

F a l l i n L o v e w i t h M a s k

王诺婕·著

给你DIY的完美好脸色

爱·上·面·膜



肤 色 太 暗 皮 肤 干 皱

面 无 血 色 脸 部 臃 肿

放 心 有 了 面 膜 一 次 搞 定

天 然 的 美 丽 保 养 品

立 即 的 焕 颜 好 帮 手

敢 省 钱 的 简 易 美 肤 膜

让 你 开 心 敷 出 美 丽



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱上面膜 / 王诺婕著. —北京: 农村读物出版社,
2004.3

ISBN 7-5048-4426-8

I. 爱... II. 王... III. 面—美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 017646 号

作 者	王诺婕	内页设计	陈 丽
文字润饰	高士雯	封面设计	熊 黎
美术总监	王 婧	摄 影	胡文涛

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京瑞宝画中画印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/24

印 张 4.5

字 数 90 千

版 次 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月北京第 1 次印刷

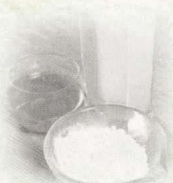
印 数 1~10 000 册

定 价 18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

给你 D I Y 的 完美 好 脸 色

爱 · 上 · 面 · 膜



王诺婕 著

农村读物出版社

427

作者序

DIY“膜力”无限

近来，身边的同事好友总是问我：“究竟使用了什么样的美容产品，皮肤变得这么好，感觉像是换了一个人似的。”其实，这都要归功于DIY面膜。面膜敷在脸颊上，内含的养分充分渗入肌肤的细胞内，当面膜从脸上剥除的那一瞬间，肌肤就如同一个刚刚撕去薄膜的水煮蛋般，感觉十分清爽嫩滑。然而市售的面膜价格不菲，去美容院护肤更加昂贵，我某天心血来潮，索性利用身边一些唾手可得的東西制作出各种面膜，在使用了一段时间之后，肌肤日益变得美白靓丽。于是，我将自己DIY面膜的经验总结出来，与大家一起分享乐趣与美丽！

DIY面膜的制作过程简单有趣，利用天然蔬果如番茄、柠檬、西瓜等，配合性质温和的中草药白芷、甘草、荷叶及气味芳香的植物精油熏衣草、迷迭香、橙花等等，根据其材料自身所具有的美容功效，按照一定的比例，经过自己简单的手工调配，就可以制作出效果卓越的面膜。DIY面膜不仅具有取材方便、制作简单、价格低廉等诸多优点，更重要的是，可以根据自己的肤质状况调配出最适合自己的面膜，并有多种不同的搭配方式，不仅能达到最理想的美容效果，也能享受DIY不断创新的乐趣。此外，具有特殊滋养与修护效果的眼膜DIY产品，让眼睛也能够享受到完美的呵护与保养，变得更加光彩照人。

在写这本书的过程中，我咨询了美容医师，深入了解和分析各种蔬菜、水果、中草药、植物精油的成分与美容功效，注重材料搭配的科学性，以求面膜发挥其最佳的美容功效。书中根据面膜的不同功效分为美白面膜、保湿面膜、活肤面膜、瘦脸膜，又特别介绍了眼膜的制作方法，每一种面膜、眼膜都详细标明具体的功效，以帮助您更有效地进行肌肤护理，进而达到事半功倍的美容效果。动动手，《爱上面膜》让你轻松获得美丽肌肤！



王洁琼

专业美容师

推荐序

简单DIY，敷出面子上的光彩

女人天生爱美，且由于工作性质，我更是特别在意脸部肌肤的护理，一周总是要在家敷上2~3次面膜，让肌肤做个深呼吸。但我在使用面膜的过程中常常会遇到这样的问题：花很多的钱买的面膜，使用一段时间后却发现没有达到理想的效果；朋友介绍了一种功效很不错的面膜，但是自己使用后却过敏，适得其反；一瓶面膜放置了一段时间之后功效大大降低，想继续使用害怕伤害肌肤，扔掉又觉得舍不得。那么，究竟该如何摆脱这些烦恼，让面膜能够真正带给我们完美的肌肤享受呢？

