

世界上最有效的 天然滋养面膜

超过 100000 人试用有效

THE WORLD'S MOST EFFECTIVE
NATURAL NOURISHMENT MASK

秋彤美学院/编著

江西科学技术出版社

只需几天，让你完成美丽蜕变！

魔镜，魔镜
告诉我

每个面膜几毛钱 | 家常蔬果原材料
100%超值 | 天然舒适

自己动手DIY 材料随手可得，美丽只需3分钟



世界上最有效的 天然滋养面膜

超过 100000 人试用有效

THE WORLD'S MOST EFFECTIVE
NATURAL NOURISHMENT MASK

秋彤美学院/编著

 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

世界上最有效的天然滋养面膜 / 秋彤美学院编著. —
南昌: 江西科学技术出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5390-4826-0

I. ①世… II. ①秋… 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237439号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2013075

图书代码: D13053-101

世界上最有效的天然滋养面膜

秋彤美学院 编著

责任编辑: 龚琦

策划编辑: 严小额

装帧设计: 远行设计·樊瑶 陈珊

出版发行: 江西科学技术出版社

地 址: 南昌市蓼洲街2号附1号

邮 编: 330009

电 话: 0791-86623491

传 真: 0791-86639342

邮 购: 0791-86622945 86623491

经 销: 各地新华书店

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 700毫米×990毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 200千字

版 次: 2013年11月第1版

印 次: 2013年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5390-4826-0

定 价: 29.80元

赣科图图书凡属印装错误, 可向承印厂调换

赣版权登字号 -03-2013-120

版权所有, 侵权必究

目录

Contents

part 1

了解你的肌肤

003 ● 掌握好皮肤的生物钟

005 ● 正确检视自己的肤质

part 2

正视肌肤的七大问题

008 ● 皮肤油腻

008 ● 皮肤松弛

008 ● 粉刺暗疮

008 ● 皱纹、小细纹

009 ● 皮肤暗沉

009 ● 色斑肌肤

009 ● 毛孔粗大

010 ● 影响肌肤的因素

part 3

清 洁

017 ● 如何正确选用清洁品

019 ● 如何正确洗脸

021 ● 如何正确去角质

022 ● 敏感性肌肤需不需要去角质?

part 4

滋 养

024 ● 巧用化妆水滋养肌肤

026 ● 各类肤质的保养方法

part 5

深层滋养

028 ● 怎样敷面膜有讲究

030 ● 巧选面膜纸

031 ● 怎样选择适合自己的DIY面膜

033 ● 十个要点教你正确使用面膜

part 6

DIY面膜归位

035 ● DIY 面膜——滋润+保湿

062 ● DIY 面膜——控油+祛痘

094 ● DIY 面膜——镇静+抗敏

124 ● DIY 面膜——美白+祛斑

162 ● DIY 面膜——抗衰老

前言

无论多累，坚持敷完面膜再睡觉

问问那些皮肤很好的MM，她们的日常保养项目里，绝对有敷面膜这一条。

而那些美美的明星们，哪一个不是面膜的狂热粉丝？就连美容大王大S也早就说过，自己的美肌秘密是天天敷面膜哦！

敷面膜，一定要成为爱美的你的必修课。一定要和大S一样，把敷面膜列入每天的基础保养，不敷就不安心。

这本书收录的70种自制面膜，是经过美人们的严格试用、评价之后，由达人们选出的最具有人气的面膜。用身边最常见的便利食材，在家自制经济实惠却功效突出的零负担面膜，令你容颜美丽。所以，快从本书中挑选出适合你的自制面膜吧！无论多累、每晚都坚持敷完面膜再睡觉。用不了几天，你一定会发现皮肤的明显改善。还犹豫什么呢？
现在就开始吧！



了解你的肌肤

Part 1

不要以为肌肤只是一层皮而已，其实肌肤有着很复杂的结构，只有我们仔细了解它，才能很好地呵护它，所以，了解肌肤是美容的第一步。

掌握好皮肤的生物钟

我们每个人都有自己的生物钟，同样，每个人的皮肤也有着自己的作息时刻表，如果我们能合理地将美容保养与肌肤的自然作息時間配合起来，就可发挥它最大的功效。我通过翻阅很多书籍，再加上自己的亲身实践后，总结和归纳了最佳美容护肤时间一览表，让更多爱美的姐妹们一起来美容。

每天早上6点至7点

这个时间段，肾上腺皮质素的分泌开始加强，细胞的再生活动此时降至最低点。由于水分聚积于细胞内，淋巴循环缓慢，一些人这时会有眼皮肿胀现象，应用具有增强眼部循环、收紧眼袋效果的眼霜。

