



贝拉编著

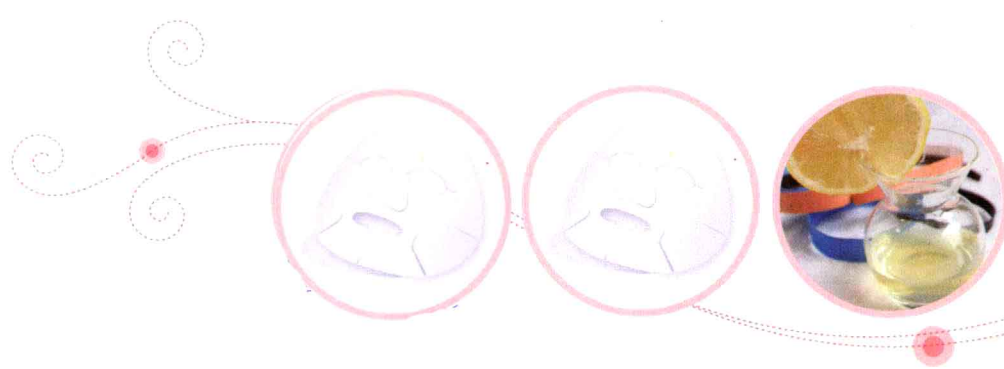
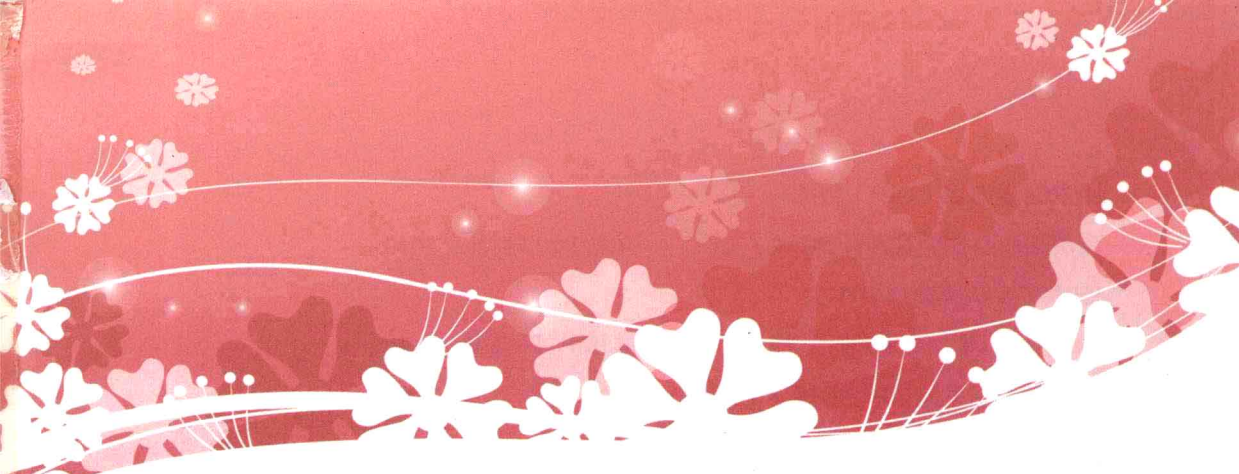
实用 面膜自制 宝典

公主的评价护肤宝贝书

随手创造新肌喜，护肤自有我主意！

化妆水/面膜/眼膜/手膜/健康果蔬汁

中国妇女出版社



实用 面膜 自制 宝典

贝 拉 编著



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用面膜自制金典/贝拉编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80203-941-4

I. ①实… II. ①贝… III. ①面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第219874号

实用面膜自制金典

作 者: 贝拉编著

责任编辑: 朱 婷 魏 可

封面设计: 沈 琳

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15

字 数: 100千字

版 次: 2010年2月第1版

印 次: 2010年2月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-941-4

定 价: 29.80元



目录



第一章 前奏篇

一、美肤前奏	2
二、你属于哪类肤质	12
三、为你的肌肤做检查	14
四、细谈皮肤保养	16
五、拒绝“大油田”——油性皮肤保养攻略	22
六、干性皮肤保养攻略	27
七、中性皮肤保养攻略	31
八、混合性皮肤保养攻略	36
九、敏感性皮肤保养攻略	43
十、自制护肤品备忘	54
十一、自制护肤品制作必备工具	55



