

时尚美人馆

天然面膜



自制

Natural mask
in 3 minutes

苏格格 编著

附赠
面膜棒
1支

300种天然面膜DIY配方大
春、夏、秋、冬的四季面膜计划
脸、手、足、发，全面呵护娇美身姿
20、30、40，不同年龄适合的面膜
厨房里的普通食材，也能发挥**美肌大功效**



化学工业出版社



时尚美人馆

Natural mask
in 3 minutes

3分钟自制天然面膜

荣格格✿编著



化学工业出版社

·北京·

本书包含近300例天然面膜的DIY配方,内容丰富,按照读者的不同需求,将面膜分类,方便读者查找。每种面膜所需的材料都是天然的,方便取得或购买,制作方法也都简单易行,非常适合在家中自制。

图书在版编目(CIP)数据

3分钟自制天然面膜 / 荣格格编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.3
ISBN 978-7-122-10493-9

I. 3… II. 荣… III. 面-美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第015885号

责任编辑: 马 骅
责任校对: 洪雅姝

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

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: 北京画中画印刷有限公司
889mm×1168mm 1/24 印张8½ 字数263千字 2011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: 29.80元

版权所有 违者必究

目录

CONTENTS

第1章

天然面膜里的无限“膜”经

- 2 面膜美容原理大看点
- 4 面膜的基本美容功效
- 5 面膜要“敷”之有道
- 6 面膜达人的必备工具
- 7 避开面膜“雷区”
- 8 按摩，让面膜更具魔力

第2章

最常见的美容面膜

清洁面膜，赶走肌肤垃圾

- 10 干净的肌肤是美丽的基础
- 11 不同肤质的清洁方法也不同
- 13 蛋清磨砂面膜
- 13 蛋黄酸奶深层清洁面膜
- 14 丝瓜蜂蜜面膜
- 14 番茄柠檬面膜
- 15 木瓜清洁面膜
- 16 芒果牛奶清洁面膜
- 16 燕麦木瓜面膜
- 17 鸡蛋蜂蜜面膜
- 18 柠檬蛋酒面膜
- 18 番茄酸奶面膜
- 19 柠檬苹果泥面膜
- 19 玉米牛奶面膜
- 20 丝瓜面粉洁肤面膜

- 20 胡萝卜玉米粉面膜
- 21 菊花番茄面膜

美白面膜，莹肌雪肤美娇颜

- 22 白皙，女人永恒的美丽情结
- 24 简单经济的“茶水”美白法
- 25 豆腐酵母面膜
- 26 啤酒酵母酸奶面膜
- 27 红薯酸奶面膜
- 27 薏仁粉绿豆面膜
- 28 木瓜杏仁面膜
- 28 胡萝卜黄瓜面膜
- 29 芦荟滋养面膜
- 30 黄瓜芦荟美白面膜
- 31 菠萝苹果面膜
- 31 香蕉蜂蜜面膜
- 32 苹果玉米粉面膜





- 33 香蕉牛奶浓茶面膜
- 33 珍珠粉果蔬面膜
- 34 丝瓜汁珍珠粉面膜
- 35 蜂蜜番茄珍珠粉面膜
- 35 牛奶芝麻美白面膜

补水面膜，水样美颜水样姿

- 36 水嫩的肌肤就要“水当当”
- 38 补水误区要当心
- 39 红豆蛋黄面膜
- 39 雪梨蜜糖面膜
- 40 百花粉补水面膜
- 40 蒲公英保湿面膜
- 41 红茶滋润面膜
- 41 红酒蜂蜜面膜
- 42 海藻粉橘子面膜
- 42 茄子蜂蜜面膜
- 43 益母草保湿面膜

第3章

最难缠的问题肌肤面膜

抗皱面膜，花样容颜花样龄

- 57 赶走皱纹，赶走岁月痕迹
- 59 按摩除皱好处多
- 60 香蕉橄榄油面膜

- 44 猕猴桃双粉面膜
- 44 西瓜蛋黄面膜
- 45 黑豆粉蛋黄蜂蜜面膜

控油面膜，只留清爽不留“油”

