

好生活百事通系列

自制面膜 美肤不求人

“膜”法SOS，解救7大肌肤问题 / 美容专家力荐10种面膜单品材料
护肤面膜之肤质养颜方案 / 时尚达人自制面膜特别推荐

《好生活百事通》编委会◎编著

美丽
不求人

美容专家力荐的各种功效面膜
补水、保湿、美白、祛痘、控油、祛角质……
将女性容易出现的各种肌肤问题一网打尽
随时随地成就最美的自己

中国纺织出版社

好生活  百事通系列

自制面膜 美肤不求人

《好生活百事通》编委会 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

自制面膜美肤不求人 / 《好生活百事通》编委会编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.10

(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-5064-7901-1

I. ①自… II. ①好… 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(2011)第195948号

策划编辑: 尚 雅 张天佐

责任编辑: 韩 靖

责任印制: 刘 强

美术编辑: 成 馨

装帧设计: 王 波 程 程 赵 旭

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 17.5

字数: 250千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目

录

Part 1

知晓面膜经， 收获好肌肤

你对自己的皮肤结构知多少/ 10

呵护皮肤，守护健康/ 10

揭开皮肤的神秘面纱/ 10

皮肤自身发挥的作用有哪些/ 12

面膜对皮肤的作用有多大/ 13

使用面膜前的皮肤状况/ 13

使用面膜后的皮肤状况/ 13

市售面膜有哪些/ 14

水洗式面膜/ 14

剥除式面膜/ 14

片状面膜/ 14

自制面膜怎么做/ 15

关键环节——

选择适合自身肤质的材料/ 15

加分环节——

制作过程中时刻保持清洁/ 15

重要细节处——

制作使用时要保质保量/ 15

自制面膜常用工具大盘点/ 16

榨汁机/ 16

研磨器/ 16

面膜碗/ 16

密封罐/ 16

锅/ 16

大匙、小匙/ 16

玻璃杯/ 16

毛巾/ 17

化妆棉/ 17

滤网/ 17

量匙/ 17

量杯/ 17

面膜纸/ 17

无菌滤布/ 17

搅拌匙、搅拌筷/ 17

如何让面膜的功效发挥最大/ 18

敷面膜前先做个敏感测试/ 18

敷面膜前开开穴很关键/ 18

6大时机让“膜”力大显身手/ 18

10大绝招让“膜”力加倍/ 19

测一测：你的皮肤是否已经

出现危机/ 20

Part 2

“膜”法SOS， 解救7大肌肤问题

祛痘面膜，清痘无痕/ 22

痘痘皮肤的保养原则/ 22

痘痘皮肤的急救方法/ 22

冰片细盐清痘面膜/ 23

菠萝金银花祛痘面膜/ 23

绿豆养乐多祛痘面膜/ 24

绿茶南瓜祛痘面膜/ 24

收敛面膜，毛孔收紧/ 25

毛孔粗大的产生原因/ 25

紧致毛孔的按摩方法/ 25

苏打果蜜紧肤面膜/ 26

苏打水紧肤面膜/ 26

维C黄瓜收敛面膜/ 27

啤酒收缩面膜/ 27

淡斑面膜，肌肤无瑕/ 28

肌肤长斑的原因分析/ 28

无瑕肌肤必吃的食物清单/ 28

蛋清瓜皮面粉除斑美白面膜/ 29

玫瑰双粉淡斑面膜/ 29

甘薯牛奶淡斑面膜/ 30

牛奶白芍淡斑面膜/ 30

茯苓蜂蜜淡斑面膜/ 31

猕猴桃黄瓜淡斑美白面膜/ 31

美白面膜，白皙动人/ 32

肌肤变黑的原因分析/ 32

白皙美人养成术/ 32

豆腐高效美白面膜/ 33

鲜奶提子润白面膜/ 33

珍珠双豆粉净白面膜/ 34

月季蜜橙透白面膜/ 34

牛奶豆苗美白面膜/ 35

葡萄面粉美白面膜/ 35

蜜蛋美白焕肤面膜/ 36

麦片蜂蜜美白面膜/ 36

祛皱面膜，岁月无痕/ 37

皱纹长出的位置/ 37

祛皱行动——按摩保养法/ 37

维E蛋黄蜂蜜祛皱面膜/ 38

双粉蛋清抗皱面膜/ 38

蛋黄营养祛皱面膜/ 39

蛋黄橄榄油祛皱面膜/ 39

修复面膜，受损无影/ 40

第1步——活泉水冷敷/ 40

第2步——保湿修复/ 40

第3步——抗老化/ 40

西瓜皮蜂蜜修复面膜/ 41

柠檬奶蜜修复面膜/ 41

安抚面膜，过敏不怕/ 42
皮肤过敏≠敏感性皮肤/ 42
为什么会引起过敏/ 42
你用过安抚过敏的面膜吗/ 42
甘草粉抗敏面膜/ 43
薰衣草甘菊精油面膜/ 43
牛奶芦荟木瓜抗敏面膜/ 44
牛奶绿豆抗敏面膜/ 44

