

316p

美容达人的
私藏配方

s u m m e r MASK DIY

自制天然面膜

传奇文化美丽坊 著

夏之防晒美白篇

炎炎烈日的紫外线在伤害着我们幼嫩的皮肤的时候，许多常见的食物却会变成美白护肤的好帮手，用天然的养分使你在夏天也可以拥有雪白的肌肤，美丽迷人。

广州出版社

s u m m

MASK DIY

常州大学图书馆
藏书章

自制天然面膜

传奇文化美丽坊 著

夏之防晒美白篇

广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

自制天然面膜. 夏之防晒美白篇 / 传奇文化美丽坊
著. —广州: 广州出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5462-0083-5

I. ①自… II. ①传… III. ①面—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第241225号

自制天然面膜·夏之防晒美白篇

出版发行 广州出版社 ([http: www.gzcbs.com.cn](http://www.gzcbs.com.cn))

(地址: 广州市天河区天润路87号 邮政编码: 510635)

印 刷 广州丰彩彩印有限公司

(地址: 广州市广园西路岗头大街9号丰彩大厦 邮政编码: 510400)

规 格 889mm×1194mm 24开 280千字 14印张

版 次 2010年1月第1版

印 次 2010年1月第1次

责任编辑 杨 斌

文字编辑 李 君 蔡 宇

责任校对 欧瑞平

发行专线 (020)38903520 38903521 38903516(传真)

书 号 ISBN 978-7-5462-0083-5

总 定 价 72.00元(全四册)

目 录

芦荟青春面膜	2
蜂蜜白芷面膜	3
蜂蜜双仁淡斑面膜	4
蜂蜜柠檬面膜	5
茄蜜祛痘面膜	6
黄豆薄荷杀菌面膜	7
金针菜面膜	8
茯苓面膜	9
盐醋面膜	10
银耳面膜	11
当归白芷面膜	12
酸奶燕麦面膜	13
草莓冰牛奶面膜	14
奶酪加薰衣草面膜	15
番茄面膜	16
冬瓜瓤面膜	17
香油多能面膜	18
漂白祛斑面膜	19
李子仁面膜	20
僵蚕面膜	21

芹菜苹果美白面膜	22
芹菜芦荟清凉面膜	23
蛋黄葡萄籽油面膜	24
桃花瓜子面膜	25
西瓜牛奶面膜	26
西瓜皮面膜	27
西瓜肉面膜	28
西瓜皮蜂蜜面膜	29
丝瓜柔嫩爽肤面膜	30
丝瓜汁美白面膜	31
玉米苦瓜排毒面膜	32
金盏花祛痘面膜	33
绿茶紧肤面膜	34
苦瓜祛斑滋润面膜	35
芦荟蛋白面膜	36
绿豆粉面膜	37
奇异果蛋清面膜	38
奇异果保湿面膜	39
土豆美白面膜	40
黄瓜泥面膜	41

柠檬面膜	42	白醋去角质面膜	62
晒后修护液	43	白芷白藓祛痘面膜	63
马铃薯胡萝卜面膜	44	酸奶黑木耳美白面膜	64
马铃薯润滑面膜	45	双氧水祛斑面膜	65
桃花杏花面膜	46	丹参栀子面膜	66
杏桃面膜	47	葡萄籽精华美白抗衰老面膜	67
蛋白柠檬面膜	48	珍珠粉芦荟面膜	68
白雪面膜	49	珍珠水果面膜	69
当归美白面膜	50	梨奶面膜	70
杏红敷	51	豆芽蜂蜜蛋清面膜	71
冬瓜泥面膜	52	土瓜根祛痘面膜	72
木瓜薄荷面膜	53	益母草控油面膜	73
苦瓜美白保湿面膜	54	黄连面膜	74
冰镇桃子晒后修复面膜	55	丝瓜蛋黄面膜	75
草莓乳酸面膜	56	蛋壳膜去黑头面膜	76
油梨香蕉酸奶面膜	57	芦荟凡士林面膜	77
香蕉牛油果面膜	58	黄瓜白酒面膜	78
胡萝卜养颜面膜	59	荷叶薏米面膜	79
酵母酸奶面膜	60	橘皮薄荷收敛面膜	80
绿茶橘皮纤容面膜	61		

