

# 《自制天然营养面膜》

## 图书基本信息

书名：《自制天然营养面膜》

13位ISBN编号：9787040356489

10位ISBN编号：7040356481

出版时间：2013-1

出版社：高等教育出版社

作者：《高端阅读》编写委员会 编

页数：295

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)

# 《自制天然营养面膜》

## 前言

美容自古以来都是人们关注的话题，然而，在人类美容史中，无数人却因为美容而使身体受到了大大小小的伤害。西方的美容事业起源于古埃及，发展于古罗马。古罗马对美容业最大的“贡献”就是发现了铅粉和水银具有改善肤色的作用。这两种物质可以淡化面部斑点，使肌肤看上去更加白皙。但这些效果只是暂时的，长期使用这两种物质，反而会损毁容貌、伤害神经系统，甚至危及生命。遗憾的是，直到中世纪，欧洲人仍然热衷于用铅粉来美白。相对而言，东方的美容品稍好一些。虽然碱式碳酸铅曾经一度作为宫粉，成为后妃们的主要美容品，但是花瓣、珍珠粉和中药等材料慢慢占据了更重要的位置。然而，在近现代的美容业发展中，使用化学合成物质来美容的方式，从欧洲开始逐渐影响到了整个世界，成为美容护肤的主旋律。当然，现在的护肤品配料会更科学和安全，营养物质也成为其主要成分。但是，几乎所有护肤品里都还会添加人工色素、人工香料等物质，一些肤质较为敏感的朋友可能会对此过敏。而且，虽然护肤品的行业标准越来越规范，但行业内部良莠不齐，铅、汞等重金属含量超标的现象仍然时时出现，让诸多爱美的人士惶恐不安。既然如此，为什么不将目光锁定天然产品呢？DIY面膜就是一个不错的选择。DIY面膜一般是由最新鲜的水果蔬菜、最营养的牛奶鸡蛋、最有效的中草药和最时尚的精油精心调配而成的，其中的天然成分如氨基酸、维生素、矿物质等，不仅不会伤害肌肤，还能给肌肤补充营养。为了让爱美的朋友们能更好地DIY面膜，本书以大家最为关心的八大面部肌肤问题为脉络，精心挑选了近两百款面膜，方便大家参考，并对眼膜、唇膜单列章节进行介绍。对于时下流行的汉方面膜、精油面膜，以及与面膜相关度极高的洁面水和爽肤水，本书也列有专门的主题。另外，本书还特别推荐了十款男士面膜，让女性朋友们在变漂亮的同时，将自己的先生也变得更有魅力。除了面膜以外，本书还介绍了许多护肤的小知识，以及使用面膜材料制作其他美容用品，如洗发水、按摩膏的方法，让您美丽从头到脚。书中关于蔬菜水果的小故事，不仅能增长知识，还能让您放松心情。总之，我们希望这本书能够让您的生活多一些美丽，多一点颜色，多一份乐趣。爱美的女性朋友们，从现在开始，用天然的DIY面膜，让自己变身成一个自然健康的美人吧！

# 《自制天然营养面膜》

## 内容概要

# 《自制天然营养面膜》

## 作者简介

《高端阅读》编写委员会由几十位出版社资深编辑及策划人组成，是一支庞大而经验丰富的团队。他们在出版行业都有成功的策划经验和扎实的编辑功底，对市场中的图书有很强的把控能力，曾多次成功推出了多套市场销售极佳的丛书，在业界赢得了很好的口碑。

