

只花5元



纯天然面膜

自己做

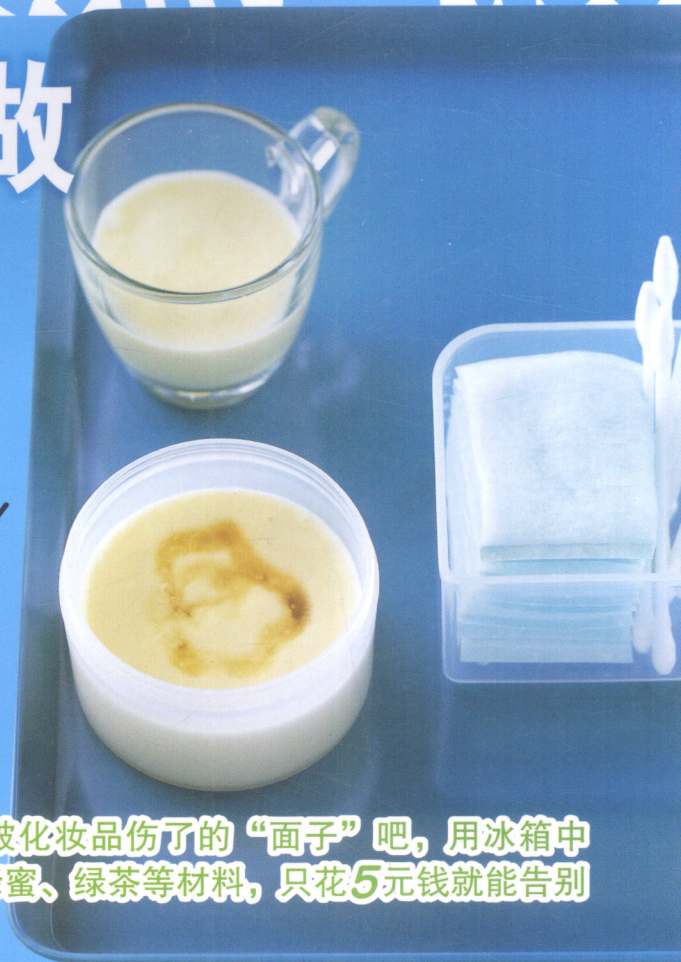
[韩] 三省出版社编辑部 著
千太阳 译



花5元 纯天然面膜DIY

经济实用 嫩肤缔造者!

请用天然面膜来滋润被化妆品伤了的“面子”吧，用冰箱中蔬菜、水果、牛奶、蜂蜜、绿茶等材料，只花5元钱就能告别所有的皮肤问题。



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

只花5元纯天然面膜自己做 / 【韩】三省出版社编辑部著; 千太阳译.
北京: 中国轻工业出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5019-6127-6

I. 只… II. ①三…②千… III. 面—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 138134 号

版权声明:

500원으로 천연팩 만들기

Copyright © 2005, Choi, Hee-Sun

Chinese simplified translation copyright © (publication year of Chinese edition) by

China Light Industry Press

Chinese simplified translation rights arranged with Samsung Publishing Co., Ltd. Through

Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Bei jing) Co., Ltd.

责任编辑: 胡玫娟

策划编辑: 胡玫娟 责任终审: 劳国强

责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

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: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1124 1/24 印张: 3

字 数: 56千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6127-6 / TS·3575 定价: 16.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2007-3029

