

DIY
纯天然
BEAUTY



我的美丽日记

自制天然面膜
100款

优图生活 编著

青春无敌，就敢素颜！
100个美丽秘方让你做个天然美女，
自拍、卖萌无压力！



广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

我的美丽日记

自制天然面膜100款



优图生活 编著



 廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

图书在版编目（CIP）数据

我的美丽日记：自制天然面膜100款 / 优图生活编著. -- 广州：
广东旅游出版社, 2013.8
ISBN 978-7-80766-525-0

I. ①我… II. ①优… III. ①面 - 美容 - 基本知识IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第141251号

策划编辑：蔡子凤
责任编辑：蔡子凤
静物摄影：马 骐 陈 鹏 小 沫
人物摄影：安 杰
人像模特：陈 娇
封面设计：宋 涛
内文设计：谢晓丹
责任校对：李瑞苑
责任技编：刘振华

广东旅游出版社出版发行
(广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦22楼D、E单元 邮编：510095)
邮购电话：020-87348243
广东旅游出版社图书网
www.tourpress.cn
广州市官侨彩印有限公司印刷
(广州市番禺石楼官桥村)
889毫米×1194毫米 24开 6印张 60千字
2013年第1版第1次印刷
定价：22.00元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。

目录 Contents



一、活颜悦色美肤计 6

Part1 自制面膜也要“对症下药” 7

- 不同肤质的“膜”法建议 8
超简单的肤质自测法 9

Part2 面膜DIY工具 10

Part3 敷用面膜三部曲 11

- 前奏——敷面膜前的准备 11
高潮——敷面膜的基本大法 12
尾声——脸部的再次清洁与保养 13

Part4 图解脸部美容穴位 14

- 按摩小常识 15
5分钟瘦脸按摩操 17
去除黑眼圈的小妙招 18
敷面膜后的美白指压操 19

二、私享天然美颜秘方 20

Part1 鲜嫩水果面膜 21

- 水果美颜榜 22
西瓜沙面膜 24
菠萝西瓜汁面膜 25
菠萝燕麦牛奶面膜 26
猕猴桃面膜 27
草莓醋面膜 28
苹果水梨香蕉面膜 29
香蕉蜂蜜面膜 30
苹果玉米粉面膜 31
橄榄油果泥面膜 32
橙蜜蛋奶面膜 33
鲜奶提子面膜 34
葡萄浆甘油面膜 35
草莓鲜奶面膜 36
柑橘芦荟抗衰老面膜 37
苹果燕麦奶酪面膜 38
蜜桃绿豆蜂蜜面膜 39
柠檬鸡蛋蜂蜜橄榄油面膜 40
柠檬西红柿粗盐蜂蜜面膜 41
木瓜菠萝面膜 42
木瓜蜂蜜面膜 43
西红柿蜂蜜面膜 44
“膜”法达人 45

Part2 天然食物面膜

蔬菜杂粮美颜榜	48
芦荟芹菜面膜	51
莴苣叶面膜	52
芦荟蛋清蜂蜜面膜	53
卷心菜绿豆粉面膜	54
藕粉牛奶面膜	55
胡萝卜藕粉面膜	56
蛋黄橄榄油蜂蜜面膜	57
红萝卜啤酒酸奶面膜	58
牛蒡绿豆粉面膜	59
苦瓜绿豆粉面膜	60
蜜酒冬瓜面膜	61
蛋黄西红柿黄瓜面膜	62
小黄瓜西红柿苹果蜂蜜面膜	63
山药蜂蜜面膜	64
红酒蜂蜜芦荟面膜	65
土豆蛋黄鲜奶面膜	66
玉米粉牛奶面膜	67
红豆泥面膜	68
绿豆鸡蛋面膜	69
南瓜豆腐绿茶面膜	70
大蒜蜂蜜面膜	71
丝瓜燕麦面膜	72
糯米小黄瓜面膜	73
糯米土豆蜂蜜面膜	74

47

燕麦酸奶橄榄油蜂蜜面膜	75
燕麦蜂蜜牛奶面膜	76
黑芝麻粉蛋黄面膜	77
核桃蛋清蜂蜜鲜奶面膜	78
核桃珍珠粉牛奶蜂蜜面膜	79
杏仁粉蛋清粗盐面膜	80
杏仁酸奶蛋黄面膜	81
醋酿蛋清面膜	82
“膜”法达人	83

