

BEAUTIFUL GIRL

果蔬自制面膜

功效调理



利盛莉 编著

水嫩鲜果，清爽蔬菜，
365天细心呵护你的肌肤。
全方位营养果蔬面膜，
打造E时代DIY护肤新概念！

广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

果蔬自制面膜·功效调理 / 利盛莉编. —广州: 广东经济出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5454-0258-2

I. 果… II. 利… 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101669号

出版发行	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	5
版次	2009年7月第1版
印次	2009年7月第1次
书号	ISBN 978-7-5454-0258-2
定价	全套(1~2册)50.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

BEAUTIFUL GIRL

果蔬自制面膜



功效调理

利盛莉 编著

广东省出版集团
广东经济出版社





前言 PREFACE

果蔬自制面膜，让美丽如此简单

爱美的女人何其多，面膜的好处千千万！

面膜，自诞生以来，就受到广大美女的一致追捧。然而，市面上的面膜品种繁多，到底哪一种才适合自己的肤质呢？那些大品牌，动辄成百上千元，又岂是我们这些平民百姓所能随心所欲享用的呢？其实，何需舍近求远，放着我们身边那么多的纯天然美容品不用，去各大商场的美容专柜左思量右比较呢？走进厨房，打开冰箱，西瓜、苹果、草莓、柠檬、葡萄、梨子……这些都是百分百纯天然的面膜原料，《果蔬自制面膜》丛书中的美丽主角就是它们了。

该丛书本着成本低廉、制作方法简单、功效显著的原则，利用生活中随处可见的天然材料，介绍了200多款最为简单易行而又相当安全可靠的面膜。利用常见的水果和蔬菜，自己在家亲手制作和调配面膜，方便又实惠！更重要的是它们不含化学物质，天然无副作用，让皮肤彻底放松，轻松吸收果蔬中的新鲜营养成分。

《果蔬自制面膜》丛书一共分两册，分别是《日常保养》和《功效调理》。《日常保养》重在脸部基础保养，补充维生素、蛋白质和矿物质等天然健康的营养素，从清洁、保湿和滋养三个最基础的护肤步骤说起，又按最家常的美丽果蔬材料、不同肤质、不同季节、不同场合、女性特殊期等不同侧重点来划分篇章。油性、中性、混合性、干性和敏感性皮肤的你，经历一年四季春、夏、秋、冬不同气候的你，受尽电脑辐射、长时间吹空调、经常熬夜、外出奔波、频繁应酬的你，想在Party宴会中美丽动人、被生理期困扰和怀孕做准妈咪的你，都能在这里找到专属于你的面膜方案。

《功效调理》重在针对十多种常见的肌肤问题，如痘痘、色斑、皱纹、衰老、晒伤、过敏、浮肿、干燥脱皮、角质肥厚、毛孔粗大、肤色暗沉、皮肤黝黑、油脂分泌过盛等等，深入分析这些肌肤问题产生的原因，提供解决这些肌肤问题的有效面膜方案。从排毒祛痘、控油理肤、收缩毛孔、去角质、美白亮肤、淡色祛斑、抗衰祛皱、滋润去燥、晒后修复等方面的特殊护养，到眼、鼻、唇三个重点局部的特殊护理，精选出100多款果蔬面膜。你可以根据自己的肌肤问题和实际需要，在轻轻松松DIY的过程中，充分享受做面膜的乐趣。

用新鲜果蔬来做安全的物美价廉的营养面膜，把它们直接涂在脸上。水嫩的鲜果，清爽的蔬菜，短短的20分钟，果蔬中大量的维生素C、维生素E、各种氨基酸、微量元素便会源源不断地渗入肌肤的最底层，让肌肤美美地吃透营养。敷面的同时，毛细血管扩张，血液微循环增加，肌肤中堆积的垃圾、毒素也会被彻底排泄出来。如此最直接的瞬间修护、滋养，还能不一敷见效吗？所以，忙里偷闲的时候，不妨照着书中所介绍的方法做款DIY面膜，让你的肌肤更加亮泽迷人！



