

Beauty



面膜、手膜、
颈膜、足膜、
体膜一本通

天然美肤300例

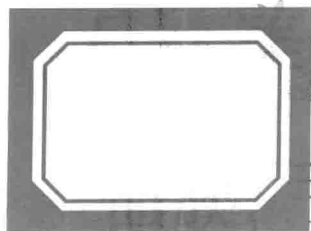
只需几天，你就能美丽蜕变
滋养面膜，给肌肤完美呵护

犀文图书 编著

从“问题肌”到“完美肌”，在家中实现补水保湿控油美白全面升级

养颜面膜 护理体膜 净肤鼻膜 亮白眼膜
滋润唇膜 除皱颈膜 保湿手膜 柔嫩足膜

中国纺织出版社



肤300例：



手膜、颈膜、足膜、体膜



 犀文图书 编著

内 容 提 要

本书从日常保养和针对性护理两方面为你介绍各类型的天然自制面膜、体膜、手膜、颈膜、鼻膜、足膜等。务求解决你潜在或已经存在的“面子”问题。本书实例均选用常见易得的材料,兼之简明易懂的制作步骤和详细的指导性配图,一目了然,使你立刻变身美肤达人。

图书在版编目(CIP)数据

天然美肤300例:面膜、手膜、颈膜、足膜、体膜一本通 / 犀文图书编著. -- 北京:中国纺织出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5064-9611-7

I. ①天… II. ①犀… 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(2013)第049448号

策划编辑:李沁沁 张 程 责任编辑:李沁沁

责任校对:梁 颖 责任设计:何 建 责任印制:何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

邮购电话:010-67004461 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年8月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:9

字数:141千字 定价:36.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

P R E F A C E

从古到今，面膜都是美人忠实的朋友。路易十六的王妃——玛丽·安托瓦内特有着十分迷人的外貌，其保养主要靠含有朗姆酒的美白面膜；拿破仑的皇后约瑟芬·伯海奈据说常用芦荟和牛奶的混合汁液来养护皮肤；中国古代四大美女中的“羞花”杨贵妃据说也有一个以珍珠粉为原料的美容秘方；现如今的银幕明星、麻豆红人亦人手有公开或不外传的面膜美容法。可见，面膜是美人的“终极秘密武器”。

“秘密武器”很难得到吗？不然。从你翻开这本书开始，你就拥有它了！不是用化学原料实现、安全度有待商榷的大品牌专业面膜，而是经过前人实践验证的天然面膜美容秘方！与市场上的专业面膜相比，自制面膜的优势在于原料随处可得，蔬菜、水果、中药、谷物皆可成为材料；现做现用，功效多样可选，不必担心浪费；自己动手操作，偶尔可做些小发明，妙趣挡不住。

不是贵价面膜才有好功效！秉持这一宗旨，《天然美肤 300 例：面膜、手膜、颈膜、足膜、体膜一本通》一书从日常保养和针对性护理两方面为你介绍各类型的天然自制面膜、鼻膜、手膜、眼膜、脚膜，务求解决你潜在或已经存在的“面子”问题。本书实例均选用常用易得的材料，兼之简明易懂的制作步骤和详细的指导性配图，一目了然，即使是“新手上路”也不怕！

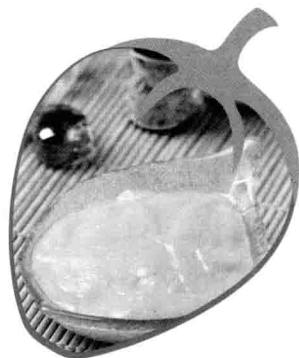




目录 CONTENTS

Part 1 不可不知的面膜知识

- 2 最适合你的面膜类型
- 2 各种材质面膜的特点分析
- 2 该选择哪种面膜
- 3 最适合你的面膜方案
- 3 测一测：你属于哪种肤质
- 3 学一学：各种肤质的保养方法
- 4 试一试：找适合你肤质的面膜
- 5 看一看：找适合你年龄的面膜
- 6 找适合的工具做面膜
- 8 DIY 面膜果蔬原料大公开
- 10 敷面膜的注意事项
- 10 正确敷面膜的七个步骤
- 11 敷面膜要选对好时机



