

阿蛮的 天然面膜经

勤念天然面膜经，领悟女人的美丽大法

阿蛮◎著

Ana's
DIY
美容DIY
美丽自己掌握

白领小丽人教你这样自己做面膜

一位日本美容界的老妖级老美女说过这样一句话：“好不容易生而为女人，一定要美丽美丽再美丽！”

生而为女人，是天定的，但做一个怎样的女人，却是你来定的。

阿蛮的 天然面膜经

阿蛮◎著



山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

阿蛮的天然面膜经 / 阿蛮著. — 济南 : 山东美术出版社, 2010.1

(爱·生活书系)

ISBN 978-7-5330-3109-1

I. ①阿… II. ①阿… III. ①面—美容—基本知识

IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 234864 号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 何江鸿

内文设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东临沂新华印刷集团有限公司

开 本: 700×1000毫米 16开 15.25印张

版 次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

定 价: 25.00元

本书主创介绍



领衔主演：阿蛮



一个非常喜欢攒钱、省钱，并因此喜欢上 DIY 的所谓小白领。此生最大的乐趣，便是对着镜中的自己，说你好漂亮；以及对着存折上日渐增多的阿拉伯数字，莫名其妙地傻笑。

——自我评价

阿蛮……是一个 DIY 狂人，什么布艺、十字绣、针织，样样拿手，我已经很美滋滋地搜刮不少她的作品。还开玩笑说：要是她不小心穿越去了古代，是绝对饿不死的，搞不好还能成为一代女红大师呢！

——损友不点儿如是评价

阿蛮……一个花枝招展、整日招蜂引蝶，让身为女朋友的你恨得牙痒痒，却偏偏无法不喜欢她的自信又可爱的女孩。她的美容篓子里，总能抖出你想要的、你需要的。我是受益者之一。

——小丫

特邀嘉宾：小丹老师



从本科到研究生，从学校到医院门诊，转眼间，就在皮肤科这个小天地从理论到实践，钻研了八年多。其间有无数爱美女孩来咨询各种和皮肤有关的问题，在寻求解决问题的过程中，不知不觉发觉自己也成为了某种程度上的“达人”了。希望我的所学所得能帮助所有追求美的可爱女孩们。

插画师：温小白

阿蛮的美丽宣言：

记得有一位日本美容界的老妖级老美女说过这样一句话：“好不容易生而为女人，一定要美丽美丽再美丽！”

生而为女人，是天定的，但做一个怎样的女人，却是你来定的。

我们独立，我们自主，我们美丽，只为悦己！

推荐序一：阿蛮的快乐面膜书

作者：不点儿

话说认识阿蛮那会儿，我俩都还穿着开裆裤呢。俩臭美的小丫头片子，成天学人家古装连续剧，用五颜六色的皮筋和头花，绑了满头的辫子，扯了个红艳艳的床单披在肩膀上，挥舞着小木棍，就以为自己是个侠女了。

其实，阿蛮是她小名，嘿嘿，因为她小时候可是个绝对的胖墩，湖南人管胖子叫蛮，所以她就得了个阿蛮的外号。叫得多了，到后来邻居们都只知道有个叫阿蛮的小姑娘，忘记她的真名了。连她跟人介绍自己的时候，一紧张就说自己叫阿蛮，把大名倒给忘了，哈哈。

阿蛮从一个小胖墩转变成苗条少女的过程，非常诡异。据蛮妈妈说，阿蛮曾被邻居家的狗咬了，着急的蛮妈妈赶紧带阿蛮去打了狂犬疫苗，然后，胖墩阿蛮就这么一下子瘦下来了。等到青春期抽条时，她已经远比我窈窕了。

