

健康书系

不用花大价钱

13

女人的面子问题是万万不能马虎的，但没有时间怎么办？特殊时期该怎么护理？自己动手 DIY，利用随手可得的材料，只需 3 分钟，就可享受天然营养的面膜，让你任何时候都能光彩夺目！

3分钟 家常蔬果 做面膜

国际美容大师
顾景慧
审定推荐

超低价
19.90元



南海出版公司

3分钟家常蔬果

做面膜

Sanfenzhong Jiachang Shuguo Zuo Mianmo

国际美容大师 顾景慧 审订



图书在版编目(CIP)数据

3分钟家常蔬果做面膜/深圳市金版文化发展有限公司策划.
—海口:南海出版公司,2009.4
(健康书系)

ISBN 978-7-5442-4099-4

I. 3… II. 深… III. 面—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第015813号

JIANKANG SHUXI 13——SANFENZHONG JIACHANG SHUGUO ZUO MIANMO

健康书系13——3分钟家常蔬果做面膜

策 划	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云
封面设计	朱小良
出版发行	南海出版公司 电话(0898)66568511(出版)65350227(发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市佳信达印务有限公司
开 本	711mm×1016mm 1/16
印 张	16
版 次	2009年4月第2版 2009年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4099-4
定 价	19.90元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130
<http://www.ch-jinban.com>

目录

CONTENTS



Part1 无法抗拒的“膜”力

为何要DIY面膜	008
面膜护理7步走	009
测测你的肤质类型	010
面膜的种类	012
面膜的使用常识	014

Part2 3分钟面膜养颜术

深层清洁面膜	016
深层清洁，拥有无瑕肌肤	016
远离深层清洁误区，轻松做个水美人	017
蛋清磨砂面膜	018
蛋黄酸奶营养洁面膜	019



西红柿清洁面膜	020
蛋白清洁面膜	021
豆粉茶叶去死皮面膜	022
蜂蜜酸牛奶面膜	023
芒果牛奶洁净面膜	024
木瓜去角质面膜	026
柠檬白酒面膜	027
牛奶薄荷控油面膜	028
薰衣草甘菊抗敏面膜	029
核桃蜂蜜面膜	030
燕麦片牛奶面膜	031
白醋粗盐洁鼻膜	032
瓜果清凉美白面膜	033

滋润保湿面膜	034
远离7大致命因素，保持肌肤水嫩	034
蛋黄蜂蜜面膜	036
蜂蜜奶粉面膜	037
蜂蜜牛奶滋润面膜	038
黄瓜土豆保湿面膜	039
香蕉蜂蜜面膜	040
红酒蜂蜜亮颜面膜	041
鸡蛋牛奶面膜	042
橘汁芦荟保湿修护面膜	043
绿豆粉牛奶面膜	044
牛奶杏仁保湿面膜	045
双粉玉浆嫩白面膜	046
水果泥深层滋养面膜	047
丝瓜珍珠粉面膜	048
维E蛋黄蜂蜜滋润面膜	049
西红柿酸奶面膜	050



香蕉滋润面膜	051
杏仁蜂蜜滋养面膜	052
玫瑰水滋润保湿面膜	054
蜂蜜香蕉滋润面膜	055

美白淡斑面膜056

美白淡斑从细节开始	056
细盐柠檬祛斑面膜	058
蛋清瓜皮抗斑面膜	059
草莓透亮面膜	060
苹果西红柿面膜	061
蜂蜜花粉面膜	062
蜂蜜珍珠粉美白面膜	063
橘皮酒精去皱面膜	064
玫瑰双粉美颜淡斑面膜	065
猕猴桃美白面膜	066
柠檬鲜奶靓肤面膜	067
葡萄面粉美白面膜	068
酸奶酵母粉美白面膜	070
蒜蓉蜂蜜净白面膜	071
土豆美白面膜	072
维生素C奶粉面膜	073
鲜奶双粉抗斑美白面膜	074
鲜奶提子嫩白面膜	075
香蕉牛奶面膜	076
黄瓜芦荟面膜	077
香菜蛋清淡斑面膜	078
红酒盐亮颜面膜	079
杏仁纯水面膜	080
砂糖橄榄油面膜	081
薏仁甘草面膜	082
珍珠粉祛斑润泽面膜	083
珍珠红酒美白面膜	084
白芷蜂蜜美白面膜	085
白芷牛奶淡斑面膜	086
白芷鲜奶面膜	087
白术米醋祛斑面膜	088
鲜奶美白面膜	089
茯苓黄芩面膜	090
茯苓去斑面膜	091
活颜亮彩面膜092	
摆脱肌肤暗沉，变身豆腐肌美女	092
7大“元凶”让你的皮肤暗淡无光	093
草莓牛奶活肤面膜	094
面粉红茶亮肤面膜	095
蜂蜜梨汁亮白面膜	096
蜂蜜柠檬面膜	097
红酒蛋黄柔肤面膜	098
苦瓜绿豆面膜	099
苦瓜香蕉面膜	100
苹果牛奶活肤面膜	102
人参红枣面膜	103
圣女果蜂蜜党参面膜	104
薏粉精油面膜	105
胡萝卜嫩白面膜	106
盐醋亮颜面膜	107
瘦脸紧肤面膜108	
美丽从瘦脸开始	108
酸奶面粉面膜	110
梨子酸奶面膜	111