Part 2 养颜面膜 DIY

13 洁肤控油面膜

13 正确洗脸五步走

- 14 燕麦草莓面膜
- 15 苹果泥面膜
- 16 清新橙皮面膜
- 17 乳香黄豆面膜
- 18 葡萄柚收敛面膜
- 18 小苏打柠檬汁面膜
- 19 胡萝卜去脂面膜
- 19 木瓜菠萝洁肤面膜
- 20 菠萝收敛面膜
- 20 丝瓜蛋黄面膜
- 21 猕猴桃面粉面膜
- 21 柠檬皮控油面膜
- 22 胡萝卜炼乳面膜
- 22 哈密瓜清洁面膜
- 23 西红柿米酒面膜
- 23 菠萝海藻面膜



- 24 草莓牛奶面膜
- 24 雪梨酸奶面膜
- 25 燕麦蜂蜜面膜
- 25 柚子皮面膜
- 26 番石榴柑橘面膜
- 26 柚子皮蛋清面膜
- 27 圣女果控油面膜
- 27 洗米水面膜
- 28 饭团面膜
- 28 荷叶薏米面膜
- 29 蛋清白醋面膜
- 29 蛋清粗盐面膜
- 30 燕麦洋甘菊面膜
- 30 黄瓜柠檬爽肤面膜

31 补水保湿面膜

- 32 导致肌肤“缺水”的原因
- 32 各类型肌肤补水对策
- 33 肌肤日常补水小技巧
- 34 哈密瓜爽肤面膜
- 35 雪梨蜂蜜滋润面膜
- 36 芝麻蛋黄面膜
- 37 鸡蛋柠檬保湿面膜
- 37 红糖保湿面膜
- 38 荔枝蜂蜜面膜
- 38 南瓜白醋面膜
- 39 桃杏葡萄面膜
- 39 黄瓜杏仁油面膜

- 40 丝瓜汁面粉面膜
- 40 白萝卜蜂蜜面膜
- 41 雪梨酸奶面膜
- 41 葡萄甘油面膜
- 42 芒果牛奶面膜
- 42 苹果牛奶面膜
- 43 柠檬红糖面膜
- 43 柠檬苦瓜面膜
- 44 冬瓜补水面膜
- 44 蜂蜜滋润面膜
- 45 西红柿蛋黄面膜
- 45 柠檬甘油面膜
- 46 黄瓜补水面膜
- 46 苦瓜保湿面膜
- 47 芦荟芹菜面膜
- 47 水蜜桃蜂蜜面膜
- 48 玫瑰牛奶面膜

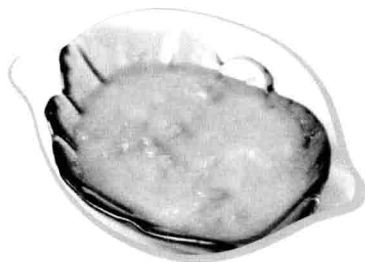
49 排毒去痘面膜

- 50 八大措施防止痘痘来袭
- 51 各类型痘痘解决方案大公开
- 52 苦瓜排毒面膜
- 53 木瓜防痘面膜
- 54 薄荷牙膏抗痘面膜
- 55 云南白药去暗疮面膜
- 56 茶树油去痘面膜
- 57 芦荟蛋清去痘面膜
- 57 洁牙粉蛋清面膜
- 58 白菜绿茶面膜
- 58 白菜叶去痘面膜
- 59 燕麦芦荟面膜
- 59 金银花抑脂去痘面膜
- 60 黄花草消痘面膜
- 60 茯苓黄芩抗敏面膜
- 61 维生素 B₆ 消炎面膜
- 61 卷心菜绿豆消炎面膜
- 62 没药牛蒡消炎面膜
- 62 绿茶南瓜面膜

- 63 苦瓜黄连面膜
- 63 生菜去痘面膜
- 64 黄豆薄荷面膜
- 64 芹菜葡萄柚面膜
- 65 西红柿粗盐面膜
- 65 芦荟豆腐面膜
- 66 绿豆粗盐面膜
- 66 红豆泥抗痘面膜
- 67 玉米牛奶面膜
- 67 甘薯酸奶面膜
- 68 冬瓜西红柿面膜
- 68 玫瑰黄瓜珍珠粉面膜

