

女性自我呵护丛书

MIANMO DE MIAOXUAN MIAOYONG

令狐璎珞 编著

江西科学技术出版社

2

面膜的妙选妙用

S

974.1
202

图书在版编目(CIP)数据

面膜的妙选妙用/令狐瓔珞编著. —南昌:江西科学技术出版社, 2004. 2

(女性自我呵护丛书)

ISBN 7-5390-2435-6

I. 面… II. 令… 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 004952 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

面膜的妙选妙用

令狐瓔珞编著

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	深圳市彩帝印刷实业有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/24
字数	40 千字
印张	1.5
印数	4000 册
版次	2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2435-6/TS·142
定价	10.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

女性自我呵护丛书

目录

Catalog

2 面膜的妙选妙用

令狐璎珞 编著
江西科学技术出版社

了解你的肤质	2
神奇的面膜	9
■ 面膜的分类	9
■ 各类面膜的成分、性状与作用	9
■ 面膜的使用方法	13
含情“抹抹”——干性皮肤适用的面膜	15
网住青春活力——中性皮肤适用的面膜	20
紧裹面容风华——油性皮肤适用的面膜	22
轻轻呵护——敏感性皮肤适用的面膜	25
迟到的老化现象——去皱抗衰老面膜	26
■ 果蔬去皱	26
■ 其他去皱妙法	27
如何改善问题皮肤	30
■ 祛斑面膜	30
■ 美白面膜和美白妙法	31
■ 祛除痤疮面膜	32
■ 更多妙法	33
后记	35



了解你的肤质

会游泳并懂得游泳的技巧，才能在汪洋大海里游弋，但要畅游，还需耐力和体力；而要游得好，像一条美人鱼一样，你就必须下苦功夫去多学、多看、多游才行。美容亦是如此，起码你要了解一定的皮肤知识，确定自己的肤质，才能对症下药，更好地保养自己的皮肤。你可知道自己是属于哪一种肤质？下面请你为自己的肤质打分吧。

1. 你的年龄

- A. 30 岁以上。
- B. 20~30 岁。
- C. 15~20 岁。

2. 平时两颊的出油状况

- A. 无任何出油现象。
- B. 两颊略有光泽。
- C. 泛油光。

3. 白天时 T 型部位油脂分泌状况

- A. 仅鼻头部位。
- B. T 型部位有点儿光泽。





C. T型部位总是油亮。

4. 早上起床时，脸上出油的程度

A. 还好。

B. 有一点，不太多。

C. 很多，油光光。

5. 清晨起床后，手指触摸皮肤

A. 粗糙。

B. 细腻、滑嫩。

C. 细腻。

6. T型部位是否出现粉刺状况

A. 仅鼻头偶有粉刺。

B. T型部位皆有粉刺。

C. T型部位总不时有青春痘出现。

7. 洗完脸后不搽任何护肤品，多久才有出油现象

A. 半小时左右。

B. 20分钟左右。

C. 10分钟左右。





8.洗完脸后 15~30 分钟皮肤紧绷程度

- A. 感觉紧绷。
- B. 感觉滑润。
- C. 感觉油腻。

9.平时出汗程度

- A. 少。
- B. 还可以。
- C. 多。

10.肤质是否常感紧绷，干燥脱皮尤以冬季为甚

- A. 经常这样。
- B. 偶尔发生。
- C. 只有在严冬时会这样。

11.观察自己脸上细微小纹的多少

- A. 多。
- B. 还好。
- C. 很少。

12.近距离照镜子，是否可看见毛细孔

- A. 完全不会。



B. T型部位及周围。

C. 全脸。

13. 在下妆之后，多久开始出现脱妆现象

A. 几乎整天不脱妆。

B. 大约下午开始脱妆。

C. 一个多小时便脱妆。

14. 使用哪种质地的保养品，感觉最舒适

A. 滋养保养品。

B. 润泽保养品。

C. 清爽保养品。

15. 每次换新的化妆水，皮肤反应如何

A. 刺痛，很不舒服。

B. 略有不适。

C. 无不适感

16. 洗完脸后拍上化妆水

A. 皮肤会发痒。

B. 略有不适。

C. 皮肤很舒服。





17.外出吹到冷风时，皮肤反应为

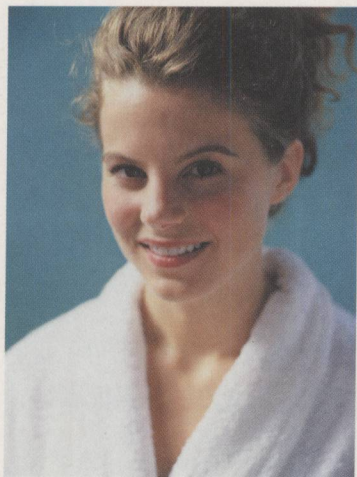
- A. 会出现发痒、红肿现象。
- B. 偶尔会有点不舒服。
- C. 很不舒服。

