

3元自制 好口碑天然面膜

(韩) 朴多荣
千太阳

80万博主备加赞赏的天然面膜和护肤品制作法的集合

保湿、嫩白、抗衰、排毒、滋养，尽情分享面膜达人的美肤绝招



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

3元自制好口碑天然面膜 / (韩) 朴多荣著; 千太
阳译. — 北京: 中国轻工业出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5019-7471-9

I. ①3… II. ①朴…②千… III. ①美容—基本知
识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第002728号

版权说明:

Home-made Natural Facial Mask by 朴多荣 Park, Da-young

Copyright © 2009 by 朴多荣 Park, Da-young

ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2010 by Chinese Light Industry Press

Simplified Chinese language edition arranged with Samseong Publishing co.,ltd
through Eric Yang Agency Inc.

责任编辑: 胡玫娟 胡玉玲

策划编辑: 胡玫娟

责任终审: 劳国强

封面设计: 知墨堂文化

版式设计: 知墨堂文化

责任校对: 晋洁

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2010年7月第1版 第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 4

字数: 80千字

书号: ISBN 978-7-5019-7471-9

定价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2009-4668

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90274S6X101ZYW

3元自制

好口碑

天然面膜

(韩) 朴多荣 著

千太阳 译

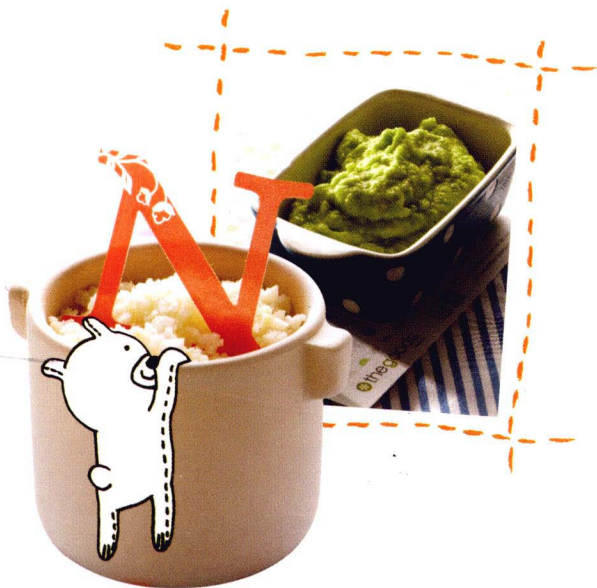
目录

- 4 所需工具大检阅
- 6 基础材料词典
- 10 不同类型肌肤的管理方法
- 12 正确的皮肤护理顺序

1

天然面膜

- 16 制作天然面膜的基础知识
- 19 黄豆面膜 • 绿豆面膜
- 20 鳄梨面膜
- 21 人参面膜
- 23 蜂蜜面膜 • 黄土面膜
- 25 西瓜面膜 • 橙子面膜
- 27 莲藕面膜 • 西兰花面膜
- 28 薰衣草+栗皮面膜
- 29 巧克力面膜
- 31 糙米面膜 • 燕麦面膜
- 32 米糠面膜 • 苏子籽面膜
- 33 芳香浴盐 • 红糖面膜
- 35 草莓面膜 • 菠萝面膜 • 猕猴桃面膜
- 37 胡萝卜面膜 • 菠菜面膜
- 38 荷荷巴油+红糖面膜
- 39 葡萄面膜
- 41 豆浆面膜 • 牛奶面膜
- 43 西红柿面膜 • 梅子面膜
- 45 木炭面膜 • 麦饭石面膜 • 绿石泥面膜
- 46 地瓜面膜
- 47 芦荟+绿茶面膜
- 49 芦荟面膜 • 苹果面膜
- 51 鱼腥草面膜 • 松树脂面膜 • 海藻面膜
- 52 红酒面膜
- 53 橄榄+甘草面膜
- 54 糙米磨砂面膜 • 陈皮磨砂面膜
- 55 米粉磨砂面膜 • 红豆粉磨砂面膜
- 56 柠檬草+绿茶清洁面膜
- 57 橄榄油+红豆粉深层清洁面膜
- 59 咖啡身体磨砂膏 • 炒面粉身体磨砂膏
- 61 橄榄油发膜 • 红茶发膜 • 鸡蛋+绿茶发膜