Part 3 护肤面膜之 肤质保养方案

测一测：你属于哪种肤质/ 46
肤质不同，保养方式亦不同/ 47

油性肤质

鲜柚莲子淮山面膜/ 48
甘薯酸奶紧致面膜/ 48
珍珠柠檬亮肤面膜/ 49
川贝莲子珍珠面膜/ 49

中性肤质

蜂蜜牛奶面膜/ 50
栗子蜂蜜祛皱面膜/ 50
菠萝小米淡斑面膜/ 51
西柚瘦脸面膜/ 51

干性肤质

芦荟保湿美白面膜/ 52
黄瓜蛋黄美白滋润面膜/ 52
蜂蜜茯苓润肤面膜/ 53
蜂蜜蛋黄细致面膜/ 53

混合性肤质

核桃蜂蜜润肤面膜/ 54
白酒蛋清面膜/ 54
甘菊白芨蛋清面膜/ 55
红糖美白面膜/ 55

敏感性肤质

双汁蛋粉滋养面膜/ 56
银耳牛奶润白面膜/ 56

Part 4 护肤面膜之 应时养颜方案

四季面膜，各有所需/ 58

春季护肤——补水抗敏/ 58
夏季护肤——防晒控油/ 59
秋季护肤——保湿防衰/ 59
冬季护肤——按摩滋润/ 59

春

芦荟酸奶补水面膜/ 60
草莓西红柿补水面膜/ 60

夏

瓜果清凉美白面膜/ 61
西瓜皮镇静面膜/ 61

秋

藕粉消脂面膜/ 62
香蕉苹果豆浆面膜/ 62

冬

土豆蛋奶保湿面膜/ 63
甘油黄瓜保湿面膜/ 63

一周焕肤，一天一招/ 64

一周面膜焕肤术的最佳时机/ 64

一周焕肤，全程跟踪/ 64

绿豆粉去角质面膜/ 65

苹果薄荷紧肤面膜/ 65

番茄酱蛋清抗皱面膜/ 66

珍珠粉美颜面膜/ 66

桑葚蜂蜜瘦脸面膜/ 67

菠菜杏仁蜂蜜面膜/ 67

蒜蓉蜂蜜净白面膜/ 68

猕猴桃苹果芝麻面膜/ 68

一天美肌，选好时段/ 69

清新早晨，4步骤醒肤面膜/ 69

午间时分，排毒养颜面膜/ 69

慵懒晚间，深层洁肤面膜/ 69

清晨

草莓酸奶活肤面膜/ 70

蛋黄酸奶营养洁面面膜/ 70

午间

蜂蜜牛奶滋润面膜/ 71

蜂蜜梨汁亮颜面膜/ 71

晚上

麦片酸奶去污面膜/ 72

蛋清磨砂面膜/ 72

Part 5 时尚达人DIY 面膜特别推荐

卸妆后，深层洁净面膜

——给肌肤“洗洗澡”/ 74

深层清洁是保养肌肤的关键/ 74

必不可少的深层清洁/ 74

你的洁肤方法正确吗/ 74

豆粉茶叶去死皮面膜/ 75

牛奶砂糖洁肤面膜/ 75

皂土甘油清洁面膜/ 76

丝瓜面粉洁肤面膜/ 76

日晒后，美白焕肤面膜

——做个白皙美人/ 77

补充水分/ 77

轻拍吸收/ 77

轻按额头/ 77

眼部按摩/ 77

补充养分/ 77

两颊提拉/ 77

局部强化/ 77

全脸护理/ 77

珍珠粉祛斑美白面膜/ 78

酸奶酵母粉美白面膜/ 78

牛奶酵母粉美白面膜/ 79

珍珠红酒美白面膜/ 79

运动后，补水保湿面膜

——让肌肤与水零距离/ 80

额头按摩补水方/ 80

眼周按摩补水方/ 80
巧用保鲜膜帮助皮肤吸收水分/ 80
让补水效果更显著的方法/ 80
豆腐蜂蜜保湿面膜/ 81
黄瓜蛋清补水面膜/ 81
甘油土豆精华液面膜/ 82
橄榄油香蕉荸荠滋润面膜/ 82
橄榄油鸡蛋润肤面膜/ 83
蛋黄橄榄油润肤面膜/ 83
熬夜后，醒肤面膜
——让肌肤闪闪亮/ 84
导致皮肤暗沉的内因及保养对策/ 84
导致皮肤暗沉的外因及保养对策/ 84
盐醋亮颜面膜/ 85
红酒浴盐亮颜面膜/ 85
面粉红茶亮肤面膜/ 86
红酒蛋黄柔肤面膜/ 86
油光满面者，控油面膜
——让肌肤清爽一整天/ 87
降低皮肤表面的温度/ 87
及时清洁皮肤/ 87
简单去油小动作/ 87
薰衣草甘菊控油面膜/ 88
天竺葵丝柏控油面膜/ 88
高岭土控油面膜/ 89
伏特加酸奶消炎面膜/ 89
水肿者，消肿面膜
——让脸瘦下来/ 90
脸部水肿的成因/ 90
消除脸部水肿的方法/ 90
抹茶矿物泥面膜/ 91
海藻乌龙茶瘦脸面膜/ 91
芦荟芹菜消肿面膜/ 92
双粉蛋清瘦脸面膜/ 92
车前子小黄瓜消肿面膜/ 93
椰汁芦荟绿豆紧肤面膜/ 93
年长者，紧肤面膜
——让肌肤恢复弹性/ 94

4大基本原则，让你永葆青春/ 94
5大好方法，让你告别衰老/ 94
米水珍珠紧致面膜/ 95
蜂蜜小苏打紧肤面膜/ 95
玫瑰小苏打收敛面膜/ 96
维E粉蜜面膜/ 96

