

可以吃的 面膜书

自然美肤 DIY

超值
赠送

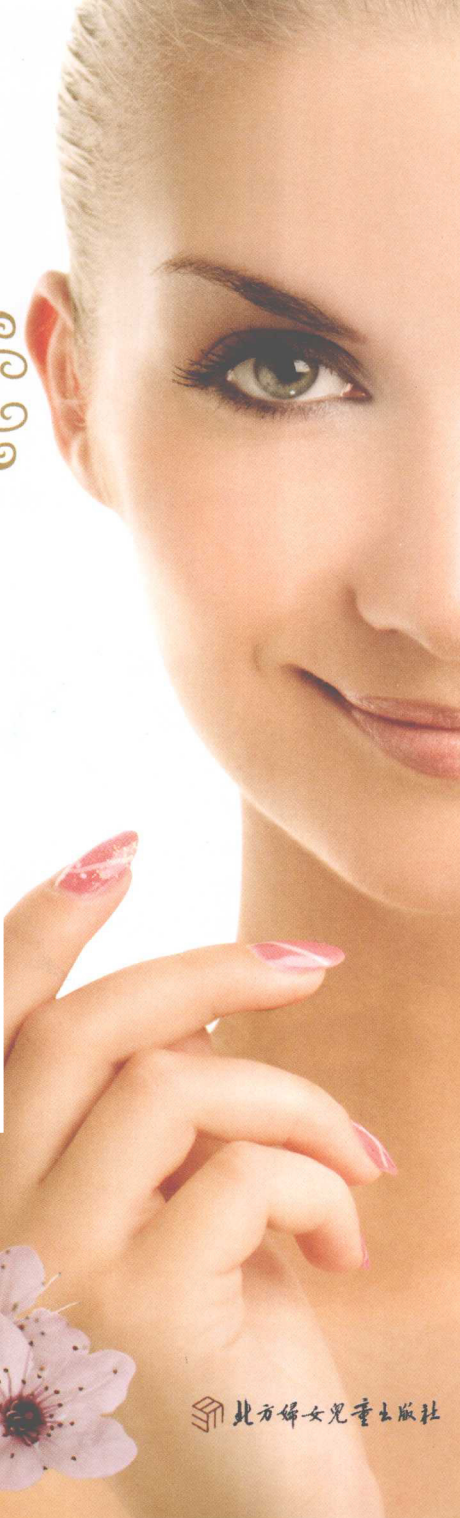
静心面膜钢琴CD



小七 / 编著



北方妇女儿童出版社



可以吃的 面膜书

自然美肤 DIY

小七 / 编著



北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

可以吃的面膜书 —— 自然美肤DIY / 小七著. — 长春: 北方妇女儿童出版社,
2010.1

ISBN 978-7-5385-4299-8

I. ①可… II. ①小… III. ①面 - 美容 - 基本知识

IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第241442号

可以吃的面膜书——自然美肤DIY

策 划: 严晓娥

作 者: 小七

责任编辑: 王天明 熊晓君

装帧设计: 远行工作室

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街4646号 (130021)

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

开 本: 889×1194mm 1/24

印 张: 7.75

字 数: 40千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4299-8

定 价: 29.80元

版权所有 盗版必究



目录 Contents

	Part 1	美丽的脸 7 要素	2
	Part 2	先了解自己的皮肤	5
	Part 3	纯天然面膜材料大搜集	7
	Part 4	面膜必备工具大搜集	9
	Part 5	面膜护理 6 步曲	12
	Part 6	滋润保湿面膜	14
	Part 7	美白祛斑面膜	50
	Part 8	控油祛痘面膜	84
	Part 9	舒缓镇静面膜	116
	Part 10	活肤换颜面膜	134



Part 1

美丽的脸7要素



肌理细腻

肌理细腻是美丽肌肤的第一要素。“肤如凝脂”、“温泉水滑洗凝脂”都是古时候用来形容美丽肌肤的句子。

水嫩有弹性

水嫩有弹性是美丽肌肤的第二要素。人类皮肤的70%都是水分，肌肤缺水后会变得粗糙、起皮、发痒。一切肌肤问题都从缺水开始，因此必须注意肌肤保湿，同时生活习惯上要多加注意，如：平时多喝水，少抽烟，避免日晒，保证睡眠质量，这些都是想要拥有水嫩白净肌肤所需要注意的。