目录

Contents

果蔬自制面膜功效调理

6 Part1 你应该知道的面膜小常识

- 7 天然面膜五大功效
- 8 自制面膜常用工具
- 9 正确敷脸七步走
- 10 敷面膜时的五个注意
- 10 敷面膜的最佳时间

11 Part2 排毒祛痘面膜方案

- 12 长痘痘的困扰
- 12 粉刺形成真相大公开
- 13 痘痘肌肤大拯救
- 15 芹菜葡萄柚面膜
- 15 白萝卜蛋奶面膜
- 17 卷心菜绿豆消炎面膜
- 18 西红柿粗盐面膜
- 18 芦荟豆腐面膜
- 19 绿茶南瓜面膜
- 19 红豆泥抗痘面膜
- 20 生菜祛痘面膜
- 20 苦瓜黄连面膜
- 21 大蒜蜂蜜面膜
- 21 葱白去痘疤面膜
- 21 白菜祛痘面膜
- 22 冬瓜西红柿面膜
- 22 黄豆薄荷面膜
- 22 玉米牛奶面膜

23 Part3 控油理肤面膜方案

- 24 狂出油的烦恼
- 24 满脸油光真相大公开
- 25 清爽美人靓肤秘笈
- 27 木瓜酸奶面膜
- 28 红茶葡萄柚面膜
- 28 番石榴柑橘面膜
- 29 柚子皮蛋清面膜
- 29 西红柿蜜醋面膜
- 29 雪梨杏仁油面膜
- 30 丝瓜芝士面膜
- 30 佛手柑柠檬面膜
- 30 香蕉芝士面膜

31 Part4 收缩毛孔面膜方案

- 32 橘皮脸的烦恼
- 32 毛孔粗大真相大公开
- 33 明星缩毛孔各有奇招
- 35 橙子西红柿面膜
- 36 红薯酸奶面膜
- 36 猕猴桃蛋清面膜
- 37 白菜薄荷面膜
- 37 玉米粉胡萝卜面膜
- 37 绿豆粗盐玉面膜
- 38 橘子蜂蜜面膜
- 38 莴笋蛋奶面膜

- 38 栗子皮蜂蜜面膜

39 Part5 去角质面膜方案

- 40 积死皮的烦恼
- 40 去角质真相大公开
- 41 死皮肌肤大清理
- 42 杏仁柠檬面膜
- 43 柠檬酵母面膜
- 43 砂糖柠檬面膜
- 44 冰葡萄面膜
- 44 葡萄籽蛋清面膜
- 45 花奶西红柿面膜
- 45 木瓜燕麦面膜
- 46 茶叶绿豆粉面膜
- 46 蜜桃燕麦面膜
- 47 胡萝卜桃瓜面膜
- 47 橙皮巧克力面膜
- 47 橘子燕麦面膜

48 Part6 美白亮肤面膜方案

- 49 暗、黄、黑的困扰
- 49 肌肤暗沉真相大公开
- 50 肌肤黝黑真相大公开
- 51 雪肌美人靓肤秘笈
- 53 菠菜杏仁蜜面膜
- 54 当归姜茶活化面膜
- 55 法国王妃面膜

- 55 火龙果酸奶面膜
- 56 猕猴桃蜜粉面膜
- 56 牛奶黄瓜面膜
- 57 南瓜豆腐面膜
- 57 葡萄柚豆腐面膜
- 57 香蕉豆浆面膜
- 58 苹果皮亮白面膜
- 58 菠萝蜂蜜面膜
- 58 西红柿枣奶面膜

69 Part7 淡色祛斑面膜方案

- 60 长色斑的烦恼
- 60 斑斑点点真相大公开
- 61 无瑕美人靓肤秘笈
- 63 香菜蛋清面膜
- 64 樱桃酸奶面膜
- 64 茄皮淡斑面膜
- 65 苹果西红柿面膜
- 65 冬瓜瓢麦粉面膜
- 66 柠檬蛋酒面膜
- 66 花粉柠檬蛋奶面膜
- 67 菠萝小米面膜
- 67 西红柿玫瑰面膜
- 68 金针菜蜂蜜面膜
- 68 生菜薏米面膜
- 68 百合薏米面膜

69 Part8 抗衰祛皱面膜方案

- 70 皮肤老化的烦恼
- 70 肌肤老化真相大公开
- 71 不老美人靓肤秘笈
- 73 葡萄芦荟面膜
- 74 龙眼杏仁蜂蜜面膜
- 75 胡萝卜薏米面膜
- 75 猕猴桃山楂面膜
- 76 木瓜柠檬面膜
- 76 银耳柠檬面膜
- 77 藕粉胡萝卜面膜
- 77 红枣杏仁面膜
- 78 西红柿酱蛋清面膜
- 78 栗子皮橄榄油面膜

