

女性·品味生活

美容化妆 新视点

Meirong Huazhuang
Xinshidian

晓 玉 编著

Meirong Huazhuang

品味精致生活
展现女性之美

中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容化妆新视点 / 晓玉编著. —北京: 中国建材工业出版社, 2003.1

ISBN 7-80159-369-3

I. 美… II. 晓… III. ①美容—基本知识②化妆—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 100300 号

美容化妆新视点

晓玉 编著

*

中国建材工业出版社出版

北京海淀区三里河路 11 号 (邮编: 100831)

新华书店总店北京发行所发行 各地新华书店经销

三河市印务有限公司印刷

*

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 5 字数: 80 千字

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册 定价: 24.80 元

ISBN 7-80159-369-3/TS · 042

美容化妆

新视点

晓玉
编著



中国建材工业出版社

目 录

【测试皮肤类型四大招】 / 6

【肤如凝脂】 / 7

【不同类型皮肤的特点】 / 7

【不同肤质的保养方法】 / 8

【皮肤的基础保养】 / 9

【洗面】

卸妆总动员 / 10

卸妆应注意的事项 / 10

卸妆步骤 / 10

成功化妆美键的第一步：洁肤 / 11

洗面的基本常识 / 11

必需改换三种洗面程序 / 11

洗面的程序及方法 / 12

面部深层清洁 / 13

中医经络美容面部按摩15分钟 / 14

【面膜】

面膜护理 / 14

面膜使用方法 / 14

自制面膜 / 15

粘土凝结面膜 / 15

硫磺脱屑及收敛面膜 / 15

软膜 / 15

面膜制作 / 15

【护肤】

化妆水的选用 / 16

使用化妆水应注意的事项 / 16

使用化妆水的擦拭方法 / 16

使用化妆水的拍打方法 / 17

喷雾式化妆水 / 17

乳液 / 18

乳液的使用秘诀 / 18

美容液 / 18

美容液的使用秘诀 / 18

如何选择完美的粉底 / 19

四种常见的粉底施入法 / 19

颜色与肤色的协调 / 19

粉底化淡妆的秘诀 / 19

根据肤质来选择粉底 / 20

创造透明肌肤的技巧 / 21

如何使用肤色修改液 / 22

粉底霜或粉条与肤色的协调 / 22

粉底的成功配方 / 22

最后的定妆—粉 / 23

腮红 / 24

刷出你的美丽…… / 24

根据不同脸型晕染腮红 / 25

【美眉】

美眉“典”滴 / 26

不同眉型的特征及修饰方法 / 27

如何修饰过浓的眉毛 / 28

稍粗的基本型最能使人变漂亮

的眉型与自然妆及其相配 / 28

如何修饰稀少残缺的眉毛 / 28

眉型与脸型的搭配 / 29

美眉从这里开始…… / 29

描眉的要领 / 30

画出弯弯的眉毛 / 31

画出清晰的眉毛 / 32

眉毛与头发颜色的搭配 / 32

短型眉毛 / 33

一字型眉毛 / 33

没有眉尾的细眉画法 / 33

稀薄细眉的修整方法 / 34

八字眉修整方法 / 34

眉毛化妆工具 / 35

【眼部化妆】

眼睛的造型 / 36

如何涂眼影 / 37

上眼影的步骤 / 38

眼睛化妆的色彩 / 39

颜色的亮度与色调

所体现的面部情感气质 / 39

如何化妆睫毛 / 40

小眼睛如何化妆 / 41

单眼皮如何化妆 / 42
大眼睛如何化妆 / 43
憧憬明星的睫毛化妆 / 44
女性化的眼睛化妆 / 45
洋娃娃般的睫毛 / 46
卷卷的、弯弯的超长睫毛 / 47
把睫毛作成弯形 / 48
使用增量睫毛膏,使眼眶更加清晰
具有眼线的效果 / 50
使用长纤维睫毛膏,睫毛变得
长长的,具有很性感的眼睛 / 52
用镊子使睫毛粘在一起 / 54
故意在完成时弄成一个个
小球似的使睫毛量大增 / 55
烫睫毛:保持弯曲的方法 / 55
装上假睫毛
变为性感、明亮的大眼睛 / 56
全部装上假睫毛使眼睛闪闪动人 / 56
植入睫毛 / 56
选择带颜色的睫毛膏 / 57
短睫毛可增加2倍的用量 / 57
有尖状及粘在一起的睫毛 / 58
眼妆美人 / 58
场所篇…… / 59
聚会 / 59
咖啡厅 / 61
开车兜风 / 62
酒吧 / 64
恋爱时化妆 / 66
宽眼距的眼睛 / 68
圆圆的眼睛 / 68
半月形的眼睛 / 69
酷派一性感妆 / 71
酷派一甜型妆 / 71
眼部化妆的技巧 / 72
快速化妆 / 82
眼部化妆工具 / 84



