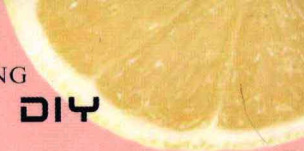


TIANRAN ZIYANG
MIANMO DIY



打造肌肤之美
绽放美丽容颜

天然

滋养面膜

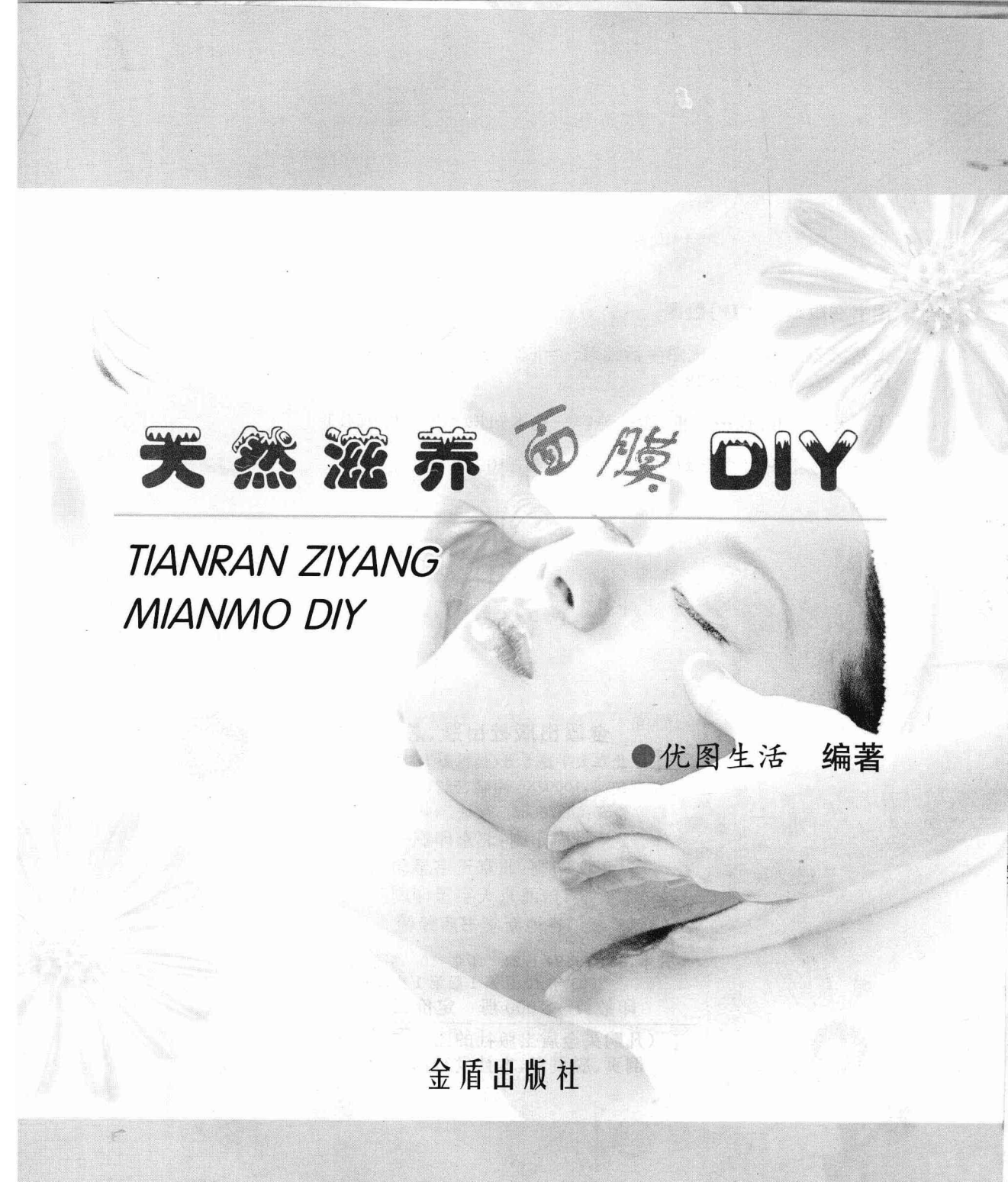
DIY

优图生活 编著

- 美白面膜
- 祛斑面膜
- 补水面膜
- 去油面膜
- 缩孔面膜
- 去皱面膜
- 祛痘面膜
- 防晒面膜
- 消炎面膜
- 排毒面膜
- 瘦脸面膜
- 去角质面膜