Part 6 美容专家力荐10种面膜单品材料

日常生活中常用的食材面膜单品大汇总/ 98

蜂蜜/ 98
鸡蛋/ 98
橄榄油/ 98
芦荟/ 99
牛奶/ 99

鸡蛋

蛋清杏仁双白面膜/ 100
蛋清菊花抗皱面膜/ 100
奶酪蛋清除皱面膜/ 101
鸡蛋蜂蜜美白面膜/ 101

芦荟

芦荟豆腐消炎面膜/ 102
芦荟牛蒡绿茶面膜/ 102
芦荟蛋清爽肤面膜/ 103
芦荟蛋清盐面膜/ 103

醋

西红柿蜜醋面膜/ 104
南瓜醋蛋美白面膜/ 104
芦荟白醋滋润面膜/ 105
醋蛋清痘面膜/ 105

蜂蜜

粉蜜抗皱面膜/ 106
蜂蜜海带保湿面膜/ 106
蜂蜜蛋麦面膜/ 107

蜂蜜甘油面膜/ 107
红酒蜂蜜美肤面膜/ 108
红糖蜂蜜面膜/ 108

牛奶

牛奶枸杞子养颜面膜/ 109
牛奶薄荷祛油面膜/ 109
牛奶芝麻营养面膜/ 110
牛奶草莓靓肤面膜/ 110
牛奶芒果清洁面膜/ 111
牛奶杏仁保湿面膜/ 111

维生素E

维E面粉甜橙祛皱面膜/ 112
维E蛋黄紧肤面膜/ 112

珍珠粉

珍珠粉美颜面膜/ 113
蜂蜜珍珠粉美白面膜/ 113

红酒

红酒芦荟亮颜面膜/ 114
红酒焕肤面膜/ 114

杏仁

杏仁蜜桃鸡蛋面膜/ 115
杏仁盐去角质面膜/ 115

菊花

牛奶野菊花控油面膜/ 116
菊花面粉淡斑面膜/ 116

Part 7 汉方本草面膜，天然药香滋养美丽

20种汉方本草的特性与美容功效/ 118

荷叶面粉紧肤面膜/ 120
荷蕙消肿紧肤面膜/ 120
甘草当归绿豆面膜/ 121
甘草薏米抗斑美白面膜/ 121

茯苓甘草西红柿面膜/ 122
 茯苓白芷面膜/ 122
 当归芦荟美白面膜/ 123
 当归川芎抗皱面膜/ 123
 白术米醋祛斑面膜/ 124
 白术茯苓瘦脸面膜/ 124
 三白嫩肤面膜/ 125
 白术黄瓜柠檬抗菌面膜/ 125
 白芍维E美白面膜/ 126
 白芍豆粉控油面膜/ 126
 淮山冬瓜润肤面膜/ 127
 淮山酸奶淡斑面膜/ 127
 淮山丹参面膜/ 128
 玫瑰清粉淡斑面膜/ 128
 玫瑰水滋润保湿面膜/ 129
 玫瑰黄瓜柔白面膜/ 129

专题一 “膜” 法宝——
本草中隐藏的5大美容营养素/ 130

Part 8 芳香精油面膜， 做一世俏佳人

精油美肤必备课堂/ 132
 敷好面膜，先选精油/ 132
 敷面膜前，了解精油的使用方法/ 133
 天竺葵酸奶水嫩肤面膜/ 134
 海洋美白面膜/ 134
 花精油滋润面膜/ 135
 玫瑰精油润肤面膜/ 135
 玫瑰精油芳香面膜/ 136
 柠檬甘菊精油面膜/ 136
 月见草精油柔肤面膜/ 137
 橙花玫瑰精油面膜/ 137
 薰衣草精油净肤面膜/ 138
 薰衣草精油豆粉面膜/ 138
 薰衣草精油排毒面膜/ 139
 甜杏仁油洁肤面膜/ 139

甜杏仁橙花爽肤面膜/ 140
 迷迭香排毒面膜/ 140
 洋甘菊保湿面膜/ 141
 葡萄籽茶树清洁面膜/ 141

专题二 “膜” 法宝——
常见基础精油的特性及其美容
护肤功效/ 142

Part 9 天然蔬果面膜， 健康自然美肌

蔬果密码，天然美肌/ 146
 17大超人气水果营养美容一览表/ 146
 12大超人气蔬菜营养美容一览表/ 147
 蔬果美眉修炼术/ 148

豆腐
 豆腐牛奶镇静面膜/ 149
 豆腐牛奶滋养面膜/ 149

西红柿
 西红柿菊花清洁面膜/ 150
 西红柿冬瓜祛痘面膜/ 150
 西红柿橙子嫩白面膜/ 151
 西红柿醪糟嫩肤面膜/ 151
 西红柿黄豆粉润肤面膜/ 152
 西红柿白芷美肤面膜/ 152

黄瓜
 黄瓜芦荟深层净肤面膜/ 153
 黄瓜土豆补水面膜/ 153
 黄瓜蜜奶润肤面膜/ 154
 黄瓜细盐控油面膜/ 154
 黄瓜圆白菜补水面膜/ 155
 黄瓜蜜蛋保湿面膜/ 155

