

<<我的健康面膜DIY>>

图书基本信息

书名：<<我的健康面膜DIY>>

13位ISBN编号：9787113139094

10位ISBN编号：7113139094

出版时间：2012-1

出版时间：中国铁道出版社

作者：北京阳光图书工作室

页数：182

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<我的健康面膜DIY>>

内容概要

《我的健康面膜DIY》以面部护理、手部护理、眼部护理为重点，介绍了基础护肤面膜、深层滋养面膜、修护面膜、汉方精油面膜等不同效果的近300种面膜。同时，对材料的搜集、比例的调配、自制的过程、护理的要诀都有详细的步骤说明。书中更提供了组合面膜和美肤按摩法，进一步满足众多女性的需要。这是一本没有任何化学污染的面膜书，其灵活性和实用性非常适合现代女性的生活和工作节奏。

<<我的健康面膜DIY>>

作者简介

北京阳光图书工作室

从事图书选题策划，编辑组稿，插图绘制和设计制作的文化传播机构，主要涉及少儿和生活图书领域。

自2000年成立来，已经出版300多种图书，并有数十个品种在我国台湾地区，韩国出版。

<<我的健康面膜DIY>>

书籍目录

第1篇 面膜自制和使用

准备篇

01 自制面膜的准备工作

自制面膜工具

自制面膜食材

02 面膜使用指导

了解肌肤类型及护理建议

面膜护理的7大注意事项

面膜敷面方法示意图

不可不知的敷面误区

古代美女diy面膜也健康

03 配合面膜的按摩法

头面部常用穴位

按摩轻松解决常见问题

第2篇 处理常见问题的面膜方案

01 5种肌肤类型面膜组合亢宗

干性皮肤组合方案

中性皮肤组合方案

油性皮肤组合方案

混合性皮肤组合方案

敏感性皮肤组合方案

02 年靛问题面膜组合方案

15—20岁人人平等的痘痘粉刺深层洁净爽肤面膜

20—25岁好月几肤来自于深层清洁和补水美白

25—30岁不知不觉细纹和黑眼圈爬上了脸部

30—40岁三大敌人要重视——斑点，皱纹，粗糙

40—50岁学会对抗肌肤的老化和松弛

第3篇 可队屹的面膜ciy

01 肌肤基础护理面膜

深层洁净爽肤面膜

温和去角质面膜

02 保湿滋养面膜

深层补水滋养面膜

粉嫩晶莹面膜

03 修护保养面膜

毛孔紧致面膜

美白祛斑面膜

除皱紧实面膜

养颜排毒祛痘面膜

燃脂瘦脸紧肤面膜

抗敏舒缓面膜

晒后滋养面膜

第4篇 汉方精油魅力提升面膜

汉方植物活颜面膜

精油香草面膜

<<我的健康面膜DIY>>

第5篇 简易食材打造动人明眸

01 眼部问题与眼膜

眼部肌肤的六大“毒手”

眼膜之功效全解

敷眼膜的大忌

眼部面膜使用方法

02 精华服膜大搜罗

抗皱紧致眼膜——给年轻一种保护

深层滋润眼膜——白皙柔嫩养出来

消除疲劳眼膜——眼睛更需要休息

第6篇 轻轻松松拥有滑嫩玉手

01 手部肌肤问题与手膜

三大手部肌肤问题

手部护理五部曲

手指操

敷手膜的大忌

02 精华手膜一箩筐

深层去角质手膜——保养肌肤不可少

美白滋润手膜——美女必备的一双手

抗皱爽肤手膜——猜不透的公开年龄

<<我的健康面膜DIY>>

章节摘录

版权页：插图：他活动结束后就开始对皮肤进行面膜护理。

同时，做面膜时最好静卧在床，身心放松，只有内、外结合，才能发挥修复亮颜的最大功效。

清洁皮肤很关键清洁皮肤对于做面膜来说非常关键，尤其是有化妆习惯的“美眉”，一定要做好卸妆工作。

另外，皮肤每隔7~10天还应去角质，目的是清除污垢，疏通毛孔，使皮肤充分地吸收营养。

敷面要及时清洁完皮肤后，应马上敷面膜。

此时皮肤最湿润，吸收营养快，效果也最好。

如果用面膜纸敷脸，应轻轻拍打使其与皮肤紧紧地贴合。

所以，洗完脸后最好不要等得时间太长，如果等脸干得绷紧了才敷，则效果已经大打折扣了。

涂抹顺序不可乱从颈部开始，逐渐向上，经下颌、遮两颊，再敷鼻、涂额头，最后再涂唇、眼周围等细微敏感处。

切忌涂于眼睛、唇上。

时间长短有讲究敷面时间的长短应根据自身肤质和面膜性质而定。

但一般应控制在15~20分钟，因为敷面时间太长，面膜不但不会为肌肤补充水分，反过来还会吸收皮肤的水分从而加速皮肤老化。

所以，20分钟后如果面膜还有剩余，不妨将其涂抹在脖子、手臂或手上。

<<我的健康面膜DIY>>

编辑推荐

《我的健康面膜DIY》编辑推荐：每天美容一点点，“小坚持”带来“大惊喜”！
易学妙用，让你的皮肤与自然亲近！

<<我的健康面膜DIY>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>