每天上午8点至12点

这个时间段，肌肤的功能处于高峰，组织的抵抗力也最强，皮脂腺的分泌最为活跃。



每天下午1点至3点

在这个时间段血压及荷尔蒙分泌逐渐降低，身体逐渐产生倦怠感，皮肤也易出现细小皱纹，肌肤对外界营养品的吸收力特别弱。这时可以小睡一会儿，让肌肤也放松一下，如果想让肌肤看起来有生气的话，可以用点紧致面膜。



每天下午4点至8点

这个时间段，机体随着微循环的增强，血液中含氧量增加，心肺功能也渐佳，这时的肌肤能充分吸收营养，是做美容的最佳时段，最适宜女性保养，当然也适合进行健身运动。



每天晚上8点至11点

此时段的皮肤抵抗力最弱，易出现过敏反应，故不太适宜做美容护肤。



每天晚上11点至次日凌晨5点

在这个时间段，细胞的生长和修复最旺盛，细胞的分裂速度要比平时快8倍左右，并且细胞对护肤品的吸收能力也特别强。所以在这个时段应使用富含营养物质的滋润晚霜，使晚霜中的营养成分能发挥至最佳效果。

正确检视自己的肤质

生病了需要对症下药，如果肌肤出现问题了，就要先了解自己的肌肤，然后进行分析，最后再“对症下药”。

只要是爱美的姐妹们，都应该对肌肤的类型有一定的了解，但大多数可能只知道怎样去辨别肌肤的类型，而对于自己的肌肤为什么会是干性，该怎样去正确护理？我想有很多人还是比较盲目的。所以现在我想教给大家一套完整、正确、简洁的分析方法，让大家更完善地去了解自己的肌肤。

干性皮肤

形成原因：皮脂腺不活跃，分泌油脂不足，使肌肤缺乏皮脂膜的保护，降低了肌肤的保水功能。

特征：肤质细腻、较薄，皮脂分泌少而均匀，没有油腻的感觉。白皙、缺少光泽，毛孔细小而不明显，并容易产生细小皱纹，毛细血管浅，易破裂，对外界刺激比较敏感，皮肤易生红斑，当天气变得干燥时，脸上常会出现脱皮的现象。

影响：看起来有点干涩、粗糙，还容易产生小细纹及斑点；不易上妆。

清洁重点：避免过度清洁，避免用刺激性强的清洁用品。

护理重点：主要是滋润，所以在选择护肤品时重点在于保湿。



中性皮肤

形成原因：皮脂分泌少，但是水分足够，不油腻却又滋润，是理想型肌肤。

特征：皮肤摸上去细腻有弹性，有均衡的油脂及水分。

影响：是比较好照料的皮肤类型。保养不当时，容易因季节或环境转变成干性肌肤。

清洁重点：尽量避免重度清洁。清洁品也要尽量选用温和不刺激的。

保养重点：营养成分平衡的护肤品就好，要做好保湿工作。



油性肌肤

形成原因：由于体内荷尔蒙的关系，造成肌肤容易出油。

特征：油性皮肤的三大特点是油光满面、毛孔粗大、易生粉刺。

影响：比较容易长青春痘；上妆后容易掉妆。

清洁重点：适当去角质，选择清洁度比较高的泡沫型洁面乳。

护理重点：避免用营养成分较高的护肤品。



混合性肌肤

形成原因：环境和心理因素导致皮脂腺分泌不平衡，使干性和油性肌肤混合在一张脸上。

特征：T字部位的皮肤会比较油；脸颊及眼周的肌肤会呈现干燥、缺水状态。

影响：属于不稳定性肌肤。

清洁重点：分区清洁，不要让清洁用品在脸上停留的时间过长。

护理重点：不同部位用不同功能的护理品。



Part 2

由于年纪的变化、身体内在原因和外在环境的因素，肌肤会出现各种问题，如果想恢复肌肤的健康状态，那么首先要正视自己肌肤出现的各种问题，找出问题缘由，再去解决，这样才能在很短的时间内使肌肤恢复到健康状态。

1 皮肤油腻

油性和混合性的肌肤特别容易出油，尤其是T字部位，大部分人都因为面部泛油光而感到烦恼。其实只要加强日常的面部护理，再改掉不正确的生活习惯，是可以改善面部油腻的情况的。

