

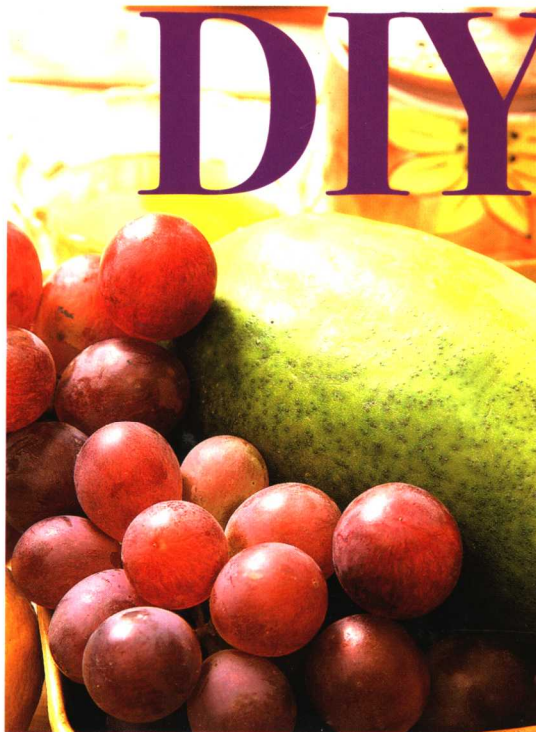
TIANYUAN MEITONGKU

美容库

王华/编著 王广/摄影

面膜

DIY



魅力 Book

元

清澈阳光 绿色田园
源于自然 施予
莹润自然 健康肌肤
我的美丽梦想
轻松打造 丽质容颜
美丽就在这里

中国轻工业出版社

47786

TS 974.1/248

图书在版编目 (CIP) 数据

田园美容库 DIY 面膜 / 王华编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.1 (2004.8重印)
(魅力 BOOK)

ISBN 7-5019-4213-7

I. 田… II. 王… III. 皮肤—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118450 号

责任编辑: 杨 柳 王 萍 责任终审: 劳国强

策划编辑: 龙志丹 责任校对: 郎静瀛

装帧设计: 合和工作室 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 8 月第 2 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 86 千字

书 号: ISBN 7-5019-4213-7/TS · 2488 定价: 18.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40748S3C102ZBW

田
园
美
容
库

TIANYUAN MEIRONGKU

魅力 Book

元

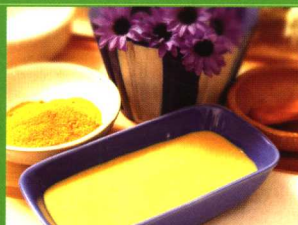
王华/编著 王广/摄影

美容库

DIY 面膜

 中国轻工业出版社

目录



与肌肤的亲密对话	4
肌肤小测试	5
写给不同肤质的你——干性肤质	6
写给不同肤质的你——中性肤质	7
写给不同肤质的你——油性肤质	8
美丽小锦囊：选择你的色彩面膜	9

深层清洁面膜

黄蜜爽肤膜	10
燕蜜润洁膜	12
燕瓜洁肤膜	14
白玉爽洁膜	16
乳酪贴膜	18
酸白菜膜	20
番茄果膜	22
绿豆膜	24
鲜土豆贴膜	26
酵母牛奶膜	28
青榄膜	30
花粉膜	32



滋润抗皱面膜

香蜜润白膜	34
奶黄祛皱膜	36
维蜜滋养膜	38
蜜粉润颜膜	40
橄榄油润泽膜	42

祛斑润白面膜

麦糝酸奶祛斑膜	44
黄瓜柠檬净白膜	46
西芹蜜汁净肤膜	48
香瓜祛斑膜	50
酸白菜汁麦糝净白膜	52
蛋清柠檬嫩白膜	54
木瓜美肤膜	56

草莓润白膜	58
柠檬粉蜜祛斑膜	60
菠萝润白膜	62

万用营养面膜

黄瓜蛋奶养颜敷	64
鲜蜜奶养颜敷	66
牛奶花粉养颜敷	68
西瓜樱桃果浆敷	70
苹果柳橙果浆敷	72
猕猴桃木瓜果浆敷	74
香蕉柠檬果浆敷	76
菠萝香蕉果浆敷	78
葡萄木瓜果浆敷	80
常用材料的主要营养成分	82

与肌肤的亲密对话

肌 肤

什么是美丽？简言之，美丽就是一种简单、一种自然、一种健康。

好多女性朋友一过25岁就开始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，然而这样还是不够，还要冲进商场大肆搜刮各种各样的养护品，似乎只有这样才觉得给自己的肌肤上了保险。事实上，把自己的肌肤交给别人是件很没有把握的事情。如果，肌肤因你大量的投资产生了前所未有的变化的话，那么你的付出得到了应有的回报。但是，往往更多的人遇到的情况是，皮肤经过一番折腾后好像没有任何的变化，甚至比先前更差。其实，造成这种状况的原因是各种化妆品的成分不同，而每个人的肌肤又各不相同，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，我们应该坚信这样一个理念：“只有适合自己的，才是好的！”在这里，我们向你强力推荐天然的面膜。

