

不再昂贵的天然美容护肤品！

北京阳光图书工作室 编著

我的健康面膜DIY

易学妙用，让你的皮肤与自然亲近！



YZLI0890132284

让我们见证
蔬菜水果
的**美容**奇迹！

每天美容一点点，“小坚持”带来“大惊喜”！

春！夏！秋！冬！四季护肤要科学

300种天然面膜，总有一款适合你
超级组合面膜，让美超越时间和阻碍
简单按摩法，瘦脸紧肤提功效
精华眼膜和手膜，让美面面俱到

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京阳光图书工作室 编著

我的健康 面膜DIY



面部



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书以面部护理、手部护理、眼部护理为重点,介绍了基础护肤面膜、深层滋养面膜、修护面膜、汉方精油面膜等不同效果的近300种面膜。同时,对材料的搜集、比例的调配、自制的过程、护理的要诀都有详细的步骤说明。书中更提供了组合面膜和美肤按摩法,进一步满足众多女性的需要。这是一本没有任何化学污染的面膜书,其灵活性和实用性非常适合现代女性的生活和工作节奏。

图书在版编目(CIP)数据

我的健康面膜DIY / 北京阳光图书工作室编著. --

北京: 中国铁道出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-113-13909-4

I. ①我… II. ①北… III. ①面-美容-基本知识
IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第258159号

书 名: 我的健康面膜DIY
作 者: 北京阳光图书工作室 编著

责任编辑: 苏 茜 王雪飞

读者热线电话: 010-63560056

封面设计: 张 丽

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮政编码: 100054)

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

开 本: 880mm×1 230mm 1/24 印张: 8 字数: 174千

书 号: ISBN 978-7-113-13909-4

定 价: 32.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社发行部联系调换。



foreword 前言

用天然对抗衰老

也许此刻的你正努力地省吃俭用，只为了一瓶昂贵的所谓的名牌化妆品；
也许此刻的你正苦恼着，只为了脸上挥之不去的痘痘、斑点；
也许此刻的你是个粗心大意的“素妆”女；

.....

不论哪一个你，“面子”无疑都是保养的重点。然而，当皮肤每天不可避免地要面对重重考验时，我们是否真的懂得“养面”之道呢？《我的健康面膜DIY》，让你随手拿起厨房中的任一食材，都可实现护肤、美肤，让你在忙里偷闲中变成一个美肤达人！

全书针对面部、眼部、手部，全面讲解基础护肤、补水、美白、除皱、紧肤、排毒等不同功效的几百种面膜，而且对每一种面膜的原料配比、具体步骤和使用方法都进行了详细介绍。同时，姐妹们也可根据自己的肌肤性质选择食材，比如：苹果含有的果酸和糖具有保湿、去角质的功效；葡萄含有的有机酸和维生素具有洁白嫩肤的功效；草莓含有的磷、钠、铁等成分具有祛斑的功效；柠檬含有的维生素C具有美白、收敛毛孔的功效；大蒜具有淡斑、防治细纹和防治痘痘的功效；面粉含有的维生素E具有超强的美白功效；绿豆粉具有解毒和去污的功效；芹菜含有的叶绿素和胡萝卜素具有去除角质和油脂的功效……总之，几乎任何一种时令果蔬都可运用在面膜中。

此外，针对不同性质的皮肤、不同年龄段的皮肤，本书重点推出效果极好的组合面膜；而对面部穴位的传统按摩法，可进一步提升美肤、护肤、养肤的效果。

不必再怀疑——一周坚持3~5次的尝试，保证你的皮肤水水亮亮。因为，这些高效、优质的面膜是来自于天然的精华。



contents

目录

第1篇

面膜自制和使用 准备篇

01 自制面膜的准备工作 /2

- ☀ 自制面膜工具 /2
- ☀ 自制面膜食材 /4

02 面膜使用指导 /7

- ☀ 了解肌肤类型及护理建议 /7
- ☀ 面膜护理的7大注意事项 /8
- ☀ 面膜敷面方法示意图 /10
- ☀ 不可不知的敷面误区 /10
- ☀ 古代美女DIY面膜也健康 /12

