



掌
中
查
享
生
活

ZHANGZHONGCHA

全效天然面膜

查掌中



《全效天然面膜

掌中查》编委会 编著

自制面膜是时下流行的一种美容方式，让你轻松打造水嫩雪白肌。



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

掌 中 查 享 生 活

全效天然面膜 掌中查

《全效天然面膜掌中查》编委会 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

全效天然面膜掌中查 / 《全效天然面膜掌中查》编委会编著. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5335-4198-9

I. ①全… II. ①全… III. ①女性—面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第291094号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 全效天然面膜掌中查 |
| 编 著 | 《全效天然面膜掌中查》编委会 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行(集团)有限责任公司 |
| 印 刷 | 北京缤索印刷有限公司 |
| 开 本 | 880毫米×1230毫米 1/64 |
| 印 张 | 4.375 |
| 字 数 | 140千字 |
| 版 次 | 2013年1月第1版 |
| 印 次 | 2013年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4198-9 |
| 定 价 | 18.00元 |

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135)

第一章

面膜护肤常识
——完美皮肤第一步

认识、了解皮肤 / 14

皮肤的结构 / 14

皮肤的作用 / 15

面膜对皮肤的修复原理 / 16

使用面膜前的皮肤状况 / 16

使用面膜后的皮肤状况 / 17

认识各种市售面膜 / 18

水洗式面膜 / 18

剥除式面膜 / 19

片状面膜 / 20

自制面膜的两项注意 / 21

注意材料的选择 / 21
制作过程注意保持清洁 / 21

测试1 测一测你的皮肤是否安全 / 22
测试2 测一测你是否需要使用抗衰老产品 / 24

面膜的使用方法 / 27

面膜的正确敷法 / 27
敷面膜的最佳时机 / 28

第二章

不同肤质推荐面膜 ——美肤选择各不同

肤质的类型 / 30

测试 测一测你属于哪种肤质 / 31

中性皮肤 / 33

中性皮肤的特点及护肤要点 / 33

菠萝小米淡斑面膜 / 34

西柚瘦脸面膜 / 35

西洋菜苹果美白面膜 / 36

椰汁芦荟绿豆面膜 / 37

栗子蜂蜜除皱面膜 / 38

干性皮肤 / 39

干性皮肤的特点及护肤要点 / 39

苦瓜祛斑面膜 / 40

豆腐薏仁美白面膜 / 41

冬瓜蜂蜜滋养面膜 / 42

雪梨蜜粉润肤面膜 / 43



芦荟薏仁润白面膜 / 44

猕猴桃蛋黄面膜 / 45

油性皮肤 / 46

油性皮肤的特点及护肤

要点 / 46

红豆小米收敛面膜 / 47

金盏花祛痘面膜 / 48

川贝莲子珍珠面膜 / 49

防老化糯米蛋清面膜 / 50

红薯酸奶紧致面膜 / 51

珍珠柠檬亮肤面膜 / 52

混合性皮肤 / 53

混合性皮肤的特点及护

肤要点 / 53

杏仁蛋清美白面膜 / 54

菊花西红柿葡萄面膜 / 55

核桃蜂蜜润肤面膜 / 56

蜂蜜麦片养颜面膜 / 57

洋甘菊白芨蛋清面膜 / 58

蛋黄丝瓜润肤面膜 / 59

茄蜜润白面膜 / 60

敏感性皮肤 / 61

敏感性皮肤的特点及护

肤要点 / 61

香蕉奶茶保湿面膜 / 62

双汁蛋粉滋养面膜 / 63

银耳牛奶润白面膜 / 64

第三章

不同皮肤问题推荐面膜

