

享受DIY的乐趣，  
为你量身定制的美丽“膜”法



# “膜”法 行动

## 省钱面膜自己做

主编 徐思思

最贴心的DIY护肤课堂  
天然美人的养肌圣经  
最省钱的护肤之道



浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社





省钱面膜自己做

主编 徐思思



浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

“膜”法行动：省钱面膜自己做 / 徐思思主编. —  
杭州：浙江科学技术出版社，2013.5  
ISBN 978-7-5341-5442-3

I. ①膜… II. ①徐… III. ①面 - 美容 - 基本知识  
IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 096721 号

书 名 “膜”法行动：省钱面膜自己做  
主 编 徐思思  
编 委 廖名迪 谭阳春 陈晶晶 李玉栋 贺梦瑶

---

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 [www.zkpress.com](http://www.zkpress.com)  
杭州市体育场路 347 号 邮政编码：310006  
办公室电话：0571-85062601  
销售部电话：0571-85058048  
E-mail: [zkpress@zkpress.com](mailto:zkpress@zkpress.com)

排 版 湖南攀辰图书发行有限公司  
印 刷 长沙市永生彩印有限公司  
经 销 全国各地新华书店

---

|     |                        |      |                   |         |
|-----|------------------------|------|-------------------|---------|
| 开 本 | 710 × 1000             | 1/16 | 印 张               | 9       |
| 字 数 | 150 千字                 |      |                   |         |
| 版 次 | 2013 年 5 月第 1 版        |      | 2013 年 5 月第 1 次印刷 |         |
| 书 号 | ISBN 978-7-5341-5442-3 |      | 定 价               | 26.80 元 |

---

版权所有 翻印必究

( 图书出现倒装、缺页等印装质量问题，本社负责调换 )

|      |     |     |      |      |     |
|------|-----|-----|------|------|-----|
| 责任编辑 | 李骁睿 | 宋 东 | 责任美编 | 金 晖  |     |
| 责任校对 | 王巧玲 | 刘 丹 | 王 群  | 责任印务 | 徐忠雷 |



# 前言

## PREFACE

拥有美丽的容颜，对每个女人来说都是不可抗拒的诱惑。美丽的容颜，不仅要靠外在的修饰，更需要细心的护理。每个女人都希望成为美容护肤专家，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。

我从事美妆工作7年，从未忽略过对皮肤的细心护理，因为我更加了解，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。我认为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。我愿意以闺蜜的姿态，把自己多年积累的护肤小知识在睡前和大家一起分享，让大家可以更简单、环保、经济地给自己带来更多美的享受。

这本书主要以天然材料为基础，为大家定制健康、纯天然的美肤面膜。本书就像你的贴心密友，帮助你了解自己的皮肤状态，寻找适合自己的面膜，开展一场完美的美肤革命。

每次在亲手制作面膜时，我都有一种全新的喜悦感。当面膜制作完成，贴合皮肤的一刹那，那种清凉的感觉，让我瞬间感受到另外一个自己——一个蜕变得更加美丽的自己。放松心情，在安静的休息和美丽的蜕变过程中，将一天的烦恼和疲劳消灭干净，并且感觉自己变得越来越美好。我也衷心地希望能贡献自己微薄的力量，让大家也可以和我一样，一起去感受大自然的亲吻，感受蜕变的喜悦。

女人要对自己好一点，不仅要懂得利用大自然赋予的精华，为自己制作面膜，还要养成良好的作息习惯，关注生活细节，通过智慧让自己“净”起来。

我，徐思思，一个积极快乐的女人，希望通过此书，让更多的人能够得到帮助，希望大家都能变得更加美丽、自信、快乐！

思思

# 目录

## CONTENTS

### 第一章

## 开启“膜”法之路

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

- 027 柠檬燕麦蛋黄面膜
- 028 杏仁粗盐面膜
- 029 燕麦木瓜面膜
- 030 番茄蜂蜜面膜
- 031 苹果奶酪蜂蜜面膜
- 032 柠檬燕麦酸奶面膜
- 033 胡萝卜玉米粉面膜
- 034 油膜一扫光
- 034 草莓牛奶蜂蜜面膜
- 035 番茄柠檬面膜
- 036 酵母粉酸奶面膜
- 037 胡萝卜柠檬酸奶面膜
- 038 香蕉柠檬面膜
- 039 苹果吸油面膜
- 040 木瓜牛奶蜂蜜面膜
- 041 苹果蜂蜜蛋清面膜