03 配合面膜的按摩法 /14

- ☀ 头面部常用穴位 /14
- ☀ 按摩轻松解决常见问题 /18

第2篇

处理常见问题的 面膜方案

01 5种肌肤类型面膜组合方案 /22

☀ 干性皮肤组合方案 /22

- 补水+亮肤 22
- 滋养+抗纹 23

☀ 中性皮肤组合方案 /24

- 清洁+补水 24
- 控油+滋养 24

☀ 油性皮肤组合方案 /25

- 控油+祛痘 25
- 洁净+爽肤 26

☀ 混合性皮肤组合方案 /27

- 补水+控油 27
- 保湿+祛痘 28

☀ 敏感性皮肤组合方案 /29

- 镇静+抗敏 29
- 祛痘+消炎 30

02 年龄问题面膜组合方案 /31

- ☀ 15~20岁 人人平等的痘痘粉刺 /31
- ☀ 深层洁净爽肤面膜 /31

蜂蜜黄瓜汁+酸奶酵母粉	31
柠檬酸奶维E+绿豆粉蛋清	32

☀ 20~25岁 好肌肤来自于 深层清洁和补水美白 /33

豆腐芦荟+蜂蜜豆腐	33
牛奶柠檬+红酒珍珠粉蜂蜜	34

☀ 25~30岁 不知不觉细纹和 黑眼圈爬上了脸部 /35

柳橙酸奶+木瓜面粉	35
芒果牛奶+西红柿蜂蜜	36

☀ 30~40岁 三大敌人要重视 ——斑点, 皱纹, 粗糙 /37

鸡蛋蜂蜜糯米+土豆鲜奶	37
西红柿葡萄+猕猴桃蛋清	38

☀ 40~50岁 学会对抗肌肤的老化和松弛 /39

西红柿黄豆粉+鸡蛋芦荟	39
蜂蜜海带粉+红酒蛋黄	40

第3篇

可以吃的面膜DIY

01 肌肤基础护理面膜 /42

☀ 深层洁净爽肤面膜 /42

丝瓜芝士面膜	42
木瓜燕麦面膜	43
红豆粉酸奶面膜	44
西红柿柠檬泥面膜	45
豆腐芦荟面膜	46
鸡蛋豆粉面膜	46
苹果柠檬面膜	47

哈密瓜泥面膜	48
柠檬汁牛奶面膜	48
猕猴桃柠檬面膜	49
黄瓜芦荟汁面膜	50
酪梨酸奶面膜	51
酸奶柠檬汁面膜	52
橘皮甘油面膜	52

☀ 温和去角质面膜 /53

牛奶燕麦片面膜	53
咖啡蜂蜜甘油面膜	54
西红柿面粉面膜	55
柚子燕麦粉面膜	55
柠檬小麦粉面膜	56
柠檬鸡蛋面膜	57
砂糖牛奶面膜	58
胡萝卜玉米粉甘油面膜	58
菠萝海藻蜂蜜面膜	59
橘子燕麦粉面膜	60
酸奶干橘皮面膜	61
橙子木瓜薏米粉面膜	62

02 保湿滋养面膜 /63

☀ 深层补水滋养面膜 /63

土豆泥面膜	63
土豆冬瓜面膜	64
丝瓜面膜	65
丝瓜酸奶面膜	65
冬瓜牛奶面膜	66
红糖鸡蛋面膜	67
西瓜瓤面膜	67
西瓜鸡蛋面膜	68
苦瓜片面膜	68
苹果泥牛奶面膜	69