——和你的皮肤问题说拜拜

深层清洁面膜 / 66

清洁——保养皮肤的关键 / 66

丝瓜蜂蜜清洁面膜 / 67

燕麦果奶去角质面膜 / 68

木瓜去角质面膜 / 69

蛋黄酸奶洁面面膜 / 70

芒果牛奶洁净面膜 / 71

菊花西红柿清洁面膜 / 72

补水保湿面膜 / 73

皮肤健康自测与对症

保养 / 73

黄瓜土豆保湿面膜 / 75

豆腐蜂蜜保湿面膜 / 76

牛奶杏仁保湿面膜 / 77

胡萝卜蛋黄保湿面膜 / 78

蜂蜜奶滋润面膜 / 79

蜂蜜香蕉滋润面膜 / 80

亮肤美白面膜 / 81

速效美白皮肤的秘诀 / 81

薏仁美白面膜 / 83

蜂蜜梨汁亮白面膜 / 84

牛奶酵母粉美白面膜 / 85

牛奶芝麻美白面膜 / 86

面粉红茶亮肤面膜 / 87

珍珠红酒美白面膜 / 88

淡斑祛斑面膜 / 89

色斑的主要分类 / 89

蛋清西瓜皮抗斑面膜 / 90

红薯牛奶淡斑面膜 / 91

珍珠粉祛斑美白面膜 / 92

香蕉奶油淡斑面膜 / 93

细盐柠檬祛斑面膜 / 94

防皱祛皱面膜 / 95

皮肤老化的原因 / 95

蜂蜜木瓜祛皱面膜 / 97

牛奶面粉祛皱面膜 / 98

蛋清菊花祛皱面膜 / 99

橘子酒精祛皱面膜 / 100

蛋黄橄榄油祛皱面膜 / 101

祛痘面膜 / 102

诱发痘痘的因素 / 102

柠檬梨泥祛痘面膜 / 104

冰片细盐祛痘面膜 / 105

牛奶玉米粉祛痘面膜 / 106

芦荟蜂蜜祛痘消炎

面膜 / 107

金银花祛痘面膜 / 108

绿茶南瓜祛痘面膜 / 109

控油理肤面膜 / 110

驱走油光的养护窍门 / 110

西红柿蜜醋控油面膜 / 111

绿豆苦瓜控油面膜 / 112

牛奶薄荷控油面膜 / 113

丝瓜胡萝卜控油面膜 / 114

黄瓜薏仁控油面膜 / 115

蛋清黄瓜控油面膜 / 116

收缩毛孔面膜 / 117

导致毛孔粗大的几个坏

习惯 / 117

玉米绿豆紧致面膜 / 119

果蜜苏打粉紧肤面膜 / 120

果泥面粉收敛面膜 / 121

维生素C黄瓜紧肤

面膜 / 122

果醋绿豆紧缩面膜 / 123

④ 安抚面膜 / 124

认识皮肤过敏 / 124

甘草米汤抗过敏面膜 / 125

芦荟黑芝麻安抚面膜 / 126

薰衣草洋甘菊抗过敏
面膜 / 127

④ 消肿面膜 / 128

消除脸部水肿的按摩
手法 / 128

芦荟芹菜消肿面膜 / 130

车前子黄瓜消肿面膜 / 131

双粉蛋清瘦脸面膜 / 132

海藻乌龙茶瘦脸面膜 / 133

④ 晒后修复面膜 / 134

受损皮肤急救3步法 / 134

牛奶豆腐镇静面膜 / 135

西瓜皮蜂蜜修复面膜 / 136

柠檬奶蜜修复面膜 / 137

黄瓜蛋清补水面膜 / 138

第四章

常见材料面膜推荐

——让日常食物为美丽加分

④ 牛奶 / 140

牛奶枸杞子面膜 / 140

牛奶绿豆清洁面膜 / 141

牛奶木瓜抗过敏面膜 / 142

④ 蜂蜜 / 143

蜂蜜月季美白面膜 / 143

蜂蜜海带保湿面膜 / 144

④ 鸡蛋 / 145

蛋清米醋抗痘面膜 / 145

鸡蛋美白面膜 / 146

蛋清磨砂面膜 / 147

④ 橄榄油 / 148

橄榄油香蕉滋润面膜 / 148

橄榄油鸡蛋润肤面膜 / 149

④ 芦荟 / 150

芦荟蛋清清凉面膜 / 150

芦荟蛋清盐面膜 / 151





红酒 / 152

红酒芦荟亮颜面膜 / 152

红酒蜂蜜保湿面膜 / 153

食醋 / 154

南瓜醋蛋清美白面膜 / 154

芦荟白醋水润面膜 / 155

维生素E / 156

维生素E甜橙祛皱
面膜 / 156

维生素E蛋黄紧肤
面膜 / 157

维生素E粉蜜面膜 / 158

维生素E蛋黄除皱
面膜 / 159

酸奶 / 160

酸奶玉米粉美白面膜 / 160

酸奶红豆去角质面膜 / 161

草莓酸奶净肤面膜 / 162

酸奶酵母粉美白面膜 / 163

西红柿 / 164

