

无龄美人的 膜法笔记

天然·安全
有效·全面·简单的
面膜



红颜不老

想要红颜不老？想要天然健康？
本书精选多款用天然原料制作的面膜，
陪你迎接水润轻松的每一天。

Wuling Meiren De Mofa Biji

■ 李玉栋 主编



■ 李玉栋 主编

无龄美人的 膜法笔记



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 李玉栋

编 委 宋敏姣 李 想

图书在版编目 (CIP) 数据

无龄美人的膜法笔记 / 李玉栋主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.3
ISBN 978-7-5381-8851-6

I. ①无… II. ①李… III. ①女性—面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 223670 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 湖南立信彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 9

字 数: 231 千字

出版时间: 2015 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 湘 岳

摄 影: 龙 斌

封面设计: 多米诺设计·咨询 吴颖辉 龙 欢

版式设计: 湘 岳

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8851-6

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



PREFACE

序言

容颜美丽，是每个女人都不可抗拒的一种诱惑，美丽的容颜，不仅要靠外在的修饰，细心的护理也非常重要。每个女人都希望成为美容护肤的专家，让自己时刻保持美丽。那些看似简单的护肤方法，那些你所不知道的护肤诀窍，你一定要认真掌握，才能给自己的皮肤更多的宠爱。

要保持美丽的容颜，不论多么高超的化妆技术，都只是一时的，天然美肌才是最动人的妆容。而敷面膜带给女人的不仅仅是美丽的容颜，更是一段净化身心的旅程。本书将资深美肤达人多年积累的护肤小知识和大家一起分享，让大家可以更简单、更环保、更经济地给自己带来更多美的享受。

这本书主要以天然的材料为基础，打造健康式无添加的美肤面膜。可以带领大家了解自己的皮肤状态，寻找适合自己的方式。相信大家每次自己亲手制作面膜、敷上面膜的过程，都是一次身与心的蜕变——变得更加美丽。

女人要对自己好一点，不仅要懂得利用大自然赋予的精华，为自己自制面膜，还要养成良好的作息习惯，关注生活细节，通过智慧让自己从头到脚“净”起来，心灵纯净，皮肤洁净！

希望此书，可以让更多的人得到帮助，希望广大读者通过对本书的学习让自己更加的美丽、健康、快乐！



CONTENTS

第一章

“膜”法之路

- 008 “膜”法工具
- 009 “膜”法小技巧
- 010 选择适合自己的面膜
- 010 肤质分析
- 011 如何测定肤质
- 012 不同肤质皮肤巧护理
- 017 不同年龄的女性如何选择面膜
- 018 敷面膜的正确步骤
- 019 美肤升级——按摩
- 019 按摩的基本手法
- 020 去黑眼圈
- 020 紧致皮肤
- 021 恢复皮肤弹性
- 022 检查皮肤问题，各个击破

第二章

洁肤排毒面膜

- 024 清洁去角质，美肤第一步
- 清洁去角质
- 025 胡萝卜玉米粉面膜
- 026 杏仁粗盐面膜
- 027 红豆酸奶面膜

- 028 苹果奶酪蜂蜜面膜
- 029 番茄蜂蜜面膜
- 030 燕麦木瓜面膜
- 031 柠檬燕麦酸奶面膜
- 032 柠檬精油燕麦蛋黄面膜
- 033 核桃蛋黄面膜
- 034 祛油清爽皮肤，摆脱油腻烦恼
- 油腻一扫光
- 035 草莓牛奶蜂蜜面膜
- 036 木瓜牛奶蜂蜜面膜
- 037 酵母粉酸奶面膜
- 038 胡萝卜柠檬酸奶面膜
- 039 香蕉柠檬面膜
- 040 苹果吸油面膜
- 041 番茄柠檬面膜
- 042 苹果蜂蜜蛋清面膜
- 043 红豆排毒面膜
- 044 大白菜叶面膜
- 045 草莓番茄面膜
- 046 芳香排毒面膜
- 047 苦瓜排毒面膜
- 048 胡萝卜排毒面膜
- 049 黄瓜芦荟排毒面膜
- 050 酸奶排毒面膜