苹果蛋黄面膜	70
香蕉西红柿面膜	70
香蕉牛奶面膜	71
胡萝卜红薯蜂蜜面膜	72
黄瓜蜂蜜面膜	72

☀ 粉嫩晶莹面膜 /73

牛奶酵母粉面膜	73
红酒蜂蜜面膜	74
红酒鸡蛋面膜	75
红豆泥面膜	75
香蕉绿茶面膜	76

03 修护保养面膜 /77

☀ 毛孔紧致面膜 /77

西红柿绿豆粉面膜	77
柠檬胡萝卜面膜	78
柠檬汁蛋清面膜	78
木瓜菠萝面膜	79
西红柿橙子面膜	80
啤酒冰镇面膜	81
番茄酱面膜	81

☀ 美白祛斑面膜 /82

木瓜蛋奶面膜	82
木瓜酸奶面膜	83
牛奶粗盐面膜	84
丝瓜燕麦蛋清面膜	85
冬瓜麦粉面膜	85
白醋蛋清面膜	86
红薯叶大米汁面膜	87
红枣牛奶面膜	87
红酒珍珠粉面膜	88
西瓜蛋清面膜	89
芦荟汁蜂蜜面膜	89

苹果西红柿面膜	90
豆腐面膜	91
玫瑰花瓣面膜	91
苹果红酒面膜	92
苹果橄榄油面膜	92
茄子面膜	93
燕麦蜂蜜面膜	94
柠檬汁白菜面膜	95
珍珠粉蛋清面膜	95
猕猴桃牛奶面膜	96
桃花白醋面膜	97
猕猴桃鸡蛋面膜	97
蒜瓣蜂蜜面膜	98
樱桃牛奶面膜	98

☀ 除皱紧实面膜 /99

冰镇葡萄泥面膜	99
牛奶面粉面膜	100
丝瓜蜂蜜面膜	100
西红柿鸡蛋面膜	101
西红柿蜂蜜面膜	102
西红柿橙子泥面膜	102
鸡蛋橄榄油面膜	103
胡萝卜甘油面膜	104
玫瑰花牛奶面膜	104
鸡蛋糯米粉面膜	105
芦荟叶蜂蜜面膜	106
苹果鲜奶梨面膜	107
香蕉橄榄油面膜	108
香蕉燕麦粉面膜	108
猕猴桃绿豆玉米粉面膜	109
黄瓜糯米粉面膜	110
橘子鸡蛋面膜	110

☀ 养颜排毒祛痘面膜 /111

土豆糯米蜂蜜面膜	111
牛奶面粉橄榄油面膜	112
木瓜泥面膜	112
玉米粉橄榄油面膜	113
西红柿薏仁粉面膜	114
西红柿面膜	115
柠檬片绿茶面膜	115
苦瓜绿豆粉面膜	116
柠檬生菜叶面膜	117
白菜叶面膜	117
绿茶粉蜂蜜面膜	118
绿豆粉鲜奶面膜	119
菊花牛奶面膜	119

☀ 燃脂瘦脸紧肤面膜 /120

冬瓜蛋黄瘦脸面膜	120
丝瓜面膜	121
玉米菊花汁面膜	121
芦荟芝麻面膜	122
鸡蛋绿茶橘皮面膜	122
苦瓜面膜	123
萝卜藕粉鸡蛋面膜	124
绿茶粉面膜	125
绿豆牛奶蜂蜜面膜	125
黄瓜优酪乳面膜	126
葡萄酒木瓜面膜	127

☀ 抗敏舒缓面膜 /128

芦荟叶芹菜面膜	128
萝卜柠檬面膜	129
冰镇黄瓜面膜	129
绿豆粉面膜	130

☀ 晒后滋养面膜 /131

土豆胡萝卜面膜	131
牛奶豆腐面膜	131
牛奶西瓜面膜	132

牛奶黄瓜面膜	133
冰水面膜	133
西瓜皮蜂蜜面膜	134
西红柿蜂蜜面膜	135
苹果醋面粉面膜	136
香蕉绿茶面膜	136

第4篇

汉方精油魅力 提升面膜

☀ 汉方植物活颜面膜 /138

人参红枣粉面膜	138
土豆黄瓜柔肤面膜	139
白茯苓蜂蜜面膜	139
西红柿杏仁粉面膜	140
杏仁鸡蛋粗盐面膜	141
枸杞牛奶面膜	142
玫瑰桃花茉莉花面膜	143
白果米酒面膜	143
桃仁大米面膜	144
黄瓜蜂蜜益母草面膜	145
桃仁鸡蛋橄榄油面膜	145
菊花鸡蛋蜂蜜面膜	146
银耳牛奶甘油面膜	147
荷叶薏仁粉面膜	148
银耳黄豆粉面膜	148