- 46 让你的肌肤“无油无虑”
- 48 “T”区油脂巧控制
- 49 番茄冬瓜面膜
- 50 绿豆苦瓜面膜
- 50 菊花牛奶控油面膜
- 51 苦瓜麦片鲜奶面膜
- 52 薄荷柠檬面膜
- 53 奶酪薰衣草面膜
- 53 苹果醋面膜
- 54 绿豆白芷面膜
- 54 苦瓜饱水面膜
- 55 薏米粉黄瓜面膜



- 60 香醋蛋清面膜
- 61 蜂蜜洋葱面膜
- 61 牛奶橄榄油面膜
- 62 银耳白芷面膜

- 63 蛋黄维E面膜
- 63 木瓜桃子面膜
- 64 山药番茄面膜
- 64 咖啡除皱面膜
- 65 猪蹄山楂面膜
- 65 红茶红糖面膜
- 66 益母草红糖面膜

祛痘面膜，只要青春不要“痘”

- 67 给你百战不殆的“战痘力”
- 69 祛痘也要祛痘印
- 70 金银花祛痘面膜
- 71 芦荟祛痘面膜
- 71 红豆泥面膜
- 72 番茄草莓面膜
- 72 绿茶南瓜面膜
- 73 红薯酸奶面膜
- 74 香蕉牛奶祛痘面膜
- 75 蜂蜜双仁面膜
- 75 白菜叶祛痘面膜
- 76 胡萝卜祛痘面膜
- 76 生菜面膜
- 77 芦荟苦瓜面膜

淡斑面膜，只要美丽不要斑点

- 78 小细节造成大“斑点”
- 80 简易果蔬面膜祛斑法
- 81 双粉橄榄油面膜
- 81 食盐菊花面膜
- 82 番茄玫瑰面膜
- 82 红酒蜂蜜面膜
- 83 珍珠粉牛奶面膜
- 84 玫瑰桃仁淡斑面膜
- 84 金针菜祛斑面膜

- 85 鸡蛋蜂蜜柠檬面膜
- 86 土豆牛奶祛斑面膜
- 87 杏仁蛋清面膜
- 87 奇异果祛斑面膜

细致毛孔面膜， 让你紧致剔透颜如玉

- 88 找出毛孔粗大的元凶
- 89 一日三步骤，即可细致毛孔
- 90 胡萝卜收缩毛孔面膜
- 90 绿豆粉细致毛孔面膜
- 91 苹果薄荷紧肤面膜
- 92 维C黄瓜紧肤面膜
- 93 木瓜菠萝紧致面膜
- 93 啤酒毛孔收缩面膜
- 94 葡萄木瓜紧肤面膜
- 95 蛋黄茶末紧肤面膜
- 95 珍珠粉蛋清面膜

瘦脸面膜，让清瘦小脸如枝端春芽

- 96 瘦脸也可以如此简单
- 98 海藻瘦脸面膜
- 98 芦荟芹菜消肿面膜
- 99 海藻乌龙茶瘦脸面膜
- 100 大蒜绿豆瘦脸面膜
- 100 芦荟芝麻瘦脸面膜
- 101 芹菜西柚瘦脸面膜
- 101 苹果瘦脸面膜
- 102 双粉蛋清瘦脸面膜
- 102 大蒜瘦脸面膜





第4章

最“年龄化”的面膜

20岁的面膜，清新素颜出天然

- 104 20岁的肌肤清洁补水是关键
- 106 酵母片清透面膜
- 107 酵母牛奶蜂蜜面膜
- 108 酵母小黄瓜面膜
- 109 牛奶酸乳酪面膜
- 109 花茶珍珠粉面膜
- 110 绿豆清透面膜
- 111 木瓜酸奶面膜

30岁的面膜，滋润活肤“留春驻”

- 112 30岁的肌肤滋润保湿是关键
- 114 西瓜滋润面膜
- 114 黑豆蛋黄面膜
- 115 鲜奶土豆蛋黄面膜
- 116 黄瓜土豆面膜
- 117 蛋黄红糖面膜
- 117 蛋黄蔬果面膜
- 118 香蕉奶油面膜
- 119 苹果青瓜面膜