第三章

保湿美白面膜

052 美白是女人一生的功课

053 威胁美白的“杀手”

白里透红好肤色

054 草莓牛奶面膜

055 玫瑰花核桃仁面膜

056 芝麻牛奶面膜

057 白芷绿豆薏苡仁面膜

058 豆腐酵母粉橄榄油面膜

059 红酒蜂蜜面膜

060 咖啡杏仁面膜

061 茶叶绿豆面膜

062 白芷绿茶绿豆面膜

063 木瓜酸奶面膜

美白淡斑，美丽不留遗憾

064 果蔬淡斑面膜

065 盐醋菊花白芷面膜

066 蛋清杏仁去黄褐斑面膜

067 黄瓜祛斑面膜

068 木瓜牛奶面膜

069 土豆牛奶祛斑面膜

070 香蕉牛奶绿茶面膜

071 银耳祛斑面膜

晒后修护，美白无瑕

072 冰苦瓜面膜

073 番茄蜂蜜面膜

074 柠檬酸奶面膜

075 果汁修护美白面膜

076 西瓜皮蜂蜜面膜

077 香蕉奶油绿茶面膜

078 晒后皮肤修复方案

080 补水保湿全攻略

081 不同肤质的皮肤怎样补水

082 珍珠粉控油补水面膜

083 玫瑰精油滋润面膜

084 红酒补水保湿面膜

085 红糖美白保湿面膜

086 蛋清蜂蜜保湿面膜

087 快速滋养补水面膜

088 香蕉蜂蜜保湿滋润面膜

089 鲜牛奶橄榄油补水面膜

第四章

收缩毛孔面膜

091 去除恼人的黑头

092 还你细致小俏脸

高效去黑头

093 珍珠粉去黑头面膜

094 超实用精油面膜

095 红糖面膜

096 鸡蛋去黑头面膜

097 米饭去黑头面膜

098 细盐去黑头面膜

099 小苏打粉去黑头面膜

100 盐醋水去黑头面膜

收缩毛孔细致小脸

- 101 番茄橙子面膜
- 102 蛋清面粉面膜
- 103 蜂蜜柠檬面膜
- 104 菠萝收缩毛孔面膜
- 105 苹果醋绿豆番茄面膜
- 106 蔬菜面膜
- 107 木瓜鲜奶蜂蜜面膜

第五章

瘦脸紧肤祛皱面膜

- 109 告别松弛，紧致小脸
- 110 用对方法，小脸紧绷绷
- 111 黄瓜紧肤面膜
- 112 藕粉燃脂瘦脸面膜
- 113 大蒜绿豆粉瘦脸祛痘面膜
- 114 蛋黄绿茶紧肤面膜
- 115 糯米土豆紧肤面膜
- 116 双粉瘦脸面膜
- 117 苹果乳脂蜂蜜紧肤面膜
- 118 破解皮肤“皱”语
- 119 丝瓜蜂蜜祛皱面膜
- 120 蛋清祛皱面膜
- 121 牛奶祛皱面膜
- 122 香蕉燕麦牛奶面膜
- 123 火龙果祛皱面膜
- 124 咖啡蜂蜜祛皱面膜
- 125 薏苡仁夜间滋润面膜
- 126 珍珠粉甘油滋润祛皱面膜

第六章

修复敏感面膜

- 128 修护敏感皮肤，做完美女人
- 129 牛奶甘菊修护面膜
- 130 薄荷柠檬修复面膜
- 131 莴笋修复面膜
- 132 橄榄油香蕉抗敏面膜
- 133 杏桃修复抗敏面膜
- 134 蜂蜜燕麦片去红血丝面膜
- 135 胡萝卜茶水去红血丝面膜
- 136 芦荟蛋清去红血丝面膜

