

投稿類別:家事類

篇名:

面膜的應用及探討

作者:

潘怡真。樹德家商。實用美髮技術科三年 34 班

黃思婷。樹德家商。實用美髮技術科三年 34 班

呂易螢。樹德家商。實用美髮技術科三年 34 班

指導老師:

蔡淑娟 老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

此次專題製作以面膜作為研究主題,面膜對於許多女性而言,佔據著不可或缺的角色。因此在市面上的面膜種類、款式、功效琳瑯滿目,每個產品都打著自己是最好的推銷,而在選擇面膜時,該以什麼角度去選擇面膜也是一大學問,往往在選擇面膜的過程中,會聽從週遭的朋友或者廣告中雜誌中獲取更多的面膜資訊,但要找到真正適合自己的面膜產品,必需試了又試,然而每個產品的功效不同,選擇面膜之前一定要先了解自己的膚質狀況,診斷自己是屬於何種肌膚性質,在針對膚質挑選適合的面膜,所以藉由這次的研究,希望可以得到更深入的了解。

### 二、研究目的

面膜的出現帶給了全世界女性嶄新的護膚理念,不知不覺中敷面膜已經成為了女性護膚程序中不可或缺的一部分 所以藉由這次的專題製作來了解面膜的功效,與了解面膜會在女性成為熱愛保養品之一。因此我們決定以學生為例,故利用此專題中的問卷調查,來了解學生們愛用的面膜產品,與使用過後的經驗,讓愛美的女性別傷了荷包,也誤了美肌大計。

### 三、研究方法

這次的面膜專題,我們打算以市面上最常使用的面膜來做體驗,我們體驗了各個市售面膜使用後的感覺,與問卷調查來調查出高中三年級的女生們,使用中滿意度較高的面膜產品,與功效。更利用網路與圖書館中的書來更深入了解面膜的更多資訊,更讓大家了解面膜的使用方法,與一些小知識,讓不知該如何去選購面膜的女性,可以作為一個參考的資料。

## 貳●正文

### 一、面膜的起源

傳說埃及古早的貴族名媛們,非常注重保養。她們會將麵粉調和蜂蜜、酸奶、研磨的水果泥,全部攪拌成細緻漿質地,敷在臉上,然後此之間口耳相傳,如此會使皮膚光滑水嫩。這樣的美麗養顏秘方,成日後面膜的最初起源。台灣也有「挽面」傳統美膚法,都是屬於面膜早期的不同運用方式。

### 二、面膜的由來

19年前悠登國際股份有限公司,負責人莊弘山先生設計各式各樣臉形的刀模裁切,提供高品質棉料的「敷面罩」悠登國際將「敷面罩」+「美容精華液」組合起來,便成為現今廣為人知的「面膜」了。

### 三、面膜的原理

敷面膜之所以能比一般保養品有效的原因,就在於它是以各類精華成分,加上

霜、泥、凝膠或無紡布、棉布，敷在臉上佔時隔絕跡與外界的接觸。這種密封園裡，可以快速為肌膚加溫、促進血液循環，幫助有效成分即刻滲入，而在二十分鐘後呈現最佳效果。面膜的最佳效果需要具備三個必要條件：密封、加溫、滲透。而且這三個條件環環相扣密不可分。

#### (一)密封:

面膜的卓越功效是通過面膜覆蓋在皮膚之上，營養成分與皮膚緊密貼合，並與外界空氣阻隔，一方面讓水分及營養緩緩滲入表皮角質層，同時防止膜內水分及營養流失，角質層細胞會在這種濕潤的環境中吸收營養，深層細胞也會吸足水分，這樣會皮膚會變得更柔軟有光澤。

#### (二)加溫:

面膜的形式如同為皮膚蓋上小棉被，這種溫暖的環境令毛細血管慢慢擴張，不但加速了皮膚深層的血液微循環，還增加了細胞的代謝，令肌膚有光澤有活力。例如有些清潔面膜就是靠加溫作用，把毛孔內的油脂、污垢、與化學汗染物等“吸”出來；而控油面膜則會把分泌過多的油脂清除，如果皮膚油脂分泌旺盛或是常長青春痘，經常敷清潔或控油面膜，可以很有效的控制青春痘的生長；當然保濕面膜更是在這樣的溫熱環境下令水分快速滲入，增加皮膚的水潤度。