40岁的面膜，保湿抗皱“回春术”

- 120 40岁的肌肤抗皱防衰是关键

- 122 桃花蜂蜜面膜
- 122 奶酪薰衣草面膜
- 123 土豆胡萝卜面膜
- 123 藕粉养护面膜
- 124 酸奶燕麦面膜
- 124 油梨酸奶面膜
- 125 蜂蜜海带青春面膜
- 126 芦荟黑芝麻面膜
- 126 荸荠啤酒面膜

50岁的面膜，妈妈的美丽正当年

- 127 50岁的肌肤修复紧致是关键
- 128 银杏抗衰老面膜
- 129 杏仁红枣面膜
- 129 草莓鲜奶油抗老面膜
- 130 葡萄籽抗衰老面膜
- 130 苹果玫瑰抗老面膜
- 131 芝麻蛋黄面膜
- 132 番茄抗衰老面膜



第5章

最“季节化”的面膜

春季面膜，
万物复苏，肌肤需要补水抗敏

- 134 春季肌肤的保养要点
- 135 椰子冬瓜薏仁面膜
- 136 蜂蜜珍珠粉面膜
- 136 草莓酸奶面膜
- 137 甘草米汤面膜
- 138 蜂蜜葡萄汁面膜
- 138 甘菊鸡蛋牛奶面膜

夏季面膜，
烈日当头，肌肤需要防晒控油

- 139 夏季肌肤的保养要点
- 141 芦荟防晒控油面膜
- 142 杏桃凉润面膜
- 142 清凉西瓜面膜
- 143 苦瓜清凉排毒面膜
- 144 冰牛奶晒后修复法
- 144 黄瓜牛奶面膜

秋季面膜，
瑟瑟秋风，肌肤需要保湿防干

- 145 秋季肌肤的保养要点
- 147 豆花补水保湿面膜
- 148 果汁保湿面膜
- 148 维生素保湿面膜
- 149 核桃蜂蜜面膜
- 149 芦荟橘汁保湿面膜
- 150 红薯苹果面膜

冬季面膜，
冰天雪地，肌肤需要营养滋润

- 152 薏仁牛奶面膜
- 152 杏仁酸奶面膜
- 153 核桃冬瓜面膜
- 153 红豆冰糖面膜
- 154 柑橘柠檬营养面膜
- 154 酸奶梨汁面膜

第6章

从头到脚的面膜

眼部面膜，明眸善睐秋水波

- 156 给脆弱的眼部肌肤最特殊的照顾
- 158 小黄瓜眼膜
- 158 甘菊茶眼膜
- 159 黄瓜白醋眼膜
- 159 冰牛奶眼膜

- 160 丝瓜眼膜
- 161 酵母眼膜
- 161 银耳眼膜

唇部面膜，打造你的性感美唇

- 163 山药山楂唇膜
- 163 酸奶柠檬汁唇膜



- 164 橄榄油蜂蜜唇膜
- 164 莲藕唇膜
- 165 蜂蜜牛奶麦片唇膜

鼻部面膜，敷出你的魅力美鼻

- 166 原来鼻子也可以如此臭美
- 167 粗盐白醋鼻膜
- 167 蛋清鼻膜
- 168 红糖蜂蜜鼻膜
- 168 珍珠粉鼻膜
- 169 饭团清洁鼻膜
- 169 牛奶鼻膜

手膜，美丽女人的第二张脸

- 170 肤如凝脂，指若柔夷
- 171 蜂蜜红糖手膜
- 171 黄瓜手膜
- 172 蜂蜜蛋黄手膜

- 172 鲜奶香蕉橄榄油手膜
- 173 薯奶手膜
- 173 珍珠粉手膜

足膜，给你挣足面子

- 174 让双足温润如玉、芳香如莲
- 175 蜂蜜蛋黄足膜
- 176 番茄橄榄油足膜
- 176 南瓜足膜

发膜，还你飘逸亮丽的秀发

- 177 让秀发美丽跃动的秘密
- 179 香蕉蜂蜜护发膜
- 180 芒果橄榄护发膜
- 181 橄榄番茄护发膜
- 182 啤酒护发膜
- 183 草莓牛奶护发膜