和阿蛮在一起，总是快乐多过伤感。她是一个DIY狂人，什么布艺、十字绣、针织，样样拿手。我已经很美滋滋地搜刮不少她的作品，还开玩笑说：要是她不小心穿越去了古代，是绝对饿不死的，搞不好还能成为一代女红大师呢！不过，最让我受不了的，是她对于自制面膜的狂热。明明超市花几块钱就能买到一片超方便的面膜，

干嘛还费那么大力气去做呢！人家高科技产品，肯定胜过你的自制品啦！

但我的这种质疑，在初次使用阿蛮的自制面膜之后，自动打住，并假装从未说过类似的话（装失忆，哈哈）。没想到块把钱能搞定的自制面膜，竟然比高价面膜管用，而且敷完之后绝对没有某些品牌面膜的黏腻感和干涩感，真的是感觉皮肤在自然呼吸……

感叹一句：纯天然的自制面膜还真是好啊！这样感叹好像有点帮阿蛮卖瓜的嫌疑，貌似还有些空洞。建议有这样想法的姑娘们，找个书中对味的面膜试一试，相信你会跟我一样爱上自制面膜的。

希望阿蛮的自制面膜会给更多臭美姑娘带来美丽，希望阿蛮的DIY情结会给大家更多快乐，更希望阿蛮的新书可以大卖特卖。

完毕！

推荐序二：不放弃美，不放弃自己

作者：小丫

某日，当阿蛮见到久违（其实也不过一年多的时间）的大学同学小丫的时候，蓦然间就有一种天雷滚滚的感觉。用阿蛮的话来说，就是视觉神经受到极大刺激，导致脑细胞瞬间功能缺失，以至无法思考的一种惊愕反应！

她、她、她……这个曾经体重超 80KG、脸色暗沉、个性也颇为怪异的“丑小丫”，竟然摇身一变，成了迷人的“白骨精”（白领骨干精英）。窈窕的身姿、婉约的气质，让阿蛮内心的那个小我颇为牙痒痒，很是不服气。劈头第一句就是：死丫头，跑韩国整容去了吧？

呵呵，其实这个让阿蛮嫉妒得牙痒痒的死丫头，正是区区在下、不才的我！

回想大学的那段灰暗时光，只有一句“感慨万端”可以形容。那时候的我因为体重的原因，非常自卑，拒绝参加任何社交活动，恨不得找个角落把自己埋起来。因为情绪一直低迷的缘故，还经常暴饮暴食，体重只涨不跌，连体育老师都放弃了我。什么漂亮衣服、校园爱情之类，更是不敢奢望。健康状况也是非常糟糕，爸爸妈妈

总担心我迟早会住院。

偏偏宿舍里有个花枝招展的阿蛮，整日招蜂引蝶，愈发让我显得自卑。我刻意地疏离室友和同学，个性变得古怪、孤僻，别人自然就更不愿意接近我了。阿蛮是唯一一个一直愿意同我聊天，并一起去食堂吃饭的人。现在想来，很感激她当时对我的不放弃，而临毕业时她的一句话，最终彻底改变了我的人生。

她说：丫丫，开心起来，你五官那么好看，只要努力减肥，一定可以变漂亮的！

我觉得我的未来还是有希望的！所以，毕业后的一年时间，在征得爸妈的同意后，我没有找工作，也不与任何人联系，只专心减肥和调整自己的健康状态。我阅读了大量的健康与减肥的书籍，求诊了不少的知名中医、西医，其间的艰辛与困难，只有自己才能体味。但所有的一切都抵不过我的成果，我真的改变了！那个自卑且孤僻的“丑小丫”不见了，现在的我，可以像阿蛮一样开朗、自信地生活，并且由内而外地健康、快乐起来。

谢谢阿蛮，让我得以破茧而出！

阿蛮说她要出一本面膜书，把自己的美丽经验介绍给所有爱美、不放弃自己的女孩们，我举双手双脚赞成！爱美不仅是对外在浅表的追求，更是内心的一种坚持和释放。希望所有女孩，都能如我一般，破除束缚在外的丑陋硬壳，挥舞起美丽的翅膀！