第七章

战“痘”面膜

- 138 DIY战“痘”大计
- 139 酸奶珍珠粉祛痘面膜
- 140 香蕉奶酪面膜
- 141 海藻祛痘面膜
- 142 黄瓜酒甘油面膜
- 143 金盏花面膜
- 144 砂糖橄榄油面膜

■ 李玉栋 主编

无龄美人的 膜法笔记



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 李玉栋

编 委 宋敏姣 李 想

图书在版编目 (CIP) 数据

无龄美人的膜法笔记 / 李玉栋主编. -- 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.3
ISBN 978-7-5381-8851-6

I. ①无… II. ①李… III. ①女性—面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 223670 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 湖南立信彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 9

字 数: 231 千字

出版时间: 2015 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 湘 岳

摄 影: 龙 斌

封面设计: 多米诺设计·咨询 吴颖辉 龙 欢

版式设计: 湘 岳

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8851-6

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



PREFACE

序言

容颜美丽，是每个女人都不可抗拒的一种诱惑，美丽的容颜，不仅要靠外在的修饰，细心的护理也非常重要。每个女人都希望成为美容护肤的专家，让自己时刻保持美丽。那些看似简单的护肤方法，那些你所不知道的护肤诀窍，你一定要认真掌握，才能给自己的皮肤更多的宠爱。

要保持美丽的容颜，不论多么高超的化妆技术，都只是一时的，天然美肌才是最动人的妆容。而敷面膜带给女人的不仅仅是美丽的容颜，更是一段净化身心的旅程。本书将资深美肤达人多年积累的护肤小知识和大家一起分享，让大家可以更简单、更环保、更经济地给自己带来更多美的享受。

这本书主要以天然的材料为基础，打造健康式无添加的美肤面膜。可以带领大家了解自己的皮肤状态，寻找适合自己的方式。相信大家每次自己亲手制作面膜、敷上面膜的过程，都是一次身与心的蜕变——变得更加美丽。

女人要对自己好一点，不仅要懂得利用大自然赋予的精华，为自己自制面膜，还要养成良好的作息习惯，关注生活细节，通过智慧让自己从头到脚“净”起来，心灵纯净，皮肤洁净！

希望此书，可以让更多的人得到帮助，希望广大读者通过对本书的学习让自己更加的美丽、健康、快乐！



CONTENTS

第一章

“膜”法之路

- 008 “膜”法工具
- 009 “膜”法小技巧
- 010 选择适合自己的面膜
- 010 肤质分析
- 011 如何测定肤质
- 012 不同肤质皮肤巧护理
- 017 不同年龄的女性如何选择面膜
- 018 敷面膜的正确步骤
- 019 美肤升级——按摩
- 019 按摩的基本手法
- 020 去黑眼圈
- 020 紧致皮肤
- 021 恢复皮肤弹性
- 022 检查皮肤问题，各个击破

第二章

洁肤排毒面膜

- 024 清洁去角质，美肤第一步
- 清洁去角质
- 025 胡萝卜玉米粉面膜
- 026 杏仁粗盐面膜
- 027 红豆酸奶面膜

- 028 苹果奶酪蜂蜜面膜
- 029 番茄蜂蜜面膜
- 030 燕麦木瓜面膜
- 031 柠檬燕麦酸奶面膜
- 032 柠檬精油燕麦蛋黄面膜
- 033 核桃蛋黄面膜
- 034 祛油清爽皮肤，摆脱油腻烦恼
- 油腻一扫光
- 035 草莓牛奶蜂蜜面膜
- 036 木瓜牛奶蜂蜜面膜
- 037 酵母粉酸奶面膜
- 038 胡萝卜柠檬酸奶面膜
- 039 香蕉柠檬面膜
- 040 苹果吸油面膜
- 041 番茄柠檬面膜
- 042 苹果蜂蜜蛋清面膜
- 043 红豆排毒面膜
- 044 大白菜叶面膜
- 045 草莓番茄面膜
- 046 芳香排毒面膜
- 047 苦瓜排毒面膜
- 048 胡萝卜排毒面膜
- 049 黄瓜芦荟排毒面膜
- 050 酸奶排毒面膜

