



自制

Lizhi tianran Meirongji

天然美容剂



主 编 徐 珺 陈艳莉 朱晋蓉

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

ZI ZHI TIAN RAN
MEI RONG JI

自制 天然美容剂



主编：徐 珺 陈艳莉 朱晋蓉
配图：朱乔斯 罗树芳 黄雪花
文飞燕 张怀林 肖 玉
喻 勇 陈小艺 王艺娟

四川出版集团·四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

自制天然美容剂/徐珺,陈艳莉,朱晋蓉主编. - 成都:四川科学技术出版社,2005.4

ISBN 7-5364-5734-0

I. 自... II. ①徐... ②陈... ③朱... III. 美容 - 方剂 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 028735 号

自制天然美容剂

主 编 徐 珺 陈艳莉 朱晋蓉
责任编辑 罗小燕
封面设计 金 龙
版面设计 罗素芳
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本 180mm × 130mm
印张 7.5 字数 156 千 插页 16
刷 四川大学印刷厂
版 次 2005 年 4 月成都第一版
印 次 2005 年 4 月成都第一次印刷
印 数 1-3 000 册
定 价 25.00 元
ISBN 7-5364-5734-0/R·1202

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都盐道街3号 电话:86671039 86672823

邮政编码 610012

前言



爱美是人的天性。女性无论多么忙碌，每天都有一件重要的事情就是关心自己的容貌。女性朋友都希望通过化妆、美容、护肤使自己更具有魅力。但是美容不一定非到美容院，日常生活中，可用很多常见的蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶、蜂蜜等食品及花卉、中草药配制成美容、美发佳品，既经济实惠，又不受时间、环境条件的限制。特别是一些中草药，对痤疮、脂溢性皮炎、扁平疣、黄褐斑、雀斑、斑秃等有很好的治疗效果。

本书向爱美的朋友们介绍如何利用天然食品及中草药、植物精华素等天然原料自己配制美容、美发剂。家庭自制美容、美发剂简便易学，廉价，可口服或外用，通过由内而外的养护，达到美的目的。

