

尚锦健康系列3

天然草本 美肤面膜



郑玉琴 著

 中国纺织出版社



Contents

目录

面膜资讯

- 4 面子问题交给面膜
- 5 面膜种类特色大搜查
- 6 制作不失败面膜须知
- 7 面膜材料选用注意事项
- 8 美肤面膜使用须知
- 9 了解个人肤质 对症下药
- 10 不同的时间做恰当的美容
- 11 斑点元凶大追缉
- 12 抹黑高手靠边站



战痘配方

- 13 玫瑰露
- 14 粉刺露A
- 16 粉刺露B
- 18 粉刺A方
- 19 绿豆粉刺面膜
- 20 牡丹去痘方
- 22 菊荷洗颜方
- 24 龙胆除痘面膜
- 26 抑痘方

除皱配方

- 28 白玉润泽霜
- 29 抗衰美颜方
- 30 润泽琼脂
- 31 除纹A方
- 32 玉面桃花粉
- 34 除眼纹A方
- 36 除眼纹B方
- 37 山药瓜篓面膜
- 38 桃花玉面方

保湿配方

- 39 水嫩丝瓜露
- 40 苹果水嫩面膜
- 41 晶莹柔敷
- 42 槐花露
- 44 水亮保湿面膜
- 46 蔬果保湿方
- 48 草本滋养面膜
- 50 润肤保湿方
- 52 滋养锁水凝胶

抗斑配方

- 53 抗斑面膜
- 54 除斑洗面粉
- 56 白藜祛斑粉
- 58 抗斑护容液
- 60 消斑粉
- 62 丹参除斑面膜
- 64 珍珠莹面粉
- 65 月容浆
- 66 三白净容粉

好气色配方

- 67 明颜散
- 68 丽容敷
- 70 黄芪外敷露
- 72 香燕果泥
- 74 悦颜洗方
- 76 正容散
- 78 泽芳露
- 80 桃花霜
- 82 明颜光润散

紧致配方

- 83 甘草番茄面膜
- 84 乌梅紧致面膜
- 86 苹果紧致面膜
- 87 绿茶收敛液
- 88 紫醋蜜膜
- 89 苓泽瘦脸面膜
- 90 草风悦容露
- 92 收敛验方
- 94 苦参收敛面膜

Contents



Mask

面子问题交给面膜

你是否有熬夜工作2~3天，皮肤状况变差，但粗糙暗沉的肌肤在敷完脸后，却神奇亮起来的经验呢？一张薄薄的面膜就能让美人的肌肤再度亮起来，究竟面膜有什么秘密呢？

■隔离空气

首先，当我们将湿润的面膜敷在脸上时，脸上的肌肤会与外界的空气隔离，面膜的水分缓缓地渗入，让每一寸肌肤将水分吸得饱饱的，同时也防止水分蒸发。饱满的水分使皮肤弹性增加，自然充满柔亮的水嫩感觉！

