

Homemade mask

自制面膜

眼膜 · 颈膜
手膜 · 脚膜

胡风云 编著

全部食材配置彰显“健康安全”概念
一次解决保湿、防皱、美白、祛痘、除斑、晒后肌肤护理等诸多问题
配有面部、眼部、颈部、手部和脚部的按摩常识



江苏美术出版社

Homemade mask

自制面膜

眼膜 · 颈膜
手膜 · 脚膜



胡风云 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

自制面膜·眼膜·颈膜·手膜·脚膜 / 胡风云编著

. — 南京: 江苏美术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5344-5647-3

I. ①自… II. ①胡… III. ①皮肤—护理 IV.

① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 019118 号

出 品 人 周海歌

策划编辑 刘晓娟

责任编辑 曹昌虹

孟 尧

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社 (南京市中央路 165 号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 10.5

版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5647-3

定 价 32.00 元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

Contents

Part I 自制面膜前的准备工作

- 008 自制面膜工具
- 009 自制面膜常用材料
- 010 测试自己的肌肤类型
- 011 正确的护肤顺序
- 011 面膜护理的注意事项
- 012 帮助面膜精华吸收的按摩法
- 013 头面部常见穴位及功效
- 014 按摩的塑身美容功效

Part 2 天然果蔬面膜 打造最自然的肌肤美人

了解面部肌肤的五大类型

- 016 干性肌肤及护理方法
- 016 中性肌肤及护理方法
- 016 油性肌肤及护理方法
- 017 混合性肌肤及护理方法
- 017 敏感性肌肤及护理方法

脸部美颜穴位按摩法

- 018 七大瘦脸穴位
- 020 小脸按摩法
- 021 发音瘦脸运动
- 023 消除脸部浮肿按摩法
- 024 消除双下巴瘦脸法

去除角质面膜

- 025 木瓜燕麦面膜
- 026 花奶番茄面膜
- 026 蜜桃燕麦去角质面膜
- 027 燕麦果奶去角质面膜
- 027 黄瓜芦荟面膜
- 028 菊花牛奶西红柿面膜
- 029 杏仁粗盐面膜
- 029 鸡蛋细盐面膜
- 030 绿豆粉茶叶面膜
- 031 猕猴桃山楂面膜

保湿滋润面膜

- 032 黄瓜蛋清补水面膜
- 033 番茄蜂蜜面膜
- 034 香蕉牛奶滋润面膜
- 035 葡萄甘油面膜
- 036 苦瓜滋润补水面膜
- 036 芦荟珍珠粉保湿面膜
- 037 香蕉蜂蜜面膜
- 038 胡萝卜蛋黄面膜
- 039 鳄梨蛋黄面膜

美白去斑面膜

- 040 马铃薯鲜奶美白面膜
- 041 玫瑰蜂蜜面膜
- 041 柠檬蛋清美白面膜
- 042 杏仁提亮美白面膜
- 043 珍珠柠檬美白面膜
- 044 薏仁甘草美肤面膜
- 044 西瓜净化美白面膜
- 045 豆腐香蕉美白面膜
- 046 菊花清新美白面膜
- 047 红茶香醋美白面膜

抗皱紧肤面膜

- 048 红糖红茶抗皱面膜
- 049 白果汁去皱面膜
- 050 草莓牛奶紧肤面膜
- 050 香醋蛋清面膜
- 051 当归川芎去皱面膜
- 052 熟土豆面膜
- 053 鸡蛋油脂混合面膜
- 053 芦荟柑橘面膜
- 054 樱桃酸奶面膜
- 055 葡萄麦粉面膜

清洁排毒面膜

- 056 胡萝卜藕粉面膜
- 057 芦荟蜂蜜面膜
- 057 白菜叶面膜
- 058 番茄草莓面膜
- 059 金盏花排毒面膜
- 060 薄荷蛋白面膜
- 060 草莓黄瓜面膜
- 061 蜂蜜黄花面膜
- 062 百合蜂蜜面膜
- 063 西柚蜂蜜面膜
- 064 木瓜苹果面膜

晒后滋养面膜

- 065 苦瓜修复面膜
- 066 芦荟薄荷油修复面膜
- 066 清爽绿茶面膜
- 067 草莓晒后修复面膜
- 068 西瓜皮蜂蜜面膜
- 069 丝瓜牛奶面膜
- 069 杏桃晒后滋养面膜
- 070 牛奶芝麻面膜

