



肌肤与你
越变越美

顾老师 

200款
纯天然
面膜

顾奎琴 编著



手做天然面膜
呵护花样容颜



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

肌肤与你
越变越美



顾老师



200款
纯天然
面膜

顾奎琴 编著



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

肌肤与你越变越美: 顾老师的200款纯天然面膜 / 顾奎琴编著. — 青岛: 青岛出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5436-8378-5

I. ①肌… II. ①顾… 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(2012)第076996号

肌肤与你 越变越美 顾老师 de 200款 纯天然面膜

- 书 名 肌肤与你越变越美——顾老师的 200款纯天然面膜
编 著 顾奎琴
摄 影 高玉德
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
策划组稿 张化新 周鸿媛
责任编辑 杨子涵
特约编辑 王 楠
设计制作 毕晓郁 李 静 孙 娜 周 伟
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷
开 本 16开(720毫米×1020毫米)
印 张 12
书 号 ISBN 978-7-5436-8378-5
定 价 28.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类

享受天然面膜的呵护



这是我们为广大爱美女性倾心打造的一本既时尚、又实用，适合各阶层女性朋友的美颜面膜圣经！

天然面膜，顾名思义，皆选材于水果、蔬菜、五谷等纯天然材料，不含化学添加剂，因此能减少对肌肤的化学性刺激，更符合肌肤健康的需要。

考虑到不同的护肤需要，我们将200款面膜按照补水、美白、防皱、控油等肌肤需求，进行了细致周到的分类。如果你的肌肤正遭受着晒伤发红的困扰，或者是原本嫩白光滑的皮肤被痘痘侵袭……林林总总的常见肌肤问题，你都能在本书中找到正确的解决之道。

从让人挑花眼的商场面膜柜台中解放出来吧，轻松享受天然食物面膜的尽心呵护！不仅能满足自己的美肤渴望，更能让你享受在追求美的过程中自己动手所带来的乐趣和成就感。

本书内容分为三大部分。第一部分为概述，介绍肌肤构成、变化，不同肤质特点及护理，不同季节的肌肤护理；第二部分为日常基础护理面膜，按照面膜的不同美容功效进行分类，如保湿滋养、美白肌肤、防晒、收缩毛孔等；第三部分为问题肌肤面膜，包括去斑面膜、除皱面膜、酒糟鼻面膜等；第四部分为全身护理体膜，包括眼膜、眉膜、颈膜、手膜、脚膜。全书共介绍面膜200种，图文并茂，通俗易懂，便于操作，非常适合广大爱美人士阅读和实际操作。

现在，专属于你的美丽金钥匙已经握在你的手中，赶快用它开启你的面膜美肤之旅吧！

顾奎琴 2012年4月于北京



目录 | Contents

PARTS 1

破译 肌肤密码

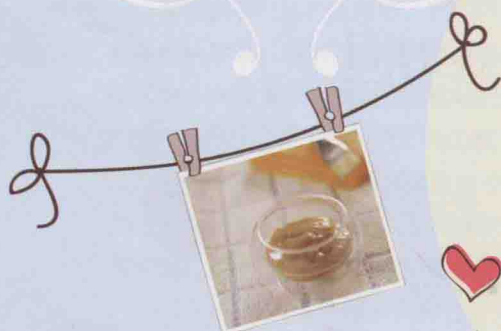
藏在肌肤里的秘密	010
不同肤质特征及护理要点	011
四季护肤关键词	013
春季：护肤品要换季	013
夏季：应对高温高湿的考验	014
秋季：干燥降温全面袭来	015
冬季：多按摩，及时修护	016
食物面膜：美肌驻颜最佳途径	017
手做美肌驻颜的面膜	019
DIY面膜基本工具	019
涂抹面膜常用工具	019
自制面膜的基本原料	020
使用面膜不可不知七要点	020



