

sina 新浪女性
eladies.sina.com.cn

新浪网女性频道
倾心推荐!

MASK COLLECTION

坚持做**食材面膜**,让肌肤衰老晚到**10年!**
肌肤保鲜只需**点滴费用、点滴时间!**

吴奇 Remy◎编著



第2版

面膜宝典

经典**食材面膜**自己做



旅游教育出版社
Tourism Education Press

策划编辑：冉 颖

责任编辑：冉 颖

四格漫画：HAPPY妖魔

图书在版编目（C I P）数据

面膜宝典：经典食材面膜自己做 / 吴奇，Remy编著—2版.—北京：旅游教育出版社，2012.1

ISBN 978-7-5637-2271-6

I. ①面… II. ①吴… ②R… III. ①面—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第275748号

面膜宝典：经典食材面膜自己做（第2版）

吴奇 Remy 编著

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：(010) 65778403 65728372 65767462（传真）

本社网址：www.tepcb.com

E-mail: tepfx@163.com

排版单位：润和佳艺工作室

印刷单位：北京天成印务有限责任公司

经销单位：新华书店

开 本：889×1194 1/24

印 张：6

字 数：71千字

版 次：2012年1月第2版

印 次：2012年1月第1次印刷

定 价：28.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）

第2版

面膜宝典

经典**食材面膜**自己做

吴奇 Remy◎编著



旅游教育出版社
Tourism Education Press

卷首语 坚持是美肤的唯一法则

“皮肤糟的女人一定是不负责任的人！”

看到这句话很多小女子一定捏着拳头咬牙切齿——天生的肌肤怎么能够改变？

而事实上，对健康人来说，如果你足够负责，这个世界上根本没有拯救不了的肌肤！

一些老掉牙的真理我再唠叨一遍：快乐的心态、良好的睡眠、健康的饮食、每天15分钟的护理、微微出汗的运动，这些就是造就美丽肌肤的全部。

“哪有这么简单？我常常做面膜，皮肤还不是很糟糕！”喜欢熬夜的MM这样问我。

“多久做一次呢？”

“也不一定啦，想起来就做吧。”MM喷了一口香烟说：“如果凌晨睡觉之前感觉还有精神的话，也会做。而且，我用的护肤品可是很高级呢。”

像这位MM这样的人很多吧，一边用最恐怖的“刑罚”折磨肌肤，一边想要肌肤白皙水嫩。

“坚持”真的是护理肌肤的唯一法则，“坚持”微微出汗、“坚持”食用那几样养颜食品，“坚持”每天8小时的熟睡、“坚持”做面膜，皮肤就能变好！

不要因为皮肤一直很好就忽视对它的保养，在26岁以后，你将见识到自己快速衰老的过程。

不要因为皮肤一直很差就忽视对它的保养，不然你永远不能自信地面对他人。

翻开这本书的这一刻，就开始对自己肌肤负责吧，没有毅力的女生靠边站！

因为我们要完成的任务很艰难——让衰老迟来10年，让脸上没有青春痘，让便便更加顺利，让皱纹和斑点慢慢消退。只有最有勇气的人才能成功，一起努力吧！

再版序

让肌肤衰老晚到10年

距离本书第一次出版已经整整3年时间，我也由20几岁的青春韶龄成长为30出头的轻熟女。感谢自己一直以来为肌肤所做的努力，这几年岁月并没有留下太多痕迹，这让我感觉自己美丽且自信。

书中提到的潘潘也已经成为某时尚网站的主编，比3年前更有魅力，她说：“对肌肤要用心，那是信心之本。”

许多同龄的朋友常常感叹：20多岁的末尾简直是生命中过得最快的几年，从未如此清晰地感到肌肤的衰老。第一根细纹出现，毛孔越来越明显，疤痕和印迹再也不会变浅……皮肤让我们不敢自信。花在肌肤保养上的金钱越来越多，收到的效果却越来越少，那么，肌肤青春的逝去真的不可逆转吗？

说句实在话，如果不是富可敌国，肌肤的老化真的不可逆转，我们所做的一切也都只能减缓这一过程——用天然的材料和方法，减缓肌肤的衰老。

现在，我在一家化妆品公司工作，深深了解化妆品对于肌肤的作用远不如对心理的作用。相信大家都有体会，你也曾一狠心一跺脚买过昂贵的高级美容液或者超声波蒸面器，不过这些常常在用过两三次以后，就被扔在不起眼的角落，且再也不会买