Part3 汉方中药面膜 85

中药美颜榜	86
冬瓜淮山润肤面膜	88
白芷石膏牛奶面膜	89
薏仁粉荷叶面膜	90
苹果水珍珠粉面膜	91
枸杞子面膜	92
杏仁蛋清鲜奶面膜	93
归芩绿豆粉蜂蜜面膜	94
橘皮蛋黄面膜	95
绿茶橘皮面膜	96
蜂王浆珍珠薏仁粉面膜	97
珍珠蛋清面膜	98
薏仁蛋黄鲜奶面膜	99
甘草洗米水面膜	100
当归川芎鸡蛋面膜	101
黑豆艾叶面膜	102
白茯苓蜂蜜面膜	103
白芷粉鲜奶面膜	104
绿豆粉蛋清面膜	105
白术食醋面膜	106
甘油薏仁玉米粉面膜	107
“膜”法达人	108





Part4 花草植物面膜 109

花草美颜榜	110
玫瑰水胶原面膜	111
玫瑰桃仁面膜	112
荷花绿豆雪梨西瓜皮面膜	113
荷叶面膜	114
薏米粉百合蜂蜜面膜	115
菊花蛋清面膜	116
野菊花柠檬面膜	117
干菊花玉米须面膜	118
菊花西红柿面膜	119
“膜”法达人	120

Part5 芳香精油面膜 121

精油美颜榜	122
燕麦橙花玫瑰精油面膜	123
木瓜绿豆柑橘精油面膜	124
绿豆薰衣草精油面膜	125
蛋清玫瑰精油面膜	126
玫瑰杏仁精油面膜	127
蜂蜜茉莉精油面膜	128
燕麦柠檬精油面膜	129
“膜”法达人	130

Part6 创意合成面膜 131

创意美颜榜	132
酸奶柠檬维E面膜	133
维生素E蜂蜜面膜	134
蛋黄维E面膜	135
黄瓜维C橄榄油面膜	136
鱼肝油苏打面膜	137
珍珠洗米水面膜	138
蛋清甘油面膜	139
花粉蛋黄面膜	140
“膜”法达人	141

附录：面膜功效索引 142

天然美白祛斑面膜	142
天然补水保湿面膜	142
天然去皱抗衰老面膜	143
天然抗菌消炎面膜	143
天然深层清洁、去角质面膜	144
天然瘦脸面膜	144

我的美丽日记

自制天然面膜100款



优图生活 编著



 **广东旅游出版社**
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

图书在版编目 (CIP) 数据

我的美丽日记：自制天然面膜100款 / 优图生活编著. -- 广州：
广东旅游出版社, 2013.8
ISBN 978-7-80766-525-0

I. ①我… II. ①优… III. ①面-美容-基本知识IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第141251号

策划编辑：蔡子凤
责任编辑：蔡子凤
静物摄影：马 骐 陈 鹏 小 抹
人物摄影：安 杰
人像模特：陈 娇
封面设计：宋 涛
内文设计：谢晓丹
责任校对：李瑞苑
责任技编：刘振华

广东旅游出版社出版发行
(广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦22楼D、E单元 邮编：510095)
邮购电话：020-87348243
广东旅游出版社图书网
www.tourpress.cn
广州市官侨彩印有限公司印刷
(广州市番禺石楼官桥村)
889毫米×1194毫米 24开 6印张 60千字
2013年第1版第1次印刷
定价：22.00元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。

目录 Contents



一、活颜悦色美肤计 6

Part1 自制面膜也要“对症下药” 7

- 不同肤质的“膜”法建议 8
超简单的肤质自测法 9

Part2 面膜DIY工具 10

Part3 敷用面膜三部曲 11

- 前奏——敷面膜前的准备 11
高潮——敷面膜的基本大法 12
尾声——脸部的再次清洁与保养 13

Part4 图解脸部美容穴位 14

- 按摩小常识 15
5分钟瘦脸按摩操 17
去除黑眼圈的小妙招 18
敷面膜后的美白指压操 19

二、私享天然美颜秘方 20

Part1 鲜嫩水果面膜 21

- 水果美颜榜 22
西瓜沙面膜 24
菠萝西瓜汁面膜 25
菠萝燕麦牛奶面膜 26
猕猴桃面膜 27
草莓醋面膜 28
苹果水梨香蕉面膜 29
香蕉蜂蜜面膜 30
苹果玉米粉面膜 31
橄榄油果泥面膜 32
橙蜜蛋奶面膜 33
鲜奶提子面膜 34
葡萄浆甘油面膜 35
草莓鲜奶面膜 36
柑橘芦荟抗衰老面膜 37
苹果燕麦奶酪面膜 38
蜜桃绿豆蜂蜜面膜 39
柠檬鸡蛋蜂蜜橄榄油面膜 40
柠檬西红柿粗盐蜂蜜面膜 41
木瓜菠萝面膜 42
木瓜蜂蜜面膜 43
西红柿蜂蜜面膜 44
“膜”法达人 45

