

《自制面膜美肤不求人》

图书基本信息

书名：《自制面膜美肤不求人》

13位ISBN编号：9787506479011

10位ISBN编号：750647901X

出版时间：2011-10

出版社：中国纺织出版社

作者：《好生活百事通》编委会

页数：209

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

《自制面膜美肤不求人》

内容概要

《自制面膜美肤不求人》以自制面膜为主要特色，从了解面膜的分类入手，讲述了各类面膜的使用方法、最佳的敷面时间、最有效的敷面方式，让您充分体验变美的瞬间和过程，想怎么美，就怎么美。

书籍目录

Part 1 知晓面膜经，收获好肌肤

- 你对自己的皮肤结构知多少
 - 呵护皮肤，守护健康
 - 揭开皮肤的神秘面纱
 - 皮肤自身发挥的作用有哪些
 - 面膜对皮肤的作用有多大
 - 使用面膜前的皮肤状况
 - 使用面膜后的皮肤状况
 - 市售面膜有哪些
 - 水洗式面膜
 - 剥除式面膜
 - 片状面膜
 - 自制面膜怎么做
 - 关键环节——选择适合自身肤质的材料
 - 加分环节——制作过程中时刻保持清洁
 - 重要细节处——制作使用时要保质保量
 - 自制面膜常用工具大盘点
 - 榨汁机
 - 研磨器
 - 面膜碗
 - 密封罐
 - 锅
 - 大匙、小匙
 - 玻璃杯
 - 毛巾
 - 化妆棉
 - 滤网
 - 量匙
 - 量杯
 - 面膜纸
 - 无菌滤布
 - 搅拌匙、搅拌筷
 - 如何让面膜的功效发挥最大
 - 敷面膜前先做个敏感测试1
 - 敷面膜前开开穴很关键1
 - 6大时机让“膜”力大显身手
 - 10大绝招让“膜”力加倍
 - 测一测：你的皮肤是否已经出现危机
- ### Part 2 “膜”法SOS，解救7大肌肤问题
- 祛痘面膜，清痘无痕
 - 痘痘皮肤的保养原则
 - 痘痘皮肤的急救方法
 - 冰片细盐清痘面膜
 - 菠萝金银花祛痘面膜
 - 绿豆养乐多祛痘面膜
 - 绿茶南瓜祛痘面膜
 - 收敛面膜，毛孔收紧

毛孔粗大的产生原因
紧致毛孔的按摩方法
苏打粉果蜜紧肤面膜
苏打水紧肤面膜
维C黄瓜收敛面膜
啤酒收缩面膜
淡斑面膜，肌肤无瑕
肌肤长斑的原因分析
无瑕肌肤必吃的食物清单
蛋清瓜皮面粉除斑美白面膜
玫瑰双粉淡斑面膜
甘薯牛奶淡斑面膜
牛奶白芍淡斑面膜
茯苓蜂蜜淡斑面膜
猕猴桃黄瓜淡斑美白面膜
美白面膜，白皙动人
肌肤变黑的原因分析
白皙美人养成术
豆腐高效美白面膜
鲜奶提子润白面膜
珍珠双豆粉净白面膜
月季蜜橙透白面膜
牛奶豆苗美白面膜
葡萄面粉美白面膜
蜜蛋美白焕肤面膜
麦片蜂蜜美白面膜
祛皱面膜，岁月无痕
皱纹长出的位置
祛皱行动——按摩保养法
维E蛋黄蜂蜜祛皱面膜
双粉蛋清抗皱面膜
蛋黄营养祛皱面膜
蛋黄橄榄油祛皱面膜
修复面膜，受损无影
第1步——活泉水冷敷
第2步——保湿修复
第3步——抗老化
西瓜皮蜂蜜修复面膜
柠檬奶蜜修复面膜
安抚面膜，过敏不怕
皮肤过敏 敏感性皮肤
为什么会引起过敏
你用过安抚过敏的面膜吗
甘草粉抗敏面膜
薰衣草甘菊精油面膜
牛奶芦荟木瓜抗敏面膜
牛奶绿豆抗敏面膜
Part 3 护肤面膜之肤质保养方案
测一测：你属于哪种肤质

