

家庭面膜DIY大全



抗皱面膜的

39种做法

一花一叶，皆有情
一颦一笑，百媚生

用天然的原料做面膜，用纯
正的面膜防皱、去细纹

39款纯天然自制面膜，帮您
跟衰老肌肤说再见，陪您迎接细
嫩年轻每一天

犀文图书 编著



CMS | 湖南美术出版社

家庭面膜DIY大全



抗皱面膜的 39种做法

屏文图书 编著



CMS | 湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

抗皱面膜的39种做法 / 犀文图书编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2013.10

(家庭面膜DIY大全)

ISBN 978-7-5356-5960-6

I. ①抗… II. ①犀… III. ①面—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第307220号

家庭面膜DIY大全

抗皱面膜的39种做法

出版人：李小山

策划出品：犀文图书

编 著：犀文图书

责任编辑：范琳

出版发行：湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销：新华书店

印 刷：深圳市新视线印务有限公司
(深圳市福田区八卦三路532栋西侧一楼)

开 本：1270×1012 1/40

印 张：9.6

版 次：2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-5960-6

定 价：48.00元(共四册)

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-25922015

前言 Preface

做面膜是肌肤护理的重要步骤之一。如同睡眠使人精神焕发，皮肤也可通过做面膜达到清洁、美白、保湿、祛皱等目的。美容院曾有“面膜效应”这一说法，即通过做面膜可达到全身心美容的连锁效应。

市面上虽有众多品牌、各式功效的面膜可选择，但如今化工产品成分复杂、矿物质含量不定、副作用未定，多少让人不放心，不如“自制”来得让人安心。自制面膜选料天然、方便，制作方法简单，既具有针对性，又无副作用，是肌肤保养的重要手段。

为了让大家更好地了解、应用自制面膜，我们编著了这套《家庭面膜 DIY 大全》丛书。本丛书选用最大众的果蔬、药材等为原料，以尽可能简单的步骤，图文并茂并具有针对性地介绍不同功能的家庭面膜的做法，旨在为大众解决困扰肌肤的各种问题，让肌肤健康、明亮。