69 美白亮肤面膜

- 70 导致皮肤黝黑的因素
- 71 美白材料 TOP 3 排行榜
- 72 蜂蜜调色面膜
- 73 豆腐美白面膜
- 74 红葡萄婴儿油面膜
- 75 橄榄油柠檬汁面膜
- 76 菠菜杏仁蜜面膜
- 77 樱桃薏米面膜
- 77 香蕉蜂蜜润白面膜
- 78 番石榴白芷嫩白面膜
- 78 胡萝卜藕粉蛋黄面膜
- 79 珍珠粉亮白面膜
- 79 珍珠蜂王浆面膜
- 80 木瓜蜜奶面膜
- 80 木瓜杏仁面膜
- 81 海藻橄榄油面膜
- 81 黄瓜牛奶面膜



- 82 柑橘柠檬亮肤面膜
- 82 维生素 E 蜂蜜面膜
- 83 过氧化氢酸面膜
- 83 西红柿蜂蜜面膜
- 84 薏米牛奶面膜
- 84 白芷酸奶面膜
- 85 绿茶蜂蜜滋养面膜
- 85 玫瑰嫩白面膜
- 86 草莓焕肤面膜
- 86 木瓜薏米面膜
- 87 雪梨薏米面膜
- 87 蜜桃糙米粉面膜
- 88 牛奶糙米粉面膜
- 88 木瓜牛奶面膜
- 89 核桃牛奶面膜
- 89 芹菜净白面膜
- 90 桃花蜂蜜面膜
- 90 苹果皮亮白面膜
- 91 法国王妃面膜
- 91 左旋维生素 C 精华液
- 92 抗衰去皱面膜
- 93 小动作助你做不老美人
- 94 睡眠是最好的抗老化方式
- 94 运动，让身体更年轻
- 95 银耳红糖抗皱面膜
- 96 西瓜橄榄油柔肤面膜
- 97 丝瓜补水嫩肤面膜
- 98 雪梨樱桃防皱面膜

99 芝麻芦荟面膜
99 绿茶抗氧化面膜
100 红酒维 C 面膜
100 燕麦红酒面膜
101 黑豆蛋蜜抗皱面膜
101 猕猴桃蛋清面膜
102 柠檬汁燕麦面膜
102 蛋酒柠檬面膜
103 白果米酒面膜
103 维生素 A 除皱面膜
104 柳橙维 E 抗皱面膜
104 西红柿蛋清面膜
105 洋葱蜂蜜面膜
105 龙眼杏仁蜜面膜
106 胡萝卜薏米面膜
106 银耳柠檬面膜
107 红枣杏仁蜜面膜
107 杏仁牛奶面膜
108 藕粉胡萝卜面膜

108 桃花橄榄油面膜
109 茯苓蛋清面膜
109 蛋白白砂糖面膜
110 葡萄芦荟面膜
110 黄瓜蜂蜜面膜

111 淡色去斑面膜

112 斑点肌肤养护秘籍
113 无瑕美人简易修炼法
114 茄子皮去斑面膜
115 冬瓜核桃面膜
116 豆粉蛋黄面膜
117 香菜蛋清面膜
118 芹菜酸奶面膜
119 土豆淡斑面膜
119 甘油玉米面膜
120 胡萝卜苹果面膜
120 茄子淡斑面膜

121 樱桃酸奶面膜
121 桃花牛奶面膜
122 草莓芹菜面膜
122 苹果活肤面膜
123 西瓜红豆面膜
123 洋甘菊薏米淡斑面膜
124 三花润色面膜
124 七子白净肤面膜
125 珍珠粉去斑面膜
125 芦荟水美肤面膜
126 冬瓜薏米粉面膜
126 白茯苓蜂蜜面膜
127 杏仁茯苓去斑面膜
127 猕猴桃海藻面膜
128 西红柿豆腐面膜
128 芦荟珍珠粉面膜

Part 3 护理体膜 DIY

130 养眼膜法

131 美丽眼睛的五个天敌
132 马蹄莲藕眼膜
133 苹果片眼膜
133 六款简易眼膜
134 土豆蛋黄眼膜

135 丝瓜泥眼膜
136 黄瓜蛋清眼膜
136 西红柿去黑眼圈眼膜
137 绿茶菊花汁眼膜
137 甘菊润泽眼膜

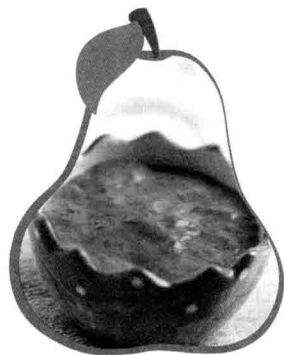
147 粗盐牛奶鼻膜
148 红糖蜂蜜鼻膜
148 燕麦牛奶鼻膜
149 杏仁红枣鼻膜
149 婴儿油鼻膜

