

家庭面膜DIY大全



保湿面膜的

39种做法

一花一叶，皆有情
一颦一笑，百媚生

用天然的原料做面膜，用纯正的面膜补水保湿

39款纯天然自制面膜，帮您跟干燥肌肤说再见，陪您迎接水润轻松每一天

犀文图书 编著



CMS | 湖南美术出版社

家庭面膜DIY大全



保湿面膜的 39种做法

犀文图书 编著



CTS | 湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

保湿面膜的39种做法 / 犀文图书编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2013.10

(家庭面膜DIY大全)

ISBN 978-7-5356-5960-6

I. ①保… II. ①犀… III. ①面—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第307227号

家庭面膜DIY大全

保湿面膜的39种做法

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 新华书店

印 刷: 深圳市新视线印务有限公司

(深圳市福田区八卦三路532栋西侧一楼)

开 本: 1270×1012 1/40

印 张: 9.6

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5960-6

定 价: 48.00元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-25922015

前言 Preface

做面膜是肌肤护理的重要步骤之一。如同睡眠使人精神焕发，皮肤也可通过做面膜达到清洁、美白、保湿、祛皱等目的。美容院曾有“面膜效应”这一说法，即通过做面膜可达到全身心美容的连锁效应。

市面上虽有众多品牌、各式功效的面膜可选择，但如今化工产品成分复杂、矿物质含量不定、副作用未定，多少让人不放心，不如“自制”来得让人安心。自制面膜选料天然、方便，制作方法简单，既具有针对性，又无副作用，是肌肤保养的重要手段。

为了让大家更好地了解、应用自制面膜，我们编著了这套包括《家庭面膜 DIY 大全》丛书。本丛书选用最大众的果蔬、药材等为原料，以尽可能简单的步骤，图文并茂并具有针对性地介绍不同功能的家庭面膜的做法，旨在为大众解决困扰肌肤的各种问题，让肌肤健康、明亮。

《保湿面膜的 39 种做法》一书通过对蔬菜、水果、花草、谷物、牛乳等多类常见的、具有保湿作用的材料进行混合搭配、精心制作，精选出 39 款具有代表性的保湿面膜，四季皆可制作、使用。您可以根据自己的肌肤状况，选择适合自己的面膜，自己动手，让肌肤一年四季保持水嫩，光彩照人。

还等什么，一起来 DIY 面膜吧！

目录

Contents

PART 1 面膜 DIY 的必备知识

- 2 肌肤的基本类型
- 3 您属于哪种肤质?
- 4 不同肤质的脸部护理方法
- 6 保湿补水——护肤首位
- 7 保湿面膜——四季补水妙用
- 8 面膜 DIY 必备工具
- 9 面膜 DIY 注意事项
- 10 面膜使用小 Tips

PART 2 保湿面膜 DIY

- 12 蔬菜面膜
- 13 蔬菜保湿兵团集结
- 14 黄瓜泥面膜
- 16 黄瓜杏仁面膜
- 18 番茄米酒面膜
- 20 土豆牛奶面膜
- 22 白萝卜蜂蜜面膜
- 24 葛粉甘油面膜
- 26 胡萝卜蛋黄面膜



28 冬瓜番石榴面膜

30 苦瓜保湿面膜

32 丝瓜米粉面膜

34 丝瓜番石榴面膜

35 水果面膜

36 水果保湿兵团集结

37 芒果牛奶面膜

38 雪梨蜂蜜面膜

40 雪梨滋润面膜

42 哈密瓜爽肤面膜

44 柠檬苦瓜面膜

46 香蕉牛奶补水面膜

48 香蕉炼乳面膜

50 葡萄洁肤水润面膜

52 葡萄桃子面膜

54 西瓜皮舒缓补水面膜

56 冰镇西瓜面膜

58 苹果蛋黄面膜

60 苹果牛奶面膜

62 蜜桃水嫩面膜

64 水蜜桃蜂蜜面膜

66 香瓜蛋黄保湿面膜

67 花草、谷物、牛乳面膜

68 花草、谷物、牛乳保湿兵团集结

69 芦荟芹菜面膜

70 芦荟洋甘菊面膜

72 芦荟凡士林面膜

74 番茄酸奶面膜

76 皇后洁肤保湿面膜

78 玫瑰牛奶面膜

80 牛奶面粉面膜

82 芝麻蛋黄面膜

84 芝麻油燕麦面膜

86 燕麦片蜂蜜面膜

88 豆腐清洁面膜

90 沙拉酱芝麻油面膜





**PART 1 面膜 DIY 的
必备知识**

肌肤的基本类型

干性皮肤

此类皮肤比较白皙，毛孔细小而不明显。但皮脂分泌量少，脸部干燥，缺乏水分及光泽，易有干裂、脱皮现象，对外界刺激比较敏感，容易生成细小皱纹、色斑，pH 值在 4.5~5 之间。

