

316p

美容达人的
私藏配方

winter MASK DIY

自制天然面膜

传奇文化美丽坊 著

冬之养颜保养篇

寒冷的天气除了添加衣物防寒以外，也要为肌肤不停地添加天然营养，养护好每一寸肌肤，让它放慢老化的脚步，保持年轻有弹性。

广州出版社

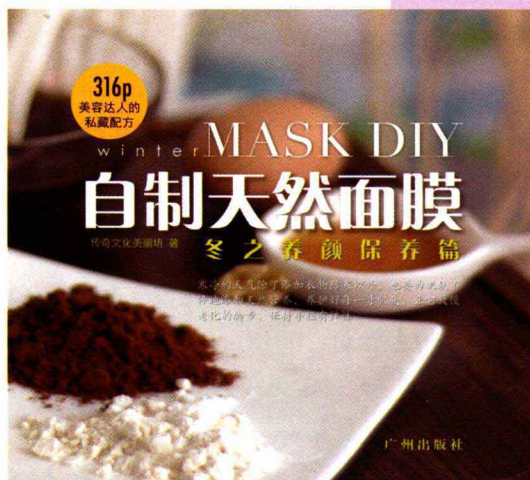
winter MASK DIY

自制天然面膜

传奇文化美丽坊 著

冬之养颜保养篇

广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

自制天然面膜. 冬之养颜保养篇 / 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241226号

自制天然面膜·冬之养颜保养篇

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

蛋黄花粉面膜	2
冬季保湿面膜	3
酸奶蜂蜜面膜	4
酥梨柠檬水润面膜	5
银耳柠檬蜜面膜	6
木瓜面膜	7
胡萝卜啤酒祛痘面膜	8
芝麻油燕麦面膜	9
自制玫瑰面膜	10
菠萝面膜	11
橙子敷面面膜	12
苹果敷面面膜	13
果菜滋养面膜	14
蔬果保湿面膜	15
当归养颜面膜	16
白萝卜汁敷面面膜	17
沙拉酱芝麻油面膜	18
杏仁茯苓面膜	19
芦荟黄瓜面膜	20
蛋清米醋抗痘面膜	21

抗皱粉蜜面膜	22
豆腐面膜	23
芝麻蛋黄面膜	24
胡萝卜麦粉面膜	25
白米饭面膜	26
珍珠粉田七粉面膜	27
桃花滋润面膜	28
大蒜瘦脸面膜	29
滋养淡斑面膜	30
蜂蜜调色面膜	31
珍珠（胎盘）抗皱面膜	32
淡斑除皱面膜	33
玫瑰活肤面膜	34
维生素面膜	35
蜂蜜灵芝祛皱面膜	36
橄榄油滋养面膜	37
黄色小精灵面膜	38
柚子皮面膜	39
绿泥面膜	40
芦荟祛斑保湿面膜	41

柳叶祛斑护理液	42
山药美白淡斑面膜	43
大白菜叶面膜	44
芦荟面膜	45
紫罗兰面膜	46
米粉面膜	47
面粉面膜	48
酵母面膜	49
盐奶面膜	50
栗子蹄面膜	51
猪皮冻面膜	52
香奶麦片面膜	53
猕猴桃面膜	54
柚子消炎美白面膜	55
自制生菜面膜	56
红糖增白面膜	57
猕猴桃保湿爽肤面膜	58
青瓜蛋白面膜	59
蒜头面膜	60
保湿美白面膜	61

木瓜桃子面膜	62
金丝桃面膜	63
茶叶面膜	64
红酒滋润面膜	65
香蕉排毒祛痘面膜	66
猕猴桃抗老紧肤面膜	67
紧绷和平滑肌肤面膜	68
人参珍珠面膜	69
蜂蜜洋葱面膜	70
韩式黄土抗衰老面膜	71
芹菜苹果美白淡斑面膜	72
香菇面膜	73
白术米醋祛斑美白面膜	74
薄荷香薰精油收缩毛孔面膜	75
桃花杏花祛斑美白面膜	76
苡葵粥祛斑养颜面膜	77
甜酒美白小面膜	78
银耳去红血丝面膜	79
山药番茄深层祛斑面膜	80