胡萝卜
 胡萝卜蛋黄保湿面膜/ 156
 胡萝卜黄瓜亮颜面膜/ 156
 胡萝卜茶树油祛痘面膜/ 157

胡萝卜啤酒滋养面膜/ 157

丝瓜
 丝瓜蜂蜜抗皱面膜/ 158
 丝瓜胡萝卜控油面膜/ 158
 丝瓜蛋黄滋养面膜/ 159

冬瓜
 冬瓜蜂蜜滋润面膜/ 159

苦瓜
 苦瓜蜜蛋祛斑面膜/ 160
 苦瓜黄连抗痘面膜/ 160

茄子
 茄蜜润白面膜/ 161

梨
 雪梨蜜粉滋润面膜/ 161

木瓜
 木瓜去角质面膜/ 162
 木瓜蜂蜜抗皱面膜/ 162

西瓜
 西瓜泥滋润面膜/ 163
 西瓜蛋清黑芝麻滋养面膜/ 163

苹果
 苹果牛奶亲肤面膜/ 164
 苹果柠檬汁控油面膜/ 164
 苹果蔬菜润白面膜/ 165
 苹果皮亮白面膜/ 165

柑橘
 橘汁芦荟保湿面膜/ 166
 蜜橘酒精抗皱面膜/ 166

香蕉
 香蕉蜂蜜滋养面膜/ 167
 香蕉皮控油面膜/ 167
 香蕉奶茶保湿面膜/ 168
 香蕉绿茶淡斑面膜/ 168
 香蕉西红柿补水面膜/ 169
 香蕉苹果梨滋养面膜/ 169
 香蕉奶酪面膜/ 170

