

《出版商务周报》

搜狐健康

《健康时报》

《药物与人》杂志

联合推荐



图解天然 滋养面膜

汉竹 / 编著



中国轻工业出版社

汉竹·我爱健康系列

汉竹 编著

图 解 天 然 滋 养 面 膜

T U J I E T I A N R A N Z I Y A N G M I A N M O

 中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

图解天然滋养面膜/汉竹编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2008.1

(汉竹·我爱健康系列)

ISBN 978-7-5019-6275-4

I. 图… II. 汉… III. 女性—面—美容—图解 IV. TS974.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第189103号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 翟 燕 张 弘

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 唐是雯 封面设计: 张腾方

版式设计: 张腾方 张 帆 胡永强 责任监印: 胡 兵 张 可

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: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年1月第1版 第1次印刷

开 本: 635×965 1/16 印张: 7

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6275-4/TS·3653 定价: 18.00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

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71212S3X101ZBF

TU JIE TIAN RAN ZI YANG MIAN MO



物美和价廉，科学和浅显，好看和好用，这些常见矛盾在这套书中解决得非常好。

——《出版商务周报》



健康是一种生活方式，因为关注，所以健康。
健康更是一种生活态度，因为关注，所以健康。

——搜狐健康



健康就是一种多彩的感受。

——《健康时报》



这套书每一本都是一味良药，合在一起就是针对家庭健康的一剂良方。

——《药物与人》杂志





图解脊柱健康

► 图解天然滋养面膜

图解健康果蔬汁

图解家庭健康足浴

图解家庭健康饮食

图解家庭食补中药

图解家居健康花草

策 划 / 邵光远 李晓晨

图片编辑 / 安 杰

摄 影 / 张 鑫

前言

更美丽、更健康、更自然，是每一个女性的渴望。

当我们对昂贵的面膜用品囊中羞涩的时候，当我们对化学制品怀疑惊恐的时候，当我们面对一堆曾经心血来潮买来的面膜却已经过了保质期的时候……其实，我们还有更好的办法约会美丽——那就是自己动手，做一款天然滋养面膜。

天然面膜效果更好：纯天然材料含有的各种丰富营养素可以全面滋润我们的面部皮肤。

天然面膜更安全：不含任何人工化学物质让我们在获得美丽的同时不必为伤害皮肤而担心。

天然面膜更多样：肤质不同、季节不同、时间不同、地区不同，我们都可以针对性地做出最适合自己的天然面膜，甚至是根据我们的喜好和心情，制作出成千上万种的个性面膜来。



天然面膜更舒适：不仅是敷在脸上的自然感觉，即使是制作的过程也能让我们获得快乐。

天然面膜更简单方便：材料唾手可得，制作过程简单，涂抹方便，更容易清洗。

天然面膜更物美价廉：与昂贵的成品面膜相比，天然面膜的成本简直可以忽略不计。

.....

让我们立即行动起来，在轻松 DIY 的过程中收获快乐，在简单敷面的快乐中收获美丽。







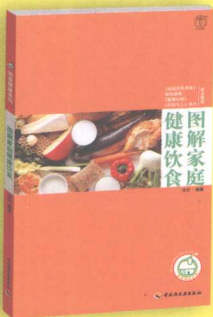
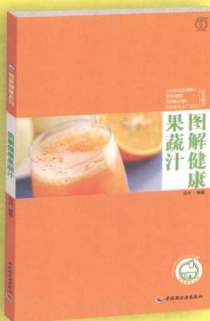
关注**家庭健康**的每一细节 图解**幸福生活**的每一瞬间





