



可以吃的 天然美肤 面膜

夏文晴 著



停！ 不要再为你的脸

错！ 你的脸不需要“化学防腐剂”！

走进制造美丽的秘密花园，感受来自大自然的美食护肤魔力

从今天开始给你的脸“吃”点好的，美食精粹，肌肤尽享

Natural Mask

生活实用美学



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



Natural Mask

可以吃的 天然美肤 面膜

夏文晴 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

可以吃的天然美肤面膜 / 夏文晴著. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.8

(乐悠生活)

ISBN 978-7-5502-3338-6

I. ④可… II. ①夏… III. ①面—美容—基本知识
IV. ④TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第162289号

可以吃的天然美肤面膜

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 管文

特约编辑: 鹿瑶

美术编辑: 吴金周

封面设计: 刘潇然

版式设计: 李自茹

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3338-6

定价: 35.00元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775

自序

临近午夜才刚刚结束一天的工作，生活虽然疲惫却很充实。喜欢在夜深人静的时候，对着镜子慢慢卸掉脸上的妆容，当肌肤重新开始呼吸，仿佛所有的疲惫也逐渐远去。作为一个职业模特，我有更多的机会接触多种多样的妆容和造型，但我最爱的仍旧是此刻干净、清透没有负担的素颜。当然，这张“干净”的素颜来的并不容易，想到曾经那些为了皮肤而“奋斗”的日子，就会更加庆幸我没有一直“误入歧途”。

因为工作压力大，又经常需要化浓妆，我的皮肤状态常常不好，为了护肤尝试过数不清的护肤品，从国货到大牌，银两撒了、时间耗了，可是却效果甚微。一次偶然的的机会，在美容师闺蜜的推荐下，我开始尝试用蔬菜和水果自制面膜，竟然很快就看到了成效，从此我深深陷入了自制面膜的乐趣中无法自拔，这也是这本书得以诞生的缘由。这本书中汇集了这几年我对护肤的一些小经验和摸索出来的多款天然食材面膜配方，希望能够帮助更多在护肤路上摸爬滚打的姑娘们早日找到最适合自己的那一款天然面膜。

爱上用食材做面膜，是因为喜欢制作面膜时的乐趣和敷面膜时的安心，当然还有坚持一段时间后收到的明显效果。

护肤大业并没想象得那么难，对自己的皮肤好一些，给它最天然、最安全、最健康的养护，就是最好的护肤方式。

夏文晴



目录 | Contents



你的肌肤不需要“防腐剂”……10



◆Part 01

你好，美味的面膜



Chapter 01

给脸部肌肤吃点好的 / 12

- 了解面膜的修复魔力……12
- 亲手制作美肤面膜的优势……12
- 把握敷面膜最佳时机……13
- 确定肤质才能选对面膜……15
- 不同肤质最爱的DIY面膜……15
- 面膜DIY的四季法则……16

- 居家DIY面膜TOP问题 / 18
- 不同年龄，面膜选择有差异 / 24
- 应季护肤更有效 / 25



Chapter 02

现在是制作面膜时间 / 28

- DIY常用工具12种……28
- 三标准助你巧选面膜纸……29
- 手工面膜该如何用水……30
- 手工面膜该如何用粉……30
- 巧手敷面膜……31
- 通经开穴，敷面膜前妙手辅助按摩……32
- 轻松面膜护理五部曲……33
- 你有这些DIY面膜误区吗？……34



◆Part 02

肌肤“减负”，面膜“加分”