#### (三)滲透:

只有在密封與加溫的前提下，面膜中的營養成分才能快速的、最大量的滲透到皮膚的角質層，同時也會被皮膚吸收。這也就是為什麼我們的皮膚在暖暖的狀態下或是在夏天塗抹保養品就會快速滲入皮下並快速吸收，而氣候很冷或者皮膚溫度較低時，就很難吸收的道理一樣。

### 四、面膜的樣式:

#### (一)泥狀面膜:

敷在臉上的時候，利用密封原理，提升臉部溫度，讓毛孔內的髒東西自然湧出，軟化老廢角質，再以粉質的吸附力清除掉。

最大功效：深層清潔

#### (二)霜狀面膜：

透過密封原理，提升皮膚溫度，加速血液循環新成代謝讓吸收更好。

最大功效：滋潤保濕

#### (三)凝膠式面膜：

像果凍一樣，添加入水溶性的保濕配方，含水分多，敷在臉上有清涼降溫效果。

最大功效：舒緩鎮靜，保濕

#### (四)濕布型面膜:

1、紙漿：質感較粗·纖維密度低，所以水分容易流失

- 2、不織布：一般採用此類，但也有尼龍聚酯人造纖維不同類型，布質的厚度、剪裁、表面壓紋，都會決定這張面膜好敷程度
- 3、棉布：比不織布柔軟些，適合對不織布會過敏的人
- 4、半透明，如皮膚的 { 生物纖維面膜 }：由微生物發酵取得的纖維製成、纖維超維細，大大提升密封敷臉效果，強調吸收滲透效果就像做了離子導入一般

#### (五)剝取式面膜:

多半是作為清潔用，對皮膚的拉扯較大，使用過度容易傷害皮膚造成肌膚鬆弛，使用過後如果沒有用收斂水收斂毛孔，也會讓毛孔越來越大。

### 五、使用面膜的步驟

- (一)先徹底清潔肌膚，再以化妝水去除老廢的角質層
- (二)可以先以蒸臉器蒸臉十分鐘，讓毛細孔完全張開，也可以選洗完澡後敷臉，讓浴室的蒸氣，讓毛細孔張開，以利吸收面膜的保養成份。
- (三)注意不要留下死角，使用一片式面膜的話，整個覆蓋在全臉，讓面膜和臉部肌膚完全服貼；如果使用沖洗式的面膜，要注意敷上去的量，要以看不見肌膚顏色儘量均勻的塗敷全臉。
- (四)敷臉時間至少要十分鐘，之後用溫水沖洗，千萬不要敷太久讓面膜乾掉
- (五)敷完臉後，一定要再上日常用的基礎保養品，像是精華液或乳液等，肌膚對保養品的吸收力是最有效果的！

### 六、面膜的功能

#### (一)深層潔淨：

藉由面膜將空氣隔離，臉部肌膚無法排汗造成溫度升高，促使血液循環，將毛孔內深層的髒污帶走，還有去角質、縮小毛孔等功能。

#### (二)滋養面膜：

多為水洗式，主要功能是補充肌膚所需的水分和油分，還能柔嫩、保溼、美白。

#### (三)活力面膜：

強調可以快速恢復肌膚光采，改善肌膚鬆弛和缺乏彈性。使用時間短，使用後可感覺臉部明顯變亮。

#### (四)保溼面膜:

為肌膚補充水分並保持肌膚濕潤。保溼面膜,是市面上賣的最普遍,也是大家使用最多的面膜。

#### (五)美白面膜:

改善暗沉,提亮膚色,淡化斑點,讓膚色越來越白皙。

#### (六)舒緩面膜:

舒緩面膜的確是肌膚受到刺激或感覺不適時的救星,例如輕微的敏感,陽光曝曬後,熬夜之後或是身心疲憊等狀況,舒緩面膜都可以看到很好的功效。

#### (七)抗痘面膜:

專門針對痘痘肌膚量膚定制,通常具有消炎、鎮靜、舒緩、控油、補水等功效。

### 七、肌膚性質適用的面膜

(一)油性肌膚:油脂分泌旺盛,毛孔粗大、粉刺和青春痘等問題。

可選擇"控油"及"清潔"型,輪替使用,一週可敷 1-3 次

(二)乾性肌膚:乾性肌的問題多是皺紋、無光澤。

可選擇"保濕"及"抗皺"型,輪替使用,一週可敷 2-3 天

(三)混合性肌膚:每週去角質,再加上適時的使用保濕面膜。

可選擇"清潔"及"保濕",輪替使用,一週可敷 1-3 次

### 八、依照肌膚問題選擇面膜

#### (一)乾燥缺水-補水保濕面膜

保濕面膜的使用頻率最高,尤其是乾燥的冬季。雖然各品牌會推薦每週使用一至二次,但如果目前的肌膚狀況不好,或因熬夜、睡眠不足而導致肌膚乾燥或緊繃,是可以天天使用面膜的!