Part2 天然食物面膜

47

- 蔬菜杂粮美颜榜 48
- 芦荟芹菜面膜 51
- 莴苣叶面膜 52
- 芦荟蛋清蜂蜜面膜 53
- 卷心菜绿豆粉面膜 54
- 藕粉牛奶面膜 55
- 胡萝卜藕粉面膜 56
- 蛋黄橄榄油蜂蜜面膜 57
- 红萝卜啤酒酸奶面膜 58
- 牛蒡绿豆粉面膜 59
- 苦瓜绿豆粉面膜 60
- 蜜酒冬瓜面膜 61
- 蛋黄西红柿黄瓜面膜 62
- 小黄瓜西红柿苹果蜂蜜面膜 63
- 山药蜂蜜面膜 64
- 红酒蜂蜜芦荟面膜 65
- 土豆蛋黄鲜奶面膜 66
- 玉米粉牛奶面膜 67
- 红豆泥面膜 68
- 绿豆鸡蛋面膜 69
- 南瓜豆腐绿茶面膜 70
- 大蒜蜂蜜面膜 71
- 丝瓜燕麦面膜 72
- 糯米小黄瓜面膜 73
- 糯米土豆蜂蜜面膜 74

- 燕麦酸奶橄榄油蜂蜜面膜 75
- 燕麦蜂蜜牛奶面膜 76
- 黑芝麻粉蛋黄面膜 77
- 核桃蛋清蜂蜜鲜奶面膜 78
- 核桃珍珠粉牛奶蜂蜜面膜 79
- 杏仁粉蛋清粗盐面膜 80
- 杏仁酸奶蛋黄面膜 81
- 醋酿蛋清面膜 82
- “膜”法达人 83

Part3 汉方中药面膜

85

- 中药美颜榜 86
- 冬瓜淮山润肤面膜 88
- 白芷石膏牛奶面膜 89
- 薏仁粉荷叶面膜 90
- 苹果水珍珠粉面膜 91
- 枸杞子面膜 92
- 杏仁蛋清鲜奶面膜 93
- 归苈绿豆粉蜂蜜面膜 94
- 橘皮蛋黄面膜 95
- 绿茶橘皮面膜 96
- 蜂王浆珍珠薏仁粉面膜 97
- 珍珠蛋清面膜 98
- 薏仁蛋黄鲜奶面膜 99
- 甘草洗米水面膜 100
- 当归川芎鸡蛋面膜 101
- 黑豆艾叶面膜 102
- 白茯苓蜂蜜面膜 103
- 白芷粉鲜奶面膜 104
- 绿豆粉蛋清面膜 105
- 白术食醋面膜 106
- 甘油薏仁玉米粉面膜 107
- “膜”法达人 108





Part4 花草植物面膜 109

花草美颜榜	110
玫瑰水胶原面膜	111
玫瑰桃仁面膜	112
荷花绿豆雪梨西瓜皮面膜	113
荷叶面膜	114
薏米粉百合蜂蜜面膜	115
菊花蛋清面膜	116
野菊花柠檬面膜	117
干菊花玉米须面膜	118
菊花西红柿面膜	119
“膜”法达人	120

Part5 芳香精油面膜 121

精油美颜榜	122
燕麦橙花玫瑰精油面膜	123
木瓜绿豆柑橘精油面膜	124
绿豆薰衣草精油面膜	125
蛋清玫瑰精油面膜	126
玫瑰杏仁精油面膜	127
蜂蜜茉莉精油面膜	128
燕麦柠檬精油面膜	129
“膜”法达人	130

Part6 创意合成面膜 131

创意美颜榜	132
酸奶柠檬维E面膜	133
维生素E蜂蜜面膜	134
蛋黄维E面膜	135
黄瓜维C橄榄油面膜	136
鱼肝油苏打面膜	137
珍珠洗米水面膜	138
蛋清甘油面膜	139
花粉蛋黄面膜	140
“膜”法达人	141

附录：面膜功效索引 142

天然美白祛斑面膜	142
天然补水保湿面膜	142
天然去皱抗衰老面膜	143
天然抗菌消炎面膜	143
天然深层清洁、去角质面膜	144
天然瘦脸面膜	144

一、活颜悦色美肤计

日常护肤中，按摩+面膜是使MM肌肤瞬间提升的黄金法则。80%的女人在疲劳和沮丧的时候，在想要宠爱自己的时候会享受面膜给她们带来的呵护。

爱美的你应该留意到，敷完面膜后用手指给脸部做简单的按摩，从3秒到3分钟，能高倍增加面膜效力。这是因为按摩给予肌肤适度刺激，提供肌肤内部能量和活氧，让新陈代谢变得正常，同时还可将老废物质排出体外，有利于保养品的吸收。