推荐序三：肌肤在说话，你听见了吗？

作者：小丹老师

阿蛮要出书，请我为书稿的专业内容把关。像以往觑着小脸咨询我一些皮肤问题一样，她照样送了我一堆最爱吃的零食和家乡小吃——拿人手短、吃人嘴软，我这苦力是出定了。不过，如果我这些枯燥的皮肤科知识，真的能对广大的爱美女孩起到那么一点点作用，让她们能变得更漂亮、更懂得护理肌肤，也是功德一件，这份苦力，算是非常有意义的，我欣然接受。

既然要说肌肤保养，最起码对肌肤得有个基础的了解。

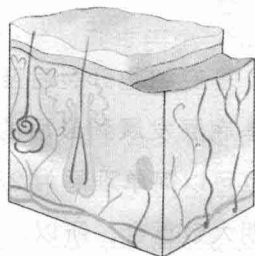
皮肤就像是我们的天然保护膜，因为有它，我们的躯体才能更好地抵御外界的侵袭，才能更安全、更准确地运转。对于每一个爱美的人士来说，皮肤还是一件最好的外衣，让有些人白皙美丽，让有些人青春洋溢……

我们只有一层单薄的肌肤

我们的皮肤有多厚？

答曰：0.5 ~ 4 毫米，具体厚度因人而异。

如此之薄的皮肤，究竟是怎样一个





构造呢？又是什么在影响着我们皮肤的质感、颜色呢？让我们一起来分析一下吧。

大体上，我们的肌肤可分三层：表皮、真皮和皮下组织。我们主要说说对美丽最具直接影响力的表皮和真皮组织。

区分表皮和真皮有一个最简单的原则：

假如你长了青春痘，用手去抓，就容易继发感染。一般来讲，咱们的皮肤感染，感染到表皮层，什么疤都不落。而如果感染到真皮层，就会留下疤痕了。

表皮——平均厚度为 0.2 毫米

表皮细胞可分为 5 层：角质层→透明层→颗粒层→棘细胞层→基底层。表皮层中的细胞无法获得营养支持，并不具有主动代谢能力。

※ 角质层：决定皮肤的质感

角质层由数层角化细胞组成，含有角蛋白。它能抵抗摩擦，防止体液外渗和化学物质内侵。角蛋白吸水力较强，一般含水量不低于 10%，以维持皮肤的柔润，如低于此值，皮肤则干燥，出现鳞屑或皲裂。

※ 基底层：决定皮肤颜色的深浅

基底层是表皮的生产层，这层细胞不断分裂，逐渐向上推移、角化、变形，形成表皮其他各层，最后角化脱落。基底细胞间夹杂着一一种来源于神经嵴的黑色素细胞（又称树枝状细胞），占整个基底细胞的 4%~10%，能产生黑色素（色素颗粒），决定着皮肤颜色的深浅。



小丹老师如是说

基底细胞分裂后至脱落的时间，一般认为是 28 日，也就是说从基底层发展到最后的角质层一般为 28 天——肌肤的更新换代时间也可以简单理解为 28 天。28 天的时间又恰好与我们女性的月经周期大致重合，所以，可以把 28 天当成护肤的一个周期。

真皮——厚度约为表皮的 10 倍

位于表皮层下面的肌肤是真皮层，大致由纤维、基质和细胞构成。真皮层的细胞可以主动吸收身体内合成的胶原蛋白并支撑肌肤，保持水分。所以，虽然我们看到的是表皮这层皮肤外观，但肌肤的实际年轻度，却仍然是由真皮层来决定的。

看到皮肤下的真相

许多人在熬夜后，往往会在脸上出现症状，比如冒出痘痘，皮肤暗哑，等等。这就是肌肤在用自己的语言告诉你，它在痛苦——熬夜打破了体内的平衡，我们的肝脏解毒、呼吸系统调节、汗腺排泄等方面都发生了非正常的变化，这个时候，肌肤就需要承担更重的排毒任务，各种各样的肌肤问题也就因此一一出现……

