

<<我的健康面膜DIY>>

图书基本信息

书名：<<我的健康面膜DIY>>

13位ISBN编号：9787113139094

10位ISBN编号：7113139094

出版时间：2012-1

出版时间：中国铁道出版社

作者：北京阳光图书工作室

页数：182

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：<http://www.tushu007.com>

## <<我的健康面膜DIY>>

### 内容概要

《我的健康面膜DIY》以面部护理、手部护理、眼部护理为重点，介绍了基础护肤面膜、深层滋养面膜、修护面膜、汉方精油面膜等不同效果的近300种面膜。同时，对材料的搜集、比例的调配、自制的过程、护理的要诀都有详细的步骤说明。书中更提供了组合面膜和美肤按摩法，进一步满足众多女性的需要。这是一本没有任何化学污染的面膜书，其灵活性和实用性非常适合现代女性的生活和工作节奏。

## <<我的健康面膜DIY>>

### 作者简介

北京阳光图书工作室

从事图书选题策划，编辑组稿，插图绘制和设计制作的文化传播机构，主要涉及少儿和生活图书领域。

自2000年成立来，已经出版300多种图书，并有数十个品种在我国台湾地区，韩国出版。

## <<我的健康面膜DIY>>

### 书籍目录

#### 第1篇 面膜自制和使用

##### 准备篇

##### 01 自制面膜的准备工作

自制面膜工具

自制面膜食材

##### 02 面膜使用指导

了解肌肤类型及护理建议

面膜护理的7大注意事项

面膜敷面方法示意图

不可不知的敷面误区

古代美女diy面膜也健康

##### 03 配合面膜的按摩法

头面部常用穴位

按摩轻松解决常见问题

#### 第2篇 处理常见问题的面膜方案

##### 01 5种肌肤类型面膜组合亢宗

干性皮肤组合方案

中性皮肤组合方案

油性皮肤组合方案

混合性皮肤组合方案

敏感性皮肤组合方案

##### 02 年靛问题面膜组合方案

15—20岁人人平等的痘痘粉刺深层洁净爽肤面膜

20—25岁好月几肤来自于深层清洁和补水美白

25—30岁不知不觉细纹和黑眼圈爬上了脸部

30—40岁三大敌人要重视——斑点，皱纹，粗糙

40—50岁学会对抗肌肤的老化和松弛

#### 第3篇 可队屹的面膜ciy

##### 01 肌肤基础护理面膜

深层洁净爽肤面膜

温和去角质面膜

##### 02 保湿滋养面膜

深层补水滋养面膜

粉嫩晶莹面膜

##### 03 修护保养面膜

毛孔紧致面膜

美白祛斑面膜

除皱紧实面膜

养颜排毒祛痘面膜

燃脂瘦脸紧肤面膜

抗敏舒缓面膜

晒后滋养面膜

#### 第4篇 汉方精油魅力提升面膜

汉方植物活颜面膜

精油香草面膜

## <<我的健康面膜DIY>>

### 第5篇 简易食材打造动人明眸

#### 01 眼部问题与眼膜

眼部肌肤的六大“毒手”

眼膜之功效全解

敷眼膜的大忌

眼部面膜使用方法

#### 02 精华服膜大搜罗

抗皱紧致眼膜——给年轻一种保护

深层滋润眼膜——白皙柔嫩养出来

消除疲劳眼膜——眼睛更需要休息

### 第6篇 轻轻松松拥有滑嫩玉手

#### 01 手部肌肤问题与手膜

三大手部肌肤问题

手部护理五部曲

手指操

敷手膜的大忌

#### 02 精华手膜一箩筐

深层去角质手膜——保养肌肤不可少

美白滋润手膜——美女必备的一双手

抗皱爽肤手膜——猜不透的公开年龄

## <<我的健康面膜DIY>>

### 章节摘录

版权页：插图：他活动结束后就开始对皮肤进行面膜护理。

同时，做面膜时最好静卧在床，身心放松，只有内、外结合，才能发挥修复亮颜的最大功效。

清洁皮肤很关键清洁皮肤对于做面膜来说非常关键，尤其是有化妆习惯的“美眉”，一定要做好卸妆工作。

另外，皮肤每隔7~10天还应去角质，目的是清除污垢，疏通毛孔，使皮肤充分地吸收营养。

敷面要及时清洁完皮肤后，应马上敷面膜。

此时皮肤最湿润，吸收营养快，效果也最好。

如果用面膜纸敷脸，应轻轻拍打使其与皮肤紧紧地贴合。

所以，洗完脸后最好不要等得时间太长，如果等脸干得绷紧了才敷，则效果已经大打折扣了。

涂抹顺序不可乱从颈部开始，逐渐向上，经下颌、遮两颊，再敷鼻、涂额头，最后再涂唇、眼周围等细微敏感处。

切忌涂于眼睛、唇上。

时间长短有讲究敷面时间的长短应根据自身肤质和面膜性质而定。

但一般应控制在15~20分钟，因为敷面时间太长，面膜不但不会为肌肤补充水分，反过来还会吸收皮肤的水分从而加速皮肤老化。

所以，20分钟后如果面膜还有剩余，不妨将其涂抹在脖子、手臂或手上。

## <<我的健康面膜DIY>>

### 编辑推荐

《我的健康面膜DIY》编辑推荐：每天美容一点点，“小坚持”带来“大惊喜”！  
易学妙用，让你的皮肤与自然亲近！

<<我的健康面膜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:<http://www.tushu007.com>