

面膜 DIY

Make a
facial mask

美表于外，发乎于内。自制面膜，辅以草药，窈窕身姿，面若桃花，让你的美，内外兼修。

玺 丰 主编



自己动手做面膜

Choiceness	精选 100 多款实用 DIY 面膜
Virtue	美白 / 保湿 / 抗皱
Safety	DIY 面膜：天然 / 安全 / 有趣！



湖南美术出版社

Make a
facial mask

面膜DIY

玺 豐 主 編



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

面膜DIY/ 玺璽主编. —长沙: 湖南美术出版社,
2008.12
ISBN 978-7-5356-2914-2
I. 面... II. 玺... III. 面膜—美容—基本知识 IV.
TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第122370号

面膜DIY

策 划: 犀文图书
主 编: 玺璽
责任编辑: 刘海珍 范琳 李松
出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)
经 销: 湖南省新华书店
印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司
(长沙市开福区伍家岭新码头95号)
开 本: 889 × 1194 1/24
印 张: 5
版 次: 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-2914-2
定 价: 18.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

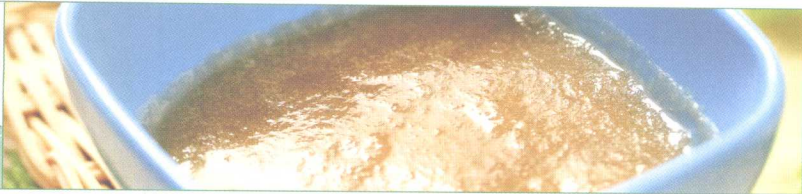
电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767

面膜DIY

MASK



P

前言

r

e

f

a

c

e

美丽的女人是人世间一道靓丽的风景，每个女子都有机会成为这一道风景。什么样的女人才是美的？什么样的女人才可以让人一眼难忘？清新自然，水灵的女子如雨后春笋让人赏心悦目，“清水出芙蓉，天然去雕饰”的女子才是永远的风光。

如今市场上大多护肤品都含有化学成分，接连发生的质量问题让人担忧。近年来出现的面膜美容是现代流行的美容护肤方法之一，愈来愈受到人们的青睐，自己动手制作的面膜，可选用天然材料，如新鲜的水果、蔬菜、鸡蛋、蜂蜜、中草药和维生素液等，它的副作用少，不受环境和经济条件的限制，是物美价廉的美容佳品；举世闻名的埃及艳后晚上常常在脸上涂抹鸡蛋清，蛋清干了便形成紧绷在脸上的一层膜，早上起来用清水洗掉，可令脸上的肌肤柔滑、娇嫩，保持青春的光彩。据说，这就是现代流行面膜的起源。

从古至今，为什么面膜这么长盛不衰，女士们始终对面膜情有独钟呢？正所谓“天生丽质难自弃”，这完全在于面膜本身具有的优越效能。爱美是人的天性，在生活富足的今天，美容已成为人们生活的一部分。当人们用腻了化学性的化妆品后，崇尚自然的复古风潮便成了当下的流行。

现在的你还在为各式各样的保养品无法让你魅力升级而烦恼吗？你还在担心彩妆的化学成分是肌肤的隐形杀手吗？本书共分为美白面膜DIY、保湿面膜DIY、去皱面膜DIY三部曲，教你如何选用天然材料自制简单快捷，营养健康的美容面膜，从而解决美白、保湿、去皱三个让女人最头疼的问题。钱包没负担，美丽自己来，赶快行动，给你的肌肤做个豪华滋养吧！

编者





目录

面膜 DIY CONTENTS

Part 1

1 面膜DIY的基础知识

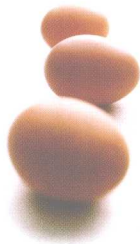


- 2 一、面膜DIY的必备工具
- 3 二、面膜DIY的须知知识
- 8 三、护肤品的选择

Part 2

9 美白面膜DIY

- 10 苹果滋润美白面膜
- 11 木瓜汁美白面膜
- 12 奇异果面膜
- 13 冬瓜瓤美白面膜
- 14 胡萝卜美白去痘面膜
- 15 牛奶美白面膜
- 16 番茄美白嫩肤面膜
- 17 丝瓜美白细致面膜
- 18 白芷鲜奶美白面膜
- 19 黄瓜美白嫩滑面膜
- 20 苦瓜美白滋润面膜
- 21 香蕉牛奶嫩白面膜
- 22 珍珠粉枸杞美白面膜
- 23 桃花美白消斑面膜
- 24 橙肉嫩白面膜