Chapter 01

彻底卸妆，让脸喘口气 / 36

干性皮肤如何卸妆……36

油性皮肤如何卸妆……36

敏感性皮肤如何卸妆……37

眼部及唇部如何卸妆……37



Chapter 02

洗脸，没那么简单 / 38

深层面部清洁的基本步骤……38

一天洗几次脸最合适……39

不同的水温对面部肌肤的影响……39

怎样使用洗面海绵……40

怎样挑选优质洁面产品……40

洗面乳需要经常更换吗……40

洗面乳中的泡沫越多越好……41

洗脸时间越长越好……41

油性皮肤要多洗脸……41

洗完脸后让脸自然风干更好……41

用纸巾擦脸去油……41

直接把洗面奶涂抹在脸上洗脸……42

强效的洁面产品才洗得干净……42

早上洗脸直接用清水就可以……42



Chapter 03

角质会让肌肤闹脾气 / 43

去角质的好处有哪些……43

根据肤质选择适合的去角质方法……43

去角质的周期……44

哪些肌肤不宜去角质……44

去角质的时长和按摩力度……44

选择合适的去角质产品……44

清洁去角质面膜注意事项……46



◆Part 03

肌肤也挑食，超对味面膜菜单



Chapter 01

非白不可！敷出百分“白” / 48

- 柠檬酸奶面膜·····48
- 石榴水面膜·····49
- 米粉薏苡仁面膜·····50
- 豆腐酵母面膜·····51
- 番茄奶粉面膜·····52
- 木瓜酸奶面膜·····53
- 木瓜柠檬面膜·····54
- 珍珠芦荟面膜·····55
- 芦荟黄瓜面膜·····56
- 芦荟保湿美白面膜·····57
- 梨子柠檬亮白面膜·····58
- 猕猴桃蜂蜜面膜·····59
- 苦瓜面膜·····60
- 冰葡萄面膜·····61
- 牛奶酵母美白面膜·····62
- 豌豆苗牛奶面膜·····63
- 珍珠豆粉面膜·····64
- 粉蜜抗皱面膜·····65
- 白芷蜂蜜美白面膜·····66
- 黄瓜白芷美白面膜·····67



Chapter 02

好可怕，我的肌肤是沙漠 / 68

- 番茄杏仁面膜·····68
- 苹果蛋黄面膜·····69
- 红糖蜂蜜保湿面膜·····70
- 番茄蜂蜜面膜·····71
- 黄瓜蛋清补水面膜·····72
- 酸奶蜂蜜面膜·····73

黄瓜蛋黄面膜·····74
海藻牛奶面膜·····75
胡萝卜面膜·····76
糯米饭面膜·····77
杏仁蛋清面膜·····78
红酒珍珠粉面膜·····79
丝瓜汁面膜·····80
西瓜蛋清面膜·····81
橄榄油蜂蜜面膜·····82
银耳汤面膜·····83
桃子葡萄面膜·····84
豆腐牛奶保湿面膜·····85



Chapter 03

我去你的角质 / 86

蜜桃燕麦去角质面膜·····86
绿豆粉去角质面膜·····87
黄瓜芦荟去角质面膜·····88
燕麦果奶去角质面膜·····89
番茄菊花面膜·····91
椰子汁蜂蜜面膜·····92
精盐酸奶面膜·····93
红豆酸奶去角质面膜·····94
绿茶粉面膜·····95
绿豆蛋清面膜·····96
树莓牛奶面膜·····97



Chapter 04

美人可不是“油”然而生 / 98

芦荟蜂蜜面膜·····98
小苏打牛奶面膜·····99
白醋面膜·····100
土豆牛奶面膜·····101
土豆橄榄油面膜·····102
蒜蜜面膜·····103

玫瑰黄瓜面膜·····104
薏米冬瓜仁面膜·····105
香芹酸奶面膜·····106
茄皮面膜·····107
益母草黄瓜面膜·····108
菠萝金银花祛痘面膜·····109
金银花祛痘面膜·····110
薰衣草黄豆粉面膜·····111
香蕉奶酪祛痘面膜·····112
椰汁芦荟绿豆粉面膜·····113
大蒜面粉抗痘面膜·····114
玉米粉牛奶祛痘面膜·····115
蛋清米醋抗痘面膜·····116
薏米百合控油面膜·····117