【鼻部化妆】

鼻子的造型及色彩 / 86
如何涂抹鼻影 / 86
如何改变短鼻子的视觉效果 / 87
如何改变长鼻子的视觉效果 / 87
如何改变宽鼻翼的视觉效果 / 88
如何改变扁平鼻的视觉效果 / 88
如何改变鹰钩鼻的视觉效果 / 88
鼻保健三法 / 89

【唇部化妆】

掌握唇部化妆的轮廓和色调 / 90
怎样涂唇膏 / 91
如何涂用口红 / 92
流行色盘 / 93
改变不同唇型的视觉效果 / 94
唇线笔和唇刷的使用方法 / 95
唇线笔 / 95
美唇跟我做…… / 95
画唇小窍门 / 96
灵活运用唇膏 / 96
美丽的朱唇画出来 / 96
暗红色口红 / 98

【手部护理】

女人的第二张脸—手部护理 / 100
手部的日常护理 / 100
手部按摩10分钟 / 101

【美甲】

决定指甲长度的秘诀 / 102
如何修护手指甲 / 103
锉刀的使用方法 / 104
圆长方形 / 104
长方形 / 105
椭圆形 / 105
菱形 / 106
处理甲皮 / 106
修整指甲表面 / 107
如何涂好指甲油 / 107

上色秘诀 / 108
深色系 / 108
珠光色系 / 109
失败时的紧急处理 / 110
戴上假指甲片的方法 / 112
取下假指甲片的方法 / 113
护色小助理 / 114
在特殊场合中摇身一变 / 114
活泼明亮, 昼夜两相宜 / 115
弧线与水珠
让假日跟着活跃起来 / 116
用深蓝色和银色水钻
体现出女性的伶俐感 / 117
点缀上淡紫色的花朵去赴约 / 118
用不规则色块营造民族风格 / 119
用黑色为底色的指甲彩绘
既神秘、又高贵 / 120
荡漾在指尖
使你高人一等的心型指环 / 121
俏皮、可爱
跳跃在粉红色色彩中的音符 / 122
具有品味的指甲 / 123
藤紫色与白色花瓣 / 124
黑白圆点图案 / 125
土耳其蓝色与月勾型指环, 让你
拥抱夕阳的海滩与风的浪漫 / 126
多彩多姿, 如梦如幻的樱花彩绘 / 127
简洁新颖
朝气蓬勃的点绘黄色小花 / 128
清爽明亮
心型的线条是指甲的新宠 / 129
揉合粉红色、水色、黄绿色
设计俏丽的孔雀羽毛 / 130
用银色为底色
令人眼睛为之一亮 / 131
装饰蕾丝的指尖
散发出优雅的气息 / 132
与大海中的鱼群嬉戏
刺激玩心的彩绘设计 / 133
创意猫咪彩绘 / 133
让肌肤亮起来的颜色 / 134

透过指尖增添你的魅力 / 135
美甲、护甲“三大营养素” / 136
趾甲护理&“足部按摩” / 138
简易完美的趾甲护理 / 139
如何护理角质 / 140
10分钟足底按摩 / 141

【美齿】

武装到牙齿的美丽 / 142
美齿 / 143
如何消除牙斑与牙垢 / 143
保护牙齿应注意的事项 / 144
防止口臭的方法 / 145

【形体健美】

形体健美 / 146
女性形体美的标准 / 147
体型健美可进行有规则的锻炼 / 148
如何使身材匀称健美 / 149
使身材匀称健美的体操 / 149
颈部健美须知 / 150
颈部健美操 / 150
颈部食物美容 / 151
肩部健美操 / 151
如何使胸部更健美 / 152
腰部健美 / 153
腰部健美操 / 153
腹部健美 / 154
腹部健美操 / 154
臀部健美 / 156
臀部健美操 / 156
如何使双腿更健美 / 156
腿部健美操 / 156
足部健美操 / 157
产后体形的健美 / 157