第二章 化妆水篇

一、熟知“水”，肌肤也要对症	58
----------------------	----



二、持久水嫩的秘诀——用对水，保湿工作才做足	61
三、让化妆水功效发挥到极大	64
四、选购化妆水有学问	66
五、掌握使用技巧，美肤效果便事半功倍	69
六、化妆水Q&A	72
七、化妆水DIY	75

1. 保湿滋润 75

伏特加芦荟化妆水	75
白葡萄酒蜂蜜化妆水	76
清酒化妆水	76
绿茶柚子白酒化妆水	77
蜂蜜橄榄油化妆水	77
果皮化妆水	78
蜂蜜柠檬化妆水	78
小黄瓜蜂蜜柠檬化妆水	79
黄瓜甘油化妆水	79
芦荟化妆水	80
银耳爽肤化妆水	80
猕猴桃化妆水	81



百合荔枝化妆水 82

茉莉花茶化妆水 82

迷迭香平衡化妆水 82

艾蒿化妆水 83

维生素化妆水 84



2. 控油清爽 85

玫瑰甘油化妆水 85

绿茶甘油化妆水 85

苦瓜化妆水 86

萝卜南瓜化妆水 86

3. 美白防晒 87

柠檬伏特加化妆水 87

苹果化妆水 87

芦荟柠檬白葡萄酒化妆水 88

苹果醋化妆水 89

黄瓜西红柿化妆水 90

红薯化妆水 91

草莓红糖化妆水 91

茄子白皙化妆水 92

牛奶化妆水 92

薰衣草美白化妆水 93





4. 改善暗沉 94

葡萄酒枸杞化妆水 94

菠萝蜂蜜化妆水 94

香橙米酒化妆水 95

玫瑰亮肤化妆水 96

5. 抗老化 96

香菇化妆水 96

乳香提神活肤水 97

柠檬草化妆水 97

香茅活肤化妆水 97



第三章 面膜篇

一、认识面膜 100

二、面膜都有哪些分类 101

三、无法割舍的“膜”力 105

四、如何挑选好面膜 107

五、使用面膜的正确顺序和方法 108

六、面膜使用也要讲求技巧 111

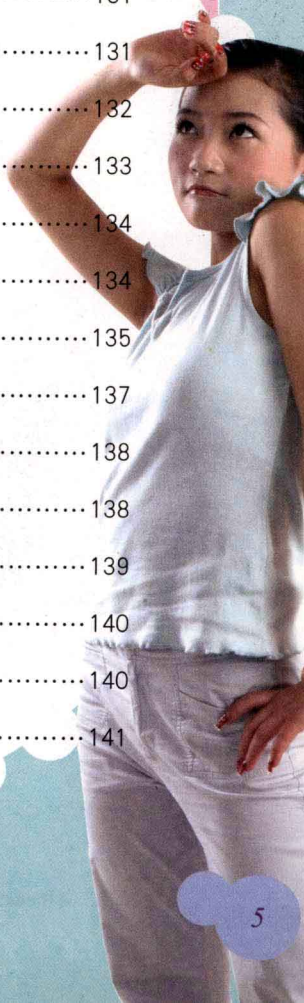
七、面膜与按摩 113

八、敷面膜有讲究 115

九、自制面膜好处多 119



十、自制面膜常用材料&功效	121
十一、自制面膜常用工具	124
十二、敷面膜的法则	126
十三、面膜DIY	127
1. 保湿补水	127
黄瓜面膜	127
芦荟面膜	128
杏梨面膜	129
胡萝卜蛋黄酱面膜	131
胡萝卜炼乳面膜	131
丝瓜莲藕面膜	132
酸奶柠檬蜂蜜面膜	133
柠檬润肤面膜	134
黄瓜土豆面膜	134
草莓面膜	135
芒果面膜	137
牛奶橄榄油面膜	138
鳄梨香蕉酸乳酪面膜	138
香蕉蜂蜜保湿滋润面膜	139
香蕉牛油果面膜	140
黄瓜胡萝卜蛋清面膜	140
木瓜燕麦面膜	141





燕麦蜂蜜调色面膜	142
西瓜蛋黄保湿面膜	142
豆腐保湿面膜	143
甘笋蜂蜜面膜	144
蛋黄蜂蜜面膜	144
橄榄油蜂蜜面膜	145
海藻粉面膜	145
杏仁粗盐面膜	145