Chapter 05

时间，请在脸上暂停吧 / 118

自制胶原蛋白面膜·····118
蛋清蜂蜜面膜·····119
鲨鱼油面膜·····120
蜂蜜杏仁面膜·····121
玉米绿豆紧致面膜·····122
柠檬蛋清紧肤面膜·····123
奶酪蛋清紧致面膜·····124
红薯酸奶紧致面膜·····125
咖啡蛋清杏仁紧致面膜·····126
蜂蜜小苏打紧肤面膜·····127
燕麦紧致面膜·····128
蜂蜜牛奶紧致面膜·····129
葡萄木瓜紧肤面膜·····130
蛋黄橄榄油紧肤面膜·····131
维C黄瓜紧肤面膜·····132
红豆泥紧肤面膜·····133
绿茶橘皮粉蛋清面膜·····134
绿茶芦荟面膜·····135



- 红茶琼脂面膜·····136
- 绿茶燕麦面膜·····137
- 香蕉奶燕麦蜜面膜·····138
- 燕麦珍珠粉茶叶面膜·····139
- 柠檬燕麦蛋清面膜·····140
- 酸奶麦片面膜·····141
- 花生酱面膜·····142
- 柚子燕麦面膜·····143
- 柚粉面膜·····144
- 奇异果面粉抗痘面膜·····145
- 核桃仁面膜·····146
- 红石榴抗氧化面膜·····147
- 黑布朗蜜橄榄油面膜·····148
- 香蕉橄榄油面膜·····149
- 菜花粥面膜·····150
- 胡萝卜白及面膜·····151
- 菠菜珍珠粉面膜·····152
- 番茄蜂蜜蛋清面膜·····153
- 猕猴桃面粉抗痘面膜·····154



◆Part 04

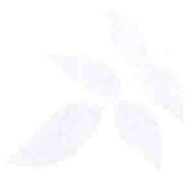
扔掉瓶瓶罐罐，爱上花草草



Chapter 01

精油面膜：藏在花园里的“换肤密码” / 156

- 橙花玫瑰抗衰面膜·····156
- 迷迭杏仁紧致面膜·····157
- 橙花润肤面膜·····158
- 玫瑰蓝莓润肤面膜·····159
- 甘菊薰衣草消痘面膜·····160



柠檬草佛手柑抗痘面膜·····161
甘菊玫瑰补水面膜·····162
奶酪薰衣草保湿面膜·····163
玫瑰橙花茉莉保湿面膜·····164
甘菊抗敏面膜·····165
天然木瓜抗敏面膜·····166
除皱减压精油面膜·····167
淡斑除皱减压面膜·····168
美白减压精油面膜·····169
芦荟晒后修复面膜·····170
珍珠粉修复美白面膜·····171
红薯苹果芳香修复面膜·····172
甘菊舒缓去角质面膜·····173
薄荷牛奶清肌面膜·····174
天然去斑玫瑰花面膜·····175

Chapter 02

精油眼膜：再见了，熊猫眼 / 176

荷叶清爽眼膜·····176
杏仁珍珠眼膜·····177
枸杞舒缓眼膜·····177
茶叶眼膜·····177
洋甘菊祛黑眼圈眼膜·····178
金盏花眼膜·····178
木瓜薄荷眼膜·····179
罗马花园精油眼膜·····179

备注：1大匙=15毫升
1小匙=5毫升
1杯=200毫升

Chapter 03

精油唇膜：花朵在唇上绽放 / 180

玫瑰杏仁唇膜·····180
柔嫩光彩唇膜·····181
蜂蜜唇膜·····181
洋甘菊精油润唇膜·····182
酸奶柠檬汁唇膜·····182
玫瑰保湿唇膜·····182
麦皮牛奶唇膜·····183
芳香防裂唇膜·····183

肌肤小测试 让你了解最真实的自己·····184





Natural Mask

可以吃的 天然美肤 面膜

夏文晴 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

可以吃的天然美肤面膜 / 夏文晴著. —北京: 北京
联合出版公司, 2014.8

(乐悠生活)

