

时尚美人馆

嫩白面膜自制全书

徐雯雯等◎编著

赠送★

26招养颜秘技
30条美白小词典

了解恼人黑色素

蔬果嫩白天然面膜

汉方净白滋养面膜

精油净白全效面膜

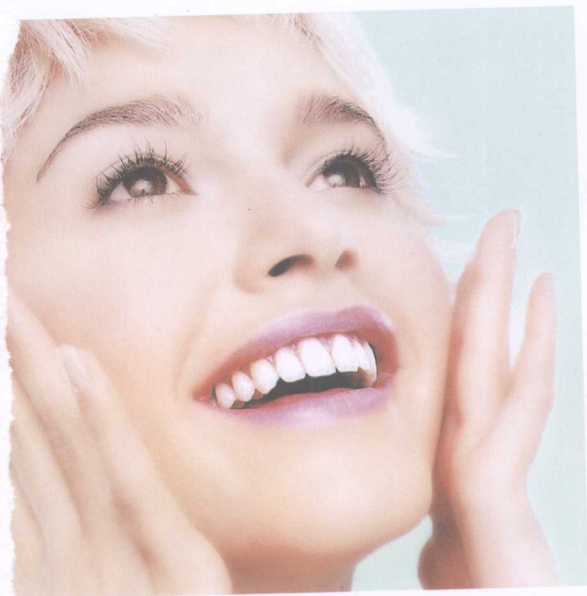
润白修护面膜

嫩白大作战 美丽百分百



化学工业出版社





嫩白面膜

自制全书



时尚美人馆

徐雯雯等◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·

内容提要

本书针对美眉最关注的肌肤嫩白问题,精心提出应对策略:用便宜又天然的蔬菜水果、功效超强的中草药、芳香迷人的精油等自制美白功效超强的面膜。书中共介绍了近百种天然面膜的制作方法,包括蔬果嫩白天然面膜、汉方净白滋养面膜、精油净白全效面膜以及其它润白修护面膜。对每种面膜均介绍用料、用法、保存及注意事项等,简单实用,并配精美图片。另外,书中还特别介绍了26招养颜秘技及常见美白方法等,是一本非常实用的美白工具书。

图书在版编目(CIP)数据

嫩白面膜自制全书/徐雯雯等编. —北京:化学工业出版社,
2008.1

(时尚美人馆)

ISBN 978-7-122-01489-4

I. 嫩… II. 徐… 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177936号

责任编辑:李娜

文字编辑:陈红艳

装帧设计:部落艺族设计工作室

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装:北京画中画印刷有限公司

787mm × 1092mm 1/24

印张 5.5 字数 120千字

2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定价:19.80元

版权所有 违者必究

嫩白面膜

美白品中所选用的材料是蔬菜、水果、植物等价廉物美品，都是身边随处可见的。这些材料都是些价格便宜的物品，这本书就是教你怎样利用这些材料不超过2元自制美白护肤品，不光价格是绝对不打折的便宜，质量也绝对不打折，真是省钱专家。想想看，只需一点点钱就能做出与市场上脸部美容品同质量的东西，是不是很有趣？





封面设计:  邵海阳设计工作室
www.hiyoungdesign.com
010-82359161

Chapter 1

与恼人黑色素say byebye

量身定做你的美白计划	2
美白不可少的蔬果尖兵	5
具嫩白效果的中草药	7
各种肌肤的面膜小贴士	8

Chapter 2

蔬果嫩白天然面膜

芦荟黄瓜面膜	10
提子面膜	11
香蕉面膜	12
香蕉牛油果面膜	13
雪梨面膜	14
芦荟润肤面膜	15
番茄细肤面膜	16
草莓鲜奶活肤面膜	17
红薯酸奶面膜	18
丝瓜芝士面膜	19
香蕉芝士面膜	21
糯米土豆面膜	22
芦荟豆腐蜂蜜面膜	23
柠檬粗盐面膜	24
玉米牛奶面膜	25
小番茄蜂蜜面膜	27