- 25 梨子美白补水面膜
- 26 茄子美白去斑面膜
- 27 银耳美白面膜
- 28 玫瑰美白滋润面膜
- 29 白菜叶嫩白去痘面膜
- 30 菟丝子美白嫩肤面膜
- 31 梨柠檬汁嫩白面膜
- 32 杏仁白皙润滑面膜
- 33 核桃美白嫩肤面膜
- 34 麦片牛奶白皙面膜
- 35 半夏美白面膜
- 36 金针菜美白消斑面膜
- 37 莴苣美白去油面膜
- 38 水蜜桃白皙面膜
- 39 柠檬酸奶面膜
- 40 洋甘菊美白洁肤面膜
- 41 葡萄嫩白面膜
- 42 佛手柑嫩白面膜

Part 3



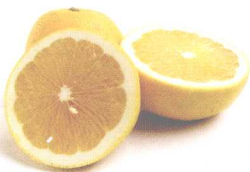
43 保湿面膜DIY

- 44 土豆补水锁水面膜
- 45 黄瓜芦荟保湿面膜
- 46 葡萄海藻保湿面膜
- 47 珍珠红酒补水面膜



- 48 玫瑰黄瓜保湿面膜
- 49 西红柿蜂蜜面膜
- 50 美肌豆腐面膜
- 51 红糖保湿滋润面膜
- 52 茶叶保湿面膜
- 53 香蕉蜂蜜保湿面膜
- 54 海带水漾面膜

- 55 西瓜保湿面膜
- 56 苹果蛋黄保湿面膜
- 57 西瓜蛋清保湿面膜
- 58 橄榄油保湿面膜
- 59 柳橙保湿面膜
- 60 芦荟牛奶保湿面膜
- 61 芒果保湿面膜
- 62 海藻保湿补水面膜
- 63 鼠尾草保湿控油面膜
- 64 豆腐牛奶保湿面膜
- 65 胡萝卜蛋黄补水面膜
- 66 酸奶梨补水面膜
- 67 蜂蜜海带补水面膜
- 68 柠檬乳香保湿面膜
- 69 玫瑰橄榄油保湿面膜
- 70 豆腐蜂蜜面膜
- 71 梨牛奶芝麻保湿面膜
- 72 马铃薯眼膜
- 73 苹果眼膜
- 74 维生素C保湿滋润面膜
- 75 芦荟补水面膜
- 76 当归润肤保湿面膜

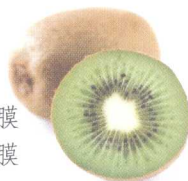


Part 4

77 抗皱面膜DIY

- 78 白芷抗皱消肿面膜
- 79 白玉紧肤面膜

- 80 燕麦去角质面膜
- 81 番茄珍珠粉去斑面膜
- 82 啤酒紧肤面膜
- 83 鲜奶抗皱面膜
- 84 维生素E蛋清面膜
- 85 咖啡润肤面膜
- 86 木瓜牛奶去角质面膜
- 87 野菊花去痘抗皱面膜
- 88 丝瓜芝士嫩滑面膜
- 89 法国皇妃面膜
- 90 甘菊控油洁肤面膜
- 91 橘皮嫩肤消斑面膜
- 92 荷叶紧肤细致面膜
- 93 紫罗兰去痘淡斑面膜
- 94 蛋黄维生素E除皱面膜
- 95 西洋参苹果抗皱面膜
- 96 黄瓜水嫩面膜
- 97 橙子抗皱嫩肤面膜
- 98 饭团洁肤面膜
- 99 芦荟豆腐洁肤面膜
- 100 花粉蛋清淡斑面膜
- 101 冬瓜子牛奶嫩肤面膜
- 102 橄榄油蛋黄抗皱面膜
- 103 苦瓜洁肤面膜
- 104 小黄瓜蛋白细致面膜
- 105 柠檬牛奶洁肤面膜
- 106 柠檬粗盐洁肤面膜
- 107 奇异果去角质面膜
- 108 糖奶嫩肤面膜
- 109 维生素E抗皱面膜
- 110 大蒜蜂蜜洁肤面膜
- 111 咖啡杏仁除皱面膜
- 112 白芷淮山抗皱面膜
- 113 山药蜂蜜嫩肤面膜
- 114 胡萝卜藕粉抗皱面膜
- 115 绿豆粉牛奶除痘面膜