ISBN 978-7-5502-3338-6

I. ①可… II. ①夏… III. ①面—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第162289号

可以吃的天然美肤面膜

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 管 文

特约编辑: 鹿 瑶

美术编辑: 吴金周

封面设计: 刘潇然

版式设计: 李自茹

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3338-6

定价: 35.00元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775

自序

临近午夜才刚刚结束一天的工作，生活虽然疲惫却很充实。喜欢在夜深人静的时候，对着镜子慢慢卸掉脸上的妆容，当肌肤重新开始呼吸，仿佛所有的疲惫也逐渐远去。作为一个职业模特，我有更多的机会接触多种多样的妆容和造型，但我最爱的仍旧是此刻干净、清透没有负担的素颜。当然，这张“干净”的素颜来的并不容易，想到曾经那些为了皮肤而“奋斗”的日子，就会更加庆幸我没有一直“误入歧途”。

因为工作压力大，又经常需要化浓妆，我的皮肤状态常常不好，为了护肤尝试过数不清的护肤品，从国货到大牌，银两撒了、时间耗了，可是却效果甚微。一次偶然的机会，在美容师闺蜜的推荐下，我开始尝试用蔬菜和水果自制面膜，竟然很快就看到了成效，从此我深深陷入了自制面膜的乐趣中无法自拔，这也是这本书得以诞生的缘由。这本书中汇集了这几年我对护肤的一些小经验和摸索出来的多款天然食材面膜配方，希望能够帮助更多在护肤路上摸爬滚打的姑娘们早日找到最适合自己的那一款天然面膜。

爱上用食材做面膜，是因为喜欢制作面膜时的乐趣和敷面膜时的安心，当然还有坚持一段时间后收到的明显效果。

护肤大业并没用想象的那么难，对自己的皮肤好一些，给它最天然、最安全、最健康的养护，就是最好的护肤方式。

夏文晴



目录 | Contents



你的肌肤不需要“防腐剂”……10



◆Part 01

你好，美味的面膜



Chapter 01

给脸部肌肤吃点好的 / 12

- 了解面膜的修复魔力……12
- 亲手制作美肤面膜的优势……12
- 把握敷面膜最佳时机……13
- 确定肤质才能选对面膜……15
- 不同肤质最爱的DIY面膜……15
- 面膜DIY的四季法则……16

- 居家DIY面膜TOP问题 / 18
- 不同年龄，面膜选择有差异 / 24
- 应季护肤更有效 / 25



Chapter 02

现在是制作面膜时间 / 28

- DIY常用工具12种……28
- 三标准助你巧选面膜纸……29
- 手工面膜该如何用水……30
- 手工面膜该如何用粉……30
- 巧手敷面膜……31
- 通经开穴，敷面膜前妙手辅助按摩……32
- 轻松面膜护理五部曲……33
- 你有这些DIY面膜误区吗？……34



◆Part 02

肌肤“减负”，面膜“加分”



