

品质生活

最美女人坊

健康美白 天然面膜

Natural Mask

何琼 / 主编

纯天然护肤，祛斑养颜，肌肤宛若新生；
远离皱纹、干燥和松弛，就这么一直美下去！
面膜，肌肤的黄金营养餐，年轻肌肤的源泉！



YZL10890166767

超值附赠
时尚彩妆秘籍，
给你的肌肤完美装扮

[DVD]
VIDEO

重庆出版集团 重庆出版社

品质生活 · 最美女人防

健康美白 天然面膜DIY

何琼 主编



YZLI0890166767



重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康美白天然面膜 DIY / 何琼主编. — 重庆: 重庆出版社, 2012.1

ISBN 978-7-229-01544-2

I. ①健… II. ①何… III. ①面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 216496 号

健康美白天然面膜DIY

出版人: 罗小卫

封面设计: 桃子

策划: 华章同人

版式设计: 韩少杰

责任编辑: 陈建军

制作: 人民邮电 (www.rzbook.com)

特约编辑: 冷寒风

 重庆出版集团
重庆出版社 出版

(重庆长江二路 205 号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: bjhztr@vip.163.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/12 印张: 10 字数: 200千字

版印次: 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

定价: 28.00元

如有印装质量问题, 请致电 023-68706683

版权所有, 侵权必究



Author's Preface

感受美肤“膜”力

爱美是女人的天性，拥有光滑细致的肌肤是护肤的终极目标。可为什么昂贵的护肤品换了一种又一种，肤色却依然暗沉、粗糙，恼人的痘痘还在，到了下午脸上仍旧会油光光呢？

每个人的体质和肤质不同，护肤的效果取决于是否用对了配方。在本书中，美肤专家会教你利用天然面膜轻松应对各种肌肤问题。

不用花大笔的金钱，也没有繁琐的程序，却能得到比使用昂贵的名牌护肤品还要好的效果，这便是自制美肤面膜的诱人之处。充分利用大自然的恩惠，使皮肤吸收天然精华，摒弃一大堆含有化学成分的护肤品，在各种水果和源于植物的精油中寻求美白护肤的营养成分和各种元素吧，如此健康的美肤法是最符合现代人生活方式的选择。

书中收录了上百种利用天然蔬果、芳香精油做成的面膜，每款面膜都有其详细材料、做法、功效、使用方法的介绍，让你的所有“面子”问题都能轻松解决，打造出莹透美肌！

目录 | Contents

MASK



◆Part 01

天然面膜， 让你的肌肤永远18岁

纯天然健康护理，认识手工面膜 / 10

- 了解面膜的奇迹修复魔力……10
- 面膜DIY，亲手制造纯天然的美肤品……11
- 两种测试法，了解自己的肤质……12
- 不同肤质最爱的DIY面膜……14
- 面膜选择因年龄而异……16
- 面膜DIY的四季法则……17
- 掌握肌肤生物钟，把握面膜最佳时……19

基础护理，敷面膜前的准备工作 / 20

- 深层清洁，面膜护肤从洁面开始……20
- 面面俱到，牢记洁面小贴士……22
- 完美卸妆，不同肌肤的零负担准备……23
- 洁面用品使用与选择……25
- 巧手去角质，增强面膜功效……26
- 选择合适的去角质产品……27



🌿 花样“膜”法，给你的肌肤加分 / 28

- DIY常用工具排排坐……28
- 三大标准帮你巧选面膜纸……30
- 面膜用水，纯净不是唯一标准……30
- 面膜用粉，精挑细选有章法……31
- 通经开穴，敷面膜前妙手辅助按摩……32
- 轻松面膜护理五部曲……33
- 巧手敷面膜，小动作有大讲究……34
- 你有这些DIY面膜误区吗？……35
- DIY面膜使用方法常见问题Q&A……36



Natural skin products



◆Part 02

清洁去角质面膜， 瞬间绽放水润光彩

- 1. 肌肤润透，离不开彻底清洁……38
- 2. 清洁去角质面膜常用材料大公开……39
- 3. 清洁去角质面膜注意事项……40

- 绿豆粉去角质面膜……41
- 蜜桃燕麦去角质面膜……41
- 黄瓜芦荟去角质面膜……42
- 燕麦果奶去角质面膜……42
- 番茄菊花面膜……43
- 椰子汁蜂蜜面膜……43
- 精盐酸奶面膜……44
- 红豆酸奶去角质面膜……44
- 绿茶燕麦面膜……45
- 绿茶粉蛋黄面膜……45
- 绿豆蛋清面膜……46