☀ 精油香草面膜 /149

甘菊柠檬精油面膜	149
甘菊薰衣草精油面膜	150
玫瑰精油面膜	150
玫瑰橙花精油面膜	151
柑橘金盏花面膜	152
银杏叶维E面膜	152

柠檬乳香薰衣草精油面膜	153
茶树精油面膜	154
香薰油面膜	155
柠檬精油面膜	155
薰衣草精油面膜	156
薄荷精油面膜	156

第5篇

简易食材打造 动人明眸

01 眼部问题与眼膜 /158

- ☀ 眼部肌肤的六大“毒手” /158
- ☀ 眼膜之功效全解 /159
- ☀ 敷眼膜的大忌 /160
- ☀ 眼部面膜使用方法 /160

02 精华眼膜大搜罗 /161

☀ 抗皱紧致眼膜——给年轻一种保护 /161

萝卜橄榄油眼膜	161
丝瓜蜂蜜眼膜	162
银耳眼膜	163
苹果维E眼膜	163
黄瓜蛋清眼膜	164
橙子薏仁眼膜	164

☀ 深层滋润眼膜——白皙柔嫩养出来 /165

鸡蛋牛奶眼膜	165
牛奶蜂蜜白醋眼膜	166
黄瓜玫瑰花眼膜	167
黄瓜蛋清眼膜	167
珍珠粉银耳眼膜	168

☀ 消除疲劳眼膜——眼睛更需要休息 /169

牛奶眼膜	169
芦荟叶眼膜	169
土豆眼膜	170
橙子蜂蜜眼膜	171
绿茶薏仁粉眼膜	171
黄瓜甘菊精油眼膜	172
黄瓜红茶眼膜	172

第6篇

轻轻松松拥有 滑嫩玉手

01 手部肌肤问题与手膜 /174

- ☀ 三大手部肌肤问题 /174
- ☀ 手部护理五部曲 /175
- ☀ 手指操 /176
- ☀ 敷手膜的大忌 /176

02 精华手膜一箩筐 /177

☀ 深层去角质手膜——保养肌肤不可少 /177

鸡蛋酸奶手膜	177
柠檬汁燕麦粉手膜	178
草莓酱手膜	179
牛奶砂糖手膜	179

☀ 美白滋润手膜——美女必备的一双手 /180

香蕉酸奶甘油手膜	180
土豆蛋黄手膜	181
木瓜鸡蛋手膜	182
西红柿甘油手膜	183
黄瓜蛋黄手膜	183

☀ 抗皱爽肤手膜——猜不透的公开年龄 /184

猕猴桃蜂蜜手膜	184
---------	-----



第1篇

面膜自制和使用 准备篇



第1篇 面膜自制和使用准备篇

01 自制面膜的准备工作

自制面膜工具

小碗

小碗用普通的瓷碗或塑料碗即可，主要用于在调制面膜时混合各种材料。



茶匙

茶匙是用来舀取自制面膜的液体或固体材料的，也可以用来搅拌混合后的面膜材料。1茶匙大约3克左右。

化妆棉

化妆棉的主要作用是蘸取面膜涂抹在面部。

当面膜需要清洗时，也可以用化妆棉蘸取清水擦拭面部，这样能够比较细致温和地洗净面部的面膜。

毛巾

毛巾是敷面膜必不可少的工具。不管是做面膜前还是做面膜后，都要用质地柔软的

棉毛巾先将皮肤上的水吸干，或者在敷面膜前为了将毛孔打开而对肌肤热敷，然后再进行各种美肤程序。

水果刀

在自制天然面膜时，有时需要将材料切成片状、块状等，这时就需要一把好用的水果刀，它可以令制作过程更加轻松便利。

刨皮器