测试皮肤类型

四大招

一、面巾纸测试

在晚上睡觉前,用中性洁肤品洗脸后,不擦任何化妆品即上床休息。第二天清晨起床后,用面巾纸轻轻擦拭前额及鼻翼两侧,若纸巾上留下大片油迹,则证明皮肤性质属于油性的;若纸巾上面仅有星星点点的油迹,皮肤即为干性的;若介于两者之间的,则为中性皮肤。

二、手指触摸试验

在早晨刚起床时,用手指触摸皮肤,感觉粗糙的为干性皮肤;感觉滑溜的为中性皮肤;感觉油腻的为油性皮肤。

三、洗脸测验

洗脸后紧绷感在30分钟消失者为正常皮肤;时间长达40分钟以上者为干性皮肤;若在20分钟以内即消失者,则为油性皮肤。



四、对镜观查

洗过脸后,对镜观容,如面容毛孔粗大,易生粉刺,属于油性皮肤;如面容纹理细但无光泽,有细小的皱纹,则属于干性皮肤;若面容红润、光滑、纹理细腻、不粗不粘,则为中性皮肤。

不过,皮肤的性质类型也不是一成不变的。一般女青年皮肤多数属于油性的,随着年龄的增长,皮脂腺的退化,皮肤会逐渐向干性慢慢发生变化,同时,皮肤与季节气候的变化也有很大的关系。夏天趋向于油性,冬天趋向于干性,春秋两季气候温和多雨,皮肤则趋向于中性。因此,检验自己的皮肤类型,要根据年龄、季节来判断皮肤性质。当然,护肤和施用化妆品也应根据当时的实际情况来掌握。



【肤如凝脂】

东方女性属于黄种人，其肤色大多光滑、细腻、润泽。健美的皮肤胜过漂亮的服装，是人体外表的一个重要的组成部分。怎样才能保持女性肤如凝脂的状态呢？

与皮肤细嫩有关的成分是皮层下真皮中的透明质酸酶。从皮肤的取样分析表明，青春期女性卵巢分泌雌性激素增强，当雌性激素在真皮内与其特异受体相结合时，可促进细胞生成透明质酸酶，使皮肤对很多物质的渗透性增强。改善了皮肤的营养状况。女性肤如凝脂的另一个奥秘是愉悦的心态，通过神经内分泌的途径，可影响皮肤的营养及新陈代谢。

美容化妆和皮肤的保养，也是肤如凝脂的一个重要因素。沐浴后涂抹上润肤霜并加以按摩，然后在梳妆台前巧施粉黛，如此保养皮肤和化妆，怎能不肤如凝脂呢？



不同类型皮肤的特点

一、干性皮肤的特点

- (1)摸起来粗糙、起皮。
- (2)比较薄、脆弱、紧绷。
- (3)有时候会觉得痒。
- (4)较少出现面疱、粉刺。

二、油性皮肤的特点

角质层水分正常，但皮脂分泌较多，看起来皮肤相当有光泽，但因皮脂分泌过盛，常给人油光满面的印象。油性皮肤皮脂较为细腻，容易有它物附着，看起来比较脏，容易长青春痘。

三、混合性皮肤的特点

- (1)“T”字部位（前额、鼻子、下巴）较油。
- (2)两颊干燥。
- (3)有时在“T”字部位会有面疱、粉刺。



不同肤质的保养方法

油性皮肤

油性皮肤给人的感觉是一脸油光，很青春洋溢的样子，相对皮脂分泌旺盛，容易产生青春痘。大多数油性皮肤的人担心脸上油脂过多，所以拼命地洗脸，使原来水分充足的油性皮肤变得水分不足。保养油性皮肤除了清洁外，也要注意保湿，而且要正确看待油性皮肤，它是不容易衰老的，所以注意脸上的卫生就更加重要了。不要用手经常去摸脸，这是个坏习惯。如果经常用去污力太强的洁肤用品，会使你的皮脂分泌更加旺盛，更加缺水。

