



汉竹●白金女人系列

200例至美面膜
靓肤滋润，全面排毒

80例极简面膜
3分钟就变美

8类特效面膜
让老妈年轻，男友帅气

天然面膜

288例

美容专家
李艳辉倾情推荐
汉竹 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天然面膜 288 例 / 汉竹编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.5

(汉竹·白金女人系列)

ISBN 978-7-5019-7563-1

I. ①天… II. ①汉… III. ①面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 041509 号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹
全案策划

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强

责任监印: 胡 兵

封面设计: 辛 琳

版式设计: 胡永强 周 培

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天成印务有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7563-1 定价: 19.90元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

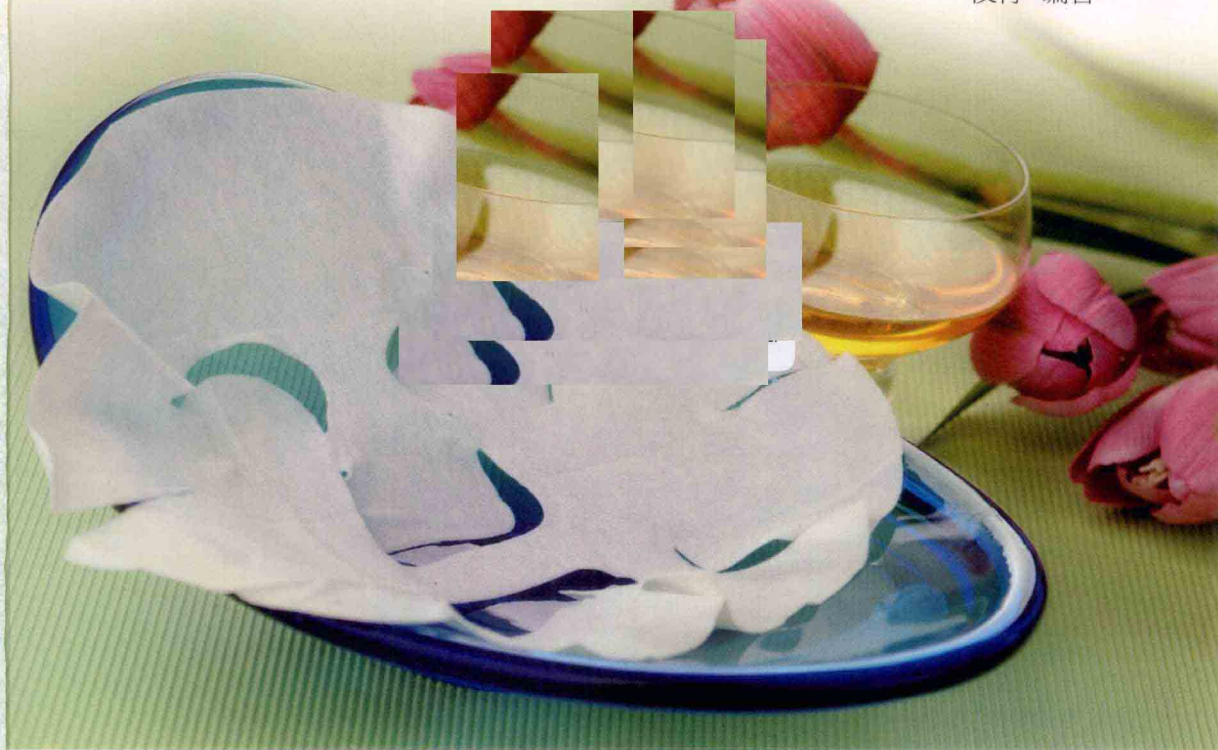
90957S6X101ZBW

Tian Ran Mian Mo

天然面膜 288例

汉竹·白金女人系列

汉竹 编著







前言

“清水出芙蓉”之所以美丽，在于其天然去雕饰。借助天然材料，便可成就自然之美。吸取了阳光雨露精华的新鲜蔬果、凝聚了天地四方灵气的本草药材，都是肌肤美丽的永恒源泉。

本书的面膜都是以天然食材、药材为原料制成，这些原料均为日常生活中所常见，最绿色、最安全、成本最低，同时美容效果最理想。如果想拥有令人羡慕的肌肤，用这些材料做几款美肤养颜的面膜，就能够让你的美锦上添花；如果肌肤有点小问题，用它们做几款对症治疗的面膜，就能够让你收到欣喜的护肤效果。288例面膜，总会有一款适合你！另外，除了让自己尽享美丽，你还可以按照书中所示，为亲爱的妈妈献上一份孝心，给帅气的男友传达一片爱意。

