

悦然美丽女人系

享受属于自己的
美丽膜法



纯天然 无添加 最安全
170 余款面膜任你选

于净 编著

美容面膜大全



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

美丽女人系列

于净
编著

美容面膜大全

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

美容面膜大全 / 于净编著. —北京: 电子工业出版社, 2013.1

(悦然·美丽女人系列)

ISBN 978-7-121-18696-7

I. ①美… II. ①于… III. ①面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239940 号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 王俊红

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/24 印张: 7 字数: 168 千字

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



Part 1 了解你的肌肤 迈向美丽的第一步

了解你的肌肤构造 / 12

看看你是什么肤质 / 13

两大肌肤问题 / 15

有助于美容养颜的明星营养素 / 17

不同年龄女性的护肤原则 / 18

一年四季的护肤原则 / 20

早中晚护肤的原则 / 21

九个良好习惯保持美丽容颜 / 22

避开八大美容误区让肌肤更年轻 / 24

自制面膜需要的工具 / 26

自制面膜的六大注意事项 / 28



Part 2 天然食材面膜 自然又健康

香蕉 / 30

香蕉牛奶面膜 / 30

香蕉牛油果面膜 / 31

香蕉蜂蜜面膜 / 31

苹果 / 32

苹果蛋黄面膜 / 32

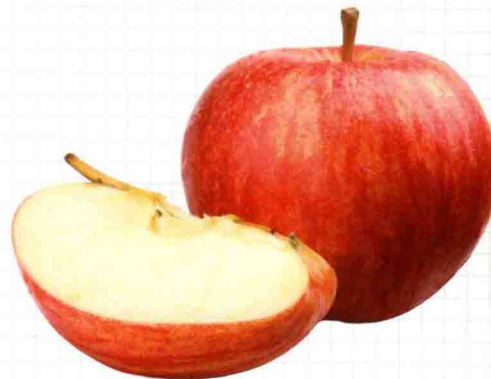
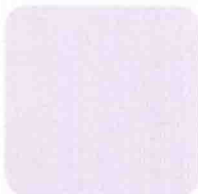
苹果薄荷紧肤面膜 / 33

