

MiniBook



植物面膜自己做

 中国轻工业出版社

植物面膜自己做



图书在版编目(CIP)数据

植物面膜自己做 / 华文图景企划. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.1
(minibook)
ISBN 7-5019-5640-5

I. 植... II. 华... III. 女性—面—美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 116029 号

植物面膜自己做

责任编辑: 李 妍	责任终审: 劳国强
责任校对: 燕 杰	责任监印: 胡 兵 张 可

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: 北京画中国画印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开 本: 787 × 1092 1/24 开 印张: 6.75
字 数: 85 千字
书 号: ISBN 7-5019-5640-5/TS · 3268 定价: 25.80 元
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729
传 真: 010-85111730
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293
网址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
60935S3X101ZBW



定价: 20.00 元



定价: 20.00 元



定价: 20.00 元



定价: 38.00 元

邮购须知

一、邮局汇款

1. 收款人地址: 北京市东长安街6号中国轻工业出版社发行部
2. 收款人姓名: 读者服务部收
3. 邮编: 100740
4. 请务必用正楷准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话, 确保您能及时收到图书
5. 汇款人附言栏内请写明您所购图书的书名、定价、册数(如需发票请注明)

二、银行汇款

1. 开户行: 工商银行北京东长安街支行
 2. 账号: 020005341 901 441 4793
 3. 开户名称: 轻工业出版社发行部
 4. 请汇款后将汇款凭单复印件、收件人名称、地址、邮编、订购图书的书名、联系电话一并传真至 010-85111730
- 三、其他
1. 特别注意: 每份订单加收 5.00 元邮挂投递费
 2. 如询问优惠促销详情请致电: 010-65241695 010-85111729 或登录 <http://www.chlip.com.cn> 查询

华文图景

总策划：蒋一谈

总监制：王恒中

文字作者：三意文化

图片提供：华文图景 三意文化
chinafotopress 全景

图片统筹：华文图景

图文编辑：李妍

运营协助：读图时代

设计协助：商子庄

设计总监：阿壮

技术编辑：曹娜

目录 contents

第一章 用植物绿化你的脸 ... 1

放心吧, 因为我是植物	2
常见植物的美容功效	5
植物精油的美容功效	15
精油的选购及使用	23

第二章 鲜嫩果蔬做面膜 27

香蕉淡斑面膜	28
香蕉祛痘面膜	29
黄瓜润肤面膜	29
黄瓜美白面膜	30
黄瓜补水面膜	31
黄瓜柔肤面膜	32
西红柿美白面膜	33
西红柿抗皱面膜	34
西红柿瘦脸面膜	35
西红柿补水面膜	36
西红柿祛痘面膜	37
圣女果美白面膜	38
土豆保湿面膜	38
土豆排毒面膜	39
甜橙补水面膜	40
鲜橙嫩肤面膜	41

柠檬瘦脸面膜	42
柠檬酵素面膜	43
水梨保湿面膜	44
芒果保湿面膜	44
草莓补水面膜	45
草莓瘦脸面膜	46
草莓活肤面膜	47
胡萝卜补水面膜	48
胡萝卜瘦脸面膜	49
萝卜祛痘面膜	50
丝瓜瘦脸面膜	50
丝瓜深层清洁面膜	51
葡萄柚瘦脸面膜	52
葡萄柚排毒面膜	53
木瓜瘦脸面膜	54
冬瓜瘦脸面膜	55
冬瓜祛痘面膜	56
冬瓜仁淡斑面膜	57
西瓜瘦脸面膜	57
苹果补水面膜	58
苹果祛痘面膜	59
地瓜祛痘面膜	60
地瓜淡斑面膜	61
蒜头祛斑面膜	62
蜂蜜调色面膜	63

目录 contents

荸荠美白面膜	63	迷迭香排毒面膜	85
香菜祛斑面膜	64	迷迭香抗皱精华水膜	86
番瓜美白面膜	65	茉莉保湿水膜	87
第三章 花花草草做面膜 67		茉莉活肤面膜	88
甘菊花锁水面膜	68	茉莉提神水膜	89
罗马洋甘菊保湿水膜	68	蔓越莓抗氧化水膜	90
菊花除皱面膜	69	金盏花润肤面膜	91
甘菊嫩肤面膜	70	金盏花保湿凝胶面膜	91
野菊花去油面膜	71	马郁兰舒神水膜	92
花蜜补水面膜	72	川芎祛皱面膜	93
薰衣草深层清洁面膜	73	川芎活肤面膜	94
薰衣草减压面膜	74	第四章 天然草药做面膜 95	
薰衣草排毒面膜	75	银杏叶抗氧化面膜	96
薰衣草保湿水膜	75	白薇抗氧化面膜	96
薰衣草嫩肤乳液	76	甘草透白软肤面膜	97
玫瑰美白面膜	77	海带粉活肤面膜	98
柠檬草焕肤面膜	78	海藻紧肤水膜	99
天竺葵平衡面膜	79	海藻保湿面膜	100
天竺葵紧肤水膜	80	海藻活肤面膜	101
橙花焕颜面膜	81	荷叶紧肤面膜	101
月见草柔肤水膜	82	白芷紧肤面膜	102
薄荷深层清洁面膜	83	白芷淡斑面膜	103
薄荷保湿水膜	84	防己紧肤水膜	104

