

美丽只需花费5分钟

主编 孟丹

5分钟 天然面膜 妙法



只要短短的5分钟，每天都能让你焕然一新！

集合百种超人气面膜的DIY方法，全面介绍如何制作面膜、保存面膜、有效地使用面膜，以及每种面膜所适合的肤质，相信你一定能够从中找到最适合自己的！



上海科学技术出版社

美丽只需花费5分钟

主编◎孟丹

5分钟 天然面膜 妙法

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

5分钟天然面膜妙法/孟丹主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2011.7

(美丽只需花费5分钟)

ISBN 978-7-5478-0886-3

I. ①5… II. ①孟… III. ①美容—基本知识 ②皮肤—护理—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第112484号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 7

字数: 180千字

2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0886-3/TS·70

定价: 29.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内容简介

Introduction

时间是美丽的大敌，忙碌的工作与学习，再加上快节奏的生活步伐，极易让人忽视“面子问题”，但这些都不是“懒惰”的理由。美丽不需要花费太多时间，忙里偷闲 5 分钟，天天坚持，就能让你焕然一新，变成人见人爱的“敷美人”。

本书包括祛痘、美白、滋润保湿、淡斑、紧肤、收缩毛孔、控油、深层清洁、修复晒伤等九大问题，告诉你百种超人气面膜的 DIY 方法，向你全面介绍如何制作面膜、保存面膜，以及有效运用面膜，并介绍每种面膜所适合的肤质，相信你一定能够从中找到最适合自己的！

主 编

孟 丹

编委会成员

鹿 萌 刘莹莹 韩珊珊 董必达 杨晓明 于 帆

于佳欣 刘红梅 于富强 王春霞 于国锋 曹烈英

于福莲 王勇强 刘 晶 陶 峥

绘 图

刘 芮

前言

Preface

不少人认为，面膜源于外国。其实，我国古时早就有关于以食材制作面膜的记录。医学典籍《肘后备急方》记载，将鲜鸡蛋浸入醋中，以“此蛋粉敷面，令人细嫩光滑，娇媚异常”。到了现代，随着对食材营养功能的认识逐渐加深，面膜种类越来越多，适应的范围也越来越广。

最实用的内容安排

面膜是一种非常适合现代人的美容方法，特别是自制面膜，无需抽出专门的时间去美容院，更无需花费不菲的金额，只要利用身边的食物就可以轻松省时地完成面膜制作。本书在向读者传达面膜制作方法的同时，针对大多数人关心的改善痘痘、保湿滋润、美白祛斑、去皱去肿、缩小毛孔、修复受损肌肤等九个方面编排本书，为您提供更好的选择。

最简单易学的面膜制作

不少人想在家制作面膜，却碍于食材选择、时间太长等，不知从而入手。本书针对现代人快节奏生活的特点，介绍最实用的面膜制作要点，并介绍百余种面膜DIY方法，每个面膜制作时间不超过5分钟。



教您认识面膜的营养观

制作面膜，当然少不了要了解面膜材料的美容功效。要谈起美容功效，自然离不开各种营养元素，如维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 E、番茄红素、单宁酸、茶多酚等，让我们随着它们的指引，进一步体会面膜美容的神奇功效吧。

如何使用本书

◎皮肤问题自测：简单自测，帮您了解自己的皮肤问题，从而更有针对性的选择面膜种类。

◎制作方便指数：根据制作时间和步骤给出不同星号，可根据具体情况进行选择。

◎美肤功效：了解面膜的具体作用，使其更有针对性。

◎适合肤质：让您了解该种面膜适合的肤质类型。

◎准备材料、DIY 工具：制作面膜使用的材料以及工具，使您能提前做好准备，缩短制作过程。

◎制作方法：为您解读具体制作步骤，使制作面膜从理论到实践变得更加通俗易懂。

◎使用方法、保存期限：帮助您正确使用、保存面膜，防止操作不当可能带来的伤害，充分发挥自制面膜的美容功效，让您更加放心。

编著者

目 录

Catalog

Part 1 面膜常识

不同肤质，别忘了“对症下药” …	2	敷面膜前的“四步走” ……	14
15~40岁，选择最贴心的面膜…	4	涂抹面膜，美丽有妙招……	17
工具在手，DIY不用愁 ……	6	你有这些错误的敷面膜习惯吗…	19
选好材料，面膜制作更顺手……	10	简单按摩，让皮肤靓起来……	22