一次和朋友闲聊，无意中说起这个令我头大的问题。朋友听后立即对我说：“这个简单！只要你学会DIY面膜，这些问题都能够解决！”听她介绍，我才知道，所谓DIY面膜，即是用生活中常见的天然材料，如水果、蔬菜、中草药、植物精油等等，按照一定的比例混合制作而成。这些材料均含有多种维生素、果酸、蛋白质等营养物质，具有良好的养颜护肤效果。因为完全天然，不含任何化学成分，对皮肤无刺激作用，在保护和调理肌肤的同时，也给予肌肤充足的营养和滋润。做法并不复杂，而且用料的确容易购得。于是，按照朋友介绍的方法，我自在家尝试着制作了几种面膜，试用后感觉清新滋润，而且气味芬芳，让人神清气爽，立刻将我紧张工作后的疲惫一扫而空。由于面膜制作简单方便，用料的价格也很便宜，一种面膜用腻了后可以换用另外一种，对于喜欢尝鲜又怕麻烦的我真是再合适不过了。因为是依照自己的肤质特点量身定做，美妆效果自然比一般的市售面膜要明显。我的肌肤变得更加年轻、白皙，身边的朋友都纷纷向我讨教美容秘诀。

听说朋友要把自己的美容心得结集出版，也就是这本《爱上面膜》，我很高兴，“独乐乐不如众乐乐”，好东西就是要与众人共用。书中共总结了52种面膜的制作方法，全是朋友近年来亲身尝试积累下来的面膜DIY经验，并根据美容功效和美容部位进行分类，可以满足不同肌肤的护理需要。每一种面膜都介绍了详细的制作方法，轻而易举就可以调配出适合自己肌肤的面膜，真正称得上是一本极实用的美容工具书。《爱上面膜》让你随心所欲拥有娇嫩、透白的美丽肌肤，赶紧试试吧！

Canal

《靓丽》
杂志模特





作者序

推荐序

❁❁❁ 美白面膜

- | | | | |
|----|----------|----|----------|
| 7 | 香蕉面膜 | 16 | 番茄面膜 |
| 8 | 印度王妃美白面膜 | 18 | 薏仁美白面膜 |
| 10 | 薏仁甘草美白面膜 | 20 | 黄瓜维C美白面膜 |
| 12 | 牛奶润肤面膜 | 22 | 杏仁蛋清面膜 |
| 13 | 珍珠粉嫩白膜 | 24 | 核桃蛋清面膜 |
| 14 | 黄瓜杏仁润肤面膜 | | |

❁❁❁ 保湿面膜

- | | | | |
|----|-----------|----|----------|
| 27 | 酸奶草莓保湿膜 | 36 | 酸奶橙子保湿膜 |
| 28 | 玫瑰橙花茉莉保湿膜 | 38 | 芒果牛奶保湿膜 |
| 30 | 薄荷牛奶保湿膜 | 40 | 鲜奶橄榄油保湿膜 |
| 32 | 柠檬鸡蛋保湿膜 | 42 | 胡萝卜蛋黄保湿膜 |
| 34 | 鲜奶马铃薯保湿膜 | | |

❁❁❁ 活肤面膜

- | | | | |
|----|----------|----|------------|
| 45 | 蛋清绿豆排毒面膜 | 50 | 柠檬草佛手柑焕肤面膜 |
| 46 | 酸奶燕麦滋养面膜 | 52 | 甘菊薰衣草减压面膜 |
| 48 | 芬多精安抚面膜 | 54 | 芦荟黑芝麻安抚面膜 |

- 56 咖啡蛋黄除皱面膜
- 58 蛋清番茄抗皱面膜
- 60 杏仁酸奶活肤面膜

- 62 草莓鲜奶活肤面膜
- 64 蜂蜜海带青春面膜
- 66 甘菊柠檬嫩肤面膜

✿✿✿ 瘦脸膜

- 69 桃仁鸡蛋去脂面膜
- 70 丝瓜去皱消脂面膜
- 72 芦荟芝麻瘦脸膜
- 74 胡萝卜瘦脸膜
- 76 荷叶瘦脸膜
- 78 葡萄柚瘦脸膜
- 80 草莓瘦脸膜

- 82 蛋黄消脂面膜
- 84 冬瓜消脂面膜
- 86 木瓜去脂面膜
- 88 西瓜去脂面膜
- 90 番茄美白去脂面膜
- 92 柠檬蛋清面膜

✿✿✿ 修护眼膜

- 95 奶酸蜜眼膜
- 96 冰苹果眼膜
- 98 丝瓜蜜眼膜
- 100 白醋黄瓜眼膜

- 102 银耳浓汁眼膜
- 104 茶叶冰片眼膜
- 106 鲜橙蜜眼膜



美白面膜，白皙美丽无斑痕

俗话说“一白遮百丑”，拥有白皙的肌肤无疑是美女的标准之一。过度的日晒是粗糙沉淀肤色与雀斑的催化剂，日晒使黑色素分布在表皮层，造成肤色黝黑、色斑滋生，防晒产品只能阻挡部分紫外光对肌肤的侵害，并没有美白肌肤的效用。要使肌肤白净无暇、肤色均匀，美白产品是不可少的。