中性皮肤

中性皮肤给人的感觉是表面光滑细腻，看起来非常具有透明感，水分与油分含量均匀，属于理想的皮肤状态。但是，你不要以为这样的皮肤就不需要保养，因为环境恶劣、季节的变换或是长久的疲劳，都会导致中性皮肤有可能变成油性或是干性的皮肤。所以，保养的重点在于长期有规律地保持皮肤的湿润和营养，并抑制皮脂过度分泌，以确保肌肤的活力。保持足够的水分摄入，对中性皮肤同样重要。

不管你有没有化妆，白天在外面历经风吹、日晒，饱受空气污染的危害，你的脸一定很脏，回家后都要使用卸妆用品把妆卸掉。卸妆时，最好选择有油性的卸妆水或膏，因为化妆品带有的油性可与卸妆品的油性中和，使用油性卸妆品就不会在卸妆时给我们带来不必要的麻烦，给皮肤造成损伤。要注意到各个细节彻底卸妆后，使用清爽型的深层洗面乳清洁你的脸，再用含有保湿成分的美容滋养液。

中性皮肤和油性皮肤保养步骤相同，只是所使用的护肤品是属于中性的，记住在使用保湿化妆水后，还是要擦上美容保湿滋养液。

干性皮肤

干性皮肤的毛孔细小，皮肤干燥，皮脂分泌量少，新陈代谢不协调，都容易造成角质粗硬，上了粉底后，皱纹看得更明显。所以，保养干性皮肤，要注重保湿和肌肤细胞新生的活力，应积极采用特别的保养方法。在日常生活中，多吃含有丰富维生素食品就可以使干性皮肤得到滋养。定期进行皮肤按摩、营养面膜，也可以使干性皮肤具有光彩。



皮肤的基础保养

步 骤	油性皮肤	干性皮肤	混合性皮肤 (中性)
洗面用品	油性皮肤专用洗面乳	干性皮肤专用的滋润洗面乳	中性保湿型
化 妆 水	清爽中性或弱酸性的化妆水	碱性的滋润型化妆水	平衡保湿的化妆水
乳 液	不含油脂, 可以保湿的清爽乳液	干性皮肤专用的, 水分、均衡油分, 滋润的保湿乳液	可以提供养分及保湿作用的, 并具有保湿和营养功效
调理滋养霜	用天然含水量高的植物提炼的滋养霜为主。最好选用青瓜等调理霜	干性皮肤老化得比较快, 使用加强型护理营养霜, 可以活化疲倦干燥的皮肤	没有什么大的问题, 白天不需要特别加强, 晚上应为劳累一天的脸, 加一点滋润保养
滋润营养霜	任何化妆前应必备的营养霜	干性皮肤需要增加营养来进行外补, 应选用动植物精华的滋润营养霜	即便只化淡妆, 也不要偷懒营养你的皮肤



【卸妆总动员】

卸妆也是重要的清洁工作之一

在日常生活中,不化妆也需要卸妆,这是由于脸分泌的油脂、汗水,加上空气中的污染成分,很容易让人灰土脸,脸上的脏东西,单靠洗面皂与水很难洗的干净,所以,卸妆这个步骤就显得非常重要了。