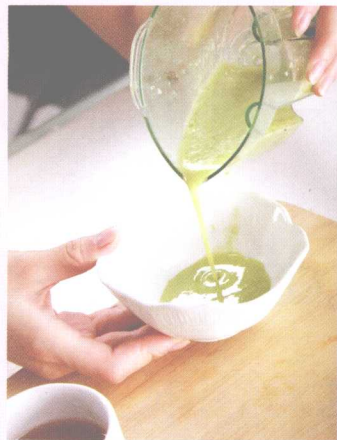
Part ①

Jichu zhishi

面膜DIY的基础知识

从古至今,为什么面膜这么长盛不衰,女士们始终对面膜情有独钟呢?正所谓“天生丽质难自弃”,这完全在于面膜本身具有的优越效能。

面膜一直是皮肤周期性护理的必备产品,其最大的作用是能够有效地大面积均匀地接触肌肤,长时间为肌肤提供充足的水分及营养。长期以来,人们一直不停地寻找使用更方便、性质更温和、更容易实现各种功效、效果更显著的面膜形式。现有的敷膜方式有:聚合物撕拉式面膜、蜡膜、石膏膜、啫喱水洗式面膜、矿泥水洗式面膜以及无纺布成型各种的面贴膜。



一、面膜DIY的必备工具

● 面膜碗

用于盛面膜粉、精华液或面膜泥等面膜材料的一种容器，干净卫生，方便调试。



● 面膜刷

多用于均匀地把面膜涂在脸上，以及调面膜粉、面膜泥等，是自制面膜的必备工具。

● 榨汁机

用于对水果、蔬菜等食品的加工成汁，简单快捷，方便饮用。



● 研磨棒

和钵结合使用，用于将面膜原料研磨成细末，也可将粉状面膜调成所需要的糊状，充分搅拌均匀，方便实用。



● 棉毛巾

用于清洁皮肤，相对其他毛巾有更好的吸收性。



● 压缩面膜纸

圆形硬币状，用于自制面膜。将其泡在面膜里吸到一定程度再展开。一般只能用一次，使用方便，快捷卫生。



● 纱布

主要用于过滤果汁、蔬菜汁等，或结合果汁等用于敷脸。

● 脱脂棉

普通棉花用碱水煮，靠碱脱脂而成。有很好的亲水性，干净卫生，细润吸水。用于擦脸，涂抹化妆水，使用均匀。

二、面膜DIY的须知知识



看看自己属于哪种肤质？

1

油性肤质

- ◎ 两颊毛孔细小，仅在眉心、鼻头、鼻侧、下巴等部位有较明显的毛孔。
- ◎ 不易有黑头粉刺出现，若天气太热，在下颌、眼尾等处偶有小米粒产生。
- ◎ 容易脸红，微血管在两腮处若隐若现。
- ◎ 皮肤细薄、柔软。
- ◎ 皮肤易显松弛，弹性较差。
- ◎ 洗脸后1小时，以吸油面纸吸除脸上油脂，整张纸呈半透明状。
- ◎ 洗脸后1至2小时，脸上才开始出油。
- ◎ 约午饭后才需要补妆。

2

干性肤质

- ◎ 全脸毛孔粗大。
- ◎ T区(额头、鼻头、下巴)有明显的黑头、粉刺。
- ◎ 油光满面，但比较晦暗蜡黄，不够红润。
- ◎ 皮肤较厚，较硬。
- ◎ 弹性较好。
- ◎ 洗脸后1小时，以吸油面纸吸除脸上油脂，整张纸呈现透明。
- ◎ 洗脸后30分钟至1小时后脸上开始出油。
- ◎ 妆效不持久，需经常补妆。

3

中性肤质

- ◎ 皮沟稍深，皮丘细小且排列整齐。
- ◎ 毛孔细小，纹理细腻，皮肤光滑滋润有弹性，表面不粗不黏。
- ◎ 化妆后不易掉妆。
- ◎ 皮肤易随季节和健康状态的变化而局部性地变油或变干。

