



汉竹●白金女人系列



# 天然

中医美容专家全程指导

# 滋养 面膜

中央电视台主持人 郑天亮 作序推荐  
李艳辉 主编 汉竹 编著



 中国轻工业出版社



汉竹图书

汉竹 ● 白金女人系列

# 天然滋养面膜

——美丽女人轻松“敷”

李艳辉 主编

汉竹 编著

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

天然滋养面膜 / 李艳辉主编; 汉竹编著. —北京: 中国轻工业出版社,  
2007.3

ISBN 978-7-5019-5847-4

I.天... II.①李...②汉... III.女性—面—美容—基本知识  
IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第013520号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹  
全案策划

责任编辑: 杨柳 责任终审: 劳国强  
策划编辑: 龙志丹 责任监印: 胡兵 张可  
封面设计: 张腾方 版式设计: 张腾方 张帆 韩兰兰

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2007年3月第1版 第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 7

字数: 160千字

书号: ISBN 978-7-5019-5847-4/TS·3401 定价: 29.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

61201S3X101ZBW

中医美容专家

李艳辉



别名茜木，茜木点穴减肥法发明人，第22届GODEN美容美发大赛评审裁判。1988年毕业于北京中医药大学中医系。1996年晋升为主治医师，并于京城首开中医美容中心，研究纯天然疗法，受到北京电台、北京电视台、北京青年报等多家媒体关注。2000年，发明“茜木点穴减肥法”，并进行技术推广与教学，受益者无数。目前，担任北京中医药大学国际学院中医美容讲师，并与日本传统医学教育理事会合作，推广中医美容事业，担任北京俊雅天姿美容公司经理及多家美容机构的技术顾问。在搜狐博客开设专栏，亲自为网友提供个性化的健康指导方案，被亲切地称为“茜木姐姐”。

博客：<http://weightlosing.blog.sohu.com>



第一个青春是上帝给的



第二个青春是女人自己创造的



# 天亮推荐

**身**为主持人，自然很注意保养皮肤，但由于长时间带妆，还要出外景，加上经常工作到凌晨，“面子”问题还是时不时地找上门来。于是，“皮肤保卫战”成了我和同行们生活中的重要事件。

**面**对市面上形形色色的化妆品和铺天盖地的广告宣传，我和很多女性朋友一样，显得有些无所适从，生怕适得其反，令脆弱的皮肤“雪上加霜”。毕竟，肌肤也像人一样，是有脾气秉性的。在同亲朋好友交流护肤经验的过程中，我渐渐将目光投向了纯天然材料。

——次偶然的机，我试着制作了一次天然面膜。没想到，叮叮当当的制作过程充满了乐趣，看着自己的“成果”，不禁会心一笑，整日忙碌造成的疲惫也消减了。亲身示范后的效果也不错，最重要的是，自己“制造”的护肤品，几乎不含人工合成的化学成分，可以更安心地使用。

**其**实，只要细心观察，就会发现生活中的美容材料不胜枚举，爱美的女人们只要勤快一点，就可用简单、省钱又实用的小方法消除肌肤的各种问题。这是我向大家推荐这本《天然滋养面膜》的原因之一。真心希望女性朋友们在享受DIY乐趣的同时，获得健康而美丽的容颜。

