



汉竹
白金女人系列

汉竹 编著

超值赠送
3分钟美肤按摩图解拉页

3分钟 本草奇效 面膜



百余款面膜，
总有一款适合你；
面膜也能吃，
修炼由内到外的美。

凤凰出版传媒集团 | 凤凰汉竹
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

3 分钟本草奇效面膜 / 汉竹文化传播公司编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2011.6
(汉竹·白金女人系列)

ISBN 978-7-5345-7975-2

I. ① 3… II. ① 汉… III. ① 女性—面—美容—基本知识 IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 061757 号



汉竹图书
精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

3 分钟本草奇效面膜

编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 陈霞玲 赵美蓉
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京瑞禾印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16 印 张 12 字 数 60 千字
版 次 2011 年 6 月第 1 版 印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7975-2
定 价 29.80 元 (附赠 3 分钟美肤按摩图解拉页)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。







据说，举世闻名的埃及艳后睡前常在脸上涂抹蛋清，唐代“回眸一笑百媚生”的杨贵妃美艳动人也是得益于专门调制的面膜。

面膜，绝对也是你漫长美容路上最忠实的朋友！

3分钟：一天24小时，请你停留3分钟，用面膜抹去不适和岁月的痕迹，让它赋予你全新的智慧和美丽。

本草：借助天然材料，便可成就自然之美。汲取了阳光雨露精华的新鲜蔬果、凝聚了天地四方灵气的本草药材，都是肌肤美丽的永恒源泉。

奇效：补水保湿，美白淡斑，补血亮肤，控油洁肤，收缩毛孔，祛痘排毒，驻颜祛皱，抗敏镇静，晒后修复，将所有“面子”问题一网打尽！眼膜、手足膜、体膜、养肤浴，让你从头到脚都美丽。

不管你芳龄几何，都希望你能通过阅读此书，变得更加美丽出众、优雅高贵且性感动人。

西施珍珠粉美容方

汉方：珍珠粉少许，每隔10天服1次。

原来是因为口服珍珠粉，才使得这个浣纱的女子皮肤如珍珠般光滑，相貌过人。让鱼儿看见她的倒影，都忘记了游水，沉到了河底。



绝色天下重，西施宁久微？
胡为越溪女，暮作吴宫妃。

永乐公主美容茶

汉方：蒺藜泡茶饮服。

唐玄宗李隆基之女永乐公主，虽然生在宫廷，生活条件极为优越，但自幼瘦弱多病、面容黯淡无光。经一位民间医生指点，永乐公主以当地蒺藜泡茶饮服，身体逐渐好起来，后来竟出落得如花似玉，异常健美。



边地莺花少，年来未觉新。
美人天上落，龙塞始应春。

宝钗石斛美容方

汉方：羊胎一副，瘦肉若干，并加入名贵的中草药石斛，合煲3小时而成，汤浓而羊味十足。

石斛滋阴生津，羊胎行血，多喝此汤能补充羊胎素，可以提升女性肤色之美。也许这就是薛美人称霸大观园的秘方！



杨太真玉红膏

汉方：杏仁(去皮)、滑石、轻粉各等份，龙脑、麝香各少许，鸡蛋清适量。先将杏仁、滑石、轻粉研为细末，在笼中蒸过，然后加入龙脑、麝香，用鸡蛋清调匀，每天早晨用以敷面。



12款 最简单本草面膜

黄瓜面膜



对症养颜：任何体质，任何肤质。

新鲜黄瓜150克。

将黄瓜洗净，切成薄片。将黄瓜薄片密密贴于面部，待黄瓜片稍干后取下并洗脸。这款面膜可每天使用。

黄瓜片可以洁肤嫩肤，保湿补水，尽量在晚上睡觉前使用这款面膜。

丝瓜汁面膜



对症养颜：任何体质，任何肤质。

新鲜丝瓜150克。

把新鲜丝瓜洗净后去皮切丝，用纱布裹好挤出汁液。用丝瓜汁液涂脸，20分钟后洗脸。这款面膜可每天使用。

丝瓜的黏稠汁液具有美白的神奇效果，令你顷刻恢复肌肤弹性。

土豆片面膜



对症养颜：任何体质，任何肤质。

新鲜土豆50克。

将土豆洗净，切成尽量薄的薄片。将土豆薄片贴于面部，尤其是有痘痘的地方，20分钟后洗脸。这款面膜每周可使用2-3次。

可以祛痘、去黑眼圈，令肌肤洁净，时刻闪耀健康光彩。



热米饭面膜



对症养颜： 湿热体质，油性肤质。

煮熟的米饭100克。

将米饭搓成团状。将饭团在面部滚动，方向是从面颊下方开始，慢慢向上推，10分钟后洗脸。该款面膜可每天使用。
用饭团在脸上滚一滚，可以吸走毛孔中的脏东西，令肌肤洁净、白皙。