- 树莓牛奶面膜……46
- 柚子燕麦面膜……47
- 洋甘菊舒缓去角质面膜……47
- 香蕉蜂蜜面膜……48
- 天然木瓜抗敏面膜……48



◆Part 03

补水保湿面膜， 缔造润白水美人

- 1. 面膜保湿，效果最快最稳定……50
- 2. 保湿补水面膜常用材料大公开……51
- 3. 保湿补水面膜使用注意事项……52
- 番茄杏仁面膜……53
- 苹果蛋黄面膜……53
- 红糖蜂蜜保湿面膜……54





- 番茄蜂蜜面膜·····54
- 黄瓜蛋清补水面膜·····55
- 黄瓜蛋黄面膜·····55
- 香蕉牛奶燕麦蜜面膜·····56
- 酸奶蜂蜜面膜·····56
- 胡萝卜酸奶面膜·····57
- 海藻牛奶面膜·····57
- 胡萝卜白芷面膜·····58
- 糯米饭面膜·····58
- 杏仁蛋清面膜·····59
- 花生酱面膜·····59
- 红酒珍珠粉面膜·····60
- 丝瓜汁面膜·····60
- 西瓜蛋清面膜·····61
- 橄榄油蜂蜜面膜·····61
- 银耳面膜·····62
- 桃子葡萄面膜·····62
- 橙花润肤面膜·····63
- 豆腐牛奶保湿面膜·····63
- 玫瑰蓝莓润肤面膜·····64
- 玫瑰橙花茉莉保湿面膜·····64

- 洋甘菊玫瑰补水面膜·····65
- 奶酪薰衣草保湿面膜·····65
- 红茶琼脂面膜·····66
- 甘菊抗敏面膜·····66



◆Part 04

美白淡斑面膜， 神速变成“白雪公主”

1. 美白淡斑，与色素的攻防战·····68
2. 美白淡斑面膜常用材料大公开·····69
3. 美白淡斑面膜使用注意事项·····70

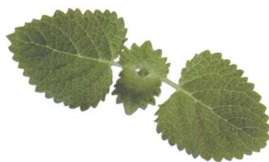
柠檬燕麦蛋清面膜·····71
柠檬酸奶面膜·····71
石榴水面膜·····72
大米薏仁面膜·····72
豆腐酵母面膜·····73
番茄奶粉面膜·····73
木瓜酸奶面膜·····74
木瓜柠檬面膜·····74
珍珠芦荟面膜·····75
芦荟黄瓜鸡蛋面膜·····75
芦荟晒后修复面膜·····76
芦荟保湿美白面膜·····76
珍珠粉薰衣草美白面膜·····77
珍珠粉修复美白面膜·····77
猕猴桃蜂蜜面膜·····78
梨子柠檬亮白面膜·····78
苦瓜面膜·····79
冰葡萄面膜·····79
牛奶酵母美白面膜·····80
豆苗牛奶面膜·····80
珍珠豆粉面膜·····81
粉蜜抗皱面膜·····81
黄瓜白芷美白面膜·····82
白芷蜂蜜美白面膜·····82
精油燕麦面膜·····83
酸奶麦片面膜·····83
香蕉橄榄油面膜·····84
玫瑰檀香面膜·····84
红石榴牛奶面膜·····85
红薯苹果芳香修复面膜·····85
柚粉面膜·····86
菜花粥面膜·····86



◆Part 05

控油祛痘面膜， 让肌肤畅快呼吸

1. 控油祛痘面膜，实现清爽无瑕美肌·····88
 2. 控油祛痘面膜常用材料大公开·····89
 3. 控油祛痘面膜使用注意事项·····90
- 芦荟蜂蜜面膜·····91
绿茶芦荟面膜·····91
绿茶橘皮粉蛋清面膜·····92
小苏打牛奶面膜·····92
土豆牛奶面膜·····93
白醋面膜·····93
蒜蜜面膜·····94
土豆橄榄油面膜·····94
玫瑰黄瓜面膜·····95
薏米冬瓜仁面膜·····95
香芹酸奶面膜·····96
茄皮面膜·····96
益母草黄瓜面膜·····97
菠萝金银花祛痘面膜·····97
土豆金银花祛痘面膜·····98
薰衣草黄豆粉面膜·····98
香蕉奶酪祛痘面膜·····99
椰汁芦荟绿豆粉面膜·····99
大蒜面粉抗痘面膜·····100
玉米粉牛奶祛痘面膜·····100
蛋清米醋抗痘面膜·····101
薏米百合控油面膜·····101





