

天然蔬果 + 绿色有机食材 + 汉方中草药 + 科学配方

= 花小钱 给肌肤做 豪华滋养

天然 面膜 自制全书

凰朝◎编著

尽情体验延长花期的美丽新趋势

如何选择最有效的全天然面膜材料

解开宫廷贵妇红颜不老的秘诀

全方位的肤质自测法

天然面膜的制作、保存、使用、功效全公开

最受“美眉”青睐的配方TOP排行榜

.....

钱包没负担，
美丽自己来



中国纺织出版社



内 容 提 要

本书介绍了100余款面膜和相关面部保养品的制法、用法和疗效等,其原料容易获取,制作步骤简单,而功效却是实实在在的!定期花一点点时间,照着书中的指导,为自己做一做保养,你一定能惊喜地看到自己动手给肌肤带来的显著变化。



图书在版编目(CIP)数据

天然面膜自制全书/ 凤朝编著. —北京: 中国纺织出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5064-4196-4

I. 天… II. 凤… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 153481 号

策划编辑: 李秀英 责任编辑: 胡成洁 责任印制: 刘 强
美术编辑: 成 馨 图文统筹: 高新梅 封面设计: 肖旭晖

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

北京佳信达艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年1月第1版第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/24 印张: 6.25

字数: 100千字 定价: 20.00元

ISBN 978-7-5064-4196-4/TS · 2313



凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



献给

所有外表和内在都如花般绽放的美丽女性

天然 面膜 自制全书

* 凤朝 编著的



中国纺织出版社



目录

CONTENTS

4 Part 1 不可不知的DIY序曲

- 6 让脸蛋感受天然的呵护
- 7 脸部保养步骤
- 8 不同时段的美肤行动
- 9 了解自己的肤质

10 Part 2 洁面篇

- 12 洗脸有诀窍
- 13 杏仁磨砂洗面奶
- 14 燕麦冬瓜洗面奶
- 15 米汁桃仁洁面乳
- 16 葡萄柚芹菜去油洁面水
- 17 鲜果蜂蜜洁面乳
- 18 双瓜滋润洁面水
- 19 清爽柠檬洁面水
- 20 蜂蜜橄榄油洁面乳
- 21 鲜莓燕麦洁面乳
- 22 蜂蜜牛奶美白洁面乳
- 22 芦荟亮颜洁面乳

模特：赵婵 付思奇

24 Part 3 面膜篇

- 26 面膜的制作方法
- 27 泥、糊状面膜的正确敷法
- 27 水状面膜的正确敷法

28 深层清洁去角质面膜

- 28 杏仁粗盐去角质面膜
- 28 蛋黄酸奶营养洁面膜
- 30 燕麦果奶去角质面膜
- 31 木瓜去角质面膜
- 32 黄瓜芦荟去角质面膜
- 33 白醋粗盐洁鼻膜
- 34 豆粉茶叶去死皮面膜
- 35 蜜桃燕麦去角质面膜
- 36 花奶番茄清洁面膜
- 37 热饭团清洁鼻膜

38 收缩毛孔面膜

- 38 果泥面粉收敛面膜
- 39 蜂蜜柠檬美白面膜
- 40 苏打水紧肤面膜
- 41 果蜜苏打粉紧肤面膜
- 42 维C黄瓜紧肤面膜
- 43 西红柿橙子面膜
- 44 果醋绿豆紧缩毛孔面膜
- 45 蛋清面粉收缩面膜
- 46 柠檬蛋清紧肤面膜

47 保湿滋润面膜

- 47 玫瑰水滋润保湿面膜
- 48 苹果玉米粉水嫩面膜
- 49 橘汁芦荟保湿修护面膜
- 50 蜂蜜香蕉滋润面膜
- 51 蜂蜜牛奶滋润面膜
- 52 双粉玉浆嫩白面膜
- 53 维E蛋黄蜂蜜滋润面膜
- 54 双粉蛋清蜜面膜
- 55 水果泥深层滋养面膜