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



天然滋养面膜 DIY

TIANRAN ZIYANG
MIANMO DIY

● 优图生活 编著

金盾出版社

图书在版编目(CIP)数据

天然滋养面膜 DIY/优图生活编著. —北京:金盾出版社,2009. 10
ISBN 978-7-5082-5838-6

I. 天… II. 优… III. 面—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110961 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:10 字数:240 千字

2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:27.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

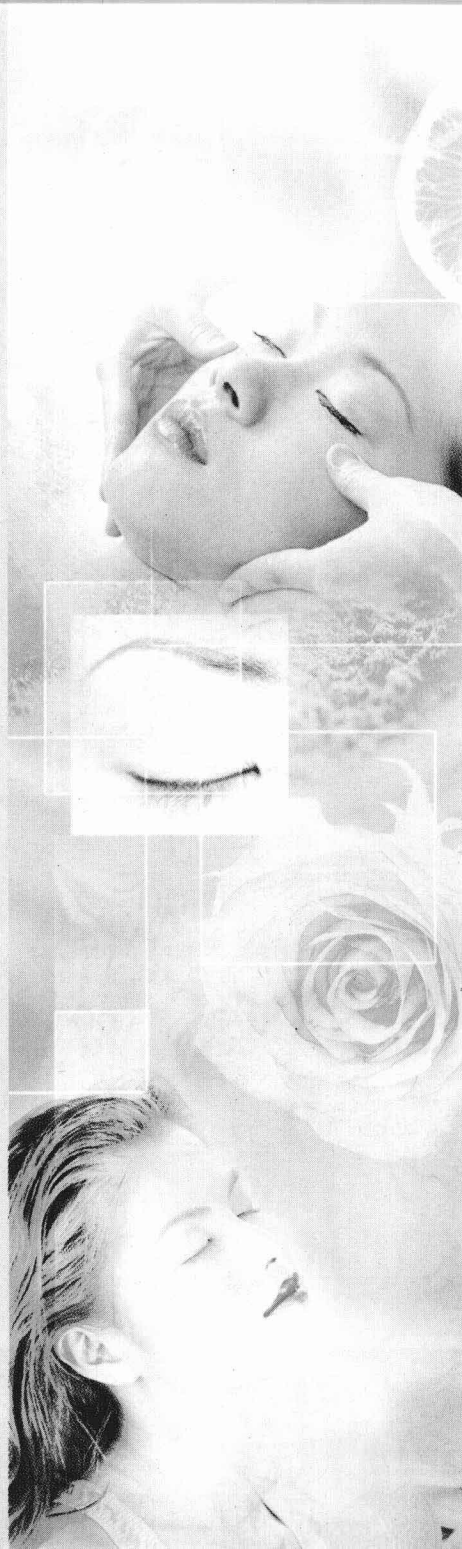
清水出芙蓉，天然去雕饰。天然的美总是令人赏心悦目。

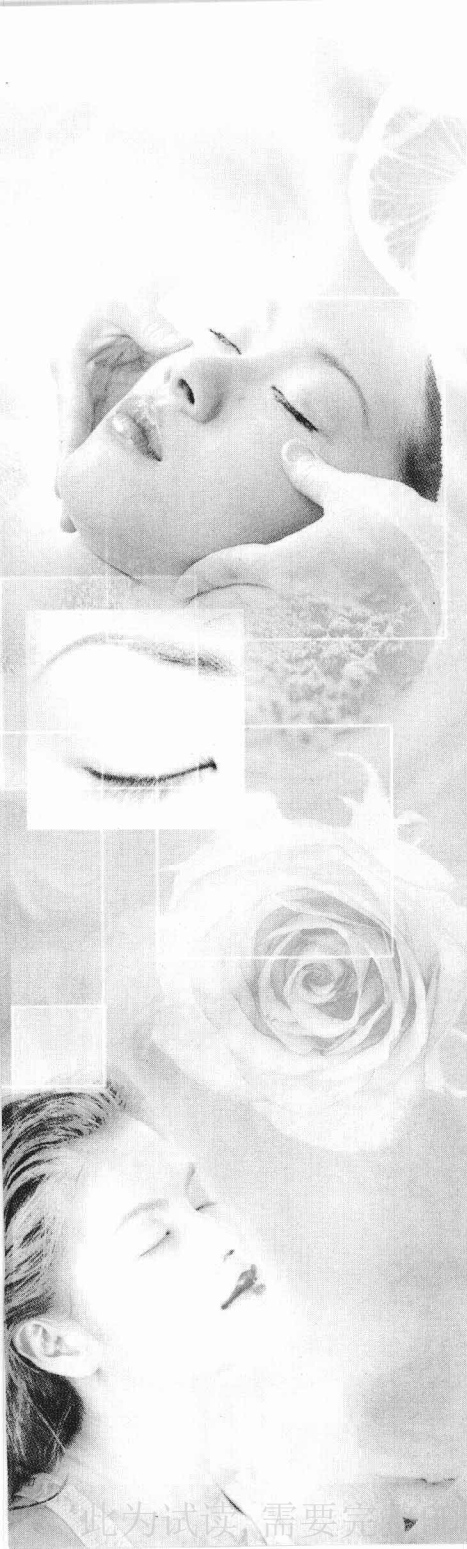
在化妆品琳琅满目，市场竞争激烈的时代，“纯天然”美容护肤品越来越受到广大爱美女士的青睐。

使用天然面膜美容是一种简单而不简约，既经济又有效的美容方法。自制面膜的理念就是只要好的、不必选贵的，只要你愿意就可以做到。