活颜亮彩面膜092

摆脱肌肤暗沉，变身豆腐肌美女092

7大“元凶”让你的皮肤暗淡无光093

草莓牛奶活肤面膜094

面粉红茶亮肤面膜095

蜂蜜梨汁亮白面膜096

蜂蜜柠檬面膜097

红酒蛋黄柔肤面膜098

苦瓜绿豆面膜099

苦瓜香蕉面膜100

苹果牛奶活肤面膜102

人参红枣面膜103

圣女果蜂蜜党参面膜104

薏粉精油面膜105

胡萝卜嫩白面膜106

盐醋亮颜面膜107

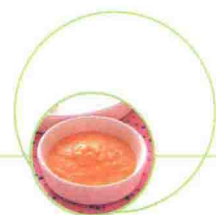
瘦脸紧肤面膜108

美丽从瘦脸开始108

酸奶面粉面膜110

梨子酸奶面膜111

目录 CONTENTS



荷叶紧肤面膜	112
维生素E麦粉面膜	113
红茶去脂面膜	114
胡萝卜甘油面膜	115
大蒜瘦脸面膜	116
蝴蝶粉蜂蜜黄瓜面膜	118
蛋黄橄榄油紧肤面膜	119
绿茶粉蛋黄面膜	120
瘦脸中药面膜	121
西柚瘦脸面膜	122
甘草茯苓西红柿面膜	123

毛孔收缩面膜124

肌肤毛孔变大的几个原因	124
珍珠粉黄瓜面膜	126
薄荷毛孔收缩面膜	127
蛋白柠檬面膜	128
蛋清面粉收缩面膜	129
蜂蜜蛋清细致面膜	130
果醋绿豆紧缩毛孔面膜	131
果蜜苏打粉紧肤面膜	132
果泥面粉收敛面膜	133
胡萝卜鸡蛋面膜	134
黄瓜蜂蜜面膜	135
黄瓜毛孔收缩面膜	136
藕粉胡萝卜面膜	137
杏仁蛋清面膜	138
西红柿橙子面膜	139
鱼腥草面膜	140
红糖面膜	141
薏仁粉蛋清面膜	142

柠檬蛋清紧肤面膜	144
苏打水紧肤面膜	145

抗老紧肤面膜146

25、30、35分龄全方位抗老	146
提子活肤面膜	148
白酒蛋清面膜	149
蛋黄营养紧肤面膜	150
番茄酱蛋清抗皱面膜	151
西红柿醪糟收敛面膜	152
防老化糯米蛋清面膜	153
黄瓜酸奶玉米滋润活肤面膜	154
抗皱粉蜜面膜	155
栗子蜂蜜祛皱面膜	156
芦荟优酪乳面膜	157
玫瑰精油润肤面膜	158



牛奶面粉紧肤面膜	159
糯米粉蜂蜜面膜	160
乳酪蛋清面膜	161
维生素E面粉面膜	162
中药抗皱面膜	163

祛痘排毒面膜164

直击痘痘5大成因	164
能使皮肤变好的排毒食物	165
芦荟排毒面膜	166
金银花消炎面膜	167
绿豆粉面膜	168
苹果鲜奶面膜	169
黄瓜玫瑰花面膜	170
陈醋蛋清面膜	171
啤酒毛孔收缩面膜	172
银耳冰糖面膜	173
黄连丝瓜面膜	174
燕麦酸奶面膜	175
绿茶清洁面膜	176
红提奶粉面膜	177
冰片细盐抗痘面膜	178
绿豆粉盐祛痘面膜	179
白果紫草神采面膜	180
蛋清米醋抗痘面膜	181
金盏花祛痘面膜	182
绿茶南瓜面膜	183
祛痘苦瓜面膜	184
柠檬果泥抗痘面膜	185
胡萝卜啤酒祛痘面膜	186
芦荟蜂蜜祛痘消炎面膜	187