西红柿豆粉面膜 / 164

西红柿醪糟收敛面膜 / 165

黄瓜 / 166

黄瓜美酒保湿面膜 / 166

黄瓜猕猴桃润白面膜 / 167

小黄瓜糯米抗皱面膜 / 168

香蕉 / 169

香蕉西红柿补水面膜 / 169

香蕉苹果滋养面膜 / 170

香蕉燕麦美白面膜 / 171

柠檬 / 172

柠檬鲜奶靓肤面膜 / 172

柠檬果蜜面膜 / 173

柠檬蜂蜜美白面膜 / 174

面粉 / 175

猕猴桃面粉抗痘面膜 / 175

丝瓜面粉洁肤面膜 / 176

小苏打 / 177

蜂蜜小苏打紧肤面膜 / 177

玫瑰小苏打收敛面膜 / 178

薰衣草精油 / 180

薰衣草精油净肤面膜 / 180

薰衣草精油豆粉面膜 / 181

薰衣草洋甘菊控油面膜 / 182

葡萄籽精油 / 191

葡萄籽茶树精油面膜 / 191

月见草精油 / 192

月见草精油柔肤面膜 / 192

柠檬精油 / 183

柠檬精油面膜 / 183

橙花精油 / 184

橙花玫瑰舒缓面膜 / 184

玫瑰精油 / 185

花香精油滋润面膜 / 185

玫瑰精油润肤面膜 / 186

甜杏仁油 / 187

甜杏仁油洁肤面膜 / 187

甜杏仁橙花爽肤面膜 / 188

洋甘菊精油 / 189

洋甘菊保湿面膜 / 189

迷迭香精油 / 190

迷迭香排毒面膜 / 190



❁ 天竺葵精油 / 193

天竺葵酸奶水嫩面膜 / 193

天竺葵丝柏控油面膜 / 194

❁ 茶树精油 / 195

胡萝卜茶树精油面膜 / 195

❁ 高岭土 / 196

高岭土控油面膜 / 196

❁ 矿物泥 / 197

抹茶矿物泥面膜 / 197

❁ 甘油 / 198

甘油土豆精华液面膜 / 198

❁ 皂土 / 199

皂土甘油清洁面膜 / 199

❁ 伏特加酒 / 200

伏特加酒酸奶消炎面膜 / 200

第六章

汉方本草面膜

——为你的皮肤进行中药调理

❁ 珍珠粉 / 202

珍珠粉美颜面膜 / 202

米水珍珠紧致面膜 / 203

蜂蜜珍珠粉美白面膜 / 204

珍珠柠檬亮肤面膜 / 205

❁ 茯苓 / 206

茯苓甘草西红柿面膜 / 206

茯苓蜂蜜祛斑面膜 / 207

❁ 当归 / 208

当归川芎抗皱面膜 / 208

当归芦笋美白面膜 / 209

❁ 荷叶 / 210

荷叶面粉紧肤面膜 / 210

荷蕙消肿紧肤面膜 / 211

❁ 甘草 / 212

甘草薏仁抗斑面膜 / 212

甘草当归绿豆面膜 / 213

❁ 淮山 / 214

淮山冬瓜润肤面膜 / 214

淮山酸奶淡斑面膜 / 215

鲜柚莲子淮山面膜 / 216

白术 / 217

白术瘦脸面膜 / 217

白术米醋祛斑面膜 / 218

三白嫩肤面膜 / 219

杏仁 / 220

杏仁蜜桃鸡蛋面膜 / 220

杏仁粗盐去角质面膜 / 221

薏仁 / 222

薏仁黄豆祛痘面膜 / 222

薏仁百合蜜面膜 / 223

薏仁三白草祛痘面膜 / 224

玫瑰花 / 225

玫瑰黄瓜柔白面膜 / 225

玫瑰清粉淡斑面膜 / 226

玫瑰水滋润保湿面膜 / 227

玫瑰双粉淡斑面膜 / 228



第七章

不同季节推荐面膜

——季节变化我不怕

春季护肤面膜 / 230

春季的护肤重点是补水和抗过敏 / 230

芦荟酸奶补水面膜 / 231

草莓酸奶活肤面膜 / 232

草莓西红柿补水面膜 / 233

椰子冬瓜薏仁面膜 / 234

芦荟保湿美白面膜 / 235

草莓透亮面膜 / 236

夏季护肤面膜 / 237

夏季的护肤重点是防晒控油 / 237

瓜果清凉美白面膜 / 239

西红柿白芨面膜 / 240

香蕉皮控油补水面膜 / 241

黄瓜芦荟蜜蛋面膜 / 242

西瓜蛋清芝麻面膜 / 243

西瓜皮镇静面膜 / 244

秋季护肤面膜 / 245

秋季的护肤重点是保湿
防衰 / 245

藕粉消脂面膜 / 246

香蕉苹果豆浆面膜 / 247