或许只是1个苹果，或许只是1根胡萝卜，甚至或许只是几片黄瓜，几滴精油……简单的DIY，会使您的肌肤素质得到提升，逐步绽放美丽容颜。

不过，即使全部使用纯天然的面膜材料，如果不注意使用方法，还是会让肌肤出现问题的。比如添加了柠檬汁的面膜，可起到很好的美白祛斑效果，可如果你不知道柠檬是感光材料，敷了柠檬面膜之后就在太阳下暴晒，那么，你会发





现你的肌肤非但没有变白,还黑了一大圈!

还有面膜材料的搭配。不少美眉认为随便什么蔬菜、水果搭配起来做面膜都可以。如果你有这样的想法,赶紧纠正过来吧。自制面膜也需“对症下药”,不同肤质对面膜材料的要求也不一样,比如,蛋清较适合油性和混合型肌肤使用;如果干性皮肤和敏感性皮肤使用加了蛋清的面膜,脸部可能会瘙痒,甚至还会出现红血丝(因为角质层更薄了)。

这本《天然滋养面膜DIY》介绍的200多款面膜,不仅材料易得、成本低廉(大多是家常材料),制作方法简单易行,而且每一款面膜都有其独特的功效和适用肤质。除此之外,书中还为美眉们精选了50多款眼膜、唇膜和手膜,让您分享点点滴滴的美丽关怀。

花一点时间,花一点点小钱,照着书中的指导,为自己的肌肤做定期保养,您就一定会惊喜地看到自己动手给肌肤带来的显著变化。本书绝对是您美容路上最忠实的朋友。基础护理、美白、保湿、去角质……种种天然“膜”法都贴心实用、简单有效,它会告诉你如何在忙碌的生活中慰劳自己已显憔悴的容颜;动手享受安全无负担的全新美肤体验,打造美丽俏佳人。

编者

目录 (CONTENTS)