猕猴桃面粉抗痘面膜	188
红豆泥抗痘面膜	189
芳香排毒面膜	190
生菜去粉刺面膜	191

晒后修复抗敏面膜192

教你在吃中防晒	192
防晒霜使用误区	193
芦荟芹菜清凉面膜	194
南瓜党参黄酒润肤乳面膜	195
牛奶芝麻营养美白面膜	196
苹果红薯蜂蜜香薰油面膜	197
西瓜补水润泽面膜	198
西瓜皮蜂蜜修复面膜	199
圆白菜黄瓜镇定面膜	200
甘草米汤抗敏面膜	201
芦荟蛋清清凉镇痛面膜	202

part3 不一样的“膜”法， 关爱特别的你

七日面膜焕肤术204

一周护肤与排毒，打造莹润肌肤	204
蛋黄丝瓜润肤面膜	206
牛奶枸杞面膜	207
胡萝卜蛋黄保湿面膜	208
芦荟蛋清细盐面膜	210
土豆焕彩面膜	211
柠檬酸奶修复面膜	212
杏仁粉细盐滋润面膜	213

目录 CONTENTS



苦瓜美白面膜214

蜂蜜柠檬美白面膜215

生理周期“膜”法216

肌肤护理的生理周期密码216

牛奶高粱亮白面膜218

冬瓜淮山润肤面膜219

南瓜醋清美白面膜220

西红柿面粉面膜221

薏仁美白面膜222

柠檬维生素面膜223

山楂猕猴桃清洁面膜224

丝瓜蜂蜜深层清洁面膜225

蛋黄麦片去角质面膜226

蜜桃燕麦去角质面膜227

面粉活颜面膜228

双粉蛋清蜜面膜229

杏仁鸡蛋面膜230

珍珠美颜面膜231

蜂蜜双仁盐美肌面膜232

食盐蛋白面膜233

维生素C黄瓜紧肤面膜234

西瓜牛奶面膜235

孕妈妈的美丽“膜”法236

解读孕妇身体变化与保养236

蜂蜜海带粉保湿面膜238

豆腐保湿面膜239

热饭团清洁鼻膜240

玉米麦粉面膜241

薏仁百合蜜面膜242

苹果玉米粉水嫩面膜243

蜂蜜麦片养颜面膜244

芦荟蛋清面膜245

米水珍珠紧致面膜246

细致收敛面膜247

牛奶草莓面膜248

鲜牛奶苹果梨面膜249

燕麦紧致面膜250

蜂蜜木瓜祛皱面膜251

海带蜂蜜面膜252

西红柿蛋清面膜253

芝麻蛋黄面膜254

附录255

不可不知的“膜”法误区255



3分钟家常蔬果

做面膜

Sanfenzhong Jiachang Shuguo Zuo Mianmo

国际美容大师 顾景慧 审订



目录 CONTENTS



Part1 无法抗拒的“膜”力

为何要DIY面膜	008
面膜护理7步走	009
测测你的肤质类型	010
面膜的种类	012
面膜的使用常识	014

Part2 3分钟面膜养颜术

深层清洁面膜	016
深层清洁，拥有无瑕肌肤	016
远离深层清洁误区，轻松做个水美人	017
蛋清磨砂面膜	018
蛋黄酸奶营养洁面膜	019



西红柿清洁面膜	020
蛋白清洁面膜	021
豆粉茶叶去死皮面膜	022
蜂蜜酸牛奶面膜	023
芒果牛奶洁净面膜	024
木瓜去角质面膜	026
柠檬白酒面膜	027
牛奶薄荷控油面膜	028
薰衣草甘菊抗敏面膜	029
核桃蜂蜜面膜	030
燕麦片牛奶面膜	031
白醋粗盐洁鼻膜	032
瓜果清凉美白面膜	033