另外，干性皮肤还可分为缺水性肤质和缺油性肤质。缺水性肤质多见于 35 岁以上的人，容易产生细小皱纹和皮肤松弛现象；而缺油性肤质则多见于年轻人，具体表现为皮肤不油腻、无光泽。

中性皮肤

此类皮肤皮脂分泌量适中，红软细腻、富有弹性、不干不油，纹理不粗不细，毛孔较小，厚薄适中，对外界刺激不敏感，夏天偏油、冬天偏干，pH 值在 5~5.6 之间。这种皮肤是最健康、最理想的肤质，但多数见于处在青春期前的人。



油性皮肤

此类皮肤毛孔粗大，皮纹较粗，皮脂分泌旺盛，容易受外界污染，细菌抵抗能力差，易因毛孔堵塞而长黑头、粉刺、暗疮。其优点是耐晒，且不容易起皱纹，不易衰老，对外界刺激不敏感，pH 值在 5.6~6.6 之间。此类皮肤常见于青春发育期的年轻人。

混合性皮肤

兼有油性皮肤和干性皮肤的特征，面部 T 型区（前额、鼻、口周、下巴）呈油性状态，眼部及两颊呈干性状态，多见于 25~35 岁的人。

您属于哪种肤质？

不同的肤质选择面膜时有不同的注意事项，在 DIY 适合自己的面膜之前，了解自己的肤质是必不可少的步骤。那，该怎么判断自己属于哪种肤质？下面介绍两种常见的皮肤自测方法。

洗面观察法

在洗面之后、使用化妆品之前，皮肤会有一种紧绷感，根据紧绷感消失的时间可判断皮肤的类型。

洗面 20 分钟后，紧绷感消失、皮肤感觉正常的为油性皮肤；洗面 30 分钟之后，紧绷感消失的为中性皮肤；超过 40 分钟紧绷感才消失的为干性皮肤。

纸巾擦拭观察法

待上述紧绷感消失后，取一张清洁、柔软的纸巾，放在鼻翼两侧或前额反复擦拭。若纸巾有油光发亮的分泌物，则说明皮脂腺分泌旺盛，属于油性皮肤；若擦拭后纸巾无油光且纸巾没有变化，则为干性皮肤；介于两者之间的，则为中性皮肤。



不同肤质的脸部护理方法

中性皮肤

不能因为中性皮肤是正常肤质而不重视，应多给皮肤滋养，防止日光等不利因素的侵蚀。应该在早、晚各一次清洁皮肤，并选用对皮肤有滋养作用的洗面奶，同时还可按摩皮肤2~3分钟。清洁后用柔肤水收缩皮肤，再涂上乳液或营养霜。晚上洁面后，用营养霜滋养皮肤，使之柔软有弹性。选择面膜时以营养、补水型为主，每周使用2次为宜。



干性皮肤

干性皮肤无论在什么季节，都要使用内含保湿因子成分的营养类护肤品，在冬季或气候干燥的地区就更要选择以动、植物做基质油的营养护肤品进行保养，室内最好也能保持空气湿润。

在选择清洁护肤品时，应选择具有保湿功效的洁面乳。清洁面部时，不宜使用热水，也不宜过分擦搓面部皮肤。彻底清洁后，应立即使用保湿性柔肤水和乳液来补充皮肤水分。

睡前宜用温水清洁皮肤，然后按摩3~5分钟，以改善面部的血液循环，然后再使用营养霜补充皮肤营养。次日清晨洁面后，使用乳液或营养霜来保持皮肤的滋润。

可选择补水滋润性较强的面膜敷面，每周2~3次，以促进血液循环、加速新陈代谢，增加皮脂和汗液的分泌。



油性皮肤

清洁是此类皮肤的护理关键。一般每天洗脸3次，用温水洗后，最好再用冷水（10℃左右）冲洗一下面部，使面部血管收缩，减少皮脂的分泌，也可用热毛巾反复湿敷面部，使毛孔开泄，从而有效地去除油污。早晨洗脸后，用柔肤水整肤，然后用清爽的乳液护肤。晚上则可用按摩的方法清洁面部，去掉残留在毛孔中的污垢。然后用调肤水将一小片化妆棉浸湿，擦拭面部（在油脂分泌旺盛处可以多擦几下）；再取几滴调肤水用手轻拍面部，来调节面部的pH值。最后涂上营养乳液以保养皮肤。

