



不需花大价钱
没有烦琐的步骤
利用随手可得的材料
让皮肤吸收天然的精华
自己塑造红颜不老的丝缎肌肤
让你成为人群中最耀眼的明星



美肌面膜DIY 圣经



王阳光 编著

24 款日常洁肤面膜 67 款深层滋养面膜 56 款问题性肌肤面膜
18 款电眼美人眼膜 15 款白皙娇嫩手膜

一书在手，让你成为真正的**面膜达人**

 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美肌面膜DIY圣经/王阳光编著;—南昌:江西科学技术出版社,2009.12

ISBN 978-7-5390-3614-4

I. 美… II. 王… III. 皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第211528号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2009233

图书代码: D09125-101

美肌面膜DIY圣经

王阳光 编著

出版发行	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-6623491 传真: 0791-6639342 邮购: 0791-6622945 6623491
经 销	各地新华书店
印 刷	深圳市彩美印刷有限公司
开 本	889mm×1194mm 1/24
印 张	6.25
版 次	2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
字 数	80千字
书 号	ISBN 978-7-5390-3614-4
定 价	26.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



美肌面膜DIY 圣经

王阳光 编著



江西科学技术出版社



导语

“皮肤糟的女人，一定是个不负责的人！”看到这句话，相信很多女性朋友一定会握着拳头咬牙切齿地说：糟糕的肌肤怎样才能改变呢？！而事实上，如果你对自己的肌肤足够的负责任，那么这个世界上根本就没有拯救不了的肌肤！

一些老掉牙的真理让我们再唠叨一遍：快乐的心态，良好的睡眠，健康的饮食，每天15分钟的护理，微微出汗的运动……这些都是造就美丽肌肤的方法。然而，随着生活节奏的加快和生活压力的增大，无情的岁月还是过早地在女人美丽的容颜上烙上了印记。女性朋友们只能通过化妆或到美容院做美容，试图让自己的肌肤保持年轻、健康。而事实上，想要拥有一张洁白无瑕的脸，不一定非要到美容院哦！

在日常生活中，有很多常见的方法都可以帮助我们呵护肌肤，如最常见的蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶、蜂蜜，以及花卉、中草药等，都可以经过我们的双手配制成美容护肤佳品，既经济实惠，又不受时间、环境条件的限制。特别是一些汉方中草药，对问题性肌肤，如痤疮、脂溢性皮炎、扁平疣、黄褐斑、雀斑等，都有很好的治疗效果呢！忙碌了一天，下班后，

听着悠扬的音乐，自己动手DIY，利用随手可得的材料，从准备到完成只需3分钟，然后缓缓地敷在面部……20分钟后，这些再平常不过的材料，就能帮助我们轻松达到100%的护肤效果！

对于女人来说，要想拥有美丽健康的肌肤，就应该将做面膜视为一种习惯，和每天都要清洁脸部一样。可以说，面膜是肌肤护理不可缺少的重要一步。本书从方便、实用的角度出发，收录了300多款超人气的基础&功效面膜、眼膜和手膜，选用蔬果、草本、食材等便利的天然材料，提供最容易学习和掌握制作、使用方法，在家就可以轻松DIY。这些自制的天然面膜既方便、实惠，又不含任何化学物质，还可以让你的皮肤彻底放松，轻松吸收水分和营养，造就健康、完美的肌肤！

可以说，这是一本科学的、全面的、时尚的、美丽的肌肤护理指南，为想要健康肌肤的美女们提供了详实而科学的美容信息，让肌肤在任何时候都能保持光彩夺目、水润动人，既可实现容颜不老的美丽童话，又可享受DIY所带来的快乐和满足。不论芳龄几何，不论肌肤状况怎样，都希望能通过阅读本书，使用本书中推荐的方法，变得更加美丽出众、气质优雅且性感动人。

不要因为肌肤一直不错就忽视对它的保养，也不要因为懒于动手而让肌肤变得日益粗糙，这会让自己永远无法自信地面对他人。翻开书的这一刻，就是对自己肌肤负责的时刻。请相信，只要能坚持按照书中的方法保养肌肤，你就可以让肌肤衰老迟来10年，让脸上不长痘痘，让斑点慢慢消退，让皱纹不敢靠近！