Chapter 01

彻底卸妆，让脸喘口气 / 36

干性皮肤如何卸妆……36

油性皮肤如何卸妆……36

敏感性皮肤如何卸妆……37

眼部及唇部如何卸妆……37



Chapter 02

洗脸，没那么简单 / 38

深层面部清洁的基本步骤……38

一天洗几次脸最合适……39

不同的水温对面部肌肤的影响……39

怎样使用洗面海绵……40

怎样挑选优质洁面产品……40

洗面乳需要经常更换吗……40

洗面乳中的泡沫越多越好……41

洗脸时间越长越好……41

油性皮肤要多洗脸……41

洗完脸后让脸自然风干更好……41

用纸巾擦脸去油……41

直接把洗面奶涂抹在脸上洗脸……42

强效的洁面产品才洗得干净……42

早上洗脸直接用清水就可以……42



Chapter 03

角质会让肌肤闹脾气 / 43

去角质的好处有哪些……43

根据肤质选择适合的去角质方法……43

去角质的周期……44

哪些肌肤不宜去角质……44

去角质的时长和按摩力度……44

选择合适的去角质产品……44

清洁去角质面膜注意事项……46



◆Part 03

肌肤也挑食，超对味面膜菜单



Chapter 01

非白不可! 敷出百分“白” / 48

- 柠檬酸奶面膜·····48
- 石榴水面膜·····49
- 米粉薏苡仁面膜·····50
- 豆腐酵母面膜·····51
- 番茄奶粉面膜·····52
- 木瓜酸奶面膜·····53
- 木瓜柠檬面膜·····54
- 珍珠芦荟面膜·····55
- 芦荟黄瓜面膜·····56
- 芦荟保湿美白面膜·····57
- 梨子柠檬亮白面膜·····58
- 猕猴桃蜂蜜面膜·····59
- 苦瓜面膜·····60
- 冰葡萄面膜·····61
- 牛奶酵母美白面膜·····62
- 豌豆苗牛奶面膜·····63
- 珍珠豆粉面膜·····64
- 粉蜜抗皱面膜·····65
- 白芷蜂蜜美白面膜·····66
- 黄瓜白芷美白面膜·····67



Chapter 02

好可怕，我的肌肤是沙漠 / 68

- 番茄杏仁面膜·····68
- 苹果蛋黄面膜·····69
- 红糖蜂蜜保湿面膜·····70
- 番茄蜂蜜面膜·····71
- 黄瓜蛋清补水面膜·····72
- 酸奶蜂蜜面膜·····73

黄瓜蛋黄面膜·····74
海藻牛奶面膜·····75
胡萝卜面膜·····76
糯米饭面膜·····77
杏仁蛋清面膜·····78
红酒珍珠粉面膜·····79
丝瓜汁面膜·····80
西瓜蛋清面膜·····81
橄榄油蜂蜜面膜·····82
银耳汤面膜·····83
桃子葡萄面膜·····84
豆腐牛奶保湿面膜·····85



Chapter 03

我去你的角质 / 86

蜜桃燕麦去角质面膜·····86
绿豆粉去角质面膜·····87
黄瓜芦荟去角质面膜·····88
燕麦果奶去角质面膜·····89
番茄菊花面膜·····91
椰子汁蜂蜜面膜·····92
精盐酸奶面膜·····93
红豆酸奶去角质面膜·····94
绿茶粉面膜·····95
绿豆蛋清面膜·····96
树莓牛奶面膜·····97



Chapter 04

美人可不是“油”然而生 / 98

芦荟蜂蜜面膜·····98
小苏打牛奶面膜·····99
白醋面膜·····100
土豆牛奶面膜·····101
土豆橄榄油面膜·····102
蒜蜜面膜·····103

玫瑰黄瓜面膜·····104
薏米冬瓜仁面膜·····105
香芹酸奶面膜·····106
茄皮面膜·····107
益母草黄瓜面膜·····108
菠萝金银花祛痘面膜·····109
金银花祛痘面膜·····110
薰衣草黄豆粉面膜·····111
香蕉奶酪祛痘面膜·····112
椰汁芦荟绿豆粉面膜·····113
大蒜面粉抗痘面膜·····114
玉米粉牛奶祛痘面膜·····115
蛋清米醋抗痘面膜·····116
薏米百合控油面膜·····117



Chapter 05

时间，请在脸上暂停吧 / 118

自制胶原蛋白面膜·····118
蛋清蜂蜜面膜·····119
鲨鱼油面膜·····120
蜂蜜杏仁面膜·····121
玉米绿豆紧致面膜·····122
柠檬蛋清紧肤面膜·····123
奶酪蛋清紧致面膜·····124
红薯酸奶紧致面膜·····125
咖啡蛋清杏仁紧致面膜·····126
蜂蜜小苏打紧肤面膜·····127
燕麦紧致面膜·····128
蜂蜜牛奶紧致面膜·····129
葡萄木瓜紧肤面膜·····130
蛋黄橄榄油紧肤面膜·····131
维C黄瓜紧肤面膜·····132
红豆泥紧肤面膜·····133
绿茶橘皮粉蛋清面膜·····134
绿茶芦荟面膜·····135