

# 《天然美肤面膜300例》

## 图书基本信息

书名：《天然美肤面膜300例》

13位ISBN编号：9787506486620

10位ISBN编号：7506486628

出版时间：2012-7

出版社：中国纺织出版社

作者：采薇

页数：215

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)

# 《天然美肤面膜300例》

## 内容概要

《天然美肤面膜300例》包括300款天然美肤面膜、眼膜、鼻膜、唇膜的制作方法、材料、保存等方面的内容，易学易操作，美肤、护肤又经济实惠。享受在家DIY美肤面膜的乐趣吧啊！如今的女性越来越注重养肤、护肤，市面上大多数美容品牌推出的产品均含有一定程度的化学成分，长期使用并不利于我们皮肤的保养，且一般价格较高。而《天然美肤面膜300例》取天然的较容易得到的食材，配上辅助的材料及简单工具，很容易操作，自己DIY面膜，不但天然安全，还经济实惠。

# 《天然美肤面膜300例》

## 作者简介

采薇，采薇图书工作室，专业从事生活保健类彩版图书的策划、组稿、拍摄、编辑、设计制作，以女性、保健、饮食类图书为主。曾在我社出版《零起点学做美肌面膜》《轻松瘦身每一天》《特效穴位养颜瘦身事典》《本草经络养颜全书》等。

## 书籍目录

### 壹 带来惊喜的美丽魔法

小面膜，大功效

常用工具早准备

面膜护理分步走

针对肤质选面膜

随着季节换面膜

常用面膜材料大搜索

### 贰 56种清洁、抗痘、去角质面膜——最爱清爽的感受

清洁面膜

牛奶面膜

蛋清白酒面膜

黄瓜蛋清面膜

酵母粉面膜

薄荷清爽面膜

橘皮洁肤水

柠檬洗面奶

牛奶柠檬面膜

番茄橙子面膜

柚子洗面奶

木瓜面膜

梨肉柠檬面膜

哈密瓜面膜

冬瓜清洁面膜

玫瑰藕粉面膜

玫瑰洁肤水

红酒蜂蜜面膜

醪糟面膜

菊花双荷洗颜粉

菊花茶汁面膜

番茄酸奶面膜

抗痘面膜

白菜叶面膜

菊花金银花面膜

菊花薄荷面膜

野菊花面膜

蒲公英面膜

蜂蜜盐消痘膏

苦瓜番茄面膜

薏米蜂蜜面膜

麦冬面膜

紫草修护液

三花消痘面膜

番茄草莓消痘汁

桃花洗液

桃花冬瓜子面膜

黄花面膜

胡萝卜啤酒面膜

## 《天然美肤面膜300例》

芦荟抗痘面膜  
番茄蜂蜜面膜  
葱白祛痘痕贴  
海藻薏杏面膜  
荷叶薏米面膜  
去角质面膜  
红豆蜂蜜去角质面膜  
红豆绿豆面膜  
黄豆绿豆面膜  
绿豆牛奶面膜  
咖啡渣去角质面膜  
橘皮去角质面膜  
胡萝卜去角质面膜  
玉米粉去角质面膜  
胡萝卜玉米粉面膜  
薏米玉米面膜  
杏仁粗盐面膜  
柚子磨砂面膜  
菠萝海藻面膜  
核桃粉去角质面膜  
叁 35种水润保湿面膜——追求不一般的嫩滑  
补水面膜  
黄瓜蜂蜜面膜  
梨肉补水面膜  
冬瓜马铃薯面膜  
丝瓜酸奶面膜  
淘米水面膜  
马蹄莲藕面膜  
西瓜果肉面膜  
丝瓜美容水  
苦瓜面膜  
水蜜桃面膜  
草莓甘油面膜  
猕猴桃保湿液  
柚子绿茶化妆水  
卷心菜胡萝卜面膜  
山药牛奶面膜  
海藻甘油面膜  
红豆西瓜补水面膜  
保湿面膜  
芦荟酸奶面膜  
豆浆蜂蜜面膜  
西梅橄榄油面膜  
马铃薯蛋清面膜  
甘油芦荟保湿面膜  
麦蛋蜜奶面膜  
玉米麦片面膜  
米粥黄瓜面膜  
黄瓜甘油保湿水

