



MASK
自然

面膜

省钱、省时、超效天然面膜

日本至「天然美容」

10分钟敷出天然好皮肤

用法简单 天然成分 敏感肌肤 适用

柔亮亮发敷
祛斑润白敷·保湿补水敷
深层清洁敷·滋润抗皱敷
去死皮细嫩敷·外用营养敷
完美眼膜·精致唇膜·抗皱亮肤敷
至「天然美容面膜」
日本美容大师强力推荐
书+1+1

由美容大师强力推荐



配碟曲目 桔子香水

- | | | | |
|-----|----------------------|-------|--------|
| 01. | ORANGE PERFUME | ----- | 桔子香水 |
| 02. | LADY AND WINE | ----- | 美女与酒 |
| 03. | THOUGHTS OF THE PAST | ----- | 思绪远逸 |
| 04. | VOICES OF THE NIGHT | ----- | 夜上浓妆 |
| 05. | BEAUTY OF LOVE | ----- | 爱之美 |
| 06. | RISE AGAIN | ----- | 醒来 |
| 07. | DON' T ASK ME WHY | ----- | 别问我为什么 |
| 08. | 17ST | ----- | 十七街 |



出品人：歌几木
策划编辑：Sally Liang
设计制作：千叶堂
国际统一编码：ISRC CN-A30-02-370-00/AJ6
出版发行：中国音乐农业音像出版社
定 价：¥15元