### 第二章

## 洁肤面膜

- 024 清洁去角质，美肤第一步
- 025 祛油清爽皮肤，摆脱油腻烦恼
- 026 清洁去角质
- 026 红豆酸奶面膜

### 第三章

## 排毒面膜

- 043 时尚排毒妙计
- 044 红豆排毒面膜
- 045 大白菜叶面膜
- 046 草莓番茄面膜
- 047 芳香排毒面膜

- 048 苦瓜排毒面膜
- 049 胡萝卜排毒面膜
- 050 黄瓜芦荟排毒面膜
- 051 酸奶排毒面膜

## 第四章

### 收缩毛孔面膜

- 053 去除恼人的黑头
- 054 还你细致小俏脸
- 055 高效去黑头
- 055 珍珠粉去黑头面膜
- 056 超实用精油面膜
- 057 红糖去黑头面膜
- 058 鸡蛋去黑头面膜
- 059 米饭去黑头面膜
- 060 细盐去黑头面膜
- 061 小苏打粉去黑头面膜
- 062 盐醋水去黑头面膜
- 063 收缩毛孔
- 063 番茄橙子面膜
- 064 蛋清面粉面膜
- 065 蜂蜜柠檬面膜
- 066 菠萝收缩毛孔面膜
- 067 苹果醋绿豆番茄面膜
- 068 蔬菜面膜
- 069 木瓜鲜奶蜂蜜面膜

## 第五章

### 修复敏感皮肤面膜

- 071 修护敏感皮肤，做完美女人

- 072 牛奶甘菊修护敏感皮肤面膜
- 073 薄荷柠檬修复敏感皮肤面膜
- 074 莴笋修复敏感皮肤面膜
- 075 橄榄油香蕉抗过敏面膜
- 076 杏子修复抗过敏面膜
- 077 蜂蜜燕麦片去红血丝面膜
- 078 胡萝卜茶水去红血丝面膜
- 079 芦荟蛋白去红血丝面膜

## 第六章

### 美白面膜

- 081 美白是女人一生的功课
- 082 威胁美白的“杀手”
- 083 白里透红好肤色
- 083 玫瑰花核桃仁面膜
- 084 芝麻牛奶面膜
- 085 白芷绿豆薏仁面膜
- 086 豆腐酵母粉橄榄油面膜
- 087 红酒蜂蜜面膜
- 088 咖啡杏仁面膜
- 089 绿茶绿豆白芷面膜
- 090 木瓜酸奶面膜
- 091 美白淡斑，美丽不留遗憾
- 091 果蔬淡斑面膜
- 092 盐醋菊花白芷面膜
- 093 蛋白杏仁面膜
- 094 黄瓜淡斑面膜
- 095 木瓜牛奶面膜
- 096 土豆牛奶淡斑面膜
- 097 香蕉牛奶绿茶面膜
- 098 银耳淡斑面膜
- 099 晒后修护，美白一步不漏
- 099 冰苦瓜面膜

- 100 番茄蜂蜜面膜
- 101 柠檬酸奶面膜
- 102 水果汁修护美白面膜
- 103 西瓜皮蜂蜜面膜
- 104 香蕉奶油绿茶面膜

## 第七章

### 补水保湿面膜

- 106 补水保湿全攻略
- 107 不同肤质的皮肤怎样补水
- 108 珍珠粉控油补水面膜
- 109 玫瑰花卉滋润面膜
- 110 红酒补水保湿面膜
- 111 红糖美白保湿面膜
- 112 蛋白蜂蜜保湿面膜
- 113 急速滋养补水面膜
- 114 香蕉蜂蜜保湿滋润面膜

## 第八章

### 温和祛皱面膜

- 116 破解皮肤“皱”语
- 117 丝瓜汁蜂蜜祛皱面膜
- 118 蛋清祛皱面膜
- 119 牛奶祛皱面膜
- 120 香蕉燕麦牛奶面膜
- 121 火龙果祛皱面膜
- 122 咖啡蜂蜜祛皱面膜
- 123 薏仁夜间滋润面膜
- 124 珍珠粉甘油滋润祛皱面膜

## 第九章

### 瘦脸紧肤面膜

- 126 告别松弛，紧致小脸
- 127 用对方法，小脸紧嘟嘟
- 128 黄瓜紧肤面膜
- 129 藕粉燃脂瘦脸面膜
- 130 大蒜绿豆粉瘦脸祛痘面膜
- 131 蛋黄绿茶紧肤面膜
- 132 糯米土豆紧肤面膜
- 133 双粉瘦脸面膜
- 134 苹果乳脂蜂蜜紧肤面膜

## 第十章

### 战“痘”面膜

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



# KMOFAZHILU

## 第一章

## 开启“膜”法之路

美丽是每个女人的权利，“面”子问题至关重要。但是我们的皮肤却总是会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！



# DIY 面膜必备工具



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（用来蘸取面膜汁液，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

自制的面膜取纯天然配方，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得多，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破碎断裂，出现裂纹。

## 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多少，不要一次制作太多。有些面膜可以保存再次使用，你就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9~10点，以15~20分钟为宜，时间过久反而使面部皮肤中的营养被反吸收。



