

MEIJIMIANMO

★素颜美肌尽显天然本色★

- ★鲜果面膜 天然补水显露玫瑰气色
- ★蔬菜面膜 清淡保养打造健康肌肤
- ★中药面膜 天然排毒做最美的女人

陈璐 主编

天然 美肌面膜



吉林科学技术出版社

MEIJIMIANMO

★素颜美肌尽显天然本色★

- ★鲜果面膜 天然补水显露玫瑰气色
- ★蔬菜面膜 清淡保养打造健康肌肤
- ★中药面膜 天然排毒做最美的女人

陈璐 主编

天然 美肌面膜



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天然美肌面膜/陈璐主编. —长春: 吉林科学技术出版社,
2009.5

ISBN 978-7-5384-4124-6

I. 天… II. 陈… III. 面—美容—图解 IV. TS974.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第042261号



天然美肌面膜

主 编
编 委
责任编辑
摄 影

陈 璐

崔剑剑

宛 霞 赵 沫

三毛摄影

孙宁波 刘金荣 关 宁 霍宏辉 张 颖 田 鑫

邱艳茹 王明辉 肖世明 靳耀东 于 雷 张洪岩 郭淑静

一行设计 于 通

封面设计
技术插图

于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 田佳超 邓美娜

邹本江 苏秀芝 王 平 林 敏 梁 晶 李双双

出版发行

吉林科学技术出版社

印 刷

长春第二新华印刷有限责任公司

版 次

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

规 格

710mm×1000mm 16开

印 张

11

字 数

200千字

书 号

ISBN 978-7-5384-4124-6

定 价

22.00元

社 址

长春市人民大街4646号

邮 编

130021

发行部电话

0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

邮购部电话

0431-84612872

编辑部电话

0431-85635186 85674016

传 真

0431-85635185

网 址

<http://www.jlstp.com>

网络实名

吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究 如有印装质量问题 可寄本社调换



PREFACE

前言

忙碌了一整天的你，脱去一天的疲惫，你会放松你的精神，闲散地坐在地毯或沙发上，喝一杯温热的菊花茶，洗个热水澡，亲手调制一款天然面膜，让你的肌肤也在一天的紧张过后渴望着温柔的呵护。

天然美容已成为一种全新的美容概念。方便的取材、合理的价格、显著的疗效是对天然美容完美地诠释。它受到越来越多人的重视和青睐，它成为越来越多女性的钟爱。将天然材料完美地融入你的生活，坚持自然的生活理念，深信纯天然赋予生命的灵感和奇迹，在生活的每一个细节里追求自然清新的感觉，在现代都市来来往往的人群中做一个想做的女人。

想做就做。在睡前为自己调制天然植物合成的新鲜面膜，感觉肌肤散发出田园般自然的清香。小憩过后，轻轻洗去。一个自然洁白的面容出现，你便可以自信地问问魔镜魔镜谁最美。让你的肌肤香酣入眠，在夜晚的空气中自由地呼吸，就像站在白色清凉的月光下，倾听着温柔的小夜曲一般。而这一切都来自天然美肌面膜的温情呵护。

清晨醒来，阳光、希望、快乐、美好都跟随着醒来。你的肌肤开始新的一天，就这样让天然美肌面膜伴随你的生活，就这样做个想做的女人。



C·O·N·T·E·N·T·S

PART 1

了解皮肤与面膜

LIAOJIEPIFUYUMIANMO

- 有关皮肤..... 12
有关面膜..... 15

PART 2

美白补水面膜

MEIBAIBUSHUIMIANMO

- 水果泥深层滋养面膜... 18
草莓鲜奶活肤面膜..... 18
柠檬奶蜜修复面膜..... 19
酸奶酵母美白面膜..... 19
玫瑰橄榄面膜..... 20
西瓜皮蜂蜜面膜..... 21
桃子面膜..... 21
苹果面膜..... 22
黄瓜面膜..... 22
草莓面膜..... 23
梨子面膜..... 23
蜂蜜柠檬面膜..... 24