56 牛奶杏仁保湿面膜

56 黄瓜土豆保湿面膜

58 亮颜活肤面膜

58 草莓牛奶活肤面膜

59 胡萝卜嫩白面膜

60 蜂蜜梨汁亮白面膜

61 苹果牛奶活肤面膜

62 盐醋亮颜面膜

63 面粉红茶亮肤面膜

64 红酒蜂蜜亮颜面膜

64 红酒蛋黄柔肤面膜

66 晒后修复抗敏面膜

66 柠檬奶蜜修复面膜

67 牛奶芝麻营养美白面膜

68 西瓜补水润泽面膜

69 瓜果清凉美白面膜

70 芦荟蛋清清凉镇痛面膜

70 芦荟芹菜清凉面膜

72 甘草米汤抗敏面膜

73 祛斑美白面膜

73 白芷蜂蜜美白面膜

74 蛋清瓜皮抗斑面膜

75 白芷牛奶淡斑面膜

76 薏米百合蜜面膜

77 鲜奶提子嫩白面膜

78 白术米醋祛斑面膜

79 玫瑰双粉美颜淡斑面膜

80 酸奶酵母粉美白面膜

81 鲜奶双粉抗斑美白面膜

82 珍珠粉祛斑润泽面膜

82 珍珠红酒美白面膜

84 抗痘排毒面膜

84 蛋清米醋抗痘面膜

85 金盏花去痘面膜

86 绿茶南瓜面膜

87 祛痘苦瓜面膜

88 柠檬果泥抗痘面膜

88 胡萝卜啤酒祛痘面膜

90 芦荟蜂蜜祛痘消炎面膜

90 奇异果面粉抗痘面膜

92 红豆泥抗痘面膜

93 抗皱紧肤面膜

93 抗皱粉蜜面膜

94 燕麦紧致面膜

95 蛋黄橄榄油紧肤面膜

96 白酒蛋清面膜

97 中药抗皱面膜

98 蛋黄营养紧肤面膜

99 红糖面膜

100 牛奶面粉紧肤面膜

100 蛋黄营养祛皱面膜

102 小黄瓜糯米抗皱面膜

103 防老化糯米蛋清面膜

104 米水珍珠紧致面膜

105 瘦脸燃脂面膜

105 大蒜绿豆瘦脸面膜

106 荷薏消肿紧肤面膜

107 瘦脸中药面膜

108 西柚瘦脸面膜

109 双粉蛋清瘦脸面膜

110 藕粉消脂面膜

110 甘草茯苓西红柿面膜

112 芳香精油面膜

112 玫瑰橙花舒缓面膜

113 美颜按摩油

114 薰衣草甘菊抗敏面膜

115 薏粉精油面膜

116 薰衣草瓜水精油面膜

117 花香精油滋润面膜

118 芳香排毒面膜

119 玫瑰精油润肤面膜

120 Part 4 营养化妆水篇

122 面部穴位按摩法

124 平衡爽肤水

124 如何用化妆棉上化妆水

124 丝瓜柔嫩爽肤水

125 姜汁平衡修护水

126 鲜果醋汁保湿水

127 芳香精油爽肤水

128 爽肤玫瑰露

129 甘菊盐爽肤水

130 薄荷清凉爽肤水

131 生菜果醋爽肤水

132 黄瓜保湿爽肤水

132 香橙保湿爽肤水

134 收缩紧肤水

134 白菜薄荷毛孔收敛液

135 果皮清爽收缩水

136 苹果醋紧肤水

137 柠檬红茶收敛水

138 Part 5 乳液、面霜篇

140 涂乳液、面霜的诀窍

141 乳液

141 玫瑰杏仁露

142 麦芽柠檬乳液

143 豆粉润肤乳液

144 牛奶薄荷滋润乳

145 面霜

145 鸽蛋面粉营养霜

146 果仁牛奶祛斑膏

147 奶酪海带膏

148 附录

148 最受MM青睐配方TOP排行榜

注：计量单位换算表
1小匙=3克=3毫升
1大匙=15克=15毫升
1杯=200毫升
1碗=300毫升

A woman with dark hair pulled back, smiling, with a slice of lemon on her forehead. She is holding another slice of lemon near her eye. The background is light pink with floral patterns and green leaves.