目录 contents

茯苓淡斑面膜	105	豆腐按摩泥	127
银耳祛皱面膜	106	豆腐美白面膜	127
银耳透白面膜	107	核桃瘦脸面膜	128
半夏嫩白面膜	107	麦片补水面膜	129
枸杞牛奶水膜	108	麦片爽肤面膜	130
紫草根滑肤水膜	109	麦片润肤面膜	131
桑叶紧肤水膜	110	麦片祛死皮面膜	131
玉米须消肿水膜	111	燕麦抗氧化面膜	132
薄荷紧肤面膜	112	芦荟祛死皮面膜	133
白芷纯白面膜	112	芦荟滋润面膜	134
杏仁祛死皮面膜	113	芦荟抗氧化面膜	135
决明子紧肤面膜	114	芦荟补水面膜	136
 第五章 谷物草本做面膜 ... 115		芦荟细肤面膜	137
绿豆美白面膜	116	芦荟瘦脸面膜	138
绿豆解毒面膜	117	藕粉紧肤面膜	139
绿豆清火面膜	117	绿茶祛死皮面膜	140
红豆泥面膜	118	绿茶祛黄气面膜	140
薏仁嫩白面膜	119	檀香木锁水面膜	141
薏仁抗氧化面膜	120	柏树控油面膜	142
杏仁淡斑面膜	121	香蜂草润肤水膜	143
杏仁润肤面膜	122	桉木排毒舒缓水膜	144
核桃祛皱面膜	123	茶树保湿水膜	145
玉米祛痘面膜	124	茶树润肤面膜	146
玉米淡斑面膜	125	杜松排毒面膜	147
高粱祛痘面膜	126	 附录：面膜功效索引 148	

第一章

用植物绿化你的脸

放心吧，因为我是植物

拥有粉嫩白皙的肤色、细嫩光洁的肌肤，是做美人儿的第一要素。如果某一天照镜子，发觉脸上居然生出了黄褐斑、雀斑、痘痘、小细纹这些破坏美丽的讨厌“东东”，那该多叫人失望啊！要想将肌肤的问题统统解决，就先要知己知彼啦。

中药养颜

中医学认为造成面部色斑的原因是由于抑郁、肤质营养失和、月经不调所致。既然色斑由内引发，为什么不尝试用古老的草药予以根治呢？草本护肤，古已有之，当归、半夏、川芎、菊花、白芷等中草药，都是古籍中所载的常用驻颜良药。这些独特的中草药含有丰富的营养性、功效性的物质，能营养肌肤并达到保健目的，有效治疗面部黑斑、青春痘，淡化皱纹。我们介绍的自制中草药保养品不含酒精，不含人工香料，自然、健康，这些都是中草药保养的独特之处。其中薏仁、黑芝麻、绿豆、银耳、枸杞子、桃仁等，既可外敷美容，又可做成药膳食用，内外兼修，双管齐下，变回美美的肌肤就很简单啦！



甘草



植物精油

中草药制作的天然营养膜，贴敷在脸上，帮肌肤抵御外来的侵害，并且在短时间内，迅速补充表皮细胞的含水量及流失的珍贵养分。只要彻底清洁面部，将湿润清香的中药膜敷上，短短的20分钟，就能让肌肤干燥缺水、暗淡无光等现象统统消失，瞬间修复肌肤表层，使之变得光滑白皙、紧实又有弹性。

本书介绍的中药面膜主要有甘草、薏仁、杏仁、桃仁、黑芝麻、蜂王浆等，这些中草药都是天然的滋润剂，具有极佳的保湿功能，能够滋润面部细胞，促进细胞再生及抑制肌肤老化，达到美白防皱的效果，长期使用可增加肌肤弹性，使面部肌肤娇嫩而富有光泽，永葆青春活力。

植物精油养颜

精油是从单一植物中萃取而来的，极其珍贵。例如，170朵玫瑰花才能提炼出1滴玫瑰精油。精油的珍贵，就贵在单一萃取，如果不是纯粹萃取，添加其他的果皮或是枝叶，虽然颜色与气味都看似一样，却会对肌肤造成伤害，容易导致接触肌肤炎，所以在选购时要多加留意。大家都知道精油有很多种使用方法，包括涂抹护肤、SPA按摩、泡澡等，但是对于具体的操作，很多人都感觉拿捏不准。在美容院做精油护肤是不错，可是太受场所限

制，没有家里放松和自由，我们将各种精油进行合理的搭配，适合不同肤质、不同需求的使用者，其配比精确，不会伤害肌肤。不过，还是要提醒读者，肌肤出现红肿或有伤口时，应避免涂抹精油，一旦肤质出现过敏的现象，请立即就医。