MASK DIY

炎炎烈日的紫外线在伤害着我们幼嫩的皮肤的时候，许多常见的食物却会变成美白护肤的好手，用天然的养分使你在夏天也可以拥有雪白的肌肤，美丽迷人。

芦荟青春面膜

美容秘诀

芦荟具有使皮肤收敛、软化、保湿、消炎、漂白的功效，不仅对于青春痘有很大的改善作用，均匀敷于全脸，还有助于肌肤光洁亮丽。

材料

新鲜芦荟一小块，透气胶布。

做法

1. 将新鲜芦荟去皮，切一小块果肉；
2. 用透气胶布贴住果肉。

用法和周期

洁面后，用透气胶布将芦荟果肉贴在痘痘上，约 20 ~ 25 分钟后用清水洗净。一周使用 2 ~ 3 次。

适用人群

适合于痘痘肌肤。

滋润指数

★★★★

美白指数

★★★★

MASK SEASON MASK SEASON MASK

美容秘诀

白芷味香色白，为古老的美容中药之一。它是一种酪氨酸酶抑制剂，对增白、祛斑有显著的效果。白芷加上蜂蜜，可有效地清理肌肤的深层污垢，使肌肤嫩白、润泽。白附子也是一款用于美白、祛斑的美容佳品。融合了蜂蜜和两种中药材的此款面膜让您的皮肤重拾白嫩、水润的光彩！

材料 >

白芷 10g，白附子 10g，蜂蜜适量，蒸馏水适量。

做法 >

1. 将白芷和白附子混在一起研磨成细粉末；
2. 加入适量的蒸馏水和蜂蜜，均匀搅拌。

用法和周期 >

洁面后，将面膜均匀地涂于脸上，待 10~15 分钟后用温水洗去。一周可使用 2~3 次。

适用人群 >

适用于面部色素沉着或有黄褐斑的女性。



滋润指数

★★★★

淡斑指数

★★★★

美白指数

★★★★



美容秘诀

冬瓜子仁内含脂肪油酸、瓜胺酸等成分，有淡斑的功效。桃仁含有丰富的维生素 E 和维生素 B₆，不仅帮助肌肤提高抗氧化能力，还能减少紫外线对肌肤的伤害。蜂蜜的保湿效果和滋养的功效，可提升面膜的效果。面色暗沉？有色斑？不必再为此烦恼，试试这款面膜吧，它会带给你不一样的白嫩质感哦！

材料

晒干的冬瓜子仁 1 茶匙，晒干的桃仁 1 茶匙，适量的蜂蜜。

做法

1. 将冬瓜子仁和桃仁混合在一起，并研磨成粉末；
2. 加入适量的蜂蜜，搅拌均匀成糊状。

用法和周期

睡前洁面后，将面膜涂于脸部，斑点上可多涂一些，次日早上用温水洗净即可。建议连续使用 3 周。

适用人群

适用于面部色素沉着或有黄褐斑的女性。

滋润指数

★★★★

淡斑指数

★★★★

MASK SEASON MASK SEASON MASK

美容秘诀

柠檬汁能软化角质层、去除油脂污垢，坚持使用有较显著的祛斑、去除色素的功效。柠檬汁加上鸡蛋和蜂蜜的超强滋润作用，此款面膜可使皮肤清爽、润滑、细嫩，长期坚持使用能延缓皮肤衰老和美白肌肤，是您日常美容护肤不可或缺的圣品。

材 料 >

鸡蛋 1 个，蜂蜜 1 小匙，柠檬半个，面粉适量。

做 法 >

1. 将柠檬去皮，放入榨汁机中榨取汁液；
2. 加入鸡蛋、蜂蜜和适量的面粉，均匀地搅拌成糊状。

用法和周期 >

睡前洁面后，将面膜均匀地涂在脸上，次日早上用温水洗净即可。一周可使用 2~3 次。

适用人群 >

适用于面部有斑或有皱的女性。



美白指数
★★★★

抗皱指数
★★★★

茄蜜祛痘面膜



美容秘诀

番茄含有丰富的维生素C等营养素，可使皮肤嫩白且有光泽，具有不错的平衡油脂的功效，它还有清洁、美白与镇静的功效。番茄和蜂蜜都有杀菌的作用，可预防暗疮，特别适合痘痘肌肤者日常美肤之用。此款面膜不仅可以再次清洁肌肤，而且可有效抑制青春痘，让您不必再为痘痘烦恼，还您的肌肤青春本色！

