



耿沫... 著  
GENGMO ZHU

# 零基础 自制面膜

LING JICHU ZIZHI MIANMO

81款面膜配方齐齐集结，打响美容保卫战；  
40种天然原料唾手可得，荟制皮肤饕餮餐。  
美容达人常年自用，制作简单安全有效。

人民日报出版社



# 零基础

LING JICHU ZIZHI MIANMO

# 自制面膜

耿沫... 

GENGMO ZHU

人民日报出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

零基础自制面膜 / 耿沫著. -- 北京 : 人民日报出版社, 2013.2  
ISBN 978-7-5115-1620-6

I. ①零… II. ①耿… III. ①面—美容—基本知识  
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第019941号

书 名: 零基础自制面膜  
作 者: 耿 沫

---

出 版 人: 董 伟  
责任编辑: 周海燕  
封面设计: 颜森设计  
版式设计: 刘珍珍

---

出版发行: 人民日报出版社  
社 址: 北京金台西路2号  
邮政编码: 100733  
发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510  
邮购热线: (010) 65369530 65363527  
编辑热线: (010) 65369518  
网 址: [www.peopledaily.press.com](http://www.peopledaily.press.com)  
经 销: 新华书店  
印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

---

开 本: 710mm × 1000mm 1/16  
字 数: 180千字  
印 张: 16  
印 次: 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

---

书 号: ISBN 978-7-5115-1620-6  
定 价: 29.90元

# 前言



今天，你面膜了吗？

你是否因周而复始的痘痘而自卑，不敢去约会？

你是否曾绞尽脑汁对付黑头，结果鼻子通红却不见效果？

也是否因不能改善毛孔粗大，只得涂抹厚厚的粉底全力抵抗？

没有丑女人只有懒女人！美丽不能等，

纯天然自制面膜绝对是通往你美丽路上的福星，

美女们快快行动，和这些美丽杀手say goodbye！

爱美是女人的天性，美白水润是护肤的终极目标。对于皮肤的保养方法有很多，但使用面膜则是公认的见效最快，最直接的方法。纯天然、无污染的天然自制面膜，更是当今最自然、最时尚的健康美容方式之一，已然成为无数爱美女生的美丽必修课。其成本低，面膜取材一般来自身边常见的蔬果、草本等便利的天然材料；操作简单，不用专业仪器，不用特制工具，一个面膜碗，一个搅拌棒，若干棉签等就ok；超安全，除极少数过敏体质的皮肤外，几乎不会



产生过敏现象及副作用。所以自制面膜经济实惠，安全有效，必将给你带来零负担的美肤新体验！

夏季炎热，脸部易形成一层厚厚的油光怎么办？快让皮肤充分呼吸，薄荷蛋清面膜，做尤物不做油物；鱼尾纹好难看，新鲜苦瓜面膜，轻松弹走鱼尾纹；害怕过敏怎么办？金银花绿豆粉面膜，远离过敏是王道。你不是明星，但你却可以拥有一张明星脸，只要相信自己，我们一起来做天然面膜DIY。从这一刻起本书将为你量身订制你的专业美容计划。全书囊括上百种超人气的自制面膜，零距离零基础亲情奉献，贴心又好用。其中更细心划分出“补水DIY”“防辐射DIY”“去皱DIY”等不同实用功效，真情的付出只为换来您更加健康、完美的肌肤！