MASK DIY

寒冷的天气除了添加衣物防寒以外，也要为肌肤不停地添加天然营养，养护好每一寸肌肤，让它放慢老化的脚步，保持年轻有弹性。



美容秘诀

花粉含氨基酸、蛋白质、多种维生素和微量元素及生物活性物质，可滋养皮肤，让皮肤焕发光彩。蛋黄有抗氧化的作用，能光滑、柔嫩肌肤。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、去除色素的作用。

此款面膜在清爽、洁肤的基础上给肌肤注入花粉中的护肤营养物质，是您滋养肌肤的帮手。

材 料

花粉 5g，鸡蛋黄 1 个，柠檬汁适量。

做 法

1. 将花粉加入蛋黄中，均匀搅拌；
2. 加入适量的柠檬汁，混合均匀。

用法和周期

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

适用人群

适合油性肤质。

滋润指数

★★★★



WINTER SEASON MASK WINTER SEASON MASK

美容秘诀

乳液的一般作用是补水、护肤，而维生素 E 对保持皮肤代谢，防止皮肤衰老起着至关重要的作用，还能促进维生素 C 和维生素 A 的吸收，并帮助细胞更好地吸收外部护肤品的营养成分，使美容功效加倍。这两种材料都是日常护肤的必备品，将二者合成面膜使用会有相当不错的滋润、保湿效果哦，让您的皮肤在干燥的冬季也能水水嫩嫩！

材料

维生素 E 2~3 滴，乳液适量。

做法

把维生素 E 滴入适量的乳液中混匀即可。

用法和周期

洁面后，将乳液均匀涂于脸上，可每天使用。

适用人群

特别适合长期在空调室内工作的女性。



滋润指数

★★★★



美容秘诀

酸奶所含的乳酸能够软化皮肤，促进皮表上的死细胞脱落，新细胞再生，并有镇静的功能。蜂蜜能起到清洁和补充水分的作用。柠檬汁能软化角质层、去除油脂污垢，有美白肌肤的效果。维生素 E 能延缓细胞老化，增强皮肤细胞的新生能力。

此款面膜不需耗费昂贵的材料便可使爱美的你收获美白、滋养肌肤的双重效果，赶快自己动手试试吧！

材 料

酸奶 2 茶匙，蜂蜜 1 茶匙，柠檬汁 1 茶匙，维生素 E 5ml。

做 法

将上述材料混合在一起，搅拌均匀成糊状。

用法和周期

洁面后，将面膜敷于脸上，15 分钟后用温水洗净。一周可使用 2~3 次。

适用人群

适合任何肤质。

美白指数

★★★★

滋润指数

★★★★

WINTER SEASON MASK SEASON MASK SEASON MASK

美容秘诀

酥梨是西方人最爱的美容水果，里面含有脂溶性的维生素 B 和维生素 E 等，是抗氧化和美肤不可或缺的营养物质，除了能收敛毛孔外，还可以柔嫩、美白肌肤和增加肌肤的自然光泽。酥梨和柠檬本来就是美颜圣品，加上蜂蜜和鸡蛋的滋润功效，敷完脸后会觉得很保湿，肌肤也能得到水嫩和有弹性的好质感。