Part 1 面膜DIY序曲

美人必知的基础知识

好好熟悉你的肌肤 / 8

肌肤日常护理有讲究 / 10

DIY面膜知识早知道 / 15

怎样正确使用面膜 / 20



Part 2 洁肤面膜

给肌肤最深层的日常清洁

深层清洁面膜

西红柿柠檬面膜 / 24

苹果泥面膜 / 25

香蕉芝士面膜 / 25

黄瓜芦荟面膜 / 26

丝瓜芝士面膜 / 26

木瓜燕麦片面膜 / 27

柠檬猕猴桃清洁面膜 / 29

柠檬牛奶面膜 / 29

橘皮甘油面膜 / 30

哈密瓜清洁面膜 / 31

酪梨酸奶面膜 / 32

维E酸奶洁面膜 / 32

芦荟豆腐面膜 / 33

绿豆蛋清面膜 / 34

红豆酸奶面膜 / 35

去角质面膜

木瓜橙子面膜 / 37

橘子燕麦面膜 / 37

橘皮酸奶面膜 / 38

菠萝海藻面膜 / 39

柠檬小麦粉面膜 / 39

柚子燕麦面膜 / 40

胡萝卜玉米粉面膜 / 40

燕麦牛奶面膜 / 41

咖啡去角质面膜 / 42

Part 3

滋养面膜

还你水滑凝脂般的肌肤

补水保湿面膜

西红柿香蕉面膜 / 44

苹果柠檬保湿面膜 / 45

苹果蛋黄面膜 / 45

草莓牛奶面膜 / 46

柳橙酸奶面膜 / 46

黄瓜维E面膜 / 47

丝瓜酸奶面膜 / 48

冬瓜牛奶面膜 / 49

胡萝卜红薯面膜 / 49

西瓜蛋清面膜 / 50

苦瓜保湿面膜 / 50

芒果牛奶补水膜 / 51

深层养护面膜

水果深层滋养面膜 / 53

苹果鸡蛋橄榄油面膜 / 53

香蕉蜂蜜面膜 / 54

柠檬汁花粉蛋黄面膜 / 55

木瓜蜂蜜面膜 / 55

水蜜桃滋养面膜 / 56

桃子葡萄面膜 / 56

胡萝卜蛋黄面膜 / 57

白萝卜蜜汁面膜 / 58

山药酒酿面膜 / 59

芦荟橙子保湿面膜 / 59

玉米粉蜂蜜面膜 / 60

牛奶橄榄油面膜 / 60

鲜奶土豆蛋黄面膜 / 61

活颜亮采面膜

香蕉绿茶面膜 / 62

草莓酸奶护肤面膜 / 63

葡萄甘油面膜 / 63

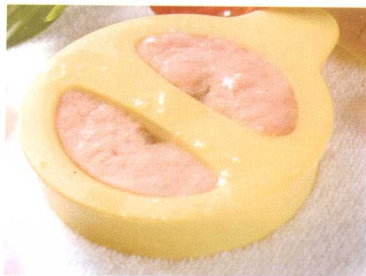
牛奶酵母亮白面膜 / 64

蜂蜜梨汁活肤面膜 / 64

红豆润色面膜 / 65

红糖红茶醋面膜 / 66

红酒酵母蛋黄面膜 / 67



瘦脸燃脂面膜

- 黄瓜优酪乳面膜 / 68
- 木瓜葡萄酒面膜 / 69
- 葡萄柚瘦脸面膜 / 69
- 丝瓜瘦脸面膜 / 70
- 苦瓜去脂面膜 / 70
- 冬瓜蛋黄瘦脸面膜 / 71
- 芹菜西柚面膜 / 72
- 胡萝卜藕粉面膜 / 73
- 绿豆奶蜜面膜 / 73

芳香精油面膜

- 苹果红薯香薰油面膜 / 74
- 木瓜优酪乳薰衣草精油面膜 / 75
- 苦瓜酸奶薰衣草精油面膜 / 75
- 绿豆蛋清薰衣草精油面膜 / 76
- 珍珠粉蛋清柠檬精油面膜 / 76
- 燕麦蛋黄柠檬精油面膜 / 77
- 柠檬乳香薰衣草精油面膜 / 78
- 柑橘金盏花精油面膜 / 78
- 甘菊柠檬精油面膜 / 79
- 鼠尾草茶树精油面膜 / 79