《抗皱面膜的 39 种做法》一书选择了水果、蔬菜、花草、中药、谷物等多种常见原料，为您介绍了 39 款功效显著的抗皱面膜。面膜制

作简单、原料易得，适合家庭使用。您可以根据自己的肌肤状况，选择适合自己的面膜，自己动手，修复、还原完美肌肤，让肌肤水润、滑嫩、紧致，魅力四射。

还等什么，一起来 DIY 面膜吧！



目录 Contents

PART 1 了解皱纹肌肤

认识自己的肤质

皱纹的种类

抗皱——食疗护理法

抗皱——保养品护理法

9步按摩法 拒绝皱纹出现

面膜 DIY 必备工具

面膜 DIY 注意事项

PART 2 抗皱面膜 DIY

水果面膜

水果抗皱兵团集结

葡萄芦荟面膜

橙子祛皱面膜

柳橙维 E 抗皱面膜

香蕉祛皱面膜

柠檬汁橄榄油面膜

柠檬汁燕麦面膜

苹果蛋黄面膜

苹果营养面膜



奇异果蛋清面膜

西瓜橄榄油柔肤面膜

雪梨防皱面膜

蔬菜面膜

蔬菜抗皱兵团集结

胡萝卜蛋清面膜

胡萝卜祛皱面膜

丝瓜番石榴防皱面膜

丝瓜汁嫩肤面膜

芹菜祛皱面膜

冬瓜酸奶补水面膜

花草、中药、谷物面膜

花草、中药、谷物抗皱兵团集结

桃花橄榄油面膜

绿茶抗氧化面膜

芝麻牛乳面膜

芝麻芦荟面膜

芝麻蛋黄面膜

糯米粉蜂蜜面膜

黄豆乳香面膜

燕麦洋甘菊面膜

玉米粉甘油面膜

银耳红糖防皱面膜

白芷蛋黄面膜

杏仁白芷面膜

杏仁蛋黄面膜

杏仁牛奶面膜

红茶红糖面膜

其他抗皱面膜

蛋清白醋面膜

蛋清粗盐面膜

蛋清泡沫拉皮面膜

维 E 蜂蜜面膜

维生素 A 除皱面膜

维生素 C 片面膜

红酒维 C 面膜





PART 1 了解皱纹肌肤

认识自己的肤质

干性皮肤

此类皮肤比较白皙，毛孔细小而不明显。但皮脂分泌量少，脸部干燥，缺乏水分及光泽，易有干裂、脱皮现象，对外界刺激比较敏感，容易生成细小皱纹、色斑，pH 值在 4.5~5 之间。

另外，干性皮肤还可分为缺水性肤质和缺油性肤质。缺水性肤质多见于 35 岁以上的人，容易产生细小皱纹和皮肤松弛现象；而缺油性肤质则多见于年轻人，具体表现为皮肤不油腻、无光泽。

中性皮肤

此类皮肤皮脂分泌适中，红软细腻、富有弹性、不干不油，纹理不粗不细，毛孔较小，厚薄适中，对外界刺激不敏感，夏天偏油、冬天偏干，pH 值在 5~5.6 之间。这种皮肤是最健康、最理想的肤质，但多数见于处在青春期前的人。



油性皮肤

此类皮肤毛孔粗大，皮纹较粗，皮脂分泌旺盛，容易受外界污染，细菌抵抗能力差，易因毛孔堵塞而长黑头、粉刺、暗疮。其优点是耐晒，且不容易起皱纹，不易衰老，对外界刺激不敏感，pH 值在 5.6~6.6 之间。此类皮肤常见于青春发育期的年轻人。

混合性皮肤

兼有油性皮肤和干性皮肤的特征，面部 T 型区（前额、鼻、口周、下巴）呈油性状态，眼部及两颊呈干性状态，多见于 25~35 岁的人。

小贴士：您属于哪种肤质？

不同的肤质选择面膜时有不同的注意事项，在 DIY 适合自己的面膜之前，了解自己的肤质是必不可少的步骤。那，该怎么判断自己属于哪种肤质？下面介绍两种常见的皮肤自测方法。

☆洗面观察法

在洗面之后、使用化妆品之前，皮肤会有一种紧绷感，根据紧绷感消失的时间可判断皮肤的类型。

洗面 20 分钟后，紧绷感消失、皮肤感觉正常的为油性皮肤；洗面 30 分钟之后，紧绷感消失的为中性皮肤；超过 40 分钟紧绷感才消失的为干性皮肤。

☆纸巾擦拭观察法

待上述紧绷感消失后，取一张清洁、柔软的纸巾，放在鼻翼两侧或前额反复擦拭。若纸巾有油光发亮的分泌物，则说明皮脂腺分泌旺盛，属于油性皮肤；若擦拭后纸巾无油光且纸巾没有变化，则为干性皮肤；介于两者之间的，则为中性皮肤。



皱纹的种类

1. 假性皱纹

一般情况下，首先出现的皱纹是前额的皱纹和眼角的鱼尾纹，逐渐向口周、眼周及颈前发展，是由于皮肤缺水，或缺乏油脂滋润引起的。这种皮肤的胶原纤维、弹力纤维性能尚好，皮肤的腺体功能正常。一般情况下，这类皱纹可以通过皮肤弹性的自我调节，或通过一般非手术性皮肤护理，在一定时间内自行消退。



