

「膜」法时代，让女人永远不变老

一「膜」就变，美丽如此简单

天然，有效，安全，美容达人的护肤秘笈

不花钱，也能让你变成水灵灵的美人

荣丹 林敬 / 编著

上海科学技术文献出版社

天然面膜 | 100个

自制细节

自制细节

常州大学图书馆
藏书章

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天然面膜 100 个自制细节/荣丹, 林敬编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5439-4846-4

I. ①天… II. ①荣… ②林… III. ①面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 057872 号

责任编辑: 忻静芬

天然面膜 100 个自制细节

荣丹, 林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京振兴源印务有限公司

*

开本 700×960 1/16 印张 17.5 字数 250 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4846-4

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

前言

爱美之心，人皆有之。尤其是女性，她们普遍对美有着执着的追求与热烈的向往。然而，对诸如身材、容颜、语言、心灵等诸多美的追求中，容颜美占据了举足轻重的地位。

如何才能获得姣好的容颜呢？很多人选择了使用高档的化妆品与保养品，或者大刀阔斧地整容。殊不知，使用化妆品和整容是把双刃剑，对皮肤有利也有弊。可以说，貌似柔嫩的皮肤，即使整容之后，依旧问题重重，没准儿哪天原本健康的肌肤会在不经意间突然报警。

不可否认，人们需要保养容颜，但应使用纯天然、无污染且成本低廉、疗效显著的保养用品。为此，从古至今长盛不衰的面膜保养就列入了爱美人士的议事日程。

面膜作为一种面部护肤的保养用品和手段，所取材料大多源于生活中常见的蔬菜、水果以及草本植物。这些材料绿色、安全、低成本，同时，美容效果也比较理想。

如果你想拥有美白的肌肤，用这些材料做几款面膜，就能让你白皙、亮丽；如果你的肌肤比较干燥，用它们做几款面膜，就可以让你成为水嫩美人；如果你的肌肤有点瑕疵，用它们做几款对症调理的面膜，就能够让你得到意想不到的喜人效果。

自制面膜保养容颜，根据肤质作出选择是一个关键环节。如中性



皮肤应多保湿，宜选用补水、美白面膜；油性肌肤皮脂分泌旺盛，宜选用清洁、去油、补水面膜；干性肌肤宜选用补水、滋养面膜……

自制面膜保养容颜，掐准时间不容忽视。就是说，敷面时间不宜太长，否则，不仅起不到美容效果，还会造成皮肤水分流失；与此同时，也要注意掌握保养频率。使用面膜一般不宜太勤，每周1~2次即可。

自制面膜保养容颜，还要避免陷入误区。如一些女性加班熬夜后去做面膜，做前不洁面，做后不冲洗，或做面膜前后不用护肤品……诸如此类，都可能制约美容效果，甚至产生负面效应。

自制面膜保养容颜，需要铭记：因人而异、因年龄而异。每个不同年龄段的人，用之前应当做皮肤测试，自制面膜最好坚持“现做现用”的原则。

自制面膜保养容颜，看似小事，其实学问颇大。为了使大家能正确掌握自制面膜和使用面膜的方法，我们特撰写了这本《天然面膜100个自制细节》。希望它能够给爱美的人们带来美的享受、美的欢乐、美的效果。

编者

前言

Preface

第一章

Chapter 1

吸取阳光雨露，天然食材完美面膜 / 001

世上只有懒女人，没有丑女人。可为什么辛辛苦苦地去商场买名牌护肤品，洗面奶换了一瓶又一瓶，面膜用了一次又一次，但肤色依然暗沉粗糙，脸上恼人的痘痘依然挥之不去？事实上，护肤美容的效果不仅跟肤质有关，还跟化妆品的配方和材料使用有关系。取用“可以食用”的纯天然食材，掌握适当的配方，准备碗碟等简单的工具，掐准面膜使用的时间，就能轻松享受自制面膜带来的益处。