荸荠啤酒面膜	28
橘皮蛋黄面膜	29
丝瓜祛斑面膜	30
牛奶苹果补水膜	31
芒果补水膜	32
胡萝卜蛋黄面膜	34
芦荟黄瓜补水膜	35
鲜奶土豆面膜	37
柠檬鸡蛋面膜	38
酸奶柳橙补水膜	39
酸奶梨补水膜	40

Chapter 3

汉方净白滋养面膜

蜂蜜双仁面膜	42
牛奶绿豆补水膜	43
玉米橄榄面膜	44
漂白祛斑面膜	45
薏仁牛奶面膜	46
核桃珍珠面膜	47
野菊花牛奶面膜	48
红豆泥面膜	49
银杏抗氧化面膜	50
杏仁酸奶活肤面膜	51
当归川芎去皱面膜	52
番茄杏仁面膜	53



芦荟黑芝麻安抚面膜	54
核桃仁蛋黄面膜	55
胡萝卜白薇面膜	56
薏仁清洁面膜	57

Chapter 4

精油净白全效面膜

薰衣草海泥面膜	60
柠檬草佛手柑焕肤面膜	61
伊兰天竺葵调理面膜	62
橙花玫瑰焕颜面膜	63
甘菊柠檬嫩肤面膜	64
甘菊薰衣草减压面膜	65
月见草柔肤面膜	67
蛋清绿豆排毒面膜	68
芬多精面膜	69
杜松迷迭排毒面膜	70
柠檬乳香补水膜	71
玫瑰橙花补水膜	72
薄荷芭补水膜	73
鼠尾草控油膜	74
蔓越莓橙花补水膜	75
乳香补水膜	77
茉莉补水膜	78
檀木补水膜	79
玫瑰补水膜	80

Chapter 5

其它润白修护面膜

胡萝卜藕粉面膜	82
咖啡蜂蜜面膜	84
麦粉柠檬面膜	85
米饭按摩面膜	86
蜂蜜海带青春面膜	87
蜂蜜面膜	88
茶叶绿豆面膜	89
蛋清面膜	90
燕麦片去角质面膜	91
蛋清润肤面膜	92
酸奶燕麦滋养面膜	93
咖啡蛋黄除皱面膜	94
蛋白番茄抗皱面膜	95
牛奶藕粉面膜	96
蛋白藕粉面膜	97
蜂蜜调色面膜	98
酸奶柠檬蜂蜜面膜	99
奶蜜面膜	100
花蜜香水面膜	101
鲜奶橄榄油补水膜	102

Chapter 6

26招养颜秘技——教你养颜 103

美白小词典

109



CHAPTER 1

与恼人黑色素

say byebye



量身定做你的美白计划



市场上的美白护肤保养品琳琅满目，原则上是通过抑制黑色素的产生来淡化肤色。洗面奶、化妆水、美白精华素、面膜、隔离霜、防晒乳等，只怕你不知道如何挑选。最重要的是，即使是在阴天，紫外线的伤害也是无所不在的，因此隔绝紫外线是首要步骤。美白真的需要花大价钱吗？其实想成为白皙靓丽的白雪瓷娃娃根本不难，关键是要得法。本书呢，就是要提供给你简单有效却又便宜的美白方法，让你美白DIY。

什么是美白护肤DIY呢？英文的全称是：Do It Yourself。顾名思义就是自己制做。DIY现在出现于生活的方方面面，而且DIY自己制做的理念现在被越来越多的人接受与推崇。本书所说的美白护肤DIY是指美白护肤品自制，自己使用自己制作出来的美白护肤品。那使用自己做的美白护肤品有何益处呢？当然是好处多多，益处多多。