在经受了岁月的风霜之后，仍拥有长久不变的美丽肌肤和柔顺的秀发，是每个女性梦寐以求的心愿。好好呵护它吧，再多的金钱也买不来健康的肌肤和美丽的容颜。

编者



■ 1 一、家庭自制面膜

■ 1 面膜美容的原理

■ 2 面膜的类型

■ 3 食物中的美容素

■ 5 用天然食品自制面膜

■ 6 自制蔬菜面膜

■ 18 自制水果面膜

■ 34 自制鸡蛋面膜

■ 43 自制蜂蜜面膜

目录

CONTENTS

■ 48 自制牛奶面膜

■ 51 自制酸奶面膜

■ 54 自制植物油及植物果实类面膜

■ 58 自制食盐面膜

■ 59 其他食品或药品自制面膜

■ 68 精油美容常理

■ 70 自助香薰护肤程序

■ 71 自制精油面膜

■ 74 自制中草药面膜

■ 93 自制倒膜面膜



■ 95 二、家庭自制美肤剂

■ 95 家庭自制洗肤剂

■ 100 家庭自制敷面剂

■ 102 家庭自制沐浴剂

■ 106 自制薰衣草爽肤水



■ 107 三、中药美容

■ 108 自制中草药痤疮美容剂

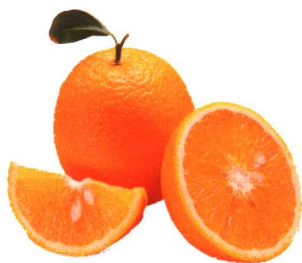
■ 127 自制中草药黄褐斑美容剂

■ 138 自制中草药酒渣鼻美容剂

■ 145 自制中草药扁平疣美容剂

■ 165 自制中草药白癜风美容剂

■ 176 自制中草药脂溢性皮炎美容剂



■ 183 四、自制美发、生发剂

■ 184 自制发膜

■ 187 自制洗发剂

■ 190 自制香氛美发

■ 192 自制中草药脂溢性脱发美发剂

■ 195 自制中草药斑秃美发剂



■ 205 五、美容、美发膳食、茶饮

■ 205 家庭自制果菜汁

■ 214 家庭自制美容药茶

■ 219 家庭自制花草茶

■ 220 家庭自制美容膳食

■ 252 家庭自制美发、生发食饮

■ 263 六、自制美唇香齿剂

一、家庭自制面膜

面膜美容的原理

①敷上面膜后，局部皮肤表面温度升高，使毛孔张开，促进汗腺分泌，有利于把毛孔里沾染的灰尘、污物和微生物清除，也有利于排除表皮细胞新陈代谢产生的废物和过多的油脂。同时，面膜形成过程中，它的胶粘性成分会把皮肤表面和毛孔里的污垢、污物、废物、油脂等有害皮肤健康的毒物彻底清除。有的面膜里加了粉状吸附剂，可吸附油性皮肤上过多的油脂。容易生暗疮、长青春痘的人常做面膜可有效地预防暗疮的发生，也有助于暗疮的治疗。



②湿润的面膜敷在面部，使皮肤与外界阻隔，一方面让皮肤得到充分休息，就像人睡眠后精神要好些一样，皮肤会变得有光泽。另一方面，面膜中的水分渗透皮肤表皮的角质层，让角质层的细胞和深层细胞的胶原质吸足水分，也防止面部的水分很快丢失，这样，皮肤会变得柔软而有弹性。

③面膜内皮肤温度会升高 1°C ，使局部血液循环得以加强，增加了表皮各层细胞的活力，消除疲惫的老态。同时，皮肤内含氧量增加，使皮肤呈现好气色。湿润的面膜在脸上停留一段时间，方便了营养物质或功效性物质的渗透，并进入皮肤的深

层，促进了细胞对面膜中这些物质的吸收和利用，以达到保湿润肤、防皱抗衰老、美白祛斑、消炎排毒、防治暗疮等目的。

④面膜在脸上慢慢干燥后形成薄膜，张力增加，把皮肤适度地收紧，使浅的皱纹消失了，深的皱纹变浅了，人的面容变得年轻了。



面膜的类型

面膜通常分为六类：清洁型、保湿型、舒缓型、紧肤型、再生型和美白型。

①清洁型面膜。其作用是将皮肤毛孔内的污垢、多余的油脂及老化角质细胞清除干净。

②保湿型面膜。含有保湿剂，将水分保持在膜内滋润角质层，并有助于肌肤吸收必要的营养成分。

③舒缓型面膜。可改善敏感肌肤易受刺激的状况，能迅速消除肌肤的疲劳感。

④紧肤型面膜。可以巧妙制造“拉面皮”的效果，收紧毛孔，淡化脸上的皱纹，改善肤质。

⑤再生型面膜。通常含植物精油和维生素A，帮助肌肤维持天然均衡，促进肌肤的新陈代谢。

⑥美白型的面膜。具洁肤、美白双重功效，能彻底清除死皮细胞，使肤色白皙透明，富有光泽。

由于使用方法不同，面膜又可分揭除型和水洗型两类。揭除型面膜以每周做1~2次为宜，水洗型可视肌肤需要经常使用。

S 食物中的美容素

人人都希望自己的皮肤光泽滋润而富有弹性，充满青春活力。只要我们注意膳食平衡，在饮食中除了摄取人体需要的蛋白质、脂肪、糖、矿物质、微量元素和水之外，多吃各种对皮肤有保健作用的食物，对保持皮肤的青春、延缓老化是大有裨益的。

① 维生素A。能维持皮肤细胞正常的功能和完整性，使皮肤柔滑，不受细菌的感染。维生素A缺乏时，皮肤会变得干燥，容易脱皮、毛囊口角化阻塞，使皮肤粗糙，呈橘皮样。富含维生

素A的食物有：肝、鸡蛋、鸭蛋、牛奶、鱼肝油、胡萝卜、西红柿、绿叶蔬菜等。

② 维生素C。存在于水果和鲜蔬菜中，是人体代谢过程中所必需的物质，能增加身体的抵抗力，使皮肤保持弹性，并促进受损皮肤的康复。维生素C缺乏时，皮肤和牙龈便容易出血。

③ 维生素E，又名生育酚。能维持生殖器官的正常机能，并对胶原纤维和弹力纤维具有恢复作用，能改善皮肤的弹性，预防皮肤损伤后引起的疤痕，推迟人体肌肉过早衰老。维生素E存在于