Part 2 做个“战痘”英雄：5分钟祛痘面膜

1分钟痘痘分类自测 ……	32	黄瓜绿豆蜂蜜面膜……	39
白菜叶面膜……	33	糯米土豆蜂蜜面膜……	40
蛋清米醋面膜……	34	甘菊水液面膜……	41
西红柿草莓面膜……	35	黄瓜玫瑰花面膜……	42
芦荟蛋清面膜……	36	冰片细盐面膜……	43
珍珠粉芦荟面膜……	37	绿豆四白面膜……	44
胡萝卜面膜……	38	白果紫草珍珠面膜……	45



5分钟
美容护肤小贴士

Part 3 水嫩真舒服：5分钟滋润保湿面膜

皮肤干燥类型测试·····	47	芒果牛奶面膜·····	54
珍珠粉蛋清面膜·····	48	香蕉西红柿面膜·····	55
玫瑰水面膜·····	49	牛奶橙香蛋黄面膜·····	56
香蕉牛奶面膜·····	50	玉米粉蜂蜜面膜·····	57
黄瓜蜂蜜面膜·····	51	牛奶杏仁粉面膜·····	58
西瓜蛋黄面膜·····	52	维生素E蛋黄蜂蜜面膜·····	59
橄榄油原味酸奶面膜·····	53	芦荟牛奶橄榄油面膜·····	60

Part 4 淡化色斑看得见：5分钟祛斑面膜

色斑危险度测试·····	62	蜂蜜薏米牛奶面膜·····	69
糯米鸡蛋面膜·····	63	绿茶芦荟面膜·····	70
西红柿玫瑰面膜·····	64	西红柿蜂蜜面膜·····	71
丝瓜面粉面膜·····	65	杏仁蛋清面膜·····	72
牛奶黑芝麻面膜·····	66	冬瓜瓤麦粉面膜·····	73
维生素E白芷面膜·····	67	维生素C牛奶细盐面膜·····	74
菠萝小米面膜·····	68		

Part 5 皮肤亮白有看头：5分钟美白亮肤面膜

美白皮肤标准测试·····	76	豆腐香蕉面膜·····	79
牛奶珍珠面膜·····	77	玫瑰露米醋面膜·····	80
柠檬蛋清面膜·····	78	绿茶蛋黄面膜·····	81

苹果西红柿面膜·····	82
猕猴桃蛋清面膜·····	83
白果蛋清苹果面膜·····	84
西瓜红豆蛋黄面膜·····	85

草莓牛奶面膜·····	86
蜂蜜梨汁面膜·····	87
苹果牛奶面膜·····	88
山药酒酿面膜·····	89

Part 6 年龄不再是问题：5分钟紧肤面膜

提升面部轮廓小测试·····	91
维生素E柳橙面膜·····	92
豆腐酵母粉面膜·····	93
胡萝卜面膜·····	94
干荷叶薏米面膜·····	95
丝瓜水液面膜·····	96
黄瓜原味酸奶玉米粉面膜·····	97
麦芽柠檬面膜·····	98

珍珠粉香蕉面膜·····	99
姜黄蜂蜜面膜·····	100
葡萄木瓜面膜·····	101
蛋黄橄榄油面膜·····	102
黄瓜原味酸奶面膜·····	103
芦荟黑芝麻面膜·····	104
乳酪鸡蛋面膜·····	105
西红柿蛋清面膜·····	106

Part 7 让毛孔隐形：5分钟收缩毛孔面膜

毛孔类型小测试·····	108
薄荷迷迭香苏打面膜·····	109
燕麦原味酸奶面膜·····	110
啤酒面膜·····	111
西红柿米酒面膜·····	112
葡萄柚面膜·····	113
葡萄蜂蜜面膜·····	114