版权所有·翻版必究



美腿完全手册



自然排毒



轻松减压



丰胸完全手册



战痘——青春痘完全搞定



活力100%



俏臀完全手册



妆扮靓丽



居家自然SPA



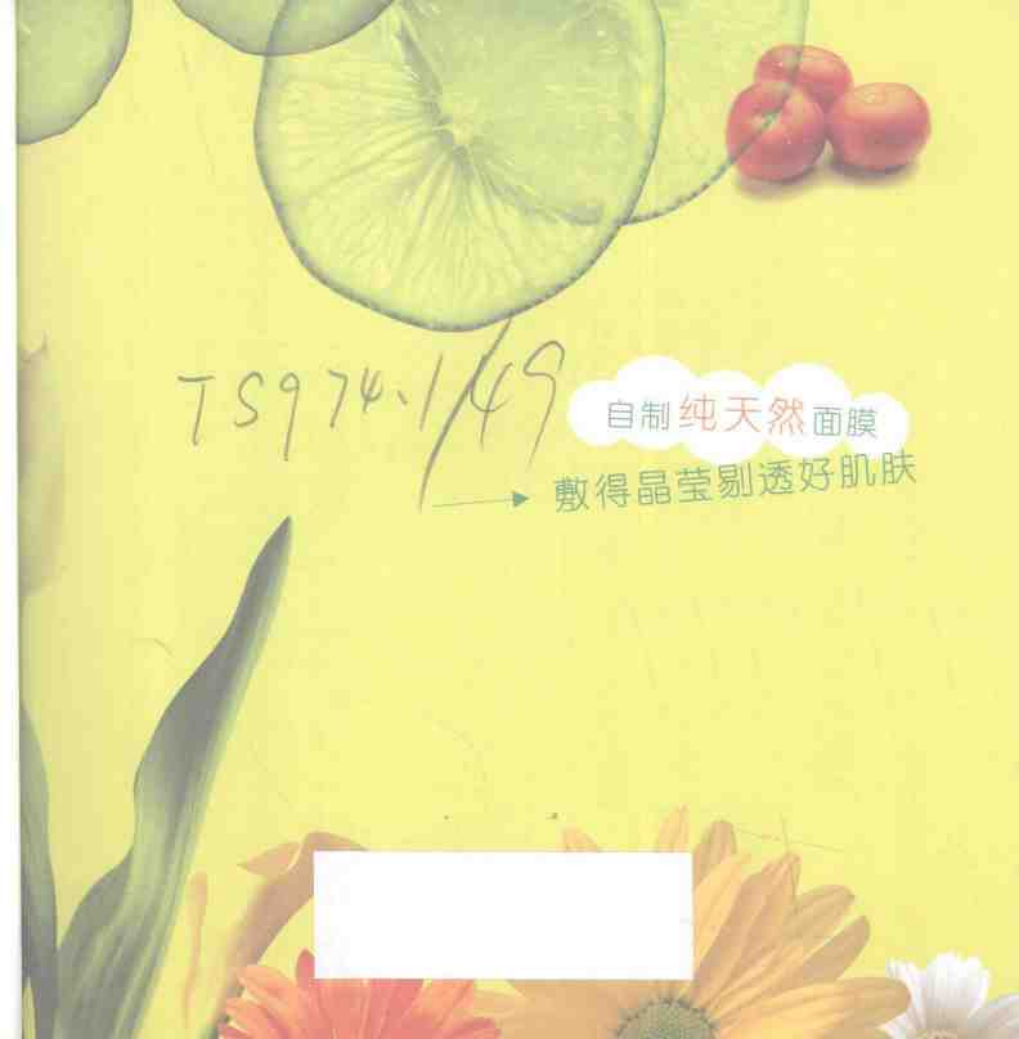
纤腰完全手册



水晶真眼



做个自然美人



TS974.1/49

自制纯天然面膜

敷得晶莹剔透好肌肤



序

什么是美丽？简言之，美丽就是一种简单，一种自然，一种健康。

好多女性朋友越来越关注自己的肌肤，于是，大把大把的money源源不断流进美容院、保养品店，似乎只有这样才觉得给自己的肌肤上了保险。事实上，各种化妆品的成分不同，每个人的肌肤也各不相同，如果化妆品本身并不适合你的肌肤，哪怕再多的银子投资，其结果也只会事倍功半。因此，我们应坚信这样一个理念：只有适合自己的，才是好的！在这里，向你们强力推荐天然的面膜。

天然面膜最大的好处是减少皮肤与许多人工合成的化学成分的接触。此外，它的原料易得，调制方法简单，可依照你的兴趣，自行地调制适合自己的面膜。而从商场买回来的面膜不仅昂贵而且功能单一。对你来说，天然的面膜更贴心的优点在于不仅花钱少而且实用有效，全面照顾到你抗痘亮肤、深层清洁、滋润抗皱、祛斑润白、保湿补水、去死皮……等肌肤需要，当然，你还可以在参与制作的过程中，享受到亲自动手的乐趣。

只要你持之以恒，每周花一点点时间，就能惊喜地看到自己动手给肌肤带来显著的变化。

第一章：

健康才有天然美 02

(Health leads to natural beauty)

(一) 要终身奉行天然美，你必须做到天然美容的最基本

- 1 用零钱自制纯天然面膜
- 2 自制天然美容须知

(二) 与身体的亲密对话

1 单测试你的肤质，找到最match你的敷脸方法

- 2 肌肤小测试
- 3 写给不同肤质的你(干性肤质、中性肤质、油性肤质)

第二章：

15分钟敷出水当当肌肤 09

[15- minutes makes]

1 敷脸大好处：迅速供给营养、良好除皱效果、强力清洁力、增加吸收及循环作用

- 2 美人敷脸法
- 3 基本器具及配备
- 4 敷得更健康



第三章:

美容库DIY面膜

(Natural Beauty DIY)

(一) 抗痘亮肤 16

- 1 粉红气色敷
- 2 晶莹剔透敷
- 3 美颜敷
- 4 青春去痘敷
- 5 水嫩平衡敷
- 6 清洁淡痘敷

(二) 深层清洁面膜 22

- 1 蜂蜜爽肤膜
- 2 燕麦润洁膜
- 3 丝瓜洁肤膜
- 4 白玉爽洁膜
- 5 乳酸贴膜
- 6 酸白菜膜
- 7 番茄果膜
- 8 绿豆膜
- 9 鲜土豆贴膜
- 10 酵母牛奶膜
- 11 青橘膜
- 12 花粉膜

(三) 滋润抗皱面膜 35

- 1 香蜜润白膜
- 2 奶黄祛皱膜
- 3 蜂蜜滋养膜
- 4 蜜粉润颜膜
- 5 橄榄油润泽膜

(四) 祛斑润白面膜 41

- 1 麦精酸奶祛斑膜
- 2 黄瓜柠檬净白膜

- 3 西芹蜜汁净肤膜
- 4 香瓜祛斑膜
- 5 酸白菜汁麦精净白膜
- 6 蛋清柠檬嫩白膜
- 7 木瓜美肤膜
- 8 草莓润白膜
- 9 柠檬粉蜜祛斑膜
- 10 菠萝润白膜

