

<<我最想要的300款美肤面膜>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的300款美肤面膜>>

13位ISBN编号：9787506485579

10位ISBN编号：7506485575

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：陈晶晶

页数：192

字数：316000

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>

<<我最想要的300款美肤面膜>>

内容概要

本书介绍了约300款自制天然面膜的方法及所用材料，制作方法简单，成本低廉，功效显著，教您以健康的方法打造无瑕美肌。

<<我最想要的300款美肤面膜>>

书籍目录

- PART1制作面膜前必须了解的知识
- 08自制面膜的基本用具与常用材料
- 10测试肤质类型，了解适合自己的面膜
- 12正确的护肤步骤
- 13正确使用面膜的方法
- 14常见的护肤误区
- PART2美白祛斑面膜 嫩白无暇的女人最美丽
- 17杏仁提亮美白面膜
- 17珍珠柠檬美白面膜
- 18豆腐香蕉美白面膜
- 18菊花清新美白面膜
- 19红茶香醋美白面膜
- 19芦荟清爽亮白面膜
- 20牛奶蜂蜜美白面膜
- 20月季花亮颜美白面膜
- 21冬瓜瓤美白面膜
- 21薏米甘草美肤面膜
- 22西瓜净化美白面膜
- 22维C奶盐亮白面膜
- 23红酒珍珠润泽面膜
- 24番茄苹果嫩白面膜
- 24猕猴桃美白透亮面膜
- 25菠萝美肤面膜
- 25维E白芷亮颜面膜
- 26玫瑰桃仁祛斑面膜
- 26蛋醋亮颜嫩白面膜
- 27玫瑰花美白面膜
- 27果仁芦荟祛斑面膜
- 28牛奶黑芝麻祛斑面膜
- 28红糖美白面膜
- 29土豆鲜奶美白面膜
- 29珍珠粉奶白面膜
- 30番茄蜂蜜美白面膜
- 30酸奶麦粉美白面膜
- 31绿豆蜂蜜美白面膜
- 31茉莉花芒果面膜
- 32豆浆渣美白面膜
- 32养乐多美白面膜
- 33奶粉蛋白美白面膜
- 33番茄草莓面膜
- 34珍珠粉丝瓜调制面膜
- 34木瓜牛奶面膜
- 35白芷鲜奶滋润面膜
- 35茯苓美白面膜
- 36朗姆酒美白面膜

<<我最想要的300款美肤面膜>>

- 36蜂蜜花粉面膜
- 37牛奶维E面膜
- 37提子麦粉美白面膜
- 38香蕉芹菜面膜
- 38李子仁蛋清面膜
- 39雪梨土豆面膜
- 39核桃珍珠面膜
- 40山药番茄面膜
- 40柿子叶祛斑面膜
- PART3滋润保湿面膜 让你的肌肤永远水润年轻
- 42 香蕉蜂蜜面膜
- 42 鳄梨蛋黄面膜
- 43 胡萝卜蛋黄面膜
- 43 葡萄甘油面膜
- 44 西瓜蛋黄面膜
- 44 黄瓜蛋白面膜
- 45 芦荟花蜜补水面膜
- 45 蛋清黄瓜维E面膜
- 46 橘子芦荟保湿面膜
- 46 番茄酸奶面膜
- 47 苹果泥蛋黄面膜
- 47 土豆黄瓜保湿面膜
- 48 银耳保湿面膜
- 49 冬桑叶面膜
- 49 橘皮醇蜜液
- 50 红茶琼脂面膜
- 50 当归保湿面膜
- 51 玉米粉蜂蜜补水面膜
- 51 杏仁粉滋润保湿面膜
- 52 双粉保湿面膜
- 52 火龙果保湿补水面膜
- 53 豆浆补水面膜
- 53 番茄香蕉保湿面膜
- 54 木瓜燕麦片面膜
- 55 玫瑰水保湿面膜
- 55 中药银耳面膜
- 56 珍珠粉芦荟面膜
- 56 红酒酵母蛋黄面膜
- 57 花蜜橄榄油面膜
- 57 黑豆蛋黄面膜
- 58 荔枝蛋清维E面膜
- 58 香瓜滋润面膜
- 59 金丝桃滋养面膜
- 59 糙米粉滋润面膜
- 60 草莓蜂胶面膜
- 60 蛋黄杏仁油蜂蜜面膜
- 61 生梨杏仁油面膜