苹果蛋清美白面膜 / 33

番茄 / 34

番茄祛痘面膜 / 34

番茄砂糖面膜 / 35



番茄奶粉面膜 / 35

番茄藕粉面膜 / 36

黄瓜 / 37

黄瓜芦荟面膜 / 37

绿豆黄瓜面膜 / 38

丝瓜 / 39

丝瓜汁面膜 / 39

丝瓜水蜂蜜面膜 / 40

丝瓜蛋黄面膜 / 40

猕猴桃 / 41

猕猴桃蜂蜜面膜 / 41

猕猴桃面粉面膜 / 42

柠檬 / 43

柠檬酸奶面膜 / 43

柠檬黄瓜面膜 / 44



燕麦 / 45

蜜桃燕麦去角质面膜 / 45

燕麦紧致面膜 / 46

酸奶 / 47

木瓜酸奶面膜 / 47

草莓酸奶嫩白面膜 / 48

葡萄 / 49

冰葡萄面膜 / 49

葡萄皮土豆面膜 / 50

薏仁 / 51

大米薏仁面膜 / 51

薏米冬瓜仁面膜 / 52

黄瓜薏仁控油面膜 / 52

**豆腐 / 53**

豆腐牛奶保湿面膜 / 53

豆腐酵母面膜 / 54

海藻 / 55

海藻去痘印面膜 / 55

珍珠粉海藻面膜 / 56

粗盐 / 57

白醋粗盐面膜 / 57

蜂蜜 / 58

山药蜂蜜净白面膜 / 58

红糖蜂蜜保湿面膜 / 59

椰子汁蜂蜜面膜 / 59

橄榄油 / 60

蛋黄橄榄油面膜 / 60

橄榄油蜂蜜面膜 / 61

土豆橄榄油面膜 / 61

橄榄油牛奶面膜 / 62



Part 3

日常滋养 重塑水嫩莹白肌肤

深层清洁面膜 / 64

绿豆粉去角质面膜 / 64

番茄菊花面膜 / 65

精盐酸奶面膜 / 66

橙皮巧克力面膜 / 66

牛奶砂糖面膜 / 67

水润保湿面膜 / 68

维生素 E 牛奶面膜 / 68

海藻牛奶面膜 / 69

杏仁蛋清面膜 / 69

胡萝卜酸奶面膜 / 70

西瓜蛋清面膜 / 71

银耳汤面膜 / 71

细嫩亮白面膜 / 72

石榴水面膜 / 72



豆苗牛奶美白面膜 / 73

樱桃蜂蜜面膜 / 74

胡萝卜美白润肤面膜 / 75

控油理肤面膜 / 76

小苏打牛奶面膜 / 76

小苏打薄荷精油面膜 / 77

薰衣草黄豆粉面膜 / 78

伏特加酸奶消炎面膜 / 78

紧肤祛皱面膜 / 79

自制胶原蛋白面膜 / 79

蛋清蜂蜜面膜 / 80

啤酒绿豆粉面膜 / 80

糯米蛋清抗衰老面膜 / 81

淘米水珍珠粉面膜 / 82

奶酪蛋清紧致面膜 / 82



Part 4 拯救问题肌肤 让你更有“面子”