- 番茄面膜..... 24
白醋甘油面膜..... 25
三白面膜..... 26
米饭去皱面膜..... 27
混和保湿面膜..... 27
天门冬芦荟面膜..... 28
西瓜泥面膜..... 29
柠檬蛋酒面膜..... 29
香蕉橄榄面膜..... 30
牛奶紧肤面膜..... 30
补水面膜..... 31
黄瓜舒缓面膜..... 32
银耳白芷面膜..... 32
麦片面膜..... 33
红酒面膜..... 33
珍珠蛋蜜面膜..... 34
雪花膏珍珠粉面膜..... 34
丝瓜汁面膜..... 35
白雪面膜..... 36
茶糖美白面膜..... 36
冬瓜籽美白面膜..... 37
牛奶草莓面膜..... 37
黄瓜面膜..... 38
珍珠面膜..... 39

CONTENTS

目 录

桃花蜂蜜面膜.....	39
土豆泥面膜.....	40
柑橘柠檬面膜.....	40
银耳面膜.....	41
当归白芷面膜.....	41
珍珠白玉面膜.....	42
白芷面膜.....	43
莴笋面膜.....	43
五白膏面膜.....	44
红茶面膜.....	44
土豆面膜.....	45
胡萝卜美白面膜.....	46
柠檬面膜.....	46
山药面膜.....	47
蛋黄美白面膜.....	48
珍珠芦荟面膜.....	48
鲜奶面膜.....	49
豆腐面膜.....	49
红酒蜂蜜面膜.....	50
珍珠粉蛋清面膜.....	50
白芷鲜奶面膜.....	51
珍珠水果面膜.....	52
蜂蜜柠檬面膜.....	52
酸奶燕麦面膜.....	53

蜂蜜保湿面膜.....	53
珍珠粉甘油面膜.....	54
苦瓜消炎面膜.....	54
牛奶面膜.....	55
双参面膜.....	55
绿豆白芷面膜.....	56
珍珠红酒面膜.....	57
白芷甘草面膜.....	57
白芷面粉面膜.....	58
葛根面膜.....	58
苹果面膜.....	59
杏麝面膜.....	60
珍珠维E面膜.....	61
珍珠促白面膜.....	61
白芷茯苓面膜.....	62
豆腐蜂蜜面膜.....	62
冬瓜仁面膜.....	63
珍珠白芷面膜.....	64
茯苓杏仁面膜.....	64
参芷面膜.....	65
黄瓜胡萝卜面膜.....	66
酸奶花粉面膜.....	66
杏桂面膜.....	67
冬瓜桃仁面膜.....	67

C·O·N·T·E·N·T·S

白芷蛋黄面膜.....	68
双豆百合面膜.....	69
白芷藁本面膜.....	69
杏仁粗盐面膜.....	70
人参杏仁面膜.....	70
番茄泥面膜.....	71
柿子叶面膜.....	71
红酒美白面膜.....	72
夏枯草面膜.....	72
葱白面膜.....	73
蛋清蜂蜜面膜.....	73
玫瑰面膜.....	74

PART 3

去皱面膜 QUZHOU MIANMO

藕粉消脂面膜.....	76
柠檬收敛水面膜.....	76
玫瑰橙花纾缓面膜.....	77
士多啤梨面膜.....	78

橘子面膜.....	79
葡萄抗衰老面膜.....	79
薄荷收毛孔面膜.....	80
鲜果汁面膜.....	80
西瓜爽肤面膜.....	81
果醋抗菌面膜.....	81
香蕉泥面膜.....	82
胡萝卜收细毛孔面膜...	82
洋葱去皱面膜.....	83
蛋清面膜.....	84
蜂蜜蛋黄面膜.....	84
白芷紫河车面膜.....	85
白芷山药面膜.....	85
灵芝面膜.....	86
木瓜燕麦面膜.....	87
黄瓜奶汁面膜.....	87
绿茶蛋黄面膜.....	88
珍珠面膜.....	88
橄榄油面膜.....	89
牛奶蜂蜜面膜.....	89
去皱红酒面膜.....	90
蜂蜜光滑面膜.....	91

CONTENTS

目 录

蜂蜜黄瓜面膜.....	91
滋润酸奶面膜.....	92
胡萝卜面膜.....	92
黄瓜柠檬面膜.....	93
净白活力面膜.....	94
蜂蜜弹力面膜.....	95
草莓牛奶面膜.....	95
牛奶防皱面膜.....	96
酸奶奶油面膜.....	96
橄榄油蜂蜜面膜.....	97
葡萄美容面膜.....	97
胡萝卜精油面膜.....	98
蜂蜜甘油面膜.....	98
珍珠蛋清面膜.....	99
珍珠杏仁面膜.....	99
香蕉排毒面膜.....	100
酵母酸奶面膜.....	100
黄瓜苹果蛋清面膜....	101
姜黄面膜.....	102
茶叶面膜.....	103
红酒去皱面膜.....	103
西瓜肉面膜.....	104