小贴士：

每周做 1~2 次除皱面膜、保湿面膜，锁住水分，让肌肤时常处于水分充足的状态，这样才能有一张细腻光滑的脸！

2. 定性皱纹

定性皱纹是面部形成的不通过手术而不能除去的，具有稳定性的皱纹。此种皮肤的胶原纤维和弹力纤维性能下降，导致皮肤的韧性和弹性降低。

抗皱——食疗护理法

皱纹的产生是皮肤缺乏水分，表面脂肪减少，弹性下降的结果。通过对饮食结构的调整，可逐渐消除皱纹，延缓皮肤衰老。

☆多吃富含软骨素的食物，如猪骨汤、牛骨汤、鸡皮、鸡骨汤等，可增加皮肤的弹性。

人体皮肤分为表皮、真皮、皮下组织三层，影响皮肤美容的主要是真皮。真皮由弹性纤维构成，而组成弹性纤维的最主要物质是硫酸软骨素。人体内若缺乏这种软骨素，皮肤即失去弹性，出现皱纹。所以，多吃些含硫酸软骨素丰富的食物，就可以延缓皮肤皱纹的发生，使皮肤保持弹性和细腻。



☆多吃富含核酸的食物，如鱼、虾、牡蛎、蘑菇、银耳、蜂蜜等。

近年来研究发现，补充核酸类食物，既能延缓衰老，又能阻止皮肤皱纹的产生。

☆多吃碱性食物，如各式水果、蔬菜、豆制品、海产品等。

研究表明，过多摄入酸性食物会使血液呈酸性，使血液里的乳酸、尿酸含量相应增加。这些物质随汗液来到皮肤表面，就会使皮肤变得没有活力，失去弹性，尤其会使面部的皮肤松弛无力，遇到冷风或日光曝晒，容易裂开。多吃些碱性食物，可使血液呈现弱碱性，减少乳酸、尿酸的形成，减轻对皮肤的侵蚀、损害。

☆多吃含有胶原蛋白的食物，如猪皮、猪蹄、甲鱼等。

胶原蛋白能增强皮肤贮水的功能，滋润皮肤，保持皮肤组织细胞内外水分的平衡。

抗皱——保养品护理法

皱纹会泄露女人的年龄，比起晒黑或痘痘，皱纹更是为女人深恶痛绝。在日常生活中要挑选最适合的保养品，仔细养护，才能拥有和保持水嫩肌肤。

中性皮肤抗皱护理

☆清洁工作

水凝胶、固态或者液态的洁肤乳洗脸都可以，不过以亲水性的洁肤乳为最好，并用手以画圈的动作涂抹于脸上。一定要冲洗干净，因为皮肤上的残污会影响保养品渗入角质层。



☆滋润工作

用化妆棉沾润肤水，轻轻地擦净皮肤。用润肤水的目的在于除去剩余的洁肤乳残渣，润泽以及平衡皮肤的酸碱值。

☆日常保养工作

1. 日间应该选择可以帮助皮肤表面水脂质膜的添补和维护的产品为佳。
2. 晚上一定要用眼霜或者眼部凝胶，以指尖轻轻地将眼霜擦上，再由外而内擦眼周，轻柔地作圆形的滑动。

☆特别养护工作

1. 护唇啫喱可保护肤质和防紫外线，早、晚、涂口红前都要使用。
2. 每月做一次皮肤磨砂，去掉皮肤老化的角质层。



干性皮肤抗皱的家庭护理方法

相对于其他类型的肤质来说，干性肌肤更容易出现皱纹、衰老。干性皮肤如保养不当，会提前出现肌肤组织功能减退，弹性减弱，无光泽，皮组织减少、变薄，皮肤松弛、下垂，皱纹增多，色素增多等现象。

