

<<美容面膜大全>>

图书基本信息

书名：<<美容面膜大全>>

13位ISBN编号：9787121186967

10位ISBN编号：7121186969

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：于净

页数：167

字数：168000

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>

<<美容面膜大全>>

前言

面膜是在短暂时间内隔离外界的空气与污染，提高肌肤温度，促进血液循环，使肌肤的含氧量上升，肌肤自然光亮有弹性，气色更加红润。

随着年龄的增长，皮肤问题也越来越多，而人体的新陈代谢也越来越缓慢，因此我们除了每日护肤以外，还需要面膜来拯救我们的肌肤，让肌肤在短时间内恢复光滑柔细。

我们特地编撰了这本《美容面膜大全》，让大家针对自己的肌肤，选择适合自己的源自大自然的面膜。

全书共分为六部分，第一部分让您在了解自己肌肤构造的基础上，选择适合自己的面膜，掌握不同年龄、季节的护肤原则，保持良好的护肤习惯避开误区，让肌肤更美丽；第二部分为您介绍16种常见的纯天然食材，可以吃的面膜，肌肤零负担，美丽来自纯天然；第三部分为您推荐了深层清洁、水润保湿、莹嫩亮白、控油理肤、紧肤祛皱等几类面膜，让您的拥有水嫩莹白，富有弹性的肌肤；第四部介绍了适合毛孔粗大、痘痘、敏感、晒伤、肤色暗沉、水肿等问题肌肤MM的面膜，让您的肌肤回复最初的细嫩美丽；第五部分介绍了适合四种不同肤质的面膜，让干燥肌肤水嫩光滑，油性肌肤清爽无油光；第六部分为您推荐了8种具有美容效果的中药，让您的面部肌肤恢复最自然的风采。

希望您轻松拥有婴儿般柔嫩的肌肤。

<<美容面膜大全>>

内容概要

本书从实用性角度出发,用最便捷的方法、最常见的材料,制作最适合自己的天然美肤面膜。内容包括基础护理、保湿、美白、祛斑、除皱、防晒、除痘消炎等方方面面。其中每款面膜都介绍了功效、适宜肤质、原材料、制作方法、使用方法、美容原理、相关的美丽链接,且材料易得、成本低廉、制作方法简单、功效显著,既经济实惠又绿色环保。让你轻松解决所有的“面子”问题,打造莹透美肌!

<<美容面膜大全>>

作者简介

于净，女，硕士，营养学讲师、公共营养师技师、北京市营养学会会员，现就职于北京财贸职业学院艺术学院形象设计系。

从事营养与食品安全、营养配餐员、公共营养师、营养美容等相关内容的教学工作已有21年。

曾参与编写《美容医学基础》、《公共营养师》（上、下册）、《饮食营养与卫生》、《美丽俏佳人的养生养颜经》等教材和书籍。

曾应邀制作了营养学教学光盘，并为北京市政府及多家知名企业进行过营养与食品安全的培训工作。

<<美容面膜大全>>

书籍目录

part 1

了解你的肌肤 迈向美丽的第一步

了解你的肌肤构造

看看你是什么肤质

两大问题肌肤

有助于美容养颜的明星营养素

不同年龄女性的护肤原则

一年四季的护肤原则

.....

part 2

天然食材面膜 自然又健康

香蕉

香蕉牛奶面膜

香蕉牛油果面膜

香蕉蜂蜜面膜

苹果

苹果蛋黄面膜

苹果薄荷紧肤面膜

.....

part 3

日常滋养 重塑水嫩莹白肌肤

深层清洁面膜

绿豆粉去角质面膜

番茄菊花面膜

精盐酸奶面膜

橙皮巧克力面膜

牛奶砂糖面膜

水润保湿面膜

维生素E 牛奶面膜

海藻牛奶面膜

.....

part 4

拯救问题肌肤 让你更有面子

适合毛孔粗大肌肤的面膜

苏打水补水面膜

青木瓜菠萝面膜

果蜜苏打粉紧肤面膜

番茄橙子面膜

.....

part 5

不同肤质的护理 让肌肤如新生般光彩

干性皮肤

黄瓜蛋清补水面膜

芦荟蛋白自制面膜

黄瓜蛋黄面膜

<<美容面膜大全>>

牛奶蛋黄面膜

桃子葡萄面膜

.....

part 6

汉方草本 天然药香润泽肌肤

白芷

白芷蜂蜜美白面膜

白芷绿豆粉保湿面膜

白芷菊花粉美白面膜

白芷石膏面膜

.....