梨子乳酪面膜.....	104
紫河车蛋清面膜.....	105
维生素面膜.....	106

PART 4

祛痘面膜 QUDOU MI AN MO

黄瓜芦荟面膜.....	108
胡萝卜啤酒面膜.....	109
生菜果醋面膜.....	109
牛奶薄荷面膜.....	110
麦粉柠檬面膜.....	110
红萝卜面膜.....	111
苹果祛痘面膜.....	112
苦瓜祛痘面膜.....	112
燕麦木瓜面膜.....	113
玫瑰黄瓜面膜.....	114
蛋清磨砂面膜.....	115
啤酒面膜.....	115
酸奶嫩肤面膜.....	116

C·O·N·T·E·N·T·S

蜂蜜糯米面膜.....	116
莴苣面膜.....	117
润肤红酒面膜.....	118
海藻祛痘面膜.....	118
苹果消痘面膜.....	119
阿司匹林去痕面膜....	119
酸奶面膜.....	120
珍珠排毒面膜.....	121
去角质面膜.....	121
胡萝卜西瓜面膜.....	122
金盏花祛痘面膜.....	123
蛋黄收缩补水面膜....	123
丹参栀子面膜.....	124
草莓番茄面膜.....	124
芦荟祛痘面膜.....	125
红豆排毒面膜.....	126
苹果面膜.....	127
绿豆珍珠面膜.....	127
蛋清面膜.....	128

黄莲面膜.....	128
金针菜面膜.....	129
茄泥面膜.....	130
杏仁磨砂面膜.....	131
红茶琼脂面膜.....	131
苦瓜美白面膜.....	132
银耳食醋面膜.....	132
重楼丹参面膜.....	133
浮萍蜂蜜面膜.....	134
鱼腥草面膜.....	134
芦荟面膜.....	135
山慈姑面膜.....	136
土豆祛痘面膜.....	137
大黄紫草面膜.....	137
桃子丁香面膜.....	138
蒜头面膜.....	139
木瓜祛痘面膜.....	139
茶树祛痘面膜.....	140
葡萄祛痘面膜.....	140

CONTENTS

目 录

PART 5

祛斑面膜

QUBANMIANMO

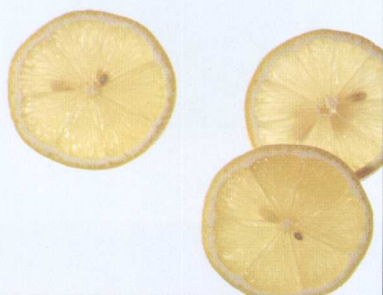
苹果酸奶面膜.....	142
僵蚕面膜.....	142
杏仁蛋清面膜.....	143
芦荟祛斑面膜.....	144
玉米面膜.....	145
冬瓜面膜.....	145
醋蛋祛斑面膜.....	146
蔬菜祛斑面膜.....	146
多功能面膜.....	147
冬瓜瓢面膜.....	147
草莓祛斑面膜.....	148
花粉面膜.....	148
红酒蛋清面膜.....	149
柳叶祛斑面膜.....	149
西瓜蛋黄面膜.....	150

土豆面膜.....	150
黄瓜祛斑面膜.....	151
冬瓜核桃面膜.....	151
蜂蜜双仁面膜.....	152
珍珠祛斑面膜.....	152
丹芍面膜.....	153
番茄面膜.....	154
银耳面膜.....	154
芹菜汁面膜.....	155
香蕉面膜.....	156
番茄米酒面膜.....	156
维生素柳橙面膜.....	157
西瓜祛斑面膜.....	158
蛋清祛斑面膜.....	158
木瓜酸奶祛斑面膜....	159