前期准备篇

一、面膜,让美丽变得触手可及 / 2

面膜美容功效大看点 / 2

面膜为肌肤提供必需的营养素 / 3

二、面膜达人必备的自制面膜工具 / 5

面膜碗 / 5

面膜刷 / 5

面膜板 / 5

榨汁机 / 6

量匙 / 6

量杯 / 6

纱布 / 6

过滤勺 / 6

磨豆机 / 6

注射器 / 7

补水喷瓶 / 7

洗脸扑 / 7

面膜纸 / 7

三、自制面膜也要“敷”之有道 / 8

肤质自测,知“肌”知“皮” / 8

不同肤质的护肤指南 / 9

季节轮回,面膜选择亦变化 / 10

年龄不同,面膜选择也有差异 / 12

根据生理周期选择面膜 / 12

四、自制面膜,绝不能“敷”衍了事 / 14

制作面膜注意事项 / 14

选准敷面膜的最佳时机 / 14

做好敷面膜前的准备 / 15

敷面膜的要领 / 16

敷脸后锁住水分和养分 / 17

五、按摩,让美丽渗透你的肌肤 / 18

面部按摩好处多多 / 18

面部按摩的手法 / 18

面部按摩有限制 / 19

六、面膜 DIY,“雷区”不可踩 / 21

面膜不是做得越多越好 / 21

各种肤质使用面膜的频率 / 21

哪些时候做面膜要谨慎 / 22

面膜制作篇

一、美白细肤面膜，

让白雪肌肤美如皓月照水 / 24

是什么让你变成“黄脸婆” / 24

面膜后的美白指压操 / 25

吃出来的白皙美肌 / 25

瑜伽也能美白 / 26

天然美白材料明星榜 / 26

豆腐酵母面膜 / 28

红茶面膜 / 29

牛奶面膜 / 29

红酒面膜 / 30

苦瓜面膜 / 31

丝瓜面膜 / 31

西瓜牛奶面膜 / 32

酸奶蛋黄面膜 / 32

鸡蛋柠檬面膜 / 33

香蕉牛奶面膜 / 34

菊花蛋清面膜 / 34

黄瓜胡萝卜蛋清面膜 / 35

冬瓜瓢面膜 / 35

柠檬汁蜂蜜麦片面膜 / 36

柚子蜂蜜面膜 / 37

木瓜绿豆柑橘精油面膜 / 37

洗米水甘草面膜 / 38

西红柿苹果面膜 / 39

二、祛斑美白面膜，

将斑斑点点一扫而光 / 40

让肌肤长斑的“元凶” / 40

长斑是身体的健康警报 / 41

如何预防肌肤色斑 / 41

可祛斑的美食 / 41

天然祛斑材料明星榜 / 42

绿茶橘皮面膜 / 44

西瓜皮祛斑嫩白面膜 / 44

当归川芎中药面膜 / 45

玫瑰双白面膜 / 45

白芷茯苓面膜 / 46

白芷白附子面膜 / 47

橄榄油蜂蜜面膜 / 47

花粉蛋清面膜 / 48

蛋黄橄榄油面膜 / 48

牛奶双氧水面膜 / 49

黄瓜柠檬面膜 / 49

玫瑰桃仁面膜 / 50

木瓜酸奶面膜 / 51

胡萝卜甘油面膜 / 51

杏仁蛋清面膜 / 52

茯苓蜂蜜面膜 / 53

白芷菊花盐醋面膜 / 53

红糖橄榄油面膜 / 54

山药奶粉面膜 / 54

银耳珍珠粉面膜 / 55

三、补水保湿面膜,

让肌肤永远水当当 / 56

导致皮肤变干的原因 / 56

最简单的补水方法——多喝水 / 56

补水不忘先健“五脏六腑” / 57

缺水不忘补水,补水还得锁水 / 58

天然补水材料明星榜 / 58

蜂蜜蛋清面膜 / 60

香蕉蜂蜜面膜 / 61

蜂蜜燕麦面膜 / 61

西瓜蛋黄面膜 / 62

蜂蜜红糖面膜 / 62

海藻绿茶面膜 / 63

银耳鲜奶面膜 / 63

牛奶草莓面膜 / 64

黑豆粉蛋黄面膜 / 65

草莓西红柿面膜 / 65