油性皮肤者不宜过多使用化妆品，尤其是油性化妆品，以免加重油腻和毛孔的堵塞，最好选用水分较多的清爽化妆品。选用面膜时，可选一些补水、清爽、控油的面膜进行敷面，每周2~3次。

混合性皮肤

因其介于油性皮肤与干性皮肤之间，具有两者的特征，故在护理时，也需结合两者的护理方法。春、夏季，可偏向油性皮肤的护理方法；秋、冬季，可偏向干性皮肤的护理方法。

敏感性皮肤

应以温水和温和的洁面剂清洁皮肤，护肤品宜选用天然原材料制品，避免使用刺激皮脂分泌、含香料或香精味重及油性的化妆品。可每日用冷、热毛巾敷面，刺激皮肤，以提高其抵抗力。



保湿补水——护肤首位

无论您是哪种肤质，保湿均为重中之重。水对于皮肤来说是最根本的增湿剂，就正确的皮肤保养来说，它是第一位的。水是延缓皮肤起皱的重要因素，人体的内部和外部都需要水。皮肤若充满水分则显得生气盎然、年轻、富有光泽和弹性；而一旦缺水、干燥，便显得暗沉、粗糙、毫无弹性与光泽，容易引起脱皮与过敏，甚至造成肌肤提早老化，产生细纹、皱纹。另外，由于皮肤的表面在不断地蒸发水分，以此达到身体内散热与排泄毒素的作用，如果水分供应不足，或是肌肤受到外在环境的刺激而使肌肤的水分加速流失，肌肤就很容易处于“饥渴”的缺水状态。



皮肤的最外层有一层角质层，具有保护肌肤的作用。角质层里的细胞间质，具有天然的保湿因子，能够防止水分从角质层中蒸发。细胞间质充足时，肌肤就会显得润泽、光滑；相反，若细胞间质不足或流失，角质层就容易剥落，导致外来刺激损害皮肤，使得皮肤因为水分不足而呈现干燥现象。



因此，在肌肤的日常保养中，保湿是一个十分重要的环节。随时随地保湿是美丽肌肤的关键。我们有必要不分季节、不分年龄、不分肤质，进行日常保湿保养。即使是年轻的油性肤质，在不算干燥的天气，也有可能遭遇缺水！保湿保养必须每天进行。

保湿面膜——四季补水妙用

保湿是四季皮肤护理的首要任务，而保湿面膜是最快捷而有效的补水方式。保湿面膜可以集中水分，快速向肌肤输送水分，能够在很短时间内让肌肤嫩滑、白皙。

春季空气中的湿度不够，干燥的春风可轻易就把肌肤表面的水分带走，极易使肌肤干燥、缺水。此时应选择水多油少的补水型保湿品。

夏季，由于气温上升，空气闷热，水分容易蒸发，长期在空调环境下工作和生活的人会因为空气中的水分不足而处于水分透支状态，给皮肤喷点保湿喷雾或敷保湿面膜，可保证皮肤滋润。