附录

厨房里，那些触手可及的面膜

天然盐面膜

- 185 天然盐蛋清面膜
- 186 天然盐蜂蜜面膜

苏打面膜

- 187 苏打水紧肤面膜
- 188 苏打牛奶面膜

砂糖面膜

- 189 黑砂糖面膜
- 190 砂糖牛奶面膜

大蒜面膜

- 191 大蒜面膜
- 191 大蒜绿豆面膜

茶叶面膜

- 192 绿茶蛋黄面膜
- 192 茶叶红糖面膜

西瓜皮面膜

- 193 西瓜皮蜂蜜面膜
- 193 西瓜皮蛋清面膜

食醋面膜

- 194 醋盐美白面膜
- 194 食醋蜂蜜面膜

葡萄皮面膜

- 195 葡萄皮土豆牛奶面膜
- 196 葡萄皮酸奶面膜

第1章

天然面膜里的 无限“膜”经



面膜美容原理大看点

面膜是利用敷在脸部厚厚一层不同作用和成分的敷料，阻隔肌肤与空气的接触从而抑制皮脂的分泌与汗水的蒸发使肌肤温度上升，促进血液循环，使渗入肌肤的养分在细胞间更深更广地扩散开。

肌肤表面那些无法蒸发的水分则会留存在表皮层，表皮层的水分饱满起来，肌肤看起来就会比较光滑紧绷，细纹也会变得浅淡；另外，温度也会使角质软化、毛细孔扩张，堆积在里面的污垢便可乘机排除，这也正是为什么面膜具备彻底清洁肌肤功能的原因。

中国唐代“回眸一笑百媚生”的杨贵妃，就特别喜欢自制面膜。杨贵妃的面膜并不难做：用珍珠、白玉、人参适量，研磨成细粉，用上等藕粉混合，调和成膏状敷于脸上，静待片刻，然后洗去，能去斑增白、去除皱纹、光泽皮肤。看来，简便易做、效果明显的美容面膜，很早以前便为爱美的女士争相采用，不断改进，沿用至今。

从古至今，为什么面膜这么长盛不衰，女士们始终对面膜情有独钟呢？这还要从面膜本身的优越性说起。

第一，把湿润的面膜敷在脸上，面膜就把皮肤紧紧地包裹起来，把皮肤与外界的空气阻隔开，一方面让水分缓缓地渗透入表皮的角质层，同时也防止膜内的水分很快流失，让角质层的细胞在湿润的环境中“喝个够”，使深层细胞的胶原质吸足水分，这样皮肤便会柔软起来，更富有弹性。

第二，在做面膜的过程中，皮肤被与外界空气阻隔开，皮肤表面的温度有所升高，也会使毛孔扩张，促进汗腺的分泌，这样就有利于把毛孔里沾染的脏东西统统清除出去，同样也有利于排除表皮细胞新陈代谢产生的油脂。面膜的这种清洁护肤功能是十分显著的，容易生暗疮、长青春痘的人常做面膜，不但可以有效地预防暗疮的发生，也有助于暗疮的治疗。

第三，面膜敷在脸上慢慢干燥后形成薄膜，在这过程中缓缓地把皮肤适度地收紧，增加张力，形成一种良好的刺激，让皮肤上的皱纹舒展开来。小的皱纹看不见了，大的深的皱纹显得小了，整个面容也就显得年轻了。

第四，湿润的面膜敷在脸上，并停留一段时间，这就方便了营养性或功效性的物质渗透进入皮肤的深层。与此同时，毛细血管的扩张，血液微循环的增加，会大大促进细胞对面膜中营养性或功效性物质的吸收和利用。正是考虑到这种优异的效果，人们便把这样那样的营养性或功效性



