



去角质 补水 美白 紧肤 去斑 去痘 防晒 抗衰

8大功能 100款面膜

为您打造“美自天然”的完美容颜！

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

健康生
DIY 活

天然面膜

美从自然来

刘青 主编



健康生活
DIY

美从自然来

天然面膜

刘青主编

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

美从自然来: 天然面膜/刘青主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2007. 10

(DIY 健康生活馆)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1099 - 7

I. 美… II. 刘… III. ①美容 - 基本知识 ②皮肤 - 护理 - 基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 131225 号

出版发行/ 北京理工大学出版社

社 址/ 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编/ 100081

电 话/ (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址/ [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销/ 全国各地新华书店

印 刷/ 北京中科印刷有限公司

开 本/ 889 毫米×1194 毫米 1/24

印 张/ 5

字 数/ 134 千字

版 次/ 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印 数/ 1~6000 册

定 价/ 22.00 元

责任校对/ 陈玉梅

责任印制/ 吴皓云

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

序

I

了解你的面部肌肤类型	2
面部肌肤护理原则	3
面膜开心自制工具	5
自制面膜常用原材	7

PART I

天然去角质面膜 9

绿豆矿泉水面膜	10
绿豆蛋清面膜	11
燕麦酸奶面膜	12
燕麦牛奶面膜	13
柠檬奶粉面膜	15
柠檬小麦粉面膜	15
砂糖磨砂面膜	16

TIPS: 如何挑选和使用去角质产品 17

PART 2

天然补水面膜 19

蜂蜜香蕉面膜	20
蜂蜜蛋清面膜	21
橄榄油鲜奶面膜	22
橄榄油蜂蜜面膜	23

酸奶草莓面膜	24
酸奶面粉面膜	25
蛋黄苹果面膜	26
蛋黄蜂蜜面膜	26
葡萄维E胶丸面膜	28
葡萄珍珠粉面膜	28
樱桃槐花蜜面膜	31
樱桃蛋清面膜	31
银耳牛奶面膜	32
银耳珍珠粉面膜	32
天然花粉面膜	34

TIPS: 肌肤补水全攻略 35

PART 3

天然美白面膜 37

冰牛奶面膜	38
牛奶面粉面膜	39
白芷蜂蜜面膜	40
白芷核仁面膜	40
黄瓜蛋清面膜	43
黄瓜柠檬面膜	43
薏仁绿豆面膜	44
薏仁荷叶面膜	45

珍珠粉丝瓜面膜	46
珍珠粉酸奶面膜	47
芦荟牛奶面膜	48
芦荟黄瓜面膜	49
西芹柠檬面膜	51
西芹蛋黄面膜	51
青苹果红酒面膜	52

TIPS: 肌肤美白攻略 53

PART 4

天然紧肤面膜 55

酪梨蛋清面膜	56
酪梨牛奶面膜	56
海藻矿泉水面膜	59
海藻酸奶面膜	59
胡萝卜面粉面膜	60
胡萝卜蛋清面膜	61
西瓜柠檬面膜	62
西瓜鲜奶面膜	63
薄荷苦瓜面膜	65
薄荷米醋面膜	65
草莓啤酒面膜	66

TIPS: 紧致肌肤保养法 67

PART5

天然祛斑面膜 69

桃花白醋面膜	70
桃花白酒面膜	71
黄豆蜂蜜面膜	72
黄豆银耳面膜	73
白茯苓蜂蜜面膜	74
白茯苓白芷面膜	74
黑砂糖洋菜粉面膜	77
黑砂糖乳酪面膜	77
香菜汤面膜	78

TIPS: 祛斑, 重在根本 79

PART6

天然去痘面膜 81

生菜柠檬面膜	83
生菜白醋面膜	83
绿茶蛋黄面膜	84
绿茶面粉面膜	85
陈醋蛋清面膜	87
陈醋绿豆面膜	87
土豆牛奶面膜	88
土豆甘油面膜	89

黄连丝瓜面膜	90
--------	----

TIPS: 痘痘肌肤的预防和
呵护 91

PART7

天然防晒面膜 93

西红柿蜂蜜面膜	94
西红柿酸奶面膜	94
薰衣草奶酪面膜	96
薰衣草蜂蜜面膜	96
杏仁龙眼面膜	99
鲜杏香油面膜	99
菊花白醋面膜	100
菊花白芷面膜	100
白酒茯苓面膜	102