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>

Email: 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

70345S3X101ZYW



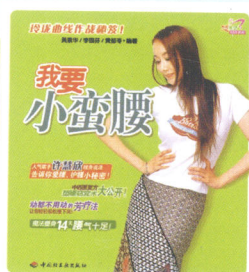
我要俏咪咪

作者：郑淑娟、李国芬、汪仪君、

Jane Lin

定价：25.00元

针对五种需要丰胸的咪咪类型，透过4大健康又实用的妙方，让你轻轻松松波涛汹涌、罩杯升级。流传已久的精油SPA丰胸，以及中医针灸丰胸术，让咪咪快速长大。

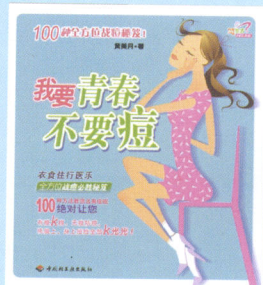


我要小蛮腰

作者：吴素华、李国芬、黄郁苓

定价：25.00元

中医、西医可以用针灸、穴道按摩、茶饮、药物……，多管齐下，帮你重新雕塑腰部S曲线。每日3餐，吃对食物，你就可以省去很多瘦小肚肚的烦恼，轻松成为小蛮腰美人。

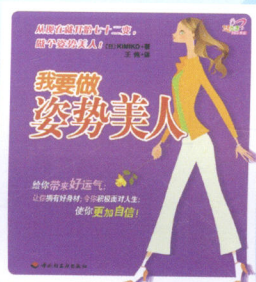


我要青春不要痘

作者：黄美月

定价：18.00元

本书由有20多年战痘成功经验、诊治过无数青春痘患者的皮肤科医生执笔，为您详细解答最常见的疑惑，分析痘痘形成的原因，同时教您远离痘痘、痘疤的100种方法。



我要做姿势美人

作者：(日) KIMIKO

定价：25.00元

从本书中，你不但可以学会如何在行走中伸展腰背，展现美丽身姿，还可以让自己精神面貌焕发出积极向上的光彩。

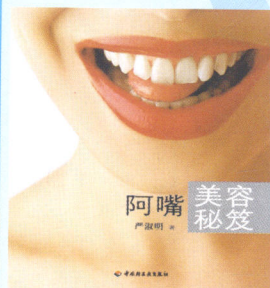


生活彩妆密码

作者：朱正生

定价：28.00元

生活彩妆大师朱正生总结多年彩妆教学经验，以生活彩妆为主题，告诉你如何解决女人最常见的101个化妆困扰，利用化妆品为你气色加分，气质升级。本书还包括10种最IN时尚彩妆术包括大头贴彩妆、名模彩妆、瞬间拉皮化妆术等彩妆新概念，并加上15招修饰缺点的彩妆方法，让你的彩妆生活更有乐趣。



阿嘴美容秘笈

作者：严淑明

定价：25.00元

严淑明亲自告诉你她多年来的独门美容最高机密，揭露大明星深藏背后不为人知的美丽秘密，与你分享收毛孔秘笈、不涂粉底也可以很美的神奇产品、让乳晕恢复粉红等等高招。

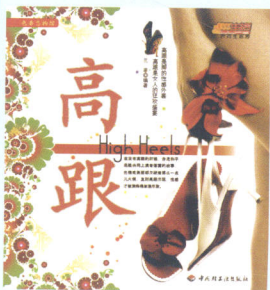


教你自己玩发

作者：周嗣文

定价：22.00元

本书是一本以简单实用、自己可以动手造型为目标的发型工具书。书中提供了许多轻松变发的方法，不管是单纯的技巧学习还是美发道具使用，相信只要多练习，可以不必经常上美发店，就能打理出具有水准的发型。



高跟

作者：兰菲

定价：28.00元

从不同的方面演绎了女性独特的时尚高跟鞋风情，别具诱惑。本书从时尚与文化的角度书写了高跟鞋的起源和发展历史，品牌创意，设计风格，时尚潮流，以及与高跟鞋相关的神话传说和那些惊心动魄的历史故事。