- 79 洋葱蜂蜜面膜
- 79 芝麻蛋黄面膜

80 Part9 滋润去燥面膜方案

- 81 干巴巴的烦恼
- 81 干燥粗糙真相大公开
- 82 水嫩美人靓肤秘笈
- 83 桑葚蜂蜜面膜
- 85 黄瓜白芷蛋蜜面膜
- 86 荔枝蜂蜜面膜
- 86 南瓜白醋面膜
- 87 山药葡萄柚面膜
- 87 胡萝卜甘油面膜
- 88 桃杏葡萄面膜
- 88 马蹄啤酒面膜
- 88 苹果杏仁油面膜
- 89 猕猴桃芝麻面膜
- 89 土豆香蕉面膜
- 89 香蕉麻油面膜

90 Part10 晒后修复 / 抗敏镇静 / 瘦脸消脂面膜方案

- 91 [晒后修复篇]
- 92 黄瓜猕猴桃面膜
- 92 西瓜皮蜂蜜面膜
- 93 芦荟甘菊维E面膜
- 93 芦荟黑芝麻面膜
- 94 红豆冰糖面膜
- 94 西瓜红豆面膜
- 95 [抗敏镇静篇]
- 96 杏桃修护面膜
- 97 甘菊蛋奶面膜
- 97 甘草淘米水面膜
- 98 [瘦脸消脂篇]
- 99 菠菜珍珠粉面膜
- 100 大蒜绿豆粉面膜
- 100 葡萄柚面膜

101 Part11 局部护理面膜方案

- 102 [眼部护理]
- 102 对付黑眼圈、眼纹、眼袋

- 103 苹果片眼膜
- 105 马蹄莲藕眼膜
- 106 土豆蛋黄眼膜
- 106 西红柿眼膜
- 106 黄瓜蛋清眼膜
- 107 丝瓜泥眼膜
- 107 绿茶菊花汁眼膜
- 107 蛋黄蜂蜜眼膜
- 108 六大简易眼膜
- 108 [鼻部护理]
- 108 对付黑头、毛孔粗大、油光、发红
- 111 绿豆蜂蜜鼻膜
- 112 蛋清收毛孔鼻膜
- 112 小苏打粉鼻膜
- 113 柠檬维E鼻膜
- 113 粗盐白醋鼻膜
- 114 燕麦牛奶鼻膜
- 114 珍珠粉鼻膜
- 114 红糖蜂蜜鼻膜
- 114 婴儿油鼻膜
- 115 [唇部护理]
- 115 对付干裂、松弛、暗沉、唇纹
- 117 柠檬酸奶唇膜
- 118 土豆甘油唇膜
- 118 山楂山药唇膜
- 118 莲藕唇膜
- 119 蜂蜜唇膜
- 119 橄榄油唇膜
- 119 甘油唇膜





Part 1

你应该知道 的面膜小常识

对于面膜,相信每一位女性都不陌生吧?但是,你真的知道什么样的面膜适合自己?什么时候该敷什么时候不该敷吗?如果你的心里还有那么一点点不确定的话,那就跟我们一起进入下面这堂面膜达人的必修课吧。

天然面膜五大功效

面膜的作用原理是利用粉末或皮膜物质以适当的厚度涂抹于皮肤表面，经一定时间使其干燥。这个过程肌肤与外界隔绝，面膜紧贴皮肤，皮肤则随着面膜变干开始紧绷，加快血液流通，使毛孔打开。这时皮肤表面原欲蒸发的水分留在了面膜下，使皮肤角质柔软，进而帮助肌肤迅速吸收面膜中的营养成分，使肌肤达到瞬间水嫩亮白的美容效果。此外，面膜还有吸附作用，能有效清洁皮肤，让皮肤清透干净。

1. 促循环，排废物

当面膜被覆盖或均匀地涂抹在脸上时，面部散热受阻，皮肤温度升高，肌肤表面像“铺上了被子”一样变得暖和起来，毛细血管慢慢扩张，于是加速皮肤深层的血液微循环，增加表皮细胞的活力，一除疲惫的老态。同时，新陈代谢加速能够帮助肌肤快速排出表皮细胞产生的废物和积累得过多的油脂类物质，疏通堵塞的毛孔，及时为皮肤补充养分。