秋天虽没有了夏季的闷热，但肌肤同样感到干燥。长时间的户外活动或导致肌肤表面的水分加快流失。户外活动结束后，做个补水面膜来补充肌肤水分，可迅速滋润饥渴的肌肤。

冬季寒冷，肌肤比其他季节更不易护理，容易由于缺乏水分而干燥脱皮。要保持肌肤润滑、晶莹，就需要悉心保养。每周2~3次补水面膜，可让脸部肌肤水润、细嫩。

另外，保湿面膜可在家自制，天然又方便。选择适合的果蔬、花草等材料，利用一些小巧、简单的工具，就可做出一款款合乎心意的面膜，且自己动手，乐趣无穷。



面膜 DIY 必备工具

对自己的肤质进行了解之后，就可以着手进行针对性的面膜 DIY 了。那，什么样的工具可助我们一臂之力呢？

面膜碗

用于盛放面膜粉、精华液或面膜泥，也可以用于搅拌面膜和调配精油。



压缩面膜纸

圆形硬币状，用于自制面膜。将它泡在面膜泥、汁里，待其吸收到一定程度再展开使用。



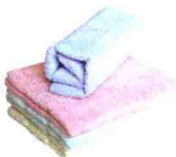
榨汁机

用于将水果、蔬菜等食品加工成汁。



棉毛巾

用于清洁皮肤，相对其他材质的毛巾有更好的吸水性。



纱布

主要用于过滤果汁、蔬菜汁等，或结合果汁等用于敷脸。

研磨棒

一般和钵结合使用，用于将面膜原料研磨成细末，也可将粉状面膜调成糊状。



化妆棉片

用于蘸取化妆水擦拭皮肤及敷盖眼部，也可配合消毒美容工具使用。

面膜刷

可均匀地把面膜涂在脸上，以调和面膜粉、面膜泥等。

面膜DIY 注意事项

爱美者普遍使用面膜，但如何正确使用，可未必人人都知道。台北市立中医院中医师杨素卿提出以下要点，提醒爱美者注意。

使用面膜前，最好先做过敏测试：将少许面膜敷料抹在手背上，30分钟后洗去，若涂抹处无红痒反应，即可抹在脸上。

涂面膜前，应先卸妆、洗脸，必要时也可先去角质，以利面膜的吸收，也避免污垢、灰尘进入毛孔。

洗完脸，敷上面膜前，可先以热毛巾湿敷在脸部3分钟，然后在面部各处按摩3~5分钟，提升敷脸的效果。

全脸涂敷面膜时，宜先在眉毛、发际、眼、唇等的边缘处抹上一些油脂，以免面膜粘附在这些部位，不好清理。

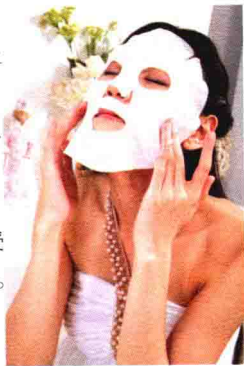
面膜涂敷20分钟后，可用手指轻触，若不觉粘手，即可从薄膜边缘开始，自下而上缓慢揭去。

除去面膜后，应用干净的温水将脸上的残留物洗净，再以冷毛巾敷面片刻，以促使毛孔收缩，最后涂上润肤品。

一般而言，面膜干燥后会促使皮肤紧缩，出现皱纹，所以面膜干燥时要立刻去掉，切勿长时间停留在皮肤上或过夜。

原则上，面膜每月使用2~3次即可，脸部有青春痘、黄褐斑、老人斑的人，则可每周敷1~2次，以增强效果；而蛋白质类面膜，使用则不宜太频繁，一周2次为限。

另外，自制天然面膜容易丧失水分后变硬，也易受污染、滋生细菌，因此一次不宜制作太多，最好现做现用。制作时需洗净双手，所用的器皿都要彻底洗净或消毒。



面膜使用小 Tips

Tips1: 敷面膜前必须先把脸彻底洗干净。

用温热的水让毛孔打开，令深层皮脂和污垢易于排出，面膜的营养成分才能更多地被吸收。

Tips2: 在使用面膜前先去角质。

提高干燥肌肤吸收营养的能力，令新生角质细胞获得修护。

Tips3: 洗脸后要趁皮肤仍保持湿润时使用面膜。

此点对于黏土状的面膜特别重要。若气候干燥或特干性皮肤，也可先拍些柔肤水。

Tips4: 除非需要“临时补救”或分秒必争，否则不推荐早上或中午敷面膜。

晚上才是皮肤吸收养分、自我修复的最佳时机。

Tips5: 面膜不宜敷太长时间。

皮肤只会吸收其需要的营养，敷面膜时间过长反而会减弱皮肤的吸收能力，令皮肤底层得不到足够的营养。

Tips6: 不要在洗澡时敷面膜。

最好在洗完热水澡、毛孔充分扩张时做面膜。

Tips7: 化妆前勿敷面膜。

许多女士在化妆前先敷面膜，以为可以增加化妆品的贴面效果。其实，皮肤需要一定时间才可完全吸收面膜的营养，做完面膜后皮肤会变得极为滋润，在这个时候化妆反而会降低粉底贴面的程度。

Tips8: 敷面时可看书或看电视，但禁止皱眉、大笑，尽量避免讲话，最好躺下听音乐，让整个身体放松。





PART 2

保湿面膜 DIY