滋润保湿面膜	034
远离7大致命因素，保持肌肤水嫩	034
蛋黄蜂蜜面膜	036
蜂蜜奶粉面膜	037
蜂蜜牛奶滋润面膜	038
黄瓜土豆保湿面膜	039
香蕉蜂蜜面膜	040
红酒蜂蜜亮颜面膜	041
鸡蛋牛奶面膜	042
橘汁芦荟保湿修护面膜	043
绿豆粉牛奶面膜	044
牛奶杏仁保湿面膜	045
双粉玉浆嫩白面膜	046
水果泥深层滋养面膜	047
丝瓜珍珠粉面膜	048
维E蛋黄蜂蜜滋润面膜	049
西红柿酸奶面膜	050



香蕉滋润面膜	051
杏仁蜂蜜滋养面膜	052
玫瑰水滋润保湿面膜	054
蜂蜜香蕉滋润面膜	055

美白淡斑面膜056

美白淡斑从细节开始	056
细盐柠檬祛斑面膜	058
蛋清瓜皮抗斑面膜	059
草莓透亮面膜	060
苹果西红柿面膜	061
蜂蜜花粉面膜	062
蜂蜜珍珠粉美白面膜	063
橘皮酒精去皱面膜	064
玫瑰双粉美颜淡斑面膜	065
猕猴桃美白面膜	066
柠檬鲜奶靓肤面膜	067
葡萄面粉美白面膜	068
酸奶酵母粉美白面膜	070
蒜蓉蜂蜜净白面膜	071
土豆美白面膜	072
维生素C奶粉面膜	073
鲜奶双粉抗斑美白面膜	074
鲜奶提子嫩白面膜	075
香蕉牛奶面膜	076
黄瓜芦荟面膜	077
香菜蛋清淡斑面膜	078
红酒盐亮颜面膜	079
杏仁纯水面膜	080
砂糖橄榄油面膜	081
薏仁甘草面膜	082

珍珠粉祛斑润泽面膜	083
珍珠红酒美白面膜	084
白芷蜂蜜美白面膜	085
白芷牛奶淡斑面膜	086
白芷鲜奶面膜	087
白术米醋祛斑面膜	088
鲜奶美白面膜	089
茯苓黄芩面膜	090
茯苓去斑面膜	091

活颜亮彩面膜092

摆脱肌肤暗沉，变身豆腐肌美女	092
7大“元凶”让你的皮肤暗淡无光	093
草莓牛奶活肤面膜	094
面粉红茶亮肤面膜	095
蜂蜜梨汁亮白面膜	096
蜂蜜柠檬面膜	097
红酒蛋黄柔肤面膜	098
苦瓜绿豆面膜	099
苦瓜香蕉面膜	100
苹果牛奶活肤面膜	102
人参红枣面膜	103
圣女果蜂蜜党参面膜	104
薏粉精油面膜	105
胡萝卜嫩白面膜	106
盐醋亮颜面膜	107

瘦脸紧肤面膜108

美丽从瘦脸开始	108
酸奶面粉面膜	110
梨子酸奶面膜	111

目录 CONTENTS



荷叶紧肤面膜	112
维生素E麦粉面膜	113
红茶去脂面膜	114
胡萝卜甘油面膜	115
大蒜瘦脸面膜	116
蝴蝶粉蜂蜜黄瓜面膜	118
蛋黄橄榄油紧肤面膜	119
绿茶粉蛋黄面膜	120
瘦脸中药面膜	121
西柚瘦脸面膜	122
甘草茯苓西红柿面膜	123

毛孔收缩面膜124

肌肤毛孔变大的几个原因	124
珍珠粉黄瓜面膜	126
薄荷毛孔收缩面膜	127
蛋白柠檬面膜	128
蛋清面粉收缩面膜	129
蜂蜜蛋清细致面膜	130
果醋绿豆紧缩毛孔面膜	131
果蜜苏打粉紧肤面膜	132
果泥面粉收敛面膜	133
胡萝卜鸡蛋面膜	134
黄瓜蜂蜜面膜	135
黄瓜毛孔收缩面膜	136
藕粉胡萝卜面膜	137
杏仁蛋清面膜	138
西红柿橙子面膜	139
鱼腥草面膜	140
红糖面膜	141
薏仁粉蛋清面膜	142

柠檬蛋清紧肤面膜	144
苏打水紧肤面膜	145

抗老紧肤面膜146

25、30、35分龄全方位抗老	146
提子活肤面膜	148
白酒蛋清面膜	149
蛋黄营养紧肤面膜	150
番茄酱蛋清抗皱面膜	151
西红柿醪糟收敛面膜	152
防老化糯米蛋清面膜	153
黄瓜酸奶玉米滋润活肤面膜	154
抗皱粉蜜面膜	155
栗子蜂蜜祛皱面膜	156
芦荟优酪乳面膜	157
玫瑰精油润肤面膜	158