汉方润采面膜

- 核仁珍珠粉面膜 / 80
- 杏仁蛋奶活肤面膜 / 81
- 杏仁西红柿面膜 / 81
- 薏仁甘草面膜 / 82
- 黑芝麻芦荟面膜 / 82
- 桃仁大米汁面膜 / 83
- 枸杞牛奶面膜 / 84
- 当归姜活肤面膜 / 85
- 银杏维E活肤面膜 / 85
- 人参红枣亮颜面膜 / 86
- 银耳牛奶甘油面膜 / 86
- 菊花珍珠粉面膜 / 87
- 玫瑰桃花茉莉面膜 / 88
- 金银花土豆橘子面膜 / 88

Part 4 问题性肌肤面膜

让肌肤烦恼不再来

祛斑美白面膜

- 西红柿苹果面膜 / 90
- 西红柿红枣牛奶面膜 / 91
- 青苹果红酒面膜 / 91
- 西瓜皮蛋清面膜 / 92
- 木瓜酸奶面膜 / 92
- 丝瓜蛋奶面膜 / 93
- 柠檬白菜面膜 / 95
- 黄瓜玫瑰面膜 / 95
- 菠萝小米甘油面膜 / 96
- 白醋蛋清面膜 / 96



- 樱桃牛奶白暂面膜 / 97
- 猕猴桃蛋清面膜 / 97
- 珍珠粉蛋奶面膜 / 98
- 蜂蜜大蒜面膜 / 98
- 燕麦蜂蜜面膜 / 100
- 茄子净斑面膜 / 101
- 芦荟维E面膜 / 101

抗衰老皱面膜

- 西红柿橄榄油面膜 / 102
- 苹果奶梨面膜 / 103
- 香蕉燕麦面膜 / 103
- 金橘蜂蜜面膜 / 104
- 猕猴桃绿豆玉米面膜 / 104
- 冰镇葡萄面膜 / 105
- 黄瓜糯米抗皱面膜 / 106
- 胡萝卜甘油面膜 / 107

- 芦荟芹菜面膜 / 107
- 牛奶面粉面膜 / 108
- 蛋蜜咖啡面膜 / 108
- 红酒蜂蜜面膜 / 109

收缩毛孔面膜

- 西红柿酸奶面膜 / 110
- 柠檬生菜面膜 / 111

- 柠檬绿茶面膜 / 111
 苦瓜绿豆面膜 / 112
 白菜叶面膜 / 112
 红豆泥排毒面膜 / 113
 菊花金银花排毒面膜 / 114
 金盏花祛痘面膜 / 114
 鲜奶绿豆粉面膜 / 115
 绿茶蜂蜜面膜 / 115
 玉米麦片粉面膜 / 116
 番茄酱蛋清面膜 / 117
 柠檬蛋清面膜 / 117
 葡萄柚甘油面膜 / 118
 木瓜菠萝面膜 / 118
 冰啤酒收敛面膜 / 119
- 晒后修复面膜**
- 苹果醋面膜 / 120
 桃杏修复面膜 / 121
 西瓜牛奶面膜 / 121
 香蕉绿茶面膜 / 122
 黄瓜牛奶面膜 / 122
 胡萝卜土豆面膜 / 123



抗敏舒缓面膜

- 芦荟黑芝麻面膜 / 124
 胡萝卜柠檬面膜 / 124
 小黄瓜冰镇面膜 / 125
 芦荟芹菜面膜 / 125
 绿豆粉甘油面膜 / 126

Part 5

轻松眼膜

教你做个电眼美人

净白去皱眼膜

- 西红柿泥眼膜 / 128
 苹果维E眼膜 / 129
 鲜橙薏仁粉眼膜 / 129
 胡萝卜橄榄油眼膜 / 130
 黄瓜蛋清眼膜 / 130
 银耳去皱眼膜 / 131

消除疲劳眼膜

- 苹果牛奶眼膜 / 132
 柳橙蜂蜜眼膜 / 133
 土豆片眼膜 / 133
 芦荟鲜奶眼膜 / 134
 绿茶薏仁粉眼膜 / 134
 冰牛奶眼膜 / 135
 红茶黄瓜眼膜 / 135
 菊花枸杞眼膜 / 136
 黄瓜白醋眼膜 / 137
 黄瓜玫瑰眼膜 / 137
 牛奶鸡蛋眼膜 / 138
 牛奶蜂蜜眼膜 / 138