白皙有光泽

美白已经成为美丽肌肤的重要条件，拥有象牙般白皙的肌肤是众多女性的梦想。

随着年龄的增长以及外界环境因素的影响，肌肤开始老化，新陈代谢变慢，角质层同时变薄，保水功能降低，肌肤也开始变得暗淡无光，有的肌肤甚至会出现大小不均的雀斑等肌肤状况，所以一般肌肤的美白和淡斑是同步进行的。所以想要美白的女性在平时生活中要多注意补水和防晒。

毛孔细小

毛孔是肌肤呼吸通道，毛孔细小则使肌肤光滑美丽，毛孔粗大一直是肌肤美丽的天敌，毛孔只要得到充分的清洁和滋润就不会那么明显。想要毛孔细致的女性，每晚的护肤第一步——清洁，是必不可少的，只有让毛孔呼吸畅通了，才能吸收更多的营养。

无痤疮，无黑头

痤疮也称粉刺，俗称青春痘，痤疮的成因很复杂，主要是内外两种因素。

内在因素主要是雄激素分泌过盛，雄激素可直接刺激皮脂腺增多，促进毛囊的角化，堵塞毛孔引起炎症，造成粉刺。

外在因素有清洁不当，致使毛孔堵塞，细菌感染引起；应用劣质化妆品；紫外线或某些化学物质。

黑头又称黑头粉刺，为开放性粉刺，黑头主要是由皮脂、细胞屑和细菌组成的一种“栓”样物，阻塞在毛囊开口处而形成的。加上空气中的尘埃、污垢和氧化作用，使其接触空气的一头逐渐变黑，所以得了这么一个不太雅致的称号——黑头。

无雀斑

雀斑呈点状或圆形、卵圆形，或呈各种不规则的形态；分布在面部，尤其是鼻与两颊周围最为常见，大小如同针尖至米粒大，直径一般在2毫米以下，呈淡褐色至深褐色不等；分布数量少者几十个，多者成百，多数呈密集分布，但互不融合，孤立地散布在面部周围，春夏加重，秋冬变淡。现代医学研究发现，雀斑还与遗传因素有关。



无皱纹

皱纹是指皮肤表面因收缩而形成一凸一凹的条纹，是皮肤老化的最初征兆。25岁以后，皮肤的老化过程开始，皱纹渐渐出现。出现的顺序一般是前额、上下眼睑、眼外眦、耳前区、颊、颈部、下颏、口周。面部皱纹分为萎缩皱纹和肥大皱纹两种类型。萎缩皱纹是指出现在稀薄、易折裂和干燥皮肤上的皱纹，如眼部周围那些无数细小的皱纹；肥大皱纹是指出现在油性皮肤上的皱纹，数量不多，纹理密而深，如前额、唇周围、下颌处的皱纹。

无黑眼圈

黑眼圈是由于经常熬夜，情绪不稳定，眼部疲劳、衰老，静脉血管血流速度过于缓慢，眼部皮肤红血球细胞供氧不足，静脉血管中二氧化碳及代谢废物积累过多，形成慢性缺氧，血液较暗并形成滞流以及造成眼部色素沉着。

黑眼圈其实分两种颜色，一种是青色黑眼圈，这是因为微血管的静脉血液滞留；另一种是茶色黑眼圈，因黑色素生成与代谢不全而产生，两种黑眼圈产生的原因完全不同。青黑色眼圈通常发生在20岁左右，生活作息不正常的人容易出现，因其微血管内血液流速缓慢，血液量增多而氧气消耗量提高，缺氧血红素大增，从外表看来，皮肤就出现暗蓝色调。由于眼睛周围有较多微血管，因此睡眠不足、眼睛疲劳、压力、贫血等因素，都会造成眼周肌肤淤血及浮肿现象。茶黑色眼圈的成因则和年龄的增长有关系，长期日晒造成色素沉淀在眼周，久而久之就会形成挥之不去的黑眼圈；另外，血液滞留造成的黑色素代谢迟缓，还有肌肤过度干燥，也都会导致茶色黑眼圈的形成。