一天24小时，请你停留几分钟，为自己和自己所爱的人抹去不适和岁月的痕迹，延长青春，留住美丽。

第1章 天然面膜自己做

11

- 你的肌肤在说话 12
- 自制面膜好处多 14
- 让“膜”力百分百 15
- 小工具，大帮手 18



第2章 18例最简单的面膜

21

厨房餐厅，随处都是美容院 22

- 22 / 豆腐面膜 / 茄皮面膜 / 饭团面膜
- 23 / 土豆片面膜 / 芦荟面膜 / 啤酒面膜
- 24 / 黄瓜面膜 / 黄瓜片面膜 / 丝瓜面膜
- 25 / 蛋清面膜 / 西瓜皮面膜 / 苦瓜面膜
- 26 / 胡萝卜面膜 / 白菜叶面膜 / 牛奶面膜
- 27 / 柠檬汁面膜 / 雪梨面膜 / 苹果面膜

第3章 100例功效卓著的美容面膜 29

16例美白淡斑面膜 30

- 30 用淘米水洗脸
- 30 经常冲服薏仁粉
- 30 常喝枸杞子茶
- 31 芦荟牛奶美白洁面乳
- 31 草莓燕麦美白洁面乳
- 31 珍珠本草美白晚霜

32 / 白芷白附子面膜 / 蜂蜜珍珠粉面膜

33 / 蜂蜜柠檬面膜 / 茯苓蜂蜜面膜

34 / 黄瓜蛋黄面膜 / 猕猴桃蛋清面膜

35 / 薏米冬瓜仁面膜 / 橄榄油牛奶面膜

36 / 番茄牛奶面膜 / 蜂蜜花粉面膜

/ 蜂蜜蒜泥面膜 / 牛奶双粉面膜

37 / 维C奶盐面膜 / 蛋清香菜面膜

/ 蛋清瓜皮面膜 / 番茄水梨面膜

16例保湿滋润面膜 38

- 38 睡前喝杯红酒
- 38 多吃苦瓜、榴莲
- 38 每小时离开电脑5分钟
- 39 黄瓜保湿喷雾
- 39 维生素保湿化妆水
- 39 滋润面霜

40 / 香蕉蜂蜜面膜 / 丝瓜珍珠粉面膜

41 / 番茄酸奶面膜 / 豆腐蜂蜜面膜

42 / 白芷豆粉面膜 / 香蕉麻油面膜

43 / 酸奶蜂蜜面膜 / 蛋黄橄榄油面膜

44 / 橄榄油蜂蜜面膜 / 桃子葡萄面膜

/ 蛋黄蜂蜜面膜 / 蜂蜜奶粉面膜

45 / 蜂蜜牛奶面膜 / 蛋黄牛奶面膜

/ 牛奶绿豆面膜 / 蜂蜜糯米面膜

16例活肤养颜面膜 46

- 46 起床先喝柠檬水
- 46 多吃大豆、山药
- 46 经常搓手拍脸
- 47 如玉膏
- 47 美肤驻颜露
- 47 芦荟亮颜洁面乳

- 48 / 红酒蜂蜜面膜 / 苹果蛋黄面膜
- 49 / 蜂蜜雪梨面膜 / 草莓酸奶面膜
- 50 / 蛋清木瓜面膜 / 葡萄柚莲子面膜
- 51 / 珍珠粉牛奶面膜 / 酪梨酸奶面膜
- 52 / 红酒细盐面膜 / 草莓透亮面膜
- / 珍珠绿豆面膜 / 蛋清绿豆面膜
- 53 / 红酒蛋黄面膜 / 苹果牛奶面膜
- / 醋盐面膜 / 杏仁牛奶面膜

