

# 《滋养面膜美肌200例》

## 图书基本信息

书名：《滋养面膜美肌200例》

13位ISBN编号：9787506490221

10位ISBN编号：7506490226

出版时间：2012-11

出版社：中国纺织出版社

作者：犀文图书

页数：153

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)

# 《滋养面膜美肌200例》

## 前言

爱美是女人的天性，也是上帝赋予女人的特有权利。无论是豆蔻年华还是迟暮将近，美，是女人一生无止境的追求。女人之于美的追求，如同蜜蜂之于花的依恋。如果蜜蜂不再流连于百花间采蜜，又将如何生存呢？同理，如果女人不再美丽了，将情何以堪？上帝在赐予女人美丽的同时，也将不完美的烦恼带给了女人，随着时间的流逝，曾经天生丽质笑逐颜开的一张俏脸，亦会布满岁月的痕迹，无可避免地走向衰老。那如何才能早点踏上“美人迟暮”这条必经之路，让“人面桃花”的美好多停留片刻呢？那就自己动手做面膜吧！本书为你打造全方位的美丽计划，营养丰富、价格低廉的原材料，简单易学的制作方法，易懂快捷的使用步骤，“清水出芙蓉，天然去雕饰”的完美效果，让你逐渐成为最有自信的素颜美女。

# 《滋养面膜美肌200例》

## 内容概要

《滋养面膜美肌200例》内容简介：天然的材料唾手可得，经济实惠；简单的制作过程，方便实用；现做现用的护肤用品，绿色有效。美丽是自己的事情，用一双灵巧的手让自己的肌肤犹如婴儿般嫩滑柔白，是不是很有成就感呢？同时还能在自制面膜的过程中享受一种别样的快乐，用自己的双手创造美肌，何乐而不为呢？《滋养面膜美肌200例》为你打造全方位的美丽计划，简单易学的制作方法，易懂快捷的使用步骤，“清水出芙蓉，天然去雕饰”的完美效果，只要坚持，便可以在快乐的DIY中享受无尽的乐趣，更让你逐渐成为最有自信得素颜美女。

## 书籍目录

### 第一章 面膜基础知识

1. 肌肤测试，你属于哪种类型的肤质
2. 自制面膜好处多多
3. 面膜工具，你的护肤小帮手
4. 天然美肌面膜材料大集合
5. 美，由内而外

### 第二章 美白护肤面膜

#### 1. 牛奶篇

对症功效

适用肤质

核桃蜜乳焕颜面膜

木瓜奶清洁面膜

蜜汁牛奶美白面膜

西红柿酸奶嫩肤面膜

白芷鲜奶净白面膜

香蕉牛奶清爽面膜

麦片牛奶白皙面膜

柠檬酸奶醒肤面膜

#### 2. 珍珠粉篇

对症功效

适用肤质

珍珠粉美白嫩滑面膜

枸杞子珍珠亮彩面膜

银耳玉竹珍珠面膜

珍珠粉西瓜镇定面膜

珍珠粉芦荟面膜

珍珠粉黄瓜汁面膜

蜂蜜珍珠粉面膜

#### 3. 蜂蜜篇

对症功效

适用肤质

胡萝卜蜂蜜祛痘面膜

桃花蜂蜜消斑面膜

雪梨蜂蜜补水面膜

柳橙蜂蜜面膜

橄榄油保湿面膜

苹果蜂蜜清颜面膜

蜂蜜营养滋润面膜

丝瓜蜂蜜细致面膜

橙肉蜂蜜美白面膜

香蕉蜂蜜滋养面膜

### 第三章 保湿补水面膜

#### 1. 果蔬篇

对症功效

适用肤质

土豆补水锁水面膜

黄瓜芦荟保湿面膜

葡萄海藻清爽面膜  
西瓜水漾活力面膜  
芒果牛奶晶莹面膜  
柠檬鸡蛋嫩白面膜  
黄瓜鼠尾草控油面膜  
猕猴桃蛋清柔肤面膜  
杏仁鸡蛋清皙面膜  
丝瓜面粉细致面膜  
苦瓜丝薄滋润面膜  
莴苣美白去油面膜  
水蜜桃白皙面膜  
白菜叶护肤面膜

## 2.花茶篇

对症功效

适用肤质

菊花玉米须排毒面膜  
玫瑰黄瓜保湿面膜  
红茶保湿清新面膜  
玫瑰橄榄油滋润面膜  
紫罗兰淡斑养颜面膜  
三花蜂蜜润色面膜  
洋甘菊洁肤补水面膜  
第四章 洁面焕肤面膜