Part 2

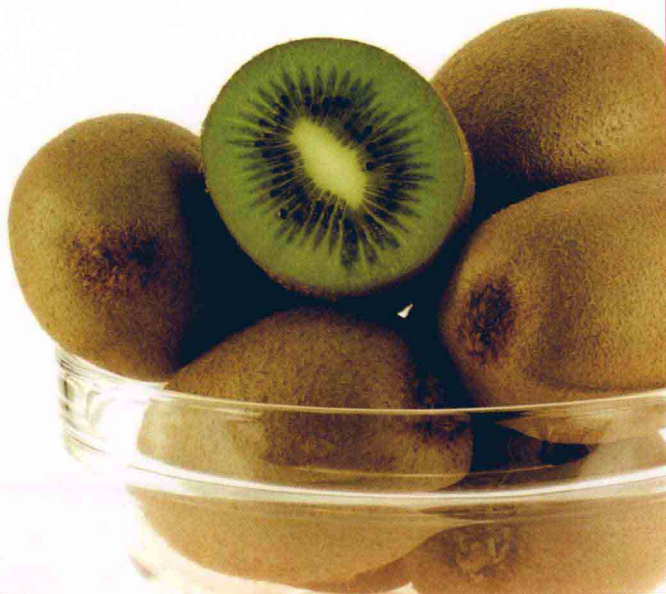
先了解自己的皮肤

肌肤类型大检测

问：什么是肤质？

答：在做任何皮肤护理之前的重要任务都是要先了解自己属于什么样的肤质及肌肤此时的状况。

广义的肤质是指肌肤分泌油脂的能力，分泌水分的能力，保持水分的能力，酸碱值，血管扩张及色素沉淀的情形等，要利用许多复杂的仪器，在恒定温度、湿度的空间中测量才能得到。但是一般的肤质检测主要参考肌肤含水分及油脂的平衡情形。另外，肤质并不是一成不变的，会随着年纪的变化而变化。年纪越大，分泌油脂、水分及保水能力就会降低。