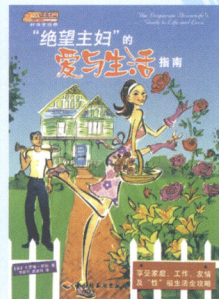
别说你懂流行

— 41种流行前线的时尚话题和健康提醒

作者：台北医学大学附属医院及台北市立万芳医院医生

定价：18.00元

现代的年轻人，对自己的身体有着强烈的自主权和支配欲，而且表现方式极其大胆，令人瞠目结舌，从刺青、穿洞套环，到整骨、整形、入珠，仿佛只有折磨自己，才能展现年轻“酷”的本质。想要健康地成为时髦的永远领航者吗？本书将是你不可错过的健康流行宝典！

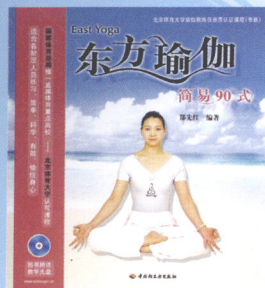


《绝望主妇》的爱与生活指南

作者：卡罗琳·琼斯

定价：25.00元

“做个有爱有性的真女人”、“在职场和家庭间做好平衡”、“要不要生宝宝”、“为自己留出时间”、“不同年龄段的女人如何学会享受生活”，所有这些都将帮助你重新找到自我，让你向世界宣布：你是一个比现实生活中的你更出色的女人。



东方瑜伽—简易90式 (配光盘)

作者：郑先红 定价：30.00元

本书为北京体育大学瑜伽教练员资质认证课程试用教材。介绍了90种简易的瑜伽姿势，分为抗风湿练习、抗胃病练习、能量调适练习、眼球操、放松姿势、入定前姿势、入定姿势、霹雳式以及衍化的姿势、站立和屈身的姿势、朝日礼拜。本书结合运动心理学的原理对各种姿势进行了解说明，并详细地说明每种姿势配合的呼吸，注意的事项以及对身体的效用。简单实用，适合初学瑜伽的人们使用。

邮购须知：

一、邮局汇款：

收款人地址：北京市东长安街6号 中国轻工业出版社

收款人：读者服务部

邮编：100740

二、银行汇款：

开户行：工商银行北京东长安街支行

户名：轻工业出版社发行部

帐号：0200 0534 1901 4414 793

特别声明：请在汇款后将汇款凭证、收件人姓名、地址、邮编、电话、所购图书一并传真至010-85111730

备注：

1. 附加邮挂费：100元以下10元，100元以上收书款的10%
2. 请在汇款单附言栏内写清您所购图书的书名、册数（如需发票请注明抬头）
3. 请务必用正楷、准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话，确保您能及时收到图书。
4. 详情请致电：010-65241695 85111729 传真：010-85111730