柠檬红茶面膜·····	115
藕粉胡萝卜面膜·····	116
玫瑰花蜂蜜面膜·····	117
胡萝卜蛋清面膜·····	118
蛋清粗盐面膜·····	119
杏仁桃子蜂蜜面膜·····	120
绿豆绿茶蛋清面膜·····	121



Part 8 清爽一整天：5分钟控油面膜

油性皮肤小测试·····	123	柠檬面粉面膜·····	128
蛋清蜂蜜珍珠粉面膜·····	124	蛋清麦片面膜·····	129
薏米百合面膜·····	125	啤酒黄瓜柠檬面膜·····	130
原味酸奶酵母粉面膜·····	126	芦荟黄瓜红糖面膜·····	131
牛奶菊花面膜·····	127	葡萄柚芹菜面膜·····	132

Part 9 不再藏污纳垢：5分钟深层清洁面膜

皮肤洁净度小测试·····	134	燕麦牛奶面膜·····	140
红豆原味酸奶面膜·····	135	柳橙原味酸奶面膜·····	141
木瓜牛奶面膜·····	136	蛋清细盐面膜·····	142
土豆泥面膜·····	137	木瓜燕麦面膜·····	143
啤酒酵母粉原味酸奶面膜·····	138	绿豆薰衣草鸡蛋面膜·····	144
白醋粗盐面膜·····	139	薄荷蛋清奶白面膜·····	145

Part 10 告别“晒伤妆”：5分钟修复面膜

皮肤晒伤程度测试·····	147	黄瓜蛋清面膜·····	153
柠檬奶蜜面膜·····	148	藕粉蛋清面膜·····	154
草莓糊面膜·····	149	绿茶蛋清面膜·····	155
核桃蜂蜜面膜·····	150	维生素E珍珠粉面膜·····	156
瓜皮鲜汁面膜·····	151	土豆胡萝卜面膜·····	157
豆腐芦荟面膜·····	152	芦荟黑芝麻蜂蜜面膜·····	158

Part 1

面膜常识

与其他护肤品相比，面膜对皮肤的保养效果最明显。特别是用食物制成的面膜，既没有油腻的触感，也没有让人担心的化学品，天然营养成分和水分能给皮肤最安全、最贴心的呵护。可是，你知道吗？自制面膜虽好，却不能乱用，只有了解自己的皮肤类型、掌握敷面膜的方法，才能让容颜焕然一新。



不同肤质，别忘了“对症下药”

一般来说，常见肤质有五种，分别是中性、油性、干性、混合性和敏感性。不同的肤质在使用面膜保养时应各有所偏重，取他人之长补己之短，别让美丽姗姗来迟。

1. 中性肤质

【肤质表现】中性肤质通常被认为是标准型皮肤，水分、油分适中，皮肤酸碱度适中，皮肤显得光滑、细嫩。

【保养提示】

- (1) 保养时应注意油分和水分的比例，使皮肤达到平衡。
- (2) 敷面膜次数不宜过多，每星期1次即可，天气特别干燥时可增加至3次。

【适合面膜类型】滋润、保湿、抗老化。

2. 油性肤质

【肤质表现】皮肤油脂较多，水分相对不足，且毛孔粗大。

【保养提示】

- (1) 控油、保湿、收敛毛孔是首要任务。不要使用油分较多的面膜。
- (2) 每周使用一次磨砂膏进行深层清洁，使面膜中的营养成分更易被皮肤吸收。
- (3) 敷面膜次数为每周2次，夏季根据油脂分泌情况增加1次。