问：肤质类型有哪些？

答：一般情况下，根据皮脂腺分泌的旺盛程度及肌肤含水量多少，肤质可分为干性、油性、中性、混合性、敏感性及老化型肤质。

问：干性肤质的特征？

1

答： 皮肤干燥，紧绷，粗糙，偶尔会出现脱皮现象；毛孔细小，微血管明显，易产生皱纹和斑点，甚至出现松弛现象，无光泽，纹理明显等老化型肤质倾向。

保养建议：

特别注意皮肤的保湿及滋润，最好选用营养成分较高的保养品。

问：油性肤质的特征？

2

答： 毛孔粗大，皮脂分泌较多，易产生粉刺暗疮，不易产生皱纹，肤色常为淡褐色，褐色，甚至红铜色。

保养建议：

大部分油性肌肤都有痤疮的烦恼，所以平时要加强清洁程度，最好用温水洗脸，定期使用清洁面膜，适当去一下角质，以保证肌肤呼吸畅通，并且要注意使用无油护肤品。

问：中性肤质的特征？

3

答： 皮肤不干不油，季节交替时会有脱皮现象，表面光滑细腻，有光泽，弹性很好。

保养建议：

一般情况下不需要特别的护理，但是根据季节变化更换护肤品。

问：混合性肤质的特征？

4

答： 两颊及外侧为干性，“T”字部位为油性，出油较多，毛孔粗大，易长粉刺。

保养建议：

加强鼻子中间“T”字部位的清洁（但不可增加洗脸次数，以免两颊的肌肤因清洗过多而出现脱皮现象）使用具有清洁、收敛、控油作用的保养品。

干燥部位要使用保湿性较高的保养品干性皮肤，还容易产生雀斑，因此保湿很重要，充足水分可以让肌肤新陈代谢正常，不易出现黑色素沉淀问题。

问：敏感性肤质的特征？

5

答： 容易受紫外线、灰尘等外界因素的影响而出现泛红，瘙痒，疹子；皮肤较薄，易出现干燥，皱纹，脱皮现象，毛细血管明显，常有刺痛，灼烧感。

保养建议：

要使用比较温和的乳液清洁用品和温和的护肤品，尽量选择不含酒精、香料或刺激性的保养品。

纯天然面膜材料大搜集



蔬菜

蔬菜中含有丰富的水分、维生素和矿物质，用来做面膜，具有良好的清洁、滋养、润泽和美白效果。

常用作面膜材料的蔬菜有：

黄瓜、番茄、胡萝卜、马铃薯、丝瓜、红薯、大蒜、苦瓜、茄子等。



水果

水果中丰富的果酸能软化肌肤，其富含的维生素、矿物质和水分在清洁肌肤的同时还可提供丰富的营养。不同水果还含有各种对肌肤有益的成分。

常用作面膜材料的水果有：

苹果、香蕉、菠萝、西瓜、柠檬、草莓、木瓜、猕猴桃、柑橘、葡萄等。

花草中药材

花草中药材类在自制面膜中被广泛应用，是因为它们都具有极佳的美白效果和特殊的疗效。

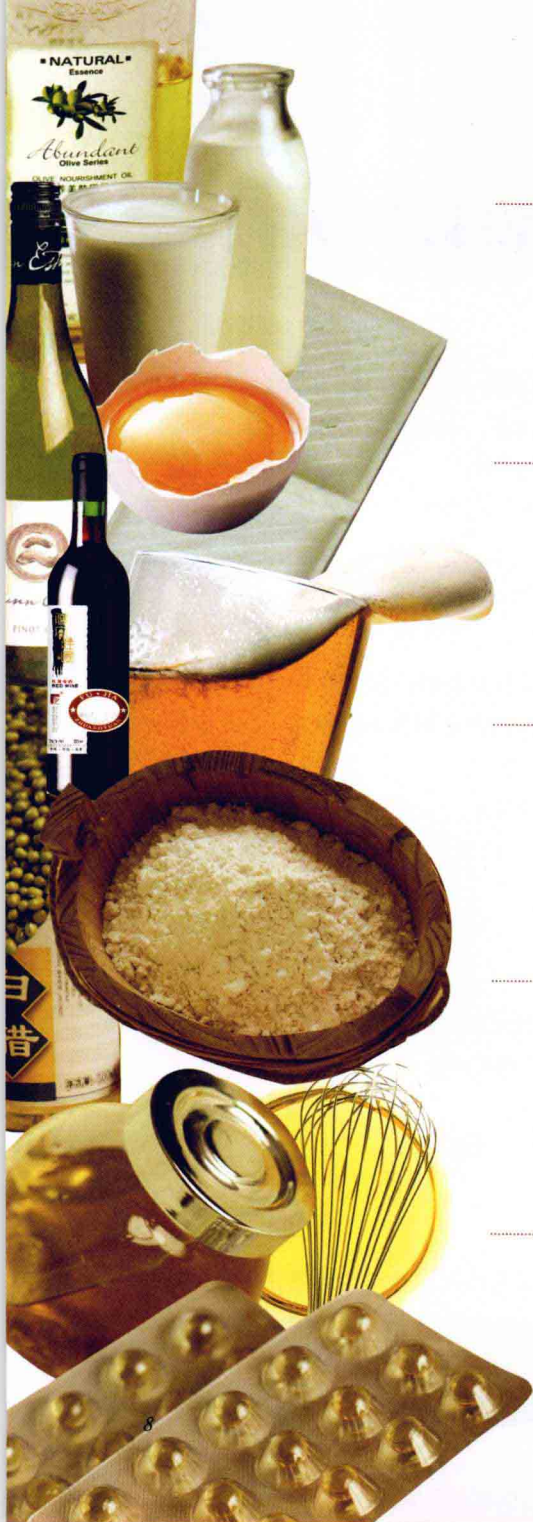
常用作面膜材料的有：

玫瑰花、菊花、芦荟、甘菊、白芷、玉竹等。



植物油

植物油含有较多的滋养成分，具有深层滋养、去皱的美容功效。



常用作面膜材料的有：

橄榄油、杏仁油等。

豆蛋奶

豆、蛋、奶类食品是优质蛋白质的重要来源，不仅营养丰富，有益健康，用在面膜中还具有嫩白、滋养、去皱的功效。

常用作面膜材料的有：

鸡蛋、豆腐、牛奶、酸奶、奶油等。

酒

酒类是自制面膜中比较常用的材料。红酒可以美白；啤酒可以收缩毛孔。酒精的挥发性可以有效地收敛肌肤。