138 净鼻膜法

139 支招对付鼻部护理“四难”
140 教你如何有效地去除鼻周黑头
141 绿豆蜂蜜鼻膜
142 小苏打粉鼻膜
143 粗盐白醋鼻膜
144 蛋清收毛孔鼻膜
145 热饭团净肤鼻膜
146 珍珠粉去黑头鼻膜
147 柠檬维 E 鼻膜

150 美唇膜法

151 美唇的九条法则
152 柠檬酸奶唇膜
153 山楂山药唇膜
154 蜂蜜唇膜
155 蜜糖唇膜



156 蜂蜜酸奶唇膜
157 维生素 E 橄榄油唇膜
158 橄榄油唇膜
158 莲藕粉唇膜
159 土豆甘油唇膜
159 甘油唇膜
160 维生素 E 牛奶唇膜
160 蛋清牛奶唇膜

161 纤颈膜法

162 颈部保养三部曲
163 六招预防颈部皱纹
163 GO! 做消除颈纹的运动
164 红茶颈膜
165 巧克力抗皱颈膜
166 土豆橄榄油颈膜

167 果蔬汁颈膜
168 牛奶珍珠粉颈膜
168 西红柿鲜奶颈膜
169 黄瓜玫瑰颈膜
169 猕猴桃蜂蜜颈膜
170 蛋黄橄榄油颈膜
170 蒜蜜颈膜

171 润手膜法

172 手部日常护理的有效方法
172 魅力纤手修出来
173 蜂蜜红糖手膜
174 鲜奶香蕉滋润手膜
175 土豆牛奶手膜
176 凡士林牛奶手膜
177 柠檬珍珠粉手膜

177 维生素 E 护甲手膜
178 燕麦片手膜
178 草莓牛奶手膜
179 白萝卜蜂蜜手膜
179 西红柿蜂蜜手膜

180 嫩足膜法

181 做好足部护理, 收获细嫩美足
182 凡士林护足膜
183 燕麦维生素 E 足膜
184 柠檬醋足浴配方
184 茶醋足浴配方
185 苹果醋橄榄油足膜
185 酸奶白醋足膜
186 保加利亚玫瑰水滋润护足霜

Part 4 特殊效用面膜 DIY

188 舒缓镇静面膜

188 洋甘菊镇静面膜
189 黄瓜柠檬修复面膜
190 酸奶黄瓜舒缓面膜
190 瓜皮泥冰镇面膜
191 水果珍珠粉补水面膜
191 胡萝卜蛋黄修护面膜
192 莴笋叶疗伤面膜
192 黄芪玉竹面膜
193 冰镇西瓜晒后面膜
193 苹果薄荷消炎面膜
194 甘草淘米水面膜
194 桃杏修护面膜

195 抗疲醒肤面膜

195 土豆醒肤面膜

196 木瓜酸奶亮肤面膜
197 西红柿蜜醋面膜
198 佛手柑柠檬面膜
198 冰水消肿面膜
199 白菜薄荷清凉面膜
199 冬瓜泥莹白面膜
200 红酒芦荟亮颜面膜
200 苦瓜绿豆面膜
201 小黄瓜土豆保湿面膜
201 黄瓜洋甘菊消肿眼膜