4

混合性肤质

- ◎ T形区域(额头、鼻子、人中、下巴)呈现油性皮肤特征，两颊部位呈中性或干性特征。
- ◎ 清洁以T区为主。
- ◎ 保湿滋润以两颊为主。
- ◎ T区部位多做局部性清洁敷面，两颊部位多按摩，以营养面膜为主。

Facial mask

面膜DIY的注意事项

自制面膜注意事项:

1. 自制面膜所用的材料必须新鲜, 不含人工添加物。制作时量不宜过多, 一定要现用现做, 才能发挥天然面膜的最佳功效。

2. 制作时, 先洗净双手, 所用的器皿都要彻底洗净或消毒。

3. 对于皮肤过于敏感的人, “天然”面膜很容易引起过敏现象, 因此使用前, 宜先涂在手臂内侧, 确定安全后再涂在脸上。

4. 敷完面膜后宜用温水和洁肤棉清洁最少三次, 因为面膜残留在皮肤上, 很容易产生皮肤过敏反应。

自制面膜须按下面顺序进行操作: 过敏测试 → 洗脸 → 按摩 → 涂敷护肤品

自制面膜可针对个人的保养需求, 达到最佳效果。

不少爱美者使用面膜普遍, 但如何正确使用, 可未必人人知道, 台北市立中医院中医师杨素卿提出下列要点, 提醒爱美者注意。

使用面膜前, 最好先做过敏试验, 将少许面膜敷料抹在手背上, 30分钟后洗去, 若涂抹处无



红痒反应, 即可抹在脸上。

涂面膜前, 应先卸妆、洗脸, 必要时也可先去角质, 以利面膜的吸收, 也避免污垢、灰尘进入毛孔。

洗完脸, 敷上面膜前, 可先以热毛巾湿敷在脸上部3分钟, 然后在面部各处按摩3~5分钟, 提升敷脸的效果。

全脸涂敷面膜时, 宜先在眉毛、发际、眼、唇等边缘处抹上一些油脂, 以免面膜黏附在这些部位, 不好清理。

面膜涂敷约20分钟后, 可用手指轻触, 若不觉黏手, 即可从薄膜边缘开始, 自下而上缓慢揭去。

除去面膜后, 应用干净温水将脸上残留物洗净, 再以冷毛巾敷面片刻,

以促使毛孔收缩, 最后涂

上润肤化妆品。

一般而言, 面膜干燥后会促



使皮肤紧缩，出现皱纹，所以面膜干燥时要立刻去掉，切勿长时间停留在皮肤上或过夜。

原则上，面膜每月使用2~3次即可，脸部有青春痘、黄褐斑、老年斑的人，则可每周涂一二次，以增强效果；而蛋白质类面膜，使用则不宜太频繁，以一周2次左右为限。

自制天然面膜易丧失水分后变硬，也易受污染、孳生细菌，因此一次不宜制作太多，最好现做现用。

1. 根据自己的肤质选择不同成分的面膜。

面膜的美肤效果好，但不同特性面膜适应的肤质不同，所以应该谨慎选择。皮肤的类型分为：油性皮肤、干性皮肤、中间型皮肤、敏感型皮肤和混合型皮肤（前额、鼻部、及下颌即面部T形区呈多脂型，而两颊、眼周呈干燥型表现），大多数女性属此类皮肤。比如香蕉泥适用于干性皮肤，苹果、黄瓜或番茄面膜具有敛聚作用，可用于多脂型皮肤；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、去皱抗衰老作用，适用于各种类型皮肤的保养。

2. 根据自己的肤质选择不同类型的面膜。

比如干燥的皮肤应该多选择保湿、滋润和营养皮肤的面膜，而油性皮肤可以多选择清洁和营养面膜。由于撕剥面膜的使用过程需要等到面膜干燥才能完成，所以成分中不能添加保湿剂，这对干性皮肤不太适合，另外对敏感型肌肤也不适用。泥膏型面膜虽然清洁效果很好，但因产品内含有较高的防腐剂，并且成分中矿物质的含量较多，所以敏感型的肌肤应该谨慎使用。乳霜型保养面膜的效果更接近晚霜，比较适合敏感性肌肤。涂抹凝胶型面膜的薄厚有讲究，不能是薄薄的一