2

天然化妆品

- 66 天然化妆品基础知识
- 68 绿茶洁面乳 • 豆油洁面油
- 69 黄瓜洁面水
- 71 葡萄籽洁面油 • 杏仁洁面油 • 橄榄油洁面油
- 72 柠檬草洁面水
- 73 橄榄唇&眼卸妆水
- 75 黄瓜化妆水 • 芦荟化妆水
- 77 柠檬化妆水 • 苹果化妆水 • 橙子化妆水
- 78 柿子叶化妆水 • 菊花化妆水
- 79 迷迭香发根滋养剂
- 80 中药化妆水
- 81 枸杞子化妆水 • 茉莉花化妆水
- 83 绿茶化妆水 • 鱼腥草化妆水
- 84 芦荟水分精华素
- 85 葡萄籽油乳液
- 86 玫瑰油眼霜
- 87 乳木果油霜
- 88 荷荷巴唇膏 • 橄榄油护脚霜
- 89 荷荷巴护手霜
- 90 甜橙护体乳
- 91 柠檬草护体霜
- 92 菠菜护发素
- 93 柠檬喷雾发胶

PLUS PAGE

- 62 16种特效面膜
- 94 天然化妆品的保管要领



使用本书的方法

- 书中把各个制品制作过程的难易度用★的个数表示，最简单的是★，最难的是★★★★。一目了然。
- 书中所介绍的所有制品对各种皮肤类型都是比较安全的。还告诉了我们每一种制品最合适的是什么皮肤类型。此外，还详细介绍了每种制品对皮肤产生的相应效果。
- 本书所制作的制品的分量，天然面膜为一次性使用量，天然化妆品为一星期使用量。
- 书中出现的工具或者材料，读者朋友们可以很容易在天然材料专卖店买到。