202 瘦脸消脂面膜

202 葡萄柚调理面膜
203 红茶葡萄柚排毒面膜
203 蒜泥绿豆粉面膜
204 蜂蜜大蒜去痘面膜
204 菠菜珍珠粉面膜

205 西红柿奶粉紧肤面膜
205 香蕉芝士营养面膜

206 经期养肤面膜

206 桃花冬瓜仁面膜
207 冬瓜土豆奶蜜面膜
208 莲藕雪梨面膜
208 银耳甘油面膜
209 薏米蜂蜜面膜
209 甘薯苹果面膜



Part 1 不可不知的 面膜知识



最适合你的面膜类型

专柜面膜好还是自制的天然面膜好？棉布型面膜好还是乳霜型面膜好？在做出决定之前，你要先好好了解各类面膜的优缺点，找最适合自己的那款。

各种材质面膜的特点分析

市面上的面膜产品琳琅满目，选用起来还真难。现在，让我们来看看面膜都有哪些类型？其优缺点又有哪些？

棉布型面膜

最常见，也是最简便的面膜。一般有不织布、纯棉两种材质。这类面膜由于有面膜纸覆盖，吸收能力往往比直接暴露在空气里的涂抹式面膜强，有利于做皮肤深层保养。但它几乎没有清洁效果，所以，不适合用来做深层清洁。

水洗型面膜

一般为泥状、膏状，涂抹片刻后再清洗，适用于各种肤质。涂抹时除非说明眼部也能使用，否则应尽量避免眼、唇及发际。这类面膜可以敷久些，要保证涂抹厚度，以达到效果。敷完一定不要忘了清洗干净。

乳霜型面膜

又称睡眠面膜，懒人的最爱，晚上睡前使用，敷上薄薄一层，第二天早晨再洗去即可。切记清晨起来一定要用洗面乳清洗干净，若没清洗就直接上妆，会对肌肤造成很大的伤害。

撕拉型面膜

一般为果冻、凝胶状，敷在脸上变干后再撕拉剥除，可带出毛孔污物，去除皮肤死皮。但由

于撕拉动作本身就给肌肤带来伤害，目前已被专业人士逐渐淘汰。撕拉型面膜一定要顺着汗毛生长的方向由上至下揭除，每周使用不可多于2次。这类面膜不适合干性、敏感性肌肤使用，也不适合经期女性使用。

另外，按功效分，面膜又可分为保湿面膜、清洁面膜、清爽面膜、抗衰老面膜、美白面膜等，各位美女可以按需选择。但不管选哪一种，在使用前一定要在手肘内侧或耳背涂抹测试过，无不良反应再使用。

该选择哪种面膜

与市面上的面膜相比，自制面膜在质地、气味和包装等方面就稍显劣势，它没办法做到像市售保养品那么讨人喜欢、令人愉悦。但自制面膜实际的护肤效果并不会输给一般市售面膜，而且除了原料易得、价格便宜之外，还有一种亲身参与的乐趣。



最适合你的面膜方案

面膜好不好用，只有自己最清楚。先看看你是属于哪种肤质，然后找到最适合你的面膜保养方案。

测一测：你属于哪种肤质

不同的肤质选择面膜时应有不同的注意事项，在 DIY 适合自己的面膜之前，了解自己的肤质是必不可少的步骤。那该怎么判断自己属于哪种肤质呢？下面介绍两种常见的自己测肤方法。

洁面观察法

在洁面之后、使用化妆品之前，皮肤会有一些紧绷感，根据紧绷感消失的时间可判断皮肤的类型。

洁面 20 分钟后，紧绷感消失、皮肤感觉正常的为油性皮肤；洁面 30 分钟之后，紧绷感消失的为中性皮肤；多于 40 分钟，紧绷感才消失的为干性皮肤。

纸巾擦拭观察法

重复洁面观察法的操作，待紧绷感消失后，取一块清洁柔软的纸巾，放在鼻翼两侧或前额反复擦拭。若纸巾有油光发亮的分泌物，则说明皮脂腺分泌旺盛，属于油性皮肤；若擦拭后纸巾无油光且纸巾没有变化，则为干性皮肤；介于两者之间的，则为中性皮肤。

学一学：各种肤质的保养方法

肤质	特征	基本保养要点
油性皮肤	1. 毛孔粗大，皮脂分泌过多 2. 易生痘痘 3. 角质较厚	控制油脂分泌，保湿
干性皮肤	1. 皮肤紧绷，毛孔细 2. 有细纹，在弯曲部位与重复活动地方尤为严重 3. 触摸起来比较粗糙，有干、涩感 4. 眼、颈部易出现松弛	补充油脂，保湿
混合性皮肤	1. T 区容易出油，到中午或夏季分泌更旺盛 2. 两颊偏干 3. 难以维持水油平衡	控制 T 区油脂分泌，解除两颊干燥现象，保湿