第三章

保湿美白面膜

052 美白是女人一生的功课

053 威胁美白的“杀手”

白里透红好肤色

054 草莓牛奶面膜

055 玫瑰花核桃仁面膜

056 芝麻牛奶面膜

057 白芷绿豆薏苡仁面膜

058 豆腐酵母粉橄榄油面膜

059 红酒蜂蜜面膜

060 咖啡杏仁面膜

061 茶叶绿豆面膜

062 白芷绿茶绿豆面膜

063 木瓜酸奶面膜

美白淡斑，美丽不留遗憾

064 果蔬淡斑面膜

065 盐醋菊花白芷面膜

066 蛋清杏仁去黄褐斑面膜

067 黄瓜祛斑面膜

068 木瓜牛奶面膜

069 土豆牛奶祛斑面膜

070 香蕉牛奶绿茶面膜

071 银耳祛斑面膜

晒后修护，美白无瑕

072 冰苦瓜面膜

073 番茄蜂蜜面膜

074 柠檬酸奶面膜

075 果汁修护美白面膜

076 西瓜皮蜂蜜面膜

077 香蕉奶油绿茶面膜

078 晒后皮肤修复方案

080 补水保湿全攻略

081 不同肤质的皮肤怎样补水

082 珍珠粉控油补水面膜

083 玫瑰精油滋润面膜

084 红酒补水保湿面膜

085 红糖美白保湿面膜

086 蛋清蜂蜜保湿面膜

087 快速滋养补水面膜

088 香蕉蜂蜜保湿滋润面膜

089 鲜牛奶橄榄油补水面膜

第四章

收缩毛孔面膜

091 去除恼人的黑头

092 还你细致小俏脸

高效去黑头

093 珍珠粉去黑头面膜

094 超实用精油面膜

095 红糖面膜

096 鸡蛋去黑头面膜

097 米饭去黑头面膜

098 细盐去黑头面膜

099 小苏打粉去黑头面膜

100 盐醋水去黑头面膜

收缩毛孔细致小脸

- 101 番茄橙子面膜
- 102 蛋清面粉面膜
- 103 蜂蜜柠檬面膜
- 104 菠萝收缩毛孔面膜
- 105 苹果醋绿豆番茄面膜
- 106 蔬菜面膜
- 107 木瓜鲜奶蜂蜜面膜

第五章

瘦脸紧肤祛皱面膜

109 告别松弛，紧致小脸

110 用对方法，小脸紧绷绷

- 111 黄瓜紧肤面膜
- 112 藕粉燃脂瘦脸面膜
- 113 大蒜绿豆粉瘦脸祛痘面膜
- 114 蛋黄绿茶紧肤面膜
- 115 糯米土豆紧肤面膜
- 116 双粉瘦脸面膜
- 117 苹果乳脂蜂蜜紧肤面膜
- 118 破解皮肤“皱”语
- 119 丝瓜蜂蜜祛皱面膜
- 120 蛋清祛皱面膜
- 121 牛奶祛皱面膜
- 122 香蕉燕麦牛奶面膜
- 123 火龙果祛皱面膜
- 124 咖啡蜂蜜祛皱面膜
- 125 薏苡仁夜间滋润面膜
- 126 珍珠粉甘油滋润祛皱面膜

第六章

修复敏感面膜

128 修护敏感皮肤，做完美女人

- 129 牛奶甘菊修护面膜
- 130 薄荷柠檬修复面膜
- 131 莴笋修复面膜
- 132 橄榄油香蕉抗敏面膜
- 133 蜜桃修复抗敏面膜
- 134 蜂蜜燕麦片去红血丝面膜
- 135 胡萝卜茶水去红血丝面膜
- 136 芦荟蛋清去红血丝面膜