只花5元



纯天然面膜

自己做

【韩】三省出版社编辑部 著
千太阳 译



 中国轻工业出版社

只花5元 纯天然 面膜自己做



目录

5 page 只花5元的纯天然面膜

7 page 使用纯天然面膜时必须遵守的原则

8 page 冰箱中的天然材料

10 page 常见的美容粉

12 page 你的皮肤是哪种类型

14 page 百分百天然面膜制作技巧

16 page 强化面膜效果的皮肤护理法

18 page 天然面膜54宝典



21 page 土豆·芳香面膜



23 page 葡萄·欧芹面膜



25 page 猕猴桃·蜂蜜面膜



25 page 米糠粉·蜂蜜面膜



27 page 绿豆·酸奶面膜
卷心菜·绿豆面膜



29 page 苹果·谷物粉面膜



29 page 苹果·荞麦粉面膜



31 page 燕麦·蜂蜜·葡萄
酒面膜



31 page 燕麦·苹果面膜



33 page 菠菜·牛奶面膜



33 page 菠菜面膜



34 page 超级简单的10种
天然面膜



37 page 草莓·柿子叶·
海藻面膜



39 page 香蕉·牛奶面膜
草莓·酸奶面膜



41 page 黄瓜·海藻面膜



41 page 黄瓜·苹果醋面膜



43 page 大蒜·蜂蜜面膜



45 page 西红柿·海藻面膜



45 page 鲜橙·海藻面膜



47 page 胡萝卜·燕麦·牛奶面膜
绿茶·麦斑石面膜



49 page 橙子·鸡蛋面膜



49 page 蛋清·栗皮面膜



50 page 最新推出的8种天然面膜



53 page 燕麦·牛奶·蜂蜜面膜



53 page 柠檬·蜂蜜面膜



55 page 芹菜·胡萝卜面膜



57 page 菠萝·绿茶面膜



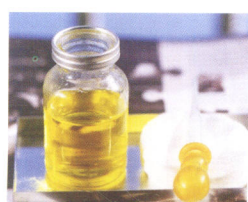
59 page 栗皮·红糖·香料面膜



59 page 鸡蛋·绿茶·香料面膜



61 page 白僵蚕·鸡蛋面膜



62 page 增加面膜效果的天然洗面奶



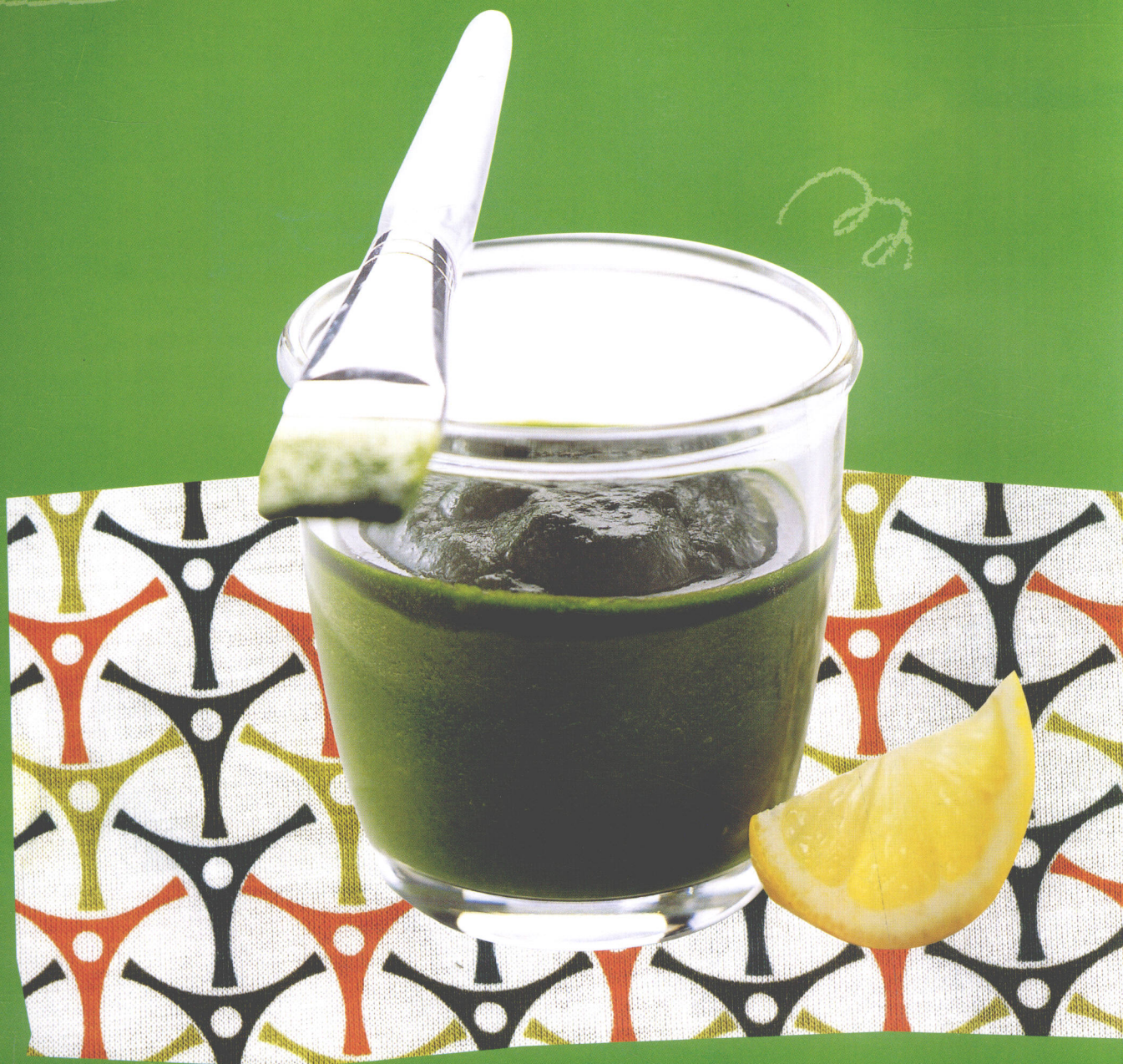
65 page 当归·绿豆·甘草面膜
蛋清·甘草面膜