所需工具大检阅

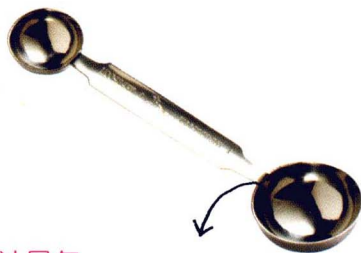
天然面膜

如果你工具准备得很齐全，天然面膜的制作过程将变得很轻松。为了提高天然面膜的效果，准确地计量材料是必须的。以下是制作天然面膜时最常用的几种基本工具。



碗和勺

用于盛放或搅拌面膜材料，可以使用家庭用的小碗和小勺，但如果使用面膜专用的橡胶碗来操作将会更加便利。



计量勺

比较精确地舀取粉状或液体状的材料。



擦菜板

磨碎材料，必须使用塑料材质的擦菜板。



面膜刷

可以均匀地把面膜涂抹在脸上。

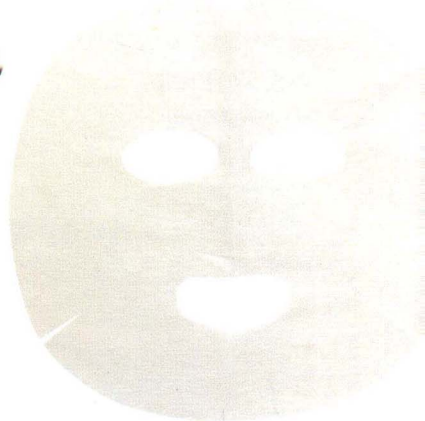
海绵

清除面部残余的清洁油或清洁霜。



榨汁机

把那些用擦菜板无法磨碎的材料捣成泥状。



面膜纸

有助于营养的吸收，并防止面膜流淌。

天然化妆品

制作天然化妆品时准备一套专业工具，让你制作起来开开心心，人也会漂亮起来！以下是制作天然化妆品时最常用的几种基本工具。



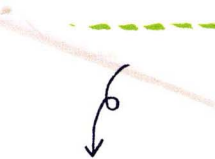
滴管

用于吸取或滴加少量液体材料的时候使用。



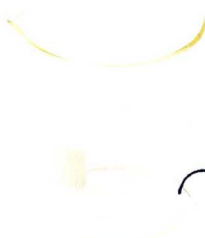
酒精

盛放天然化妆品的工具和制作工具必须用酒精消毒，可以防止化妆品被细菌感染或腐坏。



硅胶勺

可以把碗里的天然化妆品舀得很干净。也可以使用普通的家庭用小勺来代替。



量杯

有刻度，方便加热液体状材料，也可以用耐热的普通容器来代替。



电子秤

最小分度值为1克的电子秤，也可用家庭用电子秤代替。

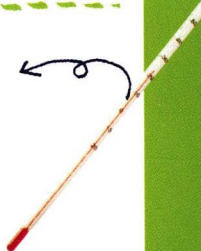


加热板

把材料加热到一定的温度时使用，也可用家庭用燃气灶代替。

温度计

比较准确地测量制作过程中材料的温度。



化妆品专用搅拌机

可以均匀地搅拌材料，也可以用手搅拌，但有可能效果不佳。



基础材料词典

水性系列

芳草茶、花水等水性天然成分材料是制作柔肤水、润肤乳等水性化妆品的重要材料。对这些材料，皮肤的吸收力是很强的，因此，可以有效地改善各种皮肤问题。



① 薰衣草水

具有保湿、收缩毛孔和收敛的效果。能改善粉刺等皮肤问题，可提高皮肤的修复能力。



② 橄榄液

具有水溶性很强的成分，主要用于皮肤清洁剂，它的保湿功能很强、可缓解对皮肤的刺激。



③ 迷迭香花水

改善灰暗、无弹性的皮肤，有再生、消除瘙痒、防止干燥等功效。



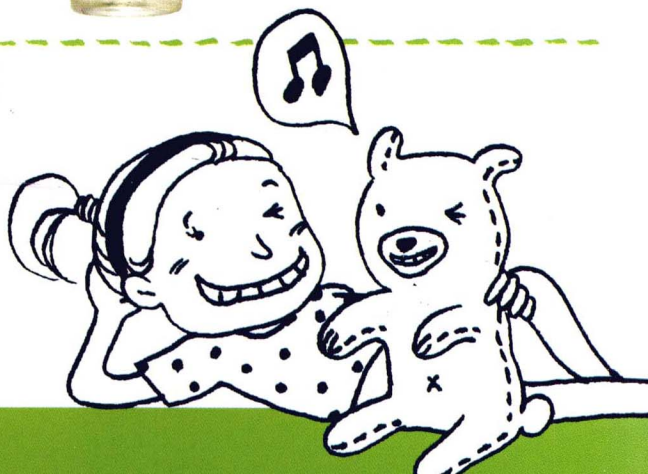
④ 纯净水

已去除镁等重金属成分的化妆水用液体，也可用于面膜、润肤乳等的制作。



⑤ 薄荷水

具有防腐、祛臭等效果，赋予皮肤清凉的感觉。



油性系列

各种天然油是制作天然化妆品的最重要、最基本的材料，它决定化妆品的性质，有很强的保湿能力，可打造滋润、亮丽的皮肤。



① 玫瑰果油

从野生玫瑰籽中提取的油，有很强的细胞再生作用，可制作具有抗老功效的化妆品。另外，还具有收缩毛孔、提高皮肤弹性、保湿等效果。



② 荷荷巴油

防止水分流失，让皮肤有光泽并且弹性十足。适合于各种肤质，另外也可用于毛发、头皮、指甲等的护理。



③ 杏仁油

对皮肤有极佳的镇静效果，适合被太阳晒得泛红的皮肤、使用剃须刀时受伤的皮肤、使用剃须刀时受伤的皮肤、使用剃须刀时受伤的皮肤。对湿疹、干癣、皮炎等皮肤疾病有良效。



