

天然面膜大全

Mask

- 你今天敷脸了吗
- 本书请来美容专家为您量身订做30面膜计划
- 去死皮、滋养、舒缓
- 排毒、补水、燃脂、嫩白
- 让肌肤滑不留手
- 告别粗糙、晦暗
- 不费吹灰之力就拥有水漾好光彩

三意文化◎编著

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

天然面膜大全 / 三意文化编著. —北京: 农村读物出版社, 2006.1

ISBN 7-5048-4829-8

I. 天... II. 三... III. 面—美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第148404号

天然面膜大全

三意文化 编著

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 李岩松

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm × 1194mm 1/30

印 张 $4\frac{1}{5}$

字 数 160千

版 次 2006年1月第1版 2006年6月北京第2次印刷

印 数 8 001~16 000册

定 价 20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

天然面膜大全

Mask

三意文化 编著





目录 Contents

去死皮面膜：

肌肤的柔软护理

芦荟黄瓜面膜6

薰衣草海泥面膜7

提子面膜8

香蕉面膜9

蜂蜜面膜10

茶叶绿豆面膜11

蛋清面膜12

番茄杏仁面膜13

香蕉牛油果面膜14

雪梨面膜15

薏仁清洁面膜16

燕麦片去角质面膜17

滋养面膜：

肌肤鲜嫩，宛若新生

柠檬草佛手柑焕肤面膜18

伊兰天竺葵调理面膜19

酸奶燕麦滋养面膜20

芦荟润肤面膜21

胡萝卜白薇面膜22

橙花玫瑰焕颜面膜23

甘菊柠檬嫩肤面膜24

月见草柔肤膜25

核仁蛋黄面膜26

番茄细肤面膜27

蛋清润肤面膜28

舒缓面膜：

肌肤焕彩亮颜的秘密

甘菊薰衣草减压面膜29

蛋清绿豆排毒面膜30

芬多精浴面膜31

杜松迷迭排毒面膜32

咖啡蛋黄除皱面膜33

芦荟黑芝麻安抚面膜	34
杏仁酸奶活肤面膜	35
当归川芎去皱面膜	36
蛋白番茄抗皱面膜	37
银杏抗氧化面膜	38
草莓鲜奶活肤面膜	39
蜂蜜海带青春面膜	40
银杏仁活肤面膜	41

排毒面膜： 无痘无斑，肌肤光滑无瑕

红豆泥面膜	42
红薯酸奶面膜	43
香蕉芝士面膜	44
糯米土豆面膜	45
芦荟豆腐面膜	46
牛奶藕粉面膜	47
野菊花牛奶面膜	48

蛋白藕粉面膜	49
柠檬粗盐面膜	50
玉米牛奶面膜	51
米饭按摩面膜	52
蜂蜜调色面膜	53
麦粉柠檬面膜	54
丝瓜芝士面膜	55
小番茄蜂蜜面膜	56
核桃珍珠面膜	57
蜂蜜双仁面膜	58
荸荠啤酒面膜	59
橘皮蛋黄面膜	60
咖啡蜂蜜面膜	61
薏仁牛奶面膜	62
漂白祛斑面膜	63
玉米橄榄面膜	64
丝瓜祛斑面膜	65



补水面膜： 肌肤深层锁水滋养

酸奶柠檬蜂蜜面膜	66
牛奶苹果补水膜	67
芒果补水膜	68
鲜奶橄榄油补水膜	69
芦荟黄瓜补水膜	70
酸奶补水膜	71
花蜜香水面膜	72
胡萝卜蛋黄面膜	73
鲜奶土豆补水膜	74
柠檬鸡蛋面膜	75
奶蜜面膜	76
酸奶柳橙补水膜	77
牛奶绿豆补水膜	78
酸奶梨补水膜	79
柠檬乳香补水膜	80
玫瑰橙花补水膜	81
荷荷芭补水膜	82
鼠尾草控油膜	83
蔓越莓橙花补水膜	84
乳香补水膜	85
茉莉补水膜	86
玫瑰补水膜	87
檀木补水膜	88

