

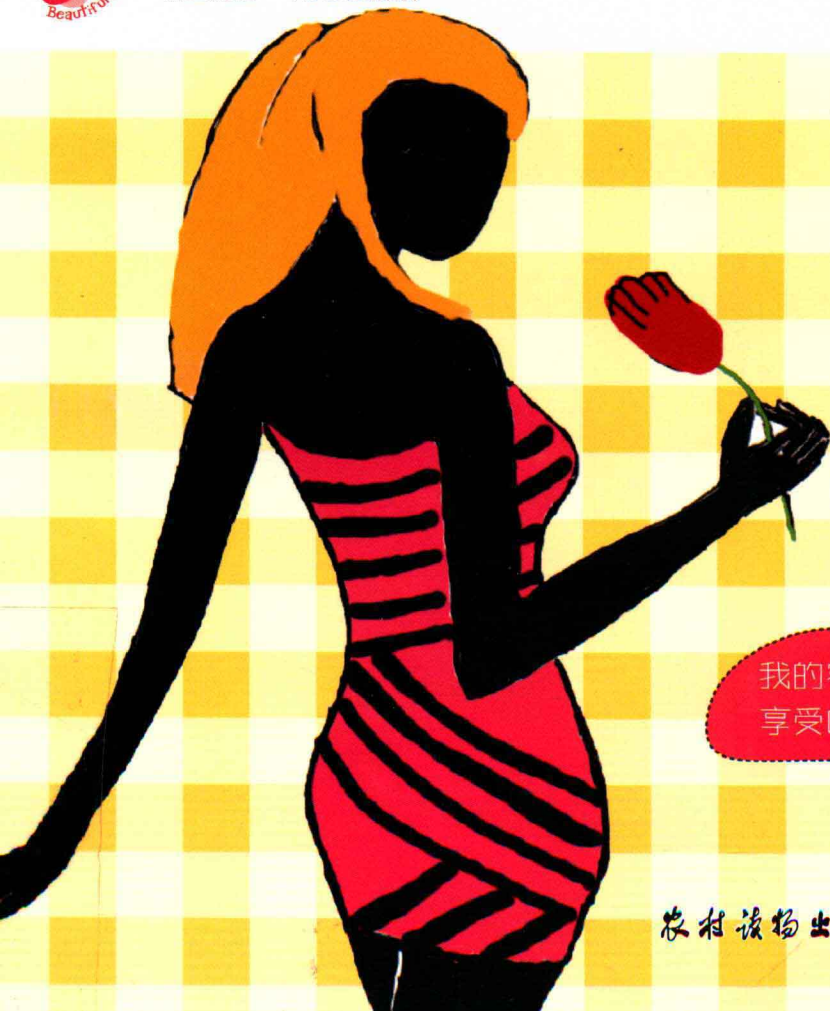
Beauty magic
美颜魔法

一学就会的面膜

DIY



琳达编著 刘志刚摄影



我的容颜我做主。
享受DIY面膜，享受美丽人生。

农村读物出版社

Beauty magic
美颜魔法

一学就会的面膜DIY

美丽魔法
Beautiful magic

琳达编著 刘志刚摄影

农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

美颜魔法：一学就会的面膜DIY / 琳达编著. — 北京：农村读物出版社，2010.11
ISBN 978-7-5048-5394-3

I. ①美… II. ①琳… 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192946号

责任编辑 黄曦

出版 农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

设计制作 北京朗威图书设计

开本 880mm×1230mm 1/24

印张 5

字数 100千

版次 2011年1月第1版 2011年1月北京第1次印刷

定价 25.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)