脸部保养步骤 7

♥ 告诉你使用的秘诀

不同时段的美肤行动 8

♥ 提供最贴心的养护窍门

了解自己的肤质 9

♥ 教你如何诊断自己的肤质

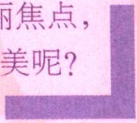


Part 1



不可不知的 **DIY** 序曲

每个MM都想成为人群中被关注的美丽焦点，
那么如何才能让自己变得更加漂亮、更加完美呢？



聪明的MM选择从肌肤的保养做起。拥有润白、嫩滑的肌肤，可以为个人形象增加魅力分值。但是，用什么样的护肤品养护皮肤才能使肌肤靓丽起来呢？时下最流行、最安全、最有效、最省钱的保养方式就是用天然材料DIY护肤品。护肤品DIY已经成为一种时尚。如果你想美丽角逐中成为佼佼者，那就赶快尝试一下DIY吧。但在DIY前，有些事情不可不知哦……

让脸蛋感受天然的呵护

皮肤是人体的天然屏障，能阻挡有害物质进入体内。然而，外界的污染使这道天然“屏障”频频出现问题，尤其是我们每个人都格外珍爱的脸蛋。



为了赶走肌肤问题，使脸部皮肤光彩动人，爱美的女性不惜花费大量的金钱与精力把各种昂贵的护肤品搬回了家。但是，这样做就能有效保养肌肤吗？这些昂贵的化妆品真的安全吗？化妆品是价钱越昂贵就越好吗？事实上，我们对化妆品的了解大多来自于广告，我们无法拒绝广告的诱惑，但广告并不能代表真实的产品。市面上销售的品牌各异的护肤品所采用的原料与成分其实大同小异，包括天然底油、甘油、维生素、香料添加剂、水分、石油副产品、乳化剂、化学防腐剂和抗氧化剂等。而且越是功效显著的护肤品，所含的化学添加剂尤其是激素的剂量就越大。而含有的化学成分越高，化妆品的安全隐患就越大。所以，并不是所有的化妆品都是安全的。在2006年，就曾有一个产自日本的国际知名品牌的护肤品因为质量问题纷纷撤离国内各大商场的柜台。所以，我们不能盲目地相信某些夸大其辞的广告，更不能迷信品牌。

我们与其为选购安全又好用的化妆品而烦恼，不如自己动手制作天然的护肤品，让我们的脸蛋享受来自大自然的呵护。环顾我们的生活周围，你会发现十分丰富的天然护肤材料，随手拿起一根黄瓜、一个西红柿、一片芦荟……都可以制作出功效优异的护肤品。自己动手制作护肤品十分合乎现代人的保养观念：制作过程简单，好用，成本低廉又适合自己的肤质。众多的益处让我们不得不倡导DIY。所以，不要再等了，赶快开始你的家庭“SPA”吧！

脸部保养步骤

拥有晶莹剔透的肌肤是每个人的梦想，但在现实生活中，我们的脸部经常会出现斑点、皱纹、干燥脱皮等肌肤问题。正确的保养方式能够改善皮肤状况，甚至消除这些问题的困扰。那么，我们就来关注以下脸部保养的正确步骤吧！

1

脸部清洁

这个步骤包括卸妆和洗脸。在日常生活中，很多MM都有化妆的习惯，但到了晚上睡觉前，一定要将化了妆的脸部清洗干净，要先卸妆再洗脸，否则极容易堵塞毛孔，产生各种肌肤问题。