C·O·N·T·E·N·T·S

蛋清面膜.....	160
蜂蜜番茄面膜.....	160
蜂蜜滋养祛斑面膜....	161
栗子蜂蜜面膜.....	161
柠檬维生素面膜.....	162
黑砂糖面膜.....	163
黄瓜祛斑面膜.....	163
萱草面膜.....	164
木瓜桃子面膜.....	165
猕猴桃祛斑面膜.....	165
白蒺藜面膜.....	166
百合面膜.....	166
茯苓面膜.....	167
干姜酒面膜.....	168
僵蚕面膜.....	168
白术面膜.....	169
李仁面膜.....	169
盐醋面膜.....	170



洁肤祛斑面膜.....	171
白萝卜蜂蜜面膜.....	171
红酒滋养祛斑面膜....	172
润肤祛斑面膜.....	172

PART 6

润肤面膜

RUNFUMIANMO

杏仁蜂蜜面膜.....	174
当归丹参面膜.....	174
冬葵子面膜.....	175
芦荟面膜.....	175
银玉面膜.....	176



了解皮肤与面膜

LIAOJIEPIFUYUMIANMO

★ PART 1





有关皮肤

了解你的皮肤

～ 中性皮肤 ～

柔软、稳定，组织滑而纤细，皮脂及水分供应充足，表面没有瑕疵，颜色红润，面部与颈部颜色深浅相同。肌理纹路平整，皮沟线细，皮丘小又平，毛孔不明显，汗液及皮脂分泌顺畅，肌肤健康而有光泽，皮肤易上妆，上妆后自然亮丽，皮肤表面瑕疵少，保养恰当，肌肤即呈健康、漂亮。冷时皮肤偏干性，热时肌肤偏油性。

～ 干性皮肤 ～

肤质辨别：肌理纹路平整，毛孔细小，皮肤表面皮质层水量过少，皮脂分泌过少，易产生皱纹，黑斑、雀斑，不易长面疱，易上妆，不易脱妆，洗脸后肌肤有紧绷感及刺痛。又分为缺油、缺水干性皮肤两类。

～ 油性皮肤 ～

皮肤腺和汗腺特别发达，油脂分泌多，易受细菌感染，易吸取空气中的灰尘，使毛孔污染，易长粉刺，毛孔易粗大，对细菌抵抗力弱，易长面疱与肿瘤，上妆后易脱妆。男性激素分泌旺盛。随年龄增长，皮肤易衰老，毛孔粗大，易生黑头，暗疮，堵塞毛孔。

～ 混合性皮肤 ～

混合性皮肤兼有油性皮肤和干性皮肤的特征，在面部T型区（前额、鼻、口周）呈油性状态，眼部及两颊呈干性。女性80%都是混合性皮肤。

～ 敏感性皮肤 ～

敏感性皮肤，可见于上述各种皮肤，其皮肤较薄，对外界刺激很敏感。当受到外界刺激时，会出现局部微红、红肿，出现高于皮肤的疱、块及刺痒等症状。



美丽皮肤特征

影响皮肤因素

遗传：体内因素。

年龄：外界环境。

保养：有些因素是我们无法控制的，但我们可以通过健康的饮食，良好的情绪管理，充足的睡眠，适当的运动和正确的护肤保养，达到延缓皮肤老化的目的。

内外协调的和谐美

内在：饮食要配合，还要适量的运动。它既可将皮肤毛孔内的污垢随汗水挤出，令肌肤保持洁净外，同时可忘却日常生活的压力和忧虑，令人心情开朗，自然容光焕发。

心理：要为自己定下明确目标。心情保持亮丽轻快；反之时常愤怒怨恨，会令副肾分泌大量的肾上腺素，刺激交感神经，对您的肌肤而言是沉重的负担。

外在：只使用一种产品自然绝不足够。必须要选用多种产品，和谐配合，才可事半功倍。所以肌肤和谐，就是完美肌肤的新体验。

皮肤所需养分

水分：人体组织液中含水量达72%，成年人体内含

水量为58%~67%。当人体水分减少时，会使皮肤干燥，皮脂腺分泌减少，从而使皮肤失去弹性，甚至出现皱纹。因此，为保证水分的摄入，正常人每日饮水量应不少于1000毫升。

含钾食物：钾对维持皮肤和机体的酸碱度，维持细胞内的渗透压和新陈代谢正常必不可少。正常成年人每日钾需要量为2克~4克。主要食物来源：麸皮、豌豆、大豆、马铃薯、甘薯、萝卜、榨菜、花生、海带、紫菜、肉松、咖啡、茶味等。