目录 contents



PART① 面膜达人DIY的家伙什 P8

面膜DIY主材篇 P10

面膜DIY辅料工具篇 P14

面膜DIY保鲜篇 P18

面膜DIY的A & Q P20



PART② 清洁保湿面膜 P22

清洁保湿，不可忽视的好皮肤基本功 P23

蒜泥蜂蜜洁肤面膜 P25

绿茶清爽清洁面膜 P26

提子牛奶保湿面膜 P29

番茄菊花补水面膜 P30

豆渣去黑头面膜 P33

猕猴桃深层清洁面膜 P34

白菜叶除痘面膜 P37

白米饭除垢面膜 P38

银耳胶质补水面膜 P41

芒果保湿面膜 P42





PART ③ 美白祛斑面膜 P44

鸡蛋美肌，光洁无瑕才能人见人爱 P45

柠檬蜂蜜美白面膜 P47

牛奶燕麦祛斑面膜 P48

杏仁咖啡淡斑面膜 P51

玫瑰桃仁白肤面膜 P52

香菜蛋清祛斑面膜 P55

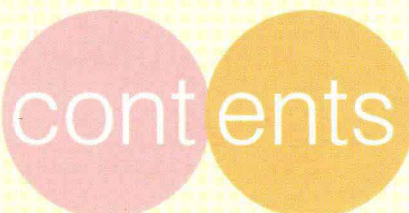
矿泉维C美白面膜 P56

红糖美白面膜 P59

胡萝卜冬瓜美颜面膜 P60

冬瓜瓢祛斑面膜 P63

土豆鲜奶美白面膜 P64





PART④ 除皱紧肤面膜 P66

减龄扮嫩，今年二十明年十八 P67

维E柳橙紧肤面膜 P69

酸奶雪梨除皱面膜 P71

木瓜菠萝消眼纹面膜 P73

红茶抗氧化除皱面膜 P74

粗盐蛋清紧肤面膜 P77

番茄酱蛋白紧肤面膜 P78

粗粮紧致肌肤面膜 P80

绿豆鲜奶除皱面膜 P82

奇异果除皱面膜 P85

洋葱蜜蜡去皱面膜 P86



PART⑤ 活肤去淤面膜 P88

气血充盈，好面色给你好心情 P89

木瓜蜜桃活肤面膜 P91

草莓鲜奶养颜面膜 P92

燕麦酸奶滋养面膜 P95

青瓜酸奶活肤面膜 P96

红酒活血面膜 P99

洋甘菊精油化淤眼膜 P100

苦瓜茶树油消肿面膜 P103

清荷薏仁镇静面膜 P104

黄连消肿瘦脸面膜 P107

鱼腥草排毒面膜 P108



附：面部精选按摩操 P111

洁面操——让每一个毛孔都清洁 P112

排毒操——促使肌肤多排毒 P114

活肤操——加快营养物质的吸收 P115

提拉操——抵御下坠 P116

法令纹按摩操——抚平岁月的深刻痕迹 P118



contents





面膜达人DIY的家伙什

低碳时代，DIY是一种美德。

我们的美丽也可以低碳。放弃昂贵的化妆品，回归自然。置办一些实用的面膜DIY家伙什，花费不多，用处无穷。下班后，休息时间，利用面膜小工具，给自己做个清新的美容面膜，传说中的面膜达人，也许就是你！



Mian mo DIY
zhu cai pian

面膜DIY主材篇

面膜DIY的主材主要有蔬果和中药材及维生素药丸、植物油、面粉、燕麦、蜂蜜、茶叶、肉、蛋、奶、调料、酒等几类。无论是哪种材料，都具有容易购买，价格低廉的特点。而且，很多可做面膜的食材同时还是我们餐桌上的常客，所以不会浪费。原料买多了，还可以一吃了之。

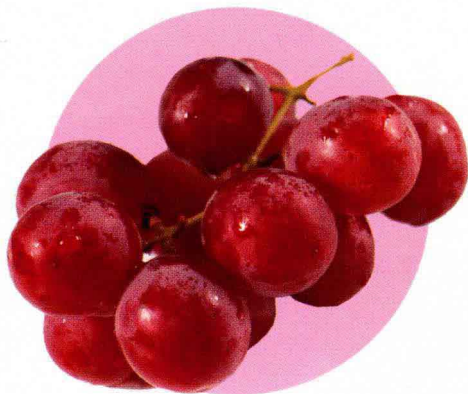


* 蔬菜

蔬菜中含有丰富的水分、维生素和矿物质，用来做面膜，具有良好的清洁、滋养、润泽和美白效果。常用作面膜材料的蔬菜有黄瓜、番茄、胡萝卜、土豆、丝瓜、红薯、大蒜、苦瓜、生菜、茄子等。

* 水果

水果中丰富的果酸能软化肌肤，其富含的维生素、矿物质和水分，在清洁皮肤的同时可提供丰富有益的其他成分。比如木瓜，果体内含有木瓜酵素，能很好地去除肌肤的角质层，且温和不刺激；而苹果中的有机酸可促进皮肤的新陈代谢，活化皮肤细胞，并且能改善肤质，达到柔润肌肤和净化斑点的效用。常用做面膜材料的水果有苹果、香蕉、菠萝、西瓜、柠檬、草莓、木瓜、杏、桃、李、柚子、柑橘、葡萄、猕猴桃（奇异果）、梨等。



