



从面膜开始 征服时光

DIY纯天然果蔬大集合
药草·花卉·谷物·糖奶
百款美肤面膜集
用面膜宠爱自己
让时光停下脚步

conquer times
from mask

摩天文传 编著

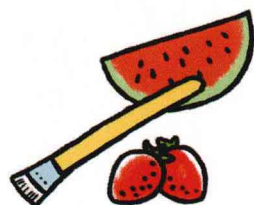


电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



从面膜开始 征服时光

摩天文传 编著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

从面膜开始征服时光 / 摩天文传编著. — 北京: 电子工业出版社, 2013.4
ISBN 978-7-121-19830-4

I. ①从… II. ①摩… 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049598号

策划编辑: 白 兰

责任编辑: 张 轶

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 710×1000 1/16 印张: 8 字数: 148千字

印 次: 2013年4月第1次印刷

定 价: 35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



014

自制面膜必须注意的八件事



018

自制面膜的正确用法



020

面膜效果的加乘法则

Chapter 1 面膜 DIY 从创造的乐趣中觅得美白

- 010 工具 自制面膜所使用的工具及准备
- 012 选材 自制面膜材料的准备与选择
- 014 须知 自制面膜必须注意的八件事
- 016 保存 自制面膜的保存方法
- 018 使用 自制面膜的正确用法
- 020 按摩 面膜效果的加乘法则

Chapter 2 果蔬面膜 借助维生素的力量

- 024 镇定 小黄瓜舒缓美白面膜
- 025 补水 西瓜晒后修复美白面膜
- 026 祛斑 香蕉去色斑滋养面膜
- 027 抗黄 圣女果去肤浊美白面膜
- 028 亮白 苹果泥抗氧化美白面膜
- 029 抗炎 嫩苦瓜润燥美白面膜
- 030 滋润 南瓜深层滋养美白面膜
- 031 去角质 菠萝深层清洁美白面膜
- 032 细胞再生 木瓜泥还原白嫩面膜

- 033 夜间修复 鲜橙夜间褪黑美白面膜
- 034 紧致亮白 草莓祛皱紧肤美白面膜
- 035 果蔬面膜随身页 (可单独剪下)
- 037 其他果蔬护肤功效

Chapter 3 药草面膜 汲取汉方的精粹

- 040 抗敏 白茯苓镇定疗愈面膜
- 041 消炎 白芷消炎肤色嫩白面膜
- 042 杀菌 黄芩控痘抑粉刺面膜
- 043 凉血 玉竹净肤美白面膜
- 044 滋润 益母草焕肤美白面膜
- 045 控斑 薏仁祛色沉美白面膜
- 046 消肿 白芨紧致轮廓美白面膜
- 047 活肤 艾叶活络循环美白面膜
- 048 润燥 莲芯排毒润燥嫩白面膜
- 049 修护 甘草安抚修复美白面膜
- 050 抗衰老 白术逆龄青春美白面膜
- 051 药草面膜随身页 (可单独剪下)
- 053 其他药草护肤功效



034

草莓祛皱紧肤美白膜



045

薏仁祛色沉美白面膜



046

白芨紧致轮廓美白膜



058

金盏菊净化肤色深层膜



060

红巧梅抗炎美白面膜



074

绿豆控痘抗炎舒缓膜

Chapter 4 花卉面膜 注入花露的精华

- 056 祛斑 茉莉花祛色沉嫩白面膜
- 057 补水 薰衣草润泽补水面膜
- 058 净化 金盏菊净化肤色深层面膜
- 059 褪黑 洛神花抗黑色素面膜
- 060 消炎 红巧梅抗炎美白面膜
- 061 活血 红牡丹活血养颜面膜
- 062 保湿 桂花保湿嫩白面膜
- 063 去晒斑 桃花晒后抗斑美白面膜
- 064 延缓衰老 勿忘我抗老美白面膜
- 065 祛痘嫩肤 金银花祛痘嫩滑美白面膜
- 066 深层清洁 玫瑰焕白深层清洁面膜
- 067 花卉面膜随身页 (可单独剪下)
- 069 其他花卉护肤功效

Chapter 5 谷物面膜 获得谷物的生命力

- 072 滋润 黑芝麻深层滋润美白面膜
- 073 活血 红豆泥祛痘养颜润白面膜
- 074 消炎 绿豆控痘抗炎舒缓面膜
- 075 控斑 黑豆活血控斑美白面膜

