草粗盐面膜
- 132 紫薯酸奶面膜
- 132 红薯黄瓜柠檬面膜
- 133 益母草桑叶面膜
- 133 蒲公英绿豆面膜
- 134 党参茄子面膜
- 134 茄子白芷白藜面膜
- 135 香芹芦荟面膜
- 135 芦荟绿豆面膜
- 136 芦荟蜂蜜面膜
- 136 芦荟蛋清面膜

## part 9

### DIY 防晒修复面膜

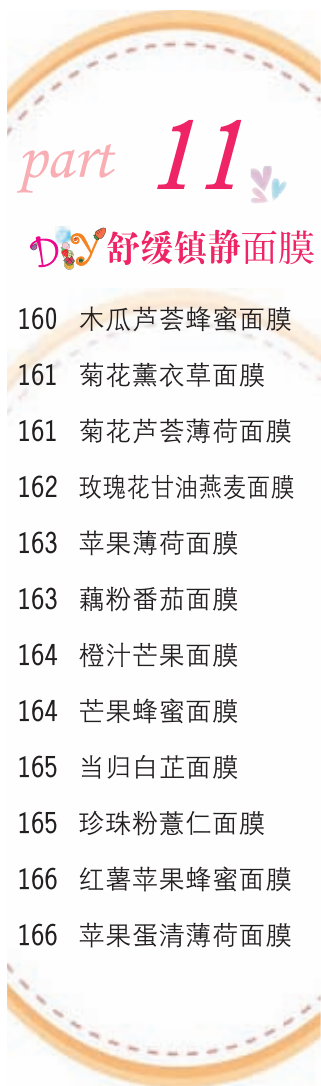
- 138 西瓜蜂蜜面膜
- 138 西瓜蛋清蜂蜜面膜
- 139 黄瓜蛋清蜂蜜面膜
- 139 瓜皮蛋黄面膜
- 140 胡萝卜红薯面膜
- 141 冬瓜奶酪面膜
- 141 冬瓜番茄面膜
- 142 双红冰糖面膜
- 142 双豆牛奶面膜
- 143 土豆胡萝卜面膜
- 144 菊花修复面膜
- 144 菊花珍珠粉蛋清面膜
- 145 香蕉浓茶牛奶面膜
- 145 清爽绿茶面膜
- 146 薰衣草奶酪面膜
- 146 薰衣草牛奶面膜
- 147 水蜜桃维生素E面膜
- 148 核桃蜜乳面膜
- 148 核桃珍珠粉蛋清面膜

## part 10

### DIY 活肤焕颜面膜

- 150 海藻碳酸水面膜
- 150 碳酸水珍珠银耳面膜
- 151 红酒焕颜面膜
- 152 人参红枣面膜
- 152 红枣蛋奶面膜
- 153 盐醋蛋亮颜面膜
- 153 蛋黄牛奶蜂蜜面膜
- 154 甘草米汤面膜
- 155 番茄党参蜂蜜面膜
- 155 玉米蛋黄蜂蜜面膜
- 156 红茶面粉亮肤面膜
- 156 香橙蛋黄面膜
- 157 糯米粉蜂蜜面膜
- 157 香橙面粉面膜
- 158 蜂蜜燕麦面膜
- 158 燕麦苹果菠萝面膜





## part 11

### DIY 舒缓镇静面膜

- 160 木瓜芦荟蜂蜜面膜
- 161 菊花薰衣草面膜
- 161 菊花芦荟薄荷面膜
- 162 玫瑰花甘油燕麦面膜
- 163 苹果薄荷面膜
- 163 藕粉番茄面膜
- 164 橙汁芒果面膜
- 164 芒果蜂蜜面膜
- 165 当归白芷面膜
- 165 珍珠粉薏仁面膜
- 166 红薯苹果蜂蜜面膜
- 166 苹果蛋清薄荷面膜