这里介绍的美白面膜除了可以修护肌肤因日晒受损的真皮层外，还能预防黑色素的形成，由内至外令肌肤恢复白净。用木瓜、黄瓜、牛奶、蜂蜜、绿茶及珍珠粉、绿豆粉等天然材料自制调配的美白面膜，富含植物的天然美白精华素和维生素E等可防止黑色素沉着于皮肤；蜂胶中的类黄酮能增强维生素E的美白功效，纯天然的绿茶多酚能即时分解黑色素颗粒，并将其代谢出体外，有效抑制黑色素生成；质地柔软且渗透性高的面膜能紧贴脸部轮廓，使美白成分有效传送到肌肤，淡化表皮已形成的色素沉淀，还原肌肤白皙本质，将肌肤调整至清洁、平衡的状态，带来亮白、柔嫩、滋润的美白新感觉。



WHITENING MASK

Banana & Butter Mask

香蕉面膜

香蕉含有丰富的多种维生素和铁质，能提供肌肤所需的各种养分；所含的磷等矿物质能中和身体酸碱值，使肌肤水油平衡，变得白嫩、清爽、富有光泽。洁脸后使用蛋白面膜，能促进脸部的血液循环，提高美白功效。



保存方法

最好1次用完，若无法用完须用玻璃器皿密封放入冰箱内冷藏，可保存3天。



「用料」

香蕉1根，奶油10克，浓茶15毫升（最好选用绿茶）。

「功效」

有效淡化日晒后形成的色素沉淀，使肌肤恢复润泽亮白，尤其适合外出时使用，使用2~3周后，日晒形成的黑斑就会消失。

制作方法

STEP1. 香蕉剥皮后捣成泥状。

STEP2. 加入奶油以及已经冷却的浓茶，搅拌均匀即可。

使用方法

将面膜均匀涂于脸上（也可涂于已挖出眼、鼻、口部位的保鲜膜上，再敷盖于脸部），避开眼部及唇部，15分钟后用温水洗净即可。

适用肤质 「中性肌肤」

India Queen Mask

印度王妃 美白面膜



据说这种面膜是印度一位王妃发明的。蜂蜜的亲肤性相当高，蛋白质分子大小与皮肤组织相近，吸收渗透力佳，能迅速为皮肤补充营养，蜂蜜中所含的氨基酸还会在皮肤表面形成一道天然保护膜，防止水分流失，修复肌肤的健康机制。柠檬汁所含的维生素C和果酸是淡化色斑所不可缺少的。

Whitening Mask

「用料」

蜂蜜15毫升，鸡蛋1个，脱脂牛奶50毫升，柠檬汁1茶匙，面粉少许。

「功效」

可净化、滋润肌肤，使肌肤变得白皙透明、柔软细致。

制作方法

STEP1. 面粉中加入鸡蛋，搅拌均匀。

STEP2. 加入牛奶、蜂蜜以及柠檬汁再次拌匀即可。

使用方法

STEP1. 将面膜均匀涂于脸上，避开眼部及唇部。

STEP2. 15分钟后先以温水冲洗干净，再用冷水洗脸。温水、冷水可反复交替数次，有助于收缩毛孔。

适用肤质 「中性肌肤」



保存方法

最好1次用完，若无法用完须用玻璃器皿密封放入冰箱内冷藏，可保存5天。

Liquorices & Job's Tear Mask

薏仁甘草美白面膜

薏仁是一种优秀的美容食品，含有丰富的类黄酮，能够快速有效地阻止黑色素产生；甘草也有抑制黑色素合成的成分；牛奶中含丰富的天然乳蛋白，不仅能有效滋润、软化肌肤，保湿效果也很好。使用时，可以根据不同的肤质进行选择，如果肌肤偏油，可以使用脱脂牛奶，以平衡水油成分；如果肌肤偏干，最好使用全脂奶粉，以滋润缓和干燥的肌肤。