# 敷面膜 的正确步骤

## 步骤1

面部清洁，最好先去死皮，效果更佳

湿润的皮肤更易吸收水分和营养，洁面后不要等到面部的水分都蒸发掉才敷面膜。干性皮肤的人，可以在敷面膜前先拍打爽肤水，使皮肤保持在湿润状态。这样，面膜中的水分和精华成分，才更容易被皮肤吸收。



## 步骤2

加热，打开毛孔，效果更明显

特别是在寒冬季节，气温较低，毛孔处于收缩状态，身体新陈代谢缓慢，所以在敷面膜前用热水将面膜加热或用水蒸气蒸面，使面部毛孔扩张，可以促进血液循环，利于吸收面膜中的营养成分。也可以用毛巾在温水中浸泡，敷于面部约5分钟。



## 步骤3

将面膜均匀涂抹在面部

敷面膜不宜过厚，以能遮盖皮肤底色的厚度为佳，要注意避开眼周和唇部，保持15~20分钟。眼周、眉毛以及上下唇部分是不适宜涂抹面膜的。

## 步骤4

保证营养不流失

刚敷完面膜，水分和精华还未被皮肤完全吸收，如果面部直接暴露在空气中，水分和精华就会很快蒸发掉，因此，敷完面膜后应该马上进行护肤——涂抹乳液。乳液可以将面部刚刚吸收到的水分和精华锁住，使保湿效果更加持久。



# 美肤 升级——按摩



敷完面膜后进行按摩，可以让面膜中的养分更容易被吸收，使美肤的效果事半功倍，因此掌握按摩的基本手法就变得尤为重要。

## 按摩的基本手法

1. 指压：用食指指腹轻轻按压穴位。
2. 向上抚摩：四指并拢，用手掌掌心向上抚摸提拉皮肤。
3. 夹捏：用大拇指和食指夹捏面部肌肉。
4. 指关节按压：双手握拳，用指关节按压面部。
5. 画圈按压：用食指指腹或食指和中指指腹在面部画圈，进行按摩。





## 去黑眼圈

用食指指腹沿眼头——太阳穴——眼尾轻轻按压，可以促进眼周的血液循环，达到改善眼部浮肿，消除眼部疲劳，以及去黑眼圈的效果。



## 紧致皮肤

1. 用食指指腹轻轻按压面部轮廓，可以舒缓皮肤。
2. 用双手食指和中指指腹轻轻按压双眼瞳孔垂直下方约1指宽的部位。
3. 用双手食指指腹轻轻按压嘴角，可以缓解皮肤松弛。



## 恢复皮肤弹性

1. 用双手拇指和食指指腹向外轻拉嘴角肌肉，可以淡化法令纹。

2. 并拢四指，向外轻拉面颊肌肉，可以增加面部皮肤弹性。

3. 并拢四指，用双手手掌从下颌向发际方向推拉皮肤，可以美化面部线条，紧致皮肤。

4. 将双手拇指和食指指腹分别置于眉头和额头，分别向上、向外轻拉皮肤，可以舒缓抬头纹。

5. 将双手食指和中指指腹分别置于眉头和额头，分别向上、向外轻拉皮肤，可以减少额头皱纹，增加皮肤弹性。

6. 将中指指腹置于眉心，向上拉伸额头皮肤，可以美化眼部线条，减少皱纹，增加皮肤弹性。





# 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。

### 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，多见于青春期少女。
4. 皮肤季节性变化较大，冬季偏干，夏季偏油，30 岁后变为干性皮肤。

### 油性皮肤

1. 皮肤粗厚，毛孔明显，部分毛孔粗大，皮脂分泌多，特别是在面部容易泛油光处。
2. 比较能抵御外界刺激，但皮肤纹理粗糙，抗菌力比较差，容易受污染及生痤疮。
3. 附着力差，化妆后易掉妆。
4. 不易老化，面部出现皱纹较晚。