PART 1. 自制面膜的几类材料 / 003

PART 2. 自制面膜的几种工具 / 005

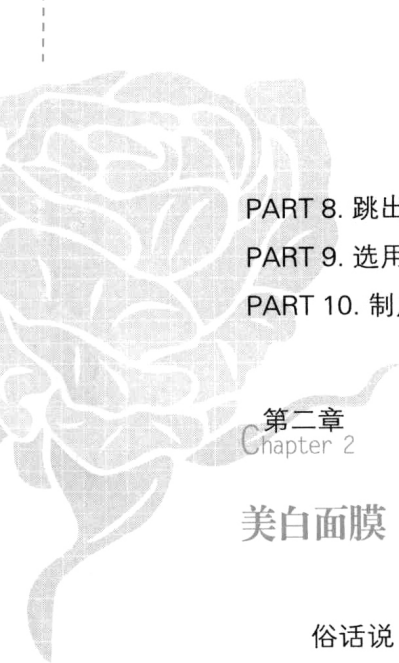
PART 3. 使用面膜自测肤质 / 007

PART 4. 使用面膜因时而异 / 011

PART 5. 面膜使用别太频繁 / 013

PART 6. 使用面膜的六大技巧 / 014

PART 7. 使用面膜的几种方法 / 016



PART 8. 跳出面膜使用的误区 / 018

PART 9. 选用面膜须因人而异 / 020

PART 10. 制用面膜的注意事项 / 021

第二章 Chapter 2

美白面膜：晒不黑，回眸一笑百媚生 / 023

俗话说“一白遮百丑”，人们总是向往白皙迷人的肌肤。然而，白皙的肌肤几乎很少是天生的，大部分白皙迷人的肌肤是靠后天的养护和培养才形成的。美白肌肤不一定仅仅依赖市面上昂贵的化妆保养品才能实现，其实生活中很多天然食材都具有很好的美白效果。如白芷、绿茶、柠檬、金银花、薏苡仁等，用这些食材加辅料制成面膜，不仅可以使肌肤白皙亮丽，而且不会给皮肤造成任何伤害。

PART 11. 白芷橄榄油面膜 / 025

PART 12. 绿茶蛋黄面粉面膜 / 027

PART 13. 杏仁粉酸奶面膜 / 029

PART 14. 柠檬面粉面膜 / 031

PART 15. 薏苡仁绿豆粉面膜 / 033

PART 16. 珍珠粉酸奶面膜 / 035

PART 17. 猕猴桃嫩白面膜 / 037

PART 18. 冬瓜面粉面膜 / 039

PART 19. 红酒蜂蜜面膜 / 041

PART 20. 番茄蜂蜜面膜 / 043

PART 21. 冰葡萄嫩白面膜 / 045

PART 22. 核桃珍珠粉面膜 / 047

PART 23. 香梨嫩白面膜 / 049

- PART 24. 半夏土豆面膜 / 051
- PART 25. 麦片牛奶面膜 / 053
- PART 26. 红薯酸奶面膜 / 055
- PART 27. 金银花土豆面膜 / 057
- ※ 专题：美白肌肤的秘诀 / 059

第三章 Chapter 3

控油面膜：清清爽爽做一朵芙蓉 / 063

满脸油光光的，没有一个人会喜欢。油性肌肤不仅满脸油光，而且过多分泌的油也会导致毛孔粗大，更易生黑头和痘痘。对于容易出油的MM们，这里提醒你要特别注意皮肤的深层清洁了，再就是要调动皮肤的新陈代谢。二者合一，而面膜就是最好的选择，它不仅可以在深层地帮你去除面部的油脂，而且能够重新调理肌肤的水油平衡，让肌肤在短时间内达到清爽纯净的完美状态。面膜的效果如此神奇，油性肤质的你，还不赶快行动起来？

- PART 28. 丝瓜面粉面膜 / 065
- PART 29. 绿豆薰衣草面膜 / 067
- PART 30. 芦荟水原液面膜 / 069
- PART 31. 海藻菠萝面膜 / 071
- PART 32. 菊花牛奶面膜 / 073
- PART 33. 绿豆白芷面膜 / 075
- PART 34. 红豆控油面膜 / 077
- PART 35. 黄瓜薏米面膜 / 079
- PART 36. 草莓去油面膜 / 081
- PART 37. 苦瓜芒果面膜 / 083
- ※ 专题：肌肤控油的秘诀 / 085



第四章 Chapter 4

补水面膜：还一个天生水做的你 / 087

“你的皮肤好水嫩哦！”相信这是每个女人都想听到的话。的确，水分是美丽肌肤的首要元素，如果肌肤缺水就会出现粗糙、脱皮，并形成干纹等诸多问题。这里需要声明的是，女人过了25岁，皮肤的老化会加速，而肌肤缺水则会加快老化速度。一言以蔽之，补水工作不容忽视。如何补水效果才好呢？饮食、按摩调理是一种方案，另一种方案就是天然食材敷面——做面膜。

