

仇明护肤宝典

众多面膜产品独家解读

仇老师问答贴心指导

DIY 面膜乐趣无可替代

# 超级面膜全书

仇明·著

漓江出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

超级面膜全书 / 仇明著. —桂林: 漓江出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5407-4775-6

I. ①超… II. ①仇… III. ①女性-面-美容-基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第228879号

## 超级面膜全书

---

作 者: 仇 明

责任编辑: 符红霞 白 兰

责任校对: 秦 灵

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 杜 森

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市安新南区356号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-3896171 010-85893190

传 真: 0773-3896172 010-85800274

邮购热线: 0773-3896171

电子信箱: ljcs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

开 本: 965 × 1270 1/24

印 张: 6

字 数: 70千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-4775-6

定 价: 30.00元

---

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



# 超级面膜全书

仇明 • 著



漓江出版社



## 序言

在我眼中，仇明老师是个典范人物，为什么典范？且听我娓娓道来！

她的典范之一，是年龄比我“还”大了几岁，入行很久，可至今却依然屹立不摇，稳坐美容专家的宝座。

我初遇仇老师，至少是在10年前。那时我刚到大陆，受邀为某个国际品牌的新品发布会讲话。我当时站在台上，很不确定台下诸多媒体朋友们的习性和口味，因此略有志忑。仇老师坐在第一排（她总是坐在第一排！），眉眼端丽的脸上带着微笑，只要我试着说些轻松的笑话，她就立刻好似安慰我一般地回应地笑着，给了我很大的信心，也有继续说下去的勇气。

我说仇老师总是坐在新品发布会或各大小媒体发布会场合的第一排，并非夸张。因为她是个炙手可热的“多产”美容作者。曾有公关公司的媒体负责人悄声地告诉我，任何一个公关活动只要请了仇老师，就意味着同时请了20多家媒体出席，因为仇老师同一时间帮20多家主流女性杂志撰写美容方面的文章。由此可以想见她在美容界“呼风唤雨”的能耐和受欢迎的专业程度！

但仇老师坐在第一排并不单纯只是因为她的大牌，更多的还是因为她的敬业。照理说，现今媒体的美容编辑都已经是仇老师的徒子或徒孙了，她大可以倚老卖老、虚晃一招、混混了事。可是就在我前不久为某个含有基因科技成分产品的发布会讲话时，仇老师却仍然坐在第一排，并且仍然抢着举手发问该品牌的研发负责人一些高新科技的问题。这不得不让你对她敬畏有加、刮目相看，并且由此看出她的功底深厚，绝非浪得虚名！

仇老师的典范之二，是她不可思议的质朴和诚恳。

秀丽、大气、典雅的五官是仇老师的招牌，也早是媒体朋友们之间公认的事实。可是她尽管浸渍在相对浮华的时尚界这么多年，也绝对有风华绝代的本钱，可却丝毫没有沾染些微浮华的因子。在许多衣香鬓影的酒会上，我总是看见她一袭清雅的衣衫、一抹温和的微笑，素素净净、云淡风轻地周旋在众多繁花似锦的女

孩、男孩之间。如果你初闯时尚圈的盛会，看见周身安然的她，保证你一定会以为她是教语文的老师，而不是擅写美容的大师。

她的诚恳，则是我的亲身体验。

2000年，我初次把IFA国际芳香疗法治疗师学会的课程引进内地，并试着用远程教学的方式授课。当时我对内地的市场极为陌生，一时间有些摸不着头绪。我想起在一些公关活动上遇到的朋友，心想也许可以请教她们一些行业内的意见。

我打了几个电话，也得到了几个客气的回应，电话里朋友们都说了一些看法，但也都泛泛地仅止于此。只有仇老师把我的咨询当作一件很严肃的事。我还记得在某一个仲夏日的傍晚，她给我打来了电话，电话中她不仅分析说明市场现况，同时还热心地告诉我该如何启动宣传。这通电话大约持续了半个小时，可却在半个小时内让一个人生地不熟的女子得到了温暖的帮助。我因此铭记在心。

仇老师的典范之三，是她对美容知识的博学与多闻。

我说这句话丝毫没有溢美的成分掺杂其中。真的，如果我想知道最新发明的美容成分，她是我可以翻阅的活字典；如果我不知道最新流行的彩妆，她是我可以翻阅的活字典；如果我了解哪一种美容仪器最有效，她是我可以翻阅的活字典；如果我想知道哪个品牌产品性价比最高，她也是我可以翻阅的活字典。