含维生素A的食物：维生素A可使目光明亮，皮肤滋润细腻。主要食物来源：动物肝脏(狗肝不可多食)，全脂奶及其制品，绿色和黄色蔬菜，红心甘薯、胡萝卜、青椒、南瓜等。

含维生素B₁的食物：缺少维生素B₁，可致黏膜过敏和发生皮肤炎症。主要食物来源：动物内脏、肉类、

豆类及花生、糙米。大量饮茶或过食鲤鱼、鲱鱼(青鱼)、虾等将影响维生素B₁的吸收。

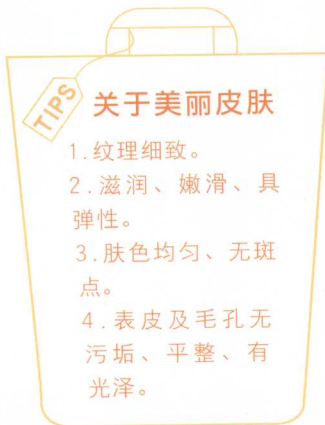
含维生素B₂的食物：维生素B₂也叫核黄素。它的功能是保持皮肤新陈代谢正常，使皮肤光洁柔滑，展平褶皱，减退色素，消除斑点。主要食物来源：动物肝、肾、瘦肉、奶类、蛋类、大豆及其制品，绿色蔬菜。

含维生素C的食物：维生素C是一种抗氧化剂，可减轻皮肤色素沉着，防止黑色素生成，因而能使晒黑的皮肤恢复白暂柔滑的本来面目，维生素C制剂如摄取过量，可导致结石或溃疡。主要食物来源：柑、橘、橙、柚、鲜枣、猕猴桃、草莓、梨、菜花、莴苣叶、柠檬、番茄、山楂以及各种深色蔬菜。

含维生素D的食物：维生素D可预防儿童轻度佝偻病和中老年骨质疏松症的发生。主要食物来源：海鱼、动物肝脏及蛋黄、奶油、干酪、鱼肝油等。

含维生素E的食物：

维生素E可提高维生素A的吸收率，减少和防止皮肤中脂褐质的产生与沉积，可预防青少年面部痤疮，颇具护肤养颜，抗衰益寿的功效。主要食物来源：植物油、大豆及其制品、绿豆、赤小豆、黑



芝麻、核桃、鸭蛋、大蒜、菠菜、鲫鱼及海虾。

含纤维的食物：便秘可导致机体产生各种症状而诱发多种疾病，便秘也可使面色萎黄而失去应有的光泽。富含纤维素的食物可防治便秘。主要有：各种蔬菜、水果和非精制食品。

含铁、锌丰富的食物：皮肤的光泽红润，需要充足的血液。铁是构成血液中血红蛋白的主要成分。锌也是体内不可缺少的微量元素，它参与人体的各种生理活动。锌在皮肤中的含量最高，约占20%以上，决定着皮肤的光滑和弹性程度，有“皮肤是锌镀”之说。因此，应适量多吃富含铁、锌的食物，如动物肝、蛋黄、海带、芝麻酱、瘦肉、牡蛎及海产品，以促进皮肤的健美。

碱性食物：皮肤的粗糙往往是因血液酸性偏高造

成的。日常饮食中所吃的鱼、肉、禽、蛋、粮食类等均为生理酸性。生理酸性食物会使体内和血液中的乳酸、尿酸含量增高。有机酸不能及时排出体外时，就会侵蚀敏感的表皮细胞，使皮肤失去细腻和弹性。而新鲜蔬菜和水果中的碱性无机盐，如钙、钠、镁、钾等含量较高，经常吃新鲜蔬菜，能使体内碱性物质充足。体内的酸性物质被迅速中和成无毒的化合物排出体外，使血液维持在比较理想的弱碱性状态中，保持皮肤的光滑滋润。因此，主张荤食与素食应合理搭配，根据不同年龄阶段调整荤素食物的比例。一般，成年后饮食应偏素，尽可能地多从植物蛋白中获得能防止皮肤粗糙的胱氨酸和色氨酸等，让皮肤的含水量维持在10%左右，延缓皮肤