——中央电视台主持人 郑天亮

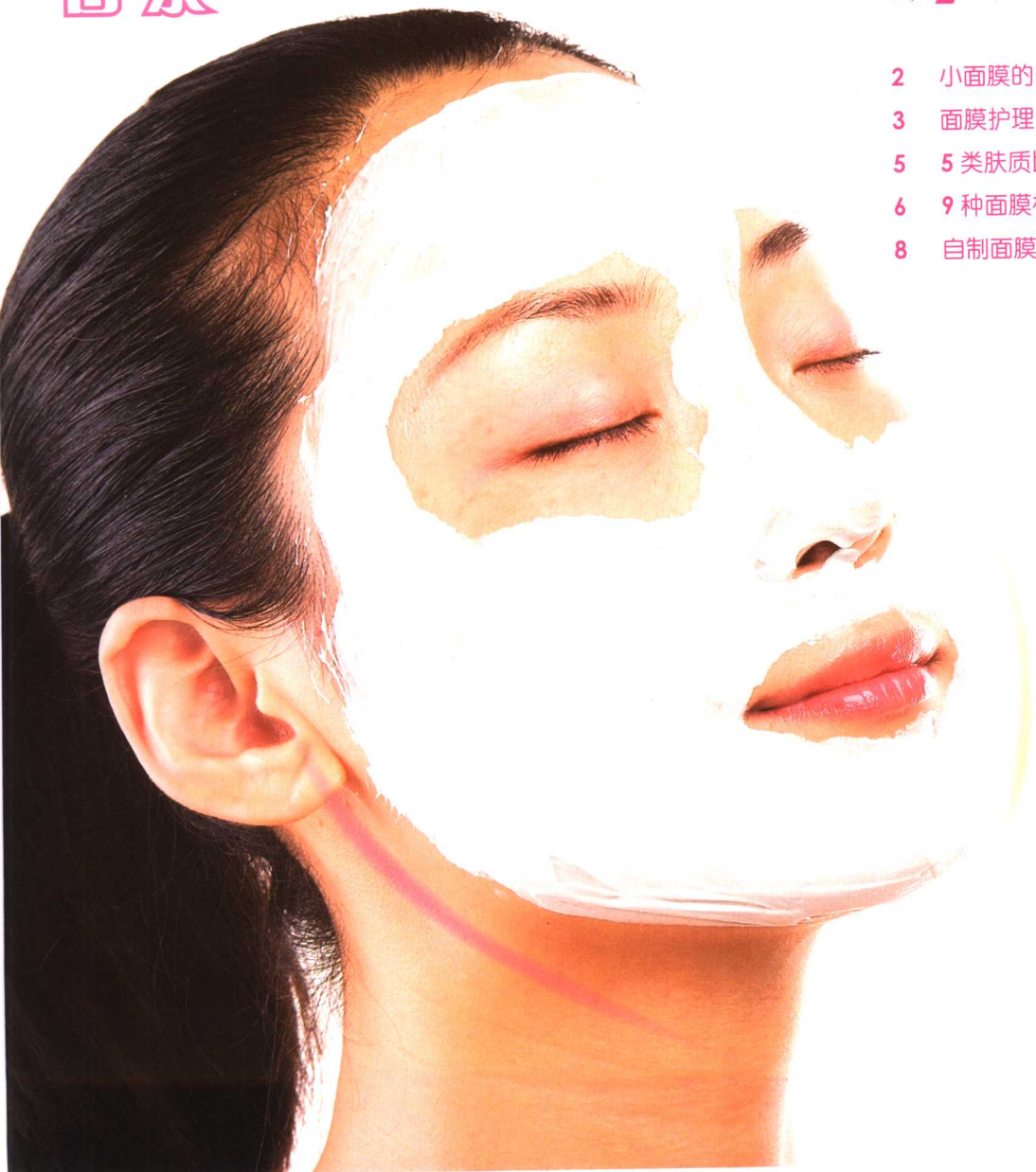




# 目录

## 第1章 面膜细准备

- 2 小面膜的4大功效
- 3 面膜护理7步走
- 5 5类肤质比比看
- 6 9种面膜材料大搜集
- 8 自制面膜的10种必备工具



## 第2章 滋养水润,岁月不留“纹”

- 12 苹果蛋黄面膜
- 13 苹果牛奶面膜
- 14 香蕉蜂蜜面膜
- 14 香蕉麻油面膜
- 16 番茄蜂蜜面膜
- 17 番茄橄榄油面膜
- 18 酸奶蜂蜜面膜
- 18 酸奶柠檬面膜
- 20 黄瓜蛋黄面膜
- 21 黄瓜蜂蜜面膜
- 22 蛋黄橄榄油面膜
- 22 蛋清柠檬面膜
- 24 胡萝卜红薯面膜
- 25 胡萝卜奶蜜面膜
- 26 杏仁油蛋黄面膜
- 27 杏仁蛋清面膜
- 29 丝瓜汁面膜



- 29 丝瓜奶粉面膜
- 30 西瓜蛋清面膜
- 31 西瓜皮面膜
- 32 银耳白芷面膜
- 32 银耳汤面膜
- 34 橄榄油蜂蜜面膜
- 34 橄榄油牛奶面膜
- 36 桃子葡萄面膜
- 37 桃杏面膜
- 39 红糖红茶面膜
- 39 红糖面膜
- 40 栗子猪蹄面膜
- 40 猪蹄面膜
- 42 维E蜜汁面膜
- 43 维E牛奶面膜
- 45 面膜秘笈速查

# 第3章 清透美白，告别“黄脸婆”

- 48 藕粉番茄面膜
- 48 藕粉蛋黄面膜
- 50 芦荟面膜
- 51 芦荟黄瓜面膜
- 53 牛奶面膜
- 53 牛奶黄瓜面膜
- 54 茄苳面膜
- 55 草莓酸奶面膜
- 56 豆腐蜂蜜面膜
- 56 豆腐牛奶面膜
- 58 酵母豆腐面膜
- 59 酵母牛奶面膜
- 60 白芷牛奶面膜
- 61 双白面膜
- 62 珍珠粉牛奶面膜
- 62 珍珠蜂王浆面膜



- 64 红酒面膜
- 65 红酒蜂蜜面膜
- 66 木瓜柠檬面膜
- 66 木瓜蛋清面膜
- 68 猕猴桃蛋清面膜
- 69 猕猴桃蜂蜜面膜
- 70 梨子柠檬面膜
- 70 梨子美白面膜
- 73 山药酒酿面膜
- 73 山药蜂蜜面膜
- 74 苦瓜面膜
- 75 苦瓜珍珠粉面膜
- 76 冰葡萄面膜
- 77 葡萄甘油面膜
- 79 面膜秘笈速查