第二次。其实，肌肤的保鲜只需要点滴时间就可以轻易做到。洗脸后，花上10分钟时间做一个简单的面膜，只需依靠冰箱里常用的天然材料，就能让皮肤活力重现。

有人问：保证睡眠、减少心理压力是不是最佳的美容之道？回答当然是肯定的，但是在如今的社会生存，很难有谁能让自己真正保持轻松。比如我，作为职业人，不能避免加班，常常承受很大的工作压力，并且每天要面对电脑辐射10小时以上。这样的状况下如何保持肌肤活力？

1. 做面膜。这是效果最直接、显著的美容方法，看到效果后你会更有动力坚持下去。

2. 配合简单的按摩。试一下只做半边脸，真的可以看到做过的半边脸明显比另半边小一点呢。

3. 合理饮食。不需要大的改变，每餐多吃一口美肤食材就可以。

以上3点，很简单，不是吗？做到它，肌肤衰老就会晚到10年！

目录

CONTENTS

卷首语：坚持是美肤的唯一法则

Part 1



美白·祛斑

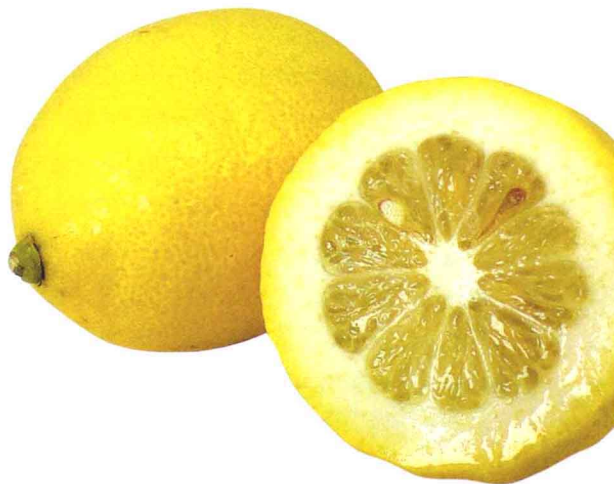
- 9 柠檬酸奶面膜：“黄脸婆”必备
- 10 石榴水：古代后妃的最爱
- 13 牛奶：不洗掉效果更好
- 14 大米薏仁面膜：给肌肤吃的食物
- 16 豆腐+酵母：保护皮肤雌激素
- 17 茄红素：水嫩感透出来
- 20 粥油：100天白嫩饱满的秘密
- 21 酸奶：外敷内调美白双重保障
- 25 柠檬酸：最环保的皮肤“漂白剂”
- 29 珍珠：女皇最爱的美白保养品
- 33 其他方法
- 37 美白肌肤的美食

Part 2



滋润补水·祛皱

- 43 海藻种子：懒人必备的面膜
- 44 神奇黄瓜：切片像纸一样薄才有用
- 47 蜂蜜面膜：秋冬的最佳选择
- 48 菊花糯米饭：排毒又补水
- 50 蛋黄：卵磷脂增强补水作用
- 53 甜杏仁：后宫秘密
- 56 红酒面膜：网络最火
- 61 燕麦片：令肌肤水嫩的法宝
- 64 其他方法
- 66 给肌肤补水的美食



Part 3



排毒·去角质

- 73 **水杨酸、椰子油**: 不同年龄的选择
- 74 **酸奶**: 溶化脸上的角质
- 76 **盐**: 拿来洗脸去角质不长痘
- 78 **茶叶末**: 天然去角质能手
- 80 **苦瓜+维C**: 把皮肤毒素吸出来
- 83 **绿茶**: 给懒虫们的建议
- 87 **绿豆**: 排毒祛痘绝对是冠军
- 90 **其他方法**
- 92 **食疗排毒**



Part 4



紧肤·祛痘

- 99 **丝瓜水**: 《本草纲目》里的祛痘神水
- 103 **白牙膏**: 打死你也想不到的“拔脓膏”
- 104 **小苏打**: 把油脂从毛孔里顶出来
- 106 **绿豆粉**: 皮肤排毒法宝
- 108 **鱼腥草+卷心菜**: 重度“痘痘”来尝试
- 110 **芦荟**: 给懒虫们的法宝
- 116 **其他方法**
- 118 **30天改变痘痘肌肤的饮食要诀**