物质添加进面膜里，以期取得更好的效果。这么一来，面膜除了上面讲到的基本功效外，按照添加进来的物质，还可以延伸出各种各样的功效，如保湿润肤、美白去斑、防皱抗衰老、消炎排毒、防治暗疮等。

也正是因为有了面膜，女人才有了留住美丽和青春的机会。

面膜的基本美容功效

1 深层清洁肌肤

面膜成分中的滋润因子可以软化角质，清除深层肌肤中污物，令肌肤通透清爽。

2 深层修复肌肤

敷上面膜后，肌肤表面与外界就暂时形成了一道保护屏障，肌肤表面温度随之升高，可促进毛孔扩张，利于面膜中的营养成分被有效吸收。

3 迅速补充水分

敷面膜的时候，面膜中充足的养分与水分可以缓缓地渗透入皮肤的角质层中，为干燥肌肤补充所需的水分与养分，并起到锁水保湿的功效。

4 紧肤去皱纹

面膜具有一定的收敛肌肤的功效，可以帮助舒展皱纹，消除幼纹，是肌肤变得紧致，且富有弹性。

5 改善肌肤问题

面膜可以帮助较好地清洁毛孔中的污物与多余油脂，有效抑制痘痘与暗疮的形成。

6 提亮肤色

面膜可加强肌肤的血液循环，提升肌肤细胞活力，提亮肤色，令肌肤呈现健康好气色。

7 消除疲惫，放松身心

敷面膜的过程不但是一个美容的过程，而且还是一个放松身心、舒缓疲惫的过程。敷一张面膜，听一段音乐，看一本好书，心情自然舒缓了许多。



面膜要“敷”之有道

面膜的出现为女人带来了许多美丽的机会，敷面膜是很多女性美容程序中必不可少的一项。但敷面膜不是简简单单贴在脸上就可以，也是很有学问的。

1 敷面膜前要彻底清洁面部

在敷面膜之前要彻底洗脸，只有将深层油脂、污垢排除，才能使肌肤更多地吸收面膜的滋养成分。

2 敷面膜前去角质

去角质也是为了使面膜更好地发挥功效，但切记不要经常性去角质，否则可能对皮肤造成不必要的伤害。

3 敷面膜不要与洗澡同时进行

一边泡澡一边敷面膜本身没有错误，关键是这样做很容易忘记时间，导致面膜敷得过长，不仅起不到美容的功效，还可能造成“反吸收”，使得皮肤越敷越干。所以最好还是在洗完澡后趁着毛孔还处在打开状态的时候敷面膜，这样才会有利于面膜的吸收。

4 敷面膜的最佳时间是晚上

夜间是皮肤新陈代谢的最佳时间，也是皮肤吸收养分、自我修复的最佳时段，所以敷面膜的时间最好选在晚上。但是早上也可以做一

个急救的补水面膜，但白天千万不要敷美白功能的面膜，因为容易发生美白成分残留被阳光照射后形成色斑的情况。

5 切记面膜不能天天敷

每天敷面膜的保养模式是极端错误的，面膜属于加强型保养品，每周2~3次即可，即使天天都敷皮肤也吸收不了那么多的营养，而且长期使皮肤处在面膜环境中还会降低皮肤自我修复的能力及自身的抵抗力，所以每周2~3次是最佳的频率。

6 各个年龄段最适合的面膜

使用面膜还是需要有一定的年龄界限的，所以随着年龄的变化，使用的面膜也需要做适当的调整。

18岁前肌肤	深层清洁面膜、去角质面膜、控油祛痘面膜、补水保湿面膜、去黑头面膜
23岁肌肤	补水保湿面膜、控油祛痘面膜、清洁面膜、去黑头面膜、美白面膜
28岁肌肤	美白淡斑面膜、补水保湿面膜、清洁面膜、抗衰老面膜、细致毛孔面膜
35岁后肌肤	补水保湿面膜、美白淡斑面膜、紧致提升面膜、抗老祛皱面膜、焕肤面膜、深层滋养面膜