## 《天然美肤面膜300例》

马铃薯牛奶面膜  
牛奶酵母面膜  
菠萝蜂蜜面膜  
番茄蜂蜜面膜  
苹果鸡蛋面膜  
芒果保湿面膜  
山药橄榄油面膜  
黄豆粉牛奶面膜  
花生酱保湿面膜  
肆 50种除皱抗衰面膜——青春常驻的奥秘  
消除皱纹面膜  
番茄橙子蛋黄面膜  
香蕉蛋黄面膜  
蜜蛋奶面膜  
香蕉蜂蜜面膜  
蜜蛋油滋养面膜  
燕麦香蕉除皱面膜  
燕麦酸奶面膜  
燕麦维E牛奶面膜  
橄榄油牛奶面膜  
猪蹄冻面膜  
红糖鸡蛋面膜  
奶酪蛋清面膜  
核桃粉蜜奶面膜  
鸡蛋杏仁面膜  
藕粉蛋黄面膜  
黄油猪皮面膜  
木瓜蛋黄面膜  
南瓜橄榄油面膜  
栗子除皱面膜  
栗子皮面膜  
马铃薯香蕉面膜  
姜黄蜂蜜面膜  
糯米蜂蜜面膜  
蛋黄柠麦面膜  
鲜柚酒面膜  
抗皱润肤面膜  
蛋清面膜  
柠檬面粉面膜  
马铃薯黄瓜面膜  
萝卜水防皱液  
核桃粉鸡蛋面膜  
白醋甘油消皱液  
银耳牛奶面膜  
延缓衰老面膜  
橄榄油嫩肤乳  
菟丝子面膜  
茶叶红糖面膜  
白蜜面粉面膜

## 《天然美肤面膜300例》

炼乳橄榄油面膜  
沙拉酱面膜  
胡萝卜红薯面膜  
香蕉面膜  
橘子面膜  
猕猴桃蜂蜜面膜  
樱桃汁面膜  
南瓜蜂蜜面膜  
山药蜂蜜面膜  
马铃薯草莓面膜  
莲藕蜂蜜面膜  
葡萄牛奶面膜  
苹果汁美容水  
伍 55种美白祛斑面膜——养出白玉无瑕  
美白面膜  
苹果番茄面膜  
豆腐美白面膜  
薏米杏仁面膜  
薏米椰汁牛奶面膜  
猕猴桃牛奶面膜  
芦荟猕猴桃面膜  
茯苓酸奶面膜  
面粉牛奶面膜  
木瓜牛奶面膜  
白芷黄瓜面膜  
白糖牛奶面膜  
杏仁蛋清面膜  
瓜蒌增白面膜  
三白面膜  
冬瓜黄酒面膜  
盐奶维C面膜  
银耳大米面膜  
米酒果麦面膜  
蒲公英柠瓜面膜  
橙汁美白面膜  
杏仁食盐面膜  
杏仁牛奶面膜  
六白面膜  
祛斑面膜  
紫皮蒜祛斑面膜  
大蒜蜂蜜面膜  
柠檬蛋清面膜  
苹果柠檬面膜  
柠檬醋祛斑面膜  
醋蛋祛斑水  
生姜酒消斑液  
芫荽祛斑水  
茄子汁祛斑液  
茄子冬瓜汁

## 《天然美肤面膜300例》

番茄祛斑面膜  
番茄草莓面膜  
菠萝油菜面膜  
柿子叶祛斑膏  
百合祛斑面膜  
黑木耳粉牛奶面膜  
酸奶燕麦面膜  
冬瓜小麦面膜  
白术祛斑液  
茯苓蜂蜜面膜  
白芷珍珠面膜  
白芷绿豆面膜  
半夏面膜  
益母草面膜  
当归白芨面膜  
当归白芷祛斑面膜  
桃花杏花美容水  
银杏面膜  
夏红粉面膜  
夏枯草消斑液  
核桃玫瑰祛斑面膜  
花粉面膜  
陆22种防晒抗敏面膜——呵护娇嫩的敏感肌肤  
抗过敏面膜  
白菊花抗敏面膜  
桑叶洗面水  
马齿苋抗敏水  
芦荟甘油抗敏水  
薰衣草抗敏水  
薰衣草抗敏洁面奶  
苦瓜胡萝卜面膜  
水蜜桃面膜  
甘蔗舒缓面膜  
菠菜汁面膜  
卷心菜绿豆面膜  
芹菜豆腐面膜  
芹菜清凉镇静面膜  
防晒修护面膜  
绿茶防晒修护面膜  
冰块敷脸液  
西瓜皮防晒面膜  
葡萄汁防晒面膜  
猕猴桃修复面膜  
芦荟菊花修护液  
丝瓜防晒奶  
豆腐冰牛奶面膜  
芦荟黄瓜面膜  
柒20种改善气色面膜——人面桃花相映红  
牛奶红糖面膜