现在这本活字典终于要出版面膜书了！欢欣鼓舞之余，推荐你一起翻阅！

—— 金韵蓉



## 自序

要写本面膜书是我“蓄谋已久”的事。只是工作一直很忙，所以书稿就一拖再拖。如今，我终于可以把完成的书稿交到编辑手中，着实感到喜悦和兴奋！

之所以说“蓄谋已久”，是因为我喜欢面膜，我周围有很多人也喜欢面膜，有这么多人对面膜这种独特的产品如此偏爱，就更萌生了我要写一本专门的面膜书的愿望。写这本书之前我去做过一次市场调查，发现其实书店里的面膜书已经很多很多，但大多都是东拼西凑的“编著”版，而且知识点和信息量都不够新不够丰富，这就更激发了我要写一本很实用的有我自己观点的面膜书的愿望。在这本书里，我不但要告诉大家最新的面膜科技、最独特的面膜、最受欢迎的面膜，以及哪些是又便宜又好用的面膜，还要把我这许多年积累的使用面膜的独家的小技巧及方法告诉大家。同时，我还在这本书里把这几年网友们在我博客上提出的关于面膜的问题做了一个汇集，并进行最全面最详细的解答。

正如陈力医师在她的推荐语中所说的，“面膜两个字承载着太多的专业知识”。的确，目前每个品牌的每个系列中都有面膜产品，无论是一片还是一罐，都添加了最浓缩、最有分量的成分，从而让我们的肌肤在

如果你重视护肤、喜欢面膜，  
那就从现在开始挑选适合自己的  
的面膜产品吧，它会带给肌肤  
美妙的享受及神奇的变化。

短短的20分钟后发生奇迹般的变化。我一直认为面膜产品的快捷有效是任何产品所无法比拟的。

在这本书中我介绍了十九大类一百多款面膜，每一款都是有特点的，也许是它拥有最新的科技、最独特的成分，也可能是形式很特殊或者是卖得最好等等；另外，在我的博客中，大家表现出对平价面膜的非常兴趣，为此，我专门浏览了网上的很多化妆品专卖店，挑选出网上最热销的19款平价面膜，每一款我都买来做了体验，以了解它热卖的原因，在书中我也把使用感受分享给大家。总之，这本书的写作也完成了我的一个心愿——将我这几年积累的面膜知识和有关产品的方方面面与大家分享。

如果你重视护肤、喜欢面膜，那就从现在开始挑选适合自己的面膜产品吧，它会带给肌肤美妙的享受及神奇的变化。

——仇明



# Part 1 让我们来了解面膜

面膜，护肤不可缺少的宝贝 010

“膜法”原理与功效 011

不同材质面膜美肤特点大公开 013

◎ 不织布型 \ ◎ 棉布型 \ ◎ 泥膏型 \ ◎ 果冻啫喱型 \ ◎ 乳霜型 \ ◎ 撕剥型 \ ◎ 生物纤维型

不同功能面膜美肤特点大公开 017

◎ 清洁类 \ ◎ 保养类 \ ◎ 专用类

◎ 生物化学成分 \ ◎ 天然成分 \ ◎ 植物成分 \ ◎ 草本中药成分 \ ◎ 天然萃取成分

昂贵面膜贵在哪里 019

平民公主的平价面膜 020

面膜产品与自制面膜的不同 022

面膜新革命 023

面膜成分大公开 025

仇老师问答 037



# Part 2 选对面膜,美肤效果事半功倍

面膜产品不断推陈出新，如何按肤质特点进行选择 042

◎ 清楚地了解自己的肤质非常重要 \ ◎ 不同肤质护理关键 \ ◎ 怎样挑选到一款好面膜

肌肤问题，让面膜帮你解决 045

◎ 干燥缺水——补水保湿面膜 \ ◎ 肤色暗哑不匀——美白面膜 \ ◎ 斑点——美白淡斑面膜 \ ◎ 细纹、皱纹——抗老化面膜 \ ◎ 油脂分泌旺盛——控油面膜 \ ◎ 毛孔粗大——细致毛孔面膜 \ ◎ 角栓、黑头——去黑头面膜 \ ◎ 肤色暗哑、疲劳、无光泽——焕肤面膜 \ ◎ 皮肤粗糙、角质肥厚——清洁去角质面膜 \ ◎ 瘙痒、发红、过敏——舒缓面膜 \ ◎ 痘痘、痤疮——祛痘面膜 \ ◎ 脸部松弛或水肿——提拉紧致面膜 \ ◎ 经常加班熬夜、肤色晦暗——睡眠面膜 \ ◎ 缺乏营养、缺乏油脂——深度滋养面膜 \ ◎ 暴晒、风吹、暗哑——急救水膜 \ ◎ 暗哑、疲倦、无光泽——排毒面膜 \ ◎ 快速改善肌肤状态——精油面膜 \ ◎ 眼周干纹、细纹、眼袋、黑眼圈、水肿——眼膜 \ ◎ 颈部松弛、横纹——颈膜