Contents

PARTS 2

日常 基础护理 面膜



深层清洁面膜

- 苹果黄瓜面膜 023
- 木瓜菠萝清洁面膜 024
- 洋甘菊薰衣草面膜 025
- 绿豆蛋清洁肤面膜 026
- 薄荷牛奶面膜 027

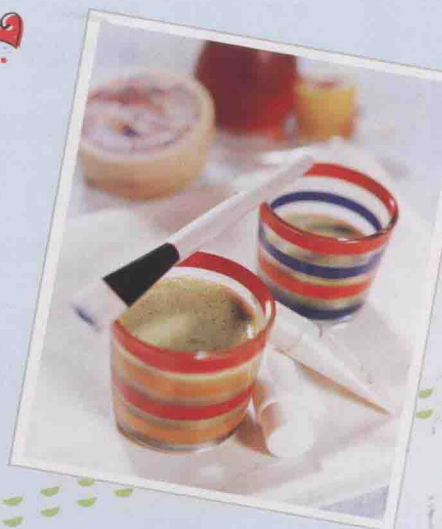
控油洁肤面膜

- 土豆泥牛奶面膜 029
- 番茄蜂蜜控油面膜 030
- 黄瓜控油面膜 031
- 玫瑰黄瓜面膜 031
- 苦瓜燕麦面膜 032
- 玫瑰酸奶面膜 033

- 薏仁海带面膜 034
- 蜂蜜柠檬控油面膜 035

保湿滋养面膜

- 芦荟黄瓜面膜 038
- 芒果牛奶保湿面膜 040
- 胡萝卜橄榄油面膜 041
- 丝瓜莲藕面膜 042
- 蜂蜜香蕉牛奶面膜 042
- 牛奶蛋黄面膜 043
- 杏仁蜂蜜面膜 044
- 红酒酵母滋养面膜 045
- 玫瑰茉莉保湿面膜 046



收缩毛孔面膜

鲜奶蜂蜜草莓面膜	049
酸奶面膜	050
酵母优酪乳细致面膜	050
车前子木瓜面膜	051
胡萝卜蛋黄细致面膜	052
酸奶橙皮面膜	053
黄瓜芦荟面膜	057
黄瓜绿豆粉面膜	054
黄瓜泥细致面膜	055
蛋清盐巴细致面膜	056
薄荷香薰收敛面膜	057
杏仁菜渣面膜	058
蜂蜜酸奶面膜	058
维C黄瓜紧肤面膜	059
西红柿橙子面膜	060
苏打水紧肤面膜	061

美白肌肤面膜

薏仁珍珠面膜	063
黄瓜美白面膜	063
西红柿米酒面膜	064
黄瓜马铃薯面膜	065
洋甘菊柠檬美白面膜	066
蜂蜜鸡蛋柠檬面膜	067
红茶美白面膜	068
当归养颜面膜	069

去角质面膜

芦荟黑芝麻面膜	071
红豆去角质面膜	072
盐蛋去角质面膜	073
奇异果磨砂膏	073
葡萄去角质面膜	074
胡萝卜玉米去角质面膜	075
酸奶燕麦面膜	076
核桃蜂蜜面膜	076
绿豆蛋清去角质面膜	077
燕麦木瓜面膜	077
杏仁燕麦面膜	078
燕麦蛋黄面膜	079
杏仁酸奶面膜	079

防晒面膜

菊花豆腐防晒面膜	081
香蕉浓茶面膜	082

图标说明

- 适宜油性肌肤
- 适宜干性肌肤
- 适宜中性肌肤
- 适宜过敏性肌肤
- 适宜所有肌肤类型
- 敏感性肌肤慎用

Contents

去斑面膜

藕粉珍珠粉抗斑面膜	085
茄子冬瓜淡斑面膜	086
松花粉消斑面膜	087
百合薏仁面膜	088
红糖消斑面膜	089
白芷丹参淡斑面膜	090
核桃绿豆面膜	091
茯苓淡斑面膜	092
冬瓜瓤面膜	093
银杏珍珠蜂蜜面膜	094
白果汁淡斑面膜	095
白果菊花面膜	096
干姜酒淡斑面膜	097
四味淡斑面膜	098
白芷盐醋面膜	098
鲜木瓜牛奶面膜	099

消炎去痘面膜

绿茶燕麦面膜	101
三白去痘面膜	102
白菜叶面膜	103
马齿苋菊花去痘面膜	104
蒲公英面膜	105
圆白菜消炎面膜	106
紫罗兰面膜	106
苦瓜绿豆面膜	107
重楼丹参面膜	108
当归芦荟去痘面膜	109
丹参黄芩金银花面膜	110
金银花薏米面膜	111
绿豆白芷面膜	112
鱼腥草面膜	112
绿茶蛋黄面膜	113