④ 乳木果油

适用于皮肤干燥或干裂、被太阳晒得泛红的皮肤、皮肤烫伤有镇静效果。敏感、脆弱的皮肤也可放心使用。



⑤ 葡萄籽油

对皮肤有极佳的保湿效果并提供充足的营养。并具有很好的清洁效果，对油性皮肤也适用。



⑥ 橄榄油

对干性皮肤和过敏性皮肤同样具有很好效果的最常用的油。最好使用特级初榨橄榄油。

精油

精油是在植物的花、叶、茎、果实、根中提炼萃取的浓缩物。将2~3种精油混合使用其效果会加倍，但混合的种类太多反而会影响其功效。



① 薄荷精油

清爽凉快的香气有舒缓身心的功效，并且能舒缓发痒、发炎的皮肤。对油性肤质也同样具有不错的功效。



② 甜橙精油

散发着甜橙特有的清新香甜的芳香。可改善痘痘和色斑，对皮肤的消炎、抗菌、修复有不错的疗效。



③ 薰衣草精油

薰衣草精油具有芳香疗法和治疗烫伤、消炎、杀菌的效果。而且还具有保护皮肤免受紫外线的功效。



④ 柠檬草精油

可收缩毛孔，适合于粉刺和油性皮肤。但也含有刺激皮肤的成分，因此要适度使用。

乳化剂

乳化剂具有使油性和水性材料融合到一起的作用。简单地说就是将油和水融合到一起，使之具有乳液的质感。



① 乳化蜡

是从天然油中提取的蜡，是制作乳液时经常使用的乳化剂。



② 橄榄油乳化蜡

是天然乳化剂，是制作乳液时经常使用的温和的乳化剂。

添加剂

是提高天然化妆品效果最好的材料，可代替对皮肤有害的人工防腐剂，是抑制细菌分裂的天然材料，不仅可延长保质期还可保证天然材料原有的效果。

1 天然防腐剂



① 维生素E

是具有抗氧化作用的天然防腐剂。可防止皮肤老化，还可以延长天然化妆品的寿命。



② 迷迭香提取物

是天然防腐剂，具有抗氧化作用。在天然化妆品或香皂中添加迷迭香提取物可延长其保质期还对皮肤有清洁效果。



③ 壳聚糖抗菌剂

是壳聚糖提取物等对人体无害的天然材料制作而成的抗菌剂。对细菌性皮肤病和皮肤美容有很好的效果。



④ 甘草提取物

对皮肤暗疮和炎症有镇静效果。对粉刺和干燥的皮肤也有疗效。

2 天然保湿剂



① 甘油

具有较强的吸收水分的功能，是用于保湿剂的天然材料。



② 透明质酸

具有极好的保湿作用，对皮肤起着最好的保湿作用。



③ 芦荟胶

对皮肤有较强的镇静、保湿和美白效果。直接涂抹在皮肤也能带来很好的效果。

不同类型肌肤的管理方法

干性皮肤

1	洗脸后，皮肤感觉紧绷，这种感觉会持续30分钟左右。	☐
2	毛孔细小，肤质看似细腻，但缺乏润泽。	☐
3	随着季节的变化，角质出现甚多。	☐
4	嘴部或眼角容易产生细纹。	☐
5	肤色亮白。	☐

角质层中水分与油脂分泌不足，因而洗脸后皮肤紧绷。建议使用补水面膜，预防干燥。香蕉、蜂蜜制成的天然面膜可有效供给所需营养与水分，而燕麦片、米糠制成的面膜可对消除角质效果尤佳。

适合干性皮肤的天然材料

土豆，牛奶，豆油，酸奶，红糖，莲藕，椰菜，黄瓜，西瓜，红薯，葡萄，苹果，芦荟，燕麦片，黑芝麻粉，鳄梨，蛋黄，巧克力，香蕉，猕猴桃，甘草粉，糙米粉等。

中性皮肤

1	洗脸后，嘴部或眼角等敏感部位也会有紧绷感，但持续时间不长。	☐
2	毛孔细小，在鼻子周围和两腮处稍明显。	☐
3	皮肤湿润细腻，容易上妆。	☐
4	皮肤没有油光或干裂。	☐
5	换季时皮肤会出现异常现象，但并无大碍，质地和肤色均匀。	☐