■加速血液循环

敷上面膜的脸庞，由于温度升高，毛孔扩张，血液循环加速，使得皮肤细胞的活力大大提升，当然会白里透红、消除疲惫啦！

■深层清洁

面膜的深层清洁效果相当明显，毛孔扩张后有利油脂及灰尘的排除，抑制暗疮和青春痘的形成。



■增加皮肤张力

紧致的面膜，将皮肤张力加大，收敛肌肤，让皮肤的皱纹平滑，使皮肤看上去光滑亮丽，整个人看起来也会变年轻了。

■滋养的功效

丰富的营养成分，让肌肤吸收后展现出绝代风华。因此面膜才会被大力推崇，其保温滋润、美白去斑、抗皱防老、紧致消炎的功效已被广泛认可。

一张有效的面膜，其实不需要花很多钱、浪费太多时间，就能够在家里针对自己的需求DIY，看到这里你是不是迫不及待想动手试一试了呢？



Mask Types

面膜种类特色大搜查

市售的面膜琳琅满目，读者对面膜的认识有多少呢？基本上，面膜通常以功效和形态来分类。

以形态来区分，可以分成四种类型

■凝胶状面膜

保湿性很高，能让肌肤处于高度含水的状态，达到保湿效果。油性及中性肌肤适用。

■泥膏状面膜

通常这样的面膜主要成分是高岭土、矿物质粉末，能够吸附油脂并且达到收敛效果，清除粉刺，使肌肤光滑。汉方面膜中的滑石就是这个功用。

■乳霜状面膜

这种面膜除了能够保湿还有滋养的效果，适用于干性及敏感的肌肤。油性肌肤千万要避免使用！

■剥除型面膜

干燥后需将其撕除，能够去除粉刺及老废角质，但是刺激性强，不适合经常使用。

以功效来区分，可以分成四种类型

■修护型面膜

含有植物性复原成分、维生素、矿物质等精华。能够帮助肌肤修复受损组织，恢复肌肤正常功能，促进细胞新陈代谢。干性及缺水的肌肤，时常需要用到这类型面膜。汉方的面膜大多数也属于这种类型。

■保湿型面膜

含保湿精华成分，能够让肌肤锁水力增强，提供长效的润泽，使肌肤柔嫩光滑。

■深层清洁面膜

能够清除毛孔深部的油脂、污垢及老废角质。

■美白面膜

顾名思义，能使肌肤白皙透亮有光泽。

面膜资讯

5



DIY Point 制作不失败面膜须知



面膜制作注意事项

■天然材料的运用原则

天然的材料有本书中用到的番茄、马铃薯、小黄瓜、苹果、蛋清、丝瓜、蜂蜜等。因为不含人工添加剂，而且其有效成分须在新鲜时才能够发挥，所以一次制作的分量不要太多，避免保存以防细菌滋生。

■面膜成品的变质判别

当天然面膜成品出现了成分分离现象，或是味道与刚做好时不同，就是变质了，此时不应再使用。

■制作前彻底清洁

制作前双手和所有材料应洗净，以免细菌感染或有农药残留。

■加入洁净用水

在面膜的制作过程中，若有加入清水的部分，最好使用过滤后的电解水或是矿泉水。

■用干净器具挖取使用

为了预防细菌在面膜中滋生，调配

面膜时，都要用干净的调理棒或小汤匙来挖取。

■面膜的储存

要避免水蒸气渗入，以免潮湿变质。

■专门的机器研磨过筛

本书当中许多处方用到中药粉，读者可以到各中药店购买，并请店家帮你用专门的机器研磨过筛，可以省下不少麻烦。由于每贴面膜的配方所使用的量都不多，光买一副配方，可能店家不好卖给你。读者可以按照配方的量按倍数购买（如某一面膜白芷需50克，你可购买250克，回来再约分成五份，就是所需的量），再分装储存。

■制作的安全保护

若是读者想自行尝试磨粉，就必须购买专业的药粉研磨机，并在使用时戴上口罩，以免研磨完毕后一打开瓶口，微细的药粉飞扬，吸入后造成咳嗽。

You must know

面膜材料选用注意事项

利用新鲜水果、蔬菜、中医草药等副作用少而且物美价廉的天然材料，自己动手做面膜是轻松有趣的事，但是有些特性不可不知哦！

■关于“光敏感”

常常在美容资讯中看到“光敏感”这个名词，光敏感究竟是什么意思呢？所谓的光敏感物质存在于新鲜木耳(晒干后即无此问题)、白萝卜、芹菜、罗勒、柠檬、小黄瓜、含佛手柑类的精油及少数中西药当中。这些物质透过皮肤吸收后，一经阳光照射就能改变结构，引起皮肤炎、皮肤过敏、肤色变黑甚至肤质坏死。

■使用柠檬的光敏感现象

女性朋友最常遇到光敏感物质伤害的，大概就是使用柠檬敷脸后，未将脸部清洗干净，使残留在脸上的果酸与外界阳光接触后，造成所谓植物性光敏感皮炎，美白不成反而造成黑褐色形状不一的

斑点，相当令人困扰。所以在使用含有柠檬的面膜敷脸后，一定要将面膜彻底清除，或者最好在夜间敷脸，让脸部皮肤能够有足够的时间适应代谢。另外，还有一个小秘方可以减低光敏感物质的伤害，就是在敷脸前先涂抹一层薄薄的蜂蜜！

■使用芦荟的光敏感现象

爱美的女性也经常使用芦荟来敷面。芦荟的美白保湿效果的确受到肯定，许多化妆品、保养品也都用芦荟当作主要原料。但是新鲜的芦荟汁却是很容易诱使过敏质的人体产生接触性皮炎(就是过敏物质诱发人体免疫机制造成的皮肤炎症反应)，造成皮肤红肿水泡。所以在使用前，最好先涂抹于手腕内侧，确定不会过敏再使用，而且使用的频率不宜过高、时间不宜过长。