嫩肤养颜面膜

- 071 白芷养颜面膜
- 072 薏仁牛奶嫩肤面膜
- 072 豆腐蜂蜜亮颜面膜
- 073 木瓜酸奶面膜
- 074 清新草莓面膜
- 074 当归姜茶面膜
- 075 生姜红糖蜂蜜面膜

收缩毛孔面膜

- 076 苏打水面膜
- 077 香蕉泥收缩面膜
- 077 盐杏仁面膜
- 078 啤酒醒肤面膜
- 079 西红柿米酒面膜
- 080 黄瓜美肤面膜

Part3 水泉润肤眼膜 让你拥有明亮双眸

眼部常见问题与眼膜使用方法

- 082 眼部肌肤的常见问题
- 083 改善眼部肌肤问题的方法
- 085 眼膜的使用方法

明眸穴位按摩

- 086 消除黑眼圈按摩法
- 087 战胜眼袋按摩法
- 088 改善眼睑下垂按摩法
- 089 消除眼部细纹按摩法
- 090 明目按摩法

紧肤抗皱眼膜

- 091 茶叶抗皱眼膜
- 092 银耳紧肤眼膜
- 093 黄瓜蛋清眼膜
- 093 脱脂牛奶眼膜

去除黑眼圈眼膜

- 094 土豆片眼膜
- 095 牛奶蜂蜜眼膜
- 095 熟米饭去黑眼圈眼膜
- 096 红糖眼膜

深层滋润眼膜

- 097 冰牛奶眼膜
- 098 马蹄莲藕渣眼膜
- 098 蓝莓眼膜
- 099 菊花枸杞眼膜
- 099 芝麻油黄瓜眼膜

消除疲劳眼膜

- 100 薏米绿茶眼膜
- 101 蜜柚眼膜
- 101 乳酪眼膜
- 102 甘菊牛奶眼膜
- 102 甘草米汤眼膜

Part4 生态护肤颈膜 呵护颈部细腻肌肤

颈部护理必修课

- 104 颈部肌肤的常见问题
- 105 颈部肌肤的保养方法
- 106 颈膜的正确使用方法

护颈穴位按摩

- 107 颈前部保养按摩法
- 108 纤颈按摩法
- 109 消除颈纹按摩法

抗皱紧致颈膜

- 110 咖啡蛋黄除皱颈膜
- 111 杏仁酸奶颈膜
- 111 芦荟黑芝麻颈膜
- 112 草莓鲜奶颈膜
- 112 菠萝西瓜颈膜

滋润嫩肤颈膜

- 113 香瓜滋润颈膜
- 114 中药银耳颈膜
- 114 玫瑰水保湿颈膜
- 115 柠檬燕麦蛋清颈膜

保湿修复颈膜

- 116 豆浆补水颈膜
- 117 豆腐颈膜
- 117 番茄颈膜
- 118 薏米颈膜
- 118 茯苓蜂蜜颈膜

美白亮肤颈膜

- 119 猕猴桃面粉颈膜
- 120 豆浆渣美白颈膜
- 120 茯苓美白亮肤颈膜

122 手部美白攻略

123 防止双手衰老的护理全方案

护手穴位按摩法

- 124 手部护理按摩法
- 126 手部减压按摩法

保湿净白手膜

- 127 酸奶柠檬蜂蜜手膜
- 128 草莓美白消炎手膜
- 128 青菜净白手膜
- 129 珍珠粉奶白手膜

紧致去纹手膜

- 130 红萝卜柠檬手膜
- 131 丝瓜去皱手膜
- 131 橘渣去皱手膜
- 132 玉米麦粉手膜
- 133 黄瓜牛乳手膜

去角质磨砂手膜

- 134 杨桃酸奶手膜
- 135 砂糖牛奶手膜
- 135 木瓜柠檬手膜
- 136 水蜜桃蜂蜜手膜

轻盈嫩肤手膜

- 137 杏仁酸奶手膜
- 138 苹果嫩滑手膜
- 138 牛奶嫩肤手膜
- 139 蜂蜜蛋黄手膜
- 139 酸奶橄榄油手膜

清新滋润手膜

- 139 西瓜蛋黄手膜
- 140 梨渣滋润手膜
- 140 土豆滋润手膜
- 141 芦荟珍珠粉润肤手膜

Part5 自然净肤手膜 让双手拥有蜜桃般的柔嫩肌肤

滋养手部的“美丽功课”