牛奶面粉紧肤面膜	159
糯米粉蜂蜜面膜	160
乳酪蛋清面膜	161
维生素E面粉面膜	162
中药抗皱面膜	163

祛痘排毒面膜164

直击痘痘5大成因	164
能使皮肤变好的排毒食物	165
芦荟排毒面膜	166
金银花消炎面膜	167
绿豆粉面膜	168
苹果鲜奶面膜	169
黄瓜玫瑰花面膜	170
陈醋蛋清面膜	171
啤酒毛孔收缩面膜	172
银耳冰糖面膜	173
黄连丝瓜面膜	174
燕麦酸奶面膜	175
绿茶清洁面膜	176
红提奶粉面膜	177
冰片细盐抗痘面膜	178
绿豆粉盐祛痘面膜	179
白果紫草神采面膜	180
蛋清米醋抗痘面膜	181
金盏花祛痘面膜	182
绿茶南瓜面膜	183
祛痘苦瓜面膜	184
柠檬果泥抗痘面膜	185
胡萝卜啤酒祛痘面膜	186
芦荟蜂蜜祛痘消炎面膜	187

猕猴桃面粉抗痘面膜	188
红豆泥抗痘面膜	189
芳香排毒面膜	190
生菜去粉刺面膜	191

晒后修复抗敏面膜192

教你在吃中防晒	192
防晒霜使用误区	193
芦荟芹菜清凉面膜	194
南瓜党参黄酒润肤乳面膜	195
牛奶芝麻营养美白面膜	196
苹果红薯蜂蜜香薰油面膜	197
西瓜补水润泽面膜	198
西瓜皮蜂蜜修复面膜	199
圆白菜黄瓜镇定面膜	200
甘草米汤抗敏面膜	201
芦荟蛋清清凉镇痛面膜	202

art3 不一样的“膜”法， 关爱特别的你

七日面膜焕肤术204

一周护肤与排毒，打造莹润肌肤	204
蛋黄丝瓜润肤面膜	206
牛奶枸杞面膜	207
胡萝卜蛋黄保湿面膜	208
芦荟蛋清细盐面膜	210
土豆焕彩面膜	211
柠檬酸奶修复面膜	212
杏仁粉细盐滋润面膜	213

目录 CONTENTS



苦瓜美白面膜214

蜂蜜柠檬美白面膜215

生理周期“膜”法216

肌肤护理的生理周期密码216

牛奶高粱亮白面膜218

冬瓜淮山润肤面膜219

南瓜醋清美白面膜220

西红柿面粉面膜221

薏仁美白面膜222

柠檬维生素面膜223

山楂猕猴桃清洁面膜224

丝瓜蜂蜜深层清洁面膜225

蛋黄麦片去角质面膜226

蜜桃燕麦去角质面膜227

面粉活颜面膜228

双鸡蛋清蜜面膜229

杏仁鸡蛋面膜230

珍珠美颜面膜231

蜂蜜双仁盐美肌面膜232

食盐蛋白面膜233

维生素C黄瓜紧肤面膜234

西瓜牛奶面膜235

孕妈妈的美丽“膜”法236

解读孕妇身体变化与保养236

蜂蜜海带粉保湿面膜238

豆腐保湿面膜239

热饭团清洁鼻膜240

玉米麦粉面膜241

薏仁百合蜜面膜242

苹果玉米粉水嫩面膜243

蜂蜜麦片养颜面膜244

芦荟蛋清面膜245

米水珍珠紧致面膜246

细致收敛面膜247

牛奶草莓面膜248

鲜牛奶苹果梨面膜249

燕麦紧致面膜250

蜂蜜木瓜祛皱面膜251

海带蜂蜜面膜252

西红柿蛋清面膜253

芝麻蛋黄面膜254

附录255

不可不知的“膜”法误区255



Part 1.....