Part 6

手膜DIY

成全你的“第二张完美面孔”

美白保湿手膜

- 西红柿甘油手膜 / 140
 香蕉酸奶手膜 / 141
 木瓜蛋黄手膜 / 141
 黄瓜橄榄油手膜 / 142
 土豆蛋奶手膜 / 142

抗皱柔肤手膜

- 海藻甘油手膜 / 143
 青瓜柠檬手膜 / 143
 咖啡蛋蜜手膜 / 144
 猕猴桃蜂蜜手膜 / 146
 胡萝卜蛋黄手膜 / 146

去角质修复手膜

- 蛋清蜂蜜手膜 / 147
 杏仁酸奶手膜 / 147
 柠檬燕麦手膜 / 148
 牛奶砂糖去角质手膜 / 149
 草莓鲜奶手膜 / 149



Part 1

面膜DIY序曲

——美人必知的基础知识



好好熟悉你的肌肤
肌肤日常护理有讲究
DIY面膜知识早知道
怎样正确使用面膜





01 好好熟悉你的肌肤

► 肌肤的构造及作用

要想护肤、养肤，首先得了解肌肤的构造，只有这样，才能对症下药，才知道怎样去改善自己的肌肤。皮肤是人体最大的器官，厚薄不一，构造有些差异，整体来说是为了保护身体。许多肌肤分泌物也是为了这个目的存在的。肌肤的构造可分为表皮层、真皮层、皮下组织层和皮肤附属结构。

◆ 表皮层

表皮由内向外可分为四层：基底层、有棘层、颗粒层和角质层，通常在手掌、脚掌处还有一层透明层，我们在皮肤护理中大多忽略。最下

层的基底层中的母细胞在美丽原子的作用下不断地进行细胞分裂，新生的子细胞不断改变形状与性质，并向上推移，直至最上层形成角质（角蛋



白），这个过程正常约28天，其后角质便会在皮肤的表面老化成垢（皮屑），并慢慢脱落。

◆ 真皮层

真皮层占肌肤的大部分，主要是保持肌肤的张力及弹力，含水量占肌肤的60%左右。如果含水量低于60%，肌肤就会呈现干燥、起皱等缺水状态。

真皮层的纤维结缔组织有三种，分别是胶原纤维、弹力纤维和网状纤维。这些纤维组织使肌肤具有良好的柔韧性和弹性。胶原纤维具有伸缩性，起到牵拉肌肤的作用，是真皮的主要成分；弹力纤维有较好的弹性，可以使牵拉后的胶原纤维恢复原状；网状纤维是稚嫩的胶原蛋白。

如果真皮层上的这三种纤维减少，肌肤的弹性和韧性就会下降，肌肤就容易产生皱纹。

另外，真皮层还有汗腺、皮脂腺、毛细血管、淋巴管、神经组织、毛囊等。

◆ 皮下组织

皮下组织是肌肤中最深、最厚的一层，又称皮下脂肪层，由疏松结缔组织和大量脂肪细胞组成，是血管及神经由内部至真皮的通路，它将皮肤与深部的组织连接在一起，起着保护垫的作用，同时还给予肌肤张力。

皮下组织的厚度随个体、年龄、性别、营养及部位而有较大差别。腹部皮下组织中的脂肪组织丰富，厚度可达3厘米以上；眼睑部位皮下组织最薄，不含脂肪组织。

皮下组织具有保温防寒、缓解外力、储存



能量的作用。当脂肪细胞分解后，可以提供人体活动所需的能量。

◆皮肤附属结构

皮肤附属结构包括毛发、皮脂腺、汗腺与指（趾）甲等。

毛发由角化的表皮细胞构成，全身除手掌、足底、唇红区等部位外均有毛发。

皮脂腺大部分是毛囊附件，经管道在内毛囊开出腔管，与相连的毛囊大小呈反方向。皮脂腺在头皮、前额、鼻部、下颌、面颊为数不多，它们原本属于表皮，但位于真皮部位，形成不规则结构。腺体呈梨形，主要分泌皮脂。皮脂的主要作用是滋润毛发和皮肤，像天然滋润品一样，有柔软的外观，防止肌肤水分蒸发，在肌肤表面形成薄膜，阻挡水分。