18.有无过敏历史

- A.有。
- B.无。

以上 18 题，答案：A 计 1 分，B 计 2 分，C 计 3 分，相加累计出总和，测验记分结果与肤质对照分析如下：

- 14 ~ 17 分属偏干性皮肤。
- 15 ~ 18 分属敏感性皮肤。
- 18 ~ 21 分属混合干性皮肤。
- 22 ~ 34 分属中性皮肤。
- 22 ~ 25 分属中偏干性皮肤
- 31 ~ 34 分属中偏油性皮肤。
- 35 ~ 38 分属油性皮肤。
- 38 分以上属偏油性皮肤。



确定自己的肤质后，才能对症下药更好地保养自己的皮肤。皮肤覆盖人体表面，与人的容貌有着密切关系。皮肤具有保护、感觉、调节体温、呼吸、吸收、分泌与排泄、新陈代谢七大生理功能：

A. 保护功能：皮肤含有大量脂肪细胞，有软垫作用，可缓冲外力撞击，保护内部组织不受损伤。角质层和黑色素颗粒能反射和吸收部分紫外线，阻止其射入体内，伤害内部组织。皮脂腺能分泌皮脂，汗腺分泌汗液，两者混合在皮肤表面形成一层乳化皮肤膜，可防止皮肤干裂，并滋润角质层，阻止体内水分被蒸发和体外水分的透入。皮肤膜呈现弱酸性，能阻止皮肤表面的细菌、真菌侵入，并有抑菌、杀菌作用。

B. 感觉功能：皮肤内有丰富的感觉神经末梢，可感受外界的各种刺激，产生各种不同的感觉。例如，当一阵大风从身边刮过时，这时皮肤就会起“鸡皮疙瘩”，并感觉到寒冷。

C. 调节体温功能：人的正常体温在 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ 左右，当外界气温较高时，皮肤毛细血管大量开放，体表血流量增多，皮肤散热增加，使体温不会过高，在汗液蒸发过程中也可带走身体的部分热量，起到降低体温的作用。

D. 呼吸功能：皮肤可以通过汗孔、毛孔进行呼吸，也可直接从空气中吸收氧气，同时排出体内的二氧化碳。它的呼吸量大约为肺的 1%。所以平时化妆过浓的女性，一定要注意化妆时间千万不要过长，否则会影响皮肤的呼吸，对皮肤的健康不利，记住：皮肤是会呼吸的。



E. 吸收功能：皮肤对维生素、微量元素、脂溶性的物质有一定的吸收能力，所以要少化妆，化妆后要及时卸妆，否则会对身体有害。

F. 分泌与排泄功能：汗腺分泌汗液，皮脂腺分泌皮脂，皮肤通过出汗排泄体内代谢产生的废物，如尿素、尿酸等。

G. 新陈代谢功能：皮肤细胞有分裂繁殖、更新代谢的能力。皮肤的新陈代谢功能，在晚上 10 点至凌晨 2 时之间最为活跃，在此期间保证良好的睡眠，对养颜大有好处。皮肤作为人体的一部分还参与全身的代谢活动。皮肤中有大量的水分和脂肪，它们不仅使皮肤丰满润泽，还为整个机体活动提供能量，可以补充血液中的水分或贮存人体多余的水分。皮肤还是糖的储存库，能调节血糖的浓度，保持血糖的正常。

身体各部位的皮肤厚度存在差异，手掌、足底处皮肤最厚，眼睑处皮肤最薄。皮肤结构极其复杂，除含毛发、指甲、皮脂腺、汗腺等附属器官外，还有大量的细胞、神经网及血管等。健康的皮肤应是光滑细嫩，红润有光泽，柔软还富有弹性，微含水分，呈弱酸性，没有瑕疵和皮肤病。