耿沫

2013年3月

## 目录

### 前言...001

#### 第一章

### 美白DIY：一白遮三丑，做个白雪公主

第一节 牛奶蜂蜜面膜 瞬间成就你的美白容颜...002

第二节 葡萄籽面膜 透出雪白美肌...005

第三节 草莓鸡蛋面膜 白里透红与众不同...008

第四节 西瓜面膜 美白又水润...011

第五节 白芷润颜膏 中医美白不再是梦想...014

第六节 茯苓美白面膜 没有最白，只有更白...017

第七节 绿茶玄米面膜 美白让你看得到...020

第八节 珍珠矿泉维E面膜 美白护肤就选它...023

#### 第二章

### 舒敏DIY：大风起兮尘飞扬，抵抗过敏最关键

第一节 甘菊牛奶鸡蛋面膜 抵抗过敏小圣手...028

第二节 纯黄瓜面膜 舒敏滋润双管齐下...031

第三节 燕麦酸奶面膜 美味又舒服...034

第四节 蜂蜜蛋清面膜 消炎、保湿、舒敏三部到位...037

第五节 胡萝卜蜂蜜蛋清面膜 勇敢对过敏say no...040

第六节 莴苣蔬菜面膜 不红不肿也不痒...043

第七节 金银花绿豆粉面膜 远离过敏才是王道...046

第八节 蜜桃杏仁面膜 不惧花粉不畏寒...049

### 第三章

## 补水DIY：水做的骨肉，水水惹人爱

第一节 柠檬水果面膜 带你远离干燥试验田...054

第二节 芦荟面膜 拥有响当当的水润...057

第三节 橄榄油香蕉面膜 给你最水润的呵护...059

第四节 西瓜皮蜂蜜面膜 “水美人”是这样炼成的...062

第五节 丝瓜蛋黄补水面膜 成就你的水润念想...065

第六节 香菇牛奶蛋黄面膜 肌肤水润有弹性...068

第七节 猕猴桃面膜 肌肤水嫩有弹性...071

### 第四章

## 祛皱DIY：逝水流年，容颜始终不改

第一节 蛋清蜂蜜面膜 爱上无皱肌肤...076

第二节 牛奶小麦面膜 不给岁月留痕...079

- 第三节 新鲜苦瓜面膜 让眼角没有鱼尾纹...082
- 第四节 西红柿珍珠粉面膜 无瑕美人不再是黄粱美梦...085
- 第五节 绿茶补水面膜 紧肤除皱没细纹...088
- 第六节 奶油酸奶面膜 尽享无龄美肌...091
- 第七节 花样樱桃蜂蜜面膜 打造年轻无瑕美肌...094
- 第八节 酥梨蜂蜜面膜 学会为肌肤减龄...097

## 第五章

### 防辐射DIY：环境太恶劣，防止辐射有良方

- 第一节 苹果芦荟柠檬汁面膜 远离辐射困扰...102
- 第二节 海藻橄榄油面膜 为你搭建防辐射的港湾...105
- 第三节 柑橘芦荟面膜 白领的防辐射益友...108
- 第四节 绿茶粉面膜 分享魅力时刻...111
- 第五节 蒲公英芦荟面膜 自由畅快没辐射...114
- 第六节 白茶玫瑰粉面膜 有效隔离辐射危害...117
- 第七节 仙人掌面膜 水润又能防辐射...119

## 第六章

### 控油DIY：不做大油田，给皮肤充分呼吸

- 第一节 薄荷蛋清面膜 做尤物不做“油物”...122

- 第二节 酸奶控油面膜 清清爽爽秀活力...125
- 第三节 橘子燕麦面膜 控油尽在掌控之中...128
- 第四节 绿豆生菜面膜 让你远离油光烦恼...131
- 第五节 梨子酸奶面膜 给你的毛孔“舒压”...134
- 第六节 苏打粉牛奶面膜 让毛孔清新一夏...137
- 第七节 黑啤燕麦面膜 劲爽还控油...140
- 第八节 菠萝蜂蜜面膜 还肌肤一片“清爽天地”...143

## 第七章

### 去角质DIY：对角质say no，给皮肤减负

- 第一节 珍珠粉蛋清面膜 角质沉淀不再来...148
- 第二节 木瓜牛奶黄豆粉面膜 美体也美肤...151
- 第三节 杏仁酸奶面膜 彻底摆脱角质烦恼...154
- 第四节 黑芝麻蜂蜜面膜 还你无负担肌肤...157
- 第五节 土豆鲜奶面膜 原来也可去角质...160
- 第六节 洁牙粉面膜 去除角质不在话下...163
- 第七节 粗盐酸奶面膜 老废角质去光光...166
- 第八节 大蒜绿豆面膜 去除角质毫不手软...169

## 第八章

### 祛斑DIY：塑造蛋白肌，不做斑美人

- 第一节 红酒蛋清面膜 斑点不再来...174
- 第二节 薰衣草精油香氛面膜 美人祛斑的不二法宝...177
- 第三节 核桃蜂蜜冬瓜面膜 无斑更可爱...180
- 第四节 胡萝卜番茄面膜 祛斑有奇效...183
- 第五节 蛋清杏仁面膜 重塑蛋白肌...186
- 第六节 红糖红茶面膜 横扫敌军不费力...189
- 第七节 甜酒面膜 白白嫩嫩没有斑...192
- 第八节 薏仁牛奶面膜 重塑自然肌...195

## 第九章

### 祛痘DIY：多点时间多点爱，飞扬青春不要“痘”

- 第一节 红豆绿豆面膜 以豆战痘疗效佳...200
- 第二节 花茶珍珠粉面膜 花容月貌不是梦...203
- 第三节 丹参栀子面膜 中药祛痘了无痕...206
- 第四节 白菜面膜 无痘肌肤更美丽...209
- 第五节 青苹果茶树面膜 轻松做个无痘美人...212
- 第六节 白果蛋清面膜 英勇战痘快又佳...215