<<我最想要的300款美肤面膜>>

- 61 番石榴补水面膜
- PART4祛痘消痕面膜 无痘肌肤新体验
- 63 红酒蜂蜜面膜
- 63 苹果消痘贴
- 64 蜂蜜双仁面膜
- 64 珍珠粉鸡蛋清面膜
- 65 珍珠粉酸奶面膜
- 65 柳叶祛痘面膜
- 66 海藻祛痘面膜
- 67 蛋白盐祛痘面膜
- 67 紫罗兰去痘印面膜
- 68 黄连丝瓜面膜
- 68 芦荟祛痘面膜
- 69 金银花消毒面膜
- 69 绿豆粉面膜
- 70 绿茶南瓜面膜
- 71 维C黄瓜面膜
- 71 益母草黄瓜面膜
- 72 红豆泥祛痘面膜
- 72 珍珠粉蜂蜜维E面膜
- 73 绿豆粉维E珍珠面膜
- 73 苦瓜祛痘面膜
- 74 糯米祛痘面膜
- 74 盐水中草药祛痘面膜
- 75 砂糖橄榄油祛痘面膜
- 75 金盏花祛痘面膜
- 76 薰衣草精油面膜
- 76 紫草祛痘面膜
- 77 胡萝卜酸奶祛痘面膜
- 77 甘薯蛋黄祛痘面膜
- 78 生菜祛痘面膜
- 79 燕麦酸奶面膜
- 79 大蒜绿豆粉面膜
- 80 茄泥蜂蜜面膜
- 80 甘薯酸奶面膜
- 81 荷叶薄荷蜂蜜面膜
- 81 白果紫草面膜
- 82 香蕉芝士面膜
- 82 蜂蜜蒜头面膜
- PART5紧肤抗皱面膜 让脸部肌龄时空逆转的秘密
- 84 橘子蜂蜜维E面膜
- 84 鸡蛋油脂混合面膜
- 85 熟土豆面膜
- 86 樱桃酸奶面膜
- 87 芦荟柑橘面膜
- 87 葡萄面膜
- 88 柠檬鲜牛奶面膜

<<我最想要的300款美肤面膜>>

- 88 猕猴桃蛋黄面膜
- 89 菠萝西瓜面膜
- 89 黄瓜牛奶面膜
- 90 玉米面粉面膜
- 91 栗子银耳面膜
- 91 巧克力木瓜面膜
- 92 蜂蜜灵芝面膜
- 92 苹果玉米粉面膜
- 93 芦荟黑芝麻面膜
- 93 玉米粉细盐面膜
- 94 薏米酸奶蜂蜜面膜
- 94 香蕉奶油面膜
- 95 黄瓜优酸乳面膜
- 95 咖啡蛋黄蜂蜜面膜
- 96 红糖蛋清面膜
- 96 芒果绿豆面膜
- 97 糯米黄瓜面膜
- 97 西芹苹果面膜
- 98 冻猪皮面膜
- 98 糯米土豆面膜
- 99 双粉牛奶面膜
- 99 当归川芎去皱面膜
- 100 红萝卜柠檬面膜
- 100 红糖红茶面膜
- 101 杏仁龙眼面膜
- 101 白果汁祛皱面膜
- PART6毛孔收缩面膜 享受零毛孔的快感
- 103 啤酒毛孔收缩面膜
- 104 番茄米酒面膜
- 104 盐杏仁面膜
- 105 黄瓜美肤面膜
- 105 苏打水面膜
- 106 果泥面粉收敛面膜
- 106 蜂蜜酸奶面膜
- 107 果蜜苏打粉紧肤面膜
- 108 果醋绿豆紧缩毛孔面膜
- 109 蛋清面粉收缩面膜
- 109 柠檬蛋黄紧肤面膜
- 110 胡萝卜藕粉面膜
- 110 维C黄瓜紧肤面膜
- 111 香薰收敛面膜
- 111 番茄橙子收敛面膜
- 112 薏米粉毛孔收缩面膜
- 112 柠檬蜜紧肤面膜
- 113 红糖面膜
- 114 绿茶蛋黄面膜
- 114 橘子蜂蜜面膜

