

Spring
Summer
Autumn
Winter

Four
Seasons
Mask 

四季面膜

从现在开始的美肤好习惯

爱新觉罗·启星 | 著

格格逆生长的宫廷古法面膜经
游走春季的敏感，夏季的油腻，秋季的干燥，冬季的细纹
尽显天然水润的“东方美”



化学工业出版社

四季面膜

爱新觉罗·启星 著



化学工业出版社

· 北京 ·

爱心觉罗·启星认为,影视演员拥有一副健康、饱满、润泽的脸庞是工作的需要。因此,热爱中国传统文化的她,为了找到让自然美持续的方法,潜心学习中医药养生知识,在面部护理和面膜使用方面探索多年,请教老中医专家,查找历史资料,并且亲自动手实践,打破了“贵就是好”的迷思,成就了《四季面膜》这本书。

本书为不同肤质、不同季节以及解决面部经常出现的各种小问题打造了多款极具针对性,既省钱,又安全的天然面膜,与爱美的女性一同分享。

图书在版编目(CIP)数据

四季面膜 / 爱心觉罗·启星著. — 北京: 化学工业出版社, 2015.3
ISBN 978-7-122-21726-4

I. ①四… II. ①爱… III. ①女性 - 面膜 - 基础知识
IV. ①TS941.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第204306号

责任编辑: 马冰初 李娜
责任校对: 程晓彤

文字编辑: 丰华
装帧设计: 摩天文传

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 $8\frac{1}{2}$ 字数300千字 2015年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00元

版权所有 违者必究



| 从现在开始的美肤好习惯 |

中国人就要“东方美” / 10

“美”从口入 / 11

晚睡是女神的公敌 / 12

让“美”动起来 / 13

减肥最佳伴侣 / 14

健康是“美”的基础 / 15



CHAPTER 1 | 公主都会逆生长 |

A字脸？V字脸？ / 18

面部吸尘器 / 20

心情的投影仪 / 22

消除水肿去眼袋 / 25



打造活力醒肤氧气脸 / 27

滑肌肤从收缩毛孔开始 / 31

肌肤炎症能自愈 / 33

体内的良性循环 / 35

好面膜，祛湿寒 / 37

别忘了颈部护理 / 39



CHAPTER 2 | 面膜缓解肌肤春季多敏症 |

无岁月感花容月貌 / 42

真白皙透亮肤质 / 46

远离肌肤干痒不适 / 50

祛除肌底色素沉淀 / 54

春季面膜排毒醒肤 / 58



CHAPTER 3 | 面膜控油调理夏季痘 |

深层去油——养出水油平衡肌 / 64

舒缓日晒——杜绝晒后斑点 / 68

无痘美颜——养出零炎症肌肤 / 71

疤痕拜拜——抚平痤疮坑印 / 74

夏季面膜排毒醒肤 / 78



CHAPTER 4 | 面膜舒敏滋润秋燥症 |

缓解秋燥——补出水盈仙肌 / 84

祛黄驱浊——肌肤净白无瑕疵 / 88

无药自愈——呵护换季脆弱肌肤 / 90

淡化斑点——养出无瑕光滑肌 / 93

秋季应季面膜加映场 / 96





CHAPTER 5 | 面膜增强肌肤冬季抗寒力 |

- 干冷威胁——养出肌肤抗寒力 / 102
- 松弛出现——启动肌肤抗老计划 / 105
- 气血不通——告别苍白疲态脸 / 108
- 纹路浮现——去除显老表情纹 / 111
- 冬季面膜排毒醒肤 / 114



CHAPTER 6 | 敷面膜之后的跟踪滋养 |

- 温水清洁残留面膜 / 120
- 补水保湿很重要 / 122
- 活用眼膜——滋养眼部肌肤 / 124
- 紫外线是你的死敌 / 128
- 让肌肤不过敏 / 131
- 酸性水果面膜要正确使用 / 132
- 生理期的美肤原则 / 133
- 面膜 + 面部按摩 = 女神 / 134

四季面膜

爱新觉罗·启星 著



化学工业出版社

·北京·

爱心觉罗·启星认为，影视演员拥有一副健康、饱满、润泽的脸庞是工作的需要。因此，热爱中国传统文化的她，为了找到让自然美持续的方法，潜心学习中医药养生知识，在面部护理和面膜使用方面探索多年，请教老中医专家，查找历史资料，并且亲自动手实践，打破了“贵就是好”的迷思，成就了《四季面膜》这本书。

本书为不同肤质、不同季节以及解决面部经常出现的各种小问题打造了多款极具针对性，既省钱，又安全的天然面膜，与爱美的女性一同分享。

图书在版编目（C I P）数据

四季面膜 / 爱心觉罗·启星著. — 北京: 化学工业出版社,
2015.3
ISBN 978-7-122-21726-4

I. ①四… II. ①爱… III. ①女性 - 面膜 - 基础知识
IV. ①TS941.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 204306 号

责任编辑：马冰初 李娜
责任校对：程晓彤

文字编辑：丰华
装帧设计：摩天文传

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 $8\frac{1}{2}$ 字数 300 千字 2015 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00 元

版权所有 违者必究



| 从现在开始的美肤好习惯 |

中国人就要“东方美” / 10

“美”从口入 / 11

晚睡是女神的公敌 / 12

让“美”动起来 / 13

减肥最佳伴侣 / 14

健康是“美”的基础 / 15



CHAPTER 1 | 公主都会逆生长 |

A字脸？V字脸？ / 18

面部吸尘器 / 20

心情的投影仪 / 22

消除水肿去眼袋 / 25



- 打造活力醒肤氧气脸 / 27
- 滑肌肤从收缩毛孔开始 / 31
- 肌肤炎症能自愈 / 33
- 体内的良性循环 / 35
- 好面膜，祛湿寒 / 37
- 别忘了颈部护理 / 39