- 燕麦珍珠粉茶叶面膜……102
- 猕猴桃面粉抗痘面膜……102
- 甘菊薰衣草消痘面膜……103
- 番茄蛋清燕麦粉面膜……103
- 柠檬草佛手柑抗痘面膜……104
- 薄荷牛奶清肌面膜……104



◆Part 06

抗衰紧肤面膜， 只要青春不要“皱”

1. 抗衰老面膜的紧致原理……106
2. 抗衰老面膜常用材料大公开……107
3. 抗衰老面膜使用注意事项……108
- 自制胶原蛋白面膜……109
- 蛋清蜂蜜面膜……109
- 鲨鱼油面膜……110
- 蜂蜜杏仁面膜……110
- 玉米绿豆紧致面膜……111
- 柠檬蛋清紧肤面膜……111
- 奶酪蛋清紧致面膜……112
- 红薯酸奶紧致面膜……112
- 咖啡蛋清杏仁紧致面膜……113
- 蜂蜜小苏打紧肤面膜……113
- 燕麦紧致面膜……114
- 蜂蜜牛奶紧致面膜……114
- 葡萄木瓜紧肤面膜……115

- 蛋黄橄榄油紧肤面膜……115
- 维C黄瓜紧肤面膜……116
- 红豆泥紧肤面膜……116
- 菠菜珍珠粉面膜……117
- 黑布朗蜜橄榄油面膜……117

附录

- 局部面膜，靓肤无微不至
- 眼膜……118
- 唇膜……118
- 鼻膜……119
- 颈膜……119





天然面膜， 让你的肌肤永远18岁

Part 01

Natural Mask





Natural Mask

纯天然健康护理，认识手工面膜

● 了解面膜的奇迹修复魔力

打开梳妆台，各种护肤品琳琅满目：面霜、化妆水、精华素……面膜自然也占有一席之地。在精神疲惫、肌肤暗淡的时候；在肌肤干枯失水、细纹找上门来的时候；在肌肤油光厚重、痘痘肆虐的时候，面膜常常能成为肌肤的救星。为什么面膜具有如此神奇的魔力呢？

密封

减缓挥发的魔力

面膜的最大特征在于密封性，它能覆盖在整个脸部，和肌肤紧紧贴合，形成牢固的“面具”，面膜里的保湿因子、美白成分、抗衰老营养等就能够避免挥发。面膜里的水分也能减缓流失，细胞在这种湿润的环境里，能吸足面膜的水分和营养。

加温

促进代谢的魔力

将脸部“密封”起来的面膜，犹如给肌肤盖上了一层薄被。脸部肌肤升温后，毛细血管扩张，皮肤血液的微循环也加快了，脸部肌肤细胞的新陈代谢自然加快，吸收力也增强了。

渗透

快速吸收的魔力

面膜里的营养精华成分，是面膜真正发挥效力的根本原因。在密封和加温的作用之下，这些营养成分能够快速地被皮肤所吸收，最大程度地渗透到皮肤内部。而我们在敷面膜时常常需要保持半小时以内的时间，也正是为了给肌肤吸收营养留有一定的时间，让肌肤慢慢吸取所需的营养素。

Natural
Mask



Natural Mask

●面膜DIY，亲手制造纯天然的美肤品

随着面膜的神奇魔力被越来越多的人所发现，DIY面膜也成为了一种时尚。在DIY面膜的过程中，你能学到更多的护肤知识，对自己的肌肤也会有更多的了解。闲暇时为自己做一款天然面膜，在护肤的过程中也能获得快乐和满足。而与市售面膜相比，DIY面膜也有着它独特的优势。

1.就地取材，简单方便

DIY面膜最直观的特征就是就地取材，种种面膜材料尽在厨房和冰箱，富含各类营养的水果都信手拈来，没有看得人眼花缭乱的广告词，没有让人看不懂的长串化学术语，没有让人心惊肉跳的防腐剂，更没有令人望而却步的高昂价格。各类果蔬的价格比名牌护肤品低廉得多，即使长期使用，也不必担心囊中羞涩。