燃脂面膜： 肌肤紧实有弹性

咖啡杏仁面膜	89
芦荟芝麻面膜	90
胡萝卜藕粉面膜	91
葡萄柚消脂膜	92
荷叶紧肤面膜	93
草莓牛奶面膜	94
香蕉消脂膜	95

蛋黄消脂面膜	96
丝瓜去皱消脂面膜	97
冬瓜消脂面膜	98
桃仁鸡蛋去脂面膜	99
木瓜去脂面膜	100
绿豆去脂面膜	101
番茄去脂面膜	102
西瓜去脂面膜	103
柠檬蛋白面膜	104
海藻泥面膜	105
大蒜消肿面膜	106
当归白芷面膜	107

嫩白面膜： 肌肤特效润白

蛋白面膜	108
苹果西洋菜面膜	109

印度王妃面膜	110
胡萝卜面膜	111
牛奶润肤面膜	112
黄瓜润肤面膜	113
蜂王浆珍珠粉嫩白膜	114
木瓜白肤面膜	115
豆腐酵母美白面膜	116
山药蜂蜜面膜	117
半夏美白面膜	118
双氧水美白面膜	119
冰河泥美白面膜	120
维生素E美白面膜	121
杏仁鸡蛋面膜	122
核桃蛋白面膜	123
黄瓜蛋白面膜	124
冰牛奶面膜	125

去死皮面膜：肌肤的柔软护理



芦荟黄瓜面膜

材料

芦荟1片，黄瓜1/2根。

功效

芦荟和黄瓜都含有多种氨基酸、活性物质等，能促进肌肤新陈代谢，供给肌肤所需的养分、水分。

适用肤质 任何肤质。

制作方法

- 1 芦荟洗净去皮去刺，放入榨汁机中榨成汁，滤渣后取其汁放入器皿中。
- 2 黄瓜汁加入芦荟汁中，用搅拌棒或筷子搅拌均匀即可。

使用方法

- 1 将调制好的面膜涂抹在脸上，注意避开眼睛及唇部周围肌肤。
- 2 20分钟后用温水洗净即可。

保存方法

放入器皿中密封，放置冰箱内冷藏可保存15天。



TIPS ...

芦荟和黄瓜都是清洁、滋润皮肤的纯天然原料，能够有效清除面部污垢。



TIPS ...

泥膏状面膜的清洁效果很好，但其中矿物质含量较多，所以敏感型肌肤的人应谨慎使用。

制作方法

- 1 死海矿泥置于碗中，加水调和均匀。
- 2 再加入薰衣草精油、鸡蛋清调和均匀。

使用方法

- 1 仔细用温水湿润面部，将面膜涂抹在脸上，避开眼睛与唇部周围的肌肤。
- 2 待面部的泥状物干后（约15分钟）用温水将脸洗净即可。

保存方法

最好一次用完，不要久存。

薰衣草海泥面膜

材料

死海矿泥2匙，薰衣草精油3滴，鸡蛋1个，水适量。

功效

适合各种皮肤的深层清洁。

适用肤质 中性肤质。





提子面膜

材料

新鲜提子8粒，鲜牛奶或蛋清适量。

功效

经常用提子敷面可去除死皮，令皮肤柔软、细滑、滋润、白腻，还可消除皮肤暗疮、雀斑、黑斑。

适用肤质 任何肤质。

制作方法

将洗净的提子连皮捣烂，放在碗中。如是干性或过敏性皮肤，可加适量鲜牛奶或植物油，油性皮肤宜加些蛋清。

使用方法

- 1 洗完脸后，连汁一起敷在面部。
- 2 接着用手指轻轻按压，以助吸收。
- 3 15分钟后用温水洗净即可。

保存方法

天然面膜易变质、不宜保存，最好一次用完。



TIPS ...

提子含丰富维生素C及E，为皮肤提供抗氧化保护，有效对抗游离基，减轻皮肤受到的外在伤害。



TIPS ...

你的皮肤若是干性，每到春天时一定会非常烦恼。只需每星期敷两次，就能改善干燥的皮肤，给皮肤以充分的滋润。

制作方法

香蕉去皮，捣烂成糊状。

使用方法

- 1 洗完脸后，均匀涂抹于面部，避开眼部周围的肌肤。
- 2 15分钟后用温水洗去。

保存方法

天然面膜易变质、不宜保存，最好一次用完。

香蕉面膜

材料

香蕉1个。

功效

长期坚持可使面部皮肤细嫩、清爽，特别适用于干性或敏感性皮肤的面部美容，效果良好。

适用肤质 任何肤质。





蜂蜜面膜

材料

香蕉1个，蜂蜜、面粉各适量。

功效

能令皮肤滋润、白嫩、柔软，长期使用还可祛斑除皱和治疗痤疮。

适用肤质 任何肤质。

制作方法

香蕉捣烂，加入蜂蜜、面粉，搅拌均匀后即可。

使用方法

1 脸洗净，面膜涂于面部，避开眼睛及唇部周围肌肤。

2 20分钟后，用温水洗净脸部。

保存方法

天然面膜易变质、不宜保存，最好一次用完。



TIPS ...