那么你知道什么样的面膜最适合你自己？面膜的种类又有多少？面膜又该如何使用？



神奇的面膜

■ 面膜的分类

常用的面膜有硬膜、软膜、膏状面膜、啫喱面膜、矿泥面膜、果蔬面膜和草药面膜等。

按其状态可分为凝结性面膜、非凝结性面膜、电离面膜和胶朐面膜等。

按功能可分为清洁面膜、保湿面膜、祛斑面膜、去皱面膜、营养面膜等。

凝结性面膜包括：硬膜、软膜、蜜蜡面膜、可干啫喱面膜等。

非凝结式面膜包括：矿泥面膜、油膏面膜、粉膏面膜、蛋奶面膜、保湿啫喱面膜、脂蜜面膜、草药面膜等。

胶朐面膜包括：海藻胶朐面膜、骨胶朐面膜等。

■ 各类面膜的成分、性状与作用

1. 凝结面膜 凝结性面膜涂敷于皮肤上一段时间，干燥后可结成整个膜体，可整体剥落，且易清洗。它可将皮肤分泌物阻隔于膜体内，使皮肤滋润，且在面膜干燥过程中皮





肤收紧，血液循环加快，增强皮肤弹性。当将面膜剥脱时，会将皮肤上的老化细胞一起带下，使皮肤清洁。

A. 硬模：硬模的主要成分是医用石膏粉，用水调和后凝固很快，涂敷于皮肤后自行凝固成坚硬的模体，使模体温度持续渗透。硬模又分冷模和热模。

B. 软膜：软膜是一种粉末状面膜，调和后成糊状，主要成分是各种营养添加剂，涂敷在皮肤上形成质地细软的薄膜。干性皮肤自身分泌物被膜体阻隔在膜内，给表皮补充足够的水分，使皮肤明显舒展，细碎皱纹消失。常用的软膜有珍珠软膜、当归软膜、叶绿素软膜、人参软膜、维生素E软膜等。

C. 蜜蜡面膜：溶解后呈半流动状，主要成分是石蜡油、蜂蜡、矿物油。蜜蜡面膜敷在皮肤上呈封闭状，对有效成分的渗透力强，促进皮脂腺和汗腺的分泌，补充皮肤的水分、养分，使皮肤滋润舒展，增强张力，可用于全身各部位的护理，适用于干性皮肤、中性皮肤、衰老性皮肤，但有暗疮发炎者和敏感性皮肤不宜使用。