适合毛孔粗大肌肤的面膜 / 84

苏打水补水面膜 / 84

番茄橙子面膜 / 85

果蜜苏打粉紧肤面膜 / 86

青木瓜菠萝面膜 / 86

芦荟绿茶面膜 / 87

绿豆蛋清面膜 / 88

抚平痘痘的面膜 / 89

甘菊面膜 / 89

蒜蜜面膜 / 90

香芹酸奶面膜 / 91

茄皮面膜 / 92

金银花祛痘面膜 / 92

益母草黄瓜面膜 / 93

菠萝金银花祛痘面膜 / 94

大蒜面粉抗痘面膜 / 95

蛋清米醋抗痘面膜 / 96

红豆泥抗痘面膜 / 96

大蒜绿豆粉面膜 / 97

芹菜豆腐面膜 / 98

生菜面膜 / 98

安抚过敏肌肤的面膜 / 99

芒果补水舒敏面膜 / 99

西瓜皮镇静抗敏面膜 / 100

苹果芳香镇静面膜 / 101

晒后修复面膜 / 102

杏桃修复面膜 / 102

土豆胡萝卜面膜 / 103

蛋白柠檬面膜 / 103

奶酪薰衣草面膜 / 104

绿茶面膜 / 104

芦荟薄荷油面膜 / 105

红豆冰糖面膜 / 105

淡化色斑的面膜 / 106

苹果番茄面膜 / 106

花粉面膜 / 107

红薯牛奶面膜 / 108

提亮暗沉肤色的面膜 / 109

粉蜜抗皱面膜 / 109

芦荟黄瓜面膜 / 110

芦荟保湿美白面膜 / 111

牛奶白晳面膜 / 112

鲜奶甘草薏仁面膜 / 112

菠菜杏仁面膜 / 113

消除水肿的面膜 / 114

土豆瘦脸面膜 / 114

木瓜面粉面膜 / 115

苹果淀粉面膜 / 115

胡萝卜藕粉面膜 / 116

绿茶橘子精油面膜 / 116



Part 5 不同肤质的护理 让肌肤如新生般光彩

干性皮肤 / 118

黄瓜蛋清补水面膜 / 118

芦荟蛋白自制面膜 / 119

黄瓜蛋黄面膜 / 119

牛奶蛋黄面膜 / 120

桃子葡萄面膜 / 121

苹果牛奶面膜 / 122

蜜桃面膜 / 123

牛奶蜂蜜面膜 / 123

芦荟薏仁面膜 / 124

番茄蜂蜜面膜 / 125

油性肌肤 / 126

苹果鸡蛋面膜 / 126

红豆酸奶面膜 / 127

蛋清柠檬面膜 / 128

酸奶柠檬面膜 / 128

柠檬蛋白蜂蜜面膜 / 129

牛奶菊花面膜 / 130

抹茶矿物泥面膜 / 131

番茄奶粉蜂蜜面膜 / 131

绿豆苦瓜面膜 / 132

中性肌肤 / 133

香瓜蛋黄面膜 / 133

苹果营养面膜 / 134

蜂蜜牛奶面膜 / 135

蜂蜜小苏打紧肤面膜 / 135

黑豆蛋黄面膜 / 136

蜜桃杏仁面膜 / 136

面粉维生素 E 面膜 / 137

梨美白面膜 / 137

混合性肌肤 / 138

树莓牛奶面膜 / 138

猕猴桃尤加利精油面膜 / 139

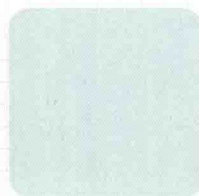
芒果牛奶面膜 / 140

蜂蜜柠檬麦片粉面膜 / 140

维生素 C 黄瓜面膜 / 141

番茄草莓面膜 / 142

金盏花祛痘面膜 / 142



Part 6 汉方草本 天然药香润泽肌肤

白芷 / 144

白芷蜂蜜美白面膜 / 144

白芷绿豆粉保湿面膜 / 145

白芷菊花粉美白面膜 / 146

白芷石膏面膜 / 146

白芷当归面膜 / 147

白芷维生素 E 面膜 / 147

白芷黄瓜柠檬面膜 / 148

白芷面膜 / 148

茯苓 / 149

茯苓蜂蜜面膜 / 149

三白面膜 / 150

杏仁茯苓面膜 / 150

绿豆茯苓面膜 / 151

银玉面膜 / 151

杏仁茯苓蛋清面膜 / 152

白术 / 153

白术米醋祛斑面膜 / 153

白术茯苓蛋清面膜 / 154

淮山药 / 155

淮山药番茄祛斑面膜 / 155

淮山药牛奶美白面膜 / 156

淮山药酒酿美白面膜 / 156

淮山药蜂蜜面膜 / 157

淮山药茄子酸奶面膜 / 157

淮山药丹参面膜 / 158

当归 / 159

当归醒肤保湿面膜 / 159

当归滋养美白面膜 / 160

当归党参面膜 / 160

当归除皱面膜 / 161

甘草 / 162

甘草茯苓番茄面膜 / 162

柠檬甘草美白面膜 / 163

甘草米汤面膜 / 163

珍珠粉 / 164

珍珠粉黄瓜汁面膜 / 164

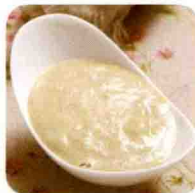
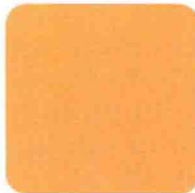
牛奶珍珠粉美白面膜 / 165

蜂蜜珍珠粉面膜 / 166

珍珠粉甘油面膜 / 166

荷叶 / 167

荷叶薏仁面膜 / 167



美丽女人系列

于净
编著

美容面膜大全

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

美容面膜大全 / 于净编著. —北京: 电子工业出版社, 2013.1

(悦然·美丽女人系列)

ISBN 978-7-121-18696-7

I. ①美… II. ①于… III. ①面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239940 号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 王俊红

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/24 印张: 7 字数: 168 千字

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

面膜能在短暂的时间内隔离外界的空气污染，提高肌肤温度，促进血液循环，使肌肤的含氧量上升，从而使肌肤自然光亮、有弹性，气色更加红润。

随着年龄的增长，皮肤问题也越来越多，而人体的新陈代谢却越来越缓慢，因此我们除了每日护肤以外，还需要用面膜来拯救我们的肌肤，让肌肤在短时间内恢复光滑、柔细。为此，我们特地编撰了这本《美容面膜大全》，帮助大家针对自己的肌肤，选择适合自己的纯天然面膜。

全书共分为六部分，第一部分让您在了解自己肌肤构造的基础上，选择适合自己的面膜，掌握不同年龄、不同季节的护肤原则，保持良好的护肤习惯并避开美容误区，让您的肌肤更美丽；第二部分为您介绍了16种常见的纯天然食材，这些食材既可以吃又可以做面膜，让您的肌肤零负担地享受大自然的美丽；第三部分为您推荐了具有深层清洁、水润保湿、细嫩亮白、控油理肤、紧肤祛皱等功效的几类面膜，让您拥有水嫩莹白、富有弹性的肌肤；第四部分介绍了适合毛孔粗大、痘痘、敏感、晒伤、肤色暗沉、水肿等问题肌肤MM的面膜，让您的肌肤恢复最初的细嫩美丽；第五部分介绍了适合4种不同肤质的面膜，让干燥肌肤水嫩光滑，油性肌肤清爽无油光；第六部分为您推荐了8种具有美容效果的中药所做成的面膜，让您的面部肌肤恢复最自然的风采。

