

小美人的美丽小秘方

Beauty

「漂亮敷脸」

如何善用蔬果、优格和小黄瓜片，做出美丽却不花钱的天然面膜？

三采文化 编著



no. 1

辽宁科学技术出版社

「漂亮敷脸」^①

神啊！
请给我一些便宜又简单的面膜吧！
让我可以美丽加分！



本书中文简体字版，由台湾三采文化出版事业有限公司正式授权辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记 2002 第 024 号

版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

小美人的美丽小秘方 / 三采文化编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.8

ISBN 7-5381-3696-7

I. 小… II. 三… III. 女性—美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 048541 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)
印 刷 者: 辽宁时报新华印刷业有限公司
发 行 者: 各地新华书店
开 本: 889 mm × 1194 mm 1/64
字 数: 300 千字
印 张: 9
印 数: 1~6000
出版时间: 2002 年 8 月第 1 版
印刷时间: 2002 年 8 月第 1 次印刷
责任编辑: 李 夏 袁跃东
封面设计: 李若虹
版式设计: 袁 舒
责任校对: 刘 庶

定 价: 50.00 元 (套)

联系电话: 024 23284360
邮购咨询电话: 024 23284502
E-mail: lkzzyb@i-mail.lnpgc.com.cn
<http://www.lnkj.com.cn>

漂亮敷脸^①

神啊！
请给我一些便宜又简单的面膜吧！
让我可以美丽加分！



敷脸，美少女养成必修课！

自己敷脸，其实是一种有趣而美丽的过程。

一点点绿茶粉，加入蛋黄，就是很舒爽的放松享受，而香蕉的独特香味配上浓浓奶香，则是让脸部肌肤也能享受到味觉的洗礼。从最基本的清洁肌肤、去角质，到美丽之必需的去斑除斑、美白与细柔肌肤，本书将告诉你如何自制45种最天然而简单的敷脸面膜！当然，我们还要悄悄告诉你，自己做面膜最大的好处就是“省钱”，让小美人可以多出一笔置装费，不但美丽加分，还可以享受自己在家DIY的乐趣哦！



C O N T E N T S

第一篇 自己敷脸的“撒步”

- 5 敷出完美无瑕的好脸色
- 9 敷脸的美丽功效在哪里？
- 10 水嫩美眉日常保养功课表
- 11 水灵灵美人的一周保养功课表

第二篇 认识面膜基底

- 14 美颜护肤必备品
- 17 敷脸前停看听！
- 18 正确的敷脸分解动作



第三篇 蔬果面膜自己做

- | | |
|---------------|-----------|
| 21 想美哪里，就美哪里！ | 48 缩小毛孔面膜 |
| 22 清洁面膜 | 50 紧肤面膜 |
| 26 去角质面膜 | 54 美白面膜 |
| 29 保湿面膜 | 61 问题肌肤面膜 |
| 34 柔肤面膜 | |
| 42 除斑淡斑面膜 | |

第一篇

DIY敷脸的“撇步”

嫌化妆品专卖柜的面膜太贵吗？或是用了半天，荷包都扁了，一点也看不出成效，没关系，看这边就对啰！告诉你DIY敷脸不容错过的秘诀哦！



敷出完美无瑕的好脸色

敷脸，是件有趣的事情，但要如何敷出好脸色，

个中学问可是不小呢！

“只有懒女人，没有丑女人。”这句话既然能够流传这么久，当然有一定的道理啰！事实上，先天五官美丑不是自己可以控制的，但是，肤质的好坏，却是可以透过后天的保养达到最佳状态，让自己随时随刻晶莹剔透、白洁无瑕！



完整的保养 让肌肤晶莹剔透



就一般人每天做的洗脸、拍打化妆水、涂抹白霜、晚霜、眼霜、乳液等保养品的动作来说，那只能算是最基础的保养。每周至少一次的去角质、蒸脸、脸部按摩、敷脸，那才算得上是最全套的保养。所以要花费各位辣姐辣妹的时间做脸部美容保养，最重要的目的是让肌肤柔嫩、毛孔畅通，并去除杂质、帮助肌肤补充流失的水分、镇静肌肤。而敷脸正是进行脸部保养时的重要步骤。





天然面膜 省钱又好用

使用面膜敷脸，可以完全覆盖脸部肌肤，使脸部肌肤的温度上升，促进血管扩张及血液循环，再加上脸部毛细孔会扩大，肌肤便可以迅速吸收面膜上的养分，使肌肤变好。

市面上有许多厂商，依各种不同的需求，做出了具有清洁、保湿、清除粉刺、改善问题肌肤等功效的面膜，很多美眉们可能贪图方便，就投入大笔金钱，成为美容保养品厂商的忠实消费者；但是大家可能不知道，想敷脸，还有很多省钱又有效的天然面膜秘方呢！



制作简单、效用不简单



书本典籍上常有一些著名的古老美容配方流传，例如埃及人用泥浆和粘土，去除老死的肌肤细胞以及治疗伤痕；1600年初期，许多欧洲妇女都用过牛奶跟蛋做成面膜来敷脸；之后，用来清洁跟滋养肌肤的面膜材料越来越多，例如新鲜的食物、花朵及草类等，制作的方式虽然相当简单，但效用可不简单喔！

接下来，就请各位漂亮美眉跟随我们，进入天然面膜DIY的世界，让生活中随手可得的天然蔬果与材料，帮助大家“敷”出一张美丽动人的白皙面颊！



敷脸的美丽功效在哪里?