TIPS: 防晒是细心活 103

PART8

天然抗衰面膜 105

玫瑰牛奶面膜	107
玫瑰橄榄油面膜	107
猪皮米粉面膜	109
猪皮香蕉面膜	109
栗子猪蹄面膜	110

栗子香油面膜	111
--------	-----

麻油香蕉面膜	113
--------	-----

麻油蛋黄面膜	113
--------	-----

维生素E薏仁面膜	114
----------	-----

TIPS: 吃出年轻来 115

序

有人说20岁之前的脸蛋是父母给的，20岁之后的脸蛋是自己给的。其实，这就是在强调自我保养的重要性，一名长相平平的女性，有着令人惊艳的肌肤，谁又能说她不是美女？

肌肤的美丽源自浑然天成，唯有智慧的美女才能找到美自天然的感觉。本书告诉您的是如何充分利用大自然赋予我们的精华，用我们的智慧，花很少的金钱打造出美自天然的容颜！



了解你的面部肌肤类型

从脸部肌肤状况来看，大体可分为：油性肌肤、干性肌肤、中性肌肤、敏感性肌肤和混合性肌肤。我们可以从各自的特征中区分开来。

油性肌肤的典型特征

1. 洗脸后 15 分钟内就会出油。
2. 皮肤纹理比较粗糙。
3. 皮肤角质层比较厚。
4. 很容易上妆，但是保持不长久。

敏感性肌肤的典型特征

1. T 型区比较容易出油，而两颊为干性皮肤。
2. 皮肤比较薄，可以看见毛细血管。
3. 皮肤一旦受到刺激很容易红肿、发痒。

中性肌肤的典型特征

1. 洗脸后 15~20 分钟开始出油。
2. 皮肤纹理较整齐。
3. 皮肤柔滑、富有弹性。
4. 皮肤毛孔较小。
5. 皮肤不干不油。
6. 脸色很好。
7. 很容易上妆，并能保持长久。

干性肌肤的典型特征

1. 洗完脸 15~20 分钟后不会出油。
2. 皮肤比较薄，眼角和嘴角容易起皱纹。
3. 毛孔小，用肉眼不易看出来。
4. 缺少油脂，比较容易干燥，易出现皮屑。
5. 肤色比较暗淡。
6. 不容易上妆。

混合性肌肤的典型特征

1. T 型区很容易出油，而两侧的脸颊为干性肤质。
2. 洗脸 15~20 分钟后，只有 T 型区出油。
3. T 型区出油后，很容易形成粉刺。
4. 脸中部的皮肤比较厚，而外侧皮肤则比较薄。
5. 化妆的时候，T 型区比较容易掉妆，不易保持。

专家提醒

以上各种类型的特征，你的皮肤不一定全部都有，但是只要所具特征超过半数以上，就说明你的皮肤属于此类型。有些人的皮肤也可能介于几种类型之间哦！

面部肌肤护理原则

越来越多的女性开始关注自身的肌肤问题，而面部肌肤长期暴露在外，所以最容易受到伤害。那么，我们在面部护理时，应注意哪些问题呢？

一、增强自我保健意识

现代白领一般都用电脑工作，工作时应注意每1小时后休息10分钟左右。并且最好到工作室之外活动活动四肢。平时要加强体育锻炼，增强体质，而且要定期进行身体检查和自我心理测定。同时，也应注意饮食调理，电脑前工作时间过长，视网膜上的视紫红质会被消耗掉，而视紫红质主要由维生素A合成。因此，白领们应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，以补充人体内维生素A和蛋白质。多饮茶，茶叶中的茶多酚等活性物质会有利于吸收与抵抗放射性物质。总之，身体健康了，肌肤才能更健康。