这类皮肤是干性和油性皮肤的中间状态，油分与水分的平衡非常理想。皮肤湿润光滑，不油腻不干燥，角质也少。不需要特别护理，重要的是保持现状。建议每两周做一次去角质面膜护理。

适合中性皮肤的天然材料

糙米，牛奶，酸奶，黄瓜，橙子，猕猴桃，菠萝，葡萄，香蕉，柠檬，胡萝卜，橘子，芦荟，绿茶，菠菜，苹果，西瓜，红薯，蜂蜜，燕麦片，蕝米粉，豆面，香油，巧克力，甘草粉，海草粉等。

洗脸后，不涂抹任何东西，保持现状30分钟左右。这是判断皮肤类型的最简单的测试办法。如果皮肤紧绷得厉害则属于干性皮肤，既无油滑现象也不感到紧绷则属于中性皮肤，油脂分泌过多则属于油性皮肤。T部油分多，而U部却无油分则属于复合型皮肤。先通过测试明确自己的皮肤类型，然后再对症下药。

复合型皮肤

1	洗脸后，双颊紧绷，但T部油脂较多。	☐
2	肌肤缺少光泽，肤色暗淡。	☐
3	T部常出现青春痘或小疙瘩。	☐
4	换季时，某些部位会产生角质。	☐
5	鼻子周围黑头偏多。	☐

T部可采用油性皮肤的护理方法，而U部（两颊和颞部）缺乏水分和油分，建议采用中性皮肤的护理方法，注意保湿，这样做可以保持皮肤水分和油分的均衡。选择部分皮肤，做相应的面膜也有效果。

适合复合性皮肤的天然资料

糙米，蛋白，红糖，椰菜，西红柿，海带，猕猴桃，绿茶，红薯，菠菜，葡萄，苹果，香蕉，枸杞子，红酒，燕麦片，米糠粉，栗皮粉，小豆粉，黏米粉，糙米粉，陈皮粉，绿豆粉等。

油性皮肤

1	皮脂分泌量过多，皮肤油滑。	☐
2	毛孔粗大，皮肤粗糙。	☐
3	鼻子，额头等部位容易起青春痘或小疙瘩。	☐
4	鼻子周围黑头偏多。	☐
5	上妆后容易卸掉，尤其T部。	☐

小熊说：首先，要了解自己的肌肤类型！



洗脸和保湿尤其重要，因此卸妆后要进行双重洗脸。卸妆时容易结团，建议使用磨砂洗脸法，这样可以有效去除角质。但要铭记，洗脸过于频繁，也会损伤皮肤。

适合油性皮肤的天然资料

糙米，牛奶，酸奶，菠菜，胡萝卜，草莓，梅果，猕猴桃，菠萝，西红柿，柠檬，苹果，西瓜，洋白菜，鱼腥草，橙子，绿茶，红糖，绿豆粉，栗皮粉，麦饭石粉，三百草，甘草粉等。

正确的皮肤护理顺序

虽说挑选与自己皮肤相适合的天然面膜很重要，但是做面膜（剥撕式面膜）的步骤同选择适合自己的面膜一样重要，必须每一步都要做到。下面，就让我们来尝试做一次效果可以提高100倍的天然面膜吧！

1

卸妆

取适量的卸妆乳，用化妆棉或指尖均匀地涂于脸部，以打圈的方式轻柔按摩，然后用蘸过温水的泡棉或化妆棉拭净脸部，最后再用天然香皂或者其他性质温和的洁面乳打出足够的泡沫对肌肤做最后的清洁。