汗腺主要是分泌汗水。汗水虽是废物，但却能够滋润皮肤，调节体温。

指（趾）甲是表皮角质层增厚而形成的板状结构。它们暴露在肌肤外面，其中硬朗、半透明、稍微凸起的是甲板，甲板里面的肌肤为甲床，隐藏在肌肤内的部位为甲根，甲根深处的肌肤为甲母质，也是甲的生长区。如果甲母质遭到破坏，甲就不能生长了。甲主要是保护手指、脚趾，并有感受触觉的功能。

► 认识你的肌肤类型与特点

认识了肌肤的构造和主要作用，我们再来认识一下自己肌肤的类型及特点。

人的肌肤按其皮脂腺的分泌状况，通常可以

分为五种类型，即油性肌肤、中性肌肤、干性肌肤、混合性肌肤和敏感性肌肤。

◆油性肌肤

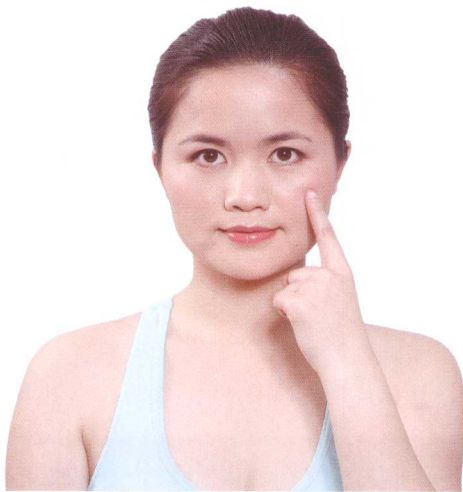
油性肌肤肤色较深，通常为浅褐色、褐色或红棕色，毛孔粗大明显，皮脂分泌很旺盛，肌肤油腻光亮。油性肌肤由于经常分泌油脂，因此不易起皱纹或出现衰老现象，对外界刺激不敏感。但由于皮脂分泌过多，故容易生粉刺、面疱、痤疮等。

油性肌肤的pH值为5.6~6.6。

◆中性肌肤

中性肌肤是最理想健康的肌肤，皮脂分泌适中，既不干也不油，结实柔滑，富有弹性；毛孔较小，肤色红润，有光泽；面疱和痤疮通常每月出1次，甚至更少。

中性肌肤的pH值为5.0~5.6。





◆干性肌肤

干性肌肤肤色白皙，毛孔细小，甚至看不见；皮脂分泌少，皮肤较干燥，容易出现细小的皱纹；对外界刺激比较敏感，经不起风吹日晒。

干性肌肤的pH值为4.5~5.0。

◆混合性肌肤

混合性肌肤兼有油性肌肤和干性肌肤的特征，在面部T型区（前额、鼻、口、下颚）呈油性状态，能看到毛孔，容易生粉刺、面疱等；眼部及两颊呈干性状态，容易缺水。

◆敏感性肌肤

敏感性肌肤可见上述各种肌肤，角质层较薄，甚至能明显看到毛细血管；对外界刺激敏感，当受到外界刺激时，肌肤会出现局部微红、红肿，或出现高于肌肤的面疱、刺痒等症状。

02 肌肤日常护理有讲究

► 掌握完整的护肤流程

美丽的肌肤只能靠每日的精心呵护获得，难以一蹴而就，也不可能一劳永逸。对肌肤的日常护理，是我们每天都必须履行的“职责”。如果肌肤出现问题，如黑眼圈、眼袋、肤色暗淡、毛孔粗大、干燥、斑点等，每日还需加强保养。

肌肤的日常护理主要分三步——清洁、爽肤、润肤。这是每种类型的皮肤都必须做的。

◆洁肤

肌肤每天都要进行新陈代谢，加之周围环境的污染，因此，对肌肤的清洁很重要。而好的洁面产品（洗面奶、洁面乳）不但能帮助清除肌肤上的污垢，还能保持肌肤的天然湿润、舒适柔和。

洁肤时，可以用略高于肌肤温度（40℃左右）的水湿润面部，然后取洁面产品放于掌心，加少量水，揉至充分起泡后再涂抹在脸上，由内向外轻轻打圈。对油脂分泌较旺盛的部位，如额头、鼻翼周围和下颚，应特别仔细而轻柔地按摩，然后用清水冲净，再用柔软的毛巾将水分吸干。