- 122 手部护理秘诀

打造无瑕疵美足秘籍

- 144 美丽始于足下，足部护理不容忽视
- 145 正确护理足部的六大妙招
- 146 足部SPA，让你拥有婴儿般稚嫩双脚

美足穴位按摩

- 147 足部穴位有效反射区
- 148 足部养生按摩法

去除角质脚膜

- 151 鸡蛋细盐脚膜
- 152 燕麦片去角质脚膜
- 153 猕猴桃山楂脚膜
- 154 杨桃酸奶脚膜

嫩滑除皱脚膜

- 155 黄瓜蛋清脚膜
- 156 核仁蛋清脚膜
- 156 番茄细肤脚膜
- 157 桑葚蜂蜜脚膜
- 158 海藻乌龙茶脚膜

美肤嫩白脚膜

- 159 木瓜柠檬白肤脚膜
- 160 山药蜂蜜脚膜
- 160 益母草桑叶脚膜
- 161 生姜红糖蜂蜜脚膜

清洁润肤脚膜

- 162 木瓜菠萝脚膜
- 163 啤酒酵母酸奶脚膜
- 164 牛奶绿豆脚膜
- 164 花蜜香水脚膜
- 165 藕粉蛋清脚膜

滋润养肤脚膜

- 166 西瓜蛋黄脚膜
- 167 芦荟花蜜补水脚膜
- 167 芦荟酸奶脚膜
- 168 西红柿香蕉保湿脚膜

Homemade mask

自制面膜

眼膜 · 颈膜
手膜 · 脚膜



胡风云 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

自制面膜·眼膜·颈膜·手膜·脚膜 / 胡风云编著

— 南京: 江苏美术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5344-5647-3

I. ①自… II. ①胡… III. ①皮肤—护理 IV.

① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 019118 号

出 品 人 周海歌

策划编辑 刘晓娟

责任编辑 曹昌虹

孟 尧

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社 (南京市中央路 165 号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmschs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 10.5

版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5647-3

定 价 32.00 元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

Contents

Part I 自制面膜前的准备工作

- 008 自制面膜工具
- 009 自制面膜常用材料
- 010 测试自己的肌肤类型
- 011 正确的护肤顺序
- 011 面膜护理的注意事项
- 012 帮助面膜精华吸收的按摩法
- 013 头面部常见穴位及功效
- 014 按摩的塑身美容功效

Part 2 天然果蔬面膜 打造最自然的肌肤美人

了解面部肌肤的五大类型

- 016 干性肌肤及护理方法
- 016 中性肌肤及护理方法
- 016 油性肌肤及护理方法
- 017 混合性肌肤及护理方法
- 017 敏感性肌肤及护理方法

脸部美颜穴位按摩法

- 018 七大瘦脸穴位
- 020 小脸按摩法
- 021 发音瘦脸运动
- 023 消除脸部浮肿按摩法
- 024 消除双下巴瘦脸法

去除角质面膜

- 025 木瓜燕麦面膜
- 026 花奶番茄面膜
- 026 蜜桃燕麦去角质面膜
- 027 燕麦果奶去角质面膜
- 027 黄瓜芦荟面膜
- 028 菊花牛奶西红柿面膜
- 029 杏仁粗盐面膜
- 029 鸡蛋细盐面膜
- 030 绿豆粉茶叶面膜
- 031 猕猴桃山楂面膜

保湿滋润面膜

- 032 黄瓜蛋清补水面膜
- 033 番茄蜂蜜面膜
- 034 香蕉牛奶滋润面膜
- 035 葡萄甘油面膜
- 036 苦瓜滋润补水面膜
- 036 芦荟珍珠粉保湿面膜
- 037 香蕉蜂蜜面膜
- 038 胡萝卜蛋黄面膜
- 039 鳄梨蛋黄面膜

美白去斑面膜

- 040 马铃薯鲜奶美白面膜
- 041 玫瑰蜂蜜面膜
- 041 柠檬蛋清美白面膜
- 042 杏仁提亮美白面膜
- 043 珍珠柠檬美白面膜
- 044 薏仁甘草美肤面膜
- 044 西瓜净化美白面膜
- 045 豆腐香蕉美白面膜
- 046 菊花清新美白面膜
- 047 红茶香醋美白面膜

抗皱紧肤面膜

- 048 红糖红茶抗皱面膜
- 049 白果汁去皱面膜
- 050 草莓牛奶紧肤面膜
- 050 香醋蛋清面膜
- 051 当归川芎去皱面膜
- 052 熟土豆面膜
- 053 鸡蛋油脂混合面膜
- 053 芦荟柑橘面膜
- 054 樱桃酸奶面膜
- 055 葡萄麦粉面膜