#### (二)膚色暗沉不勻-美白面膜

美白面膜是黃皮膚的女性最愛的使用面膜,幾乎每個品牌都有,一些歐美品牌,會專門研發美白面膜供應亞洲市場。美白面膜也是大多數品牌賣的最好的面膜。

#### (三)油脂分泌旺盛-控油面膜

油性肌膚或是超油性肌膚,都有臉上堆滿油的苦惱,尤其是在夏天。除了正常的基礎護理,每周敷 2~3 次控油面膜,吸一吸肌膚深層油脂,會感覺皮膚非常乾淨清爽。

#### (四)發紅、過敏-舒緩面膜

舒緩面膜多是針對肌膚出現的敏感狀況如發紅、過敏或發癢,或是由於過於疲勞和壓力導致膚色的暗沉粗糙而設計。這個時候舒緩面膜是最好的護理產品,往往一片面膜就可以改善完全糟糕的狀況。

#### (五)痘痘-抗痘面膜

臉上冒出了痘痘,如果處於發炎狀態,一般來說什麼產品都不能使用,遮蓋或是成分的刺激都有可能讓情況惡化。而這個時候最適合使用的面膜就是抗痘或是清痘面膜,這類面膜具有一定的殺菌消炎功效。

#### (六)缺乏營養、缺乏油脂-深度滋養面膜

這類面膜營養成分豐富,油脂含量高,質感厚重甚至有的還會有些黏膩,通常是為極度缺乏營養和缺乏油脂的熟齡肌膚設計的,如果偶爾感覺自己肌膚狀態不好,缺油缺水,暗沉無光澤,敷上一兩次,肌膚的狀態很快就可以調整過來,當然這種質地厚重、油脂含量高,所以不可以每天敷的。

### (七)毛孔粗大-細緻毛孔面膜

實際上毛孔是不能真正縮小的,但正確的清潔和護理,完全可以讓毛孔乾淨、油脂減少,從表面上看感覺毛孔真的會變小。

### (八)皮膚粗糙、角質肥厚-清潔去角質面膜

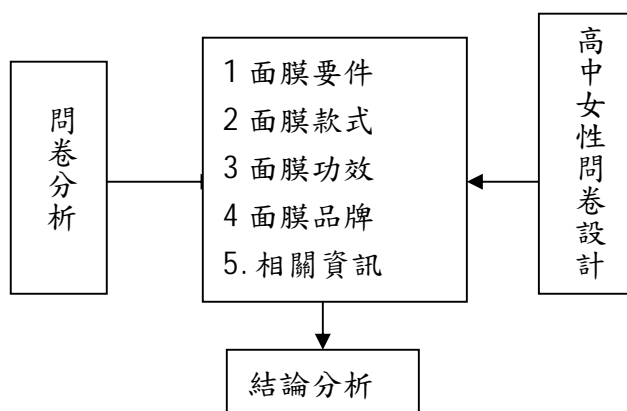
皮膚粗糙、角質肥厚、死皮多,油脂分泌過於旺盛的人,最快速、最有效的方法就是為皮膚做深層的清潔去角質。此類的產品多含有磨砂顆粒或果酸成分,讓肌膚立刻出現柔滑和光澤。

## 九、面膜的成分與應用

	清潔代謝類	加強保養類
主要訴求	深層清潔、代謝角質、控油	美白、保濕、除皺抗老、抗敏
常見劑型	泥膏狀、乳霜狀為主	布膜式、乳霜狀為主
常見成分	礦物泥、高嶺土、火山泥、死海泥等成分 果酸、水楊酸、酵素等	美白、保濕、抗氧化等訴求成分，種類繁多
適用膚質	偏油性、角質肥厚膚質	視個人膚質需求，無特別限定
適用季節	四季皆可，特別是春夏炎熱季節	四季皆可，特別是秋冬乾冷季節