2. 深层洁肤

敷面时，皮肤温度升高，毛孔张开，里面的污垢会随之浮出，方便清洗。同时，面膜有吸附作用，它的胶黏性成分可把皮肤表面和毛孔里沾染的外界灰尘、化学污染物、微生物、皮肤分泌的油脂、粉刺及老废角质等，统统粘出来，并在清洗面膜时彻底清除，达到深层清洁肌肤的目的。

3. 迅速给养

面膜敷在脸上停留一段时间，有利于营养性或功效性的物质渗透皮肤深层。同时敷面时毛细血管扩张，血液微循环增加，也能大大促进细胞对面膜中营养物质的吸收和利用。因此面膜有迅速给皮肤补充营养，让肌肤在数分钟内变得鲜活光亮的美容功效。

4. 及时补水

当面膜敷在脸上时，面膜水分可以缓缓渗入皮肤表皮角质层。角质层的细胞在封闭式的湿润环境里能“喝足”水分，让皮肤呈现柔软而极富弹性的理想状态。面膜，尤其是补水面膜（含有更多水分），是及时为肌肤提供大量水分的不二选择，经常敷用可避免皮肤因缺水而导致干燥脱皮和长细纹。

5. 减少皱纹

面膜敷在脸上慢慢干燥后形成薄膜，这过程中会把皮肤表面缓缓收紧，增加皮肤张力，使皮肤上的皱纹舒展开来。细纹看不见了，大的深的皱纹显得小了、浅了，整个面容自然显得年轻而有活力。

面膜除了上面讲到的基本功效外，还可按照添加的物质，增强或增加各种各样的功效，如美白祛斑、抗衰祛皱、消炎排毒、防治暗疮等，接下来我们将一一为你讲解。



自制面膜常用工具



面膜纸

如果是液体面膜，除了可直接涂抹，还可将面膜纸放在液体里浸湿，然后覆盖在脸上，待时间到后揭去。如果糊状的面膜嫌一点点弄掉麻烦，也可在涂完面膜后再覆盖一层面膜纸，这样可把大部分的面膜糊一次清除，还能防止多汁液的面膜糊滴落。



脱脂棉（或化妆棉）和纱布

脱脂棉或化妆棉用于蘸取面膜汁液涂抹脸部。当面膜需要洗净时，也可以用来蘸取清水擦拭面部，细致温和地洗净脸上的面膜。纱布的用途很广，可以用来过滤，或蘸取面膜汁液涂抹脸部，具有温和清洁作用。纱布还可以代替榨汁机，包住较软的材料挤压取其汁液。



滤网或滤纸

滤网或滤纸主要是用来过滤面膜材料中多余的残渣。滤网或滤纸也可由纱布来代替。



水果刀

用来处理水果、蔬菜等材料，如果要以这些材料来制作面膜，刀具当然是必不可少的。



空碗和研磨器（钵及研磨棒）

主要用于在调制面膜时，将材料混合。一般一个空碗能盛装所量取的各种材料，可挑选一个精致可爱的小碗用作专用的面膜碗。一些质地比较软的果蔬或花草可以用研磨钵磨成糊状，也可以直接用汤匙的背面及一个碗来代替研磨棒及钵，效果是一样的。



棉毛巾

选用厚而柔软的棉毛巾，在涂抹面膜前对面部进行热敷，可使面部的毛孔张开，帮助皮肤吸收面膜中的养分。另外准备一条湿毛巾，在敷完后用来抹去一些糊状比较难清洗的面膜，清洗干净后也可用来擦干脸上的水分。



榨汁机和搅拌机

自制面膜时常会用到果蔬的汁液。榨汁机可将果蔬的汁和渣分开，能够将较为坚硬的水果、蔬菜的水分和纤维素等析出。它也可以用汤匙、碗和纱布代替。

搅拌机主要用来将材料打成泥状，连果肉一起搅打，渣和汁融为一体。也有的搅拌机既可以榨汁，又可以把果蔬搅拌成泥状。搅拌机也可以用擦菜板代替把果蔬擦成泥状。

汤匙、筷子或搅拌棒

汤匙用来舀取液体或固体面膜材料，还可以用来搅拌混合后的面膜材料；材料需要进行溶解时，也可用汤匙进行搅拌；还可用汤匙的背面碾碎一些较软的果蔬材料。制作面膜须将材料混合，所以需要搅拌棒或筷子来将材料搅拌均匀。