◆爽肤

爽肤可以进一步清洁肌肤污垢及残留的洁面产品，同时收敛毛孔，补充水分和营养，从而帮助肌肤更好地吸收润肤产品。



清洁面部后，用化妆棉蘸取少量紧肤水（爽肤水），轻拭整个脸部；或取适量紧肤水于掌心，轻轻拍打整个面部。注意避开眼睛周围。

◆润肤

润肤是护肤流程中最重要的一环。应根据自己肌肤的类型和特点来选择护肤产品。使用时，可将润肤产品分为五“点”，分别点在额头、两颊、鼻尖和下巴处，注意避开眼睛周围，然后用中指及无名指顺着皮肤肌理方向由内向外轻轻横向均匀抹开。如果是霜质的润肤品，还应轻轻拍打，以促进肌肤吸收。不要忘记在颈部也涂抹一些润肤品，因为颈部肌肤脆弱，皮脂分泌少，非常容易出现皱纹。可将润肤品先在手中揉开，然后轻轻涂抹在颈部，并轻轻按摩片刻。

除了对面部肌肤护理外，眼部护理也很重要。护理眼部的第一步就是卸妆与清洁，卸妆要用专用的卸妆产品，如卸妆水、卸妆乳和卸妆油等。先将指甲大小的卸妆液倒在化妆棉上，闭上眼睛，将化妆棉覆盖在整个眼部，停留3~5秒，让眼妆充分溶解；然后将化妆棉由内向外轻轻移动、擦拭；再用干净的化妆棉蘸卸妆液，将整个眼部轻轻擦净；最后再涂上眼霜，轻轻按摩至吸收即可。



►不同季节里肌肤的护理要点

不同的季节，肌肤会有不同的营养需要，因此也要使用不同的护理方法。

◆春季护肤——保湿防敏

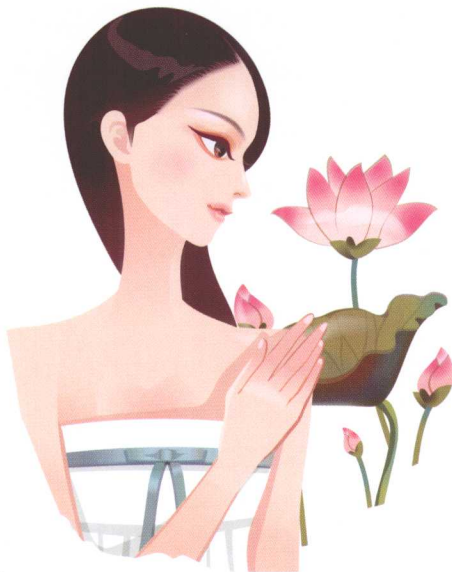
春季是肌肤最容易过敏的季节，因为春季温差变化大，花粉也比较多，即使是非过敏性体质的人，此时也容易出现过敏性皮炎、皮肤红肿等现象。所以，春季应尽量避免到花多的地方。一旦面部出现花粉过敏，切忌自己涂抹药物，尤其是激素类药物，应在医生的指导下服用抗过敏药物。

春季，最关键的是要对肌肤进行滋润补水。初春时，肌肤皮脂腺分泌功能较差，气温变化较大，因此平时不要使用去污能力较强的洁肤品，否则可能会破坏皮脂膜，导致肌肤缺乏抵抗力，出现过敏。每天除了保持3次用温水洗脸外，更要对肌肤做好滋润护理，让肌肤在保湿之余又不会出现过敏。

其次，为防止肌肤过敏，尽量不要使用具有特殊功效的化妆品，如祛斑美白、排毒祛痘的产品，这些产品中都含有特殊功效成分，对肌肤刺激较大。

◆夏季护肤——防晒清洁

夏季护肤最重要的就是防晒了。阳光中的紫外线会破坏肌肤真皮的胶原纤维，令肌肤缺水老化，出现皱纹、色斑，因此，夏季外出一定要涂抹防晒用品。通常阳光较弱时，涂抹SPF15的防



晒用品即可；阳光强烈时，应使用SPF15以上的防晒用品，且每2小时补擦1次。

夏季汗液和皮脂的分泌较多，皮肤表面的代谢增多。过多的汗液会造成肌肤的酸度下降，抗病能力降低，导致肌肤表面的感染，引起毛囊炎、青春痘等。因此，夏季护肤还应注意保持肌肤的清洁，避免汗液和分泌物刺激肌肤。