层，一定要有厚度，盖住毛孔，这样面膜的成分才能更好地发挥作用。

3. 自制面膜的成分和类型要根据自己的皮肤状况以及季节气候的变化不断地调节。

比如夏季因为汗腺和皮脂腺分泌活跃可以多用一些清洁和收敛作用的面膜，比如黄瓜面膜；冬季皮肤干燥多用保湿和营养皮肤的面膜，比如牛奶、蛋清和香蕉面膜等等。每个人在不同的年龄阶段皮肤的各种功能和状态也是不一样的，面膜的选择也不能一概而论。例如成熟肌肤应该选择具有抗皱、紧实的面膜，比如蜂蜜和蛋清等。

4. 自制面膜虽好但应用也不能过度。

比如保湿的面膜可以适当的多做一点，但是清洁的尤其是深部清洁的撕剥面膜绝对不能过多地使用。

面膜的正确使用

1. 皮肤过敏测试

第一次使用面膜前，最好先做过敏试验，将少许面膜敷料涂抹在手背上，30分钟后洗去，若涂抹处无红痒反应，即可抹在脸上。如果有的话建议你每天早晚以冰块敷脸，减轻红肿现象。

2. 深层清洁皮肤

● 深层清洁≠去角质

深层清洁是吸出皮肤深层的污垢，而去角质则是用化学或物理的方法磨去皮肤表面的老化角

质细胞。角质层是皮肤最外层的一道防线，如频繁地去角质会削薄角质层，会使皮肤变薄，敏感，易发红，起红疹，更容易晒伤。

● 深层清洁可以去角质

一般情况下，通过深层清洁皮肤的方式就可以软化并去掉多余的角质层。例如：磨砂产品等。

深层清洁产品中，有一些磨砂的产品，成分中含有细小且圆滑的磨砂颗粒，这样就可以达到较好的清洁效果。建议不要选择砂粒大且粗的产品使用，不要认为那样可以去得彻底，能光洁皮肤，这是错误的。因为大的砂粒早就被淘汰了，而且容易磨损皮肤，也有可能给我们的皮肤造成永久性的伤害。所以建议选择时要试用，感觉一下再购买。

● 干性皮肤

选择不会带给肌肤任何负担的温和洗面乳，以保湿为重。

用温和的方式洗脸，再用温水仔细洗净脸，最适合的温度是32℃，别用冷水洗脸，这样才能使肌肤变得湿润光滑。



肌肤干燥缺水情况非常严重时，避免使用干毛巾擦拭，用面纸轻轻吸干水分即可。

用玫瑰花泡水，加几滴蜂蜜，蘸湿整个面部，用手拍至干燥。每晚反复使用二三次，能使面部滋润、光滑、细腻。

一周做1次面膜，可以补充皮肤的营养，增加皮肤细胞的活力。

● 中性皮肤

早晚用温水和温和性的洗面乳洗脸，以保湿为主。

每天早晚按摩肌肤。

避免风吹日晒。

每周做1次面膜或者两周做1次。

● 油性皮肤

选择洁净力强的洗面乳，一方面能清除油脂，一方面能调整肌肤酸碱值。

将洗面乳在掌心上搓揉起泡，再仔细清洁T字部位，尤其是鼻翼两侧等皮脂分泌较旺盛的部位。长痘的地方，则用泡沫轻轻地画圈，然后用清水反复冲洗20次以上。

有痘痘疤痕的油性肌肤，连续几天持续使用42~43℃的热水洗脸，可以洗净油污，使肌肤清爽，并能有效地防止青春痘发展，但洗完脸后要尽快进行保湿工作，细心滋养肌肤，但这个方式只限于超油性皮肤使用。

洗脸时在热水中滴几滴白醋，能有效地清洁皮肤上过多的皮脂、脱屑和尘埃，使皮肤光洁美观，并减轻毛孔阻塞。

一周可做2~3次面膜。

● 混合性皮肤

针对干燥部位选用保湿性的洗面乳才是上策。

洗脸时，注意干燥部位的保湿工作，有助肌肤平衡。应先从T字部位开始，最后再回到T字部位，才能彻底去除油脂，保持肌肤的清爽。采用移位式的清洗方式，发际和脸颊等部位，光用手搓洗是不够的。清洗脸颊边缘时，要从下巴开始慢慢移到两颊，最后到耳朵周围，慢慢地清洁，然后