CHAPTER 2 | 面膜缓解肌肤春季多敏症 |

- 无岁月感花容月貌 / 42
- 真白皙透亮肤质 / 46
- 远离肌肤干痒不适 / 50
- 祛除肌底色素沉淀 / 54
- 春季面膜排毒醒肤 / 58



CHAPTER 3 | 面膜控油调理夏季痘 |

深层去油——养出水油平衡肌 / 64

舒缓日晒——杜绝晒后斑点 / 68

无痘美颜——养出零炎症肌肤 / 71

疤痕拜拜——抚平痤疮坑印 / 74

夏季面膜排毒醒肤 / 78



CHAPTER 4 | 面膜舒敏滋润秋燥症 |

缓解秋燥——补出水盈仙肌 / 84

祛黄驱浊——肌肤净白无瑕疵 / 88

无药自愈——呵护换季脆弱肌肤 / 90

淡化斑点——养出无瑕光滑肌 / 93

秋季应季面膜加映场 / 96





CHAPTER 5 | 面膜增强肌肤冬季抗寒力 |

- 干冷威胁——养出肌肤抗寒力 / 102
- 松弛出现——启动肌肤抗老计划 / 105
- 气血不通——告别苍白疲态脸 / 108
- 纹路浮现——去除显老表情纹 / 111
- 冬季面膜排毒醒肤 / 114



CHAPTER 6 | 敷面膜之后的跟踪滋养 |

- 温水清洁残留面膜 / 120
- 补水保湿很重要 / 122
- 活用眼膜——滋养眼部肌肤 / 124
- 紫外线是你的死敌 / 128
- 让肌肤不过敏 / 131
- 酸性水果面膜要正确使用 / 132
- 生理期的美肤原则 / 133
- 面膜 + 面部按摩 = 女神 / 134



从现在开始的美肤好习惯

美容养颜是每个女孩一生都在做的功课，我们都知道需要养成饮食、睡眠、锻炼等方面的良好习惯，才能让身体保持健康的同时，让肌肤更白净、面色更加红润。每天晨起，我都习惯喝一杯蜂蜜水，这样既能够补充一夜流失的水分，又能够帮助肠胃排出体内的垃圾。我从小在家中常常看到妈妈精心地护理皮肤，妈妈认为肌肤的清洁工作是非常重要的，这也是护肤的关键步骤。当然除了必要的清洁工作，每天使用保湿面膜也是必不可少的。

我还非常信奉中医养颜，不仅因为药材安全有效，还因为药材通常对人体的危害极小。那些古代流传下来的美容秘方深深吸引了追求容颜长驻的现代女子，甚至越来越多的人开始认为这是更有效的驻颜方法。

在流传下来的书籍中，人们发现了一些有着神奇效果的美容秘方，比今天的化学美容品更加吸引人。根据中医的脉络，我认为美肤



驻颜是由内而外的，通常会进行三大事项：一是食补，二是药补，三是美容。

食补就是食用一些中医推荐的食物来调理身体，例如红枣、花生、龙眼等，有时候我会用这些食材来炖汤，以更好地吸收这些食材中的营养。

药补就需要遵循医嘱了，根据中医开的美容方子来进行药补，中医药补是一个循序渐进的过程，需要耐心地调理，我虽然很少进行药补，但是皮肤状况比较严重的女生可以尝试这个安全的方法。



我还常常运用一些中药来自制面膜，自制面膜不添加化学成分更加天然、可靠，中药成分更能将面部的污垢清理掉，如果你想要尝试新的美容方法，那么就自己动手制作中药面膜吧。

除了外在的保养，其实培养内在的气质也非常重要。人们常说相由心生，如果一个人心存仁爱、注重修为，并且常常做善事，那么他的样貌一定也是温和大方的，能够给人亲切感，也会体现出自己独有

的气质。看书是能提升自身气质最简单，也是最有效的方法，书籍能够让人放下繁琐的思绪，也能打开我们的思维，让我们由内而外地变得更加宽广。因此，养心对于养颜是十分重要的。心灵的修为能够使内心强大无比，一个内心强大的人也就无所畏惧，遇事时能够泰然处之。不论外界有多么嘈杂，不论自己受到多少挫折，都能宠辱不惊、心无旁骛，依然固守着内心的那份坚定。



中国人就要“东方美”

到底什么是“东方美”呢？这似乎是个只可意会不可言传的意象，这3个字传达了一种神秘的魅力以及一种油然而生的自豪感。“东方美”是一个与文化、美学等诸多内容相互连接、重合的抽象概念。因此，“东方美”是以东方传统文化为根基的，体现了中国人的特质，我认为，在国际舞台上展现“东方美”，需要东方元素与中国符号的完美体现，需要传统与时尚的有机结合，更需要内涵、气质、举止与服饰于一体的充分展示。

在出席英国万像国际华语电影节时，我穿着的是著名时装设计师劳伦斯为我量身打造的，将东西

方两种文化元素相融合，现代时尚和古典端庄于一体的中西合璧式长裙，受到了观众和媒体的一致好评。另外，我也非常喜欢具有东方特色的、印花图案的衣服。

在我眼中，黑发是东方女性独有的美，乌黑的秀发、水润的大眼睛、健康的黄皮肤是“龙的传人”的特征，祖先留给我们不同于别的种族的标志，是我们的特别之处，也是我们应该引以为傲的。在出席一些国际场合时，我通常以黑发的造型出现，这样更加能够展现出东方人的魅力。特别是出席电影节时，乌黑的秀发也能够让我脱颖而出，展现出中国电影人的气质。