D. 可干啫喱面膜：呈半透明黏稠状，涂敷于皮肤后逐渐干燥形成薄膜，可整体揭除，与皮肤的亲和力较强，对于收缩毛孔、清洁皮肤有较好效果，适用于油性皮肤和老化角质堆积较厚的皮肤。

2. 非凝结式面膜 此类面膜能软化角质细胞，给角质层补充水分及营养，使皮肤滋润，并增强皮肤张力，舒展细碎皱纹。透气性





强，利用纯天然物质为多，且使用方便，操作简捷，但清除面膜时要反复用清水洗。

A. 保湿啫喱面膜：呈半透明的黏稠状，涂敷于皮肤后不变干，始终保持原状。这种面膜的性质温和，保湿性强，常用于眼部护理，有较强的滋润作用，适用于干性皮肤、敏感性皮肤和衰老性皮肤。

B. 矿泥面膜：呈细粉末状，含有矿物质黏土。特点是纯天然性，用以改善和治疗因缺少微量元素引起的问题皮肤。矿泥面膜具有漂白、消炎、去斑、脱脂等功效，适用于暗疮皮肤、油性皮肤和色斑皮肤。

C. 油膏面膜：呈油膏状，可直接涂抹，使用时借助于蒸气喷雾加强渗透效果，可补充皮肤的磷脂和角蛋白，适用于干性皮肤和衰老性皮肤。

D. 粉膏面膜：呈粉膏状，可直接涂抹。主要成分是高岭土、火山灰和各种营养添加剂，适用于各种皮肤。

E. 蛋奶面膜：用新鲜的鸡蛋、鲜奶或酸奶制作而成的面膜，可根据需要添加不同的辅剂，制作出不同皮肤使用的营养性面膜。此种面膜最适于在家中使用。

F. 脂蜜面膜：是由橄榄油、蜂蜜调配制成的面膜，有滋润皮肤，舒展皱纹的功效，适用于眼部、颈部护理，可用于干性皮肤、衰老性皮肤。此种面膜也适于家中使用。

G. 果蔬面膜：是由新鲜的水果、蔬菜或壳类干果制成的





面膜，可补充皮肤的维生素，使皮肤滋润洁白清新，不同的果蔬可用于不同的皮肤。果蔬面膜极适合家中使用，但要注意水果、蔬菜的新鲜度。常用的果蔬面膜有柠檬汁面膜、西瓜汁面膜、西红柿面膜、丝瓜面膜等。

H. 草药面膜：草药是我国传统医学的重要组成部分，许多中草药对美容都有独特的功效，有内服的，也有外用的。草药面膜取材极广，且简单易用、针对性强。常用的草药面膜有益母草面膜，粳米面膜、银耳面膜等。

3. 电离膜 又称电子面膜，利用电流的热效应发生作用，适应于美容院操作。

4. 胶朊面膜

A. 海藻胶朊面膜：是利用海生植物提炼的性质温和的面膜，它能补充皮肤的水分、矿物质和维生素，促进细胞活力，增强皮肤弹性。海藻胶朊面膜呈细碎颗粒，遇水后黏成一团，其中含有多多种维生素、蛋白质、胶朊纤维素和矿物质，除暗疮发炎者和敏感皮肤者之外，各类皮肤都适用。





B. 骨胶原面膜：骨胶原面膜营养成分高，有收缩毛孔、舒展皱纹、漂白皮肤、减少色斑，补充水分之功效。它似一张弹性伸缩性较强的软纸，吸湿后会缩小并将有效成分释放。它适用于干性皮肤、油性皮肤、衰老性皮肤，对色斑皮肤疗效也很好，但皮肤有炎症或有创伤者禁用。

■ 面膜的使用方法

根据使用方法不同，面膜又分揭除面膜和水洗面膜。

1. 揭除面膜 使用揭除面膜方便、快捷且易清洗，但在涂敷时应避开眼眶、眉毛、发际及嘴唇这些部位，涂抹时先从下巴开始并由下至上顺序依次为：

下巴→两颊→额头→鼻子→人中部位

敷上面膜后切忌做面部表情，如说话、笑等，以免影响效果。揭除面膜时亦按涂抹顺序来揭。

2. 水洗面膜 涂抹方法同上。待面膜停留一定时间后，用温水洗净即可。上面膜前，最好先清洁皮肤，使皮肤毛孔充分张开，再将面膜涂于脸部。

现在美容院还有眼膜和唇膜。因眼部肌肤没有皮脂腺，所以是全身肌肤中最薄、最嫩的，也最容易起皱纹。因为一般的面膜使用时需避开眼部肌肤，所以眼部就需有特别的专门护理。眼膜具有



保湿、消肿去皱、去黑圈的功效，而唇膜则是针对嘴唇干燥、脱皮、缺少水分和光泽现象的。爱美的女性可别忘了护理娇嫩的眼部和唇部——一丝不苟的护理那才完美。

· 幽 默

祖母和孙女在诊室里。“解开衣服。”医生对漂亮的姑娘说。

“不，医生，”老太太说，“我是病人。”“是吗？那么伸出舌头。”

含情“抹抹”——干性皮肤 适用的面膜

在确定自己的肤质后，就要选择一种适合的面膜。千万别小瞧面膜的作用，要知道影视明星们在工作期间劳累又没有时间上美容院时，经常会用品质优良的面膜来改善自己的肤色状态。这样展现在大众面前的永远是光彩照人的形像。

干性皮肤又可分缺水性和缺油性两种。缺水干性皮肤多见于35岁以上人群；缺油干性皮肤多见于年轻人。干性皮肤白，毛孔细小而不明显，皮脂分泌量少，皮肤比较干燥，容易生细小皱纹，毛细血管表浅，对外界刺激比较敏感。干性皮肤的pH值为4.5~5。干性皮肤由于缺少水分和油脂而干枯、多皱纹、缺少弹性和没有光泽，所以适宜干性皮肤面膜的作用就是要增加皮肤水分、补充皮肤营养、促进血液循环、滋润皮肤，令肌肤舒展、光洁、细嫩。