无法抗拒的 “膜” 力



Wufa Kangju De Mali

DIY面膜美容是现代流行的美容护肤方法之一，愈来愈受到人们的青睐。不过，自制面膜也有很多小窍门、小心得，比如自制面膜的成分和类型需要根据皮肤状况及季节进行不断的调节，而且自制面膜材料的选择也不能千篇一律地对待。



为何要DIY面膜

Weihe yao DIY Mianmo



护肤的方式有很多种，随手翻翻时尚杂志就可找出一大堆有关护肤的话题。拥有白嫩细滑的肌肤，是每个女人都梦寐以求的。而面膜一直被奉为美容上品，这是由面膜本身所具有的快速而方便的优越功能所决定的。

湿润的面膜敷在脸上，面膜里的物质会把皮肤紧紧包裹起来，让皮肤与外界空气阻隔开。一方面让水分缓缓渗透进角质层，同时防止水分丧失，让角质层细胞在湿润的环境中“喝”足水，皮肤就会充满弹性，柔软起来。另外，敷上面膜就犹如给脸部肌肤表层盖上了“被子”，毛细血管慢慢扩张，加速皮肤深层的血液微循环，增强表皮各层细胞的活力，使肌肤红润健康，一扫疲惫状态。

在做面膜的过程中，毛孔扩张会促进汗腺的分泌，这样就有利于把毛孔里沾染的外界灰尘、化学污染物质和微生物清除，同样有利于排除表皮细胞新陈代谢产生的废物和积累得过多的油脂。面膜深层清洁的效能十分明显，有助于预防暗疮的发生和治疗。

面膜在脸上干燥后会形成薄膜，把皮肤适度收紧，增加张力，让皮肤上的皱纹舒展开来，使皮肤紧致而年轻。

面膜在脸上停留一段时间，营养和水分便渗入皮肤深层，而毛细血管的扩张和血液

微循环的增加则会大大促进细胞对营养成分的吸收。于是，面膜就实现了如保湿润肤、美白祛斑、防皱抗衰老、排毒消炎等特殊功效。

但SKII的面膜要600多元，资生堂的面膜即使小小一瓶也要三四百，CD、兰蔻……这可怎么得了，是不要“面子”还是痛下血本？烦，烦，烦！其实有办法，只要肯动手，自助美容品一样可以爱护“面子”，而且还是全天然的呢。而自己动手制作的面膜，可选用天然材料，如新鲜的水果、蔬菜、鸡蛋、蜂蜜、中草药和维生素液等，副作用少，不受环境和经济条件的限制，是物美价廉的美容佳品：蔬菜、水果，不仅是营养丰富、美味可口的食品，对于美容而言，还取材容易、物美价廉。但自己DIY时，要根据皮肤的具体情况来选择适合自己的材料和使用次数。



M 面膜护理7步走

Mianma Huli 7 buzou



1. 最佳时间

做面膜的最佳时间是晚上8点到10点，待饮食及各种活动结束后，便可开始养护自己的皮肤。皮肤饥渴问题真正解决的时间为晚上10点到凌晨2点，所以敷面膜时需要静卧，为良好的睡眠做好准备。只有在真正放松和熟睡的时间里，皮肤组织才能完成正常修复，次日才可再现清亮的容颜。

2. 皮肤清洁

①洗净双手，如果戴着隐形眼镜的话，一定要摘去。

②用洁面产品仔细清洁皮肤。

③用热毛巾敷脸几分钟，使面部毛孔张开。

3. 涂抹顺序

涂抹面膜的最佳顺序是：颈部、下额、两颊、鼻、唇、额头。要避免在眼睛、唇上涂抹面膜，必要时可以放上眼垫来保护眼睛。

4. 敷面时间

敷面时间一般为10~30分钟，根据面膜性质和皮肤性质而定。最多不要超过30分钟，敷得太久会有碍肌肤呼吸，导致皮肤缺氧。

5. 放松身心

面膜敷好后，不宜说话或做其他事情，应该让肌肤完全放松。最好平躺在床上，闭目冥想，幻想美好的情景，臆想肌肤变得更

美，面部肌肉自然舒展，这样效果会不同反响。（看到这里可能有人要偷笑了，呵呵，没有见过还要这样的，可是日本著名的美容护理专家佐伯千津很推崇这样的心理疗法呢，说洗脸的时候也应该这样想：今天我洗完脸后，脸部皮肤会变得洁白无瑕……呵呵，姐妹们一定要试试呀！）

6. 清洗面部

清洗面膜时，动作一定要轻柔，以防伤及娇嫩的皮肤。注意别让面膜残留于脸上，以免造成污染。

7. 滋养护理

清洗完毕，及时喷上化妆水，涂抹滋润霜，轻柔按摩眼周及唇周，轻拍面部及额头，一方面提升护肤品的吸收效果，另一方面可以预防皱纹的产生，增强皮肤的弹性。