面膜为什么可以帮助我们护肤呢？因为面膜紧贴在面部的时候，暂时隔离了外界的空气与污染，同时提高肌肤温度(大约 1°C)，加强血液循环，促进新陈代谢，含氧量上升，使肤质变得更有活力，呈现好气色。此外，在使用面膜的时候，毛孔会张开，可以有效地吸收面膜中的营养物质，使肤质得到深层的滋润和养护，达到美容专业术语所说的“Mask Effect”(瞬间效果)，而且在这个时间段内，皮肤获得了彻底的休息，就像短暂的睡眠一样，这就是面膜的功效。面膜中添加精油成分，会令肌肤变得柔嫩、光滑、紧致，同时舒缓神经，带来非同一般的双重享受，护肤效果更为卓越持久。但是要注意，自制精油面膜，也要针对自己的肤质，避免对肌肤造成伤害，导致肌肤过敏。一次敷脸的时间也不宜过长，以15~20分钟为佳，否则会造成肌肤疲劳，影响肌肤的正常代谢，反而降低了面膜的效果。



薄荷面膜



常见植物的美容功效

甘草

功效：抑制色素沉淀，消炎解毒，修护晒后肌肤

颜色：红棕色

气味：淡淡的清甜香气

适合肤质：暗沉肤质

来源：豆科植物甘草的根及根状茎

禁忌：肌肤上有伤口者禁用

保存期：两年

当归

功效：抑制黑色素的形成，防治粉刺、黄褐斑、雀斑，减缓肌肤衰老

颜色：外皮黄褐色，肉为黄白色

气味：浓厚的药香

适合肤质：面疱肤质及其他肤质

来源：伞形科植物当归的干燥根

禁忌：火气旺者慎用

保存期：两年



甘草粉

决明子

功效：活血化淤，促进代谢，降低血压、血脂

颜色：绿棕色或深棕色

气味：清淡的草香

适合肤质：各类肤质

来源：豆科植物决明的干燥成熟种子

禁忌：可导致子宫收缩而有催产作用，孕妇禁用

保存期：一年

泽泻

功效：利水渗湿，清除体内毒素，降低血脂

颜色：黄白色或淡黄棕色

气味：清新香气

适合肤质：各类肤质

来源：沼泽植物泽泻的块茎

禁忌：肾虚者忌用

保存期：两年

杏仁

功效：可使肌肤嫩滑细腻、光泽有弹性

颜色：外皮黄棕色至深棕色，肉为乳白色

气味：淡淡的清香

适合肤质：干性肤质

来源：蔷薇科植物杏的种子



杏仁面膜



干菊花

禁忌：无

保存期：一年

川芎

功效：行气开郁，活血止痛，悦色除斑，除脂减肥

颜色：外皮深黄棕色

气味：浓郁的花香

适合肤质：各类肤质

来源：伞形科川芎的干燥根茎

禁忌：孕妇慎用

保存期：一年

菊花

功效：清热解毒，滋润肤质，去除色斑，降脂减肥

颜色：黄色

气味：清香

适合肤质：油性肤质

来源：菊科植物菊的头状花

禁忌：气虚胃寒者慎用

保存期：半年

白薇

功效：清热凉血，排除毒素，净化肌肤，令肌肤光洁有弹性

颜色：外皮棕黄色，肉为黄白色

气味：清香

适合肤质：各类肤质

来源：萝藦科植物白薇的根及根茎

禁忌：体质虚寒者禁用

保存期：两年

荷叶

功效：清热除烦，能促进新陈代谢，有效祛除体内毒素，具有良好的吸脂作用，降脂减肥

颜色：上表面深绿色或黄绿色，下表面淡灰棕色

气味：淡淡的清香

适合肤质：干燥及敏感肤质

来源：睡莲科植物莲的干燥叶

禁忌：体虚者禁用

保存期：一年

桂枝

功效：温通经脉，具有发汗功效，及时排出肤质内多余水分

颜色：外皮红棕色，内为黄白色或浅黄棕色

气味：柔和清新的香气

适合肤质：各类肤质

来源：樟科植物肉桂的干燥嫩枝



荷叶屑



银杏叶

禁忌：体热及阴虚阳盛者、孕妇忌用

保存期：二年

银杏叶

功效：银杏叶所含的类黄酮具有良好的抗氧化、抗自由基的作用，可以有效预防肌肤老化，延缓皱纹产生

颜色：黄绿色

气味：清香

适合肤质：敏感、干燥及老化肤质

来源：银杏科植物银杏的叶

禁忌：孕妇不可使用

保存期：一年

防风

功效：能够疏风除湿，对膝关节风湿痛也有很好的功效

颜色：棕色

气味：特异的木香

适合肤质：各类肤质

来源：伞形科植物防风的根

禁忌：孕妇慎用

保存期：一年