2.根据需求，灵活调制

DIY面膜是人性化的面膜。由于材料的选择、制作的过程、使用的方法全都掌握在自己手中，你也能做一回自己脸蛋的主人，而不会被各大护肤厂商的说明书牵着鼻子走。要知道，肌肤对外界的反应是复杂的，需要仔细辨别，才能知道自己的肌肤适合哪些面膜材料，又害怕哪些材料，而买回来的市售面膜往往无法贴心地考虑你的需求。

而在DIY面膜的过程中，你可以充分考虑自身肌肤的需要和喜好，无论你是干性还是油性肤质，无论你想要哪些面膜功能，无论你厌恶还是喜欢哪种水果，都有足够多的面膜花样任你选择。

Natural skin products



●两种测试法，了解自己的肤质

不同肤质有不同的护理方法，弄清自己的肤质是选择不同面膜及化妆品的关键。肤质可以分为五种类型：干性皮肤、中性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤和敏感性皮肤。

Check 认识五种不同肤质

特征：面部经常干

燥、暗淡，尤其在中午会有紧绷感或脱皮现象。而毛孔几乎看不出来，很少有面疱、黑头或白头粉刺等情况。

1 干性皮肤

特征：面部平时感

觉很清爽，既不油腻也不暗淡。毛孔细小，皮肤细腻。面疱或粉刺通常是每月出现1次，或者更少。

2 中性皮肤

特征：全脸大部分

都容易出现油光，中午尤其明显，需要经常去油。全脸的毛孔粗大明显，而且经常会有面疱、黑头或白头粉刺等。

3 油性皮肤

特征：清晨或中

午，面部T形区内有些油腻，或能看到毛孔。而面疱、黑头或白头粉刺经常出现在T形区或下巴处。

4 混合性皮肤

特征：角质层很

薄，甚至可明显地看到毛细血管，对外界的刺激反应非常敏感，肌肤比较容易受到伤害。

5 敏感性皮肤



Check

测试你的肤质属于哪一种？

方法

1

◆ 洗脸测试法

洗脸测试法，是指通过洁面之后脸部紧绷的感觉所持续的时间长短，来判断自己皮肤的性质。它的操作方法很简单：洁面之后不使用任何的护肤保养品，试试面部紧绷感要过多久才会消失。



- 如果是干性肤质，紧绷感40分钟后才会消失；
- 如果是中性肤质，紧绷感30分钟后会渐渐消失；
- 如果是油性肤质，紧绷感20分钟就会消失；
- 而如果是混合性肤质，前额、T区的紧绷感20分钟后会消失，但双颊紧绷的感觉有可能持续到40分钟。

方法

2

◆ 纸巾测试法

纸巾法的操作方法是：晚上睡觉前用中性的洁面产品进行洁面，不使用任何保养品，直接上床睡觉。第二天清晨起床后，用干净的纸巾轻轻擦拭面部，然后观察纸巾。



- 如果是干性肤质，前额、鼻子、双颊、下巴部位都比较干燥紧绷、缺乏光泽，而纸巾上仅有少许油迹，或者完全没有油迹；
- 如果是中性肤质，前额、鼻子、双颊、下巴比较光滑，并不干燥，而纸巾上的油迹不多；
- 如果是油性肤质，前额、鼻子、脸颊、下巴等四个部位会在纸巾上留下大面积的油迹；
- 如果是混合性肤质，前额、鼻子、双颊、下巴中有两三个部位出油，其他部位比较光滑或有些干。

●不同肤质最爱的DIY面膜

弄清了自己所属的肤质，才能开始进行有针对性的护肤保养。人们的肤质不同，所需要的保养方式也不同，面膜自然也有一番独特的讲究。

干性皮肤

干性皮肤最大的问题是皮肤干燥、紧绷，如果皮肤长期缺水，就会蜕皮甚至导致细纹产生。所以护理关键在于补充皮肤所缺乏的水分，并对干燥的肌肤进行滋养，防止或减少脱皮现象。

注意 要避免使用蛋清作为材料，因为蛋清去油脂的能力非常强，会刺激干性肌肤原本就非常薄弱的屏障，导致皮肤更加干燥。

干性皮肤最爱的面膜

- 补水保湿面膜
- 抗衰面膜
- 滋养型面膜

中性皮肤

中性皮肤既没有缺水的烦恼，也不会被油光和痘痘困扰。但皮肤的中性平衡状态是非常脆弱的，如果没有得到应有的护理，容易变为其他肤质。所以护理关键在于每天做好基本护理，包括清洁、补水、保湿等。

