

零起点学做

采薇 编著

lingqidian xuezuo meiji mianmo

美肌面膜



没有昂贵的材料，没有复杂的步骤，
从零开始学做自己专属的**美肌面膜**吧！

有详细的步骤图作指导，
在家美容好轻松！



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

零起点学做美肌面膜 / 采薇编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5064-7612-6

I. ①零… II. ①采… 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118677号

策划编辑: 郭沫 责任编辑: 赵东瑾

封面设计: 任珊珊 责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年8月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 8

字数: 115千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



零起点 学做美肌面膜

采薇 编著

 中国纺织出版社



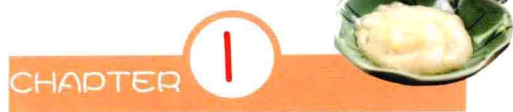


序

面膜是一种敷在脸上的皮肤保养品，它的作用是使皮肤与外界隔绝，促进血液循环，快速补充营养，有效修护受损肌肤。选择适合自己的面膜，并经常使用，会让你的肌肤更加光洁柔嫩、白皙动人。与其他护肤品相比，面膜的功效是立竿见影的。因此，快速与强力成了面膜的最大特色。

比起市面上出售的现成面膜，自制天然面膜的最大魅力有三点：一是安全性高，取材方便，不用担心化学制品的刺激，多采用可以入口的食材，在自家厨房和超市就能找到；二是经济实惠，货真价实，长期使用能节省不少“银子”；三是搭配灵活，针对性更强，可以根据自身情况自由组合，效果当然更胜一筹。

美容并不一定是一件奢侈的事情，我们的周围随处都有可以利用的天然材料，便宜、环保，而且乐趣多多。跟着本书的详细步骤图，从零开始，学会调配和制作面膜的方法吧。其实，做个美丽达人就这么简单！



7 做个美丽 “膜”法师

- 8 自制面膜的主要工具
- 9 自制面膜的常用材料
- 10 自制面膜的种类与功效
- 12 敷面膜的方法
- 13 敷面膜的注意事项
- 14 面膜的制作和保存
- 16 你是哪种皮肤类型
- 18 四季护肤因时而变



21 深层清洁、除痘、 去角质面膜

- 23 薄荷清爽面膜
- 25 冬瓜清洁面膜
- 27 玫瑰藕粉面膜
- 29 黄瓜蛋清面膜
- 31 红酒蜂蜜面膜
- 33 白菜叶清洁面膜
- 35 菊花金银花面膜
- 37 菊花薄荷面膜
- 39 野菊花除痘面膜
- 41 蒲公英消炎面膜
- 43 红豆绿豆面膜
- 45 黄豆绿豆粉面膜
- 47 咖啡渣去角质面膜
- 49 橘皮甘油面膜
- 51 胡萝卜牛奶面膜
- 53 苦瓜胡萝卜面膜
- 55 荷叶薏米面膜
- 57 玉米粉牛奶面膜

59 防晒、消斑、 美白面膜

- 61 绿茶防晒修复面膜
- 63 番茄苹果面膜
- 65 西瓜皮美白面膜
- 67 豆腐牛奶面膜
- 69 大蒜蜂蜜面膜
- 71 薏米杏仁面膜
- 73 白芷珍珠面膜
- 75 半夏柠檬醋面膜
- 77 芦荟黄瓜面膜
- 79 猕猴桃牛奶面膜
- 81 茯苓蜜奶面膜
- 83 苹果柠檬蛋清面膜
- 85 草莓蜂蜜酸奶面膜
- 87 葡萄汁防晒面膜



89 补水、保湿、 滋润面膜

- 91 芦荟酸奶面膜
- 93 豆浆蜂蜜面膜
- 95 黄瓜蜂蜜面膜
- 97 秋梨补水面膜
- 99 西梅橄榄油面膜
- 101 冬瓜马铃薯面膜
- 103 马铃薯蛋清面膜
- 105 甘油芦荟保湿面膜
- 107 麦蛋蜜奶面膜
- 109 丝瓜酸奶面膜
- 111 番茄橙子蛋黄面膜
- 113 玉米麦片面膜
- 115 淘米水蜂蜜面膜
- 117 马蹄莲藕面膜