红酒蜂蜜面膜 / 66

雪梨蜂蜜面膜 / 66

蜂蜜蛋黄牛奶面膜 / 67

猕猴桃蜂蜜面膜 / 67

茶叶红糖面膜 / 68

苹果泥蛋黄面膜 / 68

芦荟酸奶面膜 / 69

西红柿蜂蜜面膜 / 70

苹果玉米粉面膜 / 70

豆腐蜂蜜面膜 / 71

白萝卜蜂蜜面膜 / 72

蜂蜜蛋黄杏仁油面膜 / 72

蜂蜜胡萝卜酸奶面膜 / 73

蜂蜜黄豆粉蛋黄面膜 / 73

红糖红茶琼脂面膜 / 74

蛋黄红糖面膜 / 75

胡萝卜蛋黄蜜奶面膜 / 75

玫瑰橙花茉莉精油面膜 / 76

苦瓜牛奶面膜 / 76

芦荟黄瓜蛋蜜面膜 / 77

芦荟牛奶海藻面膜 / 78

芒果牛奶面膜 / 78

鲜奶马铃薯蛋黄面膜 / 79

苹果山药粉面膜 / 80

木瓜苹果面膜 / 80

山药双白面膜 / 81

丝瓜莲藕面膜 / 81

杏仁茯苓莲子面膜 / 82

蛋清小麦粉面膜 / 82

蜂蜜海带面膜 / 83

冬瓜黄酒面膜 / 84

四、去油清爽面膜，

让“油腻腻”变身“水嫩嫩” / 85

控油需保持好的生活习惯 / 85

控油小办法 / 86

天然去油材料明星榜 / 87

绿豆白芷蜂蜜面膜 / 88

酸奶面粉面膜 / 88

核桃蜂蜜面膜 / 89

鸡蛋柠檬维生素 E 面膜 / 90

酵母酸奶控油面膜 / 90

蛋清绿豆粉面膜 / 91

西红柿柠檬控油面膜 / 91

西红柿奶粉净肤控油面膜 / 92

苹果吸油面膜 / 93

苦瓜面粉控油祛痘面膜 / 93

蛋黄牛奶黄瓜面膜 / 94

五、收缩毛孔面膜，

从此变身瓷娃娃 / 95

找到毛孔粗大的原因 / 95

缩小毛孔小方法 / 96

天然紧肤材料明星榜 / 96

木瓜菠萝面膜 / 97

苹果蜂蜜苏打粉面膜 / 98

维生素 C 黄瓜面膜 / 98

西红柿橙子面膜 / 99

果醋绿豆面膜 / 100

蛋清面粉面膜 / 100

柠檬蛋清面膜 / 101

胡萝卜藕粉面膜 / 101

薄荷香薰精油面膜 / 102

山药酒酿面膜 / 103

冬瓜土豆面膜 / 103

六、抗皱去皱面膜，

让岁月脸上不留痕 / 105

好的生活习惯可以

延缓皱纹的到来 / 105

会吃可以预防皱纹 / 106

皱纹出现后的补救妙招 / 106

天然去皱材料明星榜 / 107

绿茶蛋黄面膜 / 108

酒浸鸡蛋紧肤面膜 / 109

蜂蜜蛋黄面膜 / 109

鸡蛋橄榄油面膜 / 110

蜂蜜红酒面膜 / 110

南瓜面膜 / 111

土豆面膜 / 112

香醋蛋清面膜 / 112

酵母牛奶面膜 / 113

绿茶蛋黄紧肤面膜 / 113

蜂蜜洋葱面膜 / 114

石榴玫瑰面膜 / 114

苏打水面膜 / 115

珍珠田七陈皮面膜 / 116

草莓鲜奶面膜 / 116

蛋黄米酒面膜 / 117

西红柿米酒面膜 / 117

维生素 E 柳橙面膜 / 118

香蕉燕麦牛奶面膜 / 119

奶粉蜂蜜面膜 / 119

栗子银耳面膜 / 120

栗子蜂蜜面膜 / 120

白芷杏仁蜂蜜面膜 / 121

牛奶橄榄油面膜 / 121

七、消炎祛痘面膜，

从此不做“痘花”美人 / 122

痘痘产生的原因和祛痘办法 / 122

灭痘要循序渐进 / 123

中医祛痘 / 124

天然祛痘材料明星榜 / 124

绿豆白芷甘草面膜 / 125

玫瑰珍珠面膜 / 126

香蕉奶茶面膜 / 126

生菜面膜 / 127