材 料 >

酥梨 1 个，蜂蜜 2 茶匙，柠檬 1 个，蛋黄 1 个。

做 法 >

1. 将酥梨去皮去核，放入榨汁机中捣烂成泥；
2. 将柠檬去皮放入榨汁机中榨取汁液；
3. 将蜂蜜、蛋黄和少许柠檬汁加入酥梨果泥中，搅拌均匀；

用法和周期 >

洁面后，将面膜均匀涂满全脸，避开眼睛周围细致的部位，15 分钟后用清水洗净。一周可使用 2~3 次。

适用人群 >

适合任何肤质。



酥梨柠檬水润面膜

滋润指数

★★★★

美白指数

★★★★

美容秘诀

银耳对解决面部干燥问题十分有效，可养颜润燥，使皮肤细腻柔和。蜂蜜是理想的天然美容剂，能促进皮肤新陈代谢，增强皮肤的活力和抗菌力，减少色素沉着，防止皮肤干燥，使肌肤柔软、洁白、细腻，并可减少皱纹。长期使用此款面膜可润白去皱、增强肌肤弹性，给您的肌肤注入营养，远离冬日的干燥。

材 料

银耳 15g，柠檬半个，蜂蜜适量。

做 法

1. 将银耳煮成浓汁，放入冰箱中冰镇；
2. 将柠檬切成小块，用榨汁机榨取汁液；
3. 向冰镇的银耳汁中加入柠檬汁和蜂蜜，搅拌均匀。

用法和周期

洁面后，将面膜均匀涂于面部，待干后用温水洗净。可天天使用。

适用人群

适合任何肤质。

银耳柠檬蜜面膜

美白指数

★★★★

抗皱指数

★★★

ASK SEASON MASK SEASON MAS

美容秘诀

该面膜可以改善肌肤粗糙，去除死皮，使肌肤光滑且富有弹性。其所含的木瓜酵素能促进肌肤代谢，帮助溶解毛孔中堆积的皮脂及老化角质，让肌肤显得更明亮、更清新。燕麦片能去除角质，其所含的褪黑素可以去掉黑斑，对皮肤起到很好的美白作用。

牛奶含有丰富的乳脂肪、维生素、矿物质；容易被皮肤吸收，有防止肌肤干燥，修补细纹，防皱、抗衰老和增白的功效。

材 料

木瓜 1 个，燕麦片 2 茶匙，牛奶适量。

做 法

1. 将燕麦片放入水中泡软，捣成糊状；
2. 将木瓜去皮，放入榨汁机中榨取汁液；
3. 将木瓜汁、牛奶和燕麦混合，搅拌成糊状。

用法和周期

洁面后，将面膜敷于脸上 10 ~ 20 分钟，再用温水洗净。一周可使用 2 次。

适用人群

适合任何肤质。

木瓜面膜



滋润指数

★★★★



胡萝卜啤酒祛痘面膜

美白指数

★★★★

祛痘指数

★★★★

美容秘诀

胡萝卜中富含的胡萝卜素 β ，可以抗氧化和美白肌肤，还可以清除多余的角质。酸奶含有氢醌类衍生物，可以分解皮肤的老化角质细胞，抑制和去除色素斑点。啤酒含有活性酶以及氨基酸、维生素等营养成分，能够分解皮肤的油脂和角质；其中的蛇麻子是一种清凉剂，对收缩毛孔有很好的功效。

想要让皮肤白嫩的你不妨试一下这款面膜，美白的同时还可以帮助你击退痘痘，是不是很想马上试试呢？

材料

胡萝卜 1 个，柠檬汁 1 小匙，酸奶 2 小匙，啤酒 1 大匙。

做法

1. 将胡萝卜放入榨汁机中打烂成泥；
2. 加入柠檬汁、酸奶和啤酒，搅拌均匀。

用法和周期

洁面后，先用热毛巾敷脸，再将面膜敷于脸上，15~20 分钟后，用温水洗净。一周可使用 2~3 次。

适用人群

适合任何肤质。

WINTER SEASON MASK SEASON MASK SEASON MASK

美容秘诀

此款面膜可以清洁、润泽肌肤。芝麻油富含维生素 E、脂肪酸，有利于皮肤的血液循环，对肌肤起到较好的滋润作用，也帮助皮肤加速对营养物质的吸收，保湿肌肤。燕麦中含有丰富的维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E 和叶酸等可改善血液循环。把燕麦片加入面膜中，能有效去除肌肤老化角质，对皮肤起到很好的美白作用。该面膜融芝麻油的润泽功效和燕麦片的美白功效于一体，能还肌肤水嫩、亮白的质感。