- 076 嫩肤 黑米嫩滑滋养美白面膜
- 077 抗皱 荞麦美白抗皱深层面膜
- 078 去角质 糙米死皮拜拜美白面膜
- 079 去粉刺 燕麦物理去粉刺美白面膜
- 080 均匀肤色 花生泥增白祛斑亮白面膜
- 081 紧致皮肤 核桃紧致光泽美白面膜
- 082 锁水保湿 小麦锁水保湿净白面膜
- 083 谷物面膜随身页 (可单独剪下)
- 085 其他谷物护肤功效



079

燕麦物理去粉刺美白膜

Chapter 6 糖奶面膜 享受糖奶的润养

- 088 补水 纯牛奶补水抗干燥面膜
- 089 保湿 豆乳赋活保湿美白面膜
- 090 美白 酸奶毛孔收敛美白面膜
- 091 修复 羊奶深度修复润白面膜
- 092 滋润 奶酪精华亮白滋润面膜
- 093 去角质 白砂糖去死皮焕肤面膜
- 094 抗黑色素 红糖抗黑色素美白面膜
- 095 抗游离基 蜂蜜深层抗氧化美白面膜
- 096 净化血管 黑糖活血暖肤深层面膜
- 097 改善暗沉 冰糖去浊亮白肤色面膜
- 098 扫除暗沉 炼乳去暗沉美白保湿面膜
- 099 糖奶面膜随身页 (可单独剪下)
- 101 其他糖奶护肤功效



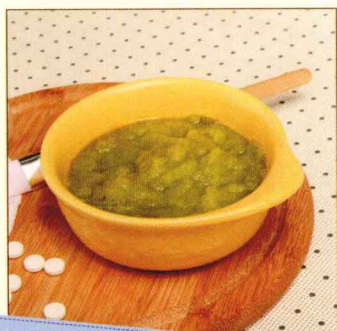
089

豆乳赋活保湿美白面膜



094

红糖抗黑色素美白面膜



104

维生素 B₁ 排毒美白面膜



107

维生素 C 控油美白嫩肤膜



109

维生素 E 美白抗氧化面膜

Chapter 7 药物面膜 接受药物的疗愈

- 104 排毒 维生素 B₁ 排毒美白面膜
- 105 净肤 维生素 B₆ 消炎净肤面膜
- 106 分解斑点 维生素 C 斑点可逆美白面膜
- 107 祛除油脂 维生素 C 控油美白嫩肤面膜
- 108 抗击干纹 维生素 E 平纹除皱美白面膜
- 109 抗游离基 维生素 E 美白抗氧化面膜
- 110 褪黑 维生素 E 夜间褪黑美白面膜
- 111 焕肤 双氧水焕肤美白面膜
- 112 提亮 明矾美白肌肤更生面膜
- 113 修复干裂 鱼肝油深层修复美白面膜
- 114 重建皮脂膜 甘油深层保湿美白面膜
- 115 药物面膜随身页 (可单独剪下)
- 117 其他药物护肤功效

Chapter 8 后续护理 敷面之后的后续保养

- 120 清洁 敷面之后如何进行彻底清洁
- 122 补水 解决敷面过后的干燥问题
- 124 保湿 让敷进去的水分别流失得太快
- 126 滋润 让面膜的营养停留更久
- 128 周期 各种自制面膜的合理敷面周期

CHAPTER 1

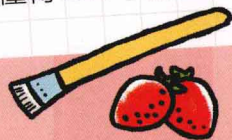
面膜 DIY



从创造的乐趣中觅得美白



在科技发达的现代，各类保养品层出不穷，天然有效的保养配方是每一个爱美的女人都在追求的事情。自己动手制作面膜，对你来说根本不算什么难事。从 DIY 中不仅能享受无尽乐趣，而且用完 DIY 面膜之后皮肤还能变得更好，享受到前所未有的成就感。是不是迫不及待想要马上动手？首先，我们要懂得 DIY 面膜的游戏法则，才能感受到 DIY 的神奇力量。





在开始自制面膜之前，我们要准备好一套使用起来顺手和方便的工具。简单又实用的工具是DIY面膜时非常贴心的小帮手，有了它们的帮助，天然面膜制作起来不但简单便捷，还能从中体验动手的乐趣！