大蒜面膜 / 127

绿豆粉面膜 / 128

芦荟祛痘面膜 / 129

蜂蜜西红柿面膜 / 129

蛋清柠檬面膜 / 130

薏仁天葵草面膜 / 130

双仁海藻面膜 / 131

猕猴桃面粉面膜 / 131

蜂蜜大蒜绿豆粉面膜 / 132

丹参栀子面膜 / 132

双白硫磺面膜 / 133

胡萝卜面膜 / 134

蜂蜜双仁面膜 / 134

珍珠粉酸奶面膜 / 135

珍珠粉鸡蛋清面膜 / 135

海藻丝瓜水面膜 / 136

桃花白酒面膜 / 137

八、去黑头粉刺面膜，

拥有婴儿般细腻肌肤 / 138

黑头粉刺是怎么来的 / 138

改善粉刺的方法 / 138

天然净白材料明星榜 / 139

蛋清蜂蜜粗盐面膜 / 139

绿茶豆粉蛋清面膜 / 140

生梨杏仁油面膜 / 141

绿茶蛋黄面膜 / 141

玫瑰生地赤芍面膜 / 142

金银花板蓝根面膜 / 142

绿豆菊花面膜 / 143

山药牛奶蜂蜜面膜 / 143

白菜叶面膜 / 144

草莓酸奶面膜 / 145

粗盐橄榄油面膜 / 145

胡萝卜黄瓜酸奶面膜 / 146

薄荷蛋清面膜 / 146

酸奶雪梨面膜 / 147

九、去角质面膜，

让肌肤自由呼吸 / 148

怎样判断该去角质了 / 148

根据肤质选择去角质的时间 / 148

如何给皮肤去角质 / 149

去角质不可过度 / 149

天然去角质材料明星榜 / 149

鸡蛋细盐面膜 / 150

猕猴桃磨砂面膜 / 150

黄瓜芦荟面膜 / 151

绿豆粉茶叶面膜 / 152

杏仁粗盐面膜 / 152

木瓜燕麦粉面膜 / 153

蜜桃燕麦面膜 / 153

菊花牛奶西红柿面膜 / 154

- 燕麦果奶面膜 / 155
- 蛋黄燕麦粉面膜 / 155
- 橘皮磨砂面膜 / 156
- 柚子燕麦磨砂面膜 / 156
- 胡萝卜玉米粉面膜 / 157
- 玉米片去角质面膜 / 158
- 蛋清柠檬面膜 / 158
- 柠檬酸奶维生素 E 面膜 / 159
- 青木瓜牛奶燕麦片面膜 / 159
- 杏仁蛋清面膜 / 160
- 黄豆粉蛋清面膜 / 161
- 槐花玉米须麸皮面膜 / 161
- 十、防晒美白面膜，
 - 无忧无虑享受日光浴 / 163
 - 吃出“不怕晒的好皮肤” / 163
 - 穿衣服防晒的秘诀 / 164
 - 天然防晒材料明星榜 / 165
 - 西红柿蜂蜜面膜 / 165
 - 水蜜桃防晒面膜 / 166
 - 绿茶防晒面膜 / 166
 - 菊花黄瓜面膜 / 167
 - 黄瓜杏仁橄榄油面膜 / 168
 - 小黄瓜蛋清面膜 / 168
 - 西瓜皮蜂蜜面膜 / 169
 - 芦荟蛋清蜂蜜面膜 / 169
 - 冰牛奶碎豆腐面膜 / 170
 - 芦荟菊花薄荷面膜 / 171
 - 奶酪薰衣草面膜 / 171
 - 土豆胡萝卜面膜 / 172
 - 草莓果泥面膜 / 172
 - 柠檬面粉膜 / 173
 - 黄瓜牛奶面膜 / 174
 - 苹果珍珠粉修复面膜 / 174
- 十一、排毒养颜面膜，
 - 做个无毒活力美人 / 176
 - 呼吸法排毒 / 176
 - 淋巴排毒 / 176
 - 运动排毒 / 177
 - 泡澡排毒 / 177
 - 食物排毒 / 177
 - 天然排毒材料明星榜 / 178
 - 红豆泥面膜 / 179
 - 红薯酸奶面膜 / 180
 - 糯米土豆面膜 / 180
 - 芦荟豆腐蜂蜜面膜 / 181
 - 牛奶藕粉面膜 / 182