红薯苹果芳香面膜 / 248

橘汁芦荟保湿面膜 / 249

葡萄木瓜紧肤面膜 / 250

❁ 冬季护肤面膜 / 251

冬季的护肤重点是按摩

滋润 / 251

红糖蜂蜜面膜 / 252

芦荟牛蒡绿茶面膜 / 253

红小豆冰糖面膜 / 254

土豆蛋奶保湿面膜 / 255

苹果醋面粉美白面膜 / 256

第八章

局部保养

——打造完美女人

❁ 面部保养 / 258

鸽蛋面粉营养霜 / 258

豆粉润肤乳液 / 259

鲜果蜂蜜洁面乳 / 260

苹果蛋清美白面膜 / 261

牛奶蜂蜜滋养面膜 / 262

❁ 眼部保养 / 263

丝瓜抗皱眼膜 / 263

杏仁去纹露 / 264

珍珠银耳除黑眼圈眼霜 / 265

❁ 鼻部保养 / 266

热饭团清洁鼻膜 / 266

红糖蜂蜜祛黑头鼻膜 / 267

❁ 唇部保养 / 268

凡士林薄荷精油润

唇霜 / 268

❁ 颈部保养 / 269

甜杏仁椰油美颈晚霜 / 269

橄榄油凡士林美颈膜 / 270

黄瓜清粉滋养颈膜 / 271

❁ 手部保养 / 272

薰衣草精油护手霜 / 272

柠檬精油芳香手浴 / 273

米酒甘草润手液 / 274

❁ 足部保养 / 275

清香肉桂足浴 / 275

茶醋舒缓足浴 / 276

柠檬软化角质足浴 / 277

❁ 发质保养 / 278

香浓椒酒生发剂 / 278

蛋黄热敷护发法 / 279

芝麻护发油 / 280

掌 中 查 享 生 活

全效天然面膜 掌中查

《全效天然面膜掌中查》编委会 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

全效天然面膜掌中查 / 《全效天然面膜掌中查》编委会编著. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5335-4198-9

I. ①全… II. ①全… III. ①女性—面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第291094号

书 名	全效天然面膜掌中查
编 著	《全效天然面膜掌中查》编委会
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷	北京缤索印刷有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/64
印 张	4.375
字 数	140千字
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4198-9
定 价	18.00元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135)

第一章

面膜护肤常识
——完美皮肤第一步

认识、了解皮肤 / 14

皮肤的结构 / 14

皮肤的作用 / 15

面膜对皮肤的修复原理 / 16

使用面膜前的皮肤状况 / 16

使用面膜后的皮肤状况 / 17

认识各种市售面膜 / 18

水洗式面膜 / 18

剥除式面膜 / 19

片状面膜 / 20

自制面膜的两项注意 / 21

注意材料的选择 / 21
制作过程注意保持清洁 / 21

测试1 测一测你的皮肤是否安全 / 22
测试2 测一测你是否需要使用抗衰老产品 / 24

❁ 面膜的使用方法 / 27

面膜的正确敷法 / 27
敷面膜的最佳时机 / 28

第二章

不同肤质推荐面膜 ——美肤选择各不同

❁ 肤质的类型 / 30

测试 测一测你属于哪种肤质 / 31

❁ 中性皮肤 / 33

中性皮肤的特点及护肤要点 / 33

菠萝小米淡斑面膜 / 34

西柚瘦脸面膜 / 35

西洋菜苹果美白面膜 / 36

椰汁芦荟绿豆面膜 / 37

栗子蜂蜜除皱面膜 / 38

❁ 干性皮肤 / 39

干性皮肤的特点及护肤要点 / 39

苦瓜祛斑面膜 / 40

豆腐薏仁美白面膜 / 41

冬瓜蜂蜜滋养面膜 / 42

雪梨蜜粉润肤面膜 / 43