香蕉燕麦美白面膜/ 170

葡萄

葡萄皮酸奶控油面膜/ 171

葡萄木瓜红酒紧肤面膜/ 171

猕猴桃

猕猴桃山楂深层清洁面膜/ 172

猕猴桃蛋黄补水面膜/ 172

柠檬

柠檬果泥抗痘面膜/ 173

柠檬蛋清柔肤面膜/ 173

柠檬细盐淡斑面膜/ 174

柠檬鲜奶靓肤面膜/ 174

柠檬果蜜美白面膜/ 175

柠檬蜜粉美白面膜/ 175

草莓

草莓白醋亮肤面膜/ 176

草莓酸奶清洁面膜/ 176

Part 10 醇香五谷面膜， 只为悦己者容

五谷面膜，天然美肌俏佳人/ 178

人们眼中的五谷杂粮/ 178

营养全面的五谷杂粮/ 178

肌肤喜欢的五谷杂粮/ 179

玉米

玉米粉苹果水润面膜/ 180

玉米粉牛奶祛痘面膜/ 180

玉米粉黄瓜酸奶美白面膜/ 181

玉米粉蜂蜜补水保湿面膜/ 181

薏米

薏米粉黄瓜控油面膜/ 182

薏米粉白醋面膜/ 182

薏米粉芦荟美白滋润面膜/ 183

薏米粉豆腐透白面膜/ 183

薏米黄豆祛痘面膜/ 184

薏米百合蜜浆美白面膜/ 184

薏米三白草清痘面膜/ 185

薏米椰子冬瓜润肤面膜/ 185

红豆

红豆双糖面膜/ 186

红豆祛痘面膜/ 186

红豆酸奶去角质面膜/ 187

红豆小米收敛面膜/ 187

面粉

面粉蛋清收敛面膜/ 188

面粉果泥收缩毛孔面膜/ 188

面粉牛奶美白紧肤面膜/ 189

面粉西红柿美白面膜/ 189

面粉蒜清痘面膜/ 190

面粉蜂蜜祛痘面膜/ 190

面粉猕猴桃祛痘面膜/ 191

面粉果醋净白面膜/ 191

燕麦

燕麦果奶去角质面膜/ 192

燕麦蜜桃去角质面膜/ 192

燕麦片蜂蜜面膜/ 193

燕麦抗皱面膜/ 193

绿豆

绿豆苦瓜控油面膜/ 194

绿豆玉米紧肤面膜/ 194

绿豆果醋细腻面膜/ 195

绿豆蒜蜜瘦脸面膜/ 195

糯米

糯米蛋清防衰面膜/ 196

糯米小黄瓜抗皱面膜/ 196

Part 11 局部面膜， 美丽一个都不能少

眼膜/ 198

与3大眼部问题直接对话/ 198

自制眼膜，电眼闪闪/ 198

苹果土豆精华眼膜/ 199

黄瓜玫瑰滋润眼膜/ 199

丝瓜抗皱眼膜/ 200

蛋奶明眸眼膜/ 200

桑叶黄瓜汁抗皱眼膜/ 201

醋奶消肿紧肤眼膜/ 201

玫瑰瓜水滋润眼膜/ 202

珍珠银耳除黑眼圈眼膜/ 202

杏仁祛纹眼膜/ 203

迷迭香眼膜/ 203

鼻膜/ 204

5大鼻部问题直通车/ 204

自制鼻膜，让鼻子不再尴尬/ 204

热饭团清洁鼻膜/ 205

红糖蜂蜜去黑头鼻膜/ 205

颈膜/ 206

3大颈部问题不容忽视/ 206

颈部护理，天鹅美颈不是梦/ 206

甜杏仁椰油美颈膜/ 207

黄瓜蛋粉深层滋养颈膜/ 207

唇膜/ 208

4大嘴唇问题清单/ 208

自制唇膜，打造性感美唇/ 208

橄榄油香蕉修护唇膜/ 209

凡士林薄荷精油润唇膜/ 209

好生活 百事通系列

自制面膜 美肤不求人

“膜”法SOS，解救7大肌肤问题 / 美容专家力荐10种面膜单品材料
护肤面膜之肤质养颜方案 / 时尚达人自制面膜特别推荐

《好生活百事通》编委会◎编著

美丽
不求人

美容专家力荐的各种功效面膜
补水、保湿、美白、祛痘、控油、祛角质……
将女性容易出现的各种肌肤问题一网打尽
随时随地成就最美的自己

中国纺织出版社

瑞雅
书业

为和谐社会
奉献智慧生活

想怎么美 就怎么美

自己动手敷面膜，美丽原来如此简单

本书以自制面膜为主要特色，从了解面膜的分类入手，讲述了各类面膜的使用方法、最佳的敷面时间、最有效的敷面方式，让您充分体验变美的瞬间和过程，想怎么美，就怎么美。

上架建议 时尚生活

ISBN 978-7-5064-7901-1



9 787506 479011 >

定价:29.80元

好生活  百事通系列

自制面膜 美肤不求人

《好生活百事通》编委会 编著

 中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目

录

Part 1

知晓面膜经， 收获好肌肤

你对自己的皮肤结构知多少/ 10

呵护皮肤，守护健康/ 10

揭开皮肤的神秘面纱/ 10

皮肤自身发挥的作用有哪些/ 12

面膜对皮肤的作用有多大/ 13

使用面膜前的皮肤状况/ 13

使用面膜后的皮肤状况/ 13

市售面膜有哪些/ 14

水洗式面膜/ 14

剥除式面膜/ 14

片状面膜/ 14

自制面膜怎么做/ 15

关键环节——

选择适合自身肤质的材料/ 15

加分环节——

制作过程中时刻保持清洁/ 15

重要细节处——

制作使用时要保质保量/ 15

自制面膜常用工具大盘点/ 16

榨汁机/ 16

研磨器/ 16

面膜碗/ 16

密封罐/ 16

锅/ 16

大匙、小匙/ 16

玻璃杯/ 16

毛巾/ 17

化妆棉/ 17

滤网/ 17

量匙/ 17

量杯/ 17

面膜纸/ 17

无菌滤布/ 17

搅拌匙、搅拌筷/ 17

如何让面膜的功效发挥最大/ 18

敷面膜前先做个敏感测试/ 18

敷面膜前开开穴很关键/ 18

6大时机让“膜”力大显身手/ 18

10大绝招让“膜”力加倍/ 19

测一测：你的皮肤是否已经

出现危机/ 20

Part 2

“膜”法SOS， 解救7大肌肤问题

祛痘面膜，清痘无痕/ 22

痘痘皮肤的保养原则/ 22

痘痘皮肤的急救方法/ 22

冰片细盐清痘面膜/ 23

菠萝金银花祛痘面膜/ 23

绿豆养乐多祛痘面膜/ 24

绿茶南瓜祛痘面膜/ 24

收敛面膜，毛孔收紧/ 25

毛孔粗大的产生原因/ 25

紧致毛孔的按摩方法/ 25

苏打粉果蜜紧肤面膜/ 26

苏打水紧肤面膜/ 26

维C黄瓜收敛面膜/ 27

啤酒收缩面膜/ 27

淡斑面膜，肌肤无瑕/ 28

肌肤长斑的原因分析/ 28

无瑕肌肤必吃的食物清单/ 28

蛋清瓜皮面粉除斑美白面膜/ 29

玫瑰双粉淡斑面膜/ 29

甘薯牛奶淡斑面膜/ 30

牛奶白芍淡斑面膜/ 30

茯苓蜂蜜淡斑面膜/ 31

猕猴桃黄瓜淡斑美白面膜/ 31

美白面膜，白皙动人/ 32

肌肤变黑的原因分析/ 32

白皙美人养成术/ 32

豆腐高效美白面膜/ 33

鲜奶提子润白面膜/ 33

珍珠双豆粉净白面膜/ 34

月季蜜橙透白面膜/ 34

牛奶豆苗美白面膜/ 35

葡萄面粉美白面膜/ 35

蜜蛋美白焕肤面膜/ 36

麦片蜂蜜美白面膜/ 36

祛皱面膜，岁月无痕/ 37

皱纹长出的位置/ 37

祛皱行动——按摩保养法/ 37

维E蛋黄蜂蜜祛皱面膜/ 38

双粉蛋清抗皱面膜/ 38

蛋黄营养祛皱面膜/ 39

蛋黄橄榄油祛皱面膜/ 39

修复面膜，受损无影/ 40

第1步——活泉水冷敷/ 40

第2步——保湿修复/ 40

第3步——抗老化/ 40

西瓜皮蜂蜜修复面膜/ 41

柠檬奶蜜修复面膜/ 41

安抚面膜，过敏不怕/ 42
皮肤过敏≠敏感性皮肤/ 42
为什么会引起过敏/ 42
你用过安抚过敏的面膜吗/ 42
甘草粉抗敏面膜/ 43
薰衣草甘菊精油面膜/ 43
牛奶芦荟木瓜抗敏面膜/ 44
牛奶绿豆抗敏面膜/ 44