在使用某些水果或蔬菜制作面膜时，可能需要去皮，此时就需要使用刨皮器，它可以使制作过程更加快捷、卫生。

软刷

自制面膜做好后，可以用软刷将面膜均匀地涂抹在肌肤上，既方便又快捷。



保鲜膜

在敷手膜时，常常要将保鲜膜包裹在手上，从而促进营养成分更好地被吸收；也可以在天然面膜没有用完时，用保鲜膜将材料

重新封好，进行保存，以备下次再用。

面膜纸

如果自制的面膜是液状的，可以将面膜纸浸泡于面膜液中，等浸透后再敷在脸上，一定时间后将面膜纸揭去再洗净即可。

不过，选购面膜纸须注意以下两点：

第一，一张标准的面膜纸应该将脸完全覆盖住；

第二，面膜纸要有足够厚度，质地要柔软，裁剪要科学合理，这样敷在脸上才会平整、光滑。

密封罐

密封罐具有较好的密封性。有些天然面膜在制作过程中不能一次用完，这时就可以将其密封在罐内保存。

研磨器

在自制面膜的过程中，就算不太坚硬的材料，最好也能研磨成粉末状，这样可以使面膜更加细腻柔滑，从而不会损伤肌肤。



搅拌棒

在自制面膜的过程中，几乎每一个面膜的制作都需要用搅拌棒将面膜材料混合搅拌均匀。

当然，也可以用小勺代替搅拌棒使用。

煮锅

煮锅主要是可以将材料中的活性成分萃取出来；还可以在自制面膜的过程中用于加热或隔水加热材料。

量杯

量杯是为了根据制作面膜时所需材料的比例和分量，科学准确地量取材料而用的杯子。

如果没有量杯，也可以用玻璃杯代替，稍有误差无妨。



榨汁机

自制面膜时，需要将一些材料榨汁或者搅拌成泥状，这时就需要榨汁机或搅拌机。



自制面膜食材



水果

水果富含多种维生素、矿物质和水分，可以有效地软化肌肤，并在清洁肌肤的同时还具有为肌肤提供营养和水分的功效。而且，不同水果对肌肤具有不同的护理功效。

比如，苹果含有的有机酸可促进肌肤的新陈代谢，活化肌肤细胞，达到清洁、滋润肌肤的效果；橙子含多



种维生素、果酸和蛋白质，也具有滋润、清洁、美白肌肤的显著功效。

一般来说，可以用做面膜材料的水果有：苹果、香蕉、葡萄、梨、橙子、猕猴桃、芒果、柑橘、菠萝、哈密瓜、樱桃、草莓、柠檬、木瓜、杏、桃、西瓜等。

购买场所 超市、菜市场。

购买建议 新鲜无农药。

汉方植物

汉方美容主要是针对人体的五脏六腑进行调和，改善人体内部的气血循环，从而深入地解决女性美容的根本问题。使用汉方植物保养肌肤，如同服用中药调理身体一样，坚持使用，具有极佳的美白护肤效果。

主要用做面膜材料的汉方植物有：金银花、杏仁、薏仁、核仁、当归、银杏、甘草、白芷、茯苓、银耳、芝麻、半夏、白果、枸杞、海藻、玉米须、荷叶、菊花、绿茶、玫瑰、红茶、珍珠粉等。

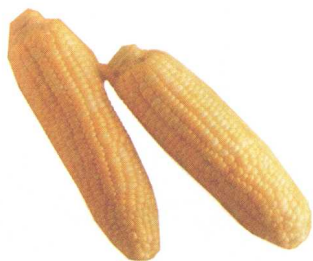
购买场所 药店。

购买建议 简单药材判断。

谷物

谷物中含有多种维生素、矿物质及膳食纤维，同时富含淀粉，能渗入皮肤表皮的毛细血管中，达到促进表皮毛细血管血液循环、增加表皮细胞活力的功效。用谷物制作面膜，或用淘米水洗脸，不仅能温和地洗去肌肤污垢，还不会刺激皮肤，不会产生皮肤红肿瘙痒的症状。