## 十、研究架構

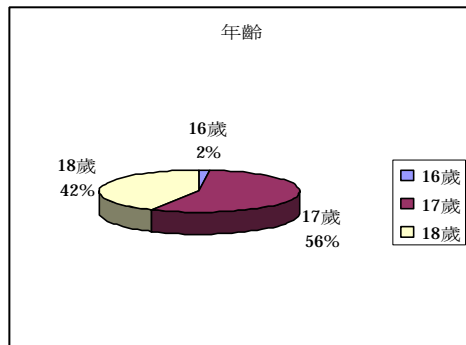
依照研究動機與問卷調查來作為研究設計來建立本研究架構,然而根據研究架設計問卷及訪談問題，以問卷及訪談做為研究工具，蒐集實證資料。



## 十一、問卷分析

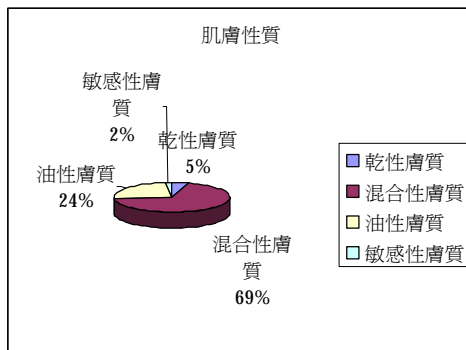
### 第一部分 基本資料

#### (一)填寫問卷的學生年齡



從此圖與數據中可以得知,填寫問卷的高三女生大多都以 17 歲居多(56%)最少的是 16 歲(2%)

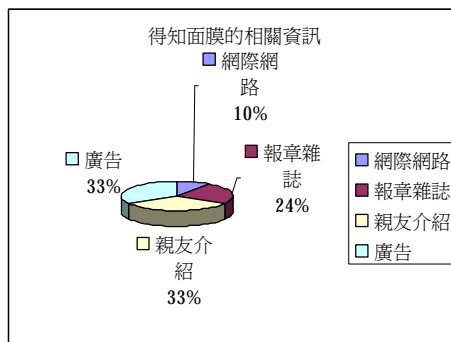
#### (二)肌膚性質



從此圖與數據中,可以得知填寫問卷的高三女生,大多數的女生都是混合性膚質(69%)最少的肌膚性質的是敏感性膚質(2%)

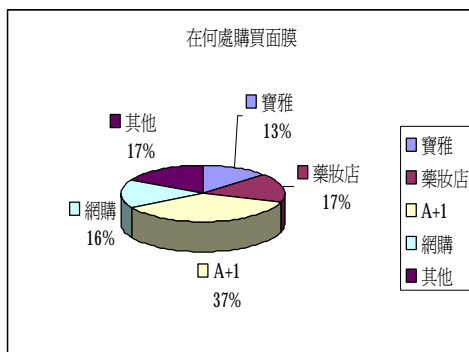
### 第二部分 面膜要件

#### (一)從哪得到面膜的相關資訊



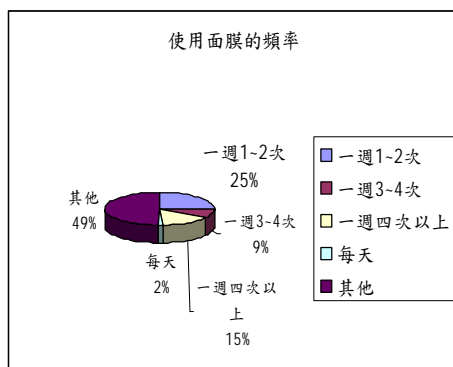
由此圖與數據中,可以得知填寫問卷的高三女生,大多的女生都是從廣告與親友介紹中來知道面膜的相關資訊(33%),但從網際網路中獲取相關資訊的卻是最少的(10%)

## (二)通常都在哪購買面膜



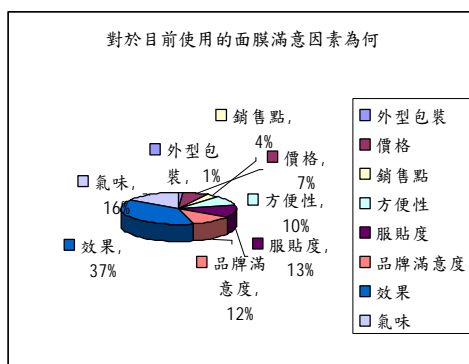
由此圖與數據中可以了解,因為 A+1 較普遍,購買方便,所以大多女生都會選擇去 A+1 購買(37%),由於網路上購買面膜,較不保險,因此選擇網購人數不多(16%) 選擇其他的人,有的喜歡去百貨公司或者專業沙龍購買!