1. 深层清洁

平常洗脸容易忽略毛细孔内的污垢，可借由敷脸彻底清洁。

2. 供给养分、滋润皮肤

在所有保养中，能在最短时间内供给皮肤水分和油分的保养方式就是敷脸。

3. 促进血液循环、新陈代谢

敷脸时因皮肤和空气隔绝，可以使脸部局部温度升高，有助血液循环、毛孔张开。而按摩之后再敷脸更有助于提高皮肤温度，使血液加速，代谢旺盛。

4. 使皮肤有张力、弹性

敷脸时，毛孔在一定的范围内收缩，可让皮肤更有弹性，同时补充养分。其他的优点则是，不同原料制作的面膜，可以有不同的功能，如美白或去角质等。



水嫩美眉日常保养功课表

想当个漂亮美眉，每天的日常保养功课可不能少喔！

1. **洗脸**：每天早晚各洗脸1次，彻底清洁肌肤。
2. **洁净**：用化妆水、收敛水拍打肌肤，一方面调理肌肤的pH值，并补充皮肤水分，收敛肌肤的毛细孔、去除老死角质。
3. **滋润**：依肌肤需要，使用乳液、眼霜等保养品，补充水分及养分。

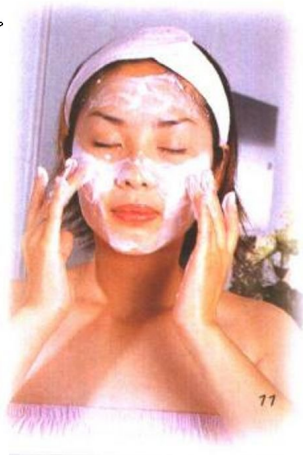


水灵灵美人的一周保养功课表

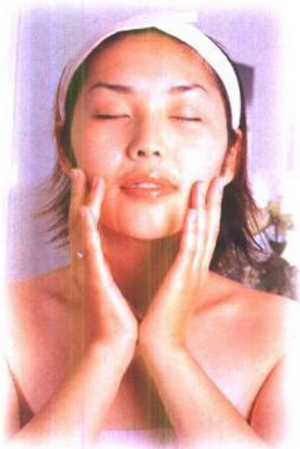
除了每天有清洁的功课要做，

每个星期也要找一天来做“全套”的脸部保养唷！

1. **洗脸**：先仔细将脸洗干净，彻底清洁。
2. **洁净**：用化妆水、收敛水拍打肌肤，一方面调理肌肤的pH值，并补充皮肤水分，收敛肌肤的毛细孔、去除老死角质。
3. **去角质**：紫外线等外来因素的刺激、新陈代谢，会导致皮肤衰败，使多余的角质细胞堆积在表皮上，日久变硬，这就是肌肤暗沉的原因。去角质就是要除去脸上这些老死的细胞。去完角质后，记住要再用温水彻底清洁脸部。



- 4.蒸脸: 透过蒸气, 可以使脸上的毛细孔完全张开, 以便清除脸上的粉刺、面疱等等。但清除时需要特别小心注意, 以免留下不必要的疤痕。
- 5.按摩: 正确的按摩可以强化血液循环、促进肌肤的新陈代谢, 使肌肤有宛如运动完后的效果。
- 6.敷脸: 面膜主要有补充水分的保湿效果, 及抑制皮脂分泌、去除毛细孔内部污垢及老死角质的两大功效。可视个人需要选择面膜种类。
- 7.滋润: 依肌肤需要, 使用乳液、眼霜等保养品, 补充水分及养分。



认识面膜基底

在开始自制面膜之前，先来认识几种面膜基底吧！

它们可是不可或缺的法宝哦！

至于为什么、不啰嗦，一起看下去吧！



美颜护肤必备品

在DIY天然面膜之前，

先跟大家介绍一下便宜又好用的面膜基底材料吧！

在开始蔬果敷脸之前，你一定要知道，有些敷脸面膜的材料单独使用，就可以让各位美眉们的肌肤变得美美的，若再加上其他天然产品，效用还可以更加倍喔！现在，就让我们进入天然面膜DIY的基础课程吧！