主要用做面膜材料的谷物有：





小米、大米、糯米、绿豆、红豆、玉米、燕麦、藕粉等。

购买场所 超市、菜市场。

购买建议 隔年或者新鲜调味品。

调味品中含有丰富的维生素、矿物质及多种微量元素，不同的调味品具有不同的护肤功效。比如，蜂蜜具有很好的清洁、滋润作用；生姜具有消炎、杀菌的作用；粗盐具有清洁、去角质的作用，等等。所以，在使用调味品制作面膜时，一定要先了解各种调味品的特点，以免伤害肌肤。

常用做面膜的调味品主要有：红糖、白砂糖、粗盐、白醋、酵母、姜黄、蜂蜜等。

购买场所 超市、菜市场。

购买建议 隔年或者新鲜。

❖ 酒类

酒中含有的维生素及其他矿物质，可以有效地营养肌肤、防止肌肤感染，可以使粗

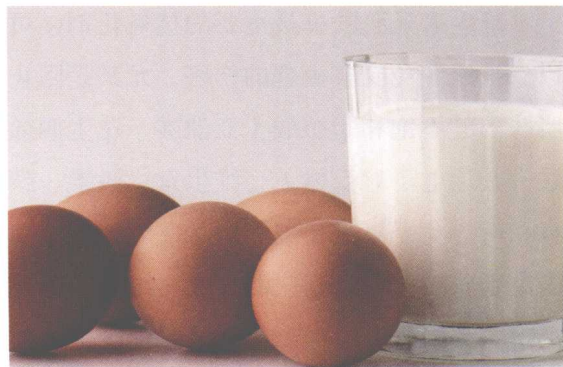


糙的皮肤变得细腻、滑嫩，对面部皮肤病也有一定辅助疗效。

常用来制作面膜的酒类主要有：红酒、白酒、啤酒等。

购买场所 超市、菜市场。

购买建议 隔年或者新鲜。



❖ 蛋奶

蛋类、奶类等食物中富含蛋白质、脂肪以及多种维生素和矿物质等，不仅营养丰富，有益健康，而且能很好地保湿、滋润肌肤，又具有紧实肌肤的功效。

常用做面膜材料的蛋奶类包括：牛奶、奶粉、酸奶、奶油、鸡蛋等。

购买场所 超市、菜市场。

购买建议 新鲜材料。

❖ 植物油

植物油中含有较多的营养成分，对肌肤具有深层滋养、祛斑祛皱的功效，因此在自



制面膜中应用较为广泛。

常用做面膜材料的植物油主要有：橄榄油、玉米油、杏仁油等。

购买场所 超市、菜市场。

购买建议 新鲜材料。

❁ 维生素丸

维生素是肌肤里最重要的抗氧化剂，可以保护肌肤免受自由基的伤害，尤其是阻止肌肤内的不饱和脂肪酸（亚油酸、花生四烯酸、其他电子对受体）、维生素、激素、颜料和酶等免受氧化和破坏。除此之外，维生素被肌肤吸收后，不仅能有效地减少细胞膜上脂质和脂蛋白的过氧化，同时也能保护细胞的正常功能，而且还能锁住水分。

常用来制作面膜的维生素主要有：维生素C、维生素E胶丸等。

购买场所 超市、菜市场。

购买建议 新鲜材料。

❁ 精油

精油具有较好的杀菌消炎功效，有些精油还能舒缓压力，驱走疲劳。因此，精油不仅用于按摩、泡浴，同时也可以用来制作护肤面膜。

常用做面膜材料的精油主要有：柠檬精油、柠檬草精油、天竺葵精油、茉莉精油、

迷迭香精油、玫瑰精油、檀香木精油、茶树精油、尤加利精油、依兰精油、洋甘菊精油、薰衣草精油等。

购买场所 超市、菜市场。

购买建议 新鲜材料。



❁ 蔬菜

蔬菜富含水分、维生素及矿物质，具有良好的清洁、滋润、美白功效。比如，黄瓜含有的水分，能有效清洁滋润肌肤，促进肌肤的新陈代谢；西红柿含有丰富的维生素C和胡萝卜素，能有效地滋润肌肤，改善肌肤干燥现象，经常使用可令肌肤红润细嫩。