【适合面膜类型】清洁、补水保湿、控油、美白。

3. 干性肤质

【肤质表现】皮肤细腻、较薄，油脂分泌较少，毛孔不明显。

【保养提示】

(1) 由于干性皮肤易缺水或生皱纹,因此在保养时应将保湿和防皱放在主要位置,四季都要做好保湿补水的功课。

(2) 敷面膜次数不宜过多,每星期1次即可,天气特别干燥时可增加至2次。

适合面膜类型:补水保湿、滋润、抗老化。

4. 混合型肤质

【肤质表现】混合型肤质兼有油性、干性两种肤质的特点,T区出油较多,其他部位则呈干性。

【保养提示】

(1) 保养时一定要注意区分部位,T区应当控油,其他部位可加强保湿、营养。

(2) 敷面膜次数为每周1~2次,天气特别干燥时除T区外其他部位可增加1~2次。

适合面膜类型:平衡保湿、分区护理。

5. 敏感性肤质

【肤质表现】肤质薄,油脂分泌较少,受刺激后易出现不良反应。

【保养提示】

(1) 了解皮肤敏感原因,避免使用有刺激性成分的面膜,使用前应作敏感测试。

(2) 敷面膜次数为每周1次。

适合面膜类型:保湿、舒缓、抗敏感。

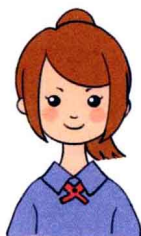


15 ~ 40 岁，选择最贴心的面膜

皮肤并非一成不变，特别是面部皮肤，它会随着年龄的增长呈现出不同的状态。如果保养皮肤时忽视了年龄因素，皮肤状况不但无法得到改善，反而有可能加快衰老程度或受到损害。因此，在选用面膜时，在区分肤质的基础上，还要考虑到皮肤的“年龄段”。



15 - 20



20 - 25



25 - 30



30 - 35



35 - 40



40 以上

1. 15 ~ 20 岁

【皮肤特点】内分泌的旺盛往往会带动油脂分泌，不少人的脸上不仅显得油光光，而且毛孔也较粗大，青春痘、粉刺更是经常“光顾”。

【面膜选择】注重面部清洁保养，面膜宜选用清洁力相对较强或具有消炎效果的类型。

2. 20 ~ 25 岁

【皮肤特点】内分泌趋于稳定，此时的皮肤状态相对较好。

【面膜选择】与控制油脂相比，此年龄段的人更应注重保护皮肤的“外膜”，选用含水分和维生素的面膜，其次才是深层清洁类面膜。

3. 25 ~ 30 岁

【皮肤特点】坏死细胞堆积在皮肤表面，皮肤状态呈下降趋势，出现粗糙及老化现象。

【面膜选择】在去死皮的同时，还应注重补水与滋养，含水分和维生素较多的面膜最适合此年龄段的人使用。

4. 30 ~ 35 岁

【皮肤特点】皮肤老化速度加快，皱纹出卖了年龄，色斑令面色晦暗无光。

【面膜选择】去皱、美白面膜可解燃眉之急，但一定要循序渐进，冒进只会令皮肤吃尽苦头。

5. 35 ~ 40 岁

【皮肤特点】水分和油脂的减少，让皮肤变干，而且有些松弛。死皮的增加，更令颜面失去光彩。

【面膜选择】保湿、补养和去死皮，是选用面膜的首要标准。

6. 40 岁以上

【皮肤特点】皮肤面临激素流失的危险，这将直接导致皮肤内胶原蛋白含量的损失，使松弛、皱纹、晦暗等问题不断升级。

【面膜选择】选用含胶原蛋白的营养面膜是首要任务，配合补水保湿面膜效果更好。

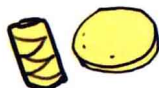


工具在手，DIY 不用愁

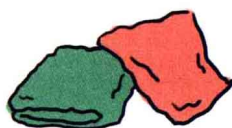
想要不费吹灰之力就能制作出好用的面膜吗？几样简单的小工具，就会让你成为人人羡慕的面膜达人，从亲自动手间尽情享受 DIY 的乐趣。



面膜纸



脱脂棉 / 洁面棉



棉毛巾



纱布



滤纸 / 滤网



面膜刷



计量器 / 量杯



勺 筷子 面膜棒



水果刀



空碗



榨汁机 / 搅拌机



擀面杖 / 啤酒瓶



鸡蛋分离器