Part 5



抗衰老

- 123 **自制胶原蛋白**: “熬啊熬”猪蹄美容胶
- 124 **蛋清**: 把表情固定住的面膜
- 126 **维生素E**: 夜晚的“祛皱天使”
- 128 **鲨鱼油**: 让你慢慢吸收的修复法宝
- 129 **蜂蜜**: 万能守护者
- 134 **啤酒**: 洗洗脸就有用
- 138 **其他方法**
- 138 **30天用美食倒转时间**

细胞们的生活
滋强而宁静



有一天紫外线忽然出来捣乱



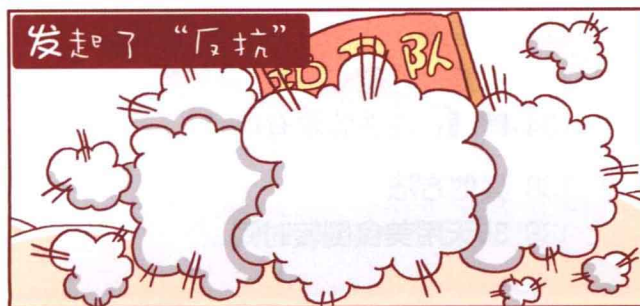
细胞们为了保护自己



保护领土
护卫队



发起了“反抗”



于是产生了“黑色素”

Part 1

美白 · 祛斑



根据新浪网的调查，90%以上的女人都在追求美白。

我问美容编辑潘潘：“哪种美白方法最有效？”

潘潘不假思索地回答：“不要晒太阳。”

我深信不疑，从此过上了昼伏夜出的生活，日落而作日出而息，长达半年的“夜生活”让我远看好似“鬼娃娃”。

我又问潘潘：“怎样让肌肤有活力？红润一些？”

潘潘毫不犹豫地回答：“晒太阳。”

我又晒了一个月的太阳，终于恢复了原状。

后来我和潘潘和平解决了这段恩怨，重归于好。

不过通过这件事，我也发现美白不仅仅是躲避太阳光这么简单，在使用面膜的同时，外加一些由内而外的保护效果才能达到最佳。通常情况下，绿茶、番茄、柠檬、丝瓜是最有效的。

柠檬酸奶面膜

“黄脸婆”必备

价 格	1元/次
优 点	去除面部黄气，淡化色斑
制作时间	5分钟
建议搭配	优酪乳、蜂蜜
推 荐 度	★★★★★

斑点啊，祛除起来真是困难得很，你必须少吃容易造成黑斑的食品，还要每天都用祛斑产品才行。但是有个东西特别好，在祛除斑点的同时还能让皮肤变得更加白皙，这就是柠

檬，不论是拿来洗脸还是做面膜都能有一流的效果。有些人比喻柠檬是“橡皮擦”，能把皮肤上的斑点都擦掉，真是非常形象。

柠檬不光是对付黑斑有特效，在皮肤有破损时也可用柠檬汁来疗伤，破了皮的伤口会愈合得很快，而且不留瘢痕。疗伤当然是柠檬中的维生素C在起作用，而去黑则是柠檬中的另一种元素——枸橼酸在起作用，这种元素很无敌，不仅能帮助预防黑色素的生成，还能分解皮下聚集的色素粒子，加上柠檬酸的作用，皮肤上的黑气就会被一点点洗掉。

制作方法

- 柠檬汁加纯水或化妆水稀释，洁面后拍于脸上，可以祛除面部黄气、黑气。
- 柠檬汁+优酪乳+蜂蜜，调匀，敷面15分钟，能软化死皮，并祛除黑斑。

石榴水

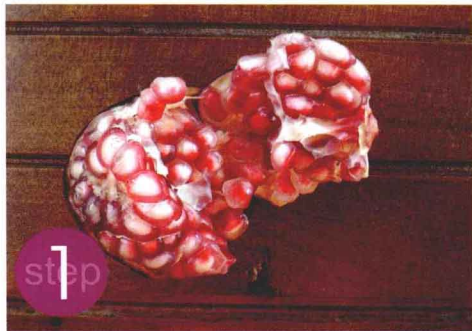
古代后妃的最爱

价 格	1元/次
优 点	淡化色斑
制作时间	5分钟
建议搭配	纯净水、化妆水、酸性面膜
推 荐 度	★★★

这个护理方法真的非常难，石榴作为主要原材料不仅有季节上的限制，而且不易保存。不建议满脸雀斑的女生做，原因是估计没有多少人能坚持太长时间。过着懒散生活而且肤色稍有斑点的女孩可以试验一下，淡化斑点最有效的就是这一招，坚持短短1个月脸上的斑斑点点就会变淡。