为缓和、修复肌肤，拒绝衰老，可于每天清晨、晚上各做以下护理。

☆早晨

洁肤：使用滋润抗皱型洗面奶洗面，用温水将脸冲洗干净。

调肤：涂抗皱爽肤水调理肌肤。

修复：涂抗皱型精华素改善肌肤衰老状态。

润肤：涂高效滋润乳霜，保持皮肤柔软。



☆晚间

洁肤：眼部用卸妆液卸妆，再用滋润抗皱型洗面奶彻底将脸清洗干净，手法要轻柔舒缓。

调肤：涂抗皱爽肤水调理肌肤。

修复：涂抗皱型精华素于面部，并以捏按的手法按摩 3 分钟。

润肤：涂高效滋润晚霜养护皮肤，并按摩 5 分钟。按摩能促进皮肤的新陈代谢，更能帮助护肤品很好地被皮肤吸收，充分发挥营养霜的作用。



9 步按摩法 拒绝皱纹出现

首先，每周按时进行敷面和祛皱按摩

选用保湿精华霜或按摩霜按摩全脸，然后选择有除皱及保湿效果的面膜进行敷面，可使皮肤恢复应有的弹性与光泽。



STEP1 涂按摩油：

用指尖蘸按摩油，在脸上画圈，然后涂满整个脸部。

STEP2 按压眉骨：

用双手的指腹轻轻按压眉骨处，重复此动作。

STEP3 按压眼周：

将中指指尖放在眉梢下方，沿眉毛往外按压。



STEP4 按摩太阳穴：

用指腹以向后画圈的方式，轻轻按摩太阳穴。





5



6

STEP5 按摩下眼眶：

将中指放在颧骨靠近鼻子处，向耳朵方向轻推。

STEP6 按摩颧骨下方：

双手握拳，用手指的第2个指关节轻按脸颊下方。



7



8

STEP7 轻拍上脸颊：

用指尖轻轻拍打上半部的脸颊。

STEP8 按摩嘴唇：

将指腹放在上嘴唇，由外向内轻推并重复数次。



9

STEP9 轻拍全脸：

轻拍颈部，然后以画圈的方式轻拍全脸。

其次，还要做到以下三点：

1. 保养品：精纯维生素

研究表明，维生素A和维生素C具有改善角质、防止皮肤干燥及消除浅皱纹的功效。护肤品与维生素A结合后，可将其成分作用于细胞的增殖和分化，从而刺激细胞活性，作用于浅皱纹，可以收到良好的效果。

2. 深度持久的保湿工作

肌肤若长期缺乏水分，皮肤干燥也是形成肌肤老化的重要因素，所以一定不能让您的面部缺水。对于需要补水的肌肤，保湿化妆水、保湿面膜、保湿精华素都是进行面部保湿的好帮手。另外，您还可以利用家庭美容喷雾器定期进行面部蒸汽，也可以补充肌肤所需水分。

3. 意念练习消除浅部表情纹

头慢慢向后弯，然后向前直到下颌触到胸前为止。将下颌松弛一下，再摇头一分钟。接着抬起头，将两手掌放置在面颊上，再将头尽量向后弯曲数秒钟，直起头，对着镜子看自己，然后用思维想象的方式给面部肌肉下达肯定的暗示：“额前平滑无皱，眼角平整光洁，嘴角向上提……”诸如此类的暗示，会使面部美感增强，最后放松面部。



面膜 DIY 必备工具

对自己的肤质进行了解之后，就可以着手进行针对性的面膜 DIY 了。那，什么样的工具可助我们一臂之力呢？

面膜碗

用于盛放面膜粉、精华液或面膜泥，也可以用于搅拌面膜和调配精油。



榨汁机

用于将水果、蔬菜等食品加工成汁。



纱布

主要用于过滤果汁、蔬菜汁等，或结合果汁等用于敷脸。

研磨棒

一般和钵结合使用，用于将面膜原料研磨成细末，也可将粉状面膜调成糊状。



压缩面膜纸

圆形硬币状，用于自制面膜。将它泡在面膜泥、汁里，待其吸收到一定程度再展开使用。



棉毛巾

用于清洁皮肤，相对其他材质的毛巾有更好的吸水性。



面膜刷

可用来均匀地把面膜涂在脸上，也可以用来调和面膜粉、面膜泥等。