计量匙或量杯

1茶匙相当于5毫升，最常用于量取自制面膜的材料，本书用的计量匙都统一以茶匙为准。量杯可准确估量出面膜材料的比例和分量，也可以用玻璃杯代替，玻璃杯虽然不够精准，但也可大致估量出材料的分量。在自制面膜的过程中，有些材料的用量要求不需要很精确，你可根据你的实际使用分量酌情增减。



面膜棒或面膜刷

它们是非常好用的抹面膜工具，如果面膜的质地比较稀，用面膜刷会比较好。



正确敷脸七步走



1 脸部清洁

敷面膜之前必须先把脸彻底清洗干净，用温热的水让毛孔打开，令深层皮脂和污垢易于排出，让面膜的营养成分更多地被吸收。

2 过敏测试

使用面膜前，最好先做过敏测试，将少许面膜敷抹在手臂内侧，30分钟后洗去，若涂抹处无红痒反应，即可抹在脸上。

3 涂抹顺序

敷脸的顺序与敷脸的效果关系密切。涂面膜的最佳顺序是：颈部→下颌→两颊→鼻、唇周→额头。要避免在眼

睛、唇上涂面膜，必要时可以放上眼垫来保护眼睛。

4 涂抹厚度

不能是薄薄的一层，要有一定的厚度，一定要盖住毛孔，这样面膜的美容的功效才能百分百地发挥。敷面膜时一定要把眼睛、眉毛、鼻孔、嘴唇等特殊部位留出来。

5 放松身心

涂上面膜后，要放松心情。你可以躺在床上，将双脚用枕头垫得略高一点，这样可以帮助面部有良好的血液循环。

6 清洗面膜

敷脸时间到后，可以除去面膜。揭面膜时要从下往上，一点一点地缓缓拉下。残留的面膜可以用温热的毛巾或用温水将美容海绵浸湿后轻轻擦去。除净面膜后再用清水将脸洗净，最后用冷水拍脸。

7 敷后保养

敷脸后的肌肤是最娇嫩的，也是吸收营养的最佳时机，这个时候的保养绝对不能忽视！敷脸后的保养程序为：化妆水→乳液→面霜→眼霜→润唇膏。

敷面膜时的五个注意

1. 敷面时，注意先将双手洗干净，否则会给肌肤带来多余的细菌和污垢。
2. 敷面膜的时间和次数宜在15~20分钟、每周1~2次之间。不论哪种面膜，平均以15~20分钟为准，15~20分钟的敷脸时间足以让面膜上的营养物质被脸部肌肤吸收。一般情况下，待面膜八分干时就应除去。因为面膜停留时间过久，面膜太干时，反而会吸收肌肤的水分，引起皱纹。
3. 敷面时可看书或电视，但禁止皱眉、大笑，尽量避免说话。最好躺下听音乐，彻底放松。
4. 并不是所有面膜都可以每天使用。清洁面膜使用过于频繁，会引起肌肤敏感，甚至红肿，令尚未成熟的角质失去抵御外来侵害的能力；过多使用滋润型面膜，容易引起暗疮；补水面膜，可以在干燥的季节里每天使用。做面膜不能贪多求快，次数一般掌握在：干性肌肤每7~10天做一次面膜，中性肌肤每周做一次，油性肌肤可以每周做两次。面膜使用过频，也可能引起角质层过度增厚，使肌肤老化加快。
5. 果蔬面膜最好现做现用。因为接触过空气和脸的果蔬面膜很容易滋生细菌，剩余的面膜最好放在冰箱里冷藏，但不要超过3天。冷藏过久的剩余面膜再敷时，虽感到凉爽，但肌肤的补水、修护和营养效果都将大打折扣。



敷面膜的最佳时间



★ 1. 睡前敷

晚上是肌肤吸收养分、自我修复的最佳时机。晚上10点到凌晨2时，皮肤的新陈代谢进入最高峰，皮肤自行修护受损细胞，将养分随新陈代谢送入肌肤底层。因此睡觉前最适宜通过敷面膜来保养肌肤。