如果长时间在户外工作的话，则应注意防晒，及时为肌肤补充水分，包括做补水、防晒面膜，多吃水分含量高的水果、蔬菜，多喝水等。

二、要有完整的护肤过程

早晨

Step1 洁面

刚起床时的肌肤是非常饱满的，表皮只是有

些肉眼看不到的代谢物。因此，早晨的洁面只需选择清洁功能的乳性洁面乳即可。

Step2 使用爽肤水

洁面后拍点爽肤水，不仅能使肌肤感觉更清爽，而且还能很好地防止肌肤水分的蒸发。

Step3 使用乳液

乳液最大的作用是补充水分和营养，水分充足的肌肤看起来富有生机，而营养在这种情况下也最容易被吸收。

Step4 使用防晒产品

轻轻涂抹一层防晒产品，其效果是抵抗阳光中紫外线对肌肤的伤害，这个步骤也不可少。

Step5 使用隔离霜

不能用粉底代替隔离霜哦。隔离霜能减少灰尘、阳光及电脑辐射等对肌肤的伤害，对肌肤有很好的保护作用。





晚上

Step1 深层洁面

经过了一天的忙碌，肌肤此时已经很脏了。因此，需要进行深层洁面。进行深层洁面时需先将肌肤湿润，将卸妆油倒在手心中，再轻轻涂抹在面部，轻轻地揉，能使肌肤上的脏东西浮在表面，再用纸巾擦干净，然后用洁面乳洁面。

Step2 使用爽肤水

爽肤水除了能锁住水分外，还能起到再次清洁的作用，同时还能激活面部肌肤，使肌肤更容易吸收营养。

Step3 使用乳液

主要是为肌肤补充水分和营养。

Step4 使用晚霜

晚霜的选择尤为重要，不同的肌肤应根据自身特点来选择。

专家提醒

你或许有这样的感受，一直坚持使用眼部护理品，但恼人的眼角纹却变得更厉害了。其实你可以对眼部试着做一个双重护理。首先，先用精华素滋润眼部，然后再搭配使用眼霜类的产品。这样坚持一段时间后，眼部皱纹就会有明显的改善。