牛奶面膜



对症养颜： 任何体质，任何肤质。

新鲜牛奶3大勺。

将面膜纸在牛奶中浸泡10分钟。将浸透的面膜纸敷在脸上，20分钟后揭下洗脸。注意一定要用鲜奶，不能用奶粉。这款面膜每周可使用2~3次。
牛奶的润泽、美白效果众人皆知，同时它温和、无刺激，是不折不扣的美容佳品。

胡萝卜面膜



对症养颜： 任何体质，任何肤质。

新鲜胡萝卜150克。

将胡萝卜洗净，去皮，切块，放入榨汁机搅打成泥。将胡萝卜泥密密贴于面部，10~20分钟后洗脸。这款面膜每周可使用2~3次。
胡萝卜不仅营养丰富，还具有美白、嫩肤的效果，爱美的女性千万不要错过它哦。



小苏打收敛面膜



对症养颜：任何体质，油性及混合性肤质。

小苏打一小勺，玫瑰精油1滴。

给小苏打加入适量冷开水，充分溶解，然后在小苏打溶液中加入玫瑰精油，搅匀。这款面膜每周可使用2~3次。

小苏打具有良好的清洁油脂、收敛毛孔功效，并能有效抑制油脂分泌，软化老废角质。

啤酒面膜



对症养颜：任何体质，除敏感性肤质外的任何肤质。

冰啤酒5大勺。

将化妆棉浸在冰啤酒中，直到浸湿；将湿透的化妆棉分别敷于额头、鼻子、面颊、下巴位置，20分钟后洗脸。这款面膜每周可使用2次。

这款面膜可以收缩毛孔、预防暗疮，同时具有保湿效果，令肌肤尽享爽洁。

豆腐面膜



对症养颜：阴虚体质，任何肤质。

新鲜豆腐150克。

将豆腐轻轻搓碎成泥。把豆腐泥稍用力按敷于面部，使豆腐中的水分浸润肌肤，15分钟后洗脸。这款面膜可每天使用。

豆腐可以美白补水，让你变成肌肤水嫩、清透的『豆腐西施』。

白菜面膜



对症养颜：湿热体质，油性肤质。

新鲜白菜叶1瓣。

取白菜叶，洗净，切成方的薄片状。洁面后，将切好的白菜片贴于面部，10~15分钟后卸下即可。这款面膜每周可使用2~3次。

可以去油脂，清热解毒，美白祛皱，让你达到最满意的护肤效果。

葡萄面膜



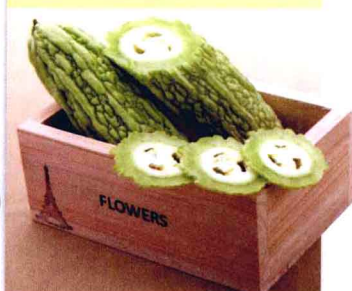
对症养颜：气虚、血虚体质，各种肤质。

葡萄100克，面粉适量。

将葡萄洗净，捣成汁。加入面粉调匀，敷面15分钟后以清水洗净即可。这款面膜每周可使用2~3次。

可以紧致皮肤，深层清洁和调理肤质，使你获得SPA 的享受。

苦瓜面膜



对症养颜：阴虚体质，任何肤质。

新鲜苦瓜150克。

将苦瓜洗净后冷藏15分钟，再切成苦瓜片。将苦瓜片密密贴于面部，20分钟后洗脸。这款面膜可每天使用。

苦瓜有很好的镇静效果，同时可以为肌肤进行深层补水。

7日 面膜焕肤计划

第1日



祛痘：绿茶蛋清面膜

对症养颜：湿热体质，油性、混合性肤质。

绿茶粉2大勺，鸡蛋1个（取蛋清）。

把绿茶粉倒入蛋清中，搅拌均匀。将面膜均匀涂于面部，15分钟后洗脸。这款面膜密封冷藏可保存7天，每周可使用1~2次。

第2日



去油：啤酒橄榄油面膜

对症养颜：任何体质，敏感性肤质除外的任何肤质。

啤酒100毫升，橄榄油1小勺。

把啤酒放入冰箱中冷藏，1小时后取出；把橄榄油加入冰啤酒中，搅匀即可。将面膜纸浸透冰啤酒后敷于面部，15分钟后揭下洗脸，也可不洗脸，只以手轻拍面部以助吸收。每周可使用2~3次。该款面膜不宜保存。