常用做面膜材料的有：

红酒、啤酒、白酒。

面粉类

面粉类主要用作面膜的调和材料，但也具有不错的美容效果。

常用来做面膜材料的有：

面粉、淀粉、玉米粉等。

调味品

调味品的美肤效果也很好，具有滋养、祛斑、去死皮等功效。

常用来做面膜材料的有：

蜂蜜、食醋、粗盐等。

维生素药丸

维生素丸不但内服有益，外敷的美容效果也很明显。

常用来做面膜的有：

维生素C和维生素E。

Part 4

面膜必备工具大搜集



果汁机

主要用来将材料打成泥。

选购地点：超市



面扑

用来清洗面部的，可以很好的清除面部污垢。购买时一定要选用比较柔软的，以防对皮肤造成伤害。

选购地点：超市或美容用品店



量杯

量杯可以很准确地估量出面膜材料的比例和分量。

选购地点：超市或美容用品店



面膜纸

面膜纸浸湿后敷在脸上，再将面膜敷在面膜纸上，这样可以减少清洗难度；或者选用液体的面膜，直接将面膜纸放面膜中浸湿，再敷在脸上。

选购地点：超市或美容用品店



棉毛巾

选用比较柔软的棉毛巾，在敷膜前用热毛巾在面部进行热敷，可使面部毛孔张开，帮助皮肤进行吸收。

选购地点：超市

水果刀

需要蔬菜、水果做材料时，水果刀必不可少。

选购地点：超市



脱脂棉

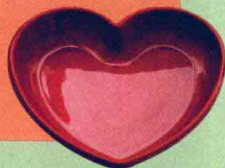
当面膜需要清洗时，可以用脱脂棉蘸水清洗面部，比较细致温和。

选购地点：超市或美容用品店

空碗

调制面膜时需要空碗来盛装各种材料，并将材料混合。

选购地点：超市



汤勺、搅拌棒

汤勺用来舀取液体或固体面膜，同时也可用来搅拌混合的面膜材料；搅拌棒可用来敷摸。

选购地点：超市或美容用品店

面膜刷

面膜刷是用来蘸取面膜用的，可以很均匀将面膜涂于面部。

选购地点：美容用品店





Part 5

面膜护理6步曲

第一步：清洁

1

洗净双手，如果戴隐形眼镜的话，一定要摘去。

2

用温水洗脸可以使毛孔扩张，更利于污垢浮出表面。

3

配合日常的清洁用品仔细清洁肌肤。

4

用热毛巾敷脸几分钟，使面部毛孔张开，能更好的吸收面膜中的营养成分。



第二步：滋润

肌肤清洁后，可以拍些保湿水，既可第二次清洁，也可起到保湿作用，敷膜过程中可以更好的吸收。

第三步：敷膜

将准备好的面膜按照最佳顺序进行涂抹
颈部 下颌 两颊 鼻
唇周 额头

第四步：敷膜过程和时间

面膜敷好后，不宜说话和做事，应该让肌肤全面的放松。最好平躺在床上，闭目冥想，或是听点轻音乐，让身心都放松，面部肌肉自然舒展开后，效果会不同凡响。

敷膜的时间一般10~30分钟为佳，也可根据面膜性质和皮肤性质来定，但是最多不要超过30分钟，敷太久反而会影响肌肤的呼吸。

第五步：清洗

卸膜后，可以在面部做些轻柔的按摩动作，有助于皮肤吸收。

清洗面膜时，动作要轻柔，以防伤及娇嫩的皮肤。

注意要清洗干净面部。



第六步：滋养

清洗完毕后，及时拍上化妆水，涂抹护肤品。

轻拍面部和额头，提升护肤品的吸收效果，还可预防皱纹产生，增强皮肤弹性。

Part 6

滋润保湿面膜