定价 **18.00** 元

通俗实用的健康知识，精美详尽的图文形式，我爱健康系列图书让你在轻松阅读的过程中品味健康、呵护家人，传播家庭健康中最需要的各种知识。



PART 1 草本新势力

- 2 生活自制
- 4 工具叮当
- 6 有理有据
- 10 天然面膜 3 大纪律 8 项注意

PART 2 补水保湿

- 14 苹果蛋黄面膜——锁水保湿，滋润排毒，令肌肤回复自然光泽
- 16 西瓜蛋清面膜——补水效果极佳，能使肌肤光滑有弹性
- 17 酸奶蜂蜜面膜——深入滋养肌肤，兼具嫩白效果
- 18 香蕉蜂蜜面膜——令肌肤润泽柔滑，弹性十足
- 20 番茄蜂蜜面膜——清洁肌肤的同时，能有效滋润，令肌肤细嫩滑爽
- 21 胡萝卜奶蜜面膜——深层补水，祛除细纹，使肌肤光泽有弹性
- 22 黄瓜蜂蜜面膜——补水保湿，有效抵抗肌肤老化和皱纹
- 24 丝瓜汁面膜——保湿补水，消炎美白
- 25 桃子葡萄面膜——滋润营养，保湿美白
- 26 杏仁蛋清面膜——滋润美白，减少皱纹，令肌肤细滑有弹性
- 27 银耳白芷面膜——祛皱美白，恢复肌肤弹性，淡化色斑
- 28 橄榄油牛奶面膜——有效锁水，除皱美白
- 30 维生素 E 牛奶面膜——延缓衰老，使肌肤美白嫩滑有弹性
- 31 红糖面膜——高效保湿，延缓衰老
- 32 蛋黄橄榄油面膜——锁水滋润，可使肌肤柔滑细致
- 33 栗子猪蹄面膜——超强除皱，高效保湿



PART 3

透白明皙

- 36 藕粉蛋黄面膜——嫩白肌肤，有效对抗衰老
- 37 茄苳面膜——增白保湿，杀菌止痘，防治色斑
- 38 木瓜柠檬面膜——祛角质，抗衰老，令肤色红润净白有光泽
- 39 猕猴桃蛋清面膜——细致美白，补充养分，防治色素沉积
- 40 雪梨柠檬面膜——使肌肤自然亮白，有效收敛面部油脂
- 41 冰葡萄面膜——温和祛角质，令肌肤柔滑亮白
- 42 芦荟面膜——使肌肤美白水嫩，富有弹性，兼有祛痘功效
- 44 双白面膜——美白营养，祛斑除黑头
- 45 牛奶面膜——美白滋养，修补干纹，恢复肌肤弹性与光泽
- 46 酵母豆腐面膜——调和水油平衡，使肌肤白皙柔嫩
- 47 红酒蜂蜜面膜——使肌肤白嫩细腻，兼具淡化色斑的功效
- 48 山药酒酿面膜——清洁美白，祛斑防皱
- 49 豆腐蜂蜜面膜——嫩白肌肤
- 50 珍珠粉牛奶面膜——美白营养肌肤
- 52 苦瓜面膜——消炎杀菌、保湿美白
- 53 红豆酸奶面膜——细致美白，清洁毛孔

PART 4

细致毛孔

- 56 绿茶绿豆面膜——清洁毛孔，祛除粉刺及黑头
- 57 橘子燕麦面膜——软化肌肤，除角质，清洁爽肤
- 58 菠萝蜂蜜面膜——强力收敛毛孔，扫除黯沉，淡化色斑
- 60 柳橙酸奶面膜——清除毛孔中的杂质和毒素，防痘锁水，保证皮脂腺畅通
- 61 薰衣草面膜——平衡油脂分泌，镇静消炎
- 62 柠檬蛋酒面膜——消毒去垢，淡化色斑，令肌肤紧实净白
- 64 鱼腥草粗盐面膜——调节油脂分泌，收敛毛孔，清除角质
- 66 粗盐杏仁面膜——美白祛角质，收敛毛孔，使肌肤清爽柔嫩
- 67 燕麦柠檬面膜——深层清洁，清除角质，令肌肤净白细嫩



- 68 冰啤酒面膜——缩小毛孔，预防暗疮
- 70 海藻甘油面膜——改善粗糙肤质，消除皮肤炎症
- 71 玉米麦片面膜——紧缩毛孔，祛斑除痘
- 72 饭团面膜——洁净清爽，使肌肤细嫩美白
- 73 栗子皮蜂蜜面膜——收缩毛孔，使肌肤洁净细滑

PART 5

消斑祛痘

- 76 玫瑰黄瓜面膜——消炎除暗疮，淡化色斑，控油美白
- 77 菊荷面膜——爽肤杀菌，预防粉刺和各种皮肤炎症
- 78 樱桃酸奶面膜——祛斑除皱，滋养美白，平衡油脂分泌
- 80 茯苓泽泻面膜——除痘消炎，淡化色斑，瘦脸美白
- 81 僵蚕面膜——祛斑保湿，嫩白肌肤
- 82 紫草大黄面膜——消炎抗菌，祛痘消痕
- 84 双黄面膜——消炎消肿，平衡油脂分泌，除痘效果明显
- 85 益母草黄瓜面膜——清热解毒，祛斑养颜，有效清除痘痘和暗疮
- 86 醋蛋面膜——深入清洁毛孔，有效祛除面疱和油脂
- 88 大蒜绿豆面膜——祛痘消炎，消斑润肤
- 89 土豆牛奶面膜——淡化色斑，嫩白肌肤
- 90 绿豆黄瓜面膜——深层洁净，清凉消炎，有效除痘
- 92 芹菜芦荟面膜——清凉消炎，保湿镇静，消除脸部红肿不适
- 93 薏米冬瓜仁面膜——淡化色斑，消除细纹