3

用化妆水整顿皮肤纹理

用化妆棉蘸上化妆水在整个脸庞轻轻地敷上薄薄的一层。在敏感的眼角部位和嘴唇周围预先涂上点儿冰淇淋，这样做可以预防在做面膜时这些部位会长出细纹。

2

热敷

在做面膜前，建议先用毛巾轻轻热敷一下面部，这样做不仅有利于面膜效果的充分发挥，而且还可以促进营养成分的充分吸收。把湿毛巾放进微波炉里转30秒到一分钟，温度要适宜不能过烫。然后将其敷在面部保持一分钟。

4

贴面膜

将面膜轻轻地贴在脸上。需要注意的是，敷面膜时要注意避开眼睛和嘴巴，还要注意应顺着皮肤的纹理由内向外贴面膜。因为人体面部的皮肤温度从低到高的排列顺序是：脸颊→下巴→鼻梁→额头，所以我们最好也要按照这一顺序贴面膜，这样就可以减少因温度变化而对皮肤产生的刺激。

5

敷面膜的时长

只需将天然面膜敷在脸上保持15分钟，面膜里的营养成分就会神奇地发挥作用。所以，最少要坚持这么长时间。



小熊说：让我们
来做一次效果可
以提高100倍的
天然面膜吧！



6

摘面膜

摘面膜时，一定要从下往上摘，这样才不会产生皱纹。

9

让皮肤休息

需要让做面膜期间紧张的皮肤暂时休息一会儿。此时脸上什么都不要抹，让其充分地休息10~15分钟。

7

洗脸

如果只是取掉面膜而不把脸洗干净，皮肤就很容易因为面膜上留下的细微物质而发生色素沉淀等多种麻烦。所以，摘下面膜后，一定要把脸部的每个角落都洗得干干净净。

10

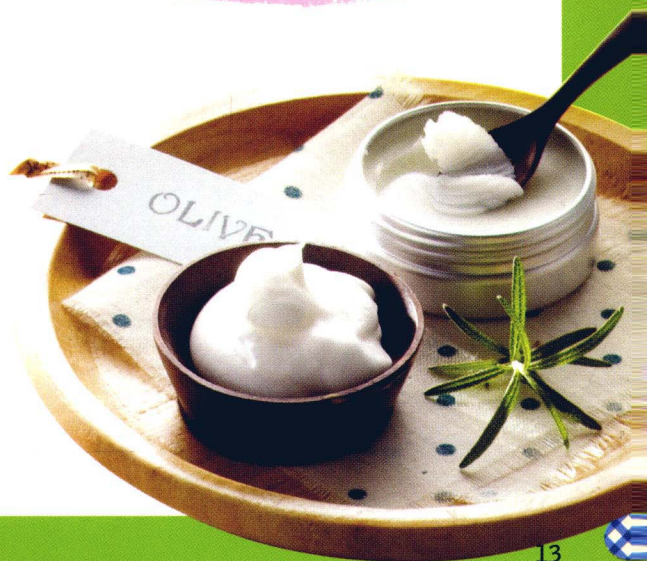
抹点儿保湿霜

待皮肤得到休息后，用化妆棉蘸上润肤水，按照脸庞皮肤的纹理擦一遍。然后上一层爽肤水或者含水润肤乳、含水精华素等性质比较温和的保湿剂。

8

冷敷

在做面膜时，事先准备一条湿毛巾放在冰箱里。待做完面膜后，把毛巾取出来盖在脸上，大约冷敷1~2分钟后，毛孔就会收缩，皮肤自然就“冷静”下来了。



1



天然面膜

面膜是一种敷在脸上的美容护肤品，经过一段时间便会形成一层紧绷在脸上的薄膜，这层薄膜能够阻隔肌肤与空气的接触，从而抑制肌肤表面水分的蒸发而使肌肤温度上升；肌肤温度上升之后，便会促进血液循环，从而可以清除皮肤污垢，褪去老化的角质层。而且，通过吸收面膜中的营养物质和充足的水分，肌肤会更富有弹性。

而对于那些皮脂过多的油性皮肤来说，面膜也可以起到抑制皮脂分泌的作用。

下面，就让我们利用生活中最常见的天然材料，来亲手制作面膜吧，足不出户就可以很好地呵护我们的肌肤。