PARTS 3

问题肌肤面膜

去除疤痕面膜

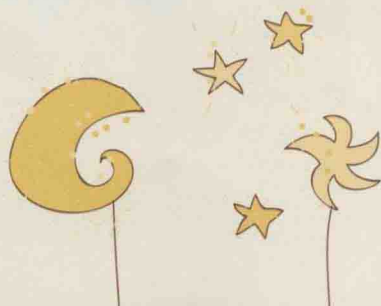
黄花菜面膜	115
桃花冬瓜丁香面膜	116
酸奶燕麦滋养面膜	117

去黑头面膜

小苏打粉去黑头	119
白玛瑙黑头导出液	119

除皱抗衰面膜

香蕉杏仁面膜	121
橘蜜除皱面膜	121
栗子蜂蜜面膜	122
栗麸蜂蜜面膜	122
芦荟木瓜面膜	123
牛奶橄榄油面膜	124
猪皮冻面膜	124



红糖益母草除皱面膜	125
菊花珍珠除皱面膜	126
白芨杏仁粉面膜	127
苹果玉米粉面膜	128
香奶麦面膜	129
木瓜白芍面膜	130
阿胶白芨面膜	131
红茶除皱面膜	132
杏仁红枣面膜	132
果蜜苏打粉嫩肤面膜	133
核桃蛋清面膜	134
王浆珍珠嫩肤面膜	135
红酒珍珠粉面膜	136
杏仁黄瓜奶油面膜	137
蜂蜜海藻面膜	137

晒后修复面膜

丝瓜蜂蜜面膜	139
马铃薯胡萝卜面膜	140
黄瓜杏仁面膜	141
黄瓜豆腐面膜	141
芦荟薄荷油面膜	142
苹果珍珠粉晒后面膜	143
西瓜蜂蜜面膜	143

瘦脸面膜

芦荟芝麻瘦脸面膜	145
荷叶薏仁瘦脸面膜	146
茯苓白术瘦脸面膜	147
橘子精油绿豆面膜	148
茯苓甘草番茄面膜	149
绿茶橘皮面膜	150

酒糟鼻膜

白果槟榔酒糟鼻膜	152
枇杷栀子鼻膜	153
茭白食盐鼻膜	154
百部蜂蜜鼻膜	155
荷花绿豆鼻膜	155
蒺藜黄芩鼻膜	156



全身护理 体膜

眼膜、眉膜

茶叶菊花枸杞眼膜	159
蜂蜜黄瓜眼膜	160
蜂蜜蛋黄橄榄油眼膜	160
番茄鸡蛋眼膜	161
黄瓜甘菊精油眼膜	162
银耳鲜奶眼膜	163
丝瓜蜂蜜眼膜	164
牛奶蜂蜜眼膜	165
冰苹果奶蜜眼膜	166
鸡皮骨眼膜	167
苹果鱼枣眼膜	168
枸杞羊肝眼膜	169
旱莲蜂蜜眉膜	170
菟丝子覆盆子眉膜	171

颈膜

珍珠粉牛奶颈膜	173
土豆去细纹颈膜	173
蛋黄橄榄油颈膜	174
果蔬汁颈膜	175
土豆橄榄油颈膜	175

手膜、脚膜

燕麦橄榄油手膜	177
牛奶橄榄油蛋黄手膜	177
蜂蜜蛋黄手膜	178
柠檬蛋清手膜	178
苹果鱼胶手膜	179
桃仁杏仁手膜	180
黄瓜绿茶粉手膜	181
燕麦蜂蜜手膜	181
香蕉蜂蜜手膜	182
鲜奶蛋黄手膜	182
马铃薯鲜奶手膜	183
燕麦片手膜	183
美白滋润手膜	184
蜂蜜红糖手膜	184
牛奶美白手膜	185
超人气DIY酸奶手膜	185
黄糖润肤油磨砂手膜	186
青瓜绿茶手膜	187
香蕉牛奶手膜	188
蛋黄梨手膜	189
白萝卜蜂蜜手膜	190
玫瑰蜂蜜护手油	190
南瓜橄榄油脚膜	191
西红柿橄榄油脚膜	191



肌肤与你
越变越美



顾老师



200款 纯天然 面膜

顾奎琴 编著



 青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

享受天然面膜的呵护



这是我们为广大爱美女性倾心打造的一本既时尚、又实用，适合各阶层女性朋友的美颜面膜圣经！

天然面膜，顾名思义，皆选材于水果、蔬菜、五谷等纯天然材料，不含化学添加剂，因此能减少对肌肤的化学性刺激，更符合肌肤健康的需要。

考虑到不同的护肤需要，我们将200款面膜按照补水、美白、防皱、控油等肌肤需求，进行了细致周到的分类。如果你的肌肤正遭受着晒伤发红的困扰，或者是原本嫩白光滑的皮肤被痘痘侵袭……林林总总的常见肌肤问题，你都能在本书中找到正确的解决之道。