美白护肤品DIY有一大好处那就是：省钱，省！省！省！

因为美白品DIY所选用的材料是蔬菜、水果、植物等价廉物美品，都是身边随处可见的。你只要上街购买小菜、水果或买其它日用品时，顺便多买一点即可，DIY时只须进厨房或者在身边就可得到原料，这些材料都是些价格便宜的物品，这本书就是教你怎样利用这些材料不超过10元自制美白护肤品，不光价格是绝对不打折的便宜，质量也绝对不打折，真是省钱专家。想想看，只需一点点钱就能制做

出与市场上脸部美容品同质量的东西，是不是很有趣？

其次，选用的材料是纯天然的，原汁原味，让你用得放心如意。

既然是DIY，那当然是选用天然材料，像花朵、蔬果等等都是制做美白护肤品的首选材料，制作起来绝对不会有化学成分在里面，可以完全放心地使用，不用担心会在你的肌肤上留下难看的化学反应。而且决无虚假广告在其中，因为自己放的材料，都是真材实料、原汁原味、放心无比。

再次，选择性大，可以随心所欲，随时更新你的化妆柜。

美白品DIY，可以根据自己的肤质来选做，而且如果自己使用后觉得效果不好，或者自己想换一种来试试，就可随时更换，因为自制的美白品是用新鲜材料制成的，所以是抛弃型的，可以随时抛弃，随时更新，让你随心所欲过把瘾。相信不久后的你，能拥有白净光洁的雪白肌肤，使自己也忍不住多向镜子瞧上几眼哦！

用面膜敷脸是从古埃及时代就开始被使用的一种快速而有效的方法。在日常生活中，你可以根据自己的肤质，自制一些简单的美白面膜，让肌肤告别疲倦，迅速恢复白皙的好肤色。选择做面膜的材料，除了选用具有美白作用的食物外，还可以添加一些疗效迅速的中草药。



Q 美白面膜的作用是什么？

A 不同的面膜，具有不同的作用。有的肌肤可以深层清洁肌肤，有的则可对肌肤起到滋养的作用。美白面膜则是疏散和清除黑色素的重要武器，可以将灰暗的气色一扫而光，让疲惫的肌肤恢复白皙，光彩重现。

Q 如何选择适合自己的美白面膜？

A 了解自己的肤质是选择美白面膜的第一步。对于油性和混合性肌肤而言，去除多余油光，让肌肤爽洁、清透，在美白的同时平衡油脂分泌和酸碱度的清洁性面膜最理想。而中性肌肤是属于天生丽质的健康肌肤，应该选择充分滋润肌肤的保湿性美白面膜。干性肌肤，因天然油脂分泌不足而呈现出干燥的状态，严重破坏肌肤的健康质感，最好选择能够为肌肤补充营养的美白面膜。至于抵抗力比较差的敏感性肌肤则需要强化细胞活力，选择敏感性较小的美白型面膜。