希望您能轻松拥有婴儿般柔嫩的肌肤。

前言

P R E F A C E





Part 1 了解你的肌肤 迈向美丽的第一步

了解你的肌肤构造 / 12

看看你是什么肤质 / 13

两大肌肤问题 / 15

有助于美容养颜的明星营养素 / 17

不同年龄女性的护肤原则 / 18

一年四季的护肤原则 / 20

早中晚护肤的原则 / 21

九个良好习惯保持美丽容颜 / 22

避开八大美容误区让肌肤更年轻 / 24

自制面膜需要的工具 / 26

自制面膜的六大注意事项 / 28



Part 2 天然食材面膜 自然又健康

香蕉 / 30

香蕉牛奶面膜 / 30

香蕉牛油果面膜 / 31

香蕉蜂蜜面膜 / 31

苹果 / 32

苹果蛋黄面膜 / 32

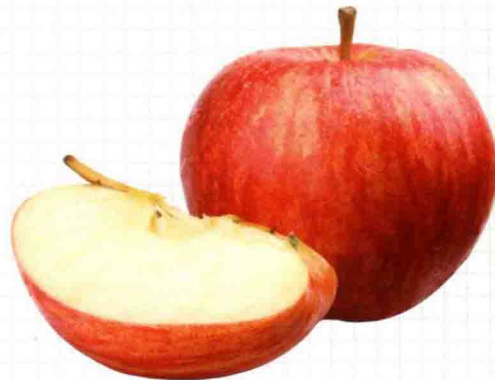
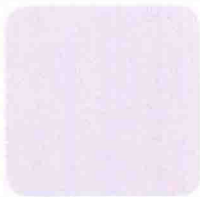
苹果薄荷紧肤面膜 / 33

苹果蛋清美白面膜 / 33

番茄 / 34

番茄祛痘面膜 / 34

番茄砂糖面膜 / 35



番茄奶粉面膜 / 35

番茄藕粉面膜 / 36

黄瓜 / 37

黄瓜芦荟面膜 / 37

绿豆黄瓜面膜 / 38

丝瓜 / 39

丝瓜汁面膜 / 39

丝瓜水蜂蜜面膜 / 40

丝瓜蛋黄面膜 / 40

猕猴桃 / 41

猕猴桃蜂蜜面膜 / 41

猕猴桃面粉面膜 / 42

柠檬 / 43

柠檬酸奶面膜 / 43

柠檬黄瓜面膜 / 44



燕麦 / 45

蜜桃燕麦去角质面膜 / 45

燕麦紧致面膜 / 46

酸奶 / 47

木瓜酸奶面膜 / 47

草莓酸奶嫩白面膜 / 48

葡萄 / 49

冰葡萄面膜 / 49

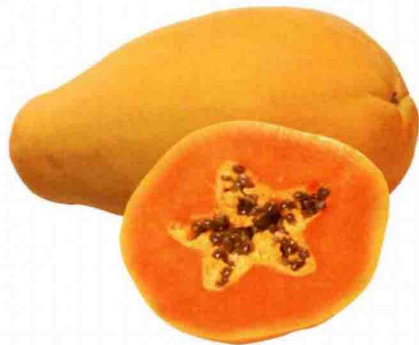
葡萄皮土豆面膜 / 50

薏仁 / 51

大米薏仁面膜 / 51

薏米冬瓜仁面膜 / 52

黄瓜薏仁控油面膜 / 52

**豆腐 / 53**

豆腐牛奶保湿面膜 / 53

豆腐酵母面膜 / 54

海藻 / 55

海藻去痘印面膜 / 55

珍珠粉海藻面膜 / 56

粗盐 / 57

白醋粗盐面膜 / 57

蜂蜜 / 58

山药蜂蜜净白面膜 / 58

红糖蜂蜜保湿面膜 / 59

椰子汁蜂蜜面膜 / 59

橄榄油 / 60

蛋黄橄榄油面膜 / 60

橄榄油蜂蜜面膜 / 61

土豆橄榄油面膜 / 61

橄榄油牛奶面膜 / 62



Part 3

日常滋养 重塑水嫩莹白肌肤

深层清洁面膜 / 64

绿豆粉去角质面膜 / 64

番茄菊花面膜 / 65

精盐酸奶面膜 / 66

橙皮巧克力面膜 / 66

牛奶砂糖面膜 / 67

水润保湿面膜 / 68

维生素 E 牛奶面膜 / 68

海藻牛奶面膜 / 69

杏仁蛋清面膜 / 69

胡萝卜酸奶面膜 / 70

西瓜蛋清面膜 / 71

银耳汤面膜 / 71

细嫩亮白面膜 / 72

石榴水面膜 / 72



豆苗牛奶美白面膜 / 73

樱桃蜂蜜面膜 / 74

胡萝卜美白润肤面膜 / 75

控油理肤面膜 / 76

小苏打牛奶面膜 / 76

小苏打薄荷精油面膜 / 77

薰衣草黄豆粉面膜 / 78

伏特加酸奶消炎面膜 / 78

紧肤祛皱面膜 / 79

自制胶原蛋白面膜 / 79

蛋清蜂蜜面膜 / 80

啤酒绿豆粉面膜 / 80

糯米蛋清抗衰老面膜 / 81

淘米水珍珠粉面膜 / 82

奶酪蛋清紧致面膜 / 82



7

目录