16例抗老除皱面膜 54

- 54 经常咀嚼
- 54 每天喝点啤酒
- 54 常喝鸡皮鸡骨汤
- 55 蜂蜜橄榄油除皱水
- 55 猪蹄美容除皱膏
- 55 精油塑脸精露

- 56 / 胡萝卜奶蜜面膜 / 黄瓜酸奶面膜
- 57 / 杏仁酸奶面膜 / 维E牛奶面膜
- 58 / 核桃蜂蜜面膜 / 葡萄面粉面膜
- 59 / 蛋黄紧肤面膜 / 番茄蛋清面膜
- 60 / 糯米蛋清面膜 / 杏仁白芷面膜
- / 维E面粉面膜 / 丝瓜奶粉面膜
- 61 / 番茄橄榄油面膜 / 蛋清柠檬面膜
- / 维C黄瓜面膜 / 藕粉蛋黄面膜

12例轻松去角质面膜 62

- 62 油性肤质每周1次去角质
- 62 干性肤质每月1次去角质
- 62 敏感性肤质不宜去角质
- 63 苏打粉去角质乳液
- 63 蛋白去角质泥
- 63 橘皮去角质霜

- 64 / 燕麦柠檬面膜 / 胡萝卜玉米粉面膜
- 65 / 藕粉番茄面膜 / 木瓜柠檬面膜
- 66 / 葡萄面膜 / 绿豆茶叶面膜
- / 薰衣草海藻面膜 / 蜂蜜面膜
- 67 / 香蕉牛油果面膜 / 薏仁清洁面膜
- / 香蕉面膜 / 杏仁粗盐面膜

12例迅速消脂瘦脸面膜 68

- 68 用黑咖啡按摩脸部
- 68 冷热水交替洗脸
- 68 多食薏米冬瓜
- 69 手指抓捏瘦脸
- 69 表情按摩有助瘦脸

- 70 / 大蒜绿豆面膜 / 荷叶紧肤面膜
- 71 / 葡萄柚消脂面膜 / 鸡蛋柠檬面膜
- 72 / 核桃鸡蛋面膜 / 木瓜去脂面膜
- / 绿豆去脂面膜 / 酸奶面粉面膜
- 73 / 芹菜葡萄柚面膜 / 糯米土豆面膜
- / 苹果淀粉面膜 / 大蒜去脂面膜



第4章

100例对症面膜

75

16例祛痘排毒面膜 76

- 76 用维生素E涂脸
- 76 用花椒水洗脸
- 76 内服外用蜂蜜
- 77 桑叶牛奶洁面水
- 77 维生素祛痘排毒爽肤水
- 77 食盐白醋祛痘乳

- 78 / 紫草大黄面膜 / 益母草桑叶面膜
- 79 / 苦瓜珍珠粉面膜 / 大蒜蜂蜜面膜
- 80 / 绿豆黄瓜面膜 / 绿豆粉乳酸菌面膜
- 81 / 黄连黄芩面膜 / 土豆橄榄油面膜
- 82 / 蛋清绿茶面膜 / 菠萝金银花面膜
- / 薰衣草豆粉面膜 / 薏仁黄豆面膜
- 83 / 菊荷面膜 / 玫瑰牛奶面膜
- / 茯苓泽泻面膜 / 杏仁薏米面膜

16例控油洁肤面膜 84

- 84 用珍珠粉洗脸
- 84 细盐按摩净面
- 84 醋水控油
- 85 绿茶控油水
- 85 薰衣草爽肤水
- 85 甘油珍珠控油洁面乳

- 86 / 猕猴桃绿豆面膜 / 酸奶柠檬面膜
- 87 / 酵母牛奶面膜 / 雪梨柠檬面膜
- 88 / 绿茶芦荟面膜 / 香蕉荸荠清洁面膜
- 89 / 柳橙酸奶面膜 / 鱼腥草粗盐面膜
- 90 / 醋蛋面膜 / 苹果西洋菜面膜
- / 红豆酸奶面膜 / 丝瓜面粉面膜
- 91 / 燕麦木瓜面膜 / 菠萝海藻面膜
- / 百合双豆面膜 / 蛋清粗盐面膜

16例细致毛孔面膜 92

- 92 角质型毛孔粗大需清洁
- 92 缺水型毛孔粗大要补水
- 92 老化型毛孔粗大宜滋养
- 93 紧肤纱布冰块
- 93 绿茶紧肤洗脸水
- 93 紧肤蔬果刷