Part1 美妆工具类

面膜碗：主要用于调面膜时，盛装面膜材料。建议选用优质塑料材质、手感柔软、富有弹性、使用方便、大小适中的面膜碗。

面膜纸：如果面膜材料水分多，可以将面膜纸在汁水中浸透，再敷在脸上，这样不会让汁水流得到处都是，也更有利于肌肤充分吸收。而那种压缩成小奶片般大小的面膜纸非常便于携带，更适合出差或旅游在外时使用。

面膜刷：使用面膜刷可以使面膜涂得更加均匀，同时，避免手和面膜直接接触，保持手的干爽，也更卫生。易于清理保存，是DIY护肤的好帮手。

棉毛巾：棉毛巾也是自制面膜不可少的工具。它可用于涂抹面膜之前对面部进行热敷，促进皮肤对面膜营养的吸收。棉毛巾建议选择厚而柔软型的。

化妆棉：用于蘸取一些水状面膜涂抹在皮肤上，这样可以不必用面膜纸，还方便配合手法。



Part2 厨房用品类

榨汁机：可以将比较坚硬的或是纤维含量比较高的蔬菜或水果榨得更加细碎，更有利于肌肤的吸收。

微波炉：需要消毒或快速干燥时，微波炉都会派上用场。

煮锅：干燥的药草或花草茶等材料，其成分需要通过蒸煮的方式来提取。

水果刀：每次都会用到，是用来处理水果和蔬菜必不可少的工具。

搅拌棒：将各种材料放到一起搅拌用的筷子或专用搅拌棒。

汤匙：汤匙用来舀取液体或固体面膜材料，还可以用来搅拌混合后的面膜材料。材料需要进行溶解时，也可以用汤匙进行搅拌。

研钵：用于研磨、捣碎软性的材料。研钵可使材料更细腻，材料越细肌肤越容易吸收其中的营养成分。

Part3 日常用品类

量杯或量匙：取用材料时，用量杯或量匙可以准确计量材料比例，保证用量准确。

轻量秤：防晒粉末或是维生素 C 粉末等粉状材料需要精准量取其重量，以达到最佳制作比例与效果，这时用小秤就能够准确地量出所需的重量。

纱布：可以用来过滤。纱布的孔隙较小，能够过滤出较纯的面膜汁液。另外，纱布可以用来蘸取面膜汁涂抹在脸部进行保养，具有温润与清洁的作用。

有盖的瓶子：通常面膜制作完最好当时使用，而有些时候可以多做一些，留起来下次使用，这个时候就需要有盖子的玻璃瓶子，密封后放入冰箱冷藏保存。

保鲜膜：用来保存食物的保鲜膜也是 DIY 面膜时一种很便利的工具，面膜敷在脸上时，可以在上面加敷一层保鲜膜，这样更可促进皮肤表面升温，提高面膜效果。

自制面膜大多是用新鲜的蔬果、牛奶、草药等制成，对于美容而言，取材容易、物美价廉，但纯天然的物质浓度不一样，在DIY时，要根据个人的皮肤状况而定。另外，若是选择了不新鲜的或者已经变质的材料，更会让我们的皮肤产生过敏反应。现在就来教你如何选择自制面膜的材料。