Part 3 护肤面膜之 肤质保养方案

测一测：你属于哪种肤质/ 46
肤质不同，保养方式亦不同/ 47

油性肤质

鲜柚莲子淮山面膜/ 48
甘薯酸奶紧致面膜/ 48
珍珠柠檬亮肤面膜/ 49
川贝莲子珍珠面膜/ 49

中性肤质

蜂蜜牛奶面膜/ 50
栗子蜂蜜祛皱面膜/ 50
菠萝小米淡斑面膜/ 51
西柚瘦脸面膜/ 51

干性肤质

芦荟保湿美白面膜/ 52
黄瓜蛋黄美白滋润面膜/ 52
蜂蜜茯苓润肤面膜/ 53
蜂蜜蛋黄细致面膜/ 53

混合性肤质

核桃蜂蜜润肤面膜/ 54
白酒蛋清面膜/ 54
甘菊白芨蛋清面膜/ 55
红糖美白面膜/ 55

敏感性肤质

双汁蛋粉滋养面膜/ 56
银耳牛奶润白面膜/ 56

Part 4 护肤面膜之 应时养颜方案

四季面膜，各有所需/ 58

春季护肤——补水抗敏/ 58
夏季护肤——防晒控油/ 59
秋季护肤——保湿防衰/ 59
冬季护肤——按摩滋润/ 59

春

芦荟酸奶补水面膜/ 60
草莓西红柿补水面膜/ 60

夏

瓜果清凉美白面膜/ 61
西瓜皮镇静面膜/ 61

秋

藕粉消脂面膜/ 62
香蕉苹果豆浆面膜/ 62

冬

土豆蛋奶保湿面膜/ 63
甘油黄瓜保湿面膜/ 63

一周焕肤，一天一招/ 64

一周面膜焕肤术的最佳时机/ 64
一周焕肤，全程跟踪/ 64
绿豆粉去角质面膜/ 65
苹果薄荷紧肤面膜/ 65
番茄酱蛋清抗皱面膜/ 66
珍珠粉美颜面膜/ 66
桑葚蜂蜜瘦脸面膜/ 67
菠菜杏仁蜂蜜面膜/ 67
蒜蓉蜂蜜净白面膜/ 68
猕猴桃苹果芝麻面膜/ 68

一天美肌，选好时段/ 69

清新早晨，4步骤醒肤面膜/ 69
午间时分，排毒养颜面膜/ 69
慵懒晚间，深层洁肤面膜/ 69

清晨

草莓酸奶活肤面膜/ 70

蛋黄酸奶营养洁面面膜/ 70

午间

蜂蜜牛奶滋润面膜/ 71
蜂蜜梨汁亮颜面膜/ 71

晚上

麦片酸奶去污面膜/ 72
蛋清磨砂面膜/ 72

Part 5 时尚达人DIY 面膜特别推荐

卸妆后，深层洁净面膜 ——给肌肤“洗洗澡”/ 74

深层清洁是保养肌肤的关键/ 74
必不可少的深层清洁/ 74
你的洁肤方法正确吗/ 74
豆粉茶叶去死皮面膜/ 75
牛奶砂糖洁肤面膜/ 75
皂土甘油清洁面膜/ 76
丝瓜面粉洁肤面膜/ 76

日晒后，美白焕肤面膜 ——做个白皙美人/ 77

补充水分/ 77
轻拍吸收/ 77
轻按额头/ 77
眼部按摩/ 77
补充养分/ 77
两颊提拉/ 77
局部强化/ 77
全脸护理/ 77
珍珠粉祛斑美白面膜/ 78
酸奶酵母粉美白面膜/ 78
牛奶酵母粉美白面膜/ 79
珍珠红酒美白面膜/ 79

运动后，补水保湿面膜 ——让肌肤与水零距离/ 80

额头按摩补水方/ 80

眼周按摩补水方/ 80
巧用保鲜膜帮助皮肤吸收水分/ 80
让补水效果更显著的方法/ 80
豆腐蜂蜜保湿面膜/ 81
黄瓜蛋清补水面膜/ 81
甘油土豆精华液面膜/ 82
橄榄油香蕉荸荠滋润面膜/ 82
橄榄油鸡蛋润肤面膜/ 83
蛋黄橄榄油润肤面膜/ 83
熬夜后，醒肤面膜
——让肌肤闪闪亮/ 84
导致皮肤暗沉的内因及保养对策/ 84
导致皮肤暗沉的外因及保养对策/ 84
盐醋亮颜面膜/ 85
红酒浴盐亮颜面膜/ 85
面粉红茶亮肤面膜/ 86
红酒蛋黄柔肤面膜/ 86
油光满面者，控油面膜
——让肌肤清爽一整天/ 87
降低皮肤表面的温度/ 87
及时清洁皮肤/ 87
简单去油小动作/ 87
薰衣草甘菊控油面膜/ 88
天竺葵丝柏控油面膜/ 88
高岭土控油面膜/ 89
伏特加酸奶消炎面膜/ 89
水肿者，消肿面膜
——让脸瘦下来/ 90
脸部水肿的成因/ 90
消除脸部水肿的方法/ 90
抹茶矿物泥面膜/ 91
海藻乌龙茶瘦脸面膜/ 91
芦荟芹菜消肿面膜/ 92
双粉蛋清瘦脸面膜/ 92
车前子小黄瓜消肿面膜/ 93
椰汁芦荟绿豆紧肤面膜/ 93
年长者，紧肤面膜
——让肌肤恢复弹性/ 94

4大基本原则，让你永葆青春/ 94
5大好方法，让你告别衰老/ 94
米水珍珠紧致面膜/ 95
蜂蜜小苏打紧肤面膜/ 95
玫瑰小苏打收敛面膜/ 96
维E粉蜜面膜/ 96