材料

番茄 1 个，蜂蜜适量。

做法

1. 将番茄洗净、切块，放入榨汁机中榨取汁液；
2. 在番茄汁中加入适量的蜂蜜，调和均匀。

用法和周期

洁面后，将面膜均匀涂在脸上，10~15 分钟后，用温水洗净即可。一周可使用 2~3 次。

适用人群

适合青春期长痘的女生。

祛痘指数

★★★★

美白指数

★★★★

MASK SEASON MASK SEASON MASK

美容秘诀

薄荷叶能帮助收缩毛孔，并且气味清新怡人，很适合夏天使用。黄豆粉有吸附油脂的功效，用来敷脸可以吸收油脂，用于T字部位，也有清洁毛孔的净化作用。超强的吸收、洁净作用让您在夏天也可以拥有透明的肤质，美丽依旧！

材 料 >

黄豆粉 2 茶匙，薄荷叶 20g。

做 法 >

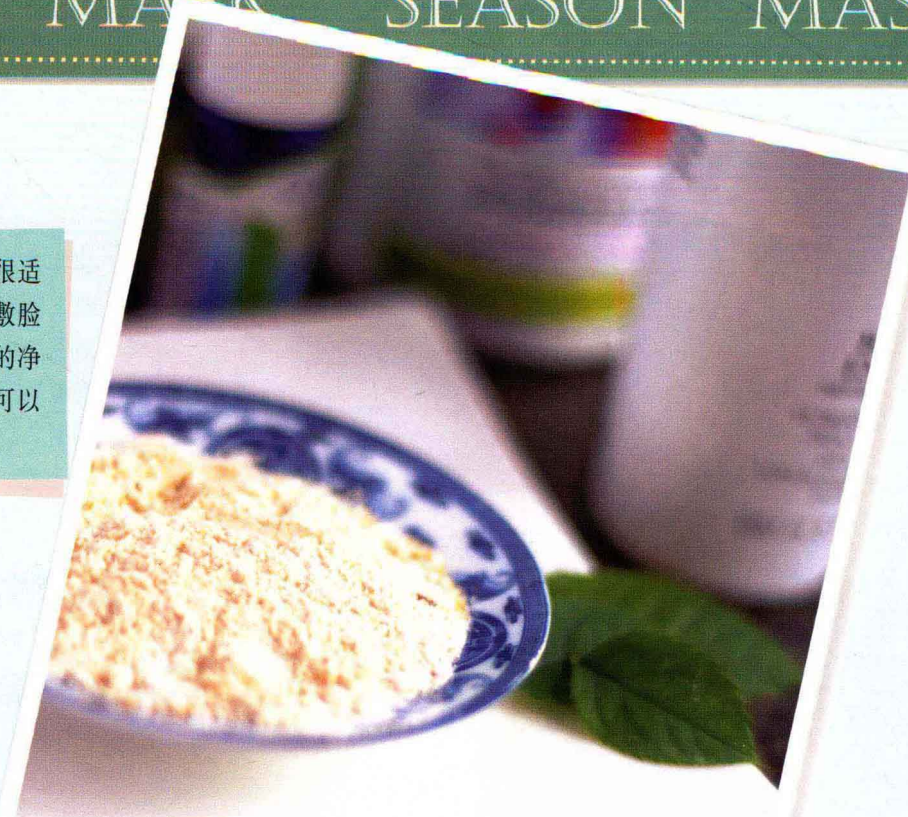
1. 将薄荷叶放入沸水中，煎煮片刻后，取其汁液；
2. 加入黄豆粉，均匀搅拌成糊状。

用法和周期 >

洁面后，取适量面膜均匀地敷在脸上，静置约 15 分钟后，用清水洗净。一周使用 1 次即可。

适用人群 >

过敏性肤质者慎用。



黄豆薄荷杀菌面膜

滋润指数

★★★★



美容秘诀

金針菜是一种多年生草本植物的花蕾，其营养丰富，含有丰富的花粉、糖、蛋白质、维生素C等成分，具有滋润皮肤、增强皮肤韧性和弹性的功效。加上白蜂蜜的滋润效果，此款面膜可使皮肤润滑柔嫩、皱纹减少、色斑减退。金針菜不仅是餐桌上的美味，而且是滋养皮肤的佳品哦。赶快试试，让您的皮肤水润起来吧。