平价面膜 079

护肤的魔力四季——四季护理重点 084

◎ 春季 \ ◎ 夏季 \ ◎ 秋季 \ ◎ 冬季

仇老师问答 092



## Part 3 面膜使用三部曲

### 使用前 096

- ◎ 你使用面膜的方法正确吗? \ ◎ 使用面膜时的注意事项 \ ◎ 面膜功效原理 \ ◎ 选择面膜不一定完全依据肤质 \ ◎ 各年龄段肌肤最适合的面膜 \ ◎ 面膜不同, 使用方法也不同

- 纸型面膜
- 乳霜型面膜
- 撕剥型面膜
- 泥膏型面膜
- 啫喱型面膜

### 使用中 105

### 使用后 107

### 仇老师问答 108



## Part 4 自己动手做面膜

### 要美丽还得自己动手 114

### DIY面膜要注意 115

### 敷天然DIY面膜的程序 117

### DIY面膜常用工具 118

### DIY面膜 120

- |          |                                                                                                                               |          |                                                                                                                             |        |                                                                                                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◎ 深层清洁面膜 | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 薄荷橄榄油清洁面膜</li> <li>□ 绿豆茶叶去死皮面膜</li> <li>□ 苹果燕麦去角质面膜</li> <li>□ 菠萝木瓜深层清洁面膜</li> </ul> | ◎ 保湿面膜   | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 蜂蜜橄榄油保湿面膜</li> <li>□ 芦荟绿茶面膜</li> <li>□ 燕麦酸奶滋润面膜</li> <li>□ 蔬果蛋黄面膜</li> </ul>       | ◎ 美白面膜 | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 红酒蜂蜜祛斑面膜</li> <li>□ 杏仁提亮去黄美白面膜</li> <li>□ 珍珠柠檬美白面膜</li> <li>□ 豆腐香蕉美白面膜</li> </ul> |
| ◎ 抗老化面膜  | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 绿茶抗氧化面膜</li> <li>□ 糯米蜂蜜紧肤面膜</li> <li>□ 香蕉燕麦祛皱面膜</li> </ul>                           | ◎ 控油排毒面膜 | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 绿豆白芷控油面膜</li> <li>□ 金盏花祛痘面膜</li> <li>□ 西红柿柠檬控油紧肤面膜</li> <li>□ 西红柿木瓜焕肤面膜</li> </ul> |        |                                                                                                                            |

### 仇老师问答 139









# PART 1

## 让我们来了解面膜

要想获得立竿见影的肤质提升效果，再也没有比敷面膜更好的方式了。面膜包含着高浓度的营养成分，加倍呵护着你的肌肤，做为护肤程序中的一步，它的重要性是其他程序无法替代的。认识不同材质、功能的面膜；了解各种美肤成分，由此开启肌肤越变越美的神奇之旅吧！





# 面膜，护肤不可缺少的宝贝



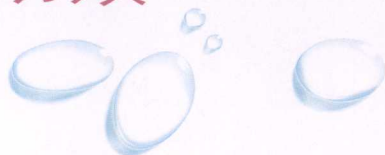
生活中，有哪个爱美的女孩没用过面膜呢！它的快捷方便和即刻显现嫩肤效果的特点让越来越多的人喜欢上了它。要获得立竿见影的肤质提升效果，再也没比敷面膜更好的方式了。别看它只是一张薄薄的无纺布或一层营养物质，却包含着高浓度的营养成分，能加倍呵护你的肌肤。面膜作为护肤程序中的一步，它的重要性是其他程序无法替代的。

传说，举世闻名的埃及艳后晚上常常在脸上涂抹鸡蛋清，蛋清干了便形成紧绷在脸上的一层膜，早上起来用清水洗掉，可令脸上的肌肤柔滑、娇嫩、紧致，保持青春的光彩。据说，这就是现代流行面膜的起源。

现在，无论是琳琅满目的面膜产品，还是在家DIY面膜，都越来越成为我们生活中不可缺少的护肤项目。显然，敷面膜已经成为了我们的另一种生活方式，就让这种新的生活方式为我们开启令肌肤越变越美的神奇之旅吧！