肤质不同，保养方式亦不同

鲜柚莲子淮山面膜

甘薯酸奶紧致面膜

珍珠柠檬亮肤面膜

川贝莲子珍珠面膜

蜂蜜牛奶面膜

栗子蜂蜜祛皱面膜

菠萝小米淡斑面膜

西柚瘦脸面膜

芦荟保湿美白面膜

黄瓜蛋黄美白滋润面膜

蜂蜜茯苓润肤面膜

蜂蜜蛋黄细致面膜

核桃蜂蜜润肤面膜

白酒蛋清面膜

甘菊白芨蛋清面膜

红糖美白面膜

双汁蛋粉滋养面膜

银耳牛奶润白面膜

Part 4 护肤面膜之应时养颜方案

四季面膜，各有所需

春季护肤——补水抗敏

夏季护肤——防晒控油

秋季护肤——保湿防衰

冬季护肤——按摩滋润

芦荟酸奶补水面膜

草莓西红柿补水面膜

瓜果清凉美白面膜

西瓜皮镇静面膜

藕粉消脂面膜

香蕉苹果豆浆面膜

土豆蛋奶保湿面膜

甘油黄瓜保湿面膜

一周焕肤，一天一招

一周面膜焕肤术的最佳时机

一周焕肤，全程跟踪

绿豆粉去角质面膜

苹果薄荷紧肤面膜

番茄酱蛋清抗皱面膜

珍珠粉美颜面膜

桑葚蜂蜜瘦脸面膜

菠菜杏仁蜂蜜面膜

蒜蓉蜂蜜净白面膜

猕猴桃苹果芝麻面膜

一天美肌，选好时段

清新早晨，4步骤醒肤面膜

午间时分，排毒养颜面膜

慵懒晚间，深层洁肤面膜

草莓酸奶活肤面膜

《自制面膜美肤不求人》

蛋黄酸奶营养洁面面膜

蜂蜜牛奶滋润面膜

蜂蜜梨汁亮颜面膜

麦片酸奶去污面膜

蛋清磨砂面膜

Part 5 尚达人DIY面膜特别推荐

卸妆后，深层洁净面膜——给肌肤“洗洗澡”

深层清洁是保养肌肤的关键

必不可少的深层清洁

你的洁肤方法正确吗

豆粉茶叶去死皮面膜

牛奶砂糖洁肤面膜

皂土甘油清洁面膜

丝瓜面粉洁肤面膜

日晒后，美白焕肤面膜——做个白皙美人

补充水分

轻拍吸收

轻按额头

眼部按摩

补充养分

两颊提拉

局部强化

全脸护理

珍珠粉祛斑美白面膜

酸奶酵母粉美白面膜

牛奶酵母粉美白面膜

珍珠红酒美白面膜

运动后，补水保湿面膜——让肌肤与水零距离

额头按摩补水方

.....

Part 6 美容专家力荐10种面膜单品材料

Part 7 汉方本草面膜，天然药香滋养美丽

Part 8 芳香精油面膜，做一世俏佳人

Part 9 天然蔬果面膜，健康自然美肌

Part 10 醇香五谷面膜，只为悦己者容

Part 11 局部面膜，美丽一个都不少

《自制面膜美肤不求人》

章节摘录

版权页：插图：虽然皮肤出油与痘痘并没有必然的联系，但是，痘痘更容易光顾油性皮肤。这是因为，皮肤大量出油后，如果没有被彻底清洗干净，就会使过多的油腻堆积在毛孔周围，造成毛孔阻塞，形成痘痘。因此，建议油性皮肤的痘痘美眉在洗脸的时候，可以使用医生建议的洗面皂来对皮肤进行清洁，或者选择具备去油、去角质、预防面疱等功效的深层清洁的洁面乳，每天使用2~3次，用双手揉搓起泡后轻柔清洗即可。不宜用毛巾或海绵用力搓洗，也不宜选用磨砂膏等特殊产品，因为这些方式都可能会造成皮肤的过敏刺激。对于中性及干性皮肤的痘痘美眉来说，可以选择清洁保湿的洁面乳，选用的护肤品不宜太过油性。对于痘痘美眉，美容专家还建议不要过多地使用面膜，尤其不要使用剥除式面膜，因为这样会牵扯到痘痘，影响到皮肤。通常情况下，以一周1~2次最佳。要避免使用过多的皮肤护理产品，尽量少化妆，如果必须化妆则以淡妆为宜，且卸妆要彻底。绝对不可自行挤痘痘，避免造成发炎扩大而留下疤痕。