面膜开心自制工具

自己动手做面膜越来越成为一种时尚，而制作这些可爱的面膜，需要准备一些可爱的工具呢！

茶匙

茶匙是用来量取液体或粉状材料的，选择柄长一些的茶匙还可以代替搅拌棒使用。

选购地址：超市。

量杯

量杯一般是透明的，这样能够让你清楚地看到用量，对制作的效果有很大帮助。

选购地址：美容品专卖店。

水果刀

在制作面膜的过程中，水果刀是必备的。

选购地址：超市。

研磨器

用于对某些原料的研磨，以方便某些面膜的制作。

选购地址：美容品专卖店。

脱脂棉

脱脂棉能吸收面膜液中的水分，用于小面积的敷面。

选购地址：超市 / 美容品专卖店。

煮锅

煮锅也可以辅助我们制作面膜，因为有些原料的有效成分经过高温后可以溶解在水中，用这个汤汁制作而成的面膜，其营养成分很高，效果也自然很好！

选购地址：超市。



面膜碗

面膜碗用来盛放原料，当在制作过程中需要材料混合时，能起到辅助的作用。

选购地址：超市 / 美容品专卖店。

搅拌机

主要是将水果、蔬菜等原料搅拌成糊。

选购地址：超市。

纱布

在制作面膜的过程中，纱布能帮助我们过滤出需要的汁液。

选购地址：超市 / 药店。

搅拌棒

搅拌棒能使各种原料充分混合。

选购地址：超市 / 家居市场。

海藻棉

海藻棉是用来清洁面部的，用海藻棉清洁后的面部肌肤会更干净和清爽。

选购地址：美容品专卖店。

面膜纸

自制的液体面膜最好和面膜纸搭配使用，将面膜纸浸入面膜液体中，等到面膜纸充分吸收水分后，敷于面部，效果非常好。

选购地址：美容品专卖店。

纯棉毛巾

在使用自制面膜之前，可以用纯棉毛巾浸泡温水来敷面，使毛孔张开，这样肌肤就更容易吸收面膜中的营养。

选购地址：超市。



自制面膜常用原材

天然面膜最重要的是天然原材。我们可以先了解一下这些最基本的天然原材！

水果

水果中的水分、维生素、矿物质不仅有利于身体的吸收，而且用不同的水果制作而成的面膜具有不同的保养功效呢。

蔬菜

蔬菜和水果相比，少了糖分和水分，多了植物纤维，能很好地清洁肌肤。而且用蔬菜制作而成的面膜也有一些特殊的功效。

杂粮

杂粮一般都是研成粉末后使用的。可以直接去杂粮店购买杂粮粉。不同杂粮除了具有自身的营养和保养效果外，在清洗的时候，杂粮的粉末颗粒还具有按摩和深层清洁的作用。