- 94 / 绿豆粉果醋面膜 / 小苏打收敛面膜
- 95 / 山药蜂蜜面膜 / 啤酒橄榄油面膜
- 96 / 菠萝蜂蜜面膜 / 玉米麦片面膜
- 97 / 蜂蜜栗子皮面膜 / 玫瑰黄瓜面膜
- 98 / 海藻茶纤容面膜 / 银耳汤面膜
- / 橘子面膜 / 柠檬汁面粉面膜
- 99 / 柳橙番茄面膜 / 绿茶蜂蜜面膜
- / 米汤面膜 / 紫醋面膜

12 例深层补水面膜100

- 100 用婴儿油留住湿润
- 100 每天蒸脸 15 分钟
- 100 常喝水果粥
- 101 补水苦瓜片
- 101 菊花盐水喷雾
- 101 玫瑰补水营养液

102 / 西瓜蛋清面膜 / 藕粉胡萝卜面膜

103 / 黄瓜蜂蜜面膜 / 胡萝卜奶蜜面膜

104 / 白醋黄瓜面膜 / 豆腐牛奶面膜

/ 西瓜泥面膜 / 海藻泥面膜

105 / 海藻蜂蜜面膜 / 香蕉鲜奶面膜 / 薰衣草维 E 面膜 / 橄榄油芦荟鲜奶面膜

16 例抗敏镇静面膜106

- 106 辅助按摩防红脸
- 106 冷敷滋润对付发炎
- 106 常吃红枣、胡萝卜
- 107 洋甘菊抗敏水
- 107 薰衣草抗敏精露
- 107 红枣山药抗敏茶

108 / 奶酪薰衣草面膜 / 薰衣草甘菊面膜

109 / 甘草米汤面膜 / 奶酪蛋清面膜

110 / 芹菜芦荟面膜 / 芹菜蜂蜜面膜

111 / 芦荟黄瓜面膜 / 番茄蜂蜜面膜

112 / 圆白菜黄瓜面膜 / 洋甘菊黄瓜面膜
/ 鱼腥草黄瓜面膜 / 洋甘菊花水面膜

113 / 芦荟优酪乳面膜 / 牛奶双红面膜
/ 芦荟黑芝麻面膜 / 薰衣草绿豆鸡蛋面膜

12 例改善肤色面膜114

- 114 十指按出好肤色
- 114 自制桑叶洗脸水
- 114 常服桃花美容汤
- 115 玫瑰橄榄润肤油
- 115 牛奶蔬果淡斑搭档
- 115 鲜杏蛋清养颜膏

116 / 红糖红茶面膜 / 柠檬蛋酒面膜

117 / 红豆冰糖面膜 / 绿茶绿豆面膜

118 / 绿茶珍珠粉面膜 / 核桃蛋清面膜

/ 牛奶南瓜面膜 / 酸奶香芹面膜

119 / 樱桃汁面膜 / 石榴面膜

/ 牛奶白糖面膜 / 醋粉面膜

16 例晒后修复面膜120

- 120 迅速补水不粗糙
- 120 滋养舒缓不留纹
- 120 美白清凉不长斑
- 121 冰水冷敷降温
- 121 茶水泡脸治晒伤
- 121 金盏花祛斑水