2

去除脸部角质

皮肤细胞的新陈代谢会使脸上出现老废角质，如果不定期清理，会使脸部出现脱皮现象。所以应该每周做一次去角质保养。

3

用面膜敷脸

每周应该用面膜敷脸1~2次，以补充脸部肌肤的水分与养分。

4

涂化妆水

化妆水不仅能够补充肌肤的水分，还能调节水油平衡。

5

乳液或面霜

乳液或面霜能够滋润肌肤。偏油性的肌肤可以选择较稀的乳液，偏干燥的肌肤更适宜使用面霜。

6

防晒

紫外线会对皮肤造成伤害，所以一定要先涂上防晒产品再出门。

本书在内容的安排上基本符合脸部正确保养方式的分类标准。在本书的主体部分着重介绍了洁面乳、面膜、化妆水、乳液与面霜等124款产品的制作方法。在面膜部分，又根据不同的功效介绍了10种不同功能的92款面膜的制作方法，同时又包含了许多保养的诀窍。不管你的皮肤属于哪种肤质，本书中总会有一款天然护肤品适合你！

皮肤是我们身体的重要组成部分，在一天中不同的时段，我们的身体会处于不同的状态，皮肤也和身体一样会随着时间的推移而有所变化。在每个时段中，都有一种最适合皮肤的保养方式。

不同时段的美肤行动

时间	皮肤状态	适宜保养方式
夜间 11 点~次日凌晨 5 点	皮肤的吸收与修复功能达到最佳状态，细胞的新陈代谢十分旺盛。应该尽量避免熬夜。	擦美白产品或滋润晚霜
上午 6 点~7 点	皮肤的抵抗能力降低，细胞的活动能力降到最低点，容易出现脸部浮肿、油脂增加的状况。	使用洁面乳、保湿乳霜、防晒霜
上午 8 点~12 点	皮肤的抵抗力达到顶峰，组织抵抗能力最强。此时是处理问题肌肤的最佳时刻。	使用除角质、祛痘等功效的产品
下午 1 点~3 点	身体开始倦怠，皮肤的吸收能力变弱，脸部容易出现小细纹。	用保湿面膜敷脸或涂保湿乳霜
下午 4 点~晚上 8 点	肌肤的吸收与修复能力又恢复到最佳状态，能充分吸收营养。此时是一天中保养的好时机。	各种保养方式均可
晚上 8 点~11 点	血压下降，肌肤容易敏感。睡前不宜喝太多水，以免次日早晨脸部浮肿。	清洁脸部，适当按摩

了解自己的肤质

肌肤的类型大体上分为五种，每种类型都有自己适用的护肤品，所以不能盲目使用任何一款护肤品。同样，在制作本书中介绍的任何一款护肤品前，你一定要知道这款护肤品是否适用于自己的肤质，然后再决定是否制作、使用。皮肤的五种类型包括：

1

油性肌肤



肤质特征：

1. 皮脂分泌旺盛，皮肤油腻，毛孔粗大，不容易长皱纹，但容易附着污垢。
2. 容易长痘痘、粉刺、黑头和暗疮。
3. 皮肤的纹理较粗，但抵抗力强。

建议：

平时要特别注意清洁，避免使用偏油的护肤品。

4

干性肌肤



肤质特征：

1. 肌肤表面干燥，油脂、水分较少，毛孔不明显。
2. 皮肤纹理细致，抵抗力弱，易脱皮、产生皱纹和斑点。
3. 洗脸后，脸部容易紧绷刺痛。

建议：

洗脸时应选用弱碱性的洗面奶或香皂，注意皮肤的保湿及滋润。

2

混合性肌肤



肤质特征：

1. 脸部的T字部位（额头、鼻子和下巴）皮脂分泌旺盛，出油较多，毛孔粗大。
2. 两颊及眼部周围的肌肤容易干燥缺水。

建议：

注意T字部位的清洁，加强两颊、眼部肌肤的保湿与滋润。

5

敏感性肌肤



肤质特征：

1. 皮肤表皮层较薄，自我保护能力差，容易出现干燥、皱纹、脱皮、毛细血管明显等症状。
2. 皮肤较干燥，有刺痛、灼烧感，易红肿发痒。
3. 缺少适当的黑色素保护，所以肤色较白。

建议：

不宜经常使用化妆品，可选用自制天然无刺激的护肤品。

3

中性肌肤



肤质特征：

1. 肤质容易随季节的变化而变化，夏天略油、冬天略干。
2. 相对于其他肤质而言，肌肤表面不干不油。
3. 皮肤纹理光滑、细致，毛孔不明显。
4. 肌肤润泽，弹性很好。