## part 12

### DIY 防皱紧肤面膜

- 168 番茄蛋清面膜
- 169 火龙果珍珠粉面膜
- 170 西瓜胡萝卜面膜
- 171 苹果蜂蜜面粉面膜
- 171 苹果牛奶面膜
- 172 红石榴柠檬面膜
- 172 火龙果蛋清面膜
- 173 板栗蜂蜜面膜
- 174 玉米片绿豆面膜
- 174 绿豆西瓜皮面膜
- 175 大蒜绿豆粉面膜
- 176 海带蜂蜜面膜
- 176 海带酸奶面膜
- 177 水蜜桃蛋清面膜
- 177 水蜜桃蜂蜜面膜
- 178 橘子蜂蜜面膜
- 178 橘子皮酸奶面膜

## part 13

### DIY 毛孔收缩面膜

- 180 蛋清粗盐面膜
- 181 酒酿番茄面膜
- 181 酒酿蛋黄橄榄油面膜
- 182 莴笋叶酸奶蛋黄面膜
- 182 莴笋叶牛奶蜂蜜面膜
- 183 芦荟豆腐面膜
- 184 红豆高粱酸奶面膜
- 185 黑豆蛋黄蜂蜜面膜
- 185 黑豆薄荷柠檬面膜
- 186 西兰花紫薯蛋清面膜
- 186 红薯西兰花蜂蜜面膜

## 187 附录

- 187 自制洁面乳4例
- 187 自制发膜9例
- 189 自制眼膜5例
- 190 自制唇膜8例
- 191 自制鼻膜5例
- 191 自制手膜3例
- 192 自制足膜3例

# 美肤达人必知的

## 面膜常识



# Facial Mask

---

自从面膜诞生以来，就受到了众多爱美女性的追捧。“天生丽质难自弃，回眸一笑百媚生”的杨贵妃，传言她美艳动人，除饮食起居等生活条件优越外，还得益于她常用的专门调制的面膜。

爱美的你，一定也对面膜有着不一般的感情吧？那么，你真的会用面膜吗？让我们一起来了解面膜的知识吧！

---





## 面膜美肤代代相传

在美容化妆品中，面膜属于最早出现的一种。轻巧的一片面膜，方便又舒适，给肌肤很多意想不到的美丽惊喜。我们先来了解一下面膜发展史。

### 一、水洗膜

举世闻名的埃及艳后晚上常常在脸上涂抹鸡蛋清，蛋清干了便形成紧绷在脸上的一层膜，早上起来用清水洗掉，可令脸上的肌肤柔滑、娇嫩，保持青春的光彩。据说，这就是现代流行面膜的起源，也就是最早的水洗面膜。



### 二、泥膏面膜

用泥浆护肤的历史，最早可追溯到古希腊及罗马时期，那时的蚀刻画描绘了人们在泥浆中浸浴，将泥浆涂在脸上护肤的情景，泥膏面膜中含有丰富均衡的矿物质，可消炎、杀菌、清除油脂、抑制粉刺恶化，也能让毛孔更加细致。这些矿物质和微量元素还能让肌肤补充营养，养护肌肤。



### 三、调合膏状软膜

中国唐代的杨贵妃美艳动人，传说用珍珠、白玉、人参等名贵天然品研制成细粉，用上等藕粉混合，调合成膏状敷于脸上，静敷后再用纯净甘露洗去，能祛除皱纹、嫩白肌肤。历代爱美女士争相仿效，不断改进，沿用至今。





#### 四、乳霜面膜

乳霜状面膜通常采用一些高吸水的成分，配合具有亮泽度并锁水的油脂，调制成乳霜状，使用时涂上厚厚的一层敷在脸上，使肌肤有“饱吃大餐”的效果。乳霜状面膜的成分多被油脂包围，因此较易被吸收。

但其实乳霜状面膜对于肌肤的改善原理与擦面霜相同，只不过敷面的方式、保湿效果更明显，以达到水润的视觉效果。



#### 五、贴式面膜

贴式面膜配有专制的精华液，以无纺布或其他纤维布为载体定制成型，密封在真空包装袋中，它不受环境、地点、道具等方面的限制，随时使用方便。论起美肤的效果，它抛开护肤的繁杂程序，为脸部肌肤带来令人惊喜的效果，已成为市场上美容品的宠，同时也成为人们生活中美容的必需品。