第3日



滋润：白芷绿豆面膜

对症养颜：湿热体质，油性、混合性肤质。

白芷粉1小勺，绿豆粉、蜂蜜、牛奶各1大勺。

将绿豆粉与白芷粉放在一起，混合均匀。然后加入牛奶、蜂蜜，搅拌均匀即可。将面膜均匀涂于面部，15分钟后洗脸。每周可使用2次。该款面膜不宜保存。

祛皱：绿豆牛奶面膜

对症养颜：任何体质，任何肤质。

牛奶3大勺，绿豆粉1大勺，小麦胚芽油1小勺。

将所有原材料混合在一起，调匀，然后将面膜均匀涂于面部及颈部，15分钟后洗去。这款面膜密封冷藏可保存3天，每周可使用1~3次。



嫩肤：黄瓜蜂蜜面膜

对症养颜：任何体质，任何肤质。

黄瓜100克，蜂蜜、奶粉各1大勺。

将黄瓜洗净，切成小块，榨汁；在黄瓜汁中加入蜂蜜和奶粉，调匀。将面膜均匀涂于面部，15~20分钟后洗脸。每周可使用2~3次。该款面膜不宜保存。



补水：西瓜蛋清面膜

对症养颜：阴虚、痰湿、湿热体质，任何肤质。

新鲜西瓜50克，鸡蛋1个（取蛋清），面粉适量。

西瓜去皮去子，切成小块，捣成泥；将蛋清、面粉加入西瓜泥中，搅匀至糊状。将面膜均匀涂于面部，15分钟后洗脸。每周可使用2~4次。该款面膜密封冷藏可保存5天。



美白：红糖红茶美白面膜

对症养颜：血虚、血瘀体质，任何肤质。

红茶叶、红糖各2勺，面粉3大勺。

将红茶叶、红糖加水煎煮，冷却。取适量红茶糖水，把面粉加入其中，调成糊状。将面膜均匀涂于面部，15分钟后洗脸。每周可使用2~3次。该款面膜不宜保存。



孕妈妈 专属滋养面膜



燕麦柠檬面膜

对症养颜：任何体质，敏感性肤质除外的任何肤质。

燕麦粉3大勺，柠檬汁1大勺。

在柠檬汁里加入适量纯净水混合均匀，将燕麦粉加入混合的柠檬汁中，搅拌成糊状。将面膜均匀涂于面部，20分钟后洗脸。每周可使用1次。该款面膜不宜保存。

燕麦片的粗糙使得面膜能够有效去除老化角质，再加上柠檬汁的美白功效，能够使孕妈妈在去污的同时获得滋润。



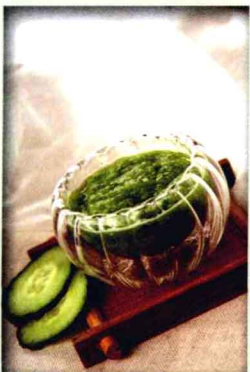
豆腐蜂蜜面膜

对症养颜：阴虚体质，干性及中性肤质。

嫩豆腐50克，蜂蜜1大勺，面粉少许，纯净水适量。

把蜂蜜加入嫩豆腐中，搅拌均匀，越碎越好。放入面粉，再次搅拌。加入适量纯净水搅拌，以面膜干湿适中为宜。将面膜均匀涂于面部，15分钟后洗脸。每周可使用3次。该款面膜不宜保存。

豆腐中的蛋白质、脂肪酸可以帮助孕期肌肤恢复弹性，蜂蜜则有滋润护肤之效。两种原料功能相加，肌肤自然能够水润无比、弹力十足。



圆白菜黄瓜面膜

对症养颜：任何体质，任何肤质。

完整的圆白菜叶1片，黄瓜100克。

把圆白菜叶洗净，用擀面杖将菜叶擀平弄软；黄瓜榨汁备用。睡前洁面后，先用黄瓜汁涂脸，再把软化的圆白菜叶敷于面部，20分钟后揭下洗脸。每周可使用2~3次。该款面膜不宜保存。

圆白菜抗衰老，抗氧化；黄瓜润肤，舒展皱纹。二者共用，会使孕期护肤效果更佳。

红糖蛋清面膜

对症养颜：气虚、阳虚、血瘀体质，中性及干性肤质。

红糖2大勺，蜂蜜1大勺，鸡蛋1个（取蛋清）。

将红糖和蜂蜜加入到蛋清中，充分搅拌均匀。将面膜均匀涂于面部，15~20分钟后洗脸。每周可使用1次。该款面膜密封冷藏可保存5天。

红糖可使孕妈妈面色红润，少生皱纹，还具有较强的抗氧化功效，对于延缓衰老有十分明显的作用。



红豆冰糖面膜

对症养颜：任何体质，任何肤质。

红豆30克，红糖2大勺，冰糖1大勺。

将红豆在水中浸泡1小时，然后打成泥；将冰糖研磨成末，加入红糖，与红豆泥一起搅拌均匀。将面膜均匀涂于面部，10~15分钟后洗脸。每周可使用1~2次。该款面膜密封冷藏可保存3天。