如果在外穿梭在车水马龙之中,那你一定要先以卸妆的方式清洁脸部,而且还要常常做深层清洁,才不会有黑头粉刺的烦恼。

这种先卸妆再洗脸的方式,称之为双重洗面,可以让皮肤获得彻底的清洁,让毛孔呼吸顺畅。

卸妆应注意的事项

一、根据化妆程度选购卸妆用品

淡妆可以使用水剂状的卸妆用品,较浓的妆可使用乳液状或胶状型的卸妆用品,如果是浓妆则要使用乳状或是适合油性皮肤的专用卸妆用品。

二、卸妆前要先摘下隐形眼镜

摘下隐形眼镜后再卸妆,可以避免隐形眼镜沾染到油污。

三、眼部卸妆技巧

眼部的皮肤较娇嫩,而化妆色彩一般都比较大浓,因此,最好使用专用的卸妆用品,更好地呵护皮肤。

不含油的卸妆液用起来比较方便,但是如果你是敏感性肌肤,尽量避免使用,如果你的眼睑容易发红、发痒、发炎(特别是眼睑皮炎),最好是改用油质的卸妆用品。



卸妆步骤

一、眼部卸妆

- (1)先取下隐形眼镜,取的时候不要沾到睫毛膏或眼影。
- (2)把卸妆水倒在化妆棉上,轻轻的按在眼脸上,稍等一会儿,使眼影及睫毛膏等化妆品溶解。
- (3)用化妆棉往眼角方向擦拭,将妆卸掉。
- (4)再用棉花棒蘸取卸妆品,擦拭眼部边缘细微的部分。

二、唇部卸妆

- (1)将蘸有卸妆用品的化妆棉按压在唇部,使唇膏溶解。
- (2)轻轻按抹一下,从中间往两边擦。
- (3)将化妆棉对折就可以轻松的擦去嘴角部分的唇膏。

三、脸部卸妆

- (1)挤在手上适量的卸妆品,用手指点在脸部各部位。
- (2)用手指腹轻轻揉开,一边按摩,一边溶解脸上的妆。
- (3)按摩时要注意由内而外,以画圈的方式进行按摩。
- (4)将化妆棉夹在手指间,由内向外擦拭,将每个部位的妆都卸除干净,化妆棉不要重复使用。

成功化妆关键的第一步：洁肤

洁肤，即怎样学会洗面。卸妆后去除脸上残留的化妆品，以及死去的皮肤细胞、碎屑，使肌肤清爽光洁。

洗面的基本常识

一、洗面要先洗去手上的污垢

即使懂得揉搓产生泡沫的秘诀，但是手指肮脏，就无法展现效果，这是因为手掌表面的油脂会造成不良的影响，因此，不要光是用水清洗，一定要用肥皂洗手。

二、洗面时应注意水的温度

(1)为了防止脱妆，最好是用温度接近冷水的温水冲掉泡沫，最后再用冷水轻轻的拍打肌肤，收敛毛孔。有效利用两种水温，是最聪明的选择。

(2)在寒冷的季节，也不能用热水洗脸。因为热水具有太强的脱脂力，连必要的皮脂也会被去除，反而会引起肌肤干燥，不易上妆。

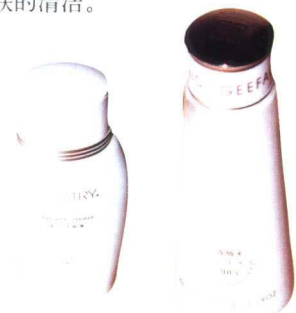
三、洗面的技巧在于泡沫

洗面时，如果光是依靠洗面剂的力量去磨擦肌肤，则会损伤肌肤的细胞。洗面剂的泡沫能够去除污垢和油脂，同时具有防止肌肤和手指间磨擦的缓冲作用，最好的方法是揉搓至产生泡沫为止。



四、洗面一定要做到双重洗面

在化妆前，一定要进行双重洗面。先卸妆，再去除残余的油分，否则无法保持肌肤的清洁。



必需做到

三种洗面程序

一、表面洗面

每天最少洗两次脸，利用洗面剂的泡沫将肌肤表面的灰尘、污垢洗净，使粗硬的角质变得柔软。

二、深度去污

利用卸妆乳霜等洁肤品将毛孔内部的油性污垢、残妆去除。所以，一旦出入空气污染严重的地区，需先以洁肤乳深度去污，然后再使用洗面剂洗净。

三、深层清洁

以去角质用品帮助皮肤新陈代谢，使皮肤更柔嫩、易吸收及保养，再以清洁面膜做好深层清洁。

洗面用洗面奶或清洁霜洗面时,要采用正确的按摩方法,首先要用湿毛巾或面扑抹去脸上的灰尘并将面部弄湿,然后取足量的清洁霜或洗面奶放于掌心,然后分别擦于自己的颈上、下巴、两颊、鼻头、前额。然后涂匀,由下往上开始做洗面。