<<我最想要的300款美肤面膜>>

- 115 草莓酸奶面膜
- 115 红豆酸奶面膜
- 116 红枣胡萝卜紧肤面膜
- 116 橙汁菊花面膜
- 117 藕粉番茄面膜
- 117 莴苣叶面膜
- PART7清洁排毒面膜 与脸部污垢说Bye-bye
- 119 酸奶柠蜜维E面膜
- 119 木瓜菠萝面膜
- 120 山药绿茶粉面膜
- 120 木耳酸奶蛋清面膜
- 121 木瓜燕麦面膜
- 121 草莓黄瓜面膜
- 122 西柚蜂蜜面膜
- 123 百合蜂蜜面膜
- 123 木瓜苹果面膜
- 124 樱桃黄瓜面膜
- 124 啤酒酵母酸奶面膜
- 125 橙子酸奶面膜
- 125 绿豆菊花面膜
- 126 蜂蜜黄花面膜
- 127 黄豆香蕉面膜
- 127 藕粉蛋清面膜
- 128 蓝莓红糖面膜
- 128 绿茶蛋清面膜
- 129 淘米水洁肤面膜
- 130 绿豆圆白菜面膜
- 130 薄荷甘油清洁面膜
- 131 丝瓜黄连蜂蜜面膜
- 131 番茄柠檬细盐面膜
- 132 苦瓜山药面膜
- 132 菠菜珍珠粉面膜
- 133 糯米桑葚维E面膜
- 133 混合果汁面膜
- PART8嫩肤养颜面膜 时刻守护肌肤的细致柔嫩
- 135 柠檬草焕肤面膜
- 136 甘菊嫩肤面膜
- 136 当归姜茶面膜
- 137 益母草桑叶面膜
- 138 生姜红糖蜂蜜面膜
- 138 红糖啤酒蜂蜜面膜
- 139 薰衣草苦瓜牛奶面膜
- 139 玉米薏米面膜
- 140 木瓜酸奶面膜
- 140 桃仁米汁面膜
- 141 圣女果玫瑰精油面膜
- 141 红枣人参面膜

<<我最想要的300款美肤面膜>>

- 142 杏仁酸奶面膜
- 142 桑葚蜂蜜面膜
- 143 海藻乌龙茶面膜
- 143 豆腐酵母粉面膜
- 144 高粱牛奶面膜
- 144 银耳冰糖面膜
- PART9去除角质面膜 恢复光滑肌肤的美妙时刻
- 146 鸡蛋细盐面膜
- 146 猕猴桃山楂面膜
- 147 绿豆粉茶叶面膜
- 147 菊花牛奶番茄面膜
- 148 杨桃酸奶面膜
- 149 柚子面粉面膜
- 149 蛋黄酸奶面膜
- 150 水蜜桃蜂蜜面膜
- 151 葡萄子蜂蜜面膜
- 151 菠萝海藻面膜
- 152 橘皮酸奶面膜
- 152 砂糖牛奶面膜
- 153 树莓酸奶面膜
- 154 木瓜柠檬面膜
- 154 果皮去角质面膜
- 155 莲藕精油面膜
- 155 核桃蜂蜜面膜
- 156 南瓜白醋蛋清面膜
- 157 杏仁磨砂面膜
- 157 槐花麸皮面膜
- 158 芒果苦瓜面膜
- 158 玉米片去角质面膜
- 159 麦饭石去角质面膜
- 159 香蕉磨砂面膜
- PART10晒后修复面膜 唤醒你的白皙肌肤
- 161 西瓜牛奶面膜
- 161 牛奶芝麻面膜
- 162 苦瓜修复面膜
- 163 奶酪薰衣草面膜
- 163 杏桃面膜
- 164 果汁修复面膜
- 164 甘菊芦荟薄荷面膜
- 165 芹菜豆腐面膜
- 166 芦荟芹菜面膜
- 166 浴盐牛奶面膜
- 167 草莓晒后修复面膜
- 168 哈密瓜修复面膜
- 168 薄荷黄豆面膜
- 169 黄瓜猕猴桃面膜
- 170 黑芝麻蜂蜜面膜