石榴来头不小，被称作“来自冥界的美容圣品”，希腊神话中说是由某神从冥界带出来的独特水果，相传很多古代王公贵妇都因为常吃石榴皮肤变得白皙透亮。石榴中含有一种非常优质的抗氧化剂，不仅可以帮助肌肤抵御自由基的侵害，还可以阻止黑斑的形成。据说在普通防晒护肤品中加入石榴提取物，效果就能显著提高，减少被太阳晒出黑斑的可能性。石榴的驱虫作用也对皮肤护理大有帮助，能够把毛孔中的寄生虫统统消灭。

其实每个年过30的女人都该爱石榴，理由简单得很——石榴含有大量女性荷尔蒙，能把你的黄褐斑扼杀在摇篮里，把皮肤上的细纹一条一条变浅。如果你实在懒得做石榴面膜，不妨挑一款含有石榴的化妆品来帮你减缓衰老的进程。



将石榴剥去外皮



连子榨汁，并过滤

制作方法

石榴挤汁，加纯净水或化妆水稀释，敷面10分钟；或将石榴汁加入到其他面膜中去，使用方法类似于柠檬汁。



☆ 据说石榴水有很强的回春功效，很多大牌化妆品都用它。

☆ 柠檬，用来泡水或者擦脸能使“痘痘”快速愈合。



牛奶

不洗掉效果更好

价 格	0.1元/次
优 点	带来透明感的白皙
制作时间	半分钟
建议搭配	蜂蜜
推 荐 度	★★★★★

这是专为懒女生设计的护肤品，只要你还有一个手指头能动，使用这个面膜就能坚持下来，制作方法虽然简单到了极点，可是效果却半点不打折。30天，只需30天，皮肤看起来就会透明很多！我开始使用这个方法是在大学时，那时没钱买护肤品，都是用这些土方来“臭美”的。每天晚上就用刚刚喝剩的鲜牛奶涂在脸上，然后睡觉，牛奶在脸上很快就会干掉，不会弄脏被褥，等到清晨醒来再去洗脸就行了。

先涂牛奶再睡觉的做法，能让你眼看着皮肤一点点变好，每用一天都能看得到改变。年纪大一点的女生，可以用纸面膜或者后面会讲到的海藻种子泡牛奶来使用，在其中加入半匙蜂蜜效果更是不凡。

制作 方法

- “初级版”不需要制作，直接用鲜牛奶涂抹就行。
- 想要增加润泽感的话，可以加入半匙蜂蜜，效果超级好。

大米薏仁面膜

给肌肤吃的食物

淘米后，你会感觉手心有点油油的感觉，那正是我们要追求的天然润泽。这款大米薏仁面膜就是给肌肤准备的一道美食，让皮肤在变白的同时也充满活力和弹性。

这款面膜中真正起作用的是水溶性米蛋白和薏仁的吸湿作用，大米经过水解后，形成能够被肌肤直接吸收的微小分子，帮助皮肤吸收更多的水分，并且它会努力地修复受损肌肤，也就是狠狠修理那些让你看起来脸色黄黄的老皮。

不得不承认，这款面膜很容易被放弃，因为见效比较慢，坚持起来没

有动力。不过，因为成品雪白可爱，又有淡淡的大米香气，在休假或是闲得无聊的时候边晒太阳边做一做，一闭上眼睛让你感觉仿佛来到了满是稻田的乡村，那感觉真是相当放松的。

价 格	1元/次
优 点	能把你带到乡间的放松面膜
制作时间	5分钟
建议搭配	柠檬汁
推 荐 度	★★

制作 方法

米粉+薏仁粉，加水调成糊状，加入2滴柠檬汁，敷面15分钟。



☆ 大米和薏米是美白滋润肌肤的天生一对。