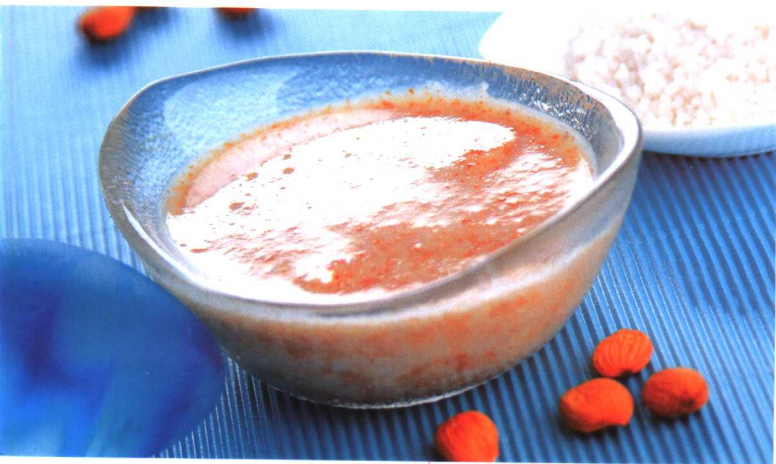


## 第4章 深层清洁，解决面部“大孔慌”

- 82 燕麦柠檬面膜
- 83 燕麦木瓜面膜
- 84 橘子面膜
- 85 橘子燕麦面膜
- 86 海藻甘油面膜
- 87 海藻茶纤容面膜
- 88 菠萝蜂蜜面膜
- 89 菠萝海藻面膜
- 90 柠檬蛋酒面膜
- 91 柠檬汁面膜
- 93 粗盐杏仁面膜
- 93 粗盐鸡蛋面膜
- 94 冰啤酒面膜
- 94 啤酒收敛面膜
- 96 玉米粉胡萝卜面膜
- 97 玉米麦片面膜



- 99 柳橙酸奶面膜
- 99 柳橙番茄面膜
- 100 薰衣草面膜
- 101 薰衣草奶酪面膜
- 102 绿茶绿豆面膜
- 102 茶蜜面膜
- 104 饭团面膜
- 104 米汤面膜
- 106 栗子皮蜂蜜面膜
- 107 栗子皮橄榄油面膜
- 108 鱼腥草粗盐面膜
- 108 鱼腥草黄瓜面膜
- 110 双豆百合面膜
- 111 红豆酸奶面膜
- 113 面膜秘笈速查



## 第5章 靓丽无瑕，斑斑痘痘一扫光



- 116 绿豆黄瓜面膜
- 117 绿豆粉面膜
- 118 醋蛋面膜
- 118 白醋面膜
- 120 土豆牛奶面膜
- 121 土豆橄榄油面膜
- 122 甘菊面膜
- 123 菊荷面膜
- 124 大蒜绿豆面膜
- 125 蒜蜜面膜
- 126 玫瑰黄瓜面膜
- 127 玫瑰牛奶面膜
- 128 樱桃酸奶面膜
- 129 樱桃汁面膜
- 130 茯苓泽泻面膜
- 130 茯苓蜂蜜面膜

- 132 薏米冬瓜仁面膜
- 133 薏米杏仁面膜
- 134 香芹酸奶面膜
- 135 芹菜芦荟面膜
- 137 僵蚕面膜
- 137 僵蚕山药面膜
- 138 紫草大黄面膜
- 139 紫醋面膜
- 140 茄皮面膜
- 140 茄汁白酒面膜
- 142 黄连丝瓜面膜
- 143 双黄面膜
- 144 益母草黄瓜面膜
- 145 益母草桑叶面膜
- 147 面膜秘笈速查



## 附录

- 148 春季护肤要诀——防敏滋润
- 150 夏季护肤要诀——防晒防感染
- 152 秋季护肤要诀——清洁防燥
- 154 冬季护肤要诀——滋润美白





# 第1章 面膜细准备

自制面膜的过程，也是学习如何善待自己的过程。

善待自己，要从细节做起，做面膜之前有一些必须关注的小细节，千万不可忽略哦。



## 小面膜的 A 大功效

### 促循环，排废物

当面膜被覆盖或均匀地涂抹在脸上时，面部散热受阻，皮肤温度升高，从而使面部的血液循环加快，新陈代谢加速，这时肌肤能够快速排除废物，及时补充养分。

### 深层洁肤

面膜隔绝了皮肤与空气的接触，皮肤温度升高，毛孔张开，里面的污垢也会随之浮出，洗去面膜时，可同时将皮肤中的脏东西清除，从而使肌肤得到深层清洁。

### 迅速给养

面膜含有大量营养成分，能迅速深入渗透皮肤，使活性成分在数分钟之内发挥显著功效，令细胞保持鲜活滋润，肌肤自然光亮。

### 及时补水

面膜，尤其是具有补水保湿功效的面膜，能及时为肌肤提供大量水分，使细胞充盈，从而增加肌肤的弹性和光泽，避免肌肤因缺水而干燥脱皮、形成细纹。