附录

- 94 春季护肤要诀——防敏滋润
- 95 夏季护肤要诀——防晒防感染
- 96 秋季护肤要诀——清洁防燥
- 97 冬季护肤要诀——滋润美白



PART 1

草本新势力

选择天然面膜，向草本生活迈进，不必太迷信昂贵的品牌，让肌肤享受清新天然的滋养，花一点点心思，找到适合你肤质的面膜，让一天在天然果木及各种美味的气息中恬淡谢幕。



天然面膜PK成品面膜

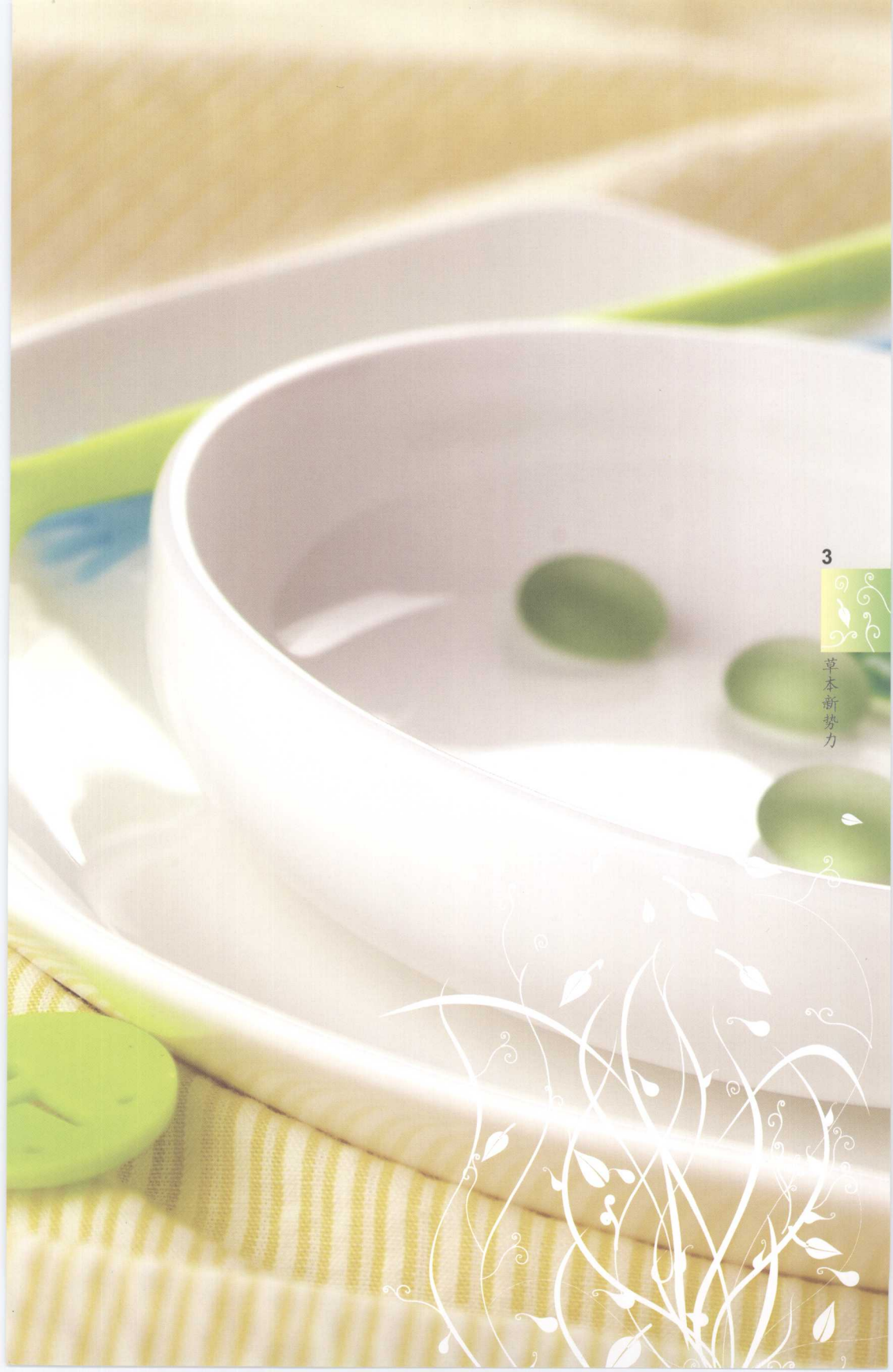
这问题常常被一些入门级的面膜爱好者提出，那么就用表格来小小地PK一下吧。



2

图解天然滋养面膜

	天然面膜	成品面膜
护肤效果	★★★★ 蛋清面膜你也许没做过，但多半见过妈妈打完鸡蛋不马上洗手吧，为什么？那还用说吗。	★★★☆☆ 用久了，你会发现，效果没有你想象的那么持久，又得换一种新的来“刺激”一下“增长”了。
成本指数	★★★★★ 3~5元钱这是天然面膜最平均的成本价了。如果你动手做了，会发现时间上的成本也很值，又短又好玩。	★★ 你会发现有些面膜真的是“大宝”级的高性价比，但它们中的多数并不便宜。
原料指数	★★★★★ 原料自己挑选，相信你一定会用最绿色的来呵护自己。	★★★★ 所谓高科技的“ABC”，真的是那么回事儿吗，打个问号吧。
难度指数	★★★★★ 制作起来当然是要用点心思，不然DIY还有什么意思。	★★ 直接涂抹在脸上，或是先浸入面膜液里。
快乐指数	★★★★★ 边做边玩边享受，当然不一样。还有理由收集各种漂亮的器具。	★★★ 没有什么成就感，就是享受吧。
危险指数	★★★ 如果没了解清楚制作的重点和警示的法则，当然会有。有报道说天然面膜分子太大，可是成品面膜的分子多少，活性如何，到底有什么分子，是什么分子，一般消费者就不得而知了。	★★★ 要是买到不适合自己的肤质的，再贵也是有危险的。另外，很多效果很好的面膜，即显效产品，常常是有过激的成分，只是消费者一般情况下很难了解到。
草本指数	★★★★★ 草本生活的美妙，除了为身体特制外，对心灵进行的关照是用手、用心达成的。	★★ 当各种名牌纷纷掉进铅超标等事件中，拼命挣扎的时候，我们还要等什么呢。