★ 4. 晒完太阳后敷

太阳会造成黑色素的内在发炎，不立即进行镇静护理，将会加速黑色素沉淀。除了出门前要防晒，晒完太阳后更要立刻敷脸，镇静、舒缓和美白脸部肌肤。

★ 5. 熬夜狂欢后敷

熬夜狂欢很尽兴，但激增的自由基却是美容大敌，因此熬夜后一定要做脸部的深度护理，而最简单的方式就是来片面膜吧！

★ 6. 约会前敷

想要让情人的指尖更加眷恋你的脸吗？上妆前先敷个面膜吧，深层保湿做好了再上妆，水嫩光滑，美丽加分！

★ 7. 开同学会前敷

要与多年不见的同窗来个同学会吗？没有人想憔悴出席，想要拥有滑嫩亮丽肤，赶紧运用冲击疗法，至少一星期前，隔天连续敷，一定会有明显的改变！

★ 2. 泡澡时敷

不妨利用每天的洗澡时间，一边充分休息放松，一边敷个保湿面膜，做好肌肤的补水工作，既节约时间又能收到极佳的效果。我们在洗澡时，肌肤毛孔因为水蒸气而充分舒张，这是肌肤吸收能力最好的时候。

★ 3. 去角质后敷

将老化的角质去除后，赶紧敷上一片面膜，效果肯定加倍！



Part 2

排毒祛痘 面膜方案

痘MM们注意了，虽说同样是长痘，但痘痘的类型千差万别。所以，当你面对脸上的这些“不速之客”暗自神伤时，千万不要乱了方寸。首先，你需要找出引发痘痘的原因，接下来，再有的放矢地采取对策，痘痘自然就会跑光光。



长痘痘的困扰

痘痘，又叫“粉刺”、“青春痘”，学名为“痤疮”，是青春期常见的一种肌肤病，容易发生在脸部、前胸、背部等皮脂发达的地方。痘痘产生的主要原因是青春期体内的荷尔蒙会刺激毛发生长，促进皮脂腺分泌更多油脂，毛发和皮脂腺因此堆积许多物质，使油脂和细菌附着，引发皮肤红肿的反应。但是痘痘的产生并不单纯只是青春期才会有的，很多是由于生理、生活习惯等因素造成的。

粉刺形成 真相大公开

粉刺分为黑头粉刺和白头粉刺两种。粉刺如果在接近毛发根部的毛孔内部堆积，并且逐渐增大，直到堆积到毛孔外部，被空气氧化而变硬变黑就会成为黑头粉刺。如果毛孔出口被老废角质盖住，从表面看不出粉刺的存在，那么这种粉刺就会成为白头粉刺。白头粉刺无法清除，而且容易转变成脓化性的青春痘。内分泌失调、皮脂分泌过盛、角质肥厚、细菌繁殖增加、阻塞毛孔等一系列原因都会造成毛孔内积存过多皮脂，形成粉刺。粉刺多见于男女青春期，肌肤油脂分泌旺盛的人也较易长粉刺。

形成过程

- ① 老废角质堆积在毛孔附近，毛孔出口逐渐被老废角质堵塞住。
- ② 皮脂、老废角质、细菌等开始在毛孔中混合生成粉刺。
- ③ 粉刺逐渐生成、积累、变大，然后挤压、撑开肌肤毛孔。

护理关键

1. 彻底清洁肌肤，保持肌肤的清洁。
2. 调节皮脂的分泌，使用清洁力、杀菌效果好的洁肤品，调节皮脂分泌的按摩霜和收缩水，针对粉刺的专用化妆品。
3. 注意饮食平衡与运动。少食用糖分、油分、脂肪含量过多的食品，不要用手挤粉刺。

痘痘肌肤大拯救



1 内分泌因素

有些女孩子虽然美容工作做得挺勤快，脸部出油也不多，可总是会长一些成片的细小痘痘，那就需要去医院看看自己的内分泌是否正常了，痘痘问题很有可能就是内分泌失调引起的。

解决方法：在继续做好美容工作的同时，请先去看中医调理好自己的内分泌问题，通过内服中药与外养肌肤来达到标本兼治，痘痘问题自然会迎刃而解。

2 遗传因素

天生的肤质是没有办法改变的。油性皮肤的出油量本来就多，毛孔也比别人粗大，角质也更厚。在冬天，油性皮肤能保持良好的状态，但只要一到夏天，脸上就会不断地泛油光，甚至阻塞毛孔，长出一大堆痘痘！