另外，夏季肌肤水分容易蒸发，因此为了保持肌肤的滋润，要及时为肌肤补水，防止肌肤干燥老化。

◆秋季护肤——润泽防燥

秋季天气干燥，温差大，肌肤皮脂腺的油脂分泌减少，水分蒸发较快，脸部容易出现干燥紧绷的感觉。因此，秋季护肤重在滋润防燥，重视肌肤角质层的保湿护理，平时除了不用含酒精

的化妆水、保湿乳外，还应经常用滋润乳液擦拭面部、额头、下巴等油脂分泌旺盛的地方。皮肤较干时，最好多对肌肤进行按摩，以促进肌肤的血液循环，并在睡前多擦一层保湿霜；皮肤较油时，可在干燥的时候涂抹少量保湿霜。

“秋老虎”也很厉害，因此，防晒也是不能忽略的。白天出门时，要使用夏季清爽的防晒用品，晚上则可选用滋润保湿的护肤品。

◆冬季护肤——滋养美白

冬季护肤，应注意滋润，预防肌肤干燥。油性肌肤的人，因冬季肌肤皮脂分泌减少，因此同样可使用油性护肤品，防止肌肤水分蒸发；干性肌肤的人，更应注意为肌肤补水保湿，多涂抹一些含油脂的滋润霜，以免肌肤干裂脱皮。

冬季还是进行肌肤美白的最佳季节，因此冬季使用美白滋润的护肤品，营养可以最大限度地被肌肤吸收，令肌肤更加白皙细致。

►不同年龄段肌肤的特点与保养

不同年龄段的肌肤状态，也各有不同的特点，因此在护理肌肤时，我们应根据不同的肌肤状态进行保养，这样才能达到理想的效果。

◆20~25岁

如果你正处于20岁左右，那么平时应养成科学的皮肤清洁及保养习惯。这个年龄的肌肤通常都细腻光滑，除非有青春痘等问题产生，一般不需要特别护理。

油性皮肤：早晚用温水洗脸，并用洗面奶彻



底清除面部污垢；在寒冷或干燥的季节可选用乳质面霜，以增加肌肤的营养。

干性肌肤：每天要用温和的清洁用品洁面，平时可使用水化合物面霜，睡前使用晚霜。

◆25~30岁

这个年龄段的女性应为预防肌肤产生皱纹而努力了。

为防止皱纹产生，平时可选用保湿类的护肤品。要注意的是，必须仔细选择适合自己的面霜，因为这个阶段肌肤的好坏与使用的面霜很有关系。

◆30~40岁

这个阶段要重点预防肌肤干涩、光泽消退等情况。

平时除了科学的清洁习惯和规律的生活外，还应有一整套的系统保养，

比如选用果酸类护肤品，或抗皱、保湿类面霜，营养性的面膜等，清除皮肤表面的坏死细胞，促进新生细胞的生长，保持肌肤原有的水分和营养，减少皱纹。

◆40~50岁

这个阶段应重点防止内分泌失调导致的肌肤脱水、面部松弛现象。

由于激素平衡失调，肌肤水分流失，容易导致面部肌肤松弛，因此及时补充水分和营养对于肌肤健康来说非常重要。平时可选用防皱、补水和再生类护肤品。为防止眼周及嘴角鱼尾纹产生，还应使用维生素E面膜及胶原蛋白类面膜，并辅以按摩。

◆50岁以后

50岁以后，需要着重为肌肤补充水分、营养及进行再生细胞的处理。

此时肌肤的胶质及弹性蛋白减少，肌肤细胞再生能力减退，因而容易出现皱纹、色斑等。平时除了按时清除坏死的表皮细胞外，还应选用优质防皱及能增强皮肤新陈代谢的抗衰老护肤品，早、晚坚持使用，以弥补更年期被破坏的肌肤平衡。