《自制面膜美肤不求人》

编辑推荐

《自制面膜美肤不求人》：美容专家力荐的各种功效面膜，补水、保湿、美白、祛痘、控油、祛角质……将女性容易出现的各种肌肤问题一网打尽。随时随地成就最美的自己。“膜”法SOS，解救7大肌肤问题 / 美容专家力荐10种面膜单品材料护肤面膜之肤质养颜方案 / 时尚达人自制面膜特别推荐。自己动手敷面膜，美丽原来如此简单。

《自制面膜美肤不求人》

精彩短评

- 1、这本书也很不错，内容很多，又实用 很喜欢
- 2、内容很丰富，正在试用中，希望能青春永驻！感觉还是有好些东东难买齐全，精油面膜不如买现成的得了，呵呵
- 3、女人只要不懒，就一定会美美的！
- 4、很实用的，推荐大家购买，自己就可以做面膜
- 5、有好多的面膜啊，太多了，尝试做过几种，方法还比较简单
- 6、不错，关键是得坚持
- 7、不错，里面有很多款面膜制作文法。
- 8、内容不错，尤其是快递服务很好
- 9、一时起兴想自己做面膜才买的
- 10、稀饭这本书。。呵呵还便宜
- 11、书本质量好，插图精美，很不错。
- 12、媳妇买来看的，据她说不错
- 13、一般吧，个人不喜欢
- 14、不实用，介意不用买网上都有
- 15、喜欢的很。自己动手，更绿色，更超值
- 16、内容丰富，材料很容易买得到，学一下无防，但是不知效果
- 17、书里推荐的面膜很多还是有很强的可操作性的，不错！
- 18、没制作过
- 19、书本纸张质量好，书页很白，色彩很鲜艳，书本内容丰富！值了
- 20、可以照着做面膜了 材料很容易找到 配方也很多 可选择的也多
- 21、很实用，希望我会坚持！
- 22、里面的插图很精美，很喜欢
- 23、这类书太多了，这本没什么惊喜，里面的面膜也千篇一律，女刊之类的杂志小报都可以找到。真是懒得翻。
- 24、比一般的自制面膜书实用
- 25、包括制作方法，工具，还有如何判断自己的肤质，哈哈！！以后不用花钱买面膜了（笑）
- 26、超市里的面膜大多很贵，想让自己的脸变得水嫩、白皙又很不舍得花钱，和同事抱怨后，同事说我“out”了，原来许多人群都开始自制面膜了，同事向我极力推荐了《自制面膜不求人》这本书，说里面的自制面膜实例很多，自制方法也很简单。我抱着试试的态度购买了，买回家后，选了适合自己功效的面膜，照着里面的自制方法，经过几次尝试后，效果很好。现在，不用花大价钱就能做面膜了，而且使用的材料也都很常见。朋友推荐的这本书真是不错。
- 27、可以按自己需求看，多尝试
- 28、里面都是彩页的，精美！很实用的一本书，时不时买一点东东回来弄，很天然的，比购买现成的面膜好多了！而且这些面膜的制作都很便宜，人人都负担得起。-
- 29、很多款面膜提供选择，我很喜欢，你一定也会喜欢的
- 30、这本书已经看完了，还是不错的，只是自己欠缺一些工具，所以没有实际操作。
- 31、对于喜欢美容的女孩子，有很大帮助，切经济实惠，值得购买。
- 32、配有很多彩图，喜欢这样的，虽然还没仔细看
- 33、挺实用！我会跟据这本书好好地美化自己！
- 34、自治面膜需要时间，当作工具书吧，呵呵。

《自制面膜美肤不求人》

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