119 除皱减龄、 抗衰老面膜

- 121 香蕉蛋黄面膜
- 123 蜜蛋酸奶面膜
- 125 燕麦香蕉除皱面膜
- 127 橄榄油牛奶面膜
- 129 猪蹄冻面膜
- 131 红糖鸡蛋面膜
- 133 奶酪蛋清面膜
- 135 核桃粉蜜奶面膜
- 137 糯米粥黄瓜面膜
- 139 杏仁鸡蛋面膜
- 141 藕粉蛋黄面膜
- 143 燕麦维生素E牛奶面膜

145 红润气色面膜

- 147 牛奶红糖面膜
- 149 红豆红糖蜂蜜面膜
- 151 生姜美容面膜
- 153 樱桃蜂蜜面膜
- 155 桃花白芷面膜
- 157 三花润色面膜
- 159 桃仁米糊面膜
- 161 珍珠白菊蛋清面膜
- 163 银玉亮肤面膜
- 165 当归酒酿面膜
- 167 玫瑰蜂蜜面膜
- 169 玉竹糯米粉面膜

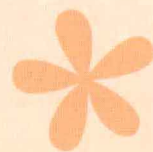
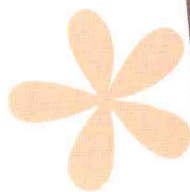
171 养护眼膜、唇膜

- 173 马铃薯苹果眼膜
- 175 桑叶夏枯草眼膜
- 177 桑菊绿茶眼膜
- 179 银耳凝胶眼膜
- 181 丝瓜蛋清牛奶眼膜
- 183 蜂蜜维生素E唇膜
- 185 杏仁蜜奶唇膜
- 187 山药修护唇膜
- 189 玫瑰樱桃唇膜
- 191 蜂蜡紫草润唇膏



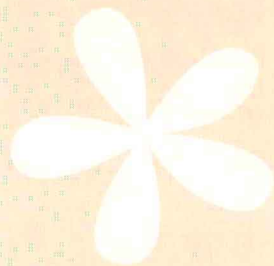


CHAPTER





..... 做个美丽
“膜”法师



自制面膜的主要工具

多功能食品加工机

最好配备有多套规格和形状的刀头，有榨汁、研磨、搅拌等多种功能，可以用来打碎材料或榨汁。它是制作面膜最方便实用的工具。

应选择带有过滤网的机型，制作时可省去很多麻烦。如果没有，也可以选择单一功能的食物搅拌机或榨汁机，再搭配滤网。以上都没有的时候，只好选择直接用

纱布包手挤了，但这样会比较费事。

纱布、滤网

纱布除了起过滤的作用外，还可以包裹材料直接涂于面部，温和又清洁。滤网可用过滤中药渣的滤网代替，可以获得较纯的面膜汁液。

面膜刷、面膜纸、化妆棉

面膜刷是用来蘸取制成的面膜，并将其涂于脸上的小工具。如果没有，也可以用包饺子馅的小抹刀或冰棒棍代替。

面膜纸有片状和压缩的两种，压缩面膜纸更方便使用和携带。没有面膜纸时，可以用小片的化妆棉代替，用于蘸取水状的面膜敷脸，或作为眼膜直接敷在眼睛上。擦洗脸部残留面膜时，也可以使用化妆棉。