蜂蜜含有丰富的营养成分，可以直接被皮肤吸收，增进皮肤的弹性。蜂蜜还具有抗菌作用，有益于皮肤保健。



TIPS ...

茶叶中所含的营养成分甚多，经常饮茶的人，皮肤显得滋润。

制作方法

- 1 将茶袋放入盛有开水的碗内，并让其冷却。
- 2 加入绿豆粉搅拌成泥状。

使用方法

- 1 用蘸有绿豆泥的茶袋轻拍面部。
- 2 5分钟后重复一遍，再用温水洗净脸部。

保存方法

天然面膜易变质、不宜保存，最好一次用完。

茶叶绿豆面膜

材料

袋泡茶2包，绿豆粉10克，开水适量。

功效

去除面部死皮。问题皮肤也很适合此法，因为茶中的单宁酸有治疗皮肤炎症的效果。

适用肤质 任何肤质。





蛋清面膜

材料

鸡蛋1个，玫瑰精油3滴。

功效

去除面部死皮，此法对中性和油性皮肤均具有滋养作用。

适用肤质 中性、油性肤质。

制作方法

- 1 用过滤勺分离蛋黄和蛋清。
- 2 在蛋清中滴入玫瑰精油并搅拌均匀。

使用方法

- 1 将蛋清涂在面部。
- 2 大约5分钟后用温水洗净。

保存方法

天然面膜易变质、不宜保存，最好一次用完。



TIPS ...

干性肌肤者可以使用蛋黄，因为蛋黄的滋润性强；而油性肌肤适宜使用清透性质强的材料，以蛋清为佳。



TIPS ...

番茄敷面能去除面部多余脂肪，使肌肤变得美白光洁、紧致润滑。

制作方法

- 1 先将番茄连皮磨成浆状。
- 2 再加入杏仁粉搅拌。

使用方法

- 1 均匀敷在面上，避开眼睛及唇部周围肌肤。
- 2 约15分钟后用温水洗净。

保存方法

冷藏，并在14天内用完。

适用肤质 任何肤质。

番茄杏仁面膜

材料

番茄1个、杏仁粉3匙。

功效

番茄含有丰富的维生素C，而且蕴含丰富的果酸，可去除面部死皮及为肌肤补充水分，配合具美白滋润功效的杏仁粉，让肌肤时刻保持水润光洁。





香蕉牛油果面膜

材料

熟牛油果1个，香蕉1/2根，清水适量。

功效

香蕉含丰富的天然油脂，具有滋润作用；而牛油果则含有与人体油分结构最相似的油脂，特别容易被皮肤吸收，所含的维生素E具有抗氧化功效。

适用肤质 任何肤质。

制作方法

牛油果去皮去核；香蕉去皮；放入器皿中捣成糊状，再加入清水拌匀。

使用方法

- 1 均匀敷在面部，避开眼睛及唇部周围肌肤。
- 2 约15分钟后用温水洗净。

保存方法

冷藏，并在14天内用完。



TIPS ...

牛油果肉润而不腻，是天然的抗衰老剂，不但能软化和滋润皮肤，而且更能收细毛孔，真是美容佳品。



TIPS ...

雪梨不仅吃起来清爽可口、滋润心肺，而且具有美白、抗衰老的护肤功效，让你由内靓到外。

制作方法

- 1 将雪梨去皮去核，再榨成汁。
- 2 加入蜂蜜搅匀。

使用方法

- 1 均匀敷在面上，避开眼睛及唇部周围肌肤。
- 2 约15分钟后用温水洗净。

保存方法

冷藏，并在14天内用完。

雪梨面膜

材料

雪梨2个、蜂蜜适量。

功效

雪梨与蜂蜜结合后，具保湿滋润及令皮肤恢复弹性的效用。

适用肤质 任何肤质。