67 page 三白草·薏苡仁面膜
枸杞子·海藻面膜



69 page 苦艾·土豆面膜



只花5元的纯天然面膜

有人省吃俭用攒下钱来购买名牌化妆品，可结果却换来了一堆的烦恼。不仅原本松弛、无光泽的皮肤根本得不到改善，更令人气愤的是，脸上原本不存在的痘痘、斑痕竟然明目张胆地爬上了自己的脸庞。

客观地说，女人的皮肤是最诚实的。它不会区分高档低档，也不会理会导购小姐的巧舌如簧，只要所谓的“高档化妆品”里面含有防腐剂、合成香料、色素或者超标的金属含量，皮肤都会真实地把它的不适和痛苦“表现”出来。皮肤和人一样，也需要自由呼吸，也需要清醒的空气，如果这些乱七八糟的东西堵住了它们呼吸的毛孔，那它也只能用影响形象的丑陋斑点来抗议。

在产品鱼龙混杂、质量良莠不齐的化妆品市场里，我们无从选择。但是，皮肤的干净、清透和健康又是我们必须面对的问题。既然如此，为什么不把我们的“面子”问题交给天然面膜呢？

天然面膜，顾名思义，就是用天然材料制作而成的化妆产品，它并不在商场专柜里出售，而来自于我们灵巧的双手，只要我们花一点心思，也许只要5元，就能让你的皮肤吸收天地间的自然灵气与营养精华，使之舒适畅快，焕然一新。

5元？是的，半根胡萝卜、一个鸡蛋、一小勺绿茶……这就是天然面膜所需要的材料，它们只需要很少的钱就能够制作出优质面膜。美容专家告诉我们说，任何一种时令蔬菜和水果基本都可以在制作天然面膜时运用。当然，在制作天然面膜的时候，可能也会需要一点美容粉，而这种价值30元的美容粉可使用十次以上，真可谓经济实惠。

也许有人会怀疑如此便宜的天然面膜的功效。但我要告诉大家，这种担心是完全多余的。其实，我们从蔬菜、水果等类的材料中所富含的营养成分就可以判断出来，天然面膜是集诸种营养于一体，富含了果酸、维生素、矿物质等丰富元素，因而它可深入皮肤底层，切实改善肤质，具有极好的美容效果。



使用纯天然面膜时 必须遵守的原则

1. 使用前须进行皮肤过敏实验

有很多人认为，天然面膜取材天然，自然不会有什么刺激性或副作用。其实这种观点是错的，事实上有些女士的皮肤在使用天然面膜的时候会出现过敏反应。因此，在使用前进行皮肤过敏实验是完全有必要的。

首先，挑选一处和面部皮肤相似的部位，如耳后或手肘内侧，然后再涂抹少量制好的面膜剂，静待30分钟后再观察，若皮肤变红或出现不适等过敏反应，应立即洗净该部位，当然，该面膜应立即停用。