研磨碗

研磨碗可将黄瓜、丝瓜、马铃薯等材料研磨成泥。适合制作泥膏状的面膜。

汤匙、量杯、小秤

汤匙和量杯用来准确计量材料的毫升数。小秤则用来称量材料的克重，最好选择小型电子秤。

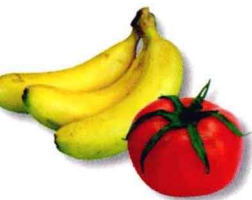
调皿、搅拌棒

调皿要大小适中才容易将材料搅拌均匀。搅拌棒也可用筷子、勺和抹刀代替。

空瓶罐

用来盛装制得的面膜。平时保留一些用完的护肤品瓶罐最简单经济。





自制面膜的常用材料

蔬菜 and 水果

蔬菜富含大量维生素、矿物质和水，有很好的润泽性，水果还含有丰富的果酸，有美白和软化肌肤的作用。

常用的蔬果有黄瓜、丝瓜、胡萝卜、番茄、马铃薯、冬瓜、芦荟、苹果、香蕉、西瓜、草莓、猕猴桃等。多用来制作深层清洁、保湿、滋养面膜。

奶类和蛋类

牛奶及奶制品是滋润和美白的佳品，常用的有鲜牛奶、酸奶、乳酪等。

鸡蛋的蛋清和蛋黄有不同的作用。一般蛋清起到清洁、紧肤、除皱的作用；而蛋黄营养丰富，润泽性更好，常用于深层滋养。

粮食谷物和干果类

此类材料包括大米、玉米、薏米、燕麦、面粉、黄豆、绿豆、红豆、核桃仁、杏仁等，含有丰富的碳水化合物、维生素、矿物质和植物油脂，营养和润泽性良好，适宜调配去角质及滋养面膜。

此类材料可熬煮后捣泥使用，或打成粉后使用，也可以在市场上买到现成的各种粉。

中药材及花草类

中药材及一些花草材料在面膜中起到了画龙点睛的作用：少量使用，功效立现。常用的有珍珠粉、白芷、茯苓、当归、桃仁、金银花、菊花、玫瑰花、薄荷等。

油脂及调味品类

油脂类材料具有良好的滋润性，可以抚平皱纹，为肌肤提供深层滋养。常用的有橄榄油、甘油等。

蜂蜜、红糖、醋、姜、蒜等调味料是面膜的最佳拍档，除了用于调和不同的面膜以外，它们自身的护肤效果也相当好！

饮品类

茶可以清凉去热，镇静肌肤，消炎除痘，淡化斑点，修复晒后受损肌肤。咖啡能促进新陈代谢，护肤、去死皮的效果很好。而含酒精的饮品可以起到收缩毛孔、消炎杀菌、控油、去污和补充营养的作用。



自制面膜的种类和功效

面膜的种类和功效很多，选择适合自己皮肤需要的面膜非常重要，否则，护肤不成，反而变成了“毁肤”！

深层清洁、除痘、去角质面膜

此类面膜可深层清洁、控油、调整肌肤的水油平衡，并可起到一定的抗痘消炎作用。去角质是深层清洁的一部分，它能促进血液循环，起到去除老废死皮、软化皮肤、细致毛孔的作用。对于油性皮肤的人来讲，做好清洁工作至关重要。一般人夏季也应多做此类面膜。

防晒、消斑、美白面膜

这类面膜可以白净肌肤，淡化黑色素，消退和淡化雀斑、黄褐斑、晒斑等瑕疵，使面部肌肤更完美无瑕。对于日晒引发的皮肤粗糙、暗黑或发红、脱皮等现象有一定的预防、修复与舒缓作用。适合皮肤暗黑、易生斑点的人群，也是夏季呵护肌肤的最佳选择。

补水、保湿、滋养面膜



水分流失是肌肤老化的重要原因，保湿面膜可以及时补充水分，并提高肌肤的锁水能力，使肌肤保持水润亮泽。深层滋养面膜则给皮肤提供天然的维生素、油脂、矿物质、蛋白质等营养物质，让皮肤“吃到饱”，增加弹性与活力。多数肌肤都适合此类面膜，它是日常护肤品的必要补充。

减龄除皱、抗衰老面膜

此类面膜多采用具有胶质和润滑性质的材料来制作，有一定的黏稠性和延展性，能紧致肌肤、平整面部肌肉、抚平细小皱纹，对于较大的皱纹能起到一定的淡化作用。适合脸部开始老化、起皱纹的人以及干性肌肤者，坚持使用此类面膜，可明显地延缓皮肤衰老，保持年轻状态。