面膜资讯

7



How to use 美肤面膜使用须知

■正确的敷脸方法

正确的敷脸方法是先将脸部彻底清洗干净后，涂上少许精华液，然后敷上面膜，待15分钟后将面膜洗净，接着涂上适合自己肤质的保养品。这些步骤是有一定顺序的。而有些人为了使脸部更加清洁，在敷脸前会使用爽肤水，这也是不正确的做法！因为爽肤水为了增加清爽感觉，当中添加了酒精，会减低面膜滋养成分的渗透，效果会打折扣。

■正确的敷脸时间

敷脸的时间一般都是15~20分钟，如果肤质状况特别不好，可以延长5~10分钟。总之将面膜置于脸上超过30分钟，对肌肤而言非但没有帮助，还会因为长时间阻碍了肌肤的呼吸，以及过量的营养物质

让肌肤细胞消化不良，使得肌肤出油状况暴增，严重时还会冒痘痘！或者造成肌肤依赖性，一旦停止敷面，肌肤老化速度也会变得明显。

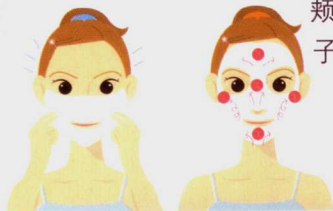
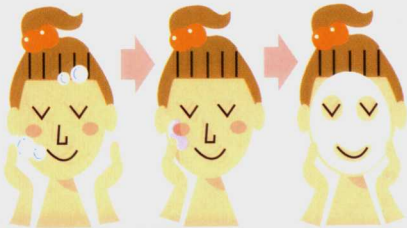
■面膜使用小技巧：

1. 如果不是专门改善青春痘的面膜，在使用时必须避免发炎冒痘痘的部位，以免情况加重。

2. 敷面膜时，脸上凹凸的地方，如下巴、颧骨处，很容易忽略，所以检查一下这些地方，是不是都均匀敷上了面膜。

3. 所有面膜在使用前，一定要在手腕内侧先测试，若无过敏才能安心使用在脸上。

4. 脸部各处的温度不同，为了让面膜干燥的时间一致，所以涂面膜的顺序是两颊、额头、鼻子、下巴。



Skin Care

了解个人肤质 对症下药

面对市场上琳琅满目的保养品，在选择使用前一定要先了解自己的皮肤属性，才能挑到适合的产品。

皮肤五类型

■干性肌肤

毛孔不明显，皮脂分泌量少，含水量低，肤色较白，肤质细嫩，抵抗力弱，遇到环境变化或是工作压力大时，容易产生皱纹及脱屑，也较容易老化。此类肤质洗脸时应选用弱碱性的香皂，并于每次清洁后，注意保湿及滋润的步骤。

■油性肌肤

毛孔明显粗大，皮脂分泌量大，容易长痘痘及粉刺，脸上常浮现油光，肤色较褐。抵抗力较佳，但是容易因过量使用碱性清洁用品而出现红斑。这种肌肤要特别注意清洁，并尽量避免使用油性保养品。

■混和性肌肤

80%的人是属于此类型皮肤，通常出

油的部位在额头及鼻子，而两颊较干，调理需用两种不同方法。

■中性肌肤

最健康的肤质，但仍会受到季节影响，冬季较干、夏季较油。只要注意换季时更换保养品，就能轻松拥有好肤质。

■敏感性肌肤

毛孔粗大，油脂量分泌偏多，许多保养品都会造成这类肌肤红肿发痒，刺痛脱皮。所以在选择保养品时，应偏向天然原料制成的，也不适合经常使用化妆品。



Good timing for skin beauty

不同的时间做恰当的美容

皮肤是人体最大的器官，皮肤的活力与功能，会在一天之中出现各种变化，美容保养品的使用若是能配合人体生物钟，就能够发挥最大的效果。

■夜间11点至次日凌晨5点

细胞的新陈代谢速度相当快，所以在夜晚入眠时，擦上滋养晚霜或是美白产品，就能使肌肤达到最高效率的修复和美白效果。因此，爱美的人这段时间尽量要避免熬夜。

■上午6点到7点

肾上腺皮质激素分泌逐渐升高，皮质激素会导致皮脂腺分泌增加、水分潴留、细胞活动降低，使得皮肤抵抗力降低，而此时又是外出上班的时间，所以肌肤的防晒保湿工作，一点都不能疏忽。