从让人挑花眼的商场面膜柜台中解放出来吧，轻松享受天然食物面膜的尽心呵护！不仅能满足自己的美肤渴望，更能让你享受到在追求美的过程中自己动手所带来的乐趣和成就感。

本书内容分为三大部分。第一部分为概述，介绍肌肤构成、变化，不同肤质特点及护理，不同季节的肌肤护理；第二部分为日常基础护理面膜，按照面膜的不同美容功效进行分类，如保湿滋养、美白肌肤、防晒、收缩毛孔等；第三部分为问题肌肤面膜，包括去斑面膜、除皱面膜、酒糟鼻面膜等；第四部分为全身护理面膜，包括眼膜、眉膜、颈膜、手膜、脚膜。全书共介绍面膜200种，图文并茂，通俗易懂，便于操作，非常适合广大爱美人士阅读和实际操作。

现在，专属于你的美丽金钥匙已经握在你的手中，赶快用它开启你的面膜美肤之旅吧！

顾奎琴 2012年4月于北京



目录 | Contents

PARTS

1

破译 肌肤密码

藏在肌肤里的秘密

不同肤质特征及护理要点

四季护肤关键词

春季：护肤品要换季

夏季：应对高温高湿的考验

秋季：干燥降温全面袭来

冬季：多按摩，及时修护

食物面膜：美肌驻颜最佳途径

手做美肌驻颜的面膜

DIY面膜基本工具

涂抹面膜常用工具

自制面膜的基本原料

使用面膜不可不知七要点

010

011

013

013

014

015

016

017

019

019

019

020

020



Contents

PARTS 2

日常 基础护理 面膜



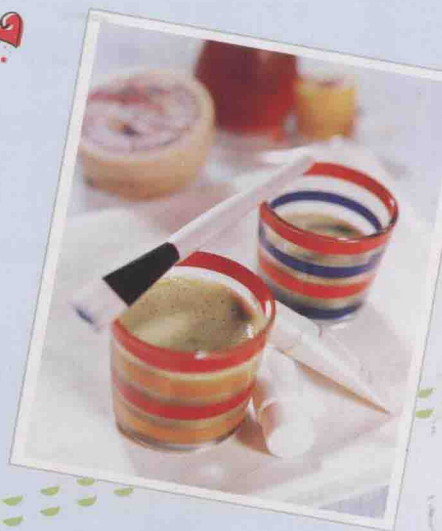
深层清洁面膜

- 苹果黄瓜面膜 023
- 木瓜菠萝清洁面膜 024
- 洋甘菊薰衣草面膜 025
- 绿豆蛋清洁肤面膜 026
- 薄荷牛奶面膜 027

控油洁肤面膜

- 土豆泥牛奶面膜 029
- 番茄蜂蜜控油面膜 030
- 黄瓜控油面膜 031
- 玫瑰黄瓜面膜 031
- 苦瓜燕麦面膜 032
- 玫瑰酸奶面膜 033

- 薏仁海带面膜 034
- 蜂蜜柠檬控油面膜 035
- 保湿滋养面膜**
- 芦荟黄瓜面膜 038
- 芒果牛奶保湿面膜 040
- 胡萝卜橄榄油面膜 041
- 丝瓜莲藕面膜 042
- 蜂蜜香蕉牛奶面膜 042
- 牛奶蛋黄面膜 043
- 杏仁蜂蜜面膜 044
- 红酒酵母滋养面膜 045
- 玫瑰茉莉保湿面膜 046



收缩毛孔面膜

鲜奶蜂蜜草莓面膜	049
酸奶面膜	050
酵母优酪乳细致面膜	050
车前子木瓜面膜	051
胡萝卜蛋黄细致面膜	052
酸奶橙皮面膜	053
黄瓜芦荟面膜	057
黄瓜绿豆粉面膜	054
黄瓜泥细致面膜	055
蛋清盐巴细致面膜	056
薄荷香薰收敛面膜	057
杏仁菜渣面膜	058
蜂蜜酸奶面膜	058
维C黄瓜紧肤面膜	059
西红柿橙子面膜	060
苏打水紧肤面膜	061

美白肌肤面膜

薏仁珍珠面膜	063
黄瓜美白面膜	063
西红柿米酒面膜	064
黄瓜马铃薯面膜	065
洋甘菊柠檬美白面膜	066
蜂蜜鸡蛋柠檬面膜	067
红茶美白面膜	068
当归养颜面膜	069