自

制

天

然

美

容

剂

3

植物种子、果仁及豆类，如花生、核桃仁和黄豆中。

④维生素B₁。参与糖的代谢过程，维持神经、心脏与消化系统的正常功能，从而帮助皮肤保持青春、美丽，减少炎症的发生。维生素B₁主要存在于各种粗粮、豆类、肉、鱼、蛋、绿叶蔬菜中。米、面加工不要过精，以免引起维生素B₁缺乏。

⑤维生素B₂，又称核黄素。它参与体内许多氧化和还原过程，参与糖、蛋白质、脂肪的代谢。维生素B₂存在于肝、瘦肉、蛋类、酵母和绿叶蔬菜中。缺乏此种维生素时，口唇、口角、舌以及鼻、眼、耳的周围易发生炎症。

⑥维生素PP，又称烟酰胺。有促进人体的氧化还原过程和新陈代谢作用，能调节感光质的形成，影响皮肤的营养。蛋黄、肝、瘦肉、奶、豆制品、绿叶蔬菜等都有该种维生素。当维生素PP缺乏时，皮肤会对日光产生敏感，日晒部位可发生皮炎，干燥脱落，口唇和舌也会发炎。





用天然食品自制面膜

用无副作用的天然食品面膜来保持健美，是每一个人的愿望。如何延缓岁月的痕迹，平时的保养十分重要。保养不一定要去美容院，利用生活中随手可寻的简易材料，持之以恒，就可以达到目的。

自己动手制作面膜可选用新鲜蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、中草药、维生素液等，它们的副作用少，不受环境和经济条件的限制，是物美价廉的美容佳品。在面膜中加入天然植物精华油，使面膜的功效更佳、更全面。

家庭自制面膜的调制所使用的材料以温和型为主，太酸的面膜不宜在脸上停留太久，以免刺激皮肤，产生不适感。

家庭自制面膜可以7~10天做一次，持之以恒可以使皮肤细腻润滑，皱纹减少，延缓皮肤衰老。

家庭自制面膜取材容易、简便易学、效果好、天然环保、便宜。

使用自制面膜的注意事项

- ① 做面膜前的清洁工作非常重要。
- ② 放松心情能带来更好的效果。
- ③ 多喝果汁对保养皮肤很重要。
- ④ 敷面膜时不宜说话或做任何事情，应该让肌肤全面地放松。
- ⑤ 做完面膜后，注意别让面膜残