■上午8点到12点

皮肤的抵抗力最好，这时候是处理问题肌肤的好时机，休假时不妨利用这个时段，清除角质或粉刺。

■下午1点到3点

精神开始倦怠，皮肤也会出现一些小细纹，上班族在这个时候，起来活动活动，喝杯水补充水分，舒解压力，再使用一些保湿喷雾或精华液，就能唤醒肌肤的活力。

■下午4点到8点

肌肤修复又处于另一个高峰，也是保养的好时机。

■下午8点到11点

渐渐进入休眠阶段，温和地清洗脸部，配合适当的按摩，让肌肤好好休息一下吧！记得睡前别喝太多水，以免隔天早晨脸部浮肿。



Skin white 斑点元凶大追缉

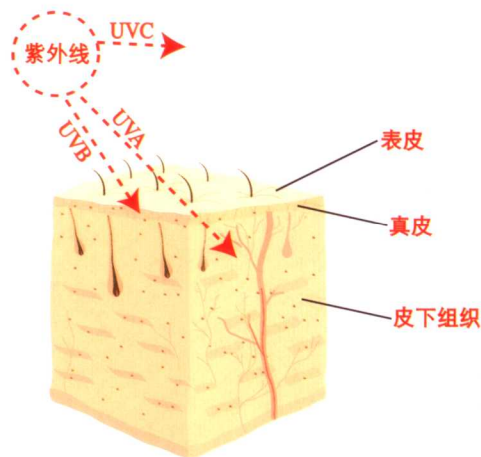
日光是造成皮肤黑色素沉淀，使肌肤老化、出现斑点的重要因素！不仅如此，紫外线还会造成肌肤的干燥皱纹，甚至皮肤癌变。所以做好完整的防晒工作，才能使肌肤健康并晶莹洁白。

简单来说紫外线分为UVA、UVB、UVC三种，其中以UVA的波长最长，穿透能力也最强，四季当中几乎无所不在。人暴露在阳光当中所接触到的紫外线95%都是属于UVA。UVA能够穿透真皮层影响到胶原蛋白及弹力蛋白，并激活体内酪氨酸酶，使皮肤出现皱纹、松弛老化、微血管扩张、变黑、缺乏光泽等状况。这种损伤是慢性而持久的。

UVB 波长仅次于UVA，主要影响皮肤表皮脂质，使表皮的保护作用降低，皮肤变干，产生皮肤急性晒伤症状(如皮肤发红、疼痛、脱皮)，并造成难以消除的黑斑，严重时还会产生癌变。

UVC波长最短，在大气层中即被吸收，因此对人体没有太大影响。

由此可知，UVA对于皮肤的伤害是



面膜资讯

11

长期而慢性的，而UVB能够造成皮肤立即且严重的损伤。一般来说，抗UVB的防晒乳成分为物理性质的粉末油霜，质地较黏腻、厚重、不透气，长时间使用容易增加皮肤油脂分泌，冒出小痘痘来！抗UVA的防晒乳多为化学成分，质地轻薄透气，舒适感较佳，但是敏感型肌肤容易产生过敏反应，所以使用前应先做手腕测试。因此，选择防晒品时，要仔细挑选能够同时隔离两种紫外线又不会造成过敏的防晒乳液。