第七节 莲子珍珠粉面膜 清爽祛痘更护肤...218

第八节 益母草黄瓜面膜 清痘迅速不留痕...221

## 第十章

### 滋养DIY：给肌肤多点营养，娇嫩平滑没道理

第一节 豆腐绿豆面膜 娇润肌肤的不二法门...226

第二节 蛋黄牛奶面膜 铸就蛋白肌的无限梦想...229

第三节 银耳珍珠面膜 滋养肌肤无极限...232

第四节 香蕉蜂蜜面膜 养护肌肤更简单...235

第五节 玫瑰面膜 宠幸你的娇媚肌肤...238

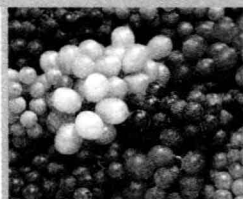
第六节 羊奶面粉面膜 完美你的无限魅力...241

第七节 酥梨玫瑰精油面膜 养护你的细腻肌肤...244



## 第一章

# 美白DIY 一白遮三丑，做个白雪公主





## 第一节

### 牛奶蜂蜜面膜 瞬间成就你的美白容颜

#### 牛奶蜂蜜面膜DIY

**原料：**鲜奶10毫升，蜂蜜10克，蛋黄一个

**工具：**小碗，面膜棒

**配方：**将上述原料全部倒入小碗里，用面膜棒将其搅拌均匀至膏状。

**用法：**先做好洁面工作，在面部涂抹上制作好的面膜，大约20分钟后洗去。

我的朋友小丽，是一家外企的超级业务员，从事度假酒店的运动器材推销，常常要奔波于各地的度假酒店。那些地方风景虽好，紫外线的强度可是一点都不含糊。如今正值炎炎夏日，小丽的肌肤可谓不堪重负！有哪个女孩不想做个白雪公主呢？可是，因为巨大的工作压力，小丽没有太多的时间花在美白工作上，更别提去美容院做些皮肤美白的SPA了。除了暴露在烈日下的面部、脖子以及被晒黑的四肢外，她有时还会冒出几颗讨人厌的痘痘，再加上小丽本身是干性皮肤，这么一来皮肤就越发干燥，甚至都掉皮屑了。

正当小丽哀叹自己白雪公主的梦想难以实现时，她遇到了同样从事业务工

作的小雅。半个月不见，小雅的皮肤居然变得白白嫩嫩！小雅也是需要长时间在外奔波的，半个月前还一样是个“黑美人”呢！询问之下，小丽才知道小雅学会了小雅教给她的牛奶面膜DIY，不仅调配简单、方便，重点是效果还非常显著！用牛奶做面膜就能美白？小丽心动不已，立马向小雅讨教。

小雅知道小丽是干性肌肤，有时还是显著的痘痘肌，于是就给她推荐了一款牛奶蜂蜜面膜，方子如下：

牛奶蜂蜜面膜的做法很简单，只要将10毫升的鲜奶和10克蜂蜜倒入面膜碗中，再打上一个生蛋黄，用面膜棒将材料搅拌均匀并且调成膏状就可以敷脸了。每次只要敷个15~20分钟。



小雅告诉小丽：

“这款牛奶蜂蜜面膜特别适合像你这样皮肤干燥、有粉刺等问题的人使用，不仅可以美白肌肤、改善皮肤状况，也能减少色素沉积、防止粉刺、预防皮肤干燥，还能清洁和收缩毛孔呢！你刚开始用时，可以每天都敷，加强面膜的美白效果。等皮肤变白了，你就可以改为一周2~3次，保持肌肤的健康状况就好了。”

“这么简单呀！我这就回去敷面膜去！”小丽刚准备走，却又被小雅叫住：“别急呀，牛奶蜂蜜面膜最好在睡前敷，并且在敷面膜前要做好皮肤的清洁工作，最好能用热水的蒸汽蒸一蒸脸，好让面部毛孔打开，这样美白效果才更好呢！”

“原来是这样，那我就明白了，小雅呀，你真是我的好姐妹！”