学会面部按摩，对于喜欢敷面膜的你来说，绝对是锦上添花哦！

虽然自制面膜大多是用新鲜的水果、蔬菜或者常见的天然食材来制作的，但这并不意味着对皮肤完全有益无害。不同肤质的MM应当有选择性地选用天然面膜，即使“天然”，也一定要“对症下药”。在家DIY一款豪华享受的脸部面膜，让它和指尖的按摩并肩作战，告诉姐妹们，这就是屡试不爽的活颜悦色美肤计！

Part 1

自制面膜也要“对症下药”

虽然自制面膜大多是用新鲜的水果、蔬菜或者常见的天然食材来制作的，但这并不意味着这些闻起来会让人十分有食欲的天然食物面膜就对皮肤完全有益无害哦。不区别肤质，毫无选择地使用天然面膜，或者过度使用，都会对你娇嫩的面部皮肤造成一定的伤害。

举个最明显的例子，就是含有果酸的天然面膜不适于敏感肤质的MM使用；而油性肤质的MM若经常误用适合干性肤质的超滋润、超营养面膜，肯定会面临一脸痘痘和油脂的惨状。此外，过度使用清洁型的面膜，会让本来角质就较薄的面部变得更加脆弱，很可能一不小心就会把皮肤搞成敏感肤质哦。

季节的因素也要考虑进去，比如夏季因为汗腺和皮脂腺分泌活跃，可以用一些具有清洁和收敛作用的面膜，如黄瓜面膜；冬季皮肤干燥，则可以用保湿面膜，如牛奶、蛋清和香蕉面膜等。

所以说，即使是天然自制面膜，也一定要“对症下药”。



不同肤质的“膜”法建议

肤质	特征	保养建议	面膜建议
中性肤质	皮肤既不油腻又不干燥，组织紧密，纹路排列整齐，毛孔细小，光滑细嫩，柔软且富于弹性。	这种类型的皮肤对护肤品的选择面较宽。但要注意坚持保养，以免肤质改变。	每周可敷1次深层清洁面膜，1~2次补水保湿面膜，2次美白祛斑面膜，2次去皱抗衰老面膜。
干性肤质	皮肤没有光泽，毛孔细小，干燥粗糙，缺乏弹性。皮肤较薄，易长皱纹和色斑，也易出现脱皮、干裂、发痒或皲裂等。	特别注意保湿、滋润保养。预防因紫外线伤害而造成皱纹、斑点。少做夸张的表情，避免皱纹过早出现。	每两周可敷1次深层清洁面膜，2~3次补水保湿面膜，1次美白祛斑面膜，1次去皱抗衰老面膜。
油性肤质	皮脂分泌多，面部及T型区可见油光；皮肤纹理粗糙，易受污染；抗菌力弱，易生痤疮；附着力强，化妆后易掉妆；较能经受外界刺激，不易老化，面部出现皱纹较晚。	注意彻底清洁肌肤，加强去角质、敷面及收缩毛孔的特别护理。少吃高热量、油性、辛辣食物，多吃水果、蔬菜。	每周可敷1~2次深层清洁面膜，1~2次补水保湿面膜，2次美白祛斑面膜，2次去皱抗衰老面膜。
混合型肤质	前额、鼻翼、下巴处为油性，毛孔粗大，油脂分泌较多，甚至可发生痤疮，而其他部位如面颊部，呈现出干性或中性皮肤的特征。	使用护肤品时，先滋润较干的部位，再擦拭其他部位。注意适时补水、补营养成分，调节皮肤的平衡。	每周可敷1~2次深层清洁面膜，1~2次补水保湿面膜，2次美白祛斑面膜，2次去皱抗衰老面膜。
过敏肤质	皮肤表皮层较薄，易出现红血丝；肤色较白嫩，但显得干燥，经风吹、日晒，以及外界刺激，常会有刺痒的感觉，并且容易出现一片一片的红斑。	重点是镇静肌肤、加强保湿，避免使用刺激性护肤品。护肤品要清爽，让肌肤无负担，增强肌肤防御力。	可以使用一些防过敏的面膜，不要太勤。同时，要谨慎使用天然果蔬汁液敷面，因为其中的果酸成分易诱发日光性皮炎等过敏反应，出现红斑丘疹。