# 《自制天然营养面膜》

## 书籍目录

第一章 面膜是最好的美容专家 了解肌肤的结构 肌肤最喜欢的超级营养素 面膜的“变脸”魔术 为你的肌肤做一次全面检查 测测你的肌肤类型 五类肤质区别对待 走出护肤误区 养成能“靓肤”的好习惯 发挥面膜功效的关键 面膜的正确涂法 面膜水 面膜泥、膏 我的面膜我做主 自制天然面膜VS市售面膜 DIY 注意事项 DIY常用材料 DIY常用工具 第二章 深层清洁面膜 砂糖牛奶面膜 树莓酸奶面膜 菊花西红柿面膜 红豆酸奶面膜 柳橙酸奶面膜 燕麦蛋蜜面膜 燕麦蜜桃面膜 麦片奶蜜面膜 麦片玉米面膜 米饭面膜 咖啡油蜜面膜 荷叶面膜 绿豆绿茶面膜 粗盐蛋油面膜 巧克力橙子皮面膜 美肤加油站：DIY洁面水 第三章 保湿面膜 玫瑰面膜 芦荟面膜 豆浆面膜 土豆蛋奶面膜 黄瓜海藻面膜 丝瓜莲藕面膜 苹果蛋黄面膜 蛋黄橄榄油面膜 橄榄油蜂蜜面膜 香蕉牛奶面膜 香蕉蜂蜜面膜 芹菜芦荟面膜 芦荟黄瓜蛋蜜面膜 红糖蜂蜜面膜 酸奶蜂蜜面膜 核桃珍珠蛋奶面膜 葡萄甘油面膜 桃子葡萄面膜 蜂蜜甘油面膜 蛋黄油蜜面膜 苹果玉米粉面膜 草莓橄榄油面膜 雪梨蜂蜜面膜 胡萝卜红薯面膜 糯米蜂蜜面膜 米糠奶蜜面膜 蜂蜜牛奶面膜 蜂浆薏米珍珠面膜 两梅面膜 海藻种子面膜 第四章 控油面膜 鱼腥草粗盐面膜 薰衣草汁面膜 苦瓜绿豆面膜 菠萝海藻面膜 柠檬酸奶面膜 西红柿苹果醋面膜 蛋清薄荷面膜 苹果薄荷面膜 海藻乌龙茶面膜 野菊花牛奶面膜 西红柿双瓜面膜 西红柿奶蜜面膜 黄瓜蛋盐面膜 丝瓜面粉面膜 樱桃酸奶面膜 草莓牛奶面膜 白梨奶酪面膜 芒果牛奶面膜 豆腐酵母面膜 高岭土甘油面膜 第五章 美白面膜 牛奶面膜 牛奶芝麻面膜 银耳牛奶面膜 山药蜂蜜面膜 藕粉蛋黄面膜 梨肉柠檬面膜 苹果牛奶面膜 木瓜牛奶面膜 提子牛奶面膜 桃花面膜 草莓酸奶面膜 草莓柿叶茶面膜 西红柿草莓面膜 西红柿红枣面膜 猕猴桃蜂蜜面膜 猕猴桃黄瓜面膜 香蕉燕麦粉面膜 葡萄皮土豆面膜 黄瓜蛋黄面膜 胡萝卜黄瓜面膜 豌豆苗牛奶面膜 豆瓣菜柠檬汁面膜 苦瓜珍珠粉面膜 红酒珍珠粉面膜 珍珠粉牛奶面膜 珍珠粉柠檬精油面膜 土豆薰衣草精油面膜 维生素E牛奶面膜 椰子水薏米面膜 白僵蚕面膜 白果淘米水面膜 白茯苓蜂蜜柠檬面膜 第六章 祛痘面膜 大蒜面粉面膜 金银花土豆面膜 大白菜面膜 鱼腥草卷心菜面膜 芹菜豆腐面膜 玫瑰黄瓜珍珠粉面膜 冬瓜西红柿面膜 土豆橄榄油面膜 金盏花奶酪面膜 香蕉奶酪面膜 芦荟绿豆粉面膜 芦荟蜂蜜面膜 薏米黄豆面膜 薏米甜杏仁面膜 生姜面膜 普洱茶蛋蜜面膜 南山绿茶面膜 面粉番茄酱面膜 绿豆粉牛奶面膜 玉米粉牛奶面膜 甘菊面膜 蛋清盐蜜面膜 红豆泥面膜 白醋蛋清面膜 ..... 第七章 收缩毛孔面膜 第八章 祛斑面膜 第九章 除皱抗衰面膜 第十章 眼膜 第十一章 唇膜 第十二章 男士面膜DIY 附录

# 《自制天然营养面膜》

## 章节摘录

版权页： 插图：

# 《自制天然营养面膜》

## 编辑推荐

《自制天然营养面膜》是由《高端阅读》编写委员会主编，高等教育出版社出版。

# 《自制天然营养面膜》

## 精彩短评

1、图书馆来的新书，彩页很清新。不错

# 《自制天然营养面膜》

## 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)