清洁排毒面膜

- 056 胡萝卜藕粉面膜
- 057 芦荟蜂蜜面膜
- 057 白菜叶面膜
- 058 番茄草莓面膜
- 059 金盏花排毒面膜
- 060 薄荷蛋白面膜
- 060 草莓黄瓜面膜
- 061 蜂蜜黄花面膜
- 062 百合蜂蜜面膜
- 063 西柚蜂蜜面膜
- 064 木瓜苹果面膜

晒后滋养面膜

- 065 苦瓜修复面膜
- 066 芦荟薄荷油修复面膜
- 066 清爽绿茶面膜
- 067 草莓晒后修复面膜
- 068 西瓜皮蜂蜜面膜
- 069 丝瓜牛奶面膜
- 069 杏桃晒后滋养面膜
- 070 牛奶芝麻面膜

嫩肤养颜面膜

- 071 白芷养颜面膜
- 072 薏仁牛奶嫩肤面膜
- 072 豆腐蜂蜜亮颜面膜
- 073 木瓜酸奶面膜
- 074 清新草莓面膜
- 074 当归姜茶面膜
- 075 生姜红糖蜂蜜面膜

收缩毛孔面膜

- 076 苏打水面膜
- 077 香蕉泥收缩面膜
- 077 盐杏仁面膜
- 078 啤酒醒肤面膜
- 079 西红柿米酒面膜
- 080 黄瓜美肤面膜

Part3 冰泉润肤眼膜 让你拥有明亮双眸

眼部常见问题与眼膜使用方法

- 082 眼部肌肤的常见问题
- 083 改善眼部肌肤问题的方法
- 085 眼膜的使用方法

明眸穴位按摩

- 086 消除黑眼圈按摩法
- 087 战胜眼袋按摩法
- 088 改善眼睑下垂按摩法
- 089 消除眼部细纹按摩法
- 090 明目按摩法

紧肤抗皱眼膜

- 091 茶叶抗皱眼膜
- 092 银耳紧肤眼膜
- 093 黄瓜蛋清眼膜
- 093 脱脂牛奶眼膜

去除黑眼圈眼膜

- 094 土豆片眼膜
- 095 牛奶蜂蜜眼膜
- 095 熟米饭去黑眼圈眼膜
- 096 红糖眼膜

深层滋润眼膜

- 097 冰牛奶眼膜
- 098 马蹄莲藕渣眼膜
- 098 蓝莓眼膜
- 099 菊花枸杞眼膜
- 099 芝麻油黄瓜眼膜

消除疲劳眼膜

- 100 薏米绿茶眼膜
- 101 蜜柚眼膜
- 101 乳酪眼膜
- 102 甘菊牛奶眼膜
- 102 甘草米汤眼膜

Part4 生态护肤颈膜 呵护颈部细腻肌肤

颈部护理必修课

- 104 颈部肌肤的常见问题
- 105 颈部肌肤的保养方法
- 106 颈膜的正确使用方法

护颈穴位按摩

- 107 颈前部保养按摩法
- 108 纤颈按摩法
- 109 消除颈纹按摩法

抗皱紧致颈膜

- 110 咖啡蛋黄除皱颈膜
- 111 杏仁酸奶颈膜
- 111 芦荟黑芝麻颈膜
- 112 草莓鲜奶颈膜
- 112 菠萝西瓜颈膜

滋润嫩肤颈膜

- 113 香瓜滋润颈膜
- 114 中药银耳颈膜
- 114 玫瑰水保湿颈膜
- 115 柠檬燕麦蛋清颈膜

保湿修复颈膜

- 116 豆浆补水颈膜
- 117 豆腐颈膜
- 117 番茄颈膜
- 118 薏米颈膜
- 118 茯苓蜂蜜颈膜

美白亮肤颈膜

- 119 猕猴桃面粉颈膜
- 120 豆浆渣美白颈膜
- 120 茯苓美白亮肤颈膜

122 手部美白攻略

123 防止双手衰老的护理全方案

护手穴位按摩法

- 124 手部护理按摩法
- 126 手部减压按摩法

保湿净白手膜

- 127 酸奶柠檬蜂蜜手膜
- 128 草莓美白消炎手膜
- 128 青菜净白手膜
- 129 珍珠粉奶白手膜

紧致去纹手膜

- 130 红萝卜柠檬手膜
- 131 丝瓜去皱手膜
- 131 橘渣去皱手膜
- 132 玉米麦粉手膜
- 133 黄瓜牛乳手膜

去角质磨砂手膜

- 134 杨桃酸奶手膜
- 135 砂糖牛奶手膜
- 135 木瓜柠檬手膜
- 136 水蜜桃蜂蜜手膜

轻盈嫩肤手膜

- 137 杏仁酸奶手膜
- 138 苹果嫩滑手膜
- 138 牛奶嫩肤手膜
- 139 蜂蜜蛋黄手膜
- 139 酸奶橄榄油手膜

清新滋润手膜

- 139 西瓜蛋黄手膜
- 140 梨渣滋润手膜
- 140 土豆滋润手膜
- 141 芦荟珍珠粉润肤手膜

Part5 自然净肤手膜 让双手拥有蜜桃般的柔嫩肌肤

滋养手部的“美丽功课”