野菊花牛奶面膜 / 182

蛋清藕粉面膜 / 183

玉米粉牛奶面膜 / 183

米饭按摩面膜 / 184

丝瓜奶酪面膜 / 184

核桃蜂蜜面膜 / 185

蜂蜜双仁面膜 / 186

荸荠啤酒面膜 / 186

橘皮蛋黄面膜 / 187

咖啡蜂蜜鸡蛋面膜 / 187

薏仁牛奶珍珠粉面膜 / 188

十二、瘦脸面膜，

秀出你的秀气小脸蛋 / 189

瘦脸从生活习惯开始 / 189

“瘦脸操”帮助燃脂 / 190

“大饼脸”怎么“藏”起来 / 191

天然瘦脸材料明星榜 / 191

咖啡杏仁面膜 / 193

芦荟芝麻面膜 / 193

胡萝卜藕粉面膜 / 194

荷叶薏仁粉紧肤面膜 / 194

蛋黄苹果消脂面膜 / 195

冬瓜鸡蛋消脂面膜 / 196

桃仁鸡蛋去脂面膜 / 196

木瓜面粉去脂面膜 / 197

西红柿去脂面膜 / 197

西瓜皮泥去脂面膜 / 198

膜法延伸篇

丝瓜去皱眼膜 / 204

甘菊茶眼膜 / 204

银耳眼膜 / 205

苹果马铃薯眼膜 / 205

玫瑰黄瓜眼膜 / 206

黄瓜维生素 E 补水眼膜 / 206

冰牛奶消肿眼膜 / 207

蜂蜜牛奶去皱眼膜 / 207

绿茶甘菊眼膜 / 208

红茶眼膜 / 208

清爽绿茶眼膜 / 209

鸡蛋牛奶眼膜 / 209

桑叶夏枯草眼膜 / 210

蜂蜜牛奶眼膜 / 210

丝瓜蜂蜜眼膜 / 211

二、唇膜,

拥有性感双唇让你魅力无限 / 212

美唇,保湿是关键 / 212

舔唇、撕翘皮,美唇的大忌 / 212

轻柔卸妆让双唇水水亮亮 / 213

按摩,让双唇更美丽 / 213

唇膏选择要小心 / 213

嘴唇上火怎么办 / 214

蜂蜜唇部滋养油 / 214

胡萝卜沙拉酱唇膜 / 215

杏仁奶蜜唇膜 / 215

香蕉橄榄油唇膜 / 216

麦皮牛奶唇膜 / 216

蜂蜜珍珠粉维生素 E 唇膜 / 217

酸奶柠檬唇膜 / 217

山药肉桂粉唇膜 / 218

莲藕粉唇膜 / 218

三、手膜,

让你玉手纤纤若柔荑 / 219

护手,补水和滋润是关键 / 219

手部运动体操 / 219

马铃薯牛奶润手霜 / 219

柠檬牛奶润手霜 / 220

甘草米酒护手液 / 220

鸡蛋橄榄油润手霜 / 221

木瓜蛋黄护手霜 / 221

牛奶红糖护手霜 / 222

橄榄红糖润手油 / 222

粗盐椰肉木瓜磨砂膏 / 223

香蕉蜂蜜软肤膜 / 223

桃仁猪油护手霜 / 224

蛋黄橄榄油手部按摩液 / 224

杏仁蜂蜜护手去皱膜 / 225

前期准备篇

面膜,让美丽变得触手可及

面膜达人必备的自制面膜工具

自制面膜也要“敷”之有道

自制面膜,绝不能“敷”衍了事

按摩,让美丽渗透你的肌肤

面膜 DIY,“雷区”不可踩

A stylized illustration of a woman's face with large, expressive eyes and a slight smile. She has short, dark hair. To her right is a cosmetic tool, possibly a roller or a brush, with a circular head and a handle. The word '护肤' (Skincare) is written vertically in a bold, stylized font over the tool.