面膜达人的必备工具

榨汁机

可以将面膜原料绞碎、拌匀、榨汁。

研磨器

可以把不是特别特别硬的原料研磨成细粉状。

刨皮器

能轻松削去蔬菜瓜果的表皮，有助于提供效率。

搅拌匙

可以帮助把面膜的各种原料充分搅拌均匀在一起。

纱布

纱布不但可以用来过滤原料的汁液，而且还能当作涂抹的工具。

滤网

帮助过滤原材料中的汁液，以提取较纯的面膜汁液。

空瓶

用来短期保存水状、液态的DIY面膜。

密封瓶

对于需要密封后再使用的DIY面膜来说是不可或缺的。

脱脂棉

用来蘸取液态面膜涂抹在面部上，也可用来蘸取清水洗净面膜。

面膜纸

用来浸润液态的面膜，然后贴敷在面部上，帮助营养成分吸收。

量杯

帮助准确把握液态面膜原料的用量。

面膜刷

可以把泥状、糊状面膜均匀地涂抹到面部肌肤上。

面扑

在使用DIY面膜的前后，帮助温和地清洁肌肤。

玻璃碗

可以将几种面膜原料放在一起充分搅拌。



密封瓶



玻璃碗



研磨器



滤网



量杯



脱脂棉

避开面膜“雷区”

女人对于美丽追求的脚步永不停歇，能够为女人美丽加分的面膜更是广受欢迎。可是很多女人都不知道，其实在做面膜的时候还是有很多讲究的，唯有避开这些雷区，才能让自己的美丽“万无一失”，下面就看一下你是不是犯了同样的错误呢？

所有的面膜都可以天天使用。

解释：面膜的使用频率要根据面膜的性质决定。有些内含颗粒的面膜，因为带有促使角质更新的成分，经常使用会伤害皮肤，因此不适合每天使用，一周使用2次即可。但成分天然、品质温和的面膜，大部分都可以每天使用，而且这样才能达到最佳效果。

面膜是好东西， 敷的时间越长越好。

解释：面膜的最大功效就是在短时间内使肌肤与空气隔绝，令毛孔张开，而更好地完成排毒、滋润、美白等美容功效。一般来说，敷面膜的时间控制在15~20分钟为佳（睡眠、免洗面膜除外），时间过长面膜干燥后，反而会吸收皮肤中的水分和养分。

敷完面膜后，不需要擦其他护肤品。

解释：面膜是一种很好的护肤佳品，但和一般日用护肤品的作用却是完全不同的，不能互相替代。事实上，敷完面膜后，是护肤品被吸收的最佳时机，因为此时肌肤的毛孔刚刚被打开，非常利于营养的吸收，因此此时能令护肤品发挥最大功效。所以，敷完面膜后最好立刻使用保湿水、乳液来进行护肤。

面膜不需要敷太厚

解释：敷面膜时厚一点比较好，厚厚的面膜敷在脸部时，肌肤温度上升，血液循环加快，会使渗入的养分在细胞间更好地扩散开来。肌肤表面那些无法蒸发的水分则会留存在表皮层，让皮肤光滑紧绷。温热效果还会使角质软化，毛细孔扩张，让堆积在里面的污垢乘机排出。

按摩，让面膜更具魔力

像“心灵按摩”能帮助人们驱散心头的阴云，依靠按摩，面膜也能让人“放松减压”。
先要彻底清洁干净双手，特别注意手指的指甲、指缝等地方。

正确按摩小技巧：

1. 在额头部分由眉心抚到发际。
2. 由眉心螺旋状往太阳穴抚平。
3. 鼻根部分由眉心往鼻头轻抚。
4. 两侧鼻翼上下轻揉。
5. 唇部四周先上再下，由唇中央往嘴角轻抚。
6. 两颊部位，下巴→太阳穴、嘴角→太阳穴、鼻翼→太阳穴，先轻抚后再螺旋提拉。
7. 由下巴至太阳穴，两手包覆往上提拉并且轻轻指压。
8. 利用手掌，由脖子往胸部轻抚。