红润气色面膜

美丽的肌肤不仅是白净，而且应该是红润有光泽的。面色黧黑、暗黄、苍白、疲惫都是不良气色的表现。此类面膜可以帮助你改善面部血液循环，活血化淤，并补充相应的营养，提亮肤色，增加光泽与红润，长期使用，可使肌肤更加光彩照人。

养护眼膜、唇膜

眼部和唇部的皮肤非常娇嫩，也容易出现小细纹，是面部护理的重中之重。眼膜护理可以改善眼部浮肿、松弛、黑眼圈、眼袋等现象，预防和淡化眼周的鱼尾纹，使眼睛显得更加明亮有神。唇部的保养除了润泽嘴唇外，还可起到预防口角皸裂、干燥脱皮等问题，而且绝对安全有效，是便捷又经济的选择。干性肌肤者及冬季更应经常使用。



敷面膜的方法



1 清洁面部

- ①先将双手洗净，用温水湿润面部。
- ②将适量洗面乳倒于手心中，轻揉出泡沫。
- ③涂抹于两颊、额头、鼻翼、下巴、脖颈处，由内而外画圈轻揉。
- ④以清水冲净泡沫，用干净毛巾或化妆棉轻轻拍干。

4 滋养润肤

- ①取适量滋养乳(霜)点涂于额头、鼻子、两颊、下巴处。
- ②以指腹均匀画圈，涂抹于脸部，并由脸部中线轻柔地往外侧按摩至双耳；鼻子部位由上而下按摩，直到乳液被完全吸收。
- ③将残留的乳液涂抹在颈部，方向是由下而上。

2 敷面膜

自制的液状面膜

- ①将面膜纸浸泡在敷脸液中，至面膜纸完全浸润。
- ②取出面膜纸敷于脸上，露出眼部、鼻孔和口部，轻轻按压拍平，使营养物质与肌肤充分接触，促进吸收。
- ③15~20分钟后揭下即可。

(也可以用面膜刷直接刷在脸上，或盛入喷壶中喷在脸上。)

自制的膏状面膜

- ①用手指或面膜刷蘸取适量面膜，点涂于额头、鼻子、两颊、下巴处。
- ②画圈涂抹，要保证有一定厚度且均匀，露出眼部、鼻孔和口部。
- ③15~20分钟后擦除。

3 清洗

敷完脸后，一定要将残留的物质擦除，并用温水清洗干净。

敷面膜的注意事项

①敷面膜前最好先用热毛巾拍脸，或用热汽蒸脸，使面部肌肤的毛孔充分张开。如能稍加按摩，药效成分就更容易被肌肤吸收了。

②使用面膜纸时，应尽量让面膜纸贴紧在皮肤上，用手将鼻部周边等弧度较大的部位按平整，减少肌肤和面膜之间的气泡。

③敷面膜时最好能安静地坐着或平卧，充分放松，不宜说话、吃东西或大笑，避免过多表情牵动脸部肌肉而产生小皱纹。

④敷面膜时间应控制在15分钟左右，时间太长，面膜材料干透了，反而会使肌肤干燥脱水。

⑤面膜并不是做得越勤越好，太多的滋养或清洁可能会让你的肌肤吃不消。一般每周做1~2次面膜即可。

⑥滋养皮肤的最佳时间是晚上睡觉前，此时敷一个面膜再合适不过了。

⑦敷面膜后一般要洗净脸部，再涂上滋养乳霜。有些营养类面膜敷完也可不洗脸，让营养成分继续渗透，当晚霜使用。但一定不能不揭面膜过夜。

⑧如果皮肤发炎、过敏，有红肿疱疹或破口时，切勿使用面膜敷脸。做面膜前最好先做防过敏试验。

过敏皮试莫省略

不是每个人都适合所有的材料，尤其是过敏体质的人，更应该小心。以前没有尝试过的保养品，使用之前，皮试这一环节是不可省略的。

皮试以后，要仔细检查试用部位，如脸部、身体或头皮，看是否有红肿疱疹或破口，谨慎试用。如果有皮肤病变或伤口，一定不要试用。

皮试方法：先取少量打算使用的面膜，涂抹在手腕内侧或耳后的皮肤上。观察5~10分钟，看是否出现红、痒、痛等症状。如果都没有，表示你可以将面膜放心用于脸部；如果有，表示你不适合使用这种材料的面膜。

