

# 《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

出版社：中国纺织出版社

作者：陈晶晶

页数：192

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)

# 《我最想要的300款美肤面膜》

## 内容概要

《我最想要的300款美肤面膜》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

36蜂蜜花粉面膜

37牛奶维E面膜

## 《我最想要的300款护肤面膜》

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

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

## 《我最想要的300款美肤面膜》

- 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
- 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

## 《我最想要的300款护肤面膜》

- 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
- 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

## 《我最想要的300款美肤面膜》

- 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
- 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

## 《我最想要的300款护肤面膜》

- 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
- 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



## 《我最想要的300款美肤面膜》

- 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款护肤面膜》

## 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上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》

## 精彩短评

- 1、书是正版的，就是书脊部位变形了，确实挺划算的
- 2、看着便宜，买来凑免邮的。书上有超多款面膜，不争气的是怪自己懒得弄，可看了内容，算是很值的一本书
- 3、很不错的自制面膜书哦

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