留于皮肤表面，宜用温水清洗至少3次，或者用洁面棉轻轻擦拭。

⑥做面膜的频率控制较为重要，每星期不宜多于3次，如果感到皮肤瘙痒或红肿，应立即停止并彻底洁面。



ZZTRMMJ 自制蔬菜面膜

● 黄瓜面膜

材料：新鲜黄瓜1条。

制法：黄瓜去皮捣烂。

用法：涂于面部或去皮切片后直接贴于面部，轻轻按压，使其贴紧皮肤，15~20分钟后用清水洗去。1周可做1~2次。

功效：洁肤、补水保湿，治疗晒后引起的皮肤粗糙、发黑等。

● 黄瓜蛋白去皱面膜

材料：新鲜黄瓜1条、蛋清1个、白醋2滴。

制法：黄瓜榨汁，与蛋清、白醋和匀。

用法：涂于面部，10~15分钟后用清水洗去。1周可做1次。

功效：滋润、增白、除皱。

● 黄瓜蜂蜜面膜

材料：新鲜黄瓜1条，奶粉、蜂蜜各适量，风油精数滴。

制法：黄瓜榨取汁，与其余三种材料调匀。

用法：涂面，20~30分钟后用清水洗净，或将黄瓜洗净后切薄片，直接贴于面部，15~20分钟后用清水洗净。1周可做1次。

功效：润肤、增白、除皱。

● 黄瓜面粉防晒面膜

材料：新鲜黄瓜2条、蛋清1个、面粉适量。

制法：黄瓜去皮捣烂取汁，加蛋清1个及面粉适量调成糊状。

用法：涂于面部、颈部、肩部及手臂等处，15~20分钟后用清水洗去。1周可做2次。

功效：滋养、美白肌肤，适用于日晒后的皮肤保养。



● 黄瓜抗过敏面膜

材料：黄瓜汁、奶粉各2茶匙。

制法：将以上两种材料调匀。

用法：涂于面部，15~20分钟后用清水洗去。每日1次，缓解即停。

功效：防止皮肤过敏。

● 黄瓜柠檬增白面膜

材料：新鲜黄瓜1条、柠檬汁4~5滴、酸奶适量。

制法：酸奶置冰箱冻半小时取出，将黄瓜压汁，加柠檬汁，与冻酸奶一起搅匀。

用法：涂面，20分钟后用清水洗去。1周可做1次。

功效：滋养、美白。

● 小黄瓜面膜

材料：嫩黄瓜半条、鸡蛋清1个、柠檬榨汁1滴、面粉适量。

制法：黄瓜打成泥状，加入蛋清1个、柠檬榨汁1滴、面粉适量搅匀。

用法：敷在脸上，20分钟后用清水洗去。

功效：有消炎、镇静、美白皮肤及滋润、收敛的效果。



● 丝瓜紧肤面膜

材料：新鲜丝瓜半条。

制法：丝瓜去皮切小块，加水约50毫升，放在果汁机中打成糊状。

用法：直接涂在面部，或用面膜纸浸泡丝瓜汁后敷于面部，也可加适量面粉搅匀后涂于面部，约20分钟后用清水洗去。

功效：润滑肌肤，收缩毛孔，舒展皱纹，使皮肤细嫩、光滑。

● 丝瓜美白面膜

材料：新鲜丝瓜1条、面粉1匙。

制法：将丝瓜榨汁，过滤后加面粉调匀。

用法：涂于面部，15~20分钟后用清水洗净。每周做1~2次。

功效：使肌肤细嫩、美白。

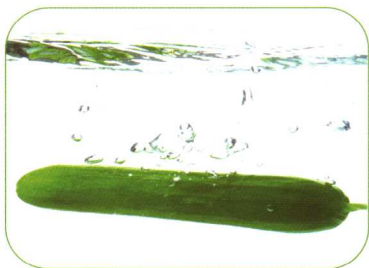
● 丝瓜眼膜

材料：嫩丝瓜半条。

制法：丝瓜去皮后捣成泥。

用法：涂于眼部，15~20分钟后用清水洗去。每日1次，缓解即停。

功效：消除黑眼圈，抗过敏，洁肤，增白。



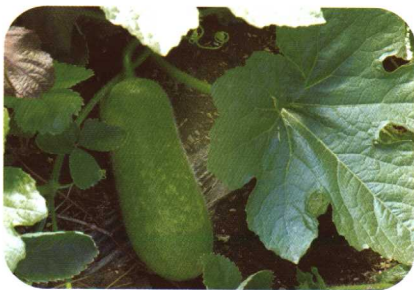
● 青瓜蛋白面膜

材料：青瓜、柠檬各1个，蛋清1个，蜂蜜半匙，面粉5匙。

制法：青瓜、柠檬各榨汁1小匙，加入蛋清半个及其他材料，搅成糊状。

用法：敷于面部，面膜干透后用湿毛巾擦去。1周可做1次。

功效：滋润、美白。



● 青瓜防晒面膜

材料：青瓜适量。

制法：将青瓜压碎，用纱布包好。

用法：敷在日晒后的皮肤上。每日做2~3次，直至皮肤不再感觉灼痛，再用醋与甘油按5:1的比例混合调匀，涂于日晒后的皮肤上。

功效：缓解日晒后的皮肤烫热及灼痛，可使皮肤细嫩。

自

制

天

然

美

容

剂

9

● 苦瓜增白面膜

材料：新鲜苦瓜1条。

制法：冷藏15分钟后切片。

用法：将苦瓜片贴在脸上，15分钟后揭去用清水洗净。1周可做2次。

功效：清热、保湿、美白。



● 胡萝卜蛋黄面膜

材料：新鲜胡萝卜1个、蛋黄1个。

制法：将胡萝卜连皮搅碎成泥状，加入蛋黄搅匀。

用法：涂于面部，20分钟后用清水洗去。1周可做1~2次。

功效：保湿、祛除死皮。



● 胡萝卜奶粉面膜

材料：新鲜胡萝卜、奶粉各适量。

制法：将胡萝卜磨碎取汁，加适量奶粉搅匀。

用法：敷于面部，待面膜自然干后用清水洗去。1周可做1~2次。

功效：增强皮肤营养，除皱，增强皮肤弹性。在皮肤开始老化、色素加深、出现皱纹时经常使用有较好的效果。