Part1 材料选择的三大原则

新鲜原则

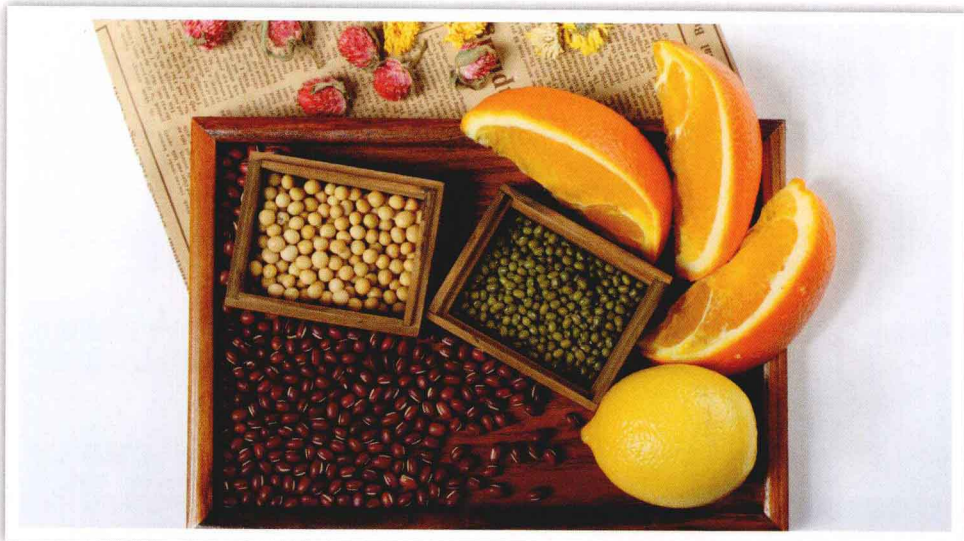
选择自制面膜材料的首要条件必须是新鲜，例如一些水果、蔬菜、中药材等，这些材料对新鲜的要求更是严格，因为这些材料是直接接触皮肤的，如果不新鲜，就很容易伤害皮肤，特别是敏感性皮肤的人，皮肤可能会变得红肿。

适合原则

根据自己的肤质选择不同成分的面膜，如香蕉可以保湿，适用于干性皮肤；苹果、黄瓜和番茄面膜具有敛聚作用，适用于油性皮肤；蜂蜜有滋润和收敛皮肤的作用，对防止皮肤早衰有益；蛋白面膜具有除垢、去皱作用，可以用来抗衰老。

科学原则

在选择自制面膜材料时，一定要从各方面查清楚这一材料的效用和安全性。有些没有经过处理直接接触皮肤的天然物质，对皮肤会有一定的刺激，自制面膜时混配的材料是否相克，这些问题都要经过查证，切勿把自己当做小白鼠来试验，后果会得不偿失。



Part2 常用材料选择秘诀

蜂蜜——自制面膜中，不可或缺的角色就是蜂蜜。蜂蜜有较强的润泽性，可以较好地防止表皮表面水分蒸发散失；蜂蜜的营养成分均为天然营养物质，其单糖、维生素、酶类等生物活性物质易被皮肤细胞吸收。在挑选时，要留意以下三方面以断定蜂蜜的纯度：1. 纯正蜂蜜看起来不是很清亮，呈白色、淡黄或琥珀色，以浅淡色为佳；2. 新鲜的非结晶态的蜂蜜可用筷子挑起，常温下浓度较高的蜂蜜挑起时蜜液可拉成很细的蜜丝，且不易拉断；3. 蜂蜜里面的葡萄糖，在 $12^{\circ}\text{C} \sim 14^{\circ}\text{C}$ 时会结晶，结晶手捻即化，含之即化。

牛奶——牛奶可以对皮肤产生美容效果，就如同面霜布满全身一样，皮肤会得到滋润而逐渐显出光彩。牛奶适合任何肤质的人用于美容。挑选牛奶时要注意，应根据不同肤质选择不同类型的牛奶。对于干性肌肤来说，可选购全脂牛奶；对于油性肌肤来说，可选用脱脂牛奶。这样中和肤质，才能达到最佳的补水保湿效果。

Part3 敏感肌要慎用的材料

绿豆粉：绿豆粉中含有较强刺激性的物质，做面膜清洁性很强，尤其是皮肤薄的人要更加注意，使用次数太频繁极易引起皮肤过敏。

芦荟：芦荟是公认的美容佳品，但是芦荟原汁中含有刺激性成分，容易对肌肤敏感的人造成伤害。

柠檬：柠檬美白的效果虽然出众，但是含有光敏感度很强的物质，酸性也太强，敏感肌肤的人不适合。

橙子：橙子中果酸的含量比较高，酸性过强容易造成皮肤红肿、灼伤。

红酒：纯天然的红酒，在酒精作用下可扩张血管、改善皮肤微循环和加快皮肤代谢，但是对酒精过敏以及敏感性皮肤的人最好不要用红酒做面膜，以免引发过敏性皮炎。

阿司匹林：阿司匹林面膜不仅制作方法简单，其效果更被认为具有美白、滋润、紧肤等多重功能。但是用阿司匹林面膜来改善肤质，其效果还真要打个问号。阿司匹林是水溶成分，其有效成分很难通过皮肤的角质层被皮肤所吸收，不管是不是敏感肌都不推荐大家使用。