(五) 保湿补水 51

- 1 雪梨面膜
- 2 蛋黄鲜奶面膜
- 3 牛油果香蕉面膜
- 4 西瓜面膜
- 5 南瓜面膜

(六) 去死皮磨砂膏 56

- 1 柠檬皮磨砂膏
- 2 海盐橄榄油磨砂膏
- 3 西瓜磨唐磨砂膏
- 4 杏仁磨砂膏
- 5 梳打粉磨砂

(七) 万用营养面膜 61

- 1 黄瓜蛋奶养肤敷
- 2 鲜牛奶养肤敷
- 3 牛奶花奶养肤敷
- 4 西瓜樱桃果浆敷
- 5 苹果柳橙果浆敷
- 6 猕猴桃木瓜果浆敷
- 7 香蕉柠檬果浆敷
- 8 菠萝香蕉果浆敷
- 9 葡萄木瓜果浆敷

(八) 滋养眼膜 70

- 1 黑大豆敷眼
- 2 红糖敷眼

- 3 甘菊花膜
- 4 青瓜蛋白眼膜

(九) 滋养唇膜 74

- 1 胡桃仁润唇膜
- 2 芦荟蜂蜜滋润唇膜
- 3 去死皮麦片唇膜

(十) 头发美容DIY 76

- 1 鸡蛋洗发水
- 2 啤酒洗发水
- 3 柠檬洗发水
- 4 蛋白质护发素
- 5 鸡蛋橄榄油护发素
- 6 苹果醋冲发剂
- 7 牛油果发膜
- 8 何首乌护发液
- 9 橄榄油香蕉焗发

(十一) 舒缓压力敷 85

- 1 双眼消肿菊花敷
- 2 薯片亮眼敷
- 3 放电小黄瓜敷
- 4 告别熊猫眼

第四章:

附录 (Appendix) 89

常用材料的主要营养成分
有害化学成分一览表



田园美容库

NATURAL BEAUTY



Chapter 1

健康才有天然美

Health leads to natural beauty

用零钱就能晶莹剔透、打造好肤色！

不必荷包大失血，就能拥有专业保养品效果！

每位女士都希望拥有洁白细嫩、光滑柔软、有弹性的肌肤。要保持皮肤健美，不要只将注意力放在皮肤上，应着重整个身体。皮肤处在体表，与气血脏腑有密切关系，精神善、饮食营养、休息睡眠、运动娱乐等都和皮肤有莫大关系。

想要拥有晶莹剔透的肌肤，可是得付出大把银子的代价。其实我们只有用生活中最简单的原料就可以轻松制作出100%纯天然的面膜与泡澡包，EASY拥有高级专业保养品的效果，还可以用省下的钱来Shopping新装喔。





要终身奉行天然美， 你必先做到天然美容的最基本：

01. 保持愉快平和的心情。
02. 拥有积极的生活态度。
03. 吸收均衡营养的饮食。
04. 每天喝至少八大杯清水。
05. 适量的运动，
06. 充足的睡眠。
07. 戒除吸烟和酗酒的坏习惯。
08. 戒除有损肌肤的饮食。
09. 保持规律良好的生活习惯，
如饮食定时定量、早睡早起。
10. 尽量避免服用西药或注射。
11. 做足防晒功夫。
12. 使用天然健康的护肤品。
13. 每星期至少一次脸部美容。
14. 每月至少一次全身美容。