这个时候，如果你并不知道肌肤在诉说什么，反而单方面用精华素或者遮盖霜等产品，希望以此来修复或者遮掩肌肤问题，结果当然是只会加重肌肤的负担，让问题集中爆发。

其实，你需要的是静下心来倾听肌肤说话，去了解症状背后所揭示的内在真相，而不是立即把症状当作敌人去消灭。这个时候你要做的其实很简单，只是审视自己的饮食、睡眠、生活习惯、护肤品是否正确，你还需要有充分的休息作补偿、选择正确的营养来促进排毒及肌肤自身的修复。

拿青春痘举例子

为了避免说得太专业、枯燥，还是以青春痘的处理作为一个例子吧。

我很多次看到“战‘痘’的青春”这样的字眼，觉得可爱又可笑。一个“战”字宣泄了多少仇恨啊！与之相对应的，往往是：利用“生化武器”必欲除痘而后快，比如药膏、除痘产品；或者使用一些蛮力：挤压。这当然会造成一些痕印而无法祛除。



这样做的结果是：如果你运气好的话，可以让痘痘、痤疮暂时偃旗息鼓，但是暗地里却酝酿着更猛烈的报复；如果你运气不好的话，不小心去美容院用了激素类产品，然后一辈子依赖它们，让重金属积淀在你的肌肤和身体中。

这些实在都是弄巧成拙的方式。这样做的后果往往是体内的毒素排泄不出，皮肤无法吸收精华素所提供的营养成分，而遮盖霜还容易造成毛孔堵塞，给肌肤的痛苦无异于雪上加霜。



小丹老师如是说

所以，当你的皮肤突然出现问题的时候，最重要的是检视自己最近的生活是不是脱离了正轨，然后再结合具体的肌肤问题来调整生活状态、调理皮肤，这样做才能彻底解决出现的问题。

“听听”这些皮肤“语言”

脸色过于苍白→可能饮食中缺乏叶酸、铁质及维生素 B₁₂。

前额出现痘斑→饮食中糖分过高，或酒精摄入太多，造成肝脏里含过多的毒素。

太阳穴附近出现小粉刺→食用过多加工食品，造成胆囊阻塞。

眼周干涩，或是出现干纹→缺乏维生素 B₂、维生素 B₆。

嘴角有细纹→可能缺乏铁质。

嘴唇干燥、脱皮、剥裂→缺乏 B 族维生素。

月经来潮前后下颚长痘→与卵巢有关，可以进行身体按摩或是淋巴引流改善。

黑眼圈、眼袋→睡眠不好，或饮用过多咖啡、茶。

鼻侧出现黑头、轻微干燥脱皮→表示血液循环不良，或缺乏锌、维生素 B₂ 及维生素 B₆。

脸颊两侧出现粉刺→表示饮食结构不佳，或者饮食无节制，导

致体内毒素过多。

当你的皮肤出现问题的时候，学习一下自我检视吧，这样才能让你今后不犯同样的皮肤问题，让美容护肤这件事也做得更轻松些。

这些好习惯会让你皮肤好好

人其实可以看成是习惯的产物，好的习惯能让我们保持健康、美丽的状态，而坏习惯，虽然看似不起眼、短期看也无大影响，但长期如此，健康就会逐渐流失，美丽也就失去了基础，即使表面功夫做得再好，也无法掩饰其下的“病腐”。养成良好的生活习惯，是保持美丽容貌、健康体魄最省钱、最划算的“人生大计”。

1. 保证饮水量：水是肌肤保持水嫩润滑的天然养分，缺水的肌肤肯定状态欠佳。理论上，我们一天应该饮用8至12杯水，大约1600~2000毫升的饮水量，包括汤和果汁等饮料。但要少喝咖啡、可乐、汽水等饮料，这些饮料含有大量的咖啡因、碳酸、合成焦糖以及人工香料等，对皮肤不好。