PART 38. 土豆黄瓜面膜 / 089

PART 39. 橄榄油鲜奶面膜 / 091

PART 40. 当归白芷面膜 / 093

PART 41. 红糖补水面膜 / 095

PART 42. 牛奶番茄面膜 / 097

PART 43. 香蕉鲜奶面膜 / 099

PART 44. 豆腐蜂蜜面膜 / 101

PART 45. 苹果蛋清面膜 / 103

PART 46. 芒果牛奶面膜 / 105

※ 专题：肌肤补水的秘诀 / 107

第五章 Chapter 5

过敏面膜：抗过敏不做“玻璃人” / 111

皮肤出现过敏的现象，应该怎么办呢？对于很多敏感性肤质的人来说，这个问题是必需要面对的。如果你的皮肤真的出现过敏的

现象，你首先要做的就是停用所有的化妆品，让皮肤有休息的时间；如果是初次或偶尔发生敏感现象，而平日又不使用敏感性保养品，那么就要选择具有消炎、镇静作用的皮肤专用保养品。而本章所罗列的几款面膜，都具有消炎、镇静护肤的作用，而且体验者反应也较好。皮肤爱过敏的MM们，不妨试一试？

PART 47. 甘草米汤面膜 / 113

PART 48. 圣女果精油面膜 / 115

PART 49. 甘菊薰衣草面膜 / 117

PART 50. 黑芝麻芦荟面膜 / 119

PART 51. 芹菜芦荟面膜 / 121

PART 52. 鱼腥草黄瓜面膜 / 123

PART 53. 啤酒荸荠精油面膜 / 125

PART 54. 黄芩茯苓面膜 / 127

※ 专题：肌肤抗过敏的秘诀 / 129

第六章 Chapter 6

滋养面膜：不偏不倚美容正步走 / 131

我们的皮肤总会因为各种原因而出现状况，而其中受影响最大的就算是混合性肤质了。气候、温差都会令皮肤的储水急速下降，深层细胞变得干燥而脆弱，容易出现受损、老化、干纹、细纹、泛红的皱裂等现象。为此，滋养面膜的深层滋养和修护干涸的细胞，就成了护肤方式中的重中之重。

PART 55. 猪蹄水凝面膜 / 133

PART 56. 藕粉牛奶面膜 / 135



PART 57. 火龙果麦片面膜 / 137

PART 58. 蛋清黄瓜面膜 / 139

PART 59. 蛋黄红糖面膜 / 141

PART 60. 酵母粉红酒面膜 / 143

※ 专题：肌肤滋养的秘诀 / 145

第七章 Chapter 7

除皱面膜：年龄永远是个谜 / 147

皱纹，可以说是所有女性都害怕和担忧的肌肤问题，一条看似轻浅的皱纹，却将你的年龄和沧桑毫不掩饰地展现在了众人面前。要抗击皱纹，就要趁年轻开始。不要等到皱纹已经在你的脸上纵横时再采取行动。除皱不妨试试以下几款面膜，它将守住你年龄的秘密，从此让你脸上无皱，心中无纹。

PART 61. 猪皮冻面膜 / 149

PART 62. 咖啡蛋黄面膜 / 151

PART 63. 板栗皮祛皱面膜 / 153

PART 64. 香菇蛋黄面膜 / 155

※ 专题：肌肤除皱的秘诀 / 158

第八章 Chapter 8

淡斑面膜：不做“斑点美人” / 161

斑点形成的原因很多，雀斑和黑斑是女性的烦恼之一。斑点并不是没有根治之方，若是因后天日晒形成的黑斑或雀斑，可以运用

面膜外敷的方法来慢慢淡化，但是必须要有耐心，并且尽量减少紫外线的暴晒，谨慎做好防晒工作。在众多的祛斑面膜材料中，以白芨、燕麦、核桃、花粉最受欢迎，效果也最显著，爱美的女士值得一试。

- PART 65. 白芨阿胶面膜 / 163
- PART 66. 白醋淡斑面膜 / 165
- PART 67. 茯苓淡斑面膜 / 167
- PART 68. 荔枝蛋清面膜 / 169
- PART 69. 银耳白芷面膜 / 171
- PART 70. 桃仁玫瑰面膜 / 173
- PART 71. 樱桃酸奶面膜 / 175
- PART 72. 生姜白酒面膜 / 177
- PART 73. 茄皮蜂蜜面膜 / 179
- PART 74. 大麦若叶粉面膜 / 181
- ※ 专题：淡斑的秘诀 / 183