Natural mask

1、使用天然美容品前,必须作皮肤测试,以免对某种成份产生过敏。将少量的美容品涂于手臂内侧,约一天后没有过敏反应。便可安心使用。



2、美容配方可以灵活调配,如果对某种成分过敏,可改用另一种同类成分,如以杏仁油代替橄榄油。

3、不要使用胶制美容器,因容易变质。要用清洁的玻璃或瓷器盛载自制的天然美容品,可保存产品的时间较长。

4、涂用美容品时，应用化妆棉或棉花球，尽量不要用手接触，更必须先洗手。因为在手指涂取美容品时，外来的细菌和物质会掉进其中。



5、一般美容品若以玻璃器皿盛载，以保鲜纸包好，放进雪柜内，避免阳光和热气令其变质，可保存3-5天。如果发现器皿内的护肤品发出阵阵异味，要立即丢掉。

6、从雪柜取出美容品使用时，要先摇匀，因为美容品或会沉淀。



7、所有天然美容配方，见效时间因人而异，但必须持之以恒，长期使用，最少以三个月为期限。

与皮肤的亲密对话： 肌肤小测试



看看下面几种肌肤的类型，你符合哪一种？

干性肌肤特征：

汗毛孔细致无光泽
皮肤干燥，肌肤明显缺水
仔细观察会发现皮肤有好多小干纹
皮肤常常会有脱皮
皮肤常常有紧绷感

中性肌肤特征：

油脂与汗水分泌正常，肌肤娇嫩，细腻有弹性
肌肤组织紧密，纹理细致，不干裂，不油腻
拥有自然的光泽及红润感，属于健康的肤质
抵抗力强，不易产生皮肤变化

油性肌肤特征：

皮肤粗糙，汗毛孔明显
面部黑头较多
皮肤经常泛亮亮的油光
经常性的长痘痘
皮肤很少会有紧绷感



写给不同肤质的你

干性肤质

干性肤质的你很少会为皮肤长痘痘而烦恼，皮肤细致柔滑，经常被油性肌肤的朋友所羡慕，但是，你知道吗，干性肤质是干、中、油性三种中最易起皱且最衰老的肌肤。

在日常护理中，一定要围绕滋润、补水这两个护理重点来展开。我们这本书中专门针对你的肌肤介绍了简单经济，健康有效的护理方法，只要你坚持运用，那么小皱纹、脱皮、干涩、没有光泽等干性肌肤常见的问题就不会再来打扰你了！

饮食方面，应该注意多喝水，摄取足量的蔬菜，水果及适度摄取含脂肪的食物。皮肤干燥无光泽的人，可多吃含维生素A的食物，如：蛋黄、动物肝、菠菜、苹果等。维生素A可以保护并促进肌肤细胞的正常代谢，使皮肤润泽健康。此外，应尽量避免饮用利尿性饮料如茶叶、咖啡，避免食用高盐，高钠且口味重的食物，不要吸烟。

切记：美丽不是一天养成的！持之以恒吧！





中性肤质

首先，恭喜你，你拥有最幸运的肌肤！

此类型的肤质可能不会像干性、油性肤质一样，出现这样或那样的问题。但是，你不要觉得拥有最省心的肌肤就可以不再用心呵护，要知道，好的肤质也会因为你的疏忽大意，而会有从中性转变为干性的可能性，所以，想继续保持这么幸运的肤质就要好好善待它！

在日常护理中，把重点放在对肌肤的清洁营养上，本书中介绍的万能营养面膜是最适合你不过的了，每周花一点点时间给自己，抛开所有烦恼，打开音乐，在音乐轻轻流淌的房间里，沉静自己，让肌肤在轻松写意的氛围中吸收传输给它的养分。想想看，享受这样的过程怎能不是一件惬意的事情呢！

在饮食方面，富含丰富维生素C的水果是奶好的美容佳品，如：草莓、猕猴桃、柚子、木瓜等，一定要把它们当成常见的好朋友，另外，想让自己的肌肤水灵鲜嫩，就一定要养成爱喝水的好习惯，但不是睡前哦，否则会使皮肤浮肿。长期的心情不佳，也会导致皮肤出现问题，所以，每天放一个小太阳在心里面，心情好，肌肤自然也会好。餐桌上尽量多清淡、多蔬果，在营养学家眼里，蔬果可是“青春之源”哦。



油性肤质

可怜的你有点不幸！不过，加强肌肤后天的保养，献出十倍的爱心，相信没什么大不了的。

长痘痘是油性肤质最令人头痛的问题。痘痘经常性地不请自到，而且不只是一个，两个，有时甚至嚣张到成群结队来拜访，让你措手不及，虽然它们明知道你十二分地讨厌它们。

如果你的面部布满了这些让人讨厌的痘痘，是否咨询过医生呢？因为诱发长痘痘的原因有好多种，维生素缺乏，皮脂腺分泌旺盛，饮食不当，内分泌失调等等，早早了解到自己长痘痘的最根本原因，然后对症下药，这些问题是完全可以得到解决的。