材 料 >

金針菜 210g，白蜂蜜 90g。

做 法 >

1. 将干金針菜研成细粉末；
2. 加入蜂蜜调匀。

用法和周期 >

洁面后，将面膜均匀地涂在脸上，10~15分钟后，用温水洗净。可每天使用。

适用人群 >

适合任何肤质。

滋润指数

★★★★

祛斑指数

★★★

SK SEASON MASK SEASON MASK

美容秘诀

此款面膜有营养肌肤及消除老年斑、黄褐斑的功效。白茯苓一直被视为美容上品，其美容功效非常不错，尤其是它化解一切黑斑和瘢痕的功效，更是首屈一指。与蜂蜜搭配使用，既能营养肌肤又能淡化色斑。为斑点而苦恼的你，马上动手制作这款面膜吧，白嫩的肌肤立刻重现！

材料 >

白茯苓 15g，白蜂蜜 30g。

做法 >

1. 将白茯苓研成粉末状；
2. 加入蜂蜜，搅拌均匀成糊状。

用法和周期 >

洁面后，将面膜均匀涂在脸上，约 15 分钟后，用温水洗净。一周使用 1 次即可。

适用人群 >

适合面部有斑的中老年女性。



茯苓面膜

淡斑指数

★★★★

美容秘诀

食盐能有效清洁肌肤，有助于给肌肤排毒养颜。白芷、白醋能活血化斑、美白肌肤。菊花含有丰富的香精油和菊色素，能够有效抑制皮肤黑色素的产生，并能柔化表皮细胞，使面部皮肤细腻、白嫩。此面膜药食相配，可以起到美容祛斑的功效，让您不再害怕脸上的斑点。

材 料

食盐 2g，白芷 12g，菊花 6g，白醋 6mg，蒸馏水适量

做 法

1. 将白芷和菊花研成粉末状；
2. 加入白醋、盐和适量的蒸馏水，调成糊状。

用法和周期

洁面后，将面膜均匀地涂在脸上，10~15 分钟后，用温水洗净。一周使用 1 次即可。

适用人群

适合面色暗沉或有色斑的人群。

盐醋面膜

淡斑指数

★★★★

SK SEASON MASK SEASON MASK

美容秘诀

银耳可以润肤，并有去除黄褐斑、雀斑的功效。白芷中含有白芷素，具有显著的扩张动脉的作用，外用可美白肌肤，治疗面部黑斑。玉竹亦是滋养、润泽肌肤及美容、焕颜的上品。茯苓可美白润肤，能祛面斑，并引导诸药直入肌肤。此款面膜能有效地帮助您滋润、白嫩肌肤，还您青春色彩！

材料 >

银耳、白芷、茯苓、玉竹各 50g，面粉 30g，纯净水适量。

做法 >

1. 将银耳、白芷、茯苓、玉竹混合在一起，研磨成粉末状；
2. 取研磨后的粉末 5g，面粉 3g，加入适量纯净水调匀成糊状。

用法和周期 >

洁面后，将面膜涂于面部，次日清晨用温水洗净。一周使用 1 次即可。

适用人群 >

适合任何肤质，面部患有皮炎的人慎用。



滋润指数

★★★★

祛斑指数

★★★



美容秘诀

当归、桃仁、川芎能活血化淤、美白淡斑。白芷、白附子、白芨有促进黑色素代谢，增白淡斑的作用。加上鲜牛奶、蜂蜜的滋润效果，能光泽营养皮肤。融合了各种中药材的顶尖淡斑、美白功效的此款面膜可助您的肌肤保持嫩白质感。

材 料

当归、桃仁、川芎、白芷、白附子、白芨粉各 5g，鲜牛奶、蜂蜜各适量。

做 法

1. 将所有药材一起研成细粉末；
2. 加入适量的鲜牛奶和蜂蜜一起搅拌，调和成糊状。

用法和周期

洁面后，将面膜均匀地涂在脸上，10~15 分钟后，用温水洗净。一周使用 1 次即可。

适用人群

适用于黑斑、萎黄暗沉的肌肤。

淡斑指数

★★★★

美白指数

★★★★