✿ 中药材及维生素药丸

花草中药材类在DIY面膜中经常被用到，因为它们具有极佳的美白效果或特殊的美容功效。常用作面膜材料的有玫瑰花、菊花、甘菊、白芷、银杏、芦荟、珍珠粉等。维生素药丸也是常用的面膜主材。维生素药丸不但内服有益健康和美容，外敷的美容效果也相当明显，主要用来做面膜的有维生素C片和维生素E胶囊。

✿ 植物油

植物油含有较多的滋养成分，具有深层滋养、祛斑的美容功效，所以在DIY面膜中得到普遍运用。常用做面膜材料的有橄榄油、杏仁油、玉米油。





茶叶



牛奶



蜂蜜

* 蜂蜜

蜂蜜是天然的美容佳品，含有多维生素，是一种很好的水性保湿原材。在DIY面膜中经常被使用，能使肌肤润泽有弹性。

* 茶叶

茶叶具有良好的美容效果。在DIY面膜中，茶叶常被用来清除臭味及杀菌消炎。而茶汁则被运用来清洗肌肤，或是用来修复因晒伤而红肿的肌肤。

* 肉、蛋、奶

肉、蛋、奶类食品是优质蛋白质的主要来源，不仅营养丰富，有益健康，用做面膜材料还具有嫩白、滋养、祛皱的功效。常用来做面膜材料的有鸡蛋、猪蹄、奶粉、牛奶、酸奶、奶油等。

* 调味品

调味品种类繁多，不但价格便宜，原料易得，而且美肤效果惊人。常用来做面膜材料的有红糖、白砂糖、粗盐、食醋等。

* 酒类

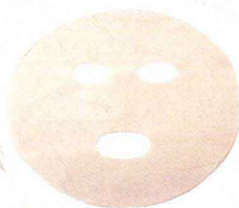
酒类是DIY面膜中比较常用的材料，酒精因为有挥发性所以能够有效地收敛肌肤。有些酒类还具有特殊的功效，如红酒可以美白，啤酒可以收缩毛孔等。常用作面膜材料的除了红酒和啤酒还有白酒、清酒、甜酒酿等。

Mian mo DIY
fu liao gong ju pian

面膜DIY辅料工具篇

红花还要绿叶配，有了面膜主材，还需要有辅料。原料齐全了，就要用上面膜工具了。面膜辅料，主要作用是激发主材功效或为了让面膜原汁附着或黏稠的。常用的有面粉、面膜纸、丝绸面膜等。面膜的小工具包括：榨汁机、削皮刀、面膜碗、面膜棒、滤网等。都是日常生活中容易购买的。有了辅料和小工具，DIY面膜变得非常容易，一学就会了，一起来试试吧。





✿ 基础面膜粉

基础面膜粉，它们主要用作面膜的调和材料，可以根据需要往里面添加其他效果的材料。不过它们也具有不错的美容效果。常用来做面膜材料的有玉米粉、绿豆粉、藕粉、面粉、淀粉等。含大量维生素E矿物质，对去除老化角质有特效。在自制保养品中，常被用来制作去死皮与增加皮肤光泽的保养品。

✿ 纸膜

纸膜是一种DIY面膜时使用的材料，是用一种特制的纤维织成的一次性的面膜贴，吸水性特好，把它浸泡在调好的美容液里就能贴在脸上了。纸膜有两种，一种是展开的，另一种是压缩的。

✿ 丝绸面膜

丝绸属于纯天然材质，用做DIY面膜的底膜，效果很不错。按自己脸型剪出几个，可以多次使用。但每次使用完毕需要清洗并在阴凉处晾干。



Gong ju

工具

* 榨汁机

榨汁机可以处理蔬菜瓜果中那些汁液多的原材料，也可制作面膜需要的各种果蔬泥。

* 削皮刀

使用瓜果类原料制作面膜，需要去皮，削皮刀容易操作，正好派上用场。

* 面膜碗

一般为透明质地的容器，经摔，结实耐用。方便面膜的调配和取用。

* 面膜刷

用来调制面膜粉、面膜泥等。可以使面膜涂得更加均匀，避免手的操作引起的污染。