第七章

战“痘”面膜

138 DIY战“痘”大计

- 139 酸奶珍珠粉祛痘面膜
- 140 香蕉奶酪面膜
- 141 海藻祛痘面膜
- 142 黄瓜酒甘油面膜
- 143 金盏花面膜
- 144 砂糖橄榄油面膜

MOFAZHILU

第一章

“膜”法之路

美丽是每个女人的权利，“面子”问题至关重要。我们的皮肤总是面临各种各样的问题，让爱美的女性烦恼不已。如何拥有完美的雪肌玉肤，是每个女性都想知道的秘密。DIY面膜不仅省钱又有趣，还能针对性地解决我们的皮肤问题，细致爱护我们的每一寸皮肤！

“膜”法工具



1. 钢勺（准备大、小2个钢勺，用来盛取材料以及控制材料的用量）



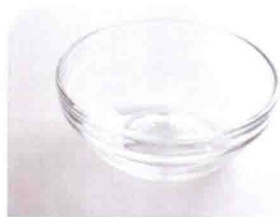
2. 注射器（用来控制水量）



3. 面膜勺（用来混合搅拌材料）



4. 面膜刷（用来敷面膜）



5. 面膜碗（用来盛取材料制作面膜）



6. 面膜纸（将其浸泡在汁液状的面膜中，然后敷在面部）



7. 化妆棉（用来沾取面膜汁液，涂抹在面部）



8. 纱布（用来过滤或者代替榨汁机，包住较软的材料将其挤压出汁液）



9. 果汁机和榨汁机（用来将材料搅打成泥状或者榨取汁液）

“膜”法小技巧

技巧1：了解自己的皮肤情况

自制的面膜采用纯天然配方，孕妇也可以使用，建议视个人皮肤情况而定，选择适合自己的面膜。

技巧2：进行防过敏试验

使用新面膜之前先做个防过敏试验：涂抹一些面膜在手腕内侧，观察几个小时甚至1~2天，看是否出现过敏现象。

技巧3：保证皮肤的清洁和滋润

敷面膜前，一定要彻底清洁皮肤，并保证皮肤处于滋润状态。湿润的皮肤比干燥的皮肤吸收水分和营养的效果要好很多，在皮肤湿润的状态下敷面膜会事半功倍。

技巧4：敷面膜的正确顺序

敷面膜应遵循从颈部——下颌——两颊——鼻子——唇部——额头的顺序，从下往上将面膜均匀涂抹在面部。

技巧5：避免出现过于夸张的表情

在敷面膜的过程中，不要出现过于夸张的表情，否则很容易引起面膜的破碎断裂，出现皱纹。

技巧6：剩余面膜的处理

剩余面膜如何保存要根据所使用的面膜材料来定，有些面膜不宜保存，在制作时要注意量的选用，不要一次制作太多。有些面膜可以保存再次使用，需要及时放入冰箱中保鲜存放，一般最多存放5天。

技巧7：敷面膜的时间

敷面膜的最佳时间是晚上21~22点，以15~20分钟为宜，时间过久反而使面部皮肤中的营养被吸收。

选择适合自己的面膜

肤质分析

按皮脂腺的分泌情况可将皮肤的类型大致分为5种：干性皮肤、中性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤、敏感性皮肤。

干性皮肤

1. 皮肤细腻，皮肤表层薄，毛孔不明显，皮脂分泌少而均匀，没有油腻感，看起来清洁、细腻。

2. 经不起外界刺激，受刺激后皮肤容易变得潮红，甚至灼痛。

3. 不易生痤疮，附着力强，化妆后不易掉妆。

4. 容易老化起皱纹，特别是在眼周、嘴角处最易产生皱纹。

中性皮肤

1. 皮肤相对光滑细腻，油脂水分适中，红润没有瑕疵，富有弹性。

2. 对外界刺激不太敏感，不易起皱纹。

3. 化妆后不易掉妆，多