- 122 手部护理秘诀

Part 6 滋养柔润脚膜 提升肌肤年轻态

打造无瑕疵美足秘籍

- 144 美丽始于足下，足部护理不容忽视
- 145 正确护理足部的六大妙招
- 146 足部SPA，让你拥有婴儿般稚嫩双脚

美足穴位按摩

- 147 足部穴位有效反射区
- 148 足部养生按摩法

去除角质脚膜

- 151 鸡蛋细盐脚膜
- 152 燕麦片去角质脚膜
- 153 猕猴桃山楂脚膜
- 154 杨桃酸奶脚膜

嫩滑除皱脚膜

- 155 黄瓜蛋清脚膜
- 156 核仁蛋清脚膜
- 156 番茄细肤脚膜
- 157 桑葚蜂蜜脚膜
- 158 海藻乌龙茶脚膜

美肤嫩白脚膜

- 159 木瓜柠檬白肤脚膜
- 160 山药蜂蜜脚膜
- 160 益母草桑叶脚膜
- 161 生姜红糖蜂蜜脚膜

清洁润肤脚膜

- 162 木瓜菠萝脚膜
- 163 啤酒酵母酸奶脚膜
- 164 牛奶绿豆脚膜
- 164 花蜜香水脚膜
- 165 藕粉蛋清脚膜

滋润养肤脚膜

- 166 西瓜蛋黄脚膜
- 167 芦荟花蜜补水脚膜
- 167 芦荟酸奶脚膜
- 168 西红柿香蕉保湿脚膜



自制面膜前的准备工作

自制面膜工具

●榨汁机

榨汁机能将自制面膜的原材料搅拌均匀，或是将蔬菜、水果等材料搅碎。各大超市均有销售。

●玻璃器皿

玻璃器皿可以用于当搅拌材料的容器或盛放面膜。一般超市均有销售。

●磨泥器

使用磨泥器可以将蔬果磨成泥状。一般超市均有销售。

●研钵、研磨棒

可以用研磨来磨碎不是非常坚硬的固体材料，将其研磨成小颗粒或粉末状，或是将面膜充分搅拌均匀。各大超市或购物网站均有销售。

●汤匙

汤匙可用于搅拌和混合材料，或者量取材料分量。一般超市均有销售。

●面膜纸

面膜纸可用于将液体面膜浸透，然后敷于面部。各大超市或美容用品店均有销售。

●面膜刷

面膜刷可用于将面膜均匀地涂抹于面部。各大超市或美容用品店均有销售。

●化妆棉

化妆棉可用于将液体面膜浸透，擦拭或敷于面部。各大超市或美容用品店均有销售。

●纱布

纱布可用于滤取汁液。一般药店均有销售。

自制面膜常用材料

●水果

水果中蕴含丰富的维生素和矿物质等营养元素，且具有温和的特性。它们不仅是维持生命的必要元素，而且是美容的重要物质。因此，水果是自制面膜的首选材料。

常用于自制面膜的水果有：苹果、香蕉、橙子、梨子、木瓜、草莓、葡萄、猕猴桃、柠檬等。

●蔬菜

蔬菜中含有大量的营养成分、维生素以及微量元素，无论是食用还是外敷，都具有增加皮肤光泽与弹性的益处，是既安全又有效的自制面膜材料。

常用于自制面膜的蔬菜有：西红柿、黄瓜、丝瓜、胡萝卜、土豆、冬瓜、苦瓜、白萝卜、茄子等。

●蛋、奶类

蛋、奶类含有丰富的优质蛋白、维生素和矿物质等，营养价值非常高。它们能滋润肌肤，保护表皮、防裂、防皱使皮肤光滑柔软白嫩。

常用于自制面膜的蛋、奶类有：鸡蛋、牛奶、酸奶、奶粉等。

●粉类

粉类是制作面膜的常用材料，不仅具有良好的美容效果，而且可以使面膜呈粘稠状，不易脱落。

常用于自制面膜的粉类有：面粉、淀粉、绿豆粉、玉米粉、红豆粉、黄豆粉、杏仁粉、绿茶粉等。