► 不同类型肌肤的保养方法

护理肌肤，不可能一蹴而就。不同类型的肌肤，应使用不同的护理保养方法。

◆干性肌肤

对待干性肌肤，护理时应使用温和的化妆品，缓和肌肤的紧绷感，补充肌肤所需的水分和养分，减轻肌肤的脱皮、干裂现象。

◆中性肌肤

中性肌肤是最好的肌肤状态，平时只需维持





肌肤的水油平衡即可，再适当补充水分和养分，就能令肌肤保持光滑细嫩。

◆混合性肌肤

对于混合性肌肤，要针对不同部位使用不同的护理方法，调节多油的部位，护理干燥的部位，让肌肤处处都能水润光滑。

◆油性肌肤

护理油性肌肤，最好的方法就是控油，同时注意保持肌肤清洁，并注意为肌肤补充水分，调节肌肤的水油平衡。

◆敏感性肌肤

敏感性肌肤在日常护理时要格外注意，尽量使用比较温和的护肤用品。每次敷面膜或使用新的护肤品前，应在手腕内侧或耳后肌肤上做皮肤测试，确定不过敏再使用，以免引起不良反应。



► 如何对抗问题性肌肤

所谓问题性肌肤，即缺乏健康的肌肤，比如容易过敏、粗糙暗淡、痤疮丛生等。如何对抗这些肌肤问题呢？

其实，很多肌肤问题往往都是因为日常护理不当造成或加重的，甚至有些皮肤疾病经过药物治疗好转后，因没有进行正确的保养而使症状复发。这里，我们寻根溯源，找到护理问题性肌肤的要点，以解除肌肤的后顾之忧。

◆痤疮

导致肌肤出现痤疮的原因很多，比如青春期激素分泌旺盛，刺激皮脂腺分泌旺盛，堵塞毛孔；精神紧张、情绪不佳等因素，导致激素分泌失常；胃肠功能不好，导致便秘，引发痤疮；饮食不当，经常吃刺激性的食物，也会导致痤疮；等等。

这类皮肤护理最重要的是做好清洁、保湿和防晒工作。在清洁时，人们往往认为洗脸要洗到皮肤紧绷才可以，其实这样反而会增加出油和引发痤疮症状。因此最好选用温和的清洁产品，避免碱性过大的清洁产品，每天多洗几次，温和去除多余油脂而又不会导致面部有紧绷感。

皮肤太干时，痤疮容易影响毛周角化过程，使症状加重，此时可选用含果酸或水杨酸的产品。低浓度的果酸可降低角质细胞的聚合力，改善毛周角化问题和皮肤粗糙，并具有极佳的保湿性，既滋润又可预防痤疮。



此外，皮肤防晒工作也很重要，平时可选用清爽型控油防晒乳液。

◆ 色斑

日晒、激素创伤、疾病及药物等，都是刺激肌肤产生黑色素的原因。因此，



面部有色斑者，日常护肤最重要的就是做好严密的防晒措施，并选用合适的美白产品，如含左旋维生素C、熊果素、甘草素、果酸、柠檬酸等成分的产品。果酸、柠檬酸等成分不会直接抑制黑色素生成，但可去除老旧角质和堆积的黑色素，同时让其他美白成分更容易进入肌肤。但是，在使用时一定要持之以恒，且严格配合防晒，至少要使用3个月以上才能见效。

另外，不同色斑使用美白产品效果也不一样，美白产品往往针对的是黑斑、炎症后色素沉着、日晒后色素不均、色素激光术后保养，对真皮层的色斑美白作用比较局限，真皮层色斑美白改用激光效果较好。

◆ 过敏

敏感性肌肤的人常会感到肌肤刺痒、烧灼或紧绷，严重时甚至演变成使用任何保养品、化妆品都不能忍受的状态。导致这种症状的因素有很多，如患有皮肤炎症、粉刺及脓疱型痤疮等。

对于这类肌肤，在过敏症急性发作时应接受

医生的药物治疗约1周，以后就要靠自己的恒心及日常保养了。在日常保养方面也应注意：洗脸时水温不宜太高；选用中性到弱酸性、含温和合界活性剂的清洁用品；停用含特殊成分（美白祛斑等）的保养品；选用专为敏感肌肤研制的医学护肤保湿品；减少皮肤的反复摩擦；避免日晒，并选用纯物理性防晒乳液；注意皮肤保湿，可定期做一些专为敏感肌肤设计的保湿面膜等等。

03 DIY面膜知识早知道

► 面膜对肌肤的护理功效

想让肌肤时刻都保持最佳状态，就必须定期做护理。面膜在众多护肤产品中最能拯救肌肤于危机之中，为肌肤带来深层的清洁与滋润。