2. 美白祛斑 146

香蕉牛奶面膜	146
苹果泥面膜	147
苹果菠萝面膜	147
柠檬面粉面膜	148
柠檬蛋清面膜	149
柠檬柑橘面膜	150
柠檬白酒面膜	150
柠檬蜜糖面膜	151
猕猴桃面膜	151
番茄蜂蜜面膜	152
番茄草莓面膜	152
蜂蜜小麦粉面膜	153



丝瓜汁面膜	153
黄瓜面膜	154
苦瓜美白保湿面膜	154
牛奶面粉面膜	156
牛奶鸡蛋面膜	156
珍珠粉维生素E面膜	157
牛奶薏仁面膜	157
豆腐面膜	158
珍珠粉酸奶面膜	158
朗姆酒面膜	159
蛋清白醋面膜	160
红酒蜂蜜面膜	160
豆腐蜂蜜面膜	161
海藻甘油面膜	162
香蕉燕麦面膜	162
红糖面膜	163
鲜奶酸奶面膜	163
当归面膜	164
酸奶蜂蜜面膜	164
蔬果面膜	165
3. 深层清洁	165
柠檬鸡蛋面膜	165





梨乳酪面膜	166
木瓜面膜	167
橘子蜂蜜面膜	168
柳橙面膜	168
白芷甘草面膜	169
苹果牛奶面膜	169
淘米水面膜	170
果醋橄榄油面膜	171

4. 滋养润泽 172

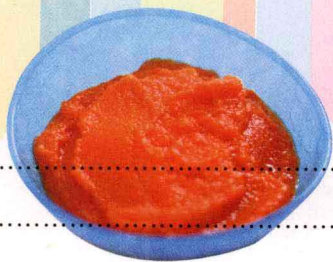


牛奶酵母面膜	172
牛奶蛋清面膜	172
藕粉面膜	173
菠萝蜂蜜面膜	174
炼乳橄榄油面膜	174
柠檬汁面膜	175
玉竹糯米粉面膜	175
薏米面膜	176
醋米面膜	177

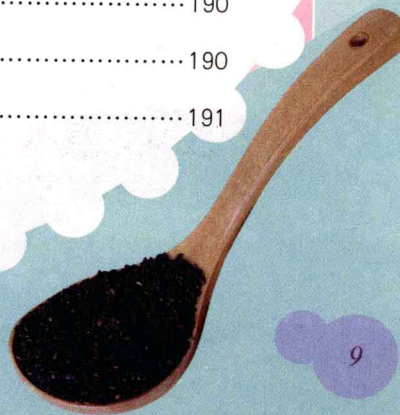
5. 祛斑美肤 178



桂皮白芷面膜	178
花粉面膜	179
土豆蛋黄面膜	179



番茄藕粉面膜	180
薏仁面膜	180
珍珠蛋清面膜	181
菊花粉面膜	181
6. 收缩毛孔	182
山药酒酿面膜	182
啤酒面膜	182
柠檬紧肤润肤面膜	183
酪梨柠檬水润面膜	184
荷叶面膜	185
红薯酸奶面膜	186
茉莉花面膜	186
金银花绿豆面膜	187
番茄柠檬粗盐面膜	187
鸡蛋米醋面膜	188
蒜蜜面膜	188
黄芩面膜	189
鱼腥草面膜	189
土豆糯米面膜	190
莴苣面膜	190
芦荟蜂蜜面膜	191