# “膜法” 原理与功效



敷面膜之所以能比一般保养品速效的原因，就在于它是以各类精华成分，加上霜、泥、凝胶或无纺布、棉布，敷在脸上暂时隔绝肌肤与外界的联系。这种密封原理，可快速为肌肤加温、促进血液循环、帮助有效成分即刻渗入，而在二十分钟后呈现出最佳效果。

面膜的好效果需要具备三个必要的条件：密封、加温、渗透。而且这三个条件环环相扣密不可分。

**【密封】**面膜的卓越功效是通过面膜覆盖在皮肤之上，营养成分与皮肤紧密贴合，并与外界空气阻隔，一方面让水分及营养缓缓渗透入表皮角质层，同时防止膜内水分及营养流失，角质层细胞会在这种湿润的环境中“猛吃营养”，深层细胞也吸足水分，这样皮肤便会变得柔软有光泽。

**【加温】**面膜的形式如同为皮肤“盖上小棉被”，温暖的环境令毛细血管慢慢扩张，不仅加速了皮肤深层的血液微循环，还增加了细胞的代谢，令肌肤有光泽有活力。例如有些清洁面膜就是靠“加温”作用，把毛孔内的油脂、污垢和化学污染物等“吸”出来；而控油面膜则会把分泌过多的油脂清除，如果你的皮肤油脂分泌旺盛或是爱长青春痘，经常敷清洁或控油面膜，可以很有效地控制青春痘的生长；当然保湿面膜更是在这样的温热环境下令水分快速渗入，增加皮肤的水润度。

**【渗透】**只有在密封和温热的前提下，面膜中的营养成分才能快速的、大量的渗透到皮肤的角质层同时也被皮肤吸收。这也就是为什么我们的皮肤在暖暖的状态下或是在夏天涂抹的护肤品就会快速渗入皮下并迅速被吸收，而气候很冷或者皮肤的温度较低时就很难吸收的道理一样。

## 面膜按功效可以分成

**【保湿面膜】**为肌肤补充水分并保持肌肤的湿润。保湿面膜是市面上卖得最普遍，也是大家使用最多的面膜。

**【美白面膜】**改善暗沉，提亮肤色，淡化斑点，让肤色越来越白皙。

**【淡斑面膜】**过去没有专门的淡斑面膜，因为美白面膜就有淡斑功效，而现在淡斑面膜越来越多，因为我们亚洲人的皮肤





很容易长斑，而淡斑面膜会更有针对性地淡化斑点。

【**提升紧致面膜**】具有提升紧致功效，针对松弛或初现老化的肌肤。

【**抗皱面膜**】对抗老化，可淡化脸部细纹或幼纹。

【**焕肤面膜**】通常有一点温柔的去角质功效，有效去除堆积在皮肤表面的老化角质，促进细胞更新，改善暗沉，提亮肤色。

【**清洁面膜**】多含有具有吸附作用的成分，可深层清洁污垢及老化角质，使肌肤洁净。

【**紧致毛孔面膜**】毛孔粗大的主要原因在于毛孔阻塞以及油脂分泌过剩，这类面膜通常具有吸除毛孔油脂并安抚肌肤的作用。

【**局部面膜**】一般来说，去黑头面膜、眼膜等被称为局部面膜，针对局部的问题而设计，有针对性的护理。

【**舒缓面膜**】舒缓面膜的确是肌肤受到刺激或感觉不适时的救星，例如轻微的敏感，阳光曝晒之后，熬夜之后或是身心疲劳等状况，舒缓面膜都可看到很好的功效。

【**控油面膜**】控油面膜中一般会含有控油或抑油成分，具有控制油脂分泌的功效，同时还可吸附肌肤深层的油脂，非常适合油性肌肤在夏天经常使用。

【**祛痘面膜**】专门针对痘痘肌肤量身定制，通常具有消炎、镇静、舒缓、控油、补水等功效。

【**睡眠面膜**】是一种兼具晚霜与面膜双重功效的面膜，一般具有补水保湿和滋润舒缓的功效。

【**深度滋养面膜**】通常针对熟龄肌肤、老化肌肤或缺乏营养和油脂的肌肤，这类面膜所含的成分比较丰富，使用时要根据自己的肌肤状况，一般不太适合频繁使用。

【**急救水膜**】这种保湿化妆水或药妆喷雾加纸膜的方式，很适合为肌肤临时出现的一些小问题做急救，可根据肌肤的状况如缺水紧绷、曝晒发红或有些敏感的小症状等等，做临时性的急救护理。