饮食方面，注意控制饮食（不吃辛辣、甜食、不吃油炸食品，海鲜，牛羊肉等发物），这是让肌肤出现转机的基础。然后一定要注意清洁，这点对油性肌肤来说尤为重要，双管齐下，再坚持运用我们介绍给你简单实用，健康有效的护理方法进行针对性的护理，你一样可以拥有健康澄净的肌肤。

虽然油性肌肤的恼人之处让你觉得它一无是处，但是，俗话说得好，任何事情都有它好的一面。难道油性肌肤也有优点？没错！它拥有中性、干性肤质比拟不了的大优点不易衰老，它可是永远年轻的肌肤！





Chapter 2

15分钟敷出水当当肌肤

人体第二大器官是什么？答案是皮肤喔！可千万不要小看了她的吸收与营养。广告中各式各样\瓶瓶罐罐的保养品代价不菲，想要美白，买一瓶，需要保温再一罐，加上去角质、淡化黑斑、去皱纹…你的梳妆台是不是林林总总十来样？除了市售的产品，有没有纯天然又省荷包的法子能够呵护宝贝肌肤呢？YES！面膜你也可以DIY喔，不仅100%天然零化学添加物，荷包更是无负担，快点儿来试试！





(一) 敷脸大好处

Advantages of mask

1. 迅速供给营养

把湿润的面膜敷在脸上，面膜里的物质就把把皮肤紧紧地包裹起来，让皮肤与外界的空气阴隔开，一方面让水分缓缓地渗透入表皮的角质层，同时也防止膜内的水分很快流失，让角质层的细胞在湿润的环境中“喝个够”，使深层细胞的胶原质吸足水分，这样皮肤便会柔软起来，增加弹性。于此同时，皮肤表面“铺上了被子”，会暖和起来，毛细血管慢慢扩张，于是加速了皮肤深层的血液循环，增加了表皮各层细胞的活力，去除疲惫的老细胞。

2. 良好除皱效果

面膜敷在脸上慢慢干燥后形成薄膜，在这过程中缓缓地皮肤适度地收紧，增加张力，形成一种良好的刺激，让皮肤上的皱纹舒展开来。小的皱纹看不到了，深的皱纹显得少了、浅了，整个面容也就变得年轻了。

3. 强力清洁力

在做面膜的过程中，皮肤与外界空气阴隔开，皮肤表面的温度有所升高，也会使毛孔扩张，促进汗腺的分泌，这样就有

利于将毛

物质和微生物清除；同样也有利于排除表皮细胞新陈代谢产生的废物和积累得过多的油脂类物质。紧跟着，面膜在形成膜时，它的胶粘性成份就会把皮肤表面和毛孔里的污垢、化学污染物、废物、油脂等有害于皮肤健康的“毒”物粘附在一起彻底清除。有的面膜里还加入一些粉状的吸附剂，把油性皮肤上过多的油脂吸附掉。面膜这种清洁护肤的效能是十分显著的，容易生暗疮、长青春痘的年轻人常做面膜，不但可以有效地预防暗疮的发生，也有助于暗疮的治疗。

4. 增加吸收及循环利用

湿润的面膜敷在脸上，并停留一段时间，这就方便了营养性或功效性的物质渗透进入皮肤的深层。同时，毛细血管的扩张，血液循环的增加，会大大促进细胞对面膜中营养性或功效性物质的吸收和利用。



(二) 美人敷脸法 Methods

1. 将材料用料理机磨成粉状，或用果汁机打成泥状，视每个配方的做法而定可以请中药行将药材磨制成粉，但量需较多才可以处理，你也可直接向中药行买已研磨成粉的科学中药使用，一种药材粉一罐约200g，以敷脸的面膜来算，可以使用上百次，非常划算。

2. 加入水或液体材料混合，慢慢的分次加入以调整到适当的浓稠度。

3. 搅拌均匀让浓稠度适宜。



4. 最好的浓稠度状能为汤匙拉起后，掉落缓慢。也可用手指沾取薄薄一层，虽潮湿但不致滴落的状态最佳。



太稀会让面膜难以敷在脸上而到处滴落



太稠会很难将面膜均匀得涂抹在脸上，而且会有紧绷感，不舒服。