脸部出油过多，并不完全是因为油脂分泌旺盛，也可能是因为肌肤缺水。因此，这就要注意脸部清洁与补充水分了。

每天早晚一定要仔细做清洁工作，清除毛孔中的污垢是很重要的。然后再按照正确的保养程序涂抹化妆水、保湿营养品，使脸部水油平衡，从而抑制油脂分泌，改善肌肤油腻的现象。

2 皮肤松弛

随着年龄的增长和肌肤真皮功能的下降，人体的皮肤就会逐渐失去原有的弹性和光泽，肌肤开始松弛，如果想使肌肤重新恢复活力，那么就要在平时的保养上下功夫。

经常用冷水洗脸，定期使用具有紧实肌肤功效的护理品和面膜。在涂化妆水、乳液和面霜时，用双手拍打肌肤，这样可以让肌肤更好地吸收养分，同时还能使肌肤变得紧实。

3 粉刺暗疮

油性肌肤的皮脂分泌非常旺盛，特别是T字部位，如果没有及时彻底清洁干净，加上空气污染，那么就会引起毛孔堵塞，接着就特别容易产生暗疮。这个时候若是用手接触，极有可能引发细菌感染而产生脓包。

随着年纪的增长，暗疮会出现在下巴、脖颈等部位。暗疮经过治疗后通常会残留一些印记，就是所谓的暗疮印。

对于暗疮皮肤一定要做到：仔细清洁肌肤。每周至少使用一次深层清洁面膜，尽量不要化妆。

4 皱纹、小细纹

如果经常晒太阳却没有做好防护措施的肌肤、水分不足造成干燥的肌肤、胶原蛋白减少的肌肤都容易产生皱纹。

肌肤在做清洁的时候尽量不要用太热的水，这样容易引起肌肤干燥、失去弹性而产生小细纹。要定期使用保湿面膜，使保湿因子能更好地渗透到皮肤中，以淡化小细纹。在涂抹化妆品的时候可以做一些简单的按摩，放松脸部肌肤，这样也可以预防和淡化皱纹。平时可以多吃点富含胶原蛋白的食物。

5 皮肤暗沉

经常熬夜的人会因为长期睡眠不足而影响血液循环，时间一长，肌肤自然就变得暗沉。还有一种情况，有一些喜欢化妆的女性朋友在卸妆或者是在清洁的时候不够彻底，化妆品中的化学成分残留在皮肤上，一积累，皮肤自然就不好了。在肌肤水分不足的时候也会使肌肤失去润泽，看上去暗哑，没有光泽。

如果想促进血液循环，可以经常做足疗。如果想让肌肤看起来有光泽，那么可以每个月进行1到2次的去角质，这样可以去除肌肤老化的角质，使肌肤能更好地吸收营养成分，同时也要使用保湿效果好的护肤产品，及时给肌肤补充水分，这样才能让肌肤在任何时候都是润润的。

6 色斑肌肤

如果没有做任何防护措施的皮肤在阳光下长时间照射，就会使皮肤的黑色素沉淀；如果体内的新陈代谢进行得不好，部分沉淀的黑色素就会滞留在皮肤上，最后形成各种色斑；如果内分泌失调或者化妆品使用不当，同样也会导致皮肤出现色斑。

皮肤天生白皙或者晒后容易变红的人在被紫外线照射后，一般比其他更容易出现色斑。

因此，无论是什么肌肤，在外出前一定要做好防晒措施，特别注意加强经期的防晒。还有就是养成有规律的生活习惯，每周可以使用一次祛斑面膜，平时也可以食用一些含有丰富维生素C的食物。

7 毛孔粗大

毛孔能分泌汗水与皮脂来维持肌肤的润泽，使肌肤的纹理细致、清晰。但是由于外界的各种原因，比如紫外线、干燥的空气等都会令肌肤干燥、老化。肌肤没有弹性后就会引发毛孔扩张，变得粗大。还有就是油性肌肤的毛孔比其他类型肌肤的人要显得粗糙。

平时可以使用吸油面纸吸走多余的油脂，以避免毛孔阻塞。每天的清洁也很重要，要彻底清洁毛孔中的污垢和杂质，可以蒸脸，但是记住不要用手挤，以防造成毛孔更加粗大。



影响肌肤的因素

朋友们都会问我“你的皮肤为什么这么好啊？”“你都是怎样护理的？”

其实大家忽略了一个问题，那就是：到底是什么因素影响了我们的肌肤？我们又该怎样去做预防？因为只有做好了预防，以后才没有必要那么辛苦地去寻找各种护理方法。

睡眠是美丽肌肤的前提

对于肌肤来说，充足的睡眠就是肌肤的生命！

大多数的粗糙肌肤都是由睡眠不足引起的，而这样的影响却是慢性化的，所以才会让很多女性朋友没有太注意。

对于皮肤的保养，很多女性都只会停留在用什么样的护肤品和吃什么样的营养素上，其实能睡个好觉比做一次肌肤护理更重要。

一般通宵工作后的身体在第二天都会感觉非常的疲倦，有的人还会头疼。但是如果一个人一整天没有做肌肤护理或者是没有摄取特别的营养素的话，也不会因此而感到身体不舒服。虽然营养平衡很重要，但是不会像睡眠不足那样立刻体现在身体或者肌肤上。