用温水清洗。清洗时应用整个手掌擦拭般泼水清洗，一个地方清洗五六次即可。

将生水煮沸1小时后澄清或将1/2杯牛奶(一小勺食盐亦可)溶在1升水中，然后用此水洗脸。

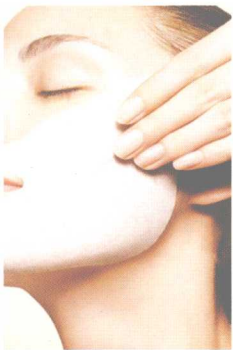
一周做1~2次面膜。

3. 涂面膜的正确顺序

涂面膜的顺序应从颈部、下颌、两颊、鼻、唇、额头，由下往上；眼睛周围、眉毛、上下唇部位则不宜涂面膜。

4. 面膜使用时间

每晚12时至凌晨3时是皮肤自行修补受损细胞的时候，因此在这段时间以前，或睡前敷最佳，有助于将养分随新陈代谢送入肌肤底层。敷面膜的最佳时间是晚上。这是整日里最放松的时候，也是肌肤修护自己的时候。临睡前为皮肤来一个面膜大餐最是滋补。



敷面膜一般约15~25分钟左右(即面膜还没完全干掉)就可以了，并有些湿润时便可用清水清洗干净。另外夏天时间长，冬天短，每个人因肤质、调配浓度还有所处地的湿度会有点不同。下一次敷你可以看一下闹钟，记录自己觉得干的时间，往前推2分钟，这样就可以估算一下自己大概要多久去洗掉面膜了。

5. 净脸

面膜的作用是隔绝空气将营养导入皮肤。但其实，皮肤对营养的吸收程度是有限的，面膜敷

在脸上的15~20分钟内，皮肤已处于饱和状态，能吸收的已基本吸收，不能吸收的时间再长也吸收不了。如果不把脸上的营养液洗去，就直接涂其他护肤品，会影响皮肤对这些护肤品的吸收。另外，面膜上的一些营养物质如果在脸上滞留时间过长，会造成肌肤敏感。对那些原本就是敏感肌肤的人来说，更容易长痘或是出现红斑。所以，做完面膜后同样要洁肤。做完面膜后，用干净的温水洗净，再以冷毛巾敷面片刻，以促使毛孔收缩，再涂上润肤护肤品。

6. 搽护肤品

敷面膜之后一定要马上擦乳液，敷完脸的后续保养是保湿的关键。马上擦乳液可以把水分锁在皮肤里不被蒸发掉。最好是多款面膜交替使用，这样肌肤才能够吸收到不同面膜的精华。

护肤品分为补水、润滋锁水、防晒美白，去斑去痘和抗皱等产品。保养皮肤的护肤品一般分为水剂、乳液、凝霜、膏霜。

涂护肤品的顺序：先水剂补充水分，再乳液，再凝霜然后膏霜，稀的产品涂在里面，稠的产品涂在外面。

涂护肤品的方法：水剂用拍，乳液或霜用手轻轻推开。水剂最好用拍打的方式将少量水挤在手心，用另外一只手的中指和无名指沾一些水，然后轻轻拍打到皮肤吸收(不赞成化妆棉，浪费太多)。然后再涂乳液凝霜或膏霜，方法是用中指和无名指的指腹将护肤品轻轻推开，注意不要扯动皮肤。然后用弹钢琴的手法叩打皮肤。眼睛周围的皮肤用打圈的方法，从内眼角开始到外眼角再向上到内眼角循环打圈。