的衰老，改变皮肤的粗糙状况。多摄入生理性碱性食物，使皮肤光洁秀美。

含胶原蛋白和弹性蛋白食物：胶原蛋白能使皮肤细胞变得丰满，从而使肌肤充盈，皱纹减少，使皮肤细腻和富有光泽；弹性蛋白可使人的皮肤弹性增强，从而使皮肤光滑富有弹性。富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物有猪蹄、动物筋腱和猪皮等。

关于草本东方使用上千年的草药，在21世纪成为生物科技的新宠。草本类药材具有取材方便，价格合理，疗效显著的优势，它们不仅是维护健康的最佳选择，也是美容保健必不可少的重要元素。草本植物的分子很细小，制作出的保养品颗粒更细腻，有天然香味及不含香精的独特品质。使用后，使皮肤看起来光滑细致，





有如丝缎般的感觉，并在皮肤表层形成一层微酸性保护膜，以隔离细菌、阳光和污染。由于中药美容所用的材料，大多取自于天然的动物植物和矿物，尤其是日常生活中常用的食物，对人体的毒副作用小，所以，得到了大多数人的认可，受到古今中外爱美之人的推崇，成为这个世纪护肤美颜产品的主流。

TIPS 常用鉴别皮肤方法

擦试法：被测者于晚上将脸洗净后，不涂任何护肤品，在第二天起床后用干净的面巾纸或吸油棉纸分别轻按额部、面颊、鼻翼、下颌等处，对光进行观察纸巾或棉纸上油污的多少。以判定皮肤性质，如果纸巾上沾油污面积不大，呈微透明状，为中性皮肤；如果纸巾或棉纸上见大片油迹，呈透明状，为油性皮肤；若纸巾或棉纸上基本不沾油迹，为干性皮肤。

洗面法：就是利用洗面奶进行洗面，如果洗面30分钟后皮肤感觉正常者为中性皮肤；如果洗面20分钟后面部皮肤紧绷感消失的为油性皮肤；如果洗面大于40分钟，面部皮肤紧绷感才消失的为干性皮肤。

有关面膜

认识面膜

有关皮肤科专家认为，面膜之所以能一敷见效，养护肌肤体贴入微，关键在于它的高吸水力和密封性。面膜所具有的高吸水力能将水分锁在皮肤中，而它的密封性，可防止水分蒸发，让养份充分渗透入肌肤，达到瞬间修护、滋养效果。

面膜是一种敷在脸上的美容护肤品，有的敷后经过20分钟~30分钟，便会形成一薄层紧绷在脸上的膜，所以称做面膜。但是，有的面膜干燥后不形成膜；不能整块地掀起来，只能用水把它洗掉，准确地说，这些面膜应该叫做敷面涂剂，但习惯上，因为操作和效果跟做面膜是一样的，也就笼统地归到一起叫面膜了。当你把湿润的面膜敷在脸上，面膜里的物质就开始向皮肤缓缓渗透，并将肌肤与外界空气阻隔开，一方面让水分缓缓渗入表皮的角质层，同时也防止膜内的水分很快丢失。湿润的面膜敷在脸上并停留一段时间，深层细胞的胶原质在湿润的环境中吸足水分，而且营养性或功效性的物质也渗透进入皮肤的深层。同时，毛细血管

的扩张，血液微循环的增加，会大大促进细胞对面膜中营养性或功效性物质的利用和吸收。这样，肌肤便会柔软起来，更加富有弹性。

中药面膜优点

中药面膜的美容功效不同于化妆品。它取材方便、价格合理、疗效显著。从本质上与普通化妆品有着很大的区别。中药面膜具有医疗性的美容，通过外敷脸部、皮肤、毛孔吸收以及脸部丰富的循环经络受药物的作用，对周身的经脉都起到整体调节的作用，排毒生肌，改善睡眠，提神醒脑，增强肠胃功能，滋补健肌。使用中药面膜可逐渐改善肤质，增强皮肤活力，疏通毛孔，促进皮脂排泄，改善面部微循环，是皮肤分泌代谢功能迅速恢复，有效地排除出皮肤及体内的毒素，修复受损肌肤，起到“内清脏毒，外疗肌肤”的特殊疗效。对粉刺（青春痘，痤疮），去皱，细嫩肌肤具有特殊功效。其次，取材方便是它的另一大优点，你可以随意到药房等场所便买到制