2. 现做现用

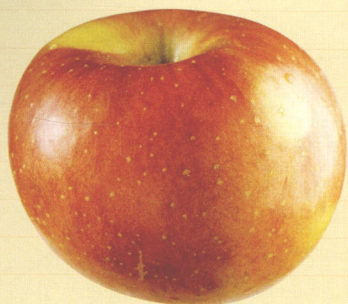
用水果或蔬菜制作的面膜会因时间过长而丢失其有效成分和营养精华。比如维生素C会被破坏，而其他成分也有变质之虞，因此每次制作的时候只做当次使用的分量。另外，制作完天然面膜后应在30分钟内使用，唯有如此，皮肤才可以高效率地吸收这些“最新鲜”的天然养分。

3. 频率以一周两次为佳

天然面膜虽好，但如果过于频繁地使用它，恐怕也会适得其反。其弊病有：会对皮肤造成负担；会过量去除皮脂和角质层，从而使皮肤变得粗糙等。因此，最好在敷完面膜后进行两天的皮肤护理，让皮肤得到充分的休息。

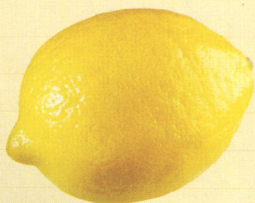
- 本书中所述的材料使用量是使用一次的量
若皮肤容易受到刺激，则额外添加一小勺左右的甘草粉或绿豆粉，这样可以中和面膜的刺激性。
- 使用前先确定该面膜是否适合自己的皮肤类型
本书中介绍的面膜都用记号标示出与各皮肤类型的契合度。在选择面膜时，应先观察这些记号（◎非常好/○好/△普通/×不好）后再行决定。