第九章 Chapter 9

祛痘面膜：只要青春不要“痘” / 185

痘痘几乎是爱美女性的天敌，从青春期开始，痘痘就与女性结下了不解之缘。有的女性因为体质因素，甚至到了中年还无法摆脱痘痘之苦。防治痘痘的保养首要大事就是清洁，要将脸部仔细地清洗干净。然后，不妨选择几款清洁“祛痘”面膜，定期做好脸部的清洁保养，为肌肤来一场大扫除。

- PART 75. 黄花菜祛痘面膜 / 187
- PART 76. 紫罗兰抗痘面膜 / 189



PART 77. 紫草大黄面膜 / 191

PART 78. 蒲公英绿豆面膜 / 193

PART 79. 益母草黄瓜面膜 / 195

PART 80. 桃花香面膜 / 197

PART 81. 白藓皮白芷面膜 / 199

PART 82. 海带绿茶面膜 / 201

PART 83. 百合薏苡仁面膜 / 203

PART 84. 白菜叶祛痘面膜 / 205

PART 85. 白萝卜姜片面膜 / 207

※ 专题：祛痘的秘诀 / 209

第十章 Chapter 10

去角质面膜：拥有细腻嫩白肌肤 / 211

角质是皮肤的保护膜，可以为肌肤保存水分，维持肌肤的水嫩，还可以抵挡外界环境的污染。但是，角质也是需要不断地代谢更新的，如果更新不及时，堆积过多的废旧角质的话，各种肌肤问题就会滋生。很多人会去购买专门的去角质产品，要花很多的钱，而且去角质效果并不明显。去角质不妨试试以下这几款面膜，你会收到意想不到的效果哦！

PART 86. 木瓜燕麦面膜 / 213

PART 87. 玉米粉胡萝卜面膜 / 215

PART 88. 山楂猕猴桃面膜 / 217

PART 89. 茶叶绿豆粉面膜 / 219

PART 90. 柳橙番茄面膜 / 221

PART 91. 白米饭团面膜 / 223

※ 专题：去角质的秘诀 / 225

第十一章 Chapter 11

瘦脸面膜：让你拥有小巧玲珑瓜子脸 / 227

瘦脸不用去整容，不用受痛苦。只要我们稍加注意，就能发现生活中有很多瘦脸的好材料。如大蒜能消肿化积，有去除赘肉的功效；荷叶能令面部的浮肿症状大有改善，变得紧致、柔嫩；葡萄柚能消除脸部浮肿，平衡及调节面部的油脂……巧用这些食材，一定能够让你健康地拥有一张小巧玲珑的脸。

PART 92. 大蒜绿豆瘦脸面膜 / 229

PART 93. 荷叶紧肤瘦脸面膜 / 231

PART 94. 乌龙茶海藻瘦脸面膜 / 233

PART 95. 葡萄柚消脂瘦脸面膜 / 235

※ 专题：瘦脸的其他秘诀 / 237

第十二章 Chapter 12

经期面膜：特别的爱给特别的你 / 239

“月经”是女性每个月必见的好朋友，但是你可知，月经期间，由于失血过多，会导致肌肤元气大伤。所以，此时是肌肤修整恢复的最佳时期。好好利用体内激素水平下降的时期，敷上舒缓面膜或修复面膜，即可得到深层护肤的效果。



PART 96. 红茶柠檬面膜 / 241

PART 97. 蜂蜜香蕉面膜 / 243

PART 98. 奶油草莓面膜 / 245

PART 99. 精油燕麦面膜 / 247

PART 100. 苏打水收敛面膜 / 249

※ 专题：经期面容的护理秘诀 / 251

附录一：DIY 经典手膜 / 253

附录二：DIY 经典眼膜 / 256

附录三：DIY 经典唇膜 / 258

附录四：DIY 经典体膜 / 261

附录五：DIY 经典发膜 / 263

吸取阳光雨露，

天然食材完美面膜

世上只有懒女人，没有丑女人。可为什么辛辛苦苦地去商场买名牌护肤品，洗面奶换了一瓶又一瓶，面膜用了一次又一次，但肤色依然暗沉粗糙，脸上恼人的痘痘依然挥之不去？事实上，护肤美容的效果不仅跟肤质有关系，还跟化妆品的配方和材料使用有关系。采用“可以食用”的纯天然食材，掌握适当的配方，准备碗碟等简单的工具，掐准面膜使用的时间，就能轻松享受自制面膜带来的益处。