解决方法：建议你使用整套的控油产品做好保养工作，在夏天做好调理工作。

3 生理期因素

有些女孩子生理期前一星期，在下巴部位特别容易长痘痘，这是因为这期间内分泌的改变而引起的。

解决方法：生理期的痘痘在月经过后会自动消失，所以只须在长痘痘的时候使用一些消炎、镇定的保养品，以防恶化。

4 紧张压力因素

长期处于压力之下，容易冒出痘痘，比如考试之前、忙高强度的工作，或者常常处于紧张状态容易失眠的人，特别容易出现这种痘痘。

解决方法：如果你的紧张是间歇性的，那么不必太操心。因为这样的痘痘持续时间不会太长，出痘痘期间只要加强清洁、保证睡眠，痘痘便会很快消失。如果你有自律神经失调的倾向，脸上的痘痘一直好不了，建议你先去看心理医生，等情况好转，痘痘也就自动消失了。

5 角质厚重因素

有时候，干性皮肤也会长痘痘，倒不是油脂分泌得过多，而是角质积累堵塞了毛孔，“闷”出了痘痘。夏季日晒量过大也会造成角质增厚而堵塞毛孔。

解决方法：在加强日常清洁的基础上，按时做好去角质的工作，保持毛孔顺畅。





6 换季因素

很多人在春夏换季的时候都会长痘痘，这样的痘痘通常只是一两颗，但在一张白白净净的脸上，也够引人注目的了！这是由于天气转热，皮肤油脂分泌增加，而新陈代谢仍维持原来水平，导致皮肤出现堵塞，引发痘痘。

解决方法：在T字部位使用控油产品，两颊做好保湿工作，使脸部水油平衡。

7 残妆因素

有些痘痘是因为卸妆没卸干净而造成毛孔堵塞所引起的，特别容易出现的地方是发际、鼻翼、眉间。

解决方法：加强卸妆和清洁工作，如果化了妆，就一定要用“清洁霜+洗面乳”的组合来彻底清洁，另外每星期更应做一次去角质工作，保持皮脂腺顺畅。

8 饮食刺激因素

多吃过油过辣的食物，比如麻辣火锅、串烧、瓜子、核桃、巧克力咖啡等，也会使痘痘在脸上“安营扎寨”。

解决方法：尽量控制食物对皮肤的刺激，不要一次摄入大量的刺激性食物，要吃，也请搭配富含维生素的食物，吃得清淡点。

9 睡眠不足因素

连续的熬夜导致肌肤新陈代谢紊乱，痘痘在这个时候就很容易冒出来，这种痘痘最多出现在额头部位，配上一张睡眠不足的蜡黄脸，当真难看！

解决方法：保证每天8~10小时的睡眠，拒绝熬夜，出现痘痘后及时搽消炎药膏，以防恶化。

芹菜葡萄柚面膜

材料：

芹菜1条，葡萄柚1/4个，面粉适量。

做法：

1. 葡萄柚去皮，去籽，留取果肉；芹菜洗净，切碎。
2. 将葡萄柚、芹菜均放入榨汁机中，榨取汁液。
3. 用无菌滤布将残渣滤掉，留取汁液。
4. 加入面粉搅拌均匀。

用法：

1. 洁面后将面膜均匀涂在脸上。
2. 10~15分钟后，用温水洗净即可。

美丽表格：

主要功效	祛痘淡疤，滋润补水	制作时间	约8分钟
敷面时间	10~15分钟	每周频次	1~2次
适用肤质	敏感性皮肤慎用	美丽费用	约1.5元

美容机理：

芹菜富含蛋白质和多种维生素，有很好的祛痘功效，能为肌肤补充水分、滋润肌肤，还可以淡化痤疮产生的疤痕。葡萄柚适合油性和痤疮皮肤使用，可以调整皮肤皮脂分泌，平衡油脂，促进循环。



白萝卜蛋奶面膜

材料：

白萝卜半根，鸡蛋1个，牛奶100毫升，面粉适量。

做法：

1. 萝卜洗净去皮放入榨汁机榨汁。
2. 取蛋清加入白萝卜汁中，再加入面粉、牛奶搅拌成糊状即可。

用法：

洁面后将面膜均匀涂抹在脸上，避开眼、唇周围，10分钟后用温水洗净。

美丽表格：

主要功效	防痘杀菌	制作时间	约6分钟
敷面时间	10分钟	每周频次	1~2次
适用肤质	各类肤质	美丽费用	约2元

美容机理：

这款面膜能清洁肌肤中的污垢与杂质，消灭肌肤滋生的细菌，预防痘痘产生，有效滋润肌肤。