建议：

季节变换时要注意更换护肤品。

Tips 小贴士

不单是敏感性肤质会对护肤品产生过敏反应，其他四种肤质也有可能对某些护肤品过敏。所以，无论你的皮肤属于哪种肤质，在使用脸部护肤品前都有必要进行敏感测试。测试办法：将少量护肤品涂抹在比较隐蔽的肌肤上，如耳后、手臂内侧等，让护肤品在该部位皮肤上停留24小时，如果没有出现异常状况或不适感，再用于脸部肌肤。



杏仁磨砂洗面奶 13

♥ 皮肤科医师极力推荐配方

燕麦冬瓜洗面奶 14

♥ 清洁功效奇佳配方

清爽柠檬洁面水 19

♥ 最简单有效的洁面乳

芦荟亮颜洁面乳 22

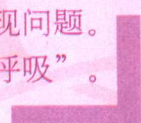
♥ 都市白领女性的最爱



Part 2

洁面篇

呼吸对于我们每个人都十分重要。
如果呼吸不顺畅，我们的身体就会出现問題。
其实，肌肤也同样需要“呼吸”。



如果肌肤不能够自由地呼吸，就会向我们提出抗议，各种各样的皮肤问题就会随之而来。那么怎么才能让肌肤“呼吸”顺畅呢？很简单哦！只要你每天早晚注意洁面，对肌肤进行彻底的清洁，使毛孔中的油污和杂质能够顺利排出体外，肌肤才能清爽、透气，并维持正常的新陈代谢，才可以充分地吸收营养物质和水分，进而光洁动人。



洗脸有诀窍



1



5



7-A



7-B



2



6-A



3-A



6-B



8



3-B



4

- ① 将手洗净后，蘸湿，将适量洗面奶倒在掌心，用手轻轻搓揉出泡沫。
- ② 将洗面奶泡沫轻轻点在额头、两颊、鼻子、下巴处，用双手指指腹将洗面奶涂开。
- ③ 下巴容易出油、堆积污垢，这个部位的洗面奶一定要涂匀。用双手中指、无名指在下巴处轻轻按摩，并由下巴打圈轻揉至耳根。
- ④ 用双手中指、无名指指腹在唇部周围打圈轻揉。
- ⑤ 鼻翼的凹处爱出油，易形成黑头，涂抹洗面奶时应应用双手中指、无名指指腹在鼻翼部位仔细打圈轻揉。
- ⑥ 用双手中指、无名指指腹在眼部周围打圈轻揉。
- ⑦ 额头是比较爱出油的部位，涂抹时要作为重点。用双手手指指腹由额中向太阳穴打圈轻揉。
- ⑧ 两颊较干燥脆弱，不必特别涂抹洗面奶，以免洗掉过多油脂。洗脸时用清水将脸上的泡沫冲到两颊，再用面扑洗净吸干即可。