洗面的程序及方法

- (1)用中指、食指并拢,由颈部开始沿下巴向上并向外用螺旋式打圈,反复4~5次(图1)。
- (2)从下巴开始至耳根部用螺旋式打圈,重复3~5次(图2)。
- (3)从嘴角开始,至耳中部用螺旋式打圈,重复3~5次(图3)。
- (4)从鼻翼开始,至太阳穴用螺旋式打圈,重复3~5次(图4)。



(图1)



(图2)



(图3)



(图4)



(图5)

- (5)在下巴部用弧形打圈(下巴用中指和无名指,上唇用中指),重复5~6次(图5)。



(图6-1)



(图6-2)



(图6-3)

- (6)双掌合拢,用双手的中指、无名指在鼻翼处向下打圈10次,然后往上在鼻骨两侧打圈10次,然后在做提升手法从鼻尖至鼻根向上按摩,重复10次(图6)。

(7)用双手中指、无名指在眼尾部弧形处划大圈,做2~3次即可,因为眼部的皮肤最嫩,不宜洗的时间过长(图7)。

(8)用双手中指指腹在上眼睑做小圈圈按摩,以去除眼影等化妆品(图8)。

(9)从鼻根开始滑至前额,在前额部做动作均匀的圆弧划圈,至太阳穴重复5~10次(图9)。

(10)用温湿的海绵扑,擦掉洗面奶或清洁霜(按肌肤生长的走向去擦),也可以用温水冲洗干净(图10)。

按摩时注意避免洗面奶或清洁霜进入眼睛或嘴部。



(图7)



(图8)



(图9)



(图10)

面部深层清洁

FACE DEEP CLEANSING

一、磨砂膏

磨砂膏是利用微粒子来去除污垢的,它可以在短时间内体现出效果,当我们手指移动时,微粒子在皮肤表面磨擦滚动,使皮肤中的污垢死皮容易软化脱落。清洁后,皮肤会变得爽洁及白皙。这是因为皮肤表面的深色污渍死皮洗掉所致。在选用磨砂产品时,我们应注意以选用较细的粒子为佳,因为粗的粒子较容易弄损皮肤表面甚至弄破真皮,使皮肤受伤,所以患有发炎青春痘的人不要使用。每月使用磨砂产品不宜过多,最多不要超过两次。在使用时,注意不要让磨砂粒子进入眼睛,以免眼角膜受伤。

二、去角质层膏

去角质层膏是消除堆积角质层的佳品。它可以简单而方便地使用,角质层过厚不但会使皮肤看上去灰暗、无光泽,还会有细小的皱纹产生,所以我们可以把角质层视为皮肤的一大敌人。去角质层膏在沐浴后使用最好,桑拿浴后效果会更佳,切记使用时不要太用力。

去角质层膏一次用量不宜过多,只要在脸上涂薄薄的一层就可以了,用手指腹揉搓时可以上下或左右揉搓,但要用另外一只手绷紧揉搓部分的皮肤,这样不但会使效果更好,而且皮肤也不会松懈。

中医经络美容面部按摩 15 分钟

面部深层清洁后,我们可作按摩运动。按摩是护肤中最重要的一环,它可令肌肤回复弹性,促进脸部血液循环及新陈代谢并能松弛紧张的神经,减少脸部的皱纹。

- (1)从下巴开始拖至鼻侧,沿眉骨下,至太阳穴螺旋式打圈,按一按,重复3次。
- (2)额头拖发际,交叉手旋圈,来回各3次。
- (3)面部大、中、小圈各10次。
- (4)按眼穴3次,顺鼻侧下沿颧骨上至额头,由眉头垂直下,下扣眼5次。
- (5)鼻侧上、下推10次,按鼻底迎香穴10次,旋鼻翼、鼻尖10次,重叠手刮鼻,深至额头,垂刮10次,分手按发际,一次刮下。
- (6)面部三线旋圈,每条线旋4次,颊部大回环15次。
- (7)嘴部用下双上单16次。
- (8)勾下巴1次,左右拨4次,按耳底穴4次,再勾下巴1次,左右托16次,垂直托拨16次。
- (9)正、反弹手各16次。

