

111

第一本纯天然面膜书

著名中医刘正才老师强力著作

NATURAL MASK

天然面膜

水嫩嫩的184个天然小秘方

想拥有健康、光泽、富弹性的肌肤吗？

本书精心为你挑选184种纯天然面膜

痘痘、黑眼圈、各种斑点……统统一扫而空

不需花大钱，以温和的材质，给肌肤完美的呵护！

刘正才◎编著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

NATURAL MASK

第一本纯天然面膜书

著名中医 **刘正才** 老师倾力著作

NATURAL MASK

TS974.1

4

天然面膜

水嫩嫩的 184 个天然小秘方

北方工业大学图书馆



00567901

刘正才◎编著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

SA688/09

NATURAL MASK

本书由汉湘文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社出版、发行简体中文版, 著作权合同登记号为 06—2004 年第 86 号

图书在版编目 (CIP) 数据

天然面膜: 水嫩嫩的 184 个天然小秘方/刘正才编著.
沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2004.10
ISBN 7-5381-4205-3

I. 天… II. 刘… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 077789 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 大连理工印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm×203mm

印 张: 6.625

字 数: 100 千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2004 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2004 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 赵敏超 康 倩

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 于 浪

责任校对: 李 雪

定 价: 12.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

作者
简介

Profile 刘正才

- 成都军区老年病研究所所长
- 全军中医学会理事
- 中国药膳研究会常务理事
- 中华医学会成都老年医学会副主任委员
- 成都军区中医学会名誉会长
- 香港中医学院客座教授
- 国际整体医学联合会（拉美）学术顾问
- 国家医学考试中心医药医师考试专家委员会委员

他曾被国家选定为全国著名老中医学术继承人导师，正致力于研究开发“道家医学”，所编写的第一本《道家针灸》已经由美国 Blue Poppy 出版社出版。曾经赴香港、古巴讲学一年，荣获古巴国务委员会授予的勋章。

出版作品

《内径新讲》、《中医免疫》、《大众药膳》、《中医长寿之道》、《中医药膳宝典》等。

女子追求心目中的白马王子，男子追求梦中的白雪公主，目的都一样——“爱美”！

如何才能使自己更美呢？方法很多，这里仅介绍无痛苦、无毒副作用、简便易行且又行之有效的天然面膜。

什么是天然面膜呢？天然面膜是用日常食物或天然中草药为原料配制成的既可内服，又可外敷（包括涂、抹、搽、洗）脸部及其他身体暴露皮肤（含颈、胸、背、手、足）的剂型。其功能是养颜嫩肤，美白祛斑，去皱除痘，消除黑眼圈、眼袋，美眉美睫毛，褪雀斑，治白癜风，疗酒糟鼻，美手治手足癣等多种美容作用。

本书集养颜面膜 29 个，祛斑面膜 22 个，褪雀斑面膜 19 个，除痘面膜 24 个，消疣面膜 15 个，去皱面膜 23 个，治酒糟鼻面膜 10 个，疗白癜风面膜 12 个，眼膜 15 个，手膜 15 个，共计 184 个。可谓集古今中外天然面膜之大成。