## 面膜产品的升级及发展趋势

一片式、撕拉式、水洗式……面膜的发展如此迅速，在短短的几年里，面膜产品已经有了飞跃性的变化。

### 一、材质升级

#### 越来越薄、越来越贴

众所周知，贴式面膜精华载体以无纺布为主，但是无纺布的“贴合度”不服帖，美肤效果就会打折扣，尤其是清洁效果不太理想。改进剪裁工艺，升级贴膜材质，是面膜发展的必然趋势。但近年来流行的纯棉无纺布、天丝无纺布、植物纤维布、水果纤维布等，以其更贴肤的完美效果，大大改善了贴式面膜“贴合度”不够的缺陷，成为市场面膜新潮流。

### 二、配方升级

#### 从化学制剂到植物萃取

护肤品的技术研发，主要表现在配方中功效添加剂的改进，更纯粹、更天然、更安全、更有效是研发人员追求无止境的目标。化妆品中天然植物护肤品的流行，面膜产品中层出不穷的植物，水果萃取物的产品热销，已成为新的消费流行趋势。



### 三、安全升级

#### 更多天然、更少刺激

面膜产品使用越来越广泛，由原来深层滋养护理品成为日常保养品，因为面膜产品能即时补充营养、改善肌肤状况的特点，对于肌肤易敏感的人来说总是有些担心。面膜安全升级也成为面膜流行趋势，面膜配方的安全除了成分尽量使用天然植物萃取成分、活性成分、天然矿物成分等之外，由于面膜精华的基础配方以水为基质，水成分选择也越来越被重视，温泉、矿泉、海泉等成分都已在面膜中广泛应用。



## 面膜的种类

面膜是见效最快的美肤品，面膜种类的不同，对肌肤的保养作用也不同，自制的天然美肤面膜可谓是真正纯绿色的护肤佳品。

### 一、撕拉型面膜

撕拉型面膜更多地借助了物理作用对皮肤进行深层清洁。它大多是透明或者半透明的胶状液体，敷到脸上变干后结成一层薄膜，使表皮温度升高，从而能促进血液循环和新陈代谢。面膜干燥后，通过撕拉的方式将毛孔中的污物带出来，并且为皮肤去掉了死皮。

现在针对这类面膜的争议较多，因为撕拉这一动作本身对皮肤的损伤很大，容易引起毛孔粗大，皮肤过敏等症状，同时补水能力、滋养能力也比较差。

使用这种类型的面膜，一定要注意顺着汗毛生长的方向自上而下去除，健康肌肤每周使用次数不要超过两次。

### 二、调合膏状膜

调合膏状面膜里一般会加入深海泥、各种矿物质、植物精油等营养成分。因为保湿剂是其中一种必要成分，所以它不仅能够有效清洁皮肤，而且能利用水分软化阻塞在毛孔口的硬化皮脂，使粉刺和黑头很容易地被拔出来。



调合膏状膜



## 我最想要的面膜书

调合膏状面膜虽然清洁效果好，但是为了保存其中营养物质的有效成分，往往在产品内加入较多的防腐剂，所以敏感型的肌肤应该谨慎使用。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。

### 三、乳霜型面膜

乳霜型面膜质地和护肤霜差不多，具有美白、保湿、舒缓等效果的面膜大多属于此类。它的使用也很方便，敷完后只要用面纸擦拭干净即可。因为质地温和，所以乳霜型面膜适应面比较广，敏感性肌肤也能放心使用。

### 四、面贴布型

这种面膜最方便，直接拿来敷在脸上即可。由于无纺布上蘸有高浓度精华

液，不仅能够均匀分布在整個面贴膜上，而且微粒极小，能够很快地透过皮肤进入肌肤内部，能大大提高面膜的滋养性。不过这类面膜没有清洁效果，不适合需要深层洁肤的人。它最大的好处是贴上、揭下的过程十分简便，而且是根据人的脸部轮廓进行裁剪的，能体贴地覆盖在脸上，周全照顾到脸上所有部位。近年来，在剪裁工艺上和材质上都有很大的发展和改进，植物纤维布、天然无纺布的使用，大大发挥了面贴式面膜的使用效果。

### 五、新鲜面膜

新鲜面膜大多由新鲜植物制成，因为它的保鲜条件较为苛刻，所以只在美容院最常见。许多人喜欢用新鲜瓜果、奶制品自己调制面膜也属这一类。本书后面所讲的自制面膜，就属新鲜面膜。



新鲜面膜