肤质	特征	基本保养要点
中性皮肤	1. 光滑、柔嫩，有健康色泽 2. 组织幼细，无粗大的毛孔或太油腻的部位 3. 基本无瑕疵	维持水油平衡，保湿
敏感性皮肤	1. 皮肤表皮较薄 2. 毛细血管明显	维护角质，特别加强防晒，保湿

试一试：找适合你肤质的面膜

油性皮肤适用面膜	干性皮肤	混合性皮肤
深层清洁面膜 适用情况： 室外活动或健身之后 使用频率： 每周2~3次 需要度： ★★★	滋润营养面膜 适用情况： 气色差、皮肤暗哑、无光泽时 使用频率： 每周2~3次 需要度： ★★★	深层清洁面膜 适用情况： 肌肤受污染或生活环境恶劣的情况下 使用频率： 定期使用，每周1次 需要度： ★★★
控油补水面膜 适用情况： 夏、秋季节最需要 使用频率： 每周2~3次 需要度： ★★★★★	补水面膜 适用情况： 气候干燥，工作环境恶劣，缺水严重时 使用频率： 每周2~3次 需要度： ★★★★★	控油补水面膜 适用情况： 夏季出油情况严重时 使用频率： 每周2次 需要度： ★★★★★
		去角质面膜 适用情况： 皮肤粗糙，角质堆积时 使用频率： 每周2次 需要度： ★★★★★

看一看，找适合你年龄的面膜

年龄	皮肤情况	适合面膜类型
15 ~ 20 岁	内分泌旺盛，皮脂腺分泌加强，油脂增多，毛孔粗大，容易出现恼人的痘痘和粉刺	护肤重点：清洁 每周使用一次清洁面膜或有治疗效果的面膜
20 ~ 25 岁	皮肤状态趋于稳定，细腻光洁，富有弹性，既不需去死皮，也无需加强营养	护肤重点：补水和维生素，尤其是维生素 E 和维生素 C 另外，这时皮脂腺分泌仍然旺盛，每周进行一次深层清洁的面膜护理也很必要
25 ~ 30 岁	皮肤处于转折时期，表面会积存一些坏死细胞，使皮肤感觉有点粗糙	护肤重点：补水、滋养 此类型面膜，每周至少使用 2 次
30 ~ 35 岁	肤色开始发暗，会出现皱纹及色素沉积	护肤重点：专业护理 不要随意使用强效美白型面膜，最好咨询专业的医生，选择适合的面膜。
35 ~ 40 岁	皮肤每天分泌的油脂明显减少，营养型面膜必不可少	护肤重点：增加营养 选用含有果酸的面膜，果酸既能保湿，又有去死皮的功能。最好面膜中还含有维生素 A、维生素 C、维生素 E 等营养元素
40 岁以上	自然老化、紫外线、环境污染及精神紧张所带来的恶果开始显现——皮肤内的胶原蛋白含量减少，出现皱纹。这时机体的内分泌系统紊乱也会对皮肤造成不利的影响。皮肤变得更加敏感，更加松弛	护肤武器是营养面膜，每周 1 ~ 2 次，在去角质后敷贴，能增强皮肤弹性

找适合的工具做面膜

面膜纸

如果是液体面膜，除了可直接涂抹，还可将面膜纸放在液体里浸湿，然后覆盖在脸上，待时间到后揭去。糊状的面膜如果嫌一点点清除掉麻烦，也可在涂完面膜后再覆盖一层面膜纸，这样可把大部分的面膜糊一次性清除，还能防止多汁液的面膜糊滴落。



空碗和研磨器（研磨钵及研磨棒）

主要用于在调制面膜时，将材料混合。一般一个空碗能盛装所量取的各种材料，可挑选一个精致可爱的小碗作为专用的面膜碗。一些质地比较软的果蔬或花草可以用研磨钵磨成糊状，也可以直接用汤匙及小碗来代替研磨棒及研磨钵，效果是一样的。



滤网或滤纸

主要用来过滤面膜材料中多余的残渣。滤网或滤纸也可用纱布来代替。



面膜棒或面膜刷

它们是非常好用的涂面膜工具。如果面膜的质地比较稀，用面膜刷会更好。



🍎 汤匙、筷子或搅拌棒

汤匙用来舀取液体或固体面膜材料；搅拌混合后的面膜材料；材料需要进行溶解时，也可用汤匙进行搅拌；还可将汤匙的背面碾碎一些较软的果蔬材料。制作面膜时要将材料混合，所以需要搅拌棒或筷子来将材料搅拌均匀。