如此众多的面膜为你服务，详细介绍了具体做法、功效，并阐明了科学道理，列举了应用实例。你只需根据自己的情况选用，就一定能获得美丽。



Part 1 养颜面膜



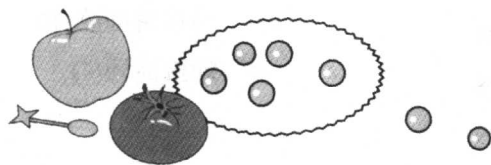
- | | |
|-------------|-------------|
| 1 花粉面膜/15 | 16 南瓜叶面膜/30 |
| 2 银耳面膜 /16 | 17 菠菜面膜/30 |
| 3 杏龙面膜/17 | 18 丽容面膜/31 |
| 4 参归面膜/18 | 19 美白面膜/32 |
| 5 柠檬面膜/19 | 20 华容面膜/33 |
| 6 草莓面膜/21 | |
| 7 橙汁面膜/21 | 21 牛奶面膜/34 |
| 8 香蕉面膜/22 | 22 糖奶面膜/35 |
| 9 盐奶面膜 /23 | 23 茶叶面膜/36 |
| 10 蛋清面膜 /24 | 24 黄瓜面膜/37 |
| | 25 米酒面膜/37 |
| 11 蛋黄面膜 /25 | 26 杏子面膜/38 |
| 12 薄荷面膜 /26 | 27 梨子面膜/39 |
| 13 普济面膜 /27 | 28 马铃薯面膜/40 |
| 14 玫瑰面膜 /28 | 29 蜂蜜面膜/41 |
| 15 冬瓜面膜 /29 | |



Part 2 祛斑面膜



- | | |
|------------|-------------|
| 1 粉奶面膜/45 | 11 李仁面膜/54 |
| 2 奶麦面膜/46 | 12 僵蚕面膜/55 |
| 3 苹果面膜/47 | 13 柿子叶面膜/56 |
| 4 银玉面膜/48 | 14 白果汁面膜/57 |
| 5 橄榄油面膜/49 | 15 大蒜面膜/58 |
| 6 盐醋面膜/50 | 16 祛寿斑面膜/59 |
| 7 冬瓜瓤面膜/51 | 17 桃花面膜/60 |
| 8 多能面膜/52 | 18 苹果面膜/62 |
| 9 杏蛋面膜/53 | 19 萱草面膜/62 |
| 10 茯苓面膜/53 | 20 番茄面膜/64 |
| | 21 乌梅面膜/65 |
| | 22 珍珠面膜/66 |

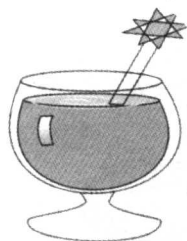




Part 3 褪雀斑面膜



- | | |
|-------------|-------------|
| 1 木瓜面膜/70 | 11 干姜酒面膜/80 |
| 2 珠胰面膜/71 | 12 珠花面膜/81 |
| 3 豆奶面膜/72 | 13 白术面膜/82 |
| 4 红薯叶面膜/73 | 14 无瑕面膜/83 |
| 5 鹌蛋面膜/75 | 15 蔓菁子面膜/84 |
| 6 菠萝面膜/76 | 16 碱米面膜/85 |
| 7 百合面膜/77 | 17 山柰乳面膜/86 |
| 8 茄子面膜/78 | 18 芫荽面膜/86 |
| 9 茄瓜面膜/78 | 19 樱桃皂面膜/87 |
| 10 冬瓜酒面膜/79 | |





Part 4 除痘面膜



1 胡萝卜面膜/91

2 白菜叶面膜/92

3 丹参栀面膜/93

4 芷白藓面膜/94

5 蒲公英面膜/95

6 重楼丹面膜/96

7 紫罗兰面膜/97

8 鱼腥草面膜/98

9 芦荟面膜/99

10 茄莓面膜/100

11 桃子香面膜/101

12 金针菜面膜/102

13 青竹豆油面膜/103

14 羊牛胆面膜/104

15 桃杏花面膜/104

16 大黄紫草面膜/105

17 山慈姑面膜/106

18 苡葵粥面膜/107

19 薏杏海面膜/108

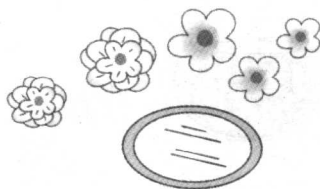
20 银虎面膜/109

21 梅花面膜/110

22 桃仁山楂面膜/111

23 椿芽豆腐面膜/112

24 菊蒜芷鱼面膜/113





Part 5 消疣面膜



- | | |
|-------------|--------------|
| 1 薏苡面膜/116 | 2 萝卜酒面膜/123 |
| 2 苡紫面膜/117 | 3 核桃花酒面膜/124 |
| 3 薏马面膜/118 | 4 海螵蛸面膜/125 |
| 4 酸苦瓜面膜/119 | 5 乌梅香草面膜/125 |
| 5 黄豆芽面膜/120 | 6 二叶面膜/126 |
| 6 醋蛋面膜/121 | 7 二根面膜/127 |
| 7 三子面膜/122 | 8 半夏面膜/128 |
| 8 马蓝面膜/122 | |