Sun proof 抹黑高手靠边站

许多人的防晒观念并不周全，往往经过一个夏天后，在皮肤上仍可以找到紫外线所留下的痕迹。所以这里要提醒美人们几个容易忽略的重点。

■天生丽质，不怕晒黑？

皮肤白皙的人，先天所含的黑色素本来就比较少，对于紫外线所带来的伤害抵抗力较弱。为了预防皮肤病变，防晒的工作一样不可忽视。

■临出门时才擦防晒乳？

防晒产品需要一段时间才能吸收，所以提早到出门前30分钟左右涂抹比较恰当。

■使用隔离紫外线的洋伞就不需其他保护措施？

撑上抗UV的洋伞或戴上帽子，固然能够阻挡烈日所带来的伤害。但是别忽略了都市中帷幕玻璃反射的阳光，从下方或左右折射的阳光，光靠洋伞来遮是不够的。

■防晒系数越高越好？

对东方人而言，日常生活中的防晒使用SPF8~15就够了，如果要长时间在室外，需要选择较高防晒系数的产品。一味追求高防晒系数，只会增加肌肤负担。

■防晒产品也须按照肤质使用？

是的！不同的肤质必须搭配性质相异的防晒乳。油性肤质宜选用水性的防晒品，并避免高防晒系数的乳霜，因为防晒系数高的产品比较油腻且不透气；而干性的肤质则适合霜状的防晒乳。

■阴天不需防晒？

紫外线的穿透力连大气层都能通过，何况是阴天的云层呢？所以阴天时若不注意防晒，很容易前功尽弃。



mask

防治青春痘及暗疮

玫瑰露

医师
叮咛

隔日1次，连续10次。

药材

玫瑰	15克
生地	15克
赤芍	10克

战痘配方

13

使用方式

待温凉过滤取汁洗脸。

美人补充站

洗脸时若是皮肤感到刺痛，表示肤质敏感或是有细小伤口。千万别忽略这个警讯，应改用更温和的清洁保养产品来安抚你的肌肤。

处方百科

生地含维生素A、地黄素、葡萄糖等有效成分，外用能够抑菌保湿、消炎消肿，与赤芍、玫瑰配合更能达到嫩肤香体、防治青春痘的目的。

Step

1. 药材用无菌纱布包好，以棉绳扎着袋口。
2. 锅中入800毫升的水和药袋，煮沸后续煎8分钟。



玫瑰



生地

mask

消除粉刺，预防感染

粉刺露A

医师
叮咛

有些人皮肤抵抗力较差，用湿的面膜布会有发红现象，
可以运用喷雾式瓶子，将药液倒入后以喷雾的方式使用。

药材

赤芍	15克
金银花	15克
板蓝根	10克
甘草	5克

战痘配方

14

Step

1. 以3碗冷水，浸泡药材30分钟，
煎取1碗药液。
2. 用无菌纱布过滤取液，置于
干净玻璃瓶中。

处方百科

赤芍成分中含有赤芍素、挥发油、生物碱等，外用促进皮肤毛细血管血液循环，护养肌肤，防治青春痘。



赤芍



金银花



板蓝根



使用方式

使用时以面膜布沾湿敷脸，
15分钟后洗净。

美人补充站

彻底清洁是预防痘痘的不二法门，同时洗脸用具如毛巾要定期清洗及消毒。最好在洗脸时，用滤过的水冲洗脸部，并且每日更换毛巾。

A close-up photograph of a white ceramic cup filled with a light brown, smooth liquid, likely cinnamon tea. The cup is positioned in the center-left of the frame. To the left of the cup, a yellow and white striped cloth is draped. To the right, a small, woven wicker basket is tipped over, spilling several cinnamon sticks onto a light-colored surface. The scene is brightly lit, creating soft shadows and highlighting the textures of the cloth, the cup, and the cinnamon sticks.

粉刺露A

15

mask

消炎解毒，改善粉刺

粉刺露B

医师
叮咛

粉刺露B方清热燥湿功效较A方强，痘痘红肿化脓的部位可采用本方。

药材

黄柏 10克

黄芩 10克

甘菊花 10克

Step

1. 以3碗冷水浸泡药材30分钟，煎取1碗药液。
2. 用无菌纱布过滤取液，置于干净玻璃瓶中。



使用方式

使用时以面膜布沾湿敷脸，15分钟后洗净。

美人补充站

因为手上的细菌是最多的，所以洗脸之前应先将双手用肥皂洗净。

处方百科

黄柏、黄芩性味苦寒，能消炎清热，甘菊花可解毒杀菌，因此能适用于毒素内盛而造成的青春痘、毛囊炎等。



黄柏



黄芩



甘菊花

A glass jar filled with a thick, golden-yellow liquid, likely honey, sits on a light-colored, textured surface. In the background, a whole orange and several cinnamon sticks are visible, suggesting a warm, aromatic theme. The lighting is soft and warm, highlighting the texture of the honey and the surrounding ingredients.

粉刺露B

17