去角质面膜

芦荟黑芝麻面膜	071
红豆去角质面膜	072
盐蛋去角质面膜	073
奇异果磨砂膏	073
葡萄去角质面膜	074
胡萝卜玉米去角质面膜	075
酸奶燕麦面膜	076
核桃蜂蜜面膜	076
绿豆蛋清去角质面膜	077
燕麦木瓜面膜	077
杏仁燕麦面膜	078
燕麦蛋黄面膜	079
杏仁酸奶面膜	079

防晒面膜

菊花豆腐防晒面膜	081
香蕉浓茶面膜	082

图标说明

- 适宜油性肌肤
- 适宜干性肌肤
- 适宜中性肌肤
- 适宜过敏性肌肤
- 适宜所有肌肤类型
- 敏感性肌肤慎用

Contents

去斑面膜

藕粉珍珠粉抗斑面膜	085
茄子冬瓜淡斑面膜	086
松花粉消斑面膜	087
百合薏仁面膜	088
红糖消斑面膜	089
白芷丹参淡斑面膜	090
核桃绿豆面膜	091
茯苓淡斑面膜	092
冬瓜瓤面膜	093
银杏珍珠蜂蜜面膜	094
白果汁淡斑面膜	095
白果菊花面膜	096
干姜酒淡斑面膜	097
四味淡斑面膜	098
白芷盐醋面膜	098
鲜木瓜牛奶面膜	099

消炎去痘面膜

绿茶燕麦面膜	101
三白去痘面膜	102
白菜叶面膜	103
马齿苋菊花去痘面膜	104
蒲公英面膜	105
圆白菜消炎面膜	106
紫罗兰面膜	106
苦瓜绿豆面膜	107
重楼丹参面膜	108
当归芦荟去痘面膜	109
丹参黄芩金银花面膜	110
金银花薏米面膜	111
绿豆白芷面膜	112
鱼腥草面膜	112
绿茶蛋黄面膜	113

PARTS 3

问题肌肤 面膜

去除疤痕面膜

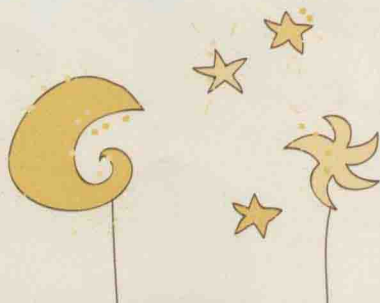
黄花菜面膜	115
桃花冬瓜丁香面膜	116
酸奶燕麦滋养面膜	117

去黑头面膜

小苏打粉去黑头	119
白玛瑙黑头导出液	119

除皱抗衰面膜

香蕉杏仁面膜	121
橘蜜除皱面膜	121
栗子蜂蜜面膜	122
栗麸蜂蜜面膜	122
芦荟木瓜面膜	123
牛奶橄榄油面膜	124
猪皮冻面膜	124



☹ 红糖益母草除皱面膜	125
☹ 菊花珍珠除皱面膜	126
☹ 白芨杏仁粉面膜	127
☹ 苹果玉米粉面膜	128
☹ 香奶麦面膜	129
☹ 木瓜白芍面膜	130
☹ 阿胶白芨面膜	131
☹ 红茶除皱面膜	132
☹ 杏仁红枣面膜 ♥	132
☹ 果蜜苏打粉嫩肤面膜	133
☹ 核桃蛋清面膜 ♥	134
☹ 王浆珍珠嫩肤面膜 ♥	135
☹ 红酒珍珠粉面膜 ♥	136
☹ 杏仁黄瓜奶油面膜	137
☹ 蜂蜜海藻面膜	137

晒后修复面膜

☹ 丝瓜蜂蜜面膜	139
☹ 马铃薯胡萝卜面膜	140
☹ 黄瓜杏仁面膜	141
☹ 黄瓜豆腐面膜	141
☹ 芦荟薄荷油面膜 ♥	142
☹ 苹果珍珠粉晒后面膜	143
☹ 西瓜蜂蜜面膜	143

瘦脸面膜

☹ 芦荟芝麻瘦脸面膜 ♥	145
☹ 荷叶薏仁瘦脸面膜	146
☹ 茯苓白术瘦脸面膜	147
☹ 橘子精油绿豆面膜 ♥	148
☹ 茯苓甘草番茄面膜 ♥	149
☹ 绿茶橘皮面膜	150

酒糟鼻膜

☹ 白果槟榔酒糟鼻膜 ♥	152
☹ 枇杷梔子鼻膜	153
☹ 茭白食盐鼻膜	154
☹ 百部蜂蜜鼻膜	155
☹ 荷花绿豆鼻膜	155
☹ 蒺藜黄芩鼻膜	156