Part 6 去皱面膜



- | | |
|-------------|--------------|
| 1 猪皮冻面膜/132 | 6 燕窝面膜/138 |
| 2 香奶麦面膜/134 | 7 鸡皮骨面膜/138 |
| 3 姜黄面膜/135 | 8 茄蛋面膜/139 |
| 4 栗子蹄面膜/136 | 9 鱼鳔牛筋面膜/140 |
| 5 益母草面膜/137 | 10 浓茶面膜/141 |

- | | |
|---------------|---------------|
| 11 猪蹄面膜/142 | 18 蛋黄柠麦面膜/149 |
| 12 乳米面膜/143 | 19 酒蛋面膜/150 |
| 13 菜花面膜/144 | 20 鲜柚面膜/150 |
| 14 乳白面膜/145 | 21 银耳油面膜/151 |
| 15 公英柠瓜面膜/146 | 22 丹芍面膜/152 |
| 16 糯米粉面膜/147 | 23 归参面膜/153 |
| 17 蜂膜面膜/148 | |

Part 7 治酒糟鼻面膜



- | | |
|------------|-------------|
| 1 枇杷面膜/156 | 6 蒺藜面膜/162 |
| 2 荸荠面膜/158 | 7 百部面膜/163 |
| 3 荷绿面膜/159 | 8 白果面膜/164 |
| 4 茭白面膜/160 | 9 百揀面膜/164 |
| 5 凌栳面膜/161 | 10 黄檗面膜/165 |



Part 8 疗白癜风面膜



- | | |
|--------------|--------------|
| 1 补骨脂面膜/168 | 7 白茄面膜/174 |
| 2 硫磺豆腐面膜/169 | 8 萝摩乳面膜/175 |
| 3 无花果面膜/170 | 9 鳗鲡面膜/176 |
| 4 补肾祛白面膜/171 | 10 蛋芷面膜/177 |
| 5 白鸽面膜/172 | 11 藿香面膜/178 |
| 6 香黑豆面膜/173 | 12 菟丝子面膜/179 |

Part 9 眼 膜



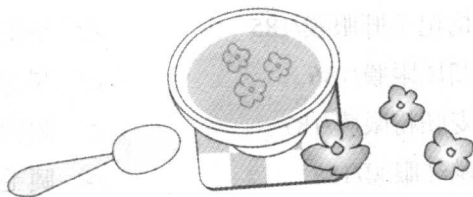
- | | |
|--------------|---------------|
| 1 参血眼膜/182 | 9 油瓜眼膜/191 |
| 2 苹果枣鱼眼膜/183 | 10 三子鹤熟眼膜/192 |
| 3 枸杞羊肝眼膜/185 | 11 华佗浓眉眼膜/193 |
| 4 归凤眼膜/186 | 12 旱莲蜜眼膜/194 |
| 5 麦胚粉眼膜/187 | 13 隔夜茶眼膜/194 |
| 6 桃红眼膜/188 | 14 睫毛增长眼膜/195 |
| 7 豆果眼膜/189 | 15 酥蜜眼膜/196 |
| 8 茶叶眼膜/190 | |

Part 10 手 膜



- 1 千金手膜/200
- 2 瓜萎手膜/201
- 3 燕麦手膜/202
- 4 香蜜手膜/203
- 5 奶蛋手膜/204
- 6 橄榄蜜手膜/204
- 7 胰酒手膜/205
- 8 美甲手膜/206
- 9 樱桃手膜/207
- 10 蒜姜手膜/208