红豆红糖蜂蜜面膜  
生姜美容面膜  
樱桃蜂蜜面膜  
菠菜根擦剂  
桃花美容液  
桃花白芷面膜  
桃花鸡血面膜  
三花润色面膜  
李花面膜  
百合美容液  
玫瑰蜂蜜面膜  
桃仁米糊面膜  
蛋黄桃仁面膜  
咖啡蜂蜜面膜  
当归醪糟面膜  
红枣糯米面膜  
玉竹糯米粉面膜  
珍珠白菊蛋清面膜  
银玉亮肤面膜  
搽 30种眼膜 —— 焕发明眸神采  
美化眼周肌肤  
马铃薯牛奶眼膜  
马铃薯苹果眼膜  
苹果片眼膜  
银耳凝胶眼膜  
丝瓜蛋清眼膜  
黄瓜眼膜  
油瓜眼膜  
双奶眼膜  
珍珠粉芦荟眼霜  
芦荟维E眼霜  
蜂蜜蛋黄眼膜  
杏仁香油眼膜  
维生素C眼膜  
柿子眼膜  
藕粉蛋清眼膜  
荸荠汁眼膜  
胡萝卜蓖麻油眼膜  
枣泥眼膜  
茶包眼膜  
浓茶汁眼膜  
燕麦眼膜  
明眸亮眼  
薄荷茶洗眼水  
玫瑰绿茶眼膜  
梨汁洗眼水  
盐水洗眼液  
胡萝卜美目汁  
洋甘菊护眼水

## 《天然护肤面膜300例》

桑白皮眼膜

桑叶菊花眼膜

桑叶夏枯草眼膜

玫 15种鼻膜——拯救黑头和酒渣鼻

草莓酸奶鼻膜

珍珠蛋清鼻膜

蛋清白醋鼻膜

蛋清细盐鼻膜

粗盐牛奶鼻膜

啤酒鼻膜

冬瓜汁鼻膜

茭白鼻膜

紫草鼻膜

栀子鼻膜

白果酒渣鼻膜

白果荞麦鼻膜

酸梅酒鼻膜

苦瓜祛黑头鼻膜

百合大黄除螨面膜

拾 17种唇膜——樱唇如花最动人

蜂蜜唇膜

杏仁蜜奶唇膜

山药修护唇膜

玫瑰樱桃唇膜

紫草油唇膜

芦荟唇膏

香油唇膜

香蕉香油修护霜

蜂蜡维E润唇膏

凡士林护唇油

胡萝卜沙拉唇膜

桃仁唇膜

凡士林香精唇膜

花生酱蛋黄唇膜

双花唇膜

黄油奶酪唇膜

马铃薯泥唇膜

# 《天然护肤面膜300例》

## 章节摘录

版权页： 插图： { 护肤重点 } 夏季气候潮湿闷热，皮肤细胞的更替加快，腺体分泌旺盛，汗液大量排出，脸上总是油腻腻的，容易出现痘痘、疥疮和痱子。另外，夏季强烈的阳光更是美容的天敌，它会使皮肤晒黑、晒伤、老化、出现黑斑甚至脱皮，并使脸色萎黄，失去健康光泽。所以，这一季的护肤重点就是防晒和控油。 { 适合面膜 } 去油抗痘面膜、防晒修复面膜、美白面膜、鼻膜。 秋季 { 护肤重点 } 秋季气候由热转凉，气候干燥，“秋燥”常会引起口干、唇干、皮肤干燥、肤质粗糙、无光泽，出现细纹、鳞片、色泽黯淡甚至皴裂等状况，因此，补水是当务之急。在经历了一个夏天的日晒后，也容易出现面色黑黄、雀斑、黄褐斑、晒斑等肌肤问题，这就需要在秋季进行一场美白祛斑大行动。 { 适合面膜 } 补水保湿面膜、美白祛斑面膜、眼膜、唇膜。 冬季 { 护肤重点 } 冬季气候干燥寒冷，特别是在北方地区，室内供暖更加重了环境的干燥，此时的肌肤毛孔收缩，油脂分泌减少，容易脱水、起皱，出现皮肤瘙痒、脱皮掉屑的现象。此外，寒冷会使一些体质不佳的女性由于血液循环不良，出现面色苍白、少光泽、手足冰冷等状况，所以，这一季要加倍呵护自己的肌肤。要特别注意眼周、嘴唇两侧、额头和脖颈这些皱纹多发地的护理，防止小细纹悄悄来报到。

# 《天然美肤面膜300例》

## 编辑推荐

《天然美肤面膜300例》由采薇编著，美容专家王健审订推荐！300种面膜配方任你选择，经济实惠又安全有效，保持水嫩肌肤从天然面膜开始！蔬水果、米、面、杂粮、调味品……厨房里的天然食材都可以拿来自制面膜，让皮肤也吃饱营养、吃饱水分。

# 《天然美肤面膜300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)