## (三)使用面膜的頻率



由此圖與數據中,可以得知填寫問卷的女生一週敷面膜的次數,最多是其他,選擇其他的人,大多都因為想到、或是剛好時間上可以,才會去使用面膜!最少的是每天使用面膜的人,因為要每天使用面膜,不但要看膚質,還要看面膜的效果,是否可以每天使用!

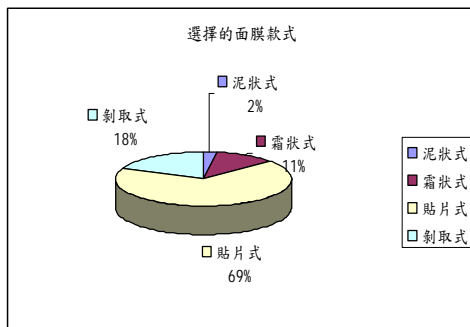
## (四)對於目前使用面膜滿意的因素為何



由此圖與數據中,可以得知填寫問卷的高三女生中,大多會對於自己所使用面膜的滿意因素為效果(37%),會選擇自己所使用面膜的原因包括有,面膜的功效是自己所需的,而外型包裝則不是那麼重要了(1%)

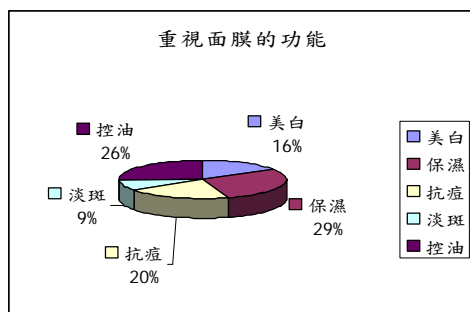
## (五)較重視的面膜款式





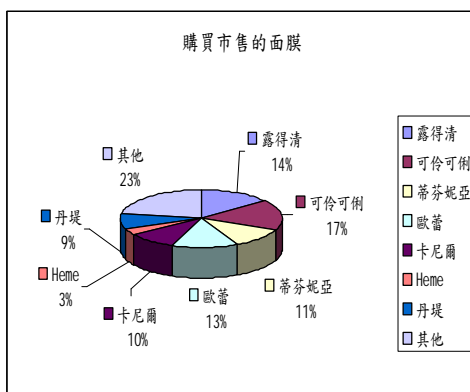
由此圖數據中可以得知,貼片式面膜是屬於最多人皆可以使用,安全性較高,包括油性、乾性、混合性肌膚都適用大多女生都選擇貼片式(69%)深層潔淨及去角質,能吸取多餘油脂、有效去除髒污,相對刺激性比較高,比較適合油性肌膚或容易長粉刺肌膚及混合性肌膚使用,通常使用頻率低,約一週一次即可(2%)

#### (六)選擇面膜的功能



由此圖數據中可以得知現在的女生皮膚較缺水,所以選擇的面膜大多都以保濕為主(29%),

#### (七)習慣購買的市售面膜



由此圖與數據中可以得知,大多數選其它的有包含我的美麗日記、sexy look、曼秀雷敦、雅芳..等(23%)但 Heme 在近年來所推出的產品,沒有以往的多,或許這也是女生較少選擇的原因(3%)

## 十二、實證分析

### (一)面膜的試用

- 1、我的美麗日記產品的試用(黑珍珠極致潤白)
- 2、SEXY LOOK 產品的試用(彈力白晝雙拉提面膜)
- 3、丹堤產品的試用(全方位膠原面膜)
- 4、露得清產品的試用(深層美白面膜)
- 5、蒂芬妮亞產品的試用(海洋深層水保濕面膜)

## (二)使用面膜心得

### 1、我的美麗日記：

一直都覺得黑、白兩色之間對比的奧妙,很多保養品若以黑色外觀它的功效大多都訴求有美白作用,這款黑珍珠面膜也正符合這種特色,黑色的包裝大方、高雅、神秘,敷完後的膚色顯現較光澤且白晝,看起來彈性也提升不少,而且聞起來有點清淡的香氣且不濃郁!