天然的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联系（如增加使用年限的防腐剂、产生泡泡的表面活性剂等），此外，它的原材料易得，调制方法简单，可依照你的兴趣，自行地调配适于自己的面膜。而从商场买回来的面膜不仅价格昂贵而且功能单一。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，还可以让你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的显著变化。的确，拥有健康美丽的肌肤是很值得让人高兴的。

如果我们介绍给你的这些美丽方法能让你的肌肤得到明显的改善，那我们也会为你感到由衷的高兴。

肌肤小测试

测 试 · 肌 肤 小 测 试 · 肌 肤 小 测 试 · 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

皮肤常常会有脱皮现象

皮肤常有紧绷感

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

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、油性三种肤质中最易起皱且最易衰老的肌肤。

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，可多吃富含富含维生素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！

写给不同肤质的你

——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或油性的可能哦。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，本书中介绍的万用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的水果是很好的美容佳品，如：草莓、猕猴桃、柚子、木瓜等，一定要把它们当成常见面的好朋友。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。

写 给 不 同 肤 质 的 你

中性肤质

7

油性肤质

油性肤质

写给不同肤质的你

——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，然后对症调理，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！

美丽小锦囊：选择你的色彩面膜

本书专门为不同肤质的朋友设计了专门功能的面膜，为了大家看得更为直观，全书用四种不同颜色的章节书眉来体现，让你一目了然。怎么样？很贴心吧。现在，赶快来看看哪种或哪几种颜色是你的个性色彩面膜。

淡蓝色：代表了纯净、爽洁，用它来表示油性肌肤的理想状态再合适不过了。油性肌肤、皮肤偏油的朋友就应该分外关注本书中色标是蓝色部分的面膜。

淡橙色：给人以阳光、健康的印象，最适合干性肌肤的肤质特征。肌肤偏干的朋友们，色标呈橙色部分的面膜可是专门针对你们的肤质调制的哦。

淡紫色：神秘的紫色最让人感到温馨了。这部分介绍的面膜并非针对某种肤质，它的主要贡献是祛斑润白。因此，除了中性肌肤适合外，其余的干性、油性肌肤也都适合。

淡绿色：健康的绿色总是给人春天般的感觉。这部分的面膜同紫色页介绍的面膜一样，并非针对某种肤质设计，而更多的是给肌肤提供养分，保证肌肤呈现最健康状态。所以呢，任何肌肤都需要它的保护。

护理前后 TIPS

1. 护理前一定要彻底清洁面部及双手，无论你是哪种类型肤质
2. 洁面后，最好用热毛巾敷脸，这样有助于毛孔张开，使面膜更好地作用于皮肤
3. 制作工具及使用工具需每次都要彻底清洁
4. 最好选择夜间来做护理
5. 所用材料一定选择新鲜的、天然的
6. 所用材料均需彻底清洗
7. 清洗面膜时勿用力揉搓皮肤
8. 最好用温水卸膜，之后再用凉水冲洗
9. 过敏肌肤者请谨慎使用



TIPS:

每周 1 次

每次 15 ~ 20 分钟



黄蜜爽肤膜

油性肌肤适用

材料:

黄豆粉 2 茶匙

牛奶适量

蜂蜜 1 茶匙

调制方法:

1) 将黄豆粉与牛奶搅拌成糊状

2) 加入蜂蜜，然后搅拌均匀

功效:

深层清洁皮肤

吸附毛孔多余油脂

提示：购买蜂蜜时要注意要买纯正的蜂蜜。如使用劣质或质量不合格的蜂蜜不仅不会使皮肤得到好的改善，反而会给皮肤带来一定的麻烦。

黄蜜爽肤膜





燕蜜润洁膜

油性肌肤及中性肌肤适用

材料：

燕麦糝 1 茶匙

鸡蛋 1 个

蜂蜜 1 茶匙

调制方法：

1) 将鸡蛋打入容器中，取其蛋清，
搅拌至泡沫状

2) 加入燕麦糝搅拌

3) 加入蜂蜜搅拌均匀

功效：

深层洁净皮肤

收敛毛孔

TIPS：

油性肌肤每周 2 次

中性肌肤每周 1 次

每次 15~20 分钟



燕蜜润洁膜



燕瓜洁肤膜

油性肌肤及中性肌肤适用

面部长痘痘且有发炎现象者请谨慎使用

材料：

鸡蛋 1 个

燕麦糝 1 茶匙

黄瓜半根

调制方法：

- 1) 将鸡蛋打入容器中，取其蛋清，搅拌至泡沫状
- 2) 将黄瓜放入搅拌机制作成黄瓜浆
- 3) 将备好的燕麦糝与蛋清、黄瓜浆一起搅拌均匀

功效：

深层清洁毛孔内多余油脂
净白、紧实肌肤

TIPS：

每周 1 次

每次 15 ~ 20 分钟



燕瓜洁肤膜