三、护肤品的选择

1. 化妆水的选择

化妆水是每个女人化妆包里必备的保湿武器，我们光靠喝水来补充水分是远远不够的，必须要内外兼修，才可使肌肤随时都水嫩水滑。

化妆水通常分为柔肤水、爽肤水、紧肤水、润肤水四大类，它们有各自不同的护肤效果。

● **柔肤水**：具有软化角质，使肌肤变得柔嫩的功能。

● **爽肤水**：可以让肌肤更为清爽、干净，属于基础型的化妆水。通常是油性肌肤的最爱。

● **紧肤水**：此化妆水适宜白天使用，有紧缩毛孔、控制皮脂分泌的功能。同时其有良好的持妆效果。

● **润肤水**：具有偏重保湿的功效，有滋润肌肤的功能，可以用来水敷，是肌肤补水最好的选择。

2. 面霜、乳液的选择

总的说来，挑选面霜、乳液需要注意以下几个方面：日期、成分、颜色、香味、包装。

最重要是看是否过期和新鲜，其次看成分，是否适合自己 and 能否达到想要的效果，再次看颜色，闻香味，看一下外包装。包装虽然不是最重要的，但是包装很差的产品要千万注意是否为不合格产品。

● 保湿面霜、乳液

含水度高。容易推均匀并且快速渗透到皮肤表



皮，容易被吸收。

保水度高。可以让滋润皮肤的成分容易被留存下来，不容易被蒸发，维持皮肤的一定含水量。

不油腻。油分含量少，最好还有控油效果。

保湿成分。玻尿酸（透明质酸），甘油，氨基酸，胶原蛋白，维他命原 B5，AHA 等。需要注意的是，甘油是传统的保湿产品，但它主要通过吸收外界水分来保持湿度，所以在天气干燥的北方并不适合使用。

● 美白面霜、乳液

成分安全。不刺激、不含酒精、温和。见效快的美白产品对皮肤的刺激也更大。

保湿效果好。美白产品通常会滋润不够，挑选保湿效果好的美白成分，更容易吸收。

美白成分。熊果素，传明酸，鞣花酸，左旋 C 等。需要注意某些美白成分很容易氧化，要小心保存和使用。

● 抗衰老面霜、乳液

保湿效果好。保湿效果好才能促进抗衰老成分的吸收。

滋润效果好。开始老化的肌肤除了水分不足之外，油分也开始减少，充分滋润才能防止皱纹产生。

抗衰老成分。维他命 A，胶原蛋白，胜肽和 Q10 等。

Part ②

Meibai
mianmo
美白面膜DIY

拥有白皙无暇的肌肤一直是每个女人的愿望，所谓“一白遮三丑”，就可以看出白净肌肤的重要性。美白不仅仅是面子的问题，还是全身性的工作；美白也不仅仅是靠外在的工作，还要内外兼具。做足美白工作，让自己如日光灯一样亮白。

选一款适合自己的美白面膜，做个美丽无瑕的女人。面膜可以使皮肤表面形成一层暂时密封的屏障，促使毛孔逐渐张开，使皮肤可以充分吸收面膜里所含的丰富营养物质。聪明的女子会自己动手来创造美丽，利用现有的蔬菜水果自制面膜，物美价廉，美丽其实是很简单的。



苹果 滋润 美白 面膜



解读原材

苹果中富含粗纤维，可促进肠胃蠕动，协助人体顺利排出废物，减少有害物质对皮肤的伤害。

DIY原材料

苹果 50 克。

使用方法

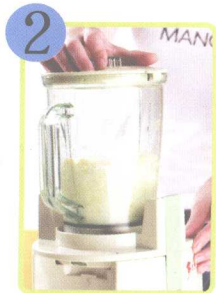
将苹果泥涂抹在脸上，15~20分钟后，用热毛巾擦净即可。

DIY过程

1. 将苹果洗净去皮，切块。
2. 将苹果块放入研磨器中，捣烂成泥即可。

适用肤质

各种肤质。





木瓜汁美白面膜

MUGUAZHI

MEIBAI

MIANMO



DIY 原材料

木瓜汁	1 小匙
蛋白	1 大匙
蜂蜜	1 小匙
奶粉	1 大匙

DIY 过程

1. 在奶粉中加少许开水使其变成浆状。
2. 加入蛋白、木瓜汁及蜂蜜。
3. 拌匀成膏状即可。

使用方法

将面膜敷在面上 15 ~ 20 分钟，然后以温水洗净即可。

适用肤质

各种肤质。

木瓜生吃能舒缓咽喉不适，对感冒咳嗽、便秘、慢性气管炎均有益处。木瓜有助消化、润肺止咳。

用木瓜擦脸、洗手，可去除蛋白质、油渍残留的污秽，是一种良好的皮肤清洁剂。

F

ace

解读原材