“纯天然”这样的卖点在产品销售时十分叫座，很多女生在选择护肤品时也偏向选择含有天然成分的产品，但其价格却不尽如人意。我们不妨动手自制面膜，无香精无防腐剂，DIY属于自己的天然护肤品。那么DIY面膜要注意什么呢？以下列出的八件事情是你必须记住的。

一、警惕那些光敏感材料

黄瓜、芹菜、柠檬、芦荟、白萝卜、白芷等材料都含有光敏感物质，使用这些材料制成的面膜，其中的光敏感物质被皮肤吸收后，遇到太阳照射会使皮肤发生结构改变，导致皮炎、过敏、肤色变暗等症状，所以要慎用“光敏感”材料，最好只在夜间使用，使用前先在肌肤上薄薄地敷上一层蜂蜜，能起到一定的保护作用。

二、新鲜材料惹人爱

天然材料只有在新鲜时，其有效成分才能发挥作用。所以一定要确保所用材料的新鲜度，千万不可使用已经开始变质腐烂的材料。

三、按照肤质让成分对号入座

在选择面膜时一定要根据自己肌肤类型，选择适合自己皮肤状况的所需功效。对于面膜的成分，更是要在使用前确定面膜注明的注意事项，严格按照说明来选择使用。无论是干性、油性、混合性皮肤，还是敏感性皮肤，只有选对了适合自己的面膜才能让其发挥最好的效果。

按肤质选择成分

新鲜材料最有效

警惕光敏性材料



四、皮肤测试最懂你

自制面膜未必人人都适用，最好先做皮肤测试。建议使用自制的面膜之前，先在自己的耳后做过敏度测试，以确保使用起来安全可靠。此外，用之前要对材料有所了解。

五、爱面子也要爱干净

为了保证自制美白面膜的清洁与安全。在自制面膜前，一定要洗净双手，以免将细菌带到面膜中，引发各种皮肤问题。同时，也要注意材料与用具的清洁。因为残留的农药或滋生的细菌，可能会引起皮肤发炎或感染等。此外，各种制作与盛装工具也一定要彻底清洁。

六、调配材料剂量宜精准

在调配面膜时，一定要注意剂量的多少，制作材料以使用一次的数量为宜。不要造成浪费。千万不要认为剂量越多护肤效果越好。

七、现做面膜宜现用

自制面膜由于材料新鲜，没有添加防腐剂，变坏的速度相对较快，所以最好现做现用。

八、心急得不到好皮肤

与市面上出售的面膜相比，自制面膜见效较为缓慢，效果需要较长时间才能体现；如果为了快速见成效而天天敷面，反而会使皮肤受到伤害。



利用天然材料DIY的面膜，没有添加任何防腐剂、色素和人工香料等刺激性成分，这一点让我们非常安心地使用。然而你是否经常遇到这种情况，对剂量拿捏得不准，一次做了过多的分量，却又不舍得扔掉，但是又担心下次使用会影响效果。现在来教你该如何保存自制面膜，将损失降到最低。

Part1 自制面膜保存须知

1. 自制面膜由于未添加任何防腐剂和抗氧化剂，无法长期保存，所以每次制作量不要太多，要控制好每一种材料的剂量。
2. 自制面膜采用纯天然的材料制作而成，和空气接触时有些材料会发生化学反应，在毫无添加剂的情况下，不能保证自制面膜可以在下次使用时保持稳定的功效，所以，最好一次用完。
3. 面膜用不完时，可放入冰箱中冷藏，但时间不宜过长，以不超过一周为宜。
4. 取用面膜时最好用工具挖取，而不要直接用手，以免面膜发生变质。
5. 如果面膜没有用完，不要放回制作的容器中，准备一些干净的密封容器盛放。
6. 将面膜放进冰箱内保存时，不要同时放入带有刺激性气味的东西。
7. 如果保质期较短的面膜没有用完，把面膜冷藏再敷可让晒后的肌肤感到凉爽，并有一定镇静安抚作用。
8. 面膜要存放在干燥阴凉处，每次使用之后要把盖子盖紧，并远离浴室，否则水蒸气渗入将会影响品质。