新鲜植物

有一些新鲜植物也可以制作成各种面膜，如芦荟等。这些植物不仅可以用于家居装饰，而且还能成为女性廉价的保养品呢！

花草茶

很多女性喜欢喝花草茶，因为它可以排毒和

养颜。其实花草茶还可以用来制作面膜，具有消除浮肿的功效。而不同的花草茶，有着不同的非凡功效呢！



牛奶

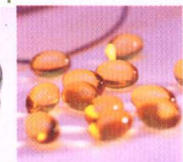
牛奶是可以直接敷在脸上的美容原料，能舒缓肌肤，还能修复被晒伤的肌肤。

维生素E胶丸

维生素E胶丸在普通药店都可以买到，价格便宜，对细小皱纹及肌肤缺水现象有很好的功效。

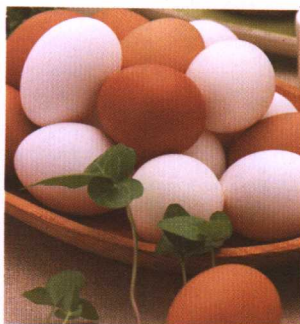


水果	蔬菜	杂粮
新鲜植物	牛奶	维生素E胶丸



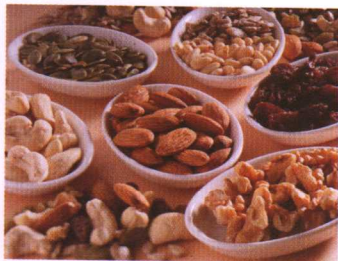
鸡蛋

鸡蛋具有双重功效,其蛋清能紧致肌肤,适合混合性和油性肌肤使用。而蛋黄则能补充营养,适合干性及中性肌肤使用。



中草药

我国历来就有使用中草药美容的习俗,像白芷、白茯苓等一直以来都是被专家称道的美容中草药。本书将针对不同的肌肤特点,介绍最易学和最有效的中草药面膜。



蜂蜜

蜂蜜是一种非常好的美容品,具有补水、补充微量元素的作用,适合于干性和中性肌肤使用。



面粉

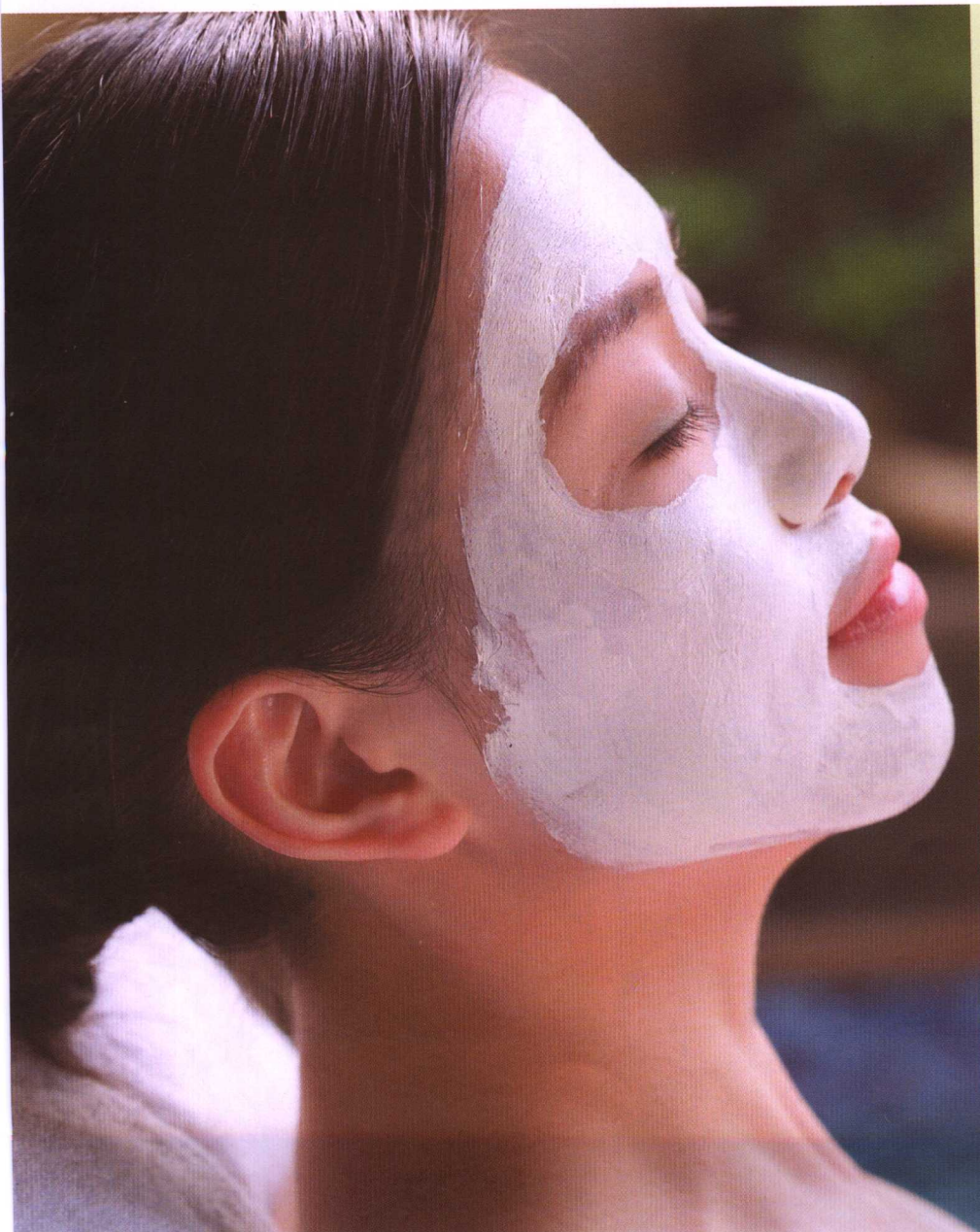
面粉除了有美白的功效外,还有一定的黏和性,在制作过程中,如果面膜液制作过稀,可适量加入面粉,以防在脸上脱落。



酒

酒能瞬间唤醒肌肤,使肌肤光彩照人!使用不同的酒制作而成的面膜,其效果也是不同的。本书将介绍用红酒、白酒等制作而成的高档面膜。





PART 1

天然

去角质面膜

角质是位于肌肤最外层的肌肤组织，具有保护肌肤、锁住水分的功能。角质本身具有自然代谢的功能，但是有时也会因肌肤老化、清洁不彻底、日晒、出油、作息改变或天气变化等原因，变得无法正常代谢。定期去除角质对于保养肌肤来讲十分重要。去除角质后，不仅可以使护肤品成分易于吸收，而且能维持皮肤的新陈代谢，进而使肌肤其他问题相应得到改善。