### 混合性皮肤

1. 同时存在两种不同性质的皮肤。
2. 前额、鼻翼、下颌处为油性，毛孔粗大，油脂分泌较多。
3. 其他部位呈现出干性或中性皮肤的特征。

### 敏感性皮肤

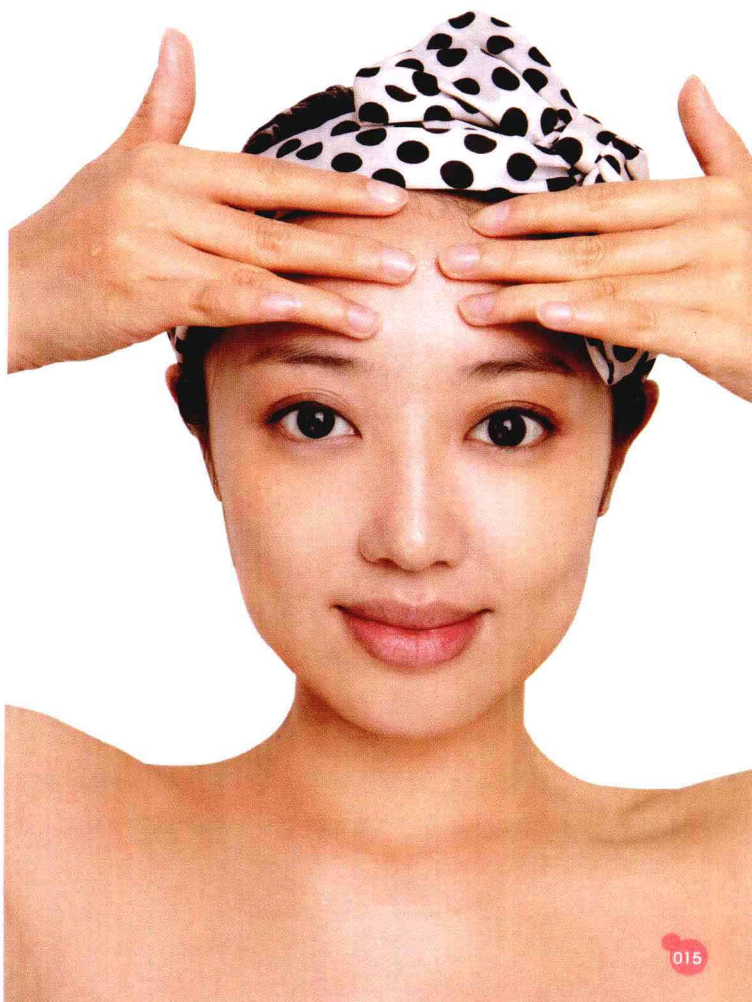
1. 皮肤细腻白皙，皮脂分泌少，较干燥。
2. 对烈日、花粉、蚊虫叮咬及高蛋白食物等易过敏。
3. 接触化妆品后易引起皮肤过敏，出现红、肿、痒、起痘等问题。

## 如何测定肤质

测定肤质的方法有很多，通过仔细观察一般也可以判断出来，但需要仔细鉴别。

观察鉴别法：观察毛孔大小、油脂多少、有无光泽、皮肤是否有弹性、接触化妆品是否过敏等，然后将观察的结果与各类皮肤的特点做对比，就可以基本判断出自己的肤质。

纸巾测试法：睡前用中性洁肤品洁面，不擦任何化妆品上床休息，第二天早晨起床后，用1张面纸巾轻拭前额及鼻部，若纸巾上留下大片油迹，便是油性皮肤；若纸巾上仅有星星点点的油迹或没有油迹，则为干性皮肤；若纸巾上有油迹但并不多，就是中性皮肤。





## 同肤质皮肤巧护理

### 干性皮肤

护理要点——保证皮肤得到充足的水分

#### 护理一：清洁护肤品

在选择清洁护肤品时，碱性强的化妆品和香皂等最好不要选用，以免抑制皮脂和汗液的分泌，使皮肤更加干燥。

#### 护理二：补水

洁面时，如果使用的洗面乳没有滋润的成分，或是清洁后感觉面部比较干燥或紧绷，应在彻底清洁面部后，立刻使用保湿性化妆水或乳液来补充皮肤水分。

#### 护理三：面膜

每周做1次薰面及营养面膜，可以促进血液循环，加速细胞代谢。

#### 护理四：按摩

睡前用温水清洁皮肤，然后按摩3～5分钟，以改善面部的血液循环。适当地使用晚霜也有一定的补水效果。

#### 护理五：保湿

次日清晨洁面后，一定要涂抹乳液或营养霜来保持皮肤的滋润。

### 干性皮肤日常护理

1. 全年防晒：全年使用防晒乳，并且避免晒太阳。
2. 洁面次数：夏季每天洁面2次，冬季在晚上用温水洁面1次并卸妆，早上只用温水冲洗即可。
3. 洁面产品：一定要使用柔和的洁面产品清洁面部。夏季用液质的洁面产品，冬季皮肤比较干燥，可用霜质的洁面产品。
4. 保湿妙招：洁面后不要将面部擦太干，当面部还微微湿润时，涂抹润肤霜，让润肤霜慢慢地渗入皮肤。
5. 冬季护肤：寒冷干燥的冬季，用油性或多种润肤品，可以防御恶劣的气候，以便进一步保护皮肤。
6. 防皱妙招：不论是夏季还是冬季，晚上都要在嘴角和眼周涂抹防皱膏。
7. 对抗粗糙：用“柔和洁面液”清洁面部，用清水洗掉洁面液，面部不要擦干，将1/2茶