🍎 毛巾

选用厚而柔软的棉质毛巾，在涂抹面膜前对面部进行热敷，使面部的毛孔张开，帮助皮肤吸收面膜中的养分。另外准备一条湿毛巾，在敷完后用来抹去一些糊状的比较难清洗的面膜。将毛巾清洗干净后也可用来擦干脸上的水分。



🍎 水果刀

用来处理水果、蔬菜等材料。



🍎 榨汁机和搅拌机

自制面膜时常会用到果蔬的汁液。榨汁机可将果蔬的汁和渣分离，能够将较为坚硬的水果、蔬菜的水分和纤维素等析出。也可以用汤匙、碗和纱布来代替榨汁机。

搅拌机主要用来将材料打成泥状，连果肉一起搅打，渣和汁融为一体。也有的搅拌机既可以榨汁，又可以把果蔬搅拌成泥状，使用起来更方便。



DIY 面膜果蔬原料大公开

水果中丰富的果酸能软化肌肤，其富含的维生素、矿物质和水分，在清洁肌肤的同时可提供丰富的营养，具有良好的清洁、补水、控油功效。蔬菜中含有丰富的水分、维生素和矿物质，可给肌肤提供充足的水分和营养，而且性质温和，大部分蔬菜都不含刺激性成分，用来做面膜具有良好的清洁、滋养、润泽和美白效果。因此，以果蔬美颜，更能在自然的呵护下唤醒美丽肌肤的内在力量。

果蔬名称	所含优质营养素	美肌效果	图 例
西瓜	维生素 ★★★ 钾 ★★ 钙 ★	镇静、保湿，柔嫩和美白肌肤	
香蕉	胡萝卜素 ★★★ 钙 ★★ 膳食纤维 ★	维持肌肤光泽，增强肌肤弹性， 保湿、提亮肤色	
苹果	胡萝卜素 ★★★ 维生素 A ★★ 维生素 C ★	使肌肤细滑、滋润、白嫩，消除 暗疮、雀斑、黑斑	
柠檬	钾 ★★★ 钙 ★★ 维生素 C ★	清洁去垢、收缩毛孔	
草莓	维生素 C ★★★★★ 钙 ★★ 膳食纤维 ★	使肌肤白皙光滑，延缓衰老	
橙子	维生素 C ★★★★★ 维生素 A ★★ 膳食纤维 ★	美白肌肤，抗氧化，使肌肤有光 泽，改善干燥肌肤	
菠萝	维生素 A ★★★★★ 钙 ★★ B 族维生素 ★	去角质和油脂，美白肌肤，减少 紫外线的伤害	
葡萄	钾 ★★★ 糖类 ★★ 花青素 ★	消除暗沉、美白、抗氧化	

续表

果蔬名称	所含优质营养素	美肌效果	图 例
哈密瓜	钾 ★★★ 维生素 C ★★ 铁 ★	美白、保湿及紧实肌肤，排毒	
木瓜	维生素 A ★★★★★ 维生素 C ★★ 钙 ★	滋润美白肌肤，提亮肤色，抗氧化、丰胸	
西红柿	钾 ★★★★★ 维生素 A ★★ 维生素 C ★	美白、保湿肌肤，抗氧化	
黄瓜	钾 ★★★★★ 维生素 A ★★ 维生素 C ★	美白、镇静、保湿、消炎	
冬瓜	钾 ★★★★★ 维生素 C ★★ 膳食纤维 ★	去水肿，美白肌肤	
芦荟	维生素 A ★★★★★ 膳食纤维 ★★ B 族维生素 ★	保湿、镇定皮肤，抗过敏	
生菜	钾 ★★★★★ 维生素 A ★★ 钙 ★	滋养肌肤，防止黑眼圈	
菠菜	钾 ★★★★★ 维生素 A ★★ 维生素 C ★	保湿滋养肌肤，使气色红润	
西兰花	胡萝卜素 ★★★★★ 维生素 C ★★ 二硫酚硫酮 ★	抗衰老、抑制黑色素、防色斑、美白	