常用做面膜材料的蔬菜有：西红柿、黄瓜、苦瓜、丝瓜、冬瓜、芹菜、土豆、胡萝卜、白萝卜、白菜、山药、红薯、茄子、大蒜等。

购买场所 超市、菜市场。

购买建议 新鲜。

第1篇 面膜自制和使用准备篇

02 面膜使用指导

了解肌肤类型及护理建议

皮肤类型的判定一般是根据皮肤表皮含水量的多少，还有皮脂腺分泌的旺盛程度，将皮肤大体分成油性、中性、干性、混合型和敏感型五种类型。

油性皮肤

油性皮肤油脂分泌相对旺盛。具体表现为皮肤粗糙，泛油光，尤其是在额头、鼻梁、下颏等部位，毛孔更为粗大，油光也更亮，且黑头粉刺较多。

尤其是一到夏季，油光比其他季节都要严重。

这类皮肤肤质较厚，很容易生暗疮、青春痘、粉刺、脂溢性皮炎等，优点是容易产生皱纹，耐刺激性。

护理注意 护理油性肌肤，最重要的一点就是控油，但记住不要过度，否则会产生内油外干的现象。保养品以清爽为主，保持肌肤的清洁，多为肌肤补充水分，调节肌肤的水油平衡。

中性皮肤

中性皮肤既不干燥又不油腻，血液供应顺畅，皮脂分泌适中，光滑细腻，无毛孔粗大、色斑或出油的部位，面色红润且富有弹性。中性皮肤看上去很通透，几乎可以说是非常地完美。缺点是很容易因为忽视补水而变成干性肌肤。

护理注意 中性肌肤平时只需维持肌肤的水油平衡，再适当补充水分和养分，就能令肌肤保持光滑细嫩，同时避免暴晒。





干性皮肤

干性皮肤的皮脂分泌少，毛孔细小，无光泽，干燥。由于角质层很薄，弹性不是很好，易老化起皱纹，洗完脸后要用保湿锁水的保养品来滋润肌肤，平常避免阳光的暴晒。

护理注意 干性肌肤应使用温和的化妆品，缓和肌肤的紧绷感，补充肌肤所需的水分和养分，减轻肌肤的脱皮、干裂现象。

混合型肌肤

混合型皮肤是干性皮肤与油性皮肤的混合状。在眉、鼻等T型区皮脂分泌多，尤其是鼻头常常从毛细孔沁出小小的油粒，属油性；而在脸部两边、眼部周围及颈部皮脂少，较干燥，属干性。洗完脸后又会有感觉紧绷且偏干，有时下巴还会有小小的黑头粉刺。

护理注意 对于混合型肌肤，要针对不同部位使用不同的护理方法，调节出油多的部位，滋养干燥的部位。

忌滥用化妆品。

敏感型肌肤

敏感型肌肤可以区分为先天性与后天性。先天性是与生俱来的敏感型肤质，尤其是皮肤极度缺水常有敏感现象，所以在选择



化妆品时一定要重视肌肤的保养，增强肌肤的抵抗力。后天敏感型肌肤形成的原因很多，有环境因素、精神因素、饮食、化妆品成分、内分泌等。

护理注意 敏感型肌肤在日常护理中宜使用温和型的护肤品。

在每次敷面膜或使用新的护肤品前，应在手腕内侧或耳后肌肤上做皮肤测试，确定不过敏后再使用，以免引起不良反应。

面膜护理的7大注意事项

敷面膜时间要把握

晚上10点到凌晨2点是人体重要的休息补充阶段。所以最好在晚上待晚饭、休闲及其