2. 饮食规律、营养均衡：均衡的营养是肌肤保持正常新陈代谢、整体容光焕发的源泉。建议姐妹们即使再忙或者再渴望减肥，也要一天3顿饭，饮食量只需要控制在微饱的状态就可以了。过量的饮食会产生过量的活性氧，导致皮肤老化。同时，丰富自己的饮食结构，食用五大营养素分布均衡的饮食。

3. 睡眠充足：会睡的女人更美丽，在夜晚睡眠中肌肤会进行自我修复。高质量的睡眠会让我们的肌肤恢复得更好，让你一起床就美丽。我们每天至少要保证7个小时的睡眠。但也不能睡太久，不然容易让人没精神，还容易长眼袋。

4. 少喝酒、少抽烟：吸烟等于将四千余种致癌物质和毒物吸入体内；而酒精在体内新陈代谢过程中，会产生一种叫醛酯的物质，它会破坏细胞，甚至细胞膜，让皮肤变得糟糕。

目 录

第 1 章：做一个疼爱自己的人

面膜是最快见效的护肤品	2
一天有 24 小时，你有多少时间爱自己？	4
即使是混合型皮肤也有它的妙处	6
万事皆有因果，阿米豆腐	10
工欲善其事，必先利其器	13
在面膜时间体验身心的双重修复	15
护肤如养花，四季有差异	17
跟着生理期节奏做面膜，事半功倍	20
让自制面膜功效更持久的小妙招	25
按摩——给肌肤做运动	27

第 2 章：阿蛮最爱的 5 种美肤材料

NO.1 珍珠粉	32
NO.2 淘米水	38
NO.3 蜂蜜	42
NO.4 小苏打	49
NO.5 酸奶	54

第 3 章：皮肤糟糕可能仅仅因为你没去角质

是角质层在影响肌肤吸收营养的能力	62
感受苹果与燕麦的清洁魔力	66
燕麦去角质面膜还可以这样做	68
粗糙皮肤的去角质法宝	69
黄豆粉 + 蛋清 = 皮肤吸尘器	72
连敏感肌肤也可一试的粗盐杏仁面膜	75
问答集锦	77

第 4 章：没错，女孩就是越白越美丽

怎么美白都白不了的难题	82
杨贵妃美肤方精简版	87
边按摩边使用的面膜	90
用大 S 超赞的薏仁做面膜	93
色斑大敌：猕猴桃面膜	96
让美白立竿见影的维 C 精华面膜	99
蛋清 + 柠檬，让你晒不黑	102
最最能废物利用的莴苣叶面膜	105
晒后修复：胡萝卜鸡蛋面膜	107
睡前修复：半个 apple 就搞定	109
问答集锦	111

第5章：旷日持久的战“痘”

痘痘的来龙去脉	116
清洁祛痘：芦荟豆腐面膜	121
清洁祛痘：西红柿蜂蜜面膜	123
消炎排毒：苦瓜绿豆粉面膜	125
消炎排毒：圆白菜绿豆粉面膜	127
祛除痘疤：菊花蛋清面膜	130
祛除痘疤：绿茶南瓜面膜	132
问答集锦	134

第6章：衰老？让它再晚来几年吧

揭发皮肤衰老的真相	138
阳光、自由基——两大衰老使者	142
两大抗衰法宝：橄榄油和维E	145
芦荟 + 红酒→让皮肤粉嫩嫩	149
海藻 + 甘油面膜→让皮肤水润润	152
红茶 + 红糖→抗衰又美白	155
雪梨→补水润肤一起来	158
蛋清 + 甘油→让皮肤弹起来	161
鲜奶 + 土豆 + 蛋黄→干性肤质最适合	163
问答集锦	166