中性肌肤



中性肌肤是天生丽质的好肌肤，肌肤光滑、滋润，水油平衡，充满弹性，抵抗力强，不会随着季节的转变而出现

痤疮和过敏的现象。在DIY美白面膜的时候，应该制作些偏向于充分滋润肌肤的保湿性美白面膜。

干性肌肤

干性肌肤毛孔细小，表面基本不泛油光，即使使用面霜，也无助于油脂的分泌，容易形成表情纹。遇到季

节交替，更容易出现蜕皮现象。DIY 美白面膜的时候，应当选择为肌肤补充营养的营养型美白面膜。

油性肌肤

油性肌肤产生的原因是皮脂腺分泌了过多的油脂，导致肌肤泛出油光。这类肌肤往往毛孔粗大，因为油脂堵塞，容易产生粉刺、面疱。油性和混合性肌

肤DIY美白面膜时，应该制作能去除多余油光，让肌肤爽洁，清透，在美白的同时能够平衡油脂分泌和酸碱度的清洁型面膜。

美白不可少的蔬果尖兵

■ **柠檬**：富含柠檬酸，能缓解紧张的情绪，使人精神振作、减轻压力，又是美容的圣品，可消除黑斑，使肌肤美白。

■ **柳橙**：果肉多汁，含有维生素C、维生素E以及胡萝卜素，具有美容功效。

■ **苹果**：含有丰富的维生素C。苹果中含有的果胶可刺激肠胃蠕动，防止便秘、降低血压。

■ **木瓜**：木瓜中含有的维生素C比柑橘中含有的维生素C还要多。还含有分解蛋白质的酶，有助于消化与美白。

■ **奇异果**：其维生素C的含量是柠檬的2倍，能防止黑斑和雀斑，常食用能使肌肤更细、更白、更光洁。

■ **香蕉**：含有维生素B、维生素B₂、维生素C以及胡萝卜素、矿物质、钙、钾等，营养价值极高。具有整肠、防止便秘的功效，具有美容功效。

■ **樱桃**：每50克新鲜樱桃中，含糖4克、蛋白质0.6克、胡萝卜素0.15毫克、铁3毫克。铁可提高血红蛋白的含量，让人面色红润，胡萝卜及维生素C可美白肌肤，使肌肤细腻、更有弹性。

■ **荔枝**：荔枝含有糖、柠檬、蛋白质、果胶、维生素C、磷、铁等，能理气、生津、益血，维生素C及铁都是让肌肤健美、面色红润的重要物质。

■ **番石榴**：有维生素C、果糖、含葡萄糖、蔗糖等，可美容驻颜、滋润肌肤。

■ **橄榄**：俗称青果。所含有的维生素C是苹果的4倍，不仅能降火，还能美白肌肤。

■ **柚子**：是芸香科植物柚的成熟果实。富含胡萝卜素、维生素C，能美化肤色、消除斑点。

■ **山楂**：富含维生素C，具有活血散淤、消食化积的功效，能淡化斑点。

■ **桑葚**：含有维生素C、维生素B群、胡萝卜素和苹果酸等，是廉价但效果极佳的美容滋养品。

■ **葡萄柚**：低热量以及丰富的维生素C含量，可预防黑斑和雀斑，深受女孩子们喜欢。

■ **西红柿**：有丰富的维生素、矿物质、碳水化合物、有机酸及少量的蛋白质，西红柿带有酸性，有保护维生素C的作用，非常适合想美白的人食用。

■ **胡萝卜**：含有丰富胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C，是维生素和无机质的宝库。能净化血液，使得肌肤光润白皙，也是增强体力不可缺的食品。

■ **茄子**：含有维生素A、维生素B、维生素C，可以用各种方法烹饪，能够美化肤色。

■ **苦瓜**：属性清凉，带有苦味。能降火去暑，是中暑时的最佳疗方，含有维生素B、维生素C，可治疗肝火旺盛而引起的斑点。

■ **丝瓜**：富含维生素C，具有生津补虚、解渴滋阴的功效，能淡化色斑，使肌肤洁净。

■ **白菜**：是美白和减肥不可缺少的蔬菜之一。含有胡萝卜素、维生素C以及钙、铁、磷，常吃白菜，能刺激肠胃的蠕动，帮助消化。

■ **菠菜**：有“蔬菜之王”的美称。富含维生素B、维生素C、铁、胡萝卜素和叶酸，能预防肌肤粗糙和黑色素沉淀。

■ **芹菜**：含有维生素B₁、维生素B₂、维生素C和钙。可利尿、降血压，改善肌肤黑色素沉着，还能安抚紧张神经，是使人体能通畅无比的便秘良药！

具嫩白效果的中草药

■ **芦荟**：治疗雀斑并有美白作用。

■ **枸杞子**：大补气血、抗衰老，从而达到护肤美容的作用。

■ **当归**：含有丰富的微量元素，扩张毛细血管，增强血液循环，营养肌肤、防止粗糙。

■ **白附子**：性味甘、苦、涩、干，可抑制停留在肌肤上的真菌，故外用可治头面手足多种碍容性皮肤病，并可延缓肌肤衰老，防止肌肤粗糙。

■ **白芷**：白芷味香色白，为古老的美容中药之一，市场上以其为原料的化妆品和美容品层出不穷，而原滋原味的白芷，其美容效果更为显著。白芷水煎剂对体外多种致病菌有一定的抑制作用，并可改善微循环，促进肌肤的新陈代谢，延缓肌肤衰老。

