

# 《汉方美体DIY》

## 图书基本信息

书名：《汉方美体DIY》

13位ISBN编号：9787807400073

10位ISBN编号：7807400072

出版时间：2006-7

出版社：上海文化出版社

作者：余芙

页数：53

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)

# 《汉方美体DIY》

## 内容概要

你知道吗，用西瓜、牛奶、柠檬、蜂蜜……能达到出人意料的发质修复效果。

汲取大自然的美容精华，让你自在享受DIY的乐趣。

《汉方美体DIY》46种面膜、美肌水、手部护理和足浴自制品，在家享受专业的草药护理。

本书为你的肌肤设想周到，从爽肤水到泡澡，每一样都全面呵护宝贝肌肤。特别为你选用的桑叶、芦荟、甘草、仙人掌等天然草药，营养丰富，具有多重补充、修复的作用，能补充肌肤所需营养水分，防止水分流失，令肌肤再生活力；同时能软化肤质，对干燥、暗涩肌肤有很明显的改善作用。自古以来，药浴就被用来调理身体和治疗疾病。它利用水的流动、渗透作用，将药性扩散到肌肤中，经皮肤吸收后达到瘦身和美容的双重功效，使人精神松弛、愉悦。

## 书籍目录

使用指南DIY的好帮手 天然植物美肌水 金盏花舒缓美肌水 藜草排毒美肌水 勿忘我补水美肌水 杏仁增白美肌水 洛神花抗老美肌水 康仙花深层美肌水 千日红控油美肌水 桑叶清凉美肌水 芦荟消肿美肌水 百合花去油美肌水 玫瑰收敛美肌水 巧梅花平衡美肌水 特效手部护理 白附子抗菌手膜 玉米补水手膜 芦荟滋养手膜 荷叶紧肤手膜 杏仁嫩滑手膜 绿豆清爽手膜 海藻光泽手膜 细盐柔软手膜 枸杞增白护手霜 银杏蛋白护手霜 润肤草本面膜 白芷润肤面膜 菊花美白水膜 牡丹滋养面膜 半夏柔嫩面膜 当归滋润面膜 白果紧致面膜 干菊抗皱面膜 白菊去斑面膜 桃花保湿面膜 白薇活肤面膜 甘草天然面膜 玉米粉去黑面膜 僵蚕洁净面膜 中养生足浴 桑枝除湿足浴 檀香解疲足浴 防风健身足浴 辣椒杀菌足浴 甘草光滑足浴 桑叶减脂足浴 红花止痛足浴 花椒消毒足浴 赤芍散淤足浴 当归排毒足浴 苦参提神足浴

## 章节摘录

书摘勿忘我补水美肌水 可软化肌肤角质细胞，促使细胞新陈代谢，让新生细胞更好更快吸收水分，使肌肤常保水嫩。 制作成本：5元 适用肤质：干性肤质。 使用期限：放入玻璃器皿中，置于冰箱内冷藏，可保存14天。 器具：煮水锅，玻璃器皿或碗，喷雾瓶。 原料 勿忘我15克，纯净水150毫升。 制作方法 1. 将水煮沸后倒入玻璃器皿或碗中，将勿忘我泡入。 2. 待花茶汁冷却后装入喷雾瓶中即可。 使用方法 1. 沐浴后擦干身体。 2. 将美肌水喷洒在肌肤上。 杏仁增白美肌水 去除油腻，保持肌肤清爽，并祛皱、消斑、增白作用，适用于面部色素沉着或黄褐斑患者。 制作成本：2元 适用肤质：各类肤质。 使用期限：放入玻璃器皿中密封，放置冰箱中可保存3~5天。 器具：研磨器，玻璃器皿或碗，搅拌棒。 原料 白芷10克，杏仁10克，蜂蜜1匙，纯净水适量。 制作方法 1. 将白芷和杏仁共研细末。 2. 加入适量水和蜂蜜，调匀。 使用方法 1. 彻底清洁脸部。 2. 将美肌水倒在化妆棉或手心里，轻拍脸部直至被肌肤完全吸收。 P10-11插图

# 《汉方美体DIY》

## 编辑推荐

每个人的肌肤会因年龄、季节、肤质、身体的部位等等不同而有所差异，也就是说产品的疗效会因人而异，对某些人“疗效显著”的产品，可能另外一些人使用后却“收效甚微”。所以“是否适合”便是选择护肤产品最基本、也是最重要的标准，DIY自制品无疑在这一点上极具优势。《汉方美体DIY》46种面膜、美肌水、手部护理和足浴自制品，在家享受专业的草药护理。本书内容分为植物美肌水、草本面膜、手部护理、养生足浴四类，针对不同部位、不同特性的肤质，为你提供从身体肌肤到足部肌肤的全方位护理方案，帮助你自制一整套最适合自己的保养品，并告诉你正确的使用方法、顺序、频率，使产品发挥最佳疗效，达到“事半功倍”的效果。

## 《汉方美体DIY》

### 精彩短评

- 1、随便看看还不错。
- 2、对材料的作用写得还算详细。
- 3、内容简单没啥子用
- 4、有些失望，少的可怜哦
- 5、部分还可以用~大部分都是水果汁加纯净水
- 6、比较薄的一本书，写的东西都是天然护肤的，就是材料不好弄
- 7、还行还行
- 8、DIY来说更放心，毕竟有的面膜中是有香精成分的。尝试着DIY了几个，效果不错  
唯一的缺点，内容太少了。。。书太薄。。。
- 9、美容可以很简单
- 10、内容明快，操作简单。很实用

# 《汉方美体DIY》

## 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)