护肤

一、面膜，让美丽变得触手可及

面膜美容功效大看点

面膜可促进肌肤血液循环

面膜美容的原理就是通过在面部形成一层与外界暂时隔离的密闭屏障，使肌肤温度升高、毛孔张开，使皮肤充分吸收面膜中丰富的营养物质。同时，面部血液循环加快，循环的血液可给肌肤带来更多的营养和氧气，令肌肤呈现好气色。

面膜帮助清洁皮肤

面膜中的胶黏性成分会将皮肤表面和毛孔里的污垢、化学污染物、废物、油脂等有害皮肤健康的“垃圾”黏附在面膜上，取下面膜时，老化的角质以及毛孔中的污物被带出，从而起到清洁皮肤的作用。

面膜让肌肤更加柔软、有弹性

将湿润的面膜敷在脸上，面膜里的物质将皮肤紧紧地包裹起来，一方面让水分缓缓地渗入表皮的角质层，让角质层的细胞在温润的环境中“喝饱水”，其深层细胞的胶原质也吸足水分，从而使皮肤变得更柔软并富有弹性。

面膜可以延缓肌肤衰老

敷面膜后，皮肤表面“盖上了被子”，变得暖和起来，毛细血管慢慢扩张，加速了肌肤深层的血液微循环，表皮各层细胞的活力得以增强，使肌肤绽放健康、亮丽的光泽。

同时，敷在脸上的面膜慢慢干燥后形成薄膜，并缓缓收紧皮肤，细小的皱纹看不见了，整个面容显得年轻光泽。

面膜为肌肤提供必需的营养素

水

水的摄取会直接影响皮肤的光泽与弹性,并可活化肌肤机能,协助废物的排除。人体一旦缺水,皮肤就会变得干涩粗糙,更容易暗沉、衰老。蜂蜜、西瓜、牛奶等天然材料制成的面膜能够很好地补充肌肤所需要的水分。

必需脂肪酸

必需脂肪酸是细胞膜合成的必要物质,身体中的细胞膜上若缺乏必需脂肪酸,它的通透性就会变的很大,水分容易流失,这样,皮肤就会变得干燥,失去光泽,头皮屑过多是必需脂肪酸缺乏的症状之一。缺乏必需脂肪酸还会造成皮肤发炎及湿疹,体内的内脏器官也会因缺乏必需脂肪酸而出现问题,从而加重皮肤干燥。核桃、栗子、鸡蛋等天然材料制作的面膜是帮助美眉们补充必需脂肪酸的好帮手。

蛋白质

蛋白质是皮肤组织再生的重要原料,用以维持肌肤的正常结构与弹性。蛋白质和维生素 C 在我们体内结合之后,即会形成美容中最重要的物质——胶原蛋白。鸡蛋、牛奶、绿豆等天然材料可为美眉们补充优质蛋白质。

维生素 C

维生素 C 可帮助肌肤抵御紫外线的侵害,避免黑斑、雀斑产生,具有很好的美白功效;可促进新陈代谢,排出已形成的黑色素,淡化斑点;它还可改变肌肤因血液循环变差而出现的暗沉现象,并有助于真皮层的胶原蛋白增生,使肌肤富有弹性。苹果、柠檬、橘子、西瓜、柚子等水果含维生素 C 都非常丰富。

维生素 E

维生素 E 具有很好的抗氧化作用,可有效清除体内自由基,保护细胞膜上的多种不饱和脂肪酸免受自由基的攻击,维持细胞膜的完整性,延缓肌肤衰老。清除了自由基,生理色斑就不容易产生。蛋黄、牛奶、莴苣等都含有丰富的维生素 E。