【**精油面膜**】目前精油面膜产品越来越多了，在面膜成分中添加上精油成分，不仅仅是味道好闻，小分子的植物精油可以快速渗入肌肤深层更快发挥功效。

【**排毒面膜**】很多时候肌肤的状况不好如干燥、暗哑、痤疮等是因为肌肤内有毒素。而排毒面膜可以帮助肌肤排出一些隐藏在肌肤内的毒素。

【**眼膜**】眼膜是专门敷在眼周的面膜，通常有各种功效也可以是单独的一两种功效，例如针对干纹细纹，针对黑眼圈或眼袋和水肿等。一般要根据自己的眼周的问题来选择适合的眼膜。

【**颈膜**】针对颈部的缺水、横纹、松弛等，想缓解这些现象，除了颈膜还要配合有针对性的颈部护理产品效果才更好。

# 不同材质面膜美肤特点大公开



## 不织布型

我们平时使用的纸质脸形面膜，许多都是无纺布材质，它是一种环保材料，具有防潮、透气、柔韧、质轻等特点，能吸附大量精华液，并且不容易滴落。无论是无纺布、棉布，还是生物纤维面膜，最大的特点就是使用起来方便，撕开密封袋直接使用，使用后无需清洗。

### 适合肤质

功效不同适合的肤质就不同，一般来说适合各种肌肤，但敏感肌肤还是要先试用下。

## 棉布型

我们平时使用的纸质脸形面膜，还有一部分是棉布质地，这种面膜比较安全，不容易引起过敏，但吸附力不足，精华液容易滴落。

### 适合肤质

它也是适合大多数肤质，可根据需要的功效进行选择，敏感型肌肤使用也比较安全。







## 泥膏型

泥膏型面膜分清洁类和保养类两种。

1. 清洁类通常含有高岭土类吸脂性物质，需要均匀并有厚度地涂抹在皮肤表面，可软化阻塞在毛孔口的硬化皮脂，达到清洁的作用。

2. 保养类面膜敷在皮肤上时，面膜中的营养成分会慢慢渗入角质层，发挥面膜所具有的功效。

### 适合肤质

1. 用清洁面膜敷脸后，面部的黑头、粉刺很容易挤出来，对不适合蒸气的干性肌肤尤其适合，而不含特殊吸油成分的泥膏型面膜对中、干、油性皮肤都适用。当然，目前很多品牌的产品都能做到细化，同样的产品会有两款以针对不同的肤质，挑选时可根据自己的肤质来挑选。

2. 保养面膜通常含有火山泥、冰河泥、海泥、海藻、矿物质等天然营养成分，而且刺激性较小，适合各类肌肤。

### 特别注意

1. 清洁型的泥膏型面膜虽然清洁效果好，但成分中通常会含有较多的防腐剂以防止细菌在湿润的泥膏中生长，并且矿物质成分的含量比较大，所以敏感性皮肤要慎重使用。

2. 保养型的泥膏面膜常要再添加如保湿、美白、抗老化等营养成分，才能达到理想的保养效果，而如果是单纯的天然泥膏状并没有很好的护肤效果。

## 果冻啫喱型

触感非常清凉，适合夏季使用，通常晒后舒缓、保湿等功效会有这样质地的面膜。这类面膜触感清凉，密闭效果好，但通常所含的成





分比较少，功效比较单一。

### 适合肤质

适合各类肌肤，敏感型肌肤最好先做皮肤测试。

## 乳霜型

这类面膜也是比较传统的面膜，乳霜的质地，有些还兼具面膜和晚霜的双重功效，可以用来做面膜，也可以直接用做晚霜，例如目前许多称为睡眠面膜的就属于此类。

### 适合肤质

一般来说适合各种肌肤，但还需要先阅读说明书，看看是否适合自己肤质使用。

## 撕剥型

撕剥型面膜的清洁原理与泥膏型相同，也是通过皮肤与外界气密性隔离，升高表皮温度，促进血液循环和新陈代谢。与泥膏型面膜相比，撕剥型面膜深层清洁的效果不够强，而它的优点是操作简单方便，清洁起来也比泥膏型面膜简单许多。

### 适合肤质

因为撕剥型面膜内不添加保湿成分，待面膜干燥后才会有撕拉的动作，因此比较适合油性肌肤和中性混合型肌肤，而不适合干性肌肤和敏感性肌肤。

### 特别注意

由于撕剥型面膜一定要等干透了才有更好的撕剥开效果，因此像湿度较大地方例如浴室，就不适合使用这类需要干燥才能显现效果的面膜。