注意 面膜的选择要注重水油平衡，适当给肌肤补充一些养分。

中性皮肤最爱的面膜

- 保湿面膜
- 抗衰面膜

油性皮肤

油性皮肤最大的问题是油脂分泌旺盛，容易滋生痘痘等，化妆后也很容易脱妆。但它也有优势，就是对外界刺激的抵抗力比较强，皱纹的出现也比较晚。

所以，油性肌肤在面膜的选择上不必过多注重滋养，而应做好清洁控油工作，同时注意肌肤水分的充足。若出现痘痘、黑头，再进行针对性的面膜护理。

注意 DIY面膜时要避免使用酸奶，否则会加重油性的症状。

油性皮肤最爱的面膜

- 清洁面膜
- 补水保湿面膜
- 控油祛痘面膜
- 美白面膜

混合性皮肤

混合性肌肤的最大问题就是肌肤护理面临着复杂性，前额、鼻翼、下巴部位油脂分泌旺盛，而脸颊部位则缺油、缺水，容易干燥甚至脱皮。

注意 对不同部位要进行不同护理。油脂旺盛的部位要控油；干燥的部位要进行补水滋养。



混合性皮肤最爱的面膜

- 平衡保湿面膜
- 局部面膜

敏感性皮肤

敏感性肌肤的最大问题是对环境或外界的变化敏感，气温突变、紫外线强烈、化妆品的刺激等都很容易引起敏感反应。所以使用面膜时要加倍小心，选择比较温和的面膜材料，每次使用前都要测敏。

注意 要避免使用过敏性的果蔬，如芒果、桃子、芦荟等，以及光敏性的果蔬，如柠檬。



敏感性皮肤最爱的面膜

- 保湿舒缓面膜



Natural skin products

● 面膜选择因年龄而异

面膜的选择不仅要考虑到肤质异同，还要考虑年龄差异。虽然大多数面膜都没有严格年龄限制，但肌肤会随年龄而变化，所用面膜也要进行相应的调整。有针对性地选择面膜，才能发挥面膜的最大效用。



15 ~ 20岁

15 to 20 years old

人体内分泌最为旺盛的时期。油脂分泌比较多，毛孔也比较粗大，还常有青春痘和粉刺烦恼。所以最好以清洁为重点，选择一些清洁型面膜，同时做好保湿补水等基础护理。如果皮肤出现痘痘等问题，也需要一些针对性的面膜。

■最佳选择：深层清洁面膜、去角质面膜、控油祛痘面膜、补水保湿面膜、去黑头面膜



20 ~ 25岁

20 to 25 years old

皮肤状况比较稳定，细腻润泽、富有弹性，而且肌肤比较有活力，也不需要过多的滋养。但如果没有做好护理，很容易导致下一阶段肌肤快速老化。所以此时选择面膜的重点在于保湿补水等基础护理。同时，这时大多数女性内分泌仍然旺盛，对于清洁也不可忽视。

■最佳选择：补水保湿面膜、控油祛痘面膜、清洁面膜、去黑头面膜、美白面膜



25 ~ 30岁

25 to 30 years old

这是皮肤的转折期，是皮肤状况由顶峰开始走入衰老进程的时期。此时皮肤表面会积存一定的坏死细胞，皮肤粗糙老化现象开始出现，还可能出现肌肤暗沉、斑点等烦恼。所以，在保湿补水的前提下，还要进行抗衰老的护理，同时有针对性地进行美白、淡斑等护理。

■最佳选择：美白淡斑面膜、补水保湿面膜、清洁面膜、抗衰老面膜、细致毛孔面膜



30 ~ 35岁

30 to 35 years old

皮肤的老化程度进一步加深，肤色开始变得暗沉，皱纹和色斑的问题也进一步加重。此时除了基础护理之外，还要进行针对性的抗衰老护理，并选择适合自己肤质的美白面膜，对于斑点、皱纹等问题，都要选择针对性的面膜进行保养。

■最佳选择：补水保湿面膜、美白淡斑面膜、抗衰老去皱面膜、深层滋养面膜



35岁之后

After 35 years of age

皮肤分泌的水分和油脂明显减少，皮肤老化更加明显，需要护肤品来补充营养。所使用的面膜最好富含维生素A、维生素C、维生素E，可用果酸面膜来保湿和去除死皮。另外，应对皮肤松弛的抗衰老面膜也不可忽略。

■最佳选择：补水保湿面膜、去角质面膜、美白面膜、抗衰老去皱面膜、深层滋养面膜

