

# 《草本美白面膜》

## 图书基本信息

书名：《草本美白面膜》

13位ISBN编号：9787538431957

10位ISBN编号：7538431950

出版时间：2006-1

出版社：李春梅、李惠敏、张婷娜 吉林科学技术出版社 (2006-01出版)

页数：95

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《草本美白面膜》

## 内容概要

草本美白面膜，ISBN：9787538431957，作者：李春梅

# 《草本美白面膜》

## 书籍目录

Part 1 基础有关皮肤有关面膜 Part 2 美白面膜珍珠蛋蜜面膜白芷面膜绿豆白芷面膜雪花膏珍珠粉面膜珍珠粉甘油面膜珍珠面膜桃花瓜籽蜜面膜白芷面粉面膜葛根面膜夏枯草面膜白芷茯苓面膜玫瑰面膜白芷鲜奶面膜杏麝面膜冬瓜仁面膜三白面膜珍珠白芷面膜白醋甘油面膜人参杏仁面膜当归白芷面膜山药面膜五白膏茯苓杏仁面膜参芷面膜白芷甘草面膜双参面膜双豆百合面膜白及藁本面膜柿子叶面膜杏仁桂面膜天门冬芦荟面膜冬瓜桃仁面膜杏仁粗盐面膜珍珠白玉面膜珍珠红酒面膜白芷蛋黄面膜 祛斑面膜萱草面膜丹芍面膜花粉面膜白蒺藜面膜百合面膜茯苓面膜李仁面膜干姜酒面膜白术面膜僵蚕面膜盐醋面膜 除痘面膜浮萍面膜芦荟面膜鱼腥草面膜丹参栀子面膜桃子香面膜重楼丹参面膜山慈姑面膜大黄紫草面膜 除皱面膜姜黄面膜茶叶面膜白及紫河车面膜白芷山药面膜紫河车蛋清面膜橄榄油蜂蜜面膜 润肤面膜杏仁蜂蜜面膜归参面膜冬葵子面膜芦蛋面膜银玉面族

## 章节摘录

书摘 美丽皮肤特征 1.影响皮肤因素 遗传：体内因素。 年龄：外界环境。 保养：有些因素是我们无法控制的，但我们可以通过健康的饮食。良好的情绪管理，充足的睡眠，适当的运动和正确的护肤保养，达到延缓皮肤老化的目的。 2.内外协调的和谐美 内在：饮食要搭配，还要适量的运动。它既可将皮肤毛孔内的污垢随汗水挤出，令肌肤保持洁净外，同时可忘却日常生活的压力和忧虑，自然容光焕发。心理：要为自己定下明确目标。心情保持愉快：反之时常愤怒怨恨。对您的皮肤而言是沉重的负担。 外在：必须要选用多种产品，和谐配合。所以皮肤和谐，就是完美皮肤的新体验。 3.皮肤所需养分 (1)水分 人体组织液中含水量达72%，成年人含水量为58%~67%。当人体水分减少时会使皮肤干燥，甚至出现皱纹。因此为保证水分的摄入，正常人每日饮水量应不少于1000毫升。(2)含钾食物 钾对维持皮肤和机体的酸碱度，维持细胞内的渗透压和新陈代谢正常必不可少。正常成年人每日钾需要量为2~4克。主要食物来源：麸皮、豌豆、大豆、马铃薯、萝卜、花生、海带、紫菜、咖啡、茶叶等。(3)含维生素A的食物 维生素A可使目光明亮，皮肤细腻。主要食物来源：动物肝脏(狗肝不可多食)，全脂奶及其制品，绿色和黄色蔬菜，红心甘薯、胡萝卜、青椒、南瓜等。(4)含维生素B1的食物 缺少维生素B1，可致黏膜过敏和发生皮肤炎症。主要食物来源：动物内脏、肉类、豆类及花生、糙米。大量饮茶或过食鲤鱼、鲑鱼(青鱼)、虾等将影响维生素B1的吸收。(5)含维生素B2的食物 维生素B2也叫核黄素。它的功能是保持皮肤新陈代谢正常，使皮肤光洁柔滑，展平褶皱，减退色素，消除斑点。主要食物来源：动物肝、肾，瘦肉，奶类，蛋类，大豆及其制品，绿色蔬菜。(6)含维生素C的食物 维生素C是一种抗氧化剂，可防止黑色素生成，因而能使晒黑的皮肤恢复白皙柔滑的本来面目，但维生素C制剂摄取过量可导致结石或溃疡。主要食物来源：橘、橙、柚、鲜枣、猕猴桃、草莓、梨、菜花、莴苣叶、柠檬、西红柿、山楂以及各种深色蔬菜。 P8

# 《草本美白面膜》

## 编辑推荐

本书教你66种纯天然草本美白面膜、除痘面膜、除皱面膜、润肤面膜、祛斑面膜等的自制方法。在睡前为自己调制天然植物合成的新鲜面膜，花与叶完美地融合，感觉肌肤散发出田园般自然的清香。小憩过后，轻轻洗去，一个自然洁白亮丽的面容出现。清晨醒来，阳光、希望、快乐、美好都跟随着醒来。你的肌肤开始新的一天，就这样让草本伴随你的生活，就这样做个想做的的女人。

# 《草本美白面膜》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)