第四章 眼膜手膜篇

一、眼部主要问题及形成原因 194

二、眼膜的急救功效 196

三、眼膜DIY 198

1. 消除眼袋 198

黄瓜眼膜 198

冰牛奶眼膜 199

牛奶醋眼膜 199

丝瓜眼膜 200

2. 抗皱纹 200

银耳眼膜 200

黄瓜蛋清眼膜 200

3. 消除黑眼圈 201

红茶眼膜 201

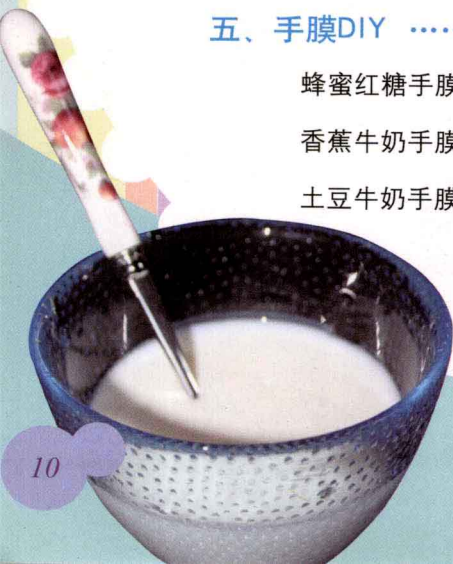
四、手膜护理5步走 203

五、手膜DIY 204

蜂蜜红糖手膜 204

香蕉牛奶手膜 205

土豆牛奶手膜 206





第五章 健康果蔬汁篇

一、美容靓肤饮 210

二、健康身心饮 211

三、自制果蔬汁有讲究 213

健康果蔬汁 215

木瓜柚子汁 215

蜜梨杏仁汁 215

苹果香蕉汁 216

橘子菠萝汁 216

香蕉猕猴桃汁 217

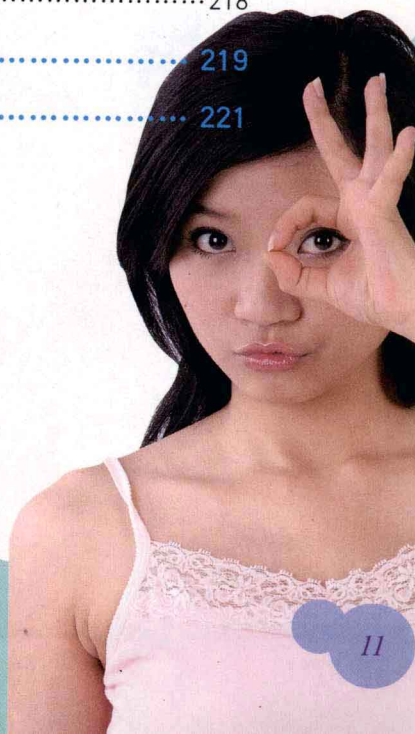
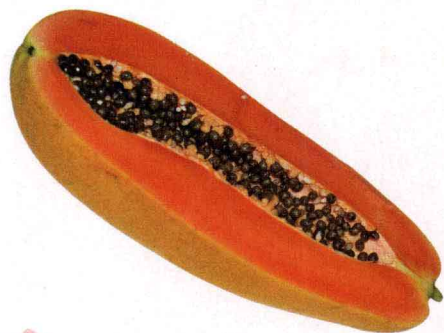
芦荟西瓜汁 217

葡萄柠檬汁 217

黄瓜芹菜汁 218

附录1 蔬菜水果营养成分一览表 219

附录2 221



第一章 前奏篇





一、美肤前奏

每天的肌肤护理工作，一样也不能少！

早晨

清洁

清洁是皮肤保养的基础。做护肤时，清洁卸妆的重要性往往被忽视，殊不知一切营养品若要发挥其功效，都必须进入到经过彻底清洁且毛孔内没有污垢阻碍的深层皮肤组织中。

洁面乳的主要作用是把脸温和地洗净，让后续的保养品能够最大效果地发挥作用。“洁面是一切护肤程序的开始”，皮肤科专家认为，很多皮肤问题都是因为洗脸方法不正确，洗不干净造成的。因此，我们要把每一次洁面都看做是一次美容。

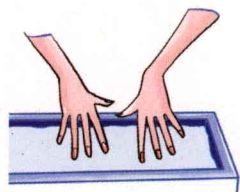
不要以为洗脸是很简单的事情，要想让你的血液循环更快，加速有害物质的排泄，就必须掌握一套正确的洗脸方法。

第一步

首先把手洗干净，脏的手揉出的泡沫对洗面一点儿益处也没有。

第二步

先用清水把脸部灰尘污垢冲洗掉，这样能让洁面乳更容易发挥功能。



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

第三步

接着涂擦洁面乳；液态洁面乳可直接涂抹在脸上，而固状清洁用品就得先手上搓出泡沫。

第四步

往洁面乳上加入2~3滴水，浓度太大无法充分起泡，加点水泡沫马上出现。

第五步

轻轻把洁面乳涂在肌肤上，将洁面乳以螺旋状在脸上轻轻按摩。