■ **白芨**：富含淀粉、葡萄糖、挥发油、黏液质等，外用涂擦，可消除脸上痤疮留



下的痕迹，让肌肤光滑无痕。

■升麻、槐花和桔梗：具有润泽肌肤，治疗过敏性皮炎和消炎的作用。

■山药、莲子、百合、红枣：能健脾养胃、止泄安神，使肌肤健美。

■桃仁、胡麻、熟地、大枫子、杏仁等均有护肤润肤之效。

各种肌肤的面膜小贴士

不同肌肤使用面膜的频率也不尽相同，如果你还没有掌握其中的规律，不妨参考下面的小建议吧！

干性肌肤：肤质脆弱，且容易有泛红和脱皮现象，必须使用添加天然脂质配方的面膜，以增加肌肤的抵抗力。面膜每周使用1次。

中性肌肤：肌肤厚度适中、毛孔较细，可适当选用为肌肤补充营养的面膜。面膜每周使用1~2次。

油性肌肤：油脂分泌比较旺盛，T字部位更显得油光，除了注意平时保养外，需要用具深度清洁作用的面膜，以保持脸上的洁净与干爽，面膜每周使用2~3次。

混合性肌肤：两颊和其它部位的肌肤较干，但在鼻头、额头、下巴等T字部位容易出油，在春夏季要使用清爽型且具保湿功效的面膜，面膜每周使用2~3次。在秋冬要使用富有滋润作用的面膜，面膜每周使用1~2次。

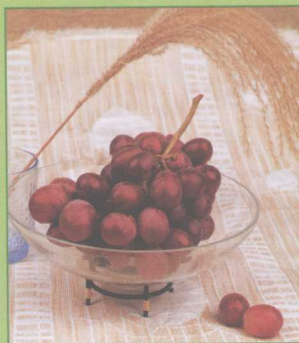
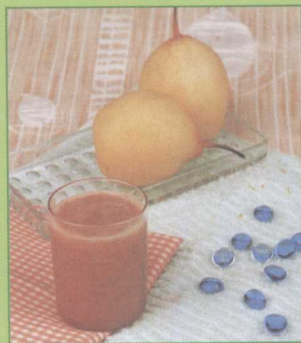
注：这个建议适用于正常状态下，如果肌肤出现小痘痘、肌肤敏感或晦暗时，还要按情况，适当减少或者增加使用次数。



CHAPTER 2

蔬果嫩白

天然面膜



芦荟黄瓜面膜

材料：

芦荟1片，黄瓜1/2根。

功效：

芦荟和黄瓜中的多种氨基酸和活性物质，能够有效地促进肌肤新陈代谢，对于肌肤的保湿、嫩白、细化都起到非常显著的效果。

适用肤质：

任何肤质。

制作方法：

- 1.在清洗芦荟时，先把它的刺去除；随后放入榨汁机中榨汁，把滤渣后的汁液放入器皿中。
- 2.再把榨好的黄瓜汁与芦荟汁混合，用搅拌棒搅拌均匀即可。

使用方法：

- 1.把搅匀的黄瓜芦荟面膜涂抹与脸部，注意眼睛和唇部尽量避开，以免损伤。
- 2.敷于脸部20分钟，过后洗净即可。

保存方法：

放入密封的器皿中，再放入冰箱冷藏15天。

Tips...

芦荟、黄瓜都具有去污、清洁功效，属于纯天然原料，滋润肌肤同时保护肌肤不受伤害。