### 2、sexy look

打開時,發現包裝內的精華液很多,味道聞起來有股清香,而且摸起來不會油膩,敷的時候眼睛處較不服貼,但是敷完後,毛孔有明顯縮小,皮膚摸起來有滑嫩感,隔天的皮膚有明顯變亮!

### 3、丹堤

打開感覺沒什麼香味

因它是整片完整的切口式而不是挖洞的,所以連眼睛跟嘴巴都敷得到!尺寸整個就是一級棒!材質感覺很柔細,加上膠原蛋白有點黏稠的關係所以精華液不會滴得到處都是,敷完後,一拿下來,感覺肌膚變明亮許多

### 4、露得清

味道清香,涼涼的,敷在臉上很舒服,使用幾分鐘後發現面膜慢慢緊縮臉頰,敷完後臉變的較有光澤,滋潤且不油膩!

### 5、蒂芬妮亞

材質還不錯,這款面膜真的很濕潤,剛敷完整個臉超水的,要等它吸收一下,仔細比較一下眼睛附近的效果比較明顯,對乾性肌膚來說應該還挺保溼的,不過如果油性的肌膚應該會覺得很黏。

## 參 ● 結論與建議

原來面膜在早期傳統美膚法叫「挽面」而演變現在「敷面罩」+「美容精華液」組合起來,便成為現今廣為人知的「面膜」,面膜樣式針對肌膚性質選面膜功效,敷面膜也有先後順序,對皮膚才有真正吸收與保養的目的,每天使用清潔面膜會引起肌膚敏感,甚至紅腫,滋潤面膜每天使用則容易引起暗瘡,美白面膜則是亞洲人較常選擇的面膜,我們還找出一邊泡澡一邊敷面膜透過泡澡時的蒸氣,可以幫助軟化角質,面膜為肌膚角質層補充水份,但要是敷面膜的時間“超支”,會導致肌膚失水、失養分,大約 15 分鐘後就卸掉,以免面膜幹後反從肌膚中吸收水分,面膜除了把水份養分補進皮膚中,還能“順手”把“毒素”帶走。面膜中的膠黏性成分或者粉狀吸附劑,能黏附皮膚表面和毛孔裡的污垢、代謝廢物、過多的油脂等“毒素”,徹底清除。不管對於面膜還是保養品,使用這些產品的人,都是希望自己能夠得到一個漂亮的肌膚!

面膜之所以能一敷見效,其實是由敷面膜時肌膚與外界的環境被面膜暫時隔離開,肌膚溫度無法散發從而讓肌膚表面溫度上升,溫度上升會令毛孔打開,一方面毛孔中多餘油脂排出,另一方面面膜中的養分也會強迫讓肌膚吸收,所以

我們每次做完面膜，首先會覺得皮膚非常的乾淨，同時還會覺得肌膚變得很柔軟、水潤‘有光澤。無論使用乳霜還是紙膜狀，每次在結束之前，一定要在全臉按摩幾分鐘，借助指腹的力量激活細胞，加速肌膚表面血液循環，把有效成分”推”進肌膚內。紙面膜很方便，撕開口袋取出面膜敷在臉上就完成了全部的動作，但如果想讓面膜發揮出最大的功效，就一定要躺下敷，無論是做著還是站著，都會發現面膜不服貼在臉上，下巴的部位會首先離開皮膚，緊接著眼周或是四周都會翹起，這樣就無法發揮出最大功效。

#### 肆●參考文獻

- 1.面膜的起源: <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1105050103995>
- 2.面膜的由來: <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1406071401171>
- 3.面膜的功效:超級面膜全書•仇明•江南出版社 2010
- 4.面膜的樣式: <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1405121710825>
- 5.使用面膜的步驟:  
<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!RaBsgvudABDplkoOlXIk5Q--/article?mid=93>
- 6.面膜的功能: <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1508021302734>
- 7.肌膚性質適用的面膜:  
<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1508021302734>
- 8.依照肌膚問題選擇面膜:  
超級面膜全書•仇明•江南出版社 2010
- 9.面膜的成分與應用  
[http://tw.myblog.yahoo.com/jw!dQg\\_5suWEQVycS.sxa1Idw--/article?mid=76](http://tw.myblog.yahoo.com/jw!dQg_5suWEQVycS.sxa1Idw--/article?mid=76)