皮肤的新陈代谢大约是4周，而皮肤细胞却只会在睡眠期间再生，在人清醒活动的时候肌肤是不会产生细胞分裂的，所以才说睡眠就是肌肤的生命。

如果想要有个完美的肌肤，那么请记住，即使没有时间做特殊的肌肤护理或者是补充营养素，也一定要保证有个充足的睡眠。





每天至少保证6个小时的睡眠

一个人每天必需的睡眠时间因人而异，但是为了保护皮肤，最少也要保证6个小时的睡眠，因为肌肤细胞的再生过程需要这么长的时间。

睡眠一般可分为两种：浅睡眠和深睡眠。

浅睡眠一般持续几分钟后就会进入到深睡眠，大约一个半小时为一个周期，一个晚上会重复几个周期。

在最开始的两个周期内，睡眠会比较深，细胞的生长激素也会在这个周期分泌，这个时段的肌肤细胞会加速再生。所以入睡后的3个小时内的睡眠是非常重要的。

当然睡眠的质量也是非常重要的。现代人的压力越来越大，失眠的人也越来越多，有时候入睡就会比较困难、半夜也容易醒等。这样的情况皮肤是不会得到营养的，尤其是长时间使用电脑工作的人，虽然大脑很紧张，但是身体却不累，因此更容易失眠，皮肤往往不会理想。

注意生活小细节，解决保养大问题

工作中如果注意小细节，那么就能将工作做好；如果在生活中多注意小细节，那么就能拥有美丽肌肤。



1. 养成每天运动的好习惯

运动可以促进肠胃蠕动，可以加速体内的新陈代谢。皮肤是人体排毒的通道之一，皮肤排汗亦可减少废物和有毒物质在体内停留的时间，使肌肤可以更通畅。

在每次运动前可以喝点盐水，这样可以增加运动时的出汗量。适合女性朋友的运动有：跑步、游泳、瑜伽、骑单车等，这些都是很好的简单运动方式。



2. 多吃一些可以改善便秘的食品

便秘是女人美丽容颜的杀手之一，它会让脸色变得暗哑，没有光泽，还会导致青春痘、粉刺等肌肤问题。所以，想要保持肌肤健康又美丽，必须远离便秘。平时多吃一些富含乳酸菌及膳食纤维的食物都会有很好的润肠作用，这些也是预防和改善便秘的理想食品。

乳酸菌可以分解食物养分，保持肠胃正常细菌生态，预防便秘和提高身体免疫力，还能抵抗衰老和预防各种慢性病。

乳酸菌食品主要是乳酸菌饮料和酸奶。

膳食纤维能促进肠道蠕动，帮助身体排除宿便，防止因毒素堆积而影响身体健康。

薏仁、燕麦等谷类食物都是富含大量膳食纤维的食品，可以经常食用。



3. 饮食尽量清淡

如果人体过多地摄入动物性脂肪，会增加体内脂肪的囤积而造成肥胖。严重的是，体内脂肪过多会逐渐显现在肌肤表层，促进肌肤表面的油脂分泌，使人看着油光满面，出现毛孔粗大、青春痘、粉刺等问题。所以清淡的饮食可以避免肌肤出现问题。



4. 避免食用含有防腐剂和食品添加剂的食物

在生活中有很多食品为了防止腐败、变质而添加了防腐剂，如果酱、果汁等；而进口的水果往往也会喷洒或浸泡防霉剂；平时生活中经常吃到的银耳、莲子及水果干类也是经过了漂白处理的。所以，生活中到处都有我们应该注意的饮食问题。

过量的食品添加剂和防腐剂，会对身体造成很大的影响，如：皮肤长红斑、腹泻、循环系统障碍等。若长期食用含有过量化学剂的食物，还会破坏我们神经系统的正常运作，扰乱体内的激素分泌，严重的还会引发癌症。

所以我们一定要避免食用这类食品，多食用一些天然、无添加剂的食品。



5. 避免抽烟、酗酒

抽烟、酗酒都会危害到我们的肌肤。长期抽烟、酗酒会破坏肌肤的水油平衡，使肌肤变得干燥和粗糙，肌肤的毛孔也会日益变大。如果饮用酒精浓度较高的酒，还会引起皮肤过敏现象。所以提醒爱美的女性朋友们，想要有美丽的肌肤，一定要及早戒掉烟和酒。