- 11 薯奶手膜/208
- 12 菠萝蛋手膜/209
- 13 榆钱手膜/210
- 14 荔枝核手膜/211
- 15 藿香手膜/211





Part 1

养颜面膜

面膜，是指选用食物和天然药物调配成具有营养脸部肌肤、防治脸部常见皮肤病如黄褐斑、晒斑、老年斑、雀斑、桃花癣以及青春痘(痤疮)、扁平疣等的敷料、涂剂和洗液。





养颜面膜

面膜，是指选用食物和天然药物调配成具有营养脸部肌肤、防治脸部常见皮肤病如黄褐斑、晒斑、老年斑、雀斑、桃花癣以及青春痘（痤疮）、扁平疣等的敷料、涂剂和洗液。通过敷、涂、搽、抹、洗，达到瞬间修护、滋养、祛斑、增白、去痘、平疣、抗皱的效果，起到养颜美容、恢复青春美丽的作用。我们所介绍的是天然面膜，其特点是食、敷两用，内外结合，肯定能取得意想不到的效果。

养颜面膜，是指具有营养脸部肌肤，美白嫩肤功效的面膜。

女人与水有着不解之缘，美丽的女人宛如一潭春水，使人心情舒畅。当你把湿润的调料敷、涂在脸上并停留一段时间后，调料中的养分和功效物质就开始渗透到皮肤，且将肌肤与外界空气隔开，让水分缓缓渗入表皮的角质层，深层细胞胶质也能吸足水分，同时毛细血管扩张，血液微循环加快，促使皮肤细胞对营养性和功效性物质的直接吸收利用，充分发挥面膜的美容养颜效果。肌肤富含充足的水才会饱满而有弹性，柔嫩而有光泽，所以人们形容女人美，称为“水灵”。调料中的营养物质与功效物质随着水分渗进皮肤深层。

所以只要善用以下介绍的面膜“敷、涂、搽、洗、贴”，拥有水嫩嫩的亮丽肌肤一点也不难喔！



花 粉 面 膜

配料:

花 粉 5 克
鸡蛋黄 1 个
柠檬汁或鲜奶 适量



做法:

(1) 取鲜鸡蛋 1 个，去蛋清，将留下的蛋黄倒入碗中。

(2) 将花粉加入蛋黄中，调匀。

(3) 若属油性皮肤，再加几滴柠檬汁；干性或中性皮肤加几滴鲜奶。调好后敷在脸部和颈部 20~30 分钟（不要超过半个小时）后用清水洗净。

也可以将花粉和少许食盐溶于温水中，每日清晨和晚上用此花粉水洗脸，边洗边按摩，由脸部中间向两边轻揉，并轻轻拍打脸部，使花粉水被脸部皮肤吸收。

功效:

花粉是用甘菊花、黄松花、赤杨花、粟米花、裸麦花等无毒可食用花的花粉配制而成。花粉含氨基酸、蛋白质、多种维生素和微量元素及生物活性物质，对皮肤有营



养颜面膜

养和美容功效。

若能同时服用花粉，如花粉口服液，以内养外，美容效果会更好。吃花和花粉以及外敷、洗花和花粉浴，不但有美容功效，还能瘦身减肥，延年益寿。现在内服和外敷花粉流行海内外，是风行世界的一种美容方法。

2 银耳面膜

配料：

银 耳	10 克	鲜 奶	35 克
食 蜡	5 毫升	稀甘油	50 毫升

做法：

- (1) 取银耳干品，研成细末。
- (2) 将银耳细末放入碗中，加入鲜奶、食蜡、稀甘油搅匀。
- (3) 每晚睡前用搅匀后的银耳面膜敷涂面部，半小时后用清水洗去。

功效：

银耳有养阴润肺的功效，配以奶、蜡、甘油增强养颜润燥的功能，对面部皮肤干燥十分有效。连用 2 个月，可养颜润燥，使皮肤细腻柔和。