●花草、中药材

花草和中药材都具有极佳的美容功效和特殊的疗效。

常用于自制面膜的花草有：玫瑰花、甘菊、薰衣草等。

常用于自制面膜的中药材有：珍珠粉、人参、白芷等。

●植物精油

植物精油中含有从植物中提取出来的精华元素，对美容护肤有极佳的功效。

常用于自制面膜的植物精油有：橄榄精油、玫瑰精油、薰衣草精油、薄荷精油等。

●调味品

调味品在我们的生活中随处可见，在面膜中加入适当的调味品，能起到很好的美容效果。

常用于自制面膜的调味品有：蜂蜜、醋、食盐、红糖、白砂糖等。

●维生素

维生素具有滋润皮肤、延缓衰老的美容功效，且能抵抗环境对皮肤所造成的刺激和伤害。

常用于自制面膜的维生素有：维生素E胶囊、维生素C片等。

●酒类

酒类中酒精的挥发，能有效地收敛、美白皮肤，收缩毛孔等。

常用于自制面膜的酒类有：红酒、啤酒、米酒等。

测试自己的肌肤类型

皮肤是健康的镜子。受种族、性别、年龄、精神状态、气候因素、地理因素、饮食习惯等的影响，皮肤分为不同的类型。要想达到理想的美容护肤效果，首先得从了解自己的皮肤类型开始。

如何判断皮肤类型？

在通常情况下，人们根据皮肤的含水量和皮脂的分泌量来区分皮肤的类型。在美容皮肤科学上将皮肤分为五种类型：中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤和敏感性皮肤。

●中性皮肤的判断方法：

- (1) 肉眼观察法。皮肤既不干燥又不油腻，皮肤洁白红润，表面光滑细腻，富有弹性，不易出现皱纹。
- (2) 洗脸法。洗脸后30分钟紧绷感消失。
- (3) 纸巾拭擦法。取一软干纸巾(1厘米×5厘米)，轻压鼻翼两旁、额部、颊部，然后观察纸巾，纸巾为透明点每平方厘米在2点以上，5点以下。

●干性皮肤的判断方法：

- (1) 肉眼观察法。皮肤细腻，干燥，脱屑，缺少油脂，无光泽，易老化出现皱纹。
- (2) 洗脸法。洗脸后40分钟紧绷感消失易皴裂，脱屑。
- (3) 纸巾擦拭法。同中性皮肤，纸巾无油光、无变化或透明点每平方厘米在2点以下，不融合。

●油性皮肤的判断方法：

- (1) 肉眼观察法。皮肤油腻，粗糙，毛孔粗大，皮肤有光泽，弹性好，不易衰老，不易产生皱纹。
- (2) 洗脸法。洗脸后20分钟紧绷感消失。
- (3) 纸巾擦拭法。纸巾呈透明状或是透明点每平方厘米在5点以上，可融合。

●混合性皮肤的判断方法：

- (1) 肉眼观察法。面部中间区域尤其是额头，鼻部与下巴T型区域皮肤偏油性，而面颊部皮肤偏干。
- (2) 洗脸法。洗脸后20分钟T型区域皮肤紧绷感消失，但面颊部皮肤仍感觉紧绷。
- (3) 纸巾擦拭法。压于T型区域的纸巾呈透明状或是透明点每平方厘米在5点以上，压于面颊部的纸巾无油光、无变化或透明点每平方厘米在2点以下。

●敏感性皮肤的判断方法：

敏感性皮肤也称过敏性皮肤，遇外界各种刺激如日光、冷、热及使用各种化妆品后局部皮肤出现瘙痒、刺痛，或红斑、丘疹、风团等过敏性症状。敏感性皮肤多见于过敏性症状的人，外用化妆品做斑贴试验反应阳性。敏感性皮肤可见于上述各种皮肤，接触到化妆品或外用药物后即感刺激。