工具叮当

简单又实用的工具是制作面膜时非常贴心的小助手，有了它们的帮助，天然面膜制作起来不但简单便捷，爱美的美眉更能从亲自动手中获得无穷乐趣！杯杯盏盏、叮叮当当的，很有“科技感”呢。

棉毛巾

必备指数 ★★★★★

选购地点：超市

选用厚而柔软的棉毛巾，在涂抹面膜前对面部进行热敷，可使面部的毛孔张开，帮助皮肤吸收面膜中的养分。

汤匙

必备指数 ★★★★★

选购地点：超市

汤匙用来舀取液体或固体面膜材料，还可以用来搅拌混合后的面膜材料。材料需要进行溶解时，也可用汤匙进行搅拌。

面膜纸

必备指数 ★★★★★

选购地点：超市、美容用品专卖店

面膜如果是液体，除直接涂抹的方法外，还可将面膜纸放在液体面膜里浸湿，然后覆盖在脸上，待时间到后将面膜纸揭去即可。

脱脂棉

必备指数 ★★★★★

选购地点：超市、美容用品专卖店

脱脂棉用于蘸取面膜汁液涂在面部。当面膜需要洗净时，也可以用来蘸取清水擦拭面部，可以细致温和地洗净脸上的面膜。

纱布

必备指数 ★★★

选购地点：药店、超市

纱布的用途很广，可以用来过滤，或蘸取面膜汁液涂抹在脸部，具有温和清洁的作用。纱布还可以代替榨汁机，包住较软的材料挤压取其汁液。

榨汁机和果汁机

必备指数 ★★★

选购地点：超市

自制面膜时常会用到果蔬的汁液，榨汁机是很好的助手，它也可以用汤匙、碗和纱布等代替。果汁机主要用来将材料打成泥状。

水果刀

必备指数 ★★★★★

选购地点：超市

用来处理水果、蔬菜等材料。

量杯

必备指数 ★★★

选购地点：超市、美容用品专卖店

量杯可准确估量出面膜材料的比例和分量。也可以用玻璃杯代替，玻璃杯虽然不够精准，但也可大致估量出材料的分量。

空碗

必备指数 ★★★★★

选购地点：超市

主要用于在调制面膜时，将材料混合。一个空碗能盛装所量取的各种材料。

研磨钵和研磨棒

必备指数 ★★

选购地点：药店、美容用品专卖店

用来研磨不是非常坚硬的固体原料，或是用来将面膜充分搅拌均匀。也可以用汤匙和碗来代替。