于是每天睡前，小丽都先仔细做好面部清洁工作，并用水蒸气蒸脸，然后

调配好牛奶蜂蜜面膜，接着将面膜均匀地涂在脸上，待15~20分钟后将面膜洗去，最后拍上爽肤水就美美地睡了。

就这样坚持了三周，小丽发现她也不是“黑美人”了！她的皮肤不仅变得白皙了，而且比以前要水嫩得多，皮屑没有了，粉刺也都没再冒出来，毛孔还变小了。小丽非常开心，简直对小雅佩服得五体投地！于是迫不及待地约了她见面，准备好好感谢她。

小雅见到小丽美白成功了，也很高兴，并且又教给她一个更简单的牛奶面膜。

将纸膜浸泡在大约30毫升的冰牛奶中，待纸膜吸饱了牛奶就取出敷在脸上，10分钟后再洗去。有了这么个面膜，再强的日晒也不用怕了！

“这么神奇？你说这牛奶怎么这么神奇，这美白效果也太好了吧！”

“这你就不懂了吧？”小雅笑道，“牛奶美白可是有着很悠久的历史呢！我们知道，牛奶的营养价值很高，它所含有的蛋白质、脂肪、乳糖以及多种维生素和矿物质，都极易被人体所吸收。除了可以补充人体所需钙质，牛奶还可以美白润肤、抚平皱纹。如今在市面上，许多商家在生产护肤品时，都在其中加入了从牛奶中提取的有效成分，比如牛奶洗面乳、牛奶面膜、牛奶面霜等等。”

听到牛奶有这么好的美白效果，小丽高兴得跳了起来：“哇，我还真是孤陋寡闻了呀！不过不管怎样，我能变成‘白雪公主’可都是你给帮的忙，这顿我请，你要吃啥随便叫！”

## 第二节 葡萄籽面膜 透出雪白美肌

### 葡萄籽美白DIY

#### (1) 葡萄面膜DIY:

原料：鲜葡萄

工具：果汁机，压缩面膜

- 步骤：1. 将葡萄洗干净，去掉葡萄籽
2. 用果汁机将带皮的葡萄打成汁
3. 倒出一半的葡萄汁，将压缩面膜浸在里面

用法：先将脸洗净，将面膜从葡萄汁里取出敷上，15~20分钟后揭去面膜，将脸洗净。

#### (2) DIY葡萄籽磨砂洗面奶：

将剩下的葡萄籽放入果汁机中捣碎，加入洗面奶。

毕业时刻到了，侄女欣欣很快就要成为职场新人了。欣欣成功地拿到了一

家公司的Offer，她将成为一家4A广告公司的销售代表，这对她来说是一个全新的开始。然而在开始上班的前一个礼拜，欣欣却受到了打击。这天全宿舍的女生在谈起工作时面容有多重要时，欣欣就被舍友们当作反面教材批了一顿：

“作为一个女生，且不说你要去上班这回事，就说你平时出去吧，也不打理好自己的那张门面。看看你那张脸，黯淡中带点粗糙，俨然一个小黑妹嘛！这样怎么行？”欣欣心里开始不淡定了，但她还是假装淡定地说：“这家公司看上的是我的真材实料嘛，跟皮肤应该没关系吧？再说了，我也不觉着自己的皮肤有很大问题呀！”

就在上班的第一天，公司的女同事看见她便说：“姑娘啊，这脸就是你的门面啊，你可要顾着点，要知道，你可是销售代表，你的门面还代表着公司呢！你要对自己的皮肤多上点心，好好打理打理，可不能这么不修边幅了。”

她赶紧找我求救。我对她说：“其实你这干性皮肤，有点粗糙还有点黯淡，黝黑的皮肤一定是你天天外出发传单给晒出来的吧？我倒是有一个方法可以让你养出美白雪肌！”说得欣欣直点头。

因为知道她是刚出来的小职员，肯定没有那么多的闲钱买比较好的面膜，我教了她一个好用又省钱的方法——DIY葡萄面膜。葡萄里含有一种花青素，它能修复受伤的胶原蛋白和弹性纤维。葡萄面膜的具体做法如下：

把葡萄洗干净，去核，打成汁。倒出一半用来DIY，你把压缩面膜放葡萄汁里浸着，然后把脸洗干净，敷上那葡萄面膜，差不多15~20分钟就成。在敷面膜的时候你还可以喝上一点葡萄汁，对身体也不错。葡萄汁富含强力抗氧化物质——白藜芦醇及类黄酮等成分，可以很好地抗氧化。这样你就可以边美容边美味啦。要记住，很多时候面膜最好不要天天做，不然就得不偿失啦，不过对于第一次做面膜的人来说，第一次做面膜要连做三天，之后就一个礼拜3次就好。

在试过了三次这款面膜之后，欣欣觉得自己的皮肤开始好转，摸起来也舒服