「用料」

薏仁15克，甘草粉15克，牛奶50毫升。

「功效」

有效滋润、软化肌肤，抑制黑色素的产生，使肌肤保持细嫩白皙。



制作方法

STEP1. 薏仁磨成粉状。

STEP2. 加入甘草粉、牛奶，调成糊状即可。

使用方法

STEP1. 将甘草美白面膜均匀地涂于脸上，避开眼部及唇部。

STEP2. 15分钟后用温水冲洗干净。

适用肤质 「中性肌肤」

保存方法

用料天然，最好1次用完，若无法用完须用玻璃器皿密封放入冰箱内冷藏，可保存5天。

W h i t e n i n g

M a s k

Milk Mask

牛奶润肤面膜



调制面膜时要注意黏稠度，以不会从脸上滴下为准。用温水清洗时动作要轻柔，因为使用面膜后的肌肤十分细嫩，动作太大易伤到肌肤。

「用料」

牛奶100毫升，面粉少许。

「功效」

牛奶是极为温和的清洁剂，清除肌肤中污垢的同时还能有效美白肌肤，同时可锁住肌肤中的水分，使用后肌肤变得水嫩光滑、清爽而不紧绷。敷面膜的次数以每周1~2次为宜。

使用方法

STEP1. 将调制好的面膜均匀地涂在脸上，避开眼部及唇部

STEP2. 15分钟后，用温水轻轻洗净。

适用肤质 「干性肌肤」

制作方法

STEP1. 将面粉和牛奶盛入小碗中，搅拌均匀即可。

保存方法

最好1次用完，若无法用完须用玻璃器皿密封放入冰箱内冷藏，可保存3天。



Pearl Powder Mask

珍珠粉嫩白膜



蜂王浆和珍珠粉是古往今来女性选用的嫩白肌肤、养颜美容佳品。蜂王浆中含多种维生素、矿物质和氨基酸，还含有一种特殊成分——唾液腺荷尔蒙，能防止肌肤干燥老化，促进肌肤新陈代谢，活化肌肤；珍珠粉具有独特的养生美容功效，用珍珠粉敷脸可以令肌肤细腻、白润光滑。市面上的许多所谓珍珠粉其实是蚌壳粉。购买珍珠粉要去信誉卓越的中药店，品质才有保障。

「用料」

蜂王浆15毫升（或蜂王胶囊2粒），珍珠粉5克，鸡蛋1个，薏仁粉15克。

「功效」

能使干燥的肌肤变得细腻、白嫩，防止肌肤因干燥而老化，使肌肤保持润泽光滑。

使用方法

STEP1. 用面膜刷将面膜均匀地涂于脸上，避开眼部及唇部。

STEP2. 15分钟后用温水将面膜冲洗干净。

适用肤质 「干性肌肤」

制作方法

STEP1. 鸡蛋打成蛋液。

STEP2. 在蛋液中加入蜂王浆、珍珠粉和薏仁粉，搅拌均匀。

保存方法

装入玻璃器皿密封放入冰箱内冷藏，在14天内用完即可。



Cucumber & Almond Oil Mask

黄 瓜 杏 仁 润 肤 面 膜

黄瓜含有丰富的维生素C和氨基酸，有镇静肌肤、美白、保湿、收缩毛孔等多重功效，尤其适合干性及敏感性肌肤；蜂蜡可在肌肤上形成一层保护膜，抵抗外界对肌肤的侵蚀及辐射，使肌肤不易干燥、老化；杏仁油可以有效滋润肌肤，使肌肤变得细腻有光泽。



Whitening Mask



保存方法

最好1次用完，若无法用完须用玻璃器皿密封放入冰箱为冷藏，可保存3天。

「用料」

黄瓜1根，杏仁油5毫升，蜂蜡5克。

「功效」

有滋润、美白肌肤之功效，促进肌肤角质细胞的新陈代谢，使肌肤细嫩光滑。

制作方法

STEP1. 蜂蜡放入煮水锅中隔水加热，使之融化。

STEP2. 杏仁油放入蜂蜡中用筷子或搅拌棒混合均匀。

STEP3. 黄瓜切片后倒入蜂蜡和杏仁油中，以大火蒸20分钟后取出，待其冷却后即可。

使用方法

STEP1. 待黄瓜润肤面膜冷却后用搅拌棒或筷子搅拌至起泡，将面膜均匀地涂抹在脸上，避开眼部及唇部，涂抹时可同时在脖子上涂抹一层。

STEP2. 静敷20分钟后将面膜用温水洗去。

适用肤质 「干性肌肤」