Part 6 美容专家力荐10种面膜单品材料

日常生活中常用的食材面膜单品大汇总/ 98

蜂蜜/ 98
鸡蛋/ 98
橄榄油/ 98
芦荟/ 99
牛奶/ 99

鸡蛋

蛋清杏仁双白面膜/ 100
蛋清菊花抗皱面膜/ 100
奶酪蛋清除皱面膜/ 101
鸡蛋蜂蜜美白面膜/ 101

芦荟

芦荟豆腐消炎面膜/ 102
芦荟牛蒡绿茶面膜/ 102
芦荟蛋清爽肤面膜/ 103
芦荟蛋清盐面膜/ 103

醋

西红柿蜜醋面膜/ 104
南瓜醋蛋美白面膜/ 104
芦荟白醋滋润面膜/ 105
醋蛋清痘面膜/ 105

蜂蜜

粉蜜抗皱面膜/ 106
蜂蜜海带保湿面膜/ 106
蜂蜜蛋麦面膜/ 107

蜂蜜甘油面膜/ 107
红酒蜂蜜美肤面膜/ 108
红糖蜂蜜面膜/ 108

牛奶

牛奶枸杞子养颜面膜/ 109
牛奶薄荷祛油面膜/ 109
牛奶芝麻营养面膜/ 110
牛奶草莓靓肤面膜/ 110
牛奶芒果清洁面膜/ 111
牛奶杏仁保湿面膜/ 111

维生素E

维E面粉甜橙祛皱面膜/ 112
维E蛋黄紧肤面膜/ 112

珍珠粉

珍珠粉美颜面膜/ 113
蜂蜜珍珠粉美白面膜/ 113

红酒

红酒芦荟亮颜面膜/ 114
红酒焕肤面膜/ 114

杏仁

杏仁蜜桃鸡蛋面膜/ 115
杏仁盐去角质面膜/ 115

菊花

牛奶野菊花控油面膜/ 116
菊花面粉淡斑面膜/ 116

Part 7 汉方本草面膜，天然药香滋养美丽

20种汉方本草的特性与美容功效/ 118

荷叶面粉紧肤面膜/ 120
荷蕙消肿紧肤面膜/ 120
甘草当归绿豆面膜/ 121
甘草薏米抗斑美白面膜/ 121

茯苓甘草西红柿面膜/ 122
 茯苓白芷面膜/ 122
 当归芦荟美白面膜/ 123
 当归川芎抗皱面膜/ 123
 白术米醋祛斑面膜/ 124
 白术茯苓瘦脸面膜/ 124
 三白嫩肤面膜/ 125
 白术黄瓜柠檬抗菌面膜/ 125
 白芍维E美白面膜/ 126
 白芍豆粉控油面膜/ 126
 淮山冬瓜润肤面膜/ 127
 淮山酸奶淡斑面膜/ 127
 淮山丹参面膜/ 128
 玫瑰清粉淡斑面膜/ 128
 玫瑰水滋润保湿面膜/ 129
 玫瑰黄瓜柔白面膜/ 129

专题一 “膜” 法宝——
本草中隐藏的5大美容营养素/ 130

Part 8 芳香精油面膜， 做一世俏佳人

精油美肤必备课堂/ 132
 敷好面膜，先选精油/ 132
 敷面膜前，了解精油的使用方法/ 133
 天竺葵酸奶水嫩肤面膜/ 134
 海洋美白面膜/ 134
 花精油滋润面膜/ 135
 玫瑰精油润肤面膜/ 135
 玫瑰精油芳香面膜/ 136
 柠檬甘菊精油面膜/ 136
 月见草精油柔肤面膜/ 137
 橙花玫瑰精油面膜/ 137
 薰衣草精油净肤面膜/ 138
 薰衣草精油豆粉面膜/ 138
 薰衣草精油排毒面膜/ 139
 甜杏仁油洁肤面膜/ 139

甜杏仁橙花爽肤面膜/ 140
 迷迭香排毒面膜/ 140
 洋甘菊保湿面膜/ 141
 葡萄籽茶树清洁面膜/ 141

专题二 “膜” 法宝——
常见基础精油的特性及其美容
护肤功效/ 142

Part 9 天然蔬果面膜， 健康自然美肌

蔬果密码，天然美肌/ 146
 17大超人气水果营养美容一览表/ 146
 12大超人气蔬菜营养美容一览表/ 147
 蔬果美眉修炼术/ 148

豆腐
 豆腐牛奶镇静面膜/ 149
 豆腐牛奶滋养面膜/ 149

西红柿
 西红柿菊花清洁面膜/ 150
 西红柿冬瓜祛痘面膜/ 150
 西红柿橙子嫩白面膜/ 151
 西红柿醪糟嫩肤面膜/ 151
 西红柿黄豆粉润肤面膜/ 152
 西红柿白芷美肤面膜/ 152

黄瓜
 黄瓜芦荟深层净肤面膜/ 153
 黄瓜土豆补水面膜/ 153
 黄瓜蜜奶润肤面膜/ 154
 黄瓜细盐控油面膜/ 154
 黄瓜圆白菜补水面膜/ 155
 黄瓜蜜蛋保湿面膜/ 155