绿豆矿泉水面膜

⇒ EASY 原料

绿豆粉2茶匙，矿泉水适量。

⇒ 精打细算

绿豆粉2茶匙，约0.10元，总价值约0.15元。

⇒ HAPPY 做法

1. 将绿豆粉放入面膜碗中，倒入适量矿泉水。
2. 将以上原料搅拌成糊即可。

⇒ 完美享受

用面膜刷轻轻地将面膜糊涂在面部，涂抹均匀，找一张面膜纸轻轻覆盖在涂满面膜的脸上，仰卧休息即可。15~20分钟后轻轻地将面膜纸揭下，最后用温水洗净。

⇒ 美丽小智慧

如果面膜已经发干，可以轻轻喷上一些水，这

样会比较好揭。在湿润的情况下，清洗时可以先用纸巾把多余的膏体擦下来，再用海绵擦洗，这样洁肤更加彻底。如果使用后有红热、起小包的现象就应该暂时停用。

⇒ 适合季节

一年四季。

⇒ 适合肤质

油性、混合性及痘痘肤质。

* 统一说明：敷面膜时，如果没有特殊注明，均要避开眼部四周的肌肤，下同。



绿豆蛋清面膜

⇒ EASY 原料

绿豆粉 2 茶匙，黄豆粉 1 茶匙，蛋清 1 份。

⇒ 精打细算

黄豆粉 1 茶匙，约 0.10 元，总价值约 0.45 元。

⇒ HAPPY 做法

1. 将绿豆粉和黄豆粉放入面膜碗中。
2. 将鸡蛋打破，只留蛋清。
3. 将蛋清倒入面膜碗中，与绿豆粉、黄豆粉均匀混合，调成糊状。

⇒ 完美享受

将面膜糊敷在脸上，15 分钟后清洗干净即可。

⇒ 美丽小智慧

此面膜也可用作深层清洁面膜，具有超棒的洁净、保湿效果。在清洗的过程中，用手轻轻佐以按摩，绿豆粉细微的颗粒不仅有按摩的功效，还能帮助去除皮肤的脏物，消炎去痘，使皮肤焕发光彩。

⇒ 适合季节

四季均可使用。

⇒ 适合肤质

只适合中性或油性肌肤。

美丽链接

绿豆种子的提取物内含AHA成分，无刺激，对去除老化角质，促进细胞再生有着非常好的效果。同时，绿豆有清热解毒的功效，而且富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、B族维生素等成分，能排出体内的毒素，达到美体瘦身的效果，对治疗青春痘效果也很显著。每天早晚喝1杯用牛奶冲调而成的绿豆粉奶茶或薏仁粉奶茶，均能达到美白肌肤、美体养颜的效果。

燕麦酸奶面膜

⇒ EASY 原料

燕麦片2茶匙, 草莓3颗, 酸奶适量。

⇒ 精打细算

燕麦片约0.10元,
总价值约0.40元。

⇒ HAPPY 做法

1. 先将燕麦片磨成细粉, 将草莓搅拌成糊, 备用。

2. 将燕麦粉与草莓糊、酸奶混合, 搅拌均匀即可。

⇒ 完美享受

本款面膜适合每周做1次, 使用时将面膜糊轻轻涂在脸上, 约10分钟后用清水冲洗干净, 冲洗时可佐以按摩。

⇒ 美丽小智慧

燕麦中含有粗粗的颗粒, 可以给肌肤粗糙的触感, 能够帮助肌肤去除死皮。同时酸奶和草莓能使肌肤更白皙, 三者搭配使用, 能使肌肤嫩、透、白。

⇒ 适合季节

夏季。

⇒ 适合肤质

干性及中性肤质。

美丽链接

制作燕麦面膜能美容, 熬制燕麦粥同样具有美容功效。这是因为燕麦中富含不饱和脂肪酸、脂肪酸、可溶性纤维和皂甙素等, 可以降低血液中胆固醇与甘油三酯的含量, 既能调脂减肥, 又可起到降低血糖的作用。燕麦富含维生素B₁、维生素B₂、维生素E及叶酸等, 可以改善血液循环, 长期食用能使面容红润, 但每次不可吃得太多, 否则有可能造成胃痉挛或者腹胀呢。