<<我最想要的300款美肤面膜>>

- 170 冰糖红豆修复面膜
- 171 西瓜红豆面膜
- 171 甘草米汤面膜
- 172 西瓜皮蜂蜜面膜
- 172 丝瓜牛奶面膜
- 173 牛奶豆苗面膜
- 174 红豆红糖面膜
- 174 绿豆薰衣草面膜
- 175 芦荟蛋清蜂蜜面膜
- 176 土豆白萝卜面膜
- 176 杨桃奶修复面膜
- PART11亮肤眼膜 轻松告别黑眼圈
- 178 冰牛奶眼膜
- 178 红糖眼膜
- 179 土豆片眼膜
- 180 马蹄莲藕渣眼膜
- 180 甘菊茶眼膜
- 181 银耳眼膜
- 182 丝瓜眼膜
- 182 茶叶眼膜
- 183 蓝莓眼膜
- 183 土豆神采眼膜
- 184 黄瓜滋润眼膜
- 185 甘菊牛奶眼膜
- 185 蜂蜜蛋黄眼膜
- 186 番茄眼膜
- 186 薄荷木瓜眼膜
- 187 柿子眼膜
- 188 黄瓜蛋清眼膜
- 188 西瓜眼膜
- 189 柠檬眼膜
- 189 乳酪眼膜
- 190 菊花枸杞眼膜
- 190 芝麻油黄瓜眼膜
- 191 薏米绿茶眼膜
- 191 蜜柚眼膜

<<我最想要的300款美肤面膜>>

章节摘录

版权页：插图：正确使用面膜的方法 1.使用面膜前，最好先做过敏试验。

将少许面膜敷料抹在手背上，30分钟后洗去。

若涂抹处无红痒反应，即可抹在脸上。

2.涂面膜前，应先卸妆、洗脸，必要时也可先去角质，以利面膜的吸收，也避免皮肤表面留存的污垢、灰尘随着面膜进入毛孔。

3.洗完脸，敷上面膜前，可先以热毛巾湿敷在脸部3分钟，然后在面部各处按摩3~5分钟，提升敷脸效果。

4.全脸涂敷面膜时，宜先在眉毛、发际、眼部、唇部边缘处抹上一些油脂，以免面膜黏附在这些部位，不好清理。

5.涂面膜的顺序，应从颈部、下颌、两腮、唇、鼻、额头，由下往上，眼睛、眉毛、唇部周围则不宜涂面膜。

6.面膜涂抹约10~20分钟后，可用手指轻触皮肤，若不觉粘手，即可从薄膜边缘开始，自下而上缓慢揭去。

7.除去面膜后，应用干净温水将脸上残留物洗净，再以冷毛巾敷面片刻，以促使毛孔收缩，最后涂上润肤化妆品。

8.一般而言，面膜干后会促使皮肤因干燥而紧缩，出现皱纹，所以面膜干后要立刻去掉，切勿让其长时间停留在皮肤上甚至过夜。

9.晚上临睡前一小时左右敷面膜效果最好。

因为之后肌肤很快会进入一个睡眠状态，这段时间是肌肤吸收养分、自我修复的最佳时机。

<<我最想要的300款美肤面膜>>

编辑推荐

《我最想要的300款美肤面膜》编辑推荐：拥有美丽并不一定需要昂贵的化妆品，用身边的材料就可以做出奇效的美白护肤面膜，安全、细致地呵护您的美丽容颜！

黄瓜、西红柿、土豆、西瓜、苹果、鸡蛋、蜂蜜、牛奶，富含各种养分，用这些可以吃的材料做成清洁、去角质、补水、保湿、美白、祛斑、控油、护肤、祛痘等各种面膜，让护肤变得安全、健康、有效。

<<我最想要的300款美肤面膜>>

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>