材 料

芝麻油适量，燕麦 50g。

做 法

1. 将燕麦加沸水泡成糊状；
2. 加入适量芝麻油，搅拌均匀。

用法和周期

洁面后，先用热毛巾敷脸，然后将面膜均匀地敷在脸上，15~20 分钟后，用温水洗净。一周可使用 2~3 次。

适用人群

适合任何肤质。



美白指数

★★★

滋润指数

★★★★



美容秘诀

这款自制玫瑰面膜可有效改善油性肌肤的暗疮、毛孔粗大等问题。玫瑰含天然植物胶原蛋白，富含香茅醇、丁香油酚、锌、钾、钙、硒等微量元素及多种维生素，有增加皮肤弹性、排毒养颜、收敛毛孔的效果。同时，玫瑰含有大量的天然 VC 成分，美白功效突出。黄瓜能排除毛孔内积存的废物，去除褐斑，使肌肤更加美丽。该面膜配合珍珠粉强大的导管作用，能导入营养物质，导出皮肤的杂质。

材 料

黄瓜半根，玫瑰花瓣适量，珍珠粉 3 匙。

做 法

1. 将玫瑰花瓣和黄瓜放入榨汁机，搅成糊状；
2. 加入珍珠粉混合均匀。

用法和周期

洁面后，将面膜均匀敷于脸上，用手指轻轻按摩片刻，15 分钟后用温水洗净。一周可使用 1 次。

适用人群

适合有暗疮的油性皮肤。

滋润指数

★★★★

控油指数

★★★



WINTER SEASON MASK SEASON MASK SEASON MASK

美容秘诀

菠萝是一种热带水果，其丰富的维他命不仅能淡化面部色斑，使皮肤润泽、透明还能去除毛孔中的多余皮脂和陈旧角质。海藻是美容护肤的重要元素之一，对粗糙的皮肤有很好的滋润效果，不仅能供给水分，还能减少刺激，消除炎症。甘油能保持皮肤湿润，帮助皮肤锁住水分。

你应该喜欢菠萝的美味吧？那你也体验一下这款用菠萝制成的面膜给你带来的水嫩质感吧！

材料

菠萝 2 片，海藻粉 1 大匙，甘油 1 小匙。

做法

1. 菠萝去皮，放入榨汁机中榨取汁液；
2. 加入海藻粉和甘油，搅拌成糊状。

用法和周期

洁面后，将面膜均匀敷于脸上，15~20 分钟后用温水洗净。一周可使用 2~3 次。

适用人群

适合任何肤质。

菠萝面膜



滋润指数

★★★★



美容秘诀

新鲜的橙汁给您的肌肤注入新的活力！橙子含有丰富的维生素C，可以美白皮肤，增强皮肤的抵抗能力。酸奶中含有大量的乳酸，经常使用会使肌肤柔嫩、细腻。把橙汁和酸奶混合起来，加上含有丰富的营养物质的麦皮，美肤效果更佳。敷面时轻轻按摩有助于营养物质更好地被吸收。

材料

酸牛奶 1 茶匙，橙子 1 个，麦皮 1 茶匙。

做法

1. 将橙子放入榨汁机中榨取汁液；
2. 将酸奶、橙汁和麦皮混合，搅拌成糊状。

用法和周期

洁面后，将面膜涂在脸上，用手指轻轻按摩皮肤，约 10 分钟后，用温水洗净。一周可使用 2~3 次。

适用人群

尤其适合较油腻的皮肤。

滋润指数

★★★★

控油指数

★★★★