过敏皮试法



面膜的制作和保存

面膜制作时的卫生要求

①选择制作面膜的材料时，一定要注意新鲜度，不新鲜的材料容易引起皮肤过敏。

②瓜果蔬菜等材料在使用前必须清洗干净，除去泥土和农药残留，与食用前的清洁程序是一样的，不要认为不入口就可以简化步骤。

③需要放入食品加工机打碎或榨汁的材料需先切成小块，这样可以使材料打得更细小且均匀，面膜的效果才能更好。

④每次制作面膜的量不要太大，最好现做现用。制作时双手要清洁，指甲也要保持卫生。

⑤所使用的水最好是矿泉水或纯净水，以保证自制面膜的卫生。

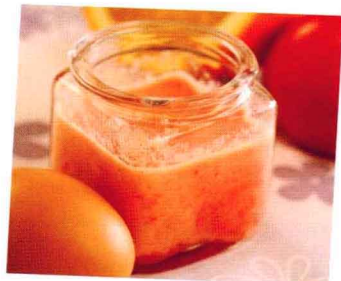


中草药面膜的制作方法

中草药是制作面膜的特殊材料，它的制作方法也应特别注意。

①磨粉法：可以买现成的药粉，但大多数草药都是干制品，需要回家自己磨粉。传统方法是先切碎后，再用捣药罐磨碎。现在也可以用食物加工机打碎，会方便很多。药粉加适量水调和后，适合于制作膏状面膜，并可直接涂抹在脸上。

②煎汁法：有些药草或花草通过煎煮更能发挥药效，方法与茶饮中的煎煮方法相同。然后过滤取汁，放凉后即可敷面。适合于制作液状面膜，泡透面膜纸后使用。



自制面膜如何保存

由于自制面膜多采用天然材料，新鲜但缺乏保质能力，最好随做随用，如要保存，也要注意以下几点。

- ① 保存时间不可超过7天。
- ② 保存面膜的容器以可密封的玻璃容器、陶器或塑料广口瓶为宜，器皿应清洗干净并擦干水分后，再将面膜材料放入，并封口保存。
- ③ 置于冰箱中的冷藏室冷藏保存，不要放在闷热潮湿的地方。
- ④ 每次使用前，先闻一下面膜材料，确认没有酸腐的气味，才能放心使用。
- ⑤ 如果感觉气味不对，要毫不犹豫地丢弃，千万不要勉强使用。
- ⑥ 每次使用时，应以干净的汤勺舀取，尽量不要用手指挖取，用剩下的材料也不可以再放回原瓶保存，这些都是为了避免污染未用的材料。

不浪费面膜的延伸使用法

如果面膜一次做得太多，觉得扔掉可惜的话，不妨延伸一下使用范围，将剩下的材料用于身体其他部位肌肤的护理。

- ① 清洁身体后，可以将面膜的材料涂在身上，重点护理的部位是脖子、手臂、小腿和双脚，这些部位常露在外面，容易受尘土、日晒等外部环境的影响，产生干燥、脱皮、皱纹等问题，因此它们的日常养护同样非常重要。大约20分钟后再冲洗干净。
- ② 泡澡时，把剩下的面膜材料投入浴缸，边泡澡边养肤，一举两得，是放松身心、缓解疲劳的好方法。
- ③ 由于面膜多是由天然材料制成，很多都是可以食用的，你可以把剩下的面膜吃掉，内外兼修，效果可是加倍的。当然，如果面膜中有不可食用的材料时，切勿食用！