## 1.黑头篇

形成过程

日常保养

牛奶盐按摩法

蛋清小鼻贴

婴儿按摩油

珍珠粉去黑头膏

## 2.祛痘篇

形成过程

日常保养

蜂蜜豆腐祛痘面膜

柠檬佛手柑祛痘面膜

白芷消痘美肤面膜

胡萝卜祛痘面膜

苹果醋消痘面膜

白萝卜祛痘面膜

西红柿杏仁祛痘面膜

绿豆粉牛奶祛痘面膜

黄花菜蜂蜜消痘面膜

## 3.舒缓篇

木瓜牛奶防过敏面膜

苦瓜绿豆消炎面膜

芦荟晒后修复面膜

## 4.红润篇

红酒滋养面膜

海带润泽面膜

咖啡润肤面膜

第五章 淡斑美肤面膜

1.淡斑篇

形成过程

日常保养

黄花菜蜂蜜面膜

芦荟黄瓜美肤面膜

柠檬乳香紧肤面膜

西红柿珍珠粉祛斑面膜

橘皮嫩肤消斑面膜

花粉蛋清淡斑面膜

2.去角质篇

形成过程

日常保养

燕麦去角质面膜

绿豆粉白芷嫩白面膜

燕麦芦荟锁水面膜

蛋清蜜糖磨砂面膜

洁牙粉蛋清面膜

甘油玉米粉面膜

葡萄芦荟防皱面膜

3.紧肤细致篇

形成过程

日常保养

啤酒紧肤面膜

丝瓜奶酪嫩滑面膜

法国皇妃面膜

荷叶薏米排毒面膜

冬瓜籽牛奶润泽面膜

小黄瓜蛋清细致面膜

菟丝子葡萄柚嫩肤面膜

白芷蛋清收敛面膜

玫瑰滋润活血面膜

冬瓜瓤小麦美肤面膜

僵蚕活性明润面膜

第六章 抗皱去纹面膜

形成过程

日常保养

鲜奶橄榄油抗皱面膜

野菊花清热消炎面膜

芦荟酸奶清凉面膜

草莓酸奶亮白面膜

西洋参苹果抗皱面膜

红糖奶嫩肤面膜

咖啡杏仁除皱面膜

白芷山药抗皱面膜

山药蜂蜜嫩肤面膜

胡萝卜藕粉面膜

红茶滋润抗衰老面膜

## 《滋养面膜美肌200例》

草莓芹菜保湿面膜  
猕猴桃绿豆活肤面膜  
蛋黄芝麻抗氧化面膜  
维生素C美白面膜  
豆腐泥嫩滑面膜  
第七章 清洁爽肤面膜  
菠萝缩毛孔面膜  
海带蜂蜜舒爽面膜  
维生素E蛋清修复面膜  
维生素E木瓜鸡蛋面膜  
牛奶黑芝麻滋养面膜  
橄榄油米酒清洁面膜  
海藻甘油去死皮面膜  
饭团细腻洁肤面膜  
芦荟豆腐净肤面膜  
甘菊控油补水面膜  
柠檬粗盐舒缓面膜  
大蒜蜂蜜爽肤面膜

### 章节摘录

版权页：插图：野菊花野菊花清香宜人，具有疏风清热、明目的作用。外敷具有清热解毒的功效，可与金银花、蒲公英、紫花地丁等配合使用，以增强清热解毒之功效。荷叶荷叶具有解热、抑菌、解痉的作用。经过泡制后的荷叶味苦涩、微咸，性辛凉，具有清暑利湿、升阳发散、祛瘀止血等作用。山药山药含有多种微量元素，钾的含量较高，所含的维生素种类和数量较少，其主要成分是淀粉，其中一部分可以转化为淀粉的分解产物糊精，糊精可以帮助消化。杏仁杏仁中所含的月旨肪油可使皮肤角质层软化，润燥护肤，有保护神经末梢血管和绢织器官的作用，并可抑杀细菌。此外，被酶水解所生成的氢氰酸能够抑制体内的活性酪氨酸酶，消除色素沉积、雀斑、黑斑等，从而达到美容的目的。西洋参西洋参有使皮肤毛细血管扩张，加速血液循环，增强细胞活力和毛囊的营养供给，减少脱发，加强延伸率等作用，还可安神增智，因此有着较好的美容、生发功效。鸡蛋蛋黄是一种非常廉价而优质的天然防老化保养品，配合滋润度一流的蜂蜜使用，有极好的抗皱功效。蛋清可收敛紧肤、除皱祛斑、消炎止痛、防止化脓。



## 《滋养面膜美肌200例》

### 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)