超简单的肤质自测法

用一块比较温和的香皂，彻底清洁你的皮肤。清洗以后，皮肤有种紧绷的感觉，这是正常的反应，因为皮肤表面的皮脂膜被洗去了，还来不及分泌、重新形成新的皮脂膜。此时，先不要抹任何护肤品，观察一下紧绷的感觉何时消失。

油性皮肤：20分钟内皮肤的紧绷感已经消失。
中性皮肤或混合性皮肤：30分钟左右皮肤紧绷感消失。
干性皮肤：40分钟以后皮肤的紧绷感才消失。

这个小测试虽然简单，但结果一般都是准确的。如果觉得做一次测试还不放心的话，还可以做一个确认测试，也很简单。就是临睡前将脸洗净，不要使用任何护肤品，第二天早晨，用吸油面纸压拭整个脸部。

油性皮肤：纸巾上留下大片的油迹，纸巾呈透明状。
中性皮肤：纸巾上油迹面不大，纸巾呈微透明状。
干性皮肤：纸巾上基本不沾油迹，纸巾几乎不透明。
混合性皮肤：纸巾在不同部位上出现油迹。

这两种方法都超级简单，不需要任何专业仪器，不要嫌麻烦哦。了解自己的皮肤类型才好对症下药，找到最适合自己的美肤之道。

Part 2

面膜DIY工具



榨汁机

可以快速地将蔬菜、水果等面膜材料打成糊状，既省时又省力。



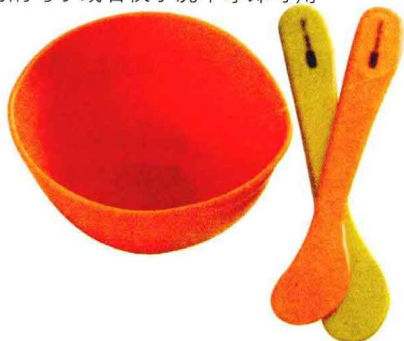
面膜刷

可以用来沾取面膜敷脸，能使面膜敷得更加均匀，并避免手部的细菌感染。

面膜碗

调制各种面膜的必备的小工具，以碗口直径9~12厘米左右为宜。碗太小，调制起来不方便；碗太大，容易造成浪费。一般面膜碗都会配套面膜刷和面膜板一起销售。

面膜板用来调匀面膜。有的面膜板前端带有小平板，可以将泥状面膜挑起来，使将面膜敷到脸上的过程变得方便起来。面膜板不需要特别买，家用的勺子或者筷子洗干净即可用来代替。



量匙和量杯

量匙用来称量面膜材料的分量，便于控制用量和比例。量杯用来称量面膜材料的分量，便于控制用量和比例。



面膜纸

可以吸收液体面膜里的精华液，方便液体面膜的敷用。

纱布

用来过滤不需要的材料渣滓，提取汁液。最好准备一块纱布，专物专用，不要用于其他方面。

Part 3

敷用面膜三部曲



前奏

敷面膜前的准备

1. 洗手

这是最容易被大家忽略的步骤。手一天要接触到很多的东西，会沾染到很多细菌，不洗干净手就洗脸、敷面膜的话，效果会大大降低。

2. 洗脸

敷面膜前用温水和温和无刺激性的洁面产品洗一次脸。合适的水温应在 34°C 左右，略高于皮肤温度，但低于体温。用手试，有温热感，但不会觉得烫。这种温水，既能洁肤，又对皮肤有镇静作用，有利于皮肤的休息和解除疲劳，对皮肤无伤害。

3. 热敷或按摩

用热毛巾敷脸2分钟。还可以在面部各处按摩3分钟，促进面部血液循环，提升敷脸的效果。

4. 去角质

必要的时候，还可以在敷面膜前去一下角质，避免皮肤表层沾染的污垢、灰尘进入毛孔。注意，角质层的代谢周期为28天，即每28天角质层代谢一些枯死的细胞，因此去角质最多1个月做1次，过于频繁地去角质会损伤角质层。此外，敏感型的肌肤更不用频繁去角质。

5. 涂敷油脂

涂敷面膜前，可以先在眉毛、发际、眼、唇等边缘处抹上一些油脂，这样可以避免面膜黏附在这些部位，敷完面膜之后更容易清理面部。

美颜妙方

平时洗脸则可以采用先温水清洁，使用洗脸产品后再用冷水冲洗的方式。温水可以让毛孔打开，进行深层清洁；冷水可以收敛毛孔，而且通过水溫的冷热变换，可使皮肤浅表血管扩张和收缩，增强皮肤的呼吸，促进面部的血液循环，达到美容的效果。