面膜护理

面膜护理主要是给皮肤一个暂时休息的机会,从而吸收养分,有效地促进脸部皮肤的血液循环,补充皮肤养分,收紧脸部肌肤,保持皮肤弹性及光泽。

面膜是用来美化皮肤的,用后在面部上形成薄膜,很多天然的或化学制成的面膜用来保养、改良皮肤,这些面膜多数为膏状、粉状或啫喱状,有些则需要与其它原料混合使用。面膜涂到皮肤上,等待水分蒸发后,产生一种收紧、舒适的感觉;由于与外界空气隔绝,会使面部的局部升温,促进面部血液循环,增加皮肤对营养和水分的吸收,促进皮肤的新陈代谢。当将面膜除去时同时会将死细胞及污垢消除,具有有效清洁皮肤和收缩毛孔的作用。有些蜡制面膜或含胶原的面膜,会令皮肤出汗,而这些水分因不会渗出膜外蒸发,所以会有效地保留住水分滋润表皮。



面膜使用方法

首先把脸部清洁干净,用平勺一层层把面膜涂抹于脸部及颈部周围(眼睛、鼻孔、嘴唇除外)。

敷面的次数以每周1~2次为宜,每次10~15分钟之间。

敷面的一般顺序为颈部→下巴→脸颊→眼部→额头。

敷面结束后,应将面膜洗净,然后拍上收缩水,涂上营养霜。



自制面膜

自制面膜是利用瓜果、蔬菜、中药等配制而成，用于敷面的美容用品，它简单易做，经济实惠。用鸡蛋、蜂蜜、牛奶、黄瓜、白菜、胡萝卜、马铃薯等原料制作而成，起到美容护肤的效果。

粘土凝结面膜

它是最常见的一种，具有清洁、爽肤及刺激的作用，可吸收皮肤的油脂及废物，使皮肤表面变得更光滑、组织更均匀。粘土还可以产生一种医疗效果，消除发炎症状。这种面膜适合油性、暗疮、中性皮肤使用。

硫磺脱屑及收敛面膜

用硫磺形成的凝结面膜可以提高脱屑的速度，抑制毛孔的阻塞，以及黑头、粉刺的形成，可以减轻皮脂漏症状，对粉刺皮肤进行清洗与干燥。

软膜

可根据皮肤的性质选择软膜。

面膜制作

油性皮肤的用料：中型柠檬 1 个，矿物泥适量。

制作方法：把柠檬去皮榨成汁，再取少量的水进行稀释与矿物泥混合调成糊状。

中性皮肤的用料：马铃薯 1 份，去皮磨碎搅拌，矿物泥适量，牛奶 1 份。

制作方法：混合调成糊状。

干性皮肤的用料：蛋清 1 份，矿物泥适量，蜂蜜 5 份，蛋黄 1 份。

制作方法：将蛋清、蛋黄搅拌后与其他混合调成糊状。

敏感性皮肤的用料：黄瓜 1 根，矿物泥适量。

制作方法：黄瓜去除内瓤，磨碎搅拌与矿物泥混合调成糊状。

皮肤干燥皮肤的用料：蛋黄 1 份，胡萝卜适量，矿物泥适量。

制作方法：胡萝卜磨碎搅拌与其他混合调成糊状。

1. 珍珠漂白软膜

其主要成分有珍珠粉、蛋白胶原素、碳酸化合物、麦饭石、牡蛎粉、再生素等。它具有

有净化皮肤、营养漂白、活跃细胞、促进细胞再生及血液循环、增强皮肤抗紫外线的能力和增强皮肤免疫力、淡化斑点、美白皮肤、收缩毛孔、减少皱纹、增加皮肤光泽和弹性，适用于各种皮肤。

2. 人參祛皱软膜 其主要成分有人参皂甙、维生素 A、B、E、银杏液、胎盘素、核黄素、麦饭石等。它具有扩张毛细血管、改善微循环、强化血液及淋巴循环、补充维生素、促进血液循环和细胞再生、清除坏死细胞、恢复皮肤的光泽和弹性，适用于干性和衰老的皮肤。

3. 薄荷软膜 其主要成分有薄荷油、蛋白胶原、红花浸出液等。它具有镇静皮下神经末梢、畅通毛细血管、收缩毛孔、清凉消炎，适用于粉刺、暗疮皮肤。