胡萝卜
 胡萝卜蛋黄保湿面膜/ 156
 胡萝卜黄瓜亮颜面膜/ 156
 胡萝卜茶树油祛痘面膜/ 157

胡萝卜啤酒滋养面膜/ 157

丝瓜
 丝瓜蜂蜜抗皱面膜/ 158
 丝瓜胡萝卜控油面膜/ 158
 丝瓜蛋黄滋养面膜/ 159

冬瓜
 冬瓜蜂蜜滋润面膜/ 159

苦瓜
 苦瓜蜜蛋祛斑面膜/ 160
 苦瓜黄连抗痘面膜/ 160

茄子
 茄蜜润白面膜/ 161

梨
 雪梨蜜粉滋润面膜/ 161

木瓜
 木瓜去角质面膜/ 162
 木瓜蜂蜜抗皱面膜/ 162

西瓜
 西瓜泥滋润面膜/ 163
 西瓜蛋清黑芝麻滋养面膜/ 163

苹果
 苹果牛奶亲肤面膜/ 164
 苹果柠檬汁控油面膜/ 164
 苹果蔬菜润白面膜/ 165
 苹果皮亮白面膜/ 165

柑橘
 橘汁芦荟保湿面膜/ 166
 蜜橘酒精抗皱面膜/ 166

香蕉
 香蕉蜂蜜滋养面膜/ 167
 香蕉皮控油面膜/ 167
 香蕉奶茶保湿面膜/ 168
 香蕉绿茶淡斑面膜/ 168
 香蕉西红柿补水面膜/ 169
 香蕉苹果梨滋养面膜/ 169
 香蕉奶酪面膜/ 170

香蕉燕麦美白面膜/ 170

葡萄

葡萄皮酸奶控油面膜/ 171

葡萄木瓜红酒紧肤面膜/ 171

猕猴桃

猕猴桃山楂深层清洁面膜/ 172

猕猴桃蛋黄补水面膜/ 172

柠檬

柠檬果泥抗痘面膜/ 173

柠檬蛋清柔肤面膜/ 173

柠檬细盐淡斑面膜/ 174

柠檬鲜奶靓肤面膜/ 174

柠檬果蜜美白面膜/ 175

柠檬蜜粉美白面膜/ 175

草莓

草莓白醋亮肤面膜/ 176

草莓酸奶清洁面膜/ 176

Part 10 醇香五谷面膜， 只为悦己者容

五谷面膜，天然美肌俏佳人/ 178

人们眼中的五谷杂粮/ 178

营养全面的五谷杂粮/ 178

肌肤喜欢的五谷杂粮/ 179

玉米

玉米粉苹果水润面膜/ 180

玉米粉牛奶祛痘面膜/ 180

玉米粉黄瓜酸奶美白面膜/ 181

玉米粉蜂蜜补水保湿面膜/ 181

薏米

薏米粉黄瓜控油面膜/ 182

薏米粉白醋面膜/ 182

薏米粉芦荟美白滋润面膜/ 183

薏米粉豆腐透白面膜/ 183

薏米黄豆祛痘面膜/ 184

薏米百合蜜浆美白面膜/ 184

薏米三白草清痘面膜/ 185

薏米椰子冬瓜润肤面膜/ 185

红豆

红豆双糖面膜/ 186

红豆祛痘面膜/ 186

红豆酸奶去角质面膜/ 187

红豆小米收敛面膜/ 187

面粉

面粉蛋清收敛面膜/ 188

面粉果泥收缩毛孔面膜/ 188

面粉牛奶美白紧肤面膜/ 189

面粉西红柿美白面膜/ 189

面粉蒜清痘面膜/ 190

面粉蜂蜜祛痘面膜/ 190

面粉猕猴桃祛痘面膜/ 191

面粉果醋净白面膜/ 191

燕麦

燕麦果奶去角质面膜/ 192

燕麦蜜桃去角质面膜/ 192

燕麦片蜂蜜面膜/ 193

燕麦抗皱面膜/ 193

绿豆

绿豆苦瓜控油面膜/ 194

绿豆玉米紧肤面膜/ 194

绿豆果醋细腻面膜/ 195

绿豆蒜蜜瘦脸面膜/ 195

糯米

糯米蛋清防衰面膜/ 196

糯米小黄瓜抗皱面膜/ 196

Part 11

局部面膜， 美丽一个都不能少

眼膜/ 198

与3大眼部问题直接对话/ 198

自制眼膜，电眼闪闪/ 198

苹果土豆精华眼膜/ 199

黄瓜玫瑰滋润眼膜/ 199

丝瓜抗皱眼膜/ 200

蛋奶明眸眼膜/ 200

桑叶黄瓜汁抗皱眼膜/ 201

醋奶消肿紧肤眼膜/ 201

玫瑰瓜水滋润眼膜/ 202

珍珠银耳除黑眼圈眼膜/ 202

杏仁祛纹眼膜/ 203

迷迭香眼膜/ 203

鼻膜/ 204

5大鼻部问题直通车/ 204

自制鼻膜，让鼻子不再尴尬/ 204

热饭团清洁鼻膜/ 205

红糖蜂蜜去黑头鼻膜/ 205

颈膜/ 206

3大颈部问题不容忽视/ 206

颈部护理，天鹅美颈不是梦/ 206

甜杏仁椰油美颈膜/ 207

黄瓜蛋粉深层滋养颈膜/ 207

唇膜/ 208

4大嘴唇问题清单/ 208

自制唇膜，打造性感美唇/ 208

橄榄油香蕉修护唇膜/ 209

凡士林薄荷精油润唇膜/ 209

Part 1

知晓面膜经， 收获好肌肤

“我的面子我做主”，呵护颜面，首选面膜。了解皮肤结构及其自我修护能力，找准面膜与肌肤亲密接触的最佳时机，学会自制面膜，掌握敷面膜的技巧等，让肌肤享受天然、无刺激的呵护。