<<美容面膜大全>>

章节摘录

版权页：插图：九个良好习惯保持美丽容颜 保持肌肤清洁 睡觉前一定要记得卸妆，将脸上的彩妆与一天下来沾染的灰尘彻底清除，避免其阻塞毛孔。

卸完妆后，选择没有刺激性且pH值为5.0~6.5的洗面奶，用画弧形的方式按摩脸部，再用32~40℃的水，清洗干净泡沫。

最好不要选择太冷或太热的水，太冷较难洗净油垢，太热则容易导致肌肤出现皱纹、松弛等现象。

做好去角质保养 去除老废角质能促进肌肤新陈代谢，使肌肤有效吸收养分。

大多数去角质产品是搓除式，去角质的效果比较好，但到了干燥的秋冬季节就应减少使用，可选择作用温和、促使肌肤老废角质自然脱落的去角质产品。

这可有效活化肌肤。

还可为肌肤提供保湿因子。

让肌肤水润润 洗脸和沐浴时，最好不要用过烫的水，以免使肌肤变得干燥。

水温以接近人体温度且不超过40℃为佳。

在干燥的秋冬季节，洗澡的次数不宜过多，每天最多洗1次，时间也不要太长，尽量控制在15分钟以内。

此外，在选择清洁用品时，最好选用无皂碱洁肤用品或中性的天然清洁用品。

清洗完后，要赶快拍干身上过多的水分，以免肌肤遇到冷风而加速水分流失，然后再涂上营养霜或滋润性较强的护肤品，以保持肌肤的水润。

此外，每人每天至少要摄取2000毫升的水，以维持身体的正常功能，增加肌肤的光泽与弹性。

坚持做美白工作 美白最好选择含有甘草萃取物、左旋C等成分的产品，这类产品能抑制黑色素生成，使雀斑、黑斑等减少，改善不均匀的肤色，使肌肤更加明亮、白皙。

此外，定期做面膜，能起到美白淡斑、去除角质、保湿滋润的效果。

及时用抗氧化产品，能防止肌肤老化。

肌肤如长期缺水，很容易产生小细纹，所以护肤的重点之一就是抗老化。

抗老化建议使用多酚类抗氧化产品，含胶原蛋白、维生素E等营养物质的护肤品，能防止肌肤胶原蛋白流失，有效防皱、除皱，使肌肤亮丽、有光泽。

纠正一些不良的小动作 脸部的肌肤比较脆弱、柔嫩，尤其是眼睛周围。

一些无意间、习惯性的小动作，如躺着看书、挤眉弄眼、眯着眼睛看东西、用手揉眼睛等，都会刺激到肌肤，使其容易出现皱纹。

所以，生活中要尽量避免这些不良的小动作。

多按摩肌肤 建议定期使用按摩霜来按摩脸部，这样能促进血液循环，让肌肤更柔嫩、光滑。

干性肌肤每周按摩5次，每次10~15分钟；油性肌肤每周按摩2次，每次3~5分钟；混合性肌肤每周按摩3次，每次5~10分钟；敏感性肌肤因皮肤较脆弱，最好不要按摩。

保证睡眠充足 经常熬夜或失眠都会让肤色变得暗淡无光，肌肤也会随之变得粗糙。

而充足、有质量的睡眠则可使人容光焕发，每天都亮丽光彩。

多泡澡 泡澡能帮助身体排出毒素，起到缓解压力、放松精神的作用，也能瘦身。

泡澡时，热水会升高身体的温度，让体内的血管扩张，促使血液循环顺畅，让肤色健康红润，也能使堵塞在毛孔中的老废角质与污垢软化、剥落，从而使肌肤柔嫩、光滑。

时刻做好防晒工作 出门前15~30分钟，要记得涂上一层防晒品，出门在外最好2小时补充1次防晒乳液。

衣着上，最好穿长袖衬衫和长裤，还可以戴宽边圆帽。

也可以戴上大镜面太阳镜，同时搭配太阳伞。

在10:00~14:00的时间段内尽量不要外出。

<<美容面膜大全>>

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>