这款面膜可改善孕妈妈孕期黯沉的肤色，令肌肤重现水嫩、红润，还能有效清洁肌肤和安抚晒伤的肌肤，消除肌肤不适感。



苹果淡斑面膜

对症养颜：血瘀体质，干性肤质。

苹果30克，西红柿25克，淀粉适量。

苹果、西红柿均洗净，切块，一同倒入榨汁机中，打成泥状；与适量淀粉一同倒入面膜碗中，充分拌匀。将面膜均匀敷脸，15分钟后，以清水洗去即可。

这款面膜可帮助孕妈妈排除肌肤毒素，抑制黑色素形成，淡化斑点，从而使皮肤白嫩。



6款

面膜告别“黯淡”生理期

草莓酸奶面膜

对症养颜：任何体质，任何肤质。

新鲜草莓50克，酸奶1大勺，面粉、蜂蜜各1小勺。

草莓洗净榨汁；将面粉和酸奶混合，然后加入草莓汁和蜂蜜搅拌均匀。将面膜均匀涂于面部，15分钟后洗脸。每周可使用1~2次。该款面膜不宜保存。

草莓的果酸可以去除老化角质、软化肌肤；酸奶则可以收缩毛孔、美白肌肤。看着红莓汁白酸奶渐渐相融，你的肌肤一定会跃跃欲试。



白芷橄榄油面膜

对症养颜：任何体质，中性、干性及混合性肤质。

白芷粉30克，橄榄油适量。

将橄榄油滴到白芷粉中，边加边搅拌，直到搅拌均匀成糊。洁面后，将面膜均匀涂到脸上，20分钟后用清水洗净。每周可使用1~2次。

带着淡淡药香的白芷，混合着橄榄油的油润光泽，会让肌肤轻松告别暗沉，恢复自然光彩。



芦荟黄瓜面膜

对症养颜：湿热体质，油性肤质。

芦荟叶1片，小黄瓜1根，鸡蛋1个，面粉适量。

芦荟叶和黄瓜洗净后榨汁，鸡蛋打散搅匀后同榨取汁液、面粉混合，搅匀。将面膜均匀涂在脸部，20分钟后用温水洗净。每周可使用3~4次。

芦荟对皮肤有良好的滋润作用，具有软化角质、抑制色素沉淀、消炎杀菌、美白保湿等显著功效。与黄瓜搭配，可改善生理期的肤色，使肌肤白白嫩嫩。





玫瑰黄瓜面膜

对症养颜：任何体质，油性及混合性肤质。

鲜玫瑰花瓣2克，小黄瓜100克，面粉1大勺。

将玫瑰花瓣浸在300毫升的沸水中1小时，制成玫瑰花水；将小黄瓜捣成泥，加入面粉，再倒入适量玫瑰花水，搅匀。将面膜均匀涂于面部，20分钟后洗脸，每周可使用1~2次。该款面膜置于阴凉避光处可保存5天。

玫瑰花的活肤特性，再加上小黄瓜良好的平衡油脂分泌之功效，会让肌肤在清爽细致的同时光洁舒展。



胡萝卜奶蜜面膜

对症养颜：阴虚体质，干性及混合性肤质。

胡萝卜100克，牛奶、蜂蜜各1大勺。

胡萝卜洗净，榨汁，然后加入蜂蜜和牛奶，搅拌均匀。将面膜均匀涂于面部，15~20分钟后洗脸。每周可使用2~4次。该款面膜不宜保存。

胡萝卜能够给肌肤深层补水，牛奶能美白肌肤，蜂蜜则可以使肌肤有光泽有弹性。三者合用，美容无敌。



大蒜蜂蜜面膜

对症养颜：任何体质，油性及混合性肤质。

大蒜5克，面粉2大勺，蜂蜜3大勺。

把大蒜捣成泥状，加入蜂蜜、面粉，搅拌均匀，置于阴凉处放置一个晚上。将面膜均匀涂于面部，15~20分钟后洗脸。每周可使用2~3次。该款面膜密封冷藏可保存5天。

大蒜具有很强的杀菌作用，它能刺激面部血管，促进血液循环，令废物和毒素排出，使气色红润。