122 / 香蕉奶茶面膜 / 桃杏面膜

123 / 芦荟蜂蜜面膜 / 西瓜蜂蜜面膜

124 / 丝瓜蜂蜜面膜 / 橘子燕麦面膜

125 / 茄汁白酒面膜 / 土豆牛奶面膜

126 / 珍珠蛋清面膜 / 番茄祛斑面膜
/ 珍珠核桃面膜 / 圣女果蜂蜜面膜

127 / 益母草黄瓜面膜 / 牛奶芝麻面膜
/ 珍珠蜂王浆面膜 / 土豆酸奶面膜



第5章 针对不同人群的特效面膜 129

20岁——控油平衡要及时130

- 130 适度清洁面部
- 130 重视T区护理
- 130 用温和产品收缩毛孔

131 / 芦荟椰汁面膜 / 酵母豆腐面膜
/ 薰衣草面膜

132 / 酵母酸奶控油面膜 / 柠檬白酒面膜
/ 糯米黄瓜面膜

133 / 甘油火龙果面膜 / 番茄柠檬面膜
/ 樱桃酸奶面膜

30岁——补水滋润是关键134

- 134 要补水也要保湿
- 134 要补水也要补油
- 134 油性肤质也要补水

135 / 银耳白芷面膜 / 黄瓜土豆面膜
/ 橘汁芦荟面膜

136 / 杏仁蛋清面膜 / 苹果梨蕉面膜
/ 维E蛋黄蜂蜜面膜

137 / 杏仁蜂蜜面膜 / 玫瑰水面膜
/ 芒果茉莉精油面膜

40岁——除皱活肤最要紧138

- 138 别用冷水洗脸
- 138 合理安排美容次数
- 138 重外也要重内

139 / 橄榄油白砂糖面膜
/ 玉米粉细盐面膜 / 番茄杏仁面膜

140 / 番茄醪糟面膜 / 蛋黄咖啡面膜
/ 猪蹄栗子面膜

141 / 苦瓜香蕉面膜 / 苦瓜绿豆面膜
/ 猪蹄米汤面膜



为老妈定制的 15 例面膜142

- 142 每天一杯红糖水
- 142 常食深黄色蔬果
- 142 拒烟别拒酒

- 143 / 蛋黄芝麻面膜 / 蜂蜜麦片面膜
/ 蛋黄冬瓜面膜
- 144 / 石榴萝卜面膜 / 蛋黄杏仁油面膜
/ 桃子橄榄油面膜
- 145 / 蛋清番茄酱面膜 / 番茄苹果面膜
/ 樱桃蛋黄面膜
- 146 / 牛奶提子面膜 / 蜂蜜海带面膜
/ 蜂蜜蛋清面膜
- 147 / 红糖蛋清面膜 / 银杏牛奶面膜
/ 草莓鲜奶油面膜

男人护肤不打折——15 例男士面膜 148

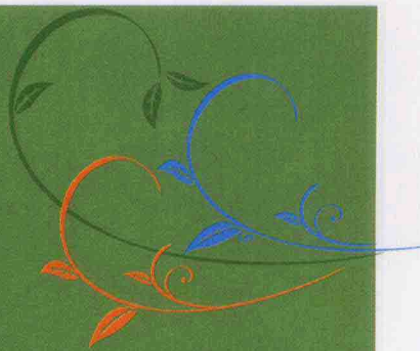
- 148 做好清洁工作
- 148 及时拍些爽肤水
- 148 每天都使用面霜

- 149 / 红薯酸奶面膜 / 燕麦粉清洁面膜
/ 蛋清哈密瓜面膜
- 150 / 蜂蜜蒜头面膜 / 燕麦牛奶面膜
/ 胡萝卜啤酒面膜
- 151 / 番茄橙子面膜 / 啤酒绿豆粉面膜
/ 啤酒收敛面膜
- 152 / 山药酒酿面膜 / 酸奶茄子面膜
/ 牛奶藕粉面膜
- 153 / 白酒蛋清面膜 / 巧克力面膜
/ 红薯蛋奶面膜

附录154

- 面膜速查154





第1章

天然面膜自己做

呵护肌肤，拥抱天然，从自制面膜开始。

自制面膜和使用面膜之前，有些小知识需要了解，有些小细节不可忽略。

你的肌肤在说话

选择使用最适合自己的肤质类型的化妆品,才能让美容的效果事半功倍。

一般来说,我们的肤质可分为五种:干性、中性、油性、混合性、敏感性。但是,几乎没有谁的肤质是一成不变的,季节的轮回、年龄的增长、生活环境的改变等都可能使我们的肤质悄悄地发生改变。所以,一定要随时观察自己的皮肤,根据其现状更换护肤品类型。

怎么确定自己的肌肤属于哪种类型呢?答案是用心倾听肌肤在说什么。通过它们特殊的“语言”,你就知道自己心爱的肌肤最喜欢哪种护肤品了。

干性肌肤

特点:

1. 洁面 12 小时后面部也不会出现油光,经常黯淡无光。
2. 很容易缺水,季节变换时经常出现紧绷感和脱皮现象。
3. 毛孔很小,几乎看不出来。
4. 很少出现痘痘、黑头、面疱现象,但容易生皱纹,以眼部和口唇四周最为明显。
5. 易晒伤,不易过敏。