洁净的肌肤更让人心动

✿ 杏仁磨砂洗面奶



美人功效 清洁皮肤深层污垢，促进肌肤新陈代谢，使皮肤柔嫩、光滑。



■ 适用肤质：中性、干性肤质适用，油性肤质慎用
■ 制作方便度：☆☆☆☆

材料

杏仁少许，水适量

做法

1. 将杏仁洗净后，放入搅拌机中，再加入适量的水搅拌。
2. 搅拌均匀后，用无菌滤布将水滤出，留取杏仁渣。

用法

1. 用温水洁面后，取适量杏仁渣作为磨砂洗面奶在脸部轻轻地打圈按摩。
2. 约5分钟后，用清水洗净。

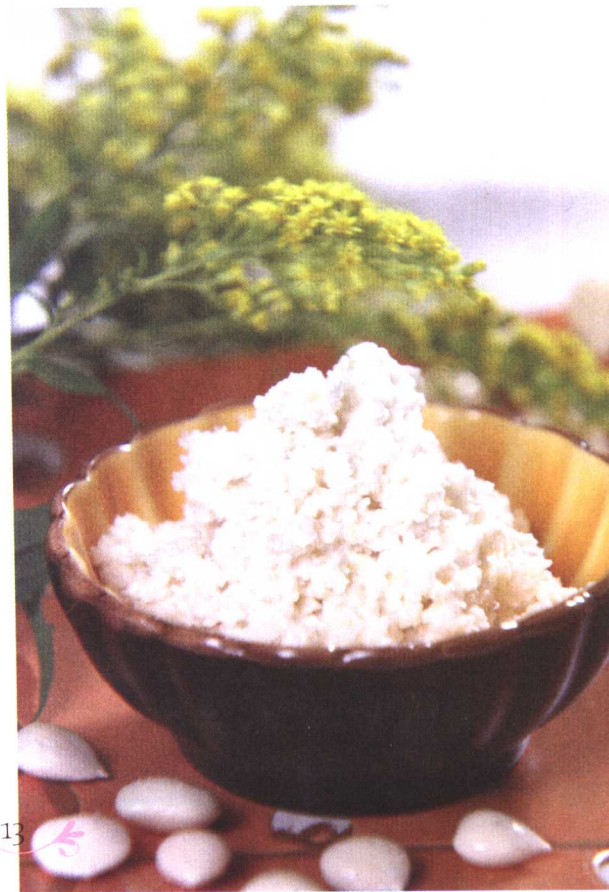
✿ 美丽叮咛

本款洗面奶一次不要做得太多，如果一次未用完，最好把它密封起来放入冰箱保存。

杏仁具有滋润肌肤的功效，还能淡化疤痕，长期使用，可以让你光彩照人。

✿ 魅力链接

杏仁可以用来做粥、饼等食品，也能搭配多种材料入菜。杏仁富含单不饱和脂肪酸和维生素E，这两种物质都非常有助于控制甚至降低血液中的胆固醇含量，经常食用有助于保健养颜。





让肌肤满意的不止是清洁，还有滋润

❖ 燕麦冬瓜洗面奶



美人功效 具有镇静、收敛的功效，能清洁、活化、滋润肌肤，使肌肤润泽、柔嫩。



- 适用肤质：任何肤质
- 制作方便度：☆☆☆☆



材料

燕麦粉 2 小匙，碎冬瓜 1 大匙

做法

1. 将冬瓜洗净，去皮，去瓤，切成小块后将冬瓜肉打成碎末。
2. 将燕麦粉加入打碎的冬瓜中，搅拌均匀即可。

用法

1. 用温水将脸润湿后，取适量本款洗面奶在脸部轻轻地打圈按摩。
2. 约 5 分钟后，洗净即可。

❖ 美丽叮咛

冬瓜易变质，不易保存，因此这款洗面奶最好一次用完。

燕麦营养丰富，用来熬粥食用也能为肌肤补充营养。

❖ 美容原理

燕麦能镇静并滋养肌肤，因为它含有丰富的蛋白质、钾、铁、磷、镁和硅，并且具有天然的温和柔软物质，所以很适合敏感性肌肤的人使用。





让肤色红润光泽的不二法门

米汁桃仁洁面乳



美人功效 可以让皮肤气血畅通、光活动人，并使肌肤有润泽感。

■ 适用肤质：任何肤质

■ 制作方便度：☆☆☆

材料

桃仁少许，大米适量，水适量

做法

1. 将大米和水放在锅中熬煮，熬至米汁浓稠，用无菌滤布将米过滤掉，留下米汁。
2. 桃仁研磨成粉，加入米汁中，充分搅拌均匀成糊状即可。

用法

1. 用温水润湿脸，待本款洁面乳微温后涂在脸上，用手指打圈轻轻按摩。
2. 几分钟后，用温水冲净即可。

美丽叮咛

由于该款洗面奶制作比较复杂，不妨一次多做一些，密封好置于冰箱中冷藏，按需取用。

最好选用去皮的桃仁，可请中药店代为研磨成粉末。

美容原理

桃仁是一味中药，可以在中药店买到，它含有油脂，具有活血、润肤的功效。搭配具有美肤、收缩毛孔功效的米汁使用，效果更佳。