冰箱中的天然材料



↑ **苹果** 富含果酸 (AHA) 和糖分, 保湿与祛除角质效果比较强。

↓ **柠檬** 富含维生素C, 美白与收缩毛孔作用非常突出。

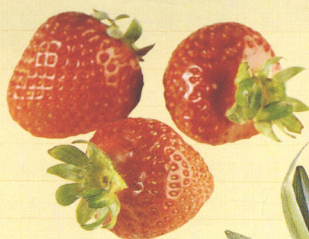


大蒜 大蒜汁具有很强的消毒和美白作用, 可以预防色斑和细纹的出现, 同时还可以治疗粉刺。

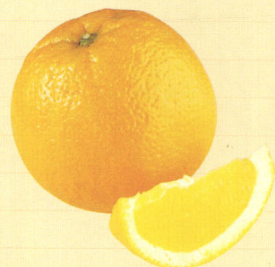


↑ **香蕉** 具有出众的保湿及保养作用。干性皮肤使用后效果最佳, 还具有消除浮肿的作用。

↓ **草莓** 富含磷、钠、铁等成分, 有助于缓解色斑和斑痕, 同时也可以使皮肤发亮, 显得更有光泽。



↓ **胡萝卜** 富含维生素B, 因而祛除角质与皮脂的效果非常突出, 适用于油性皮肤或有粉刺的皮肤。



↑ **柑橘** 柑橘富含果酸和维生素, 它们能起到润泽皮肤、强健毛细血管、改善肤质的功效。

葡萄 富含有机酸, 因此可以使皮肤变得细嫩洁白。另外, 葡萄中含有的维生素A、维生素B、维生素C、维生素P等微量元素会增强葡萄的嫩肤效果。



↑ **青椒** 富含维生素C和维生素A, 有助于皮肤的新陈代谢, 美白效果极佳。

↓ **菠萝** 富含维生素B和维生素C, 有非常强的美白与去除毛孔内油脂的作用。





↑ **欧芹** 富含维生素与胡萝卜素，有粉刺或各种小问题的皮肤使用会有较强的效果。



↑ **圆白菜** 所富含的硫磺成分可以使皮肤角质变得柔软，同时也是提高免疫力的抗氧化剂。

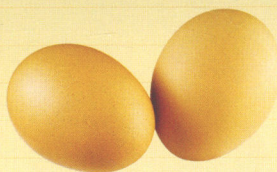


↑ **蜂蜜** 具有消毒和镇定作用，可以有效排出皮肤内的废弃物，给深层皮肤提供营养。

↓ **土豆** 降温 and 供水作用比较突出，对变红的皮肤有镇定作用。



牛奶 富含维生素、蛋白质等营养成分，是比较常见而高效的天然面膜材料。此外，它还具有非常强的保湿、滋养、强化弹性、祛除皮脂等功能。



↑ **鸡蛋** 蛋黄中富含的蛋黄素提供丰富的营养与水分，蛋清则具有出众的清洁功能。

→ **橄榄油** 含有大量有益于皮肤的维生素E和脂肪酸，可以调节和保持皮肤中的水油平衡。

葡萄酒 生性温和，可以消除毛孔内堆积的皮脂、废弃物和角质，对改善肤质和收缩毛孔也有较好的效果。



↑ **西红柿** 祛除角质与皮脂的功能非常出众，尤其对油性皮肤具有很好的效果。

← **黄瓜** 其中富含的维生素C可以起到美白效果，含有的大量水分也让它的保湿功能非常强大。



面粉 美白作用非常强大，麦芽中含有的维生素E成分具有防止老化和改善细纹的作用。

酸奶 不但可以很好地祛除角质同时还提供充足的水分与营养，经常被用于制作面膜。



↑ **红糖** 在保湿、消除皮脂和色斑的方面效果显著。

↓ **芹菜** 改善血液循环，使皮肤变得润泽。



常见的美容粉

● 在制作天然面膜的时候需要一点美容粉，这里所指的美容粉是居家生活中非常普通的干粉，这些也是纯天然的。这些美容粉并不难求，网上购物、各类市场和专卖店都能购得，每次食用量是5克左右。



↑ **绿茶粉** 含有多酚和熊果素 (albutin)，具有很强的美白作用，可以预防皮肤老化。



↑ **杏仁粉** 有效去除陈旧角质，使皮肤变得鲜嫩光泽，美白作用也很明显。

↓ **三白草粉** 具有解毒、再生、治疗炎症、抗菌等作用，对粉刺也有很好的疗效。另外，其中富含的维生素P (Bio Flavonoids) 成分可以强健皮肤的毛细血管。