护理重点:

1. 补水、滋养最重要,以防肌肤缺水脱皮。
2. 洁面品宜选性质温和的,保养品宜选滋润型的。
3. 注意膳食的平衡,注意保持居室湿度,并应尽量避免风吹日晒。



中性肌肤

特点:

1. 洁面后 6~8 小时后面部出现油光,平时感觉皮肤清爽,既不油亮也不黯淡。
2. 毛孔细小,皮肤细腻。
3. 偶尔出现面疱或粉刺,不易出现皱纹。
4. 比较耐晒,不易过敏。

护理重点:

中性肌肤是最好的肌肤类型,只需稍加注意保湿,维持水油平衡即可。

油性肌肤

特点:

1. 洁面 1 小时后面部即开始出现油光。
2. 比较粗糙,毛孔易粗大。
3. 经常出现面疱、粉刺现象。
4. 不易产生皱纹,不易过敏。

护理重点:

1. 清洁、控油、补水是重点。
2. 洁面品宜选择具有控油作用的;保养品宜选择控油、平衡、爽肤系列的。
3. 少吃油腻食物,多吃蔬果,生活要规律。

混合性肌肤

特点：

1. 洁面后3小时左右，T区出现油光，其余部位则正常或偏干。
2. T区易出现粉刺。
3. 不易生皱纹，也比较耐晒，但缺水时易过敏。

护理重点：

1. 控制T区油脂、滋润干燥部位是重点。
2. 洁面品以温和类为佳，并应定期深层清洁T区。保养品以平衡、滋润类为佳，要特别注意干燥部位的保养。

敏感性肌肤

特点：

1. 角质层薄，很容易出现红血丝。
2. 对外界刺激反应非常敏感，易发红、起小丘疹，易晒伤。

护理重点：

1. 以小心护理、避开致敏物为重点。
2. 洁面品以清爽柔和、不含香精的类型为佳，并应先进行过敏测试。



自制面膜好处多

面膜效果明显、使用方便,护肤美容的好处多多。只是,市场上的成品面膜五花八门,为何还要自制面膜呢?自制面膜有哪些好处呢?

省钱

省钱应该说是自制面膜的最诱人之处。面膜美容护肤的“膜”力非凡,但价格也往往令人咋舌,使得很多爱美人士只能望“膜”兴叹。自制面膜则不同,即便使用相对较贵的原材料,相比成品面膜的花费也会大大减少。

保证新鲜

成品面膜的保质效果做得再好,生产日期再贴近你的使用日期,也不及自制面膜的现用现做来得新鲜,并且绝对不含防腐剂。

针对性强,有效防敏

自制面膜时,你可以根据自己的肌肤特点来选择原材料,让面膜完全适用于自己的肌肤。过敏性肌肤的女性则可以自主避开所有的致敏物,再不用为过敏后果担心。

阳光明媚的早晨,用自制面膜轻轻唤醒慵懒的肌肤,你的心情也会愉悦和明亮起来。美好的一天,由此开始。

环保无污染

成品面膜为了保证其新鲜性,总会或多或少添加一些防腐成分,在制作过程中也难免有一些化学物质掺入其中。自制面膜则能避开这一点,完全由你来决定加什么、不加什么。

方便

购买成品面膜总得去一定的场所,即便是网购也要搭上一定的时间成本。自制面膜则不同,它对时间无要求,对地点无要求,甚至对工具、原材料都没有具体的限定,只要你愿意,早晨晚上,厨房餐厅,均可以变成美容时间美容院。



让“膜”力百分百

面膜的巨大“膜”力是众所周知的，但是如果使用方法不对或者忽略了一些细节，它的效力就可能大打折扣。正确使用面膜，先要彻底洁面，还要讲究贴敷方法，最后还要避开一些误区。

彻底洁面

1. 在洁面之前，先要洗净双手。如果戴有隐形眼镜，也必须先摘去。
2. 用 20℃ 的温水和合适的洁面产品仔细清洁肌肤。
3. 用热毛巾敷脸几分钟，使面部毛孔张开，以便吸收面膜营养。