↓ **绿豆粉** 具有强大的解毒和去污功效，常被用于制作具有清洁皮肤或去除化妆毒性等功能的天然面膜。除此之外，它的刺激性小，能为那些敏感的皮肤所接受。



↑ **当归粉** 可以预防皮肤老化与皱纹的出现，美白效果也非常显著。此外，还可以改善精神压力导致的皮肤疲劳、肤色晦暗、色斑和雀斑等症状。

↓ **白僵蚕粉** 白僵蚕是一种死后颜色变白的蚕，富含蛋白质、无机物和营养成分。在去除色斑和斑痕方面效果显著。



↑ **柿子叶粉** 增强皮肤活力与弹性，可以改善松弛、干燥等症状。富含天然维生素C，具有非常强的消毒和收敛的作用。





↑ **苦艾粉** 抗菌消炎作用非常强大，可以有效缓和粉刺、湿疹和紫外线对皮肤的伤害。



↓ **米糠粉** 富含豌豆萃取 (orizanol) 成分，有益于皮肤，有效地缓解化妆品毒素残留皮肤和瘙痒症皮肤，并具有很好的祛皱与保湿作用。



↓ **甘草粉** 含有丰富的甘草甜素和类黄酮成分，有镇定皮肤和强健血管之效。



↑ **红豆粉** 含有皂角苷成分，可以增强皮肤弹性、调节皮脂。



↑ **栗子皮粉** 取栗子内皮研磨成粉即可。有助于改善皮肤老化，这是一种民间常用的疗法。它富含单宁酸成分，适于毛孔较大的油性皮肤。



↓ **海藻粉** 可以和多种材料混合使用，具有清洁与强健皮肤的作用。



↑ **麦斑石粉** 此物为弱碱性物质，具有解毒功能，可以去除皮肤的毒素和陈旧的角质、皮脂，从而起到清洁皮肤的作用。

你的皮肤是哪种类型

● 并不是每一种天然面膜都适合所有的人，在使用天然面膜之前，爱“面子”的你有必要先对自己的皮肤类型作一个分析，所谓“对症下药”方能“药到病除”。化妆虽不是治病，但道理却有很多共通之处。为了便于大家找准自己的皮肤类型，作者抛弃了那些高深的专业术语，用一些浅显的语言把皮肤类型分为28种。你的皮肤是哪种类型呢？



干性皮肤	针对干性皮肤水分不足，容易出现细纹或角质的肤色特点，应选择具有强力保湿效果的材料 土豆、蛋黄、香蕉、梨、苹果、西瓜、鳄梨、扁桃、芦荟、绿豆粉、黄瓜、酸奶、牛奶、薏米粉、芝麻油、猕猴桃、葡萄、白僵蚕末、葵花籽油、海藻粉、甘草粉、米糠粉、椰菜等。
敏感性皮肤	敏感性皮肤可能受气候与身体客观因素影响比较大，因此要选择可以恢复皮肤平衡性的材料 谷物粉、土豆、香蕉、苹果、西瓜、枸杞子、三白草粉、苦艾粉、甘草粉、绿豆粉、芹菜、蒲公英、酸奶、洋甘菊精油、橄榄油、海藻粉等。
中性皮肤	中性皮肤对刺激不敏感，因此可以采用普通的水果和蔬菜 燕麦粉、酸奶、牛奶、薏米粉、绿豆粉、芝麻油、甘草粉、果醋、枸杞子、蜂蜜、橘子、胡萝卜、柠檬、蒲公英、面粉、薄荷、香蕉、梨、桃仁、苹果、西瓜、芦荟、苦艾粉、黄瓜、柑橘、猕猴桃、菠萝、葡萄、鸡蛋、海藻粉等。
油性皮肤 · 粉刺	对于爱美人士来说，油性皮肤和粉刺是令她们烦恼的，应该选择具有消除油脂和镇定作用的材料 红豆粉、栗子皮粉、菠菜、胡萝卜、草莓、西红柿、柠檬、麦斑石粉、三白草粉、薄荷、欧芹、苹果、西瓜、苦艾粉、圆白菜、鱼腥草、柑橘、燕麦粉、酸奶、牛奶、薏米粉、柚子、菠萝、葡萄、海藻粉、竹盐、柿子叶末、甘草粉、果醋等。

※ 混合性皮肤，T字部位用油性皮肤用的面膜，U字部位用中性皮肤用的面膜。

面膜材料速配表

◎很好 ○好 △普通 ×不好

	苹果	柠檬	草莓	香蕉	西红柿	胡萝卜	黄瓜	芦荟	菠萝	葡萄	柑橘	猕猴桃
蜂蜜	○	○	○	○	△	○	△	◎	○	○	○	○
牛奶	◎	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
燕麦粉	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	◎	○	○	○
黄豆粉	×	○	△	○	○	△	△	△	△	○	○	○
芝麻油	△	△	○	○	△	△	○	△	△	○	○	○
海藻粉	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
谷物粉	◎	○	○	◎	◎	◎	◎	○	○	○	○	○
清酒	×	×	△	△	×	△	△	×	×	×	×	×
酸奶	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
绿茶粉	△	○	○	△	◎	○	○	○	◎	△	○	○