

<<天然面膜+养颜按摩>>

图书基本信息

书名：<<天然面膜+养颜按摩>>

13位ISBN编号：9787501985463

10位ISBN编号：7501985464

出版时间：2012-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：汉竹

页数：221

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>

<<天然面膜+养颜按摩>>

内容概要

本书分别从基础护肤、肌肤问题、不同肤质、特殊时期护肤四方面，引导读者进行日常护肤。内容上，几乎收录了爱美女士关注的所有护肤法；面膜的材料常见，方法简单易制作；内容包括基础护理、保湿、美白、祛斑、除皱、防晒、除痘消炎等方方面面。配合相应护理目的，提供几种养颜按摩手法，让读者达到“内调外养”的目的。

<<天然面膜+养颜按摩>>

作者简介

石晶明

中医名家施维智嫡传弟子，中国民主同盟上海市委医会委员。

毕业于上海中医药大学中医专业，潜心于中医临床、教学、研究工作30多年，并历任上海多家医院的院长。

2000年，开设个人工作室和中医诊所，提供中医医疗、养生保健以及美容咨询方面的服务，积极传播和推广中华传统文化。

<<天然面膜+养颜按摩>>

书籍目录

本草面膜&养颜按摩 前后大比拼
本草面膜，天然美人的小秘密
本草面膜的4大功效
面膜护理7步走
选用面膜材料的5大技巧
自制面膜的10种必备工具
养颜按摩，经络美人的必需品
按摩第一步，指压经穴让皮肤晶莹剔透
按摩第二步，疏通淋巴腺修饰脸部轮廓
按摩变美的基本指法
本草面膜&养颜按摩 开始前的准备

Part1 面部基础护理，重塑肌肤质地

深层清洁

酸奶面粉面膜 清洁彻底保养才有用
粗盐鸡蛋面膜 清洁功效无可匹敌
燕麦清洁面膜 让肌肤畅快呼吸
小苏打醋水面膜 打开毛孔去黑头
啤酒酸奶面膜 老废角质不残留
清洁按摩 光洁肌肤收细毛孔
告别草莓鼻 让鼻梁挺立起来

补水保湿

黄瓜蜂蜜面膜 美容界的“补水大王”
香蕉橄榄油面膜 让肌肤水嫩透明
豆腐蜂蜜面膜 变身“豆腐西施”
西瓜蜂蜜面膜 肌肤冰凉一“夏”
黄瓜蛋黄面膜 保湿美白两不误
敷脸后按摩 肌肤将持久保湿
眼部穴位按摩 锁住眼部水分

清透美白

柠檬蛋清面膜 美白效果百分百
牛奶面粉面膜 肌肤将白皙透明
珍珠粉酸奶面膜 令人润泽好颜色
饭团面膜 肌肤洁净又清爽
冬瓜瓢面粉面膜 古人首选的美白方
美容院精华按摩 令美白事半功倍
必学4步按摩 消除黑眼圈

提亮肤色

葡萄面粉面膜 赶走你的暗沉烦恼
啤酒绿豆粉面膜 唤醒沉睡的肌肤
水蜜桃葡萄面膜 透出你的好肤色

<<天然面膜+养颜按摩>>

酸奶酪梨面膜 展现迷人肤色
红糖红茶面膜 皮肤润泽气色好
按摩促循环, 不做“黑美人”
穴位按摩, 脸色红润好健康

瘦脸消脂

绿茶珍珠粉面膜 脸不再胖嘟嘟
胡萝卜奶蜜面膜 让你的脸瘦一圈
大蒜绿豆面膜 “健康卫士”瘦脸法
葡萄柚消脂面膜 变瘦就不再反弹
茯苓泽泻面膜 重现肌肤自然美
消除脸部浮肿 拯救你的瓜子脸
优雅”颈”致 按摩帮你消除双下巴

排除毒素

橙子酸奶面膜 一步到位排毒法
苹果蛋黄面膜 排毒美白好轻松
木瓜蛋清面膜 为毛孔“大扫除”
苦瓜蜂蜜面膜 撵走毒素没商量
牛奶绿豆粉面膜 祛痘排毒显奇效
淋巴排毒按摩 让你做靓丽美人
比脸更值得关注 颈部也需排毒

眼唇护理

绿茶包眼膜 养护眼周方寸肌肤
黄瓜蛋清眼膜 眼睛里的“水”世界
土豆泥牛奶眼膜 眼部的“家庭SPA”
蜂蜜牛奶唇膜 让双唇”娇艳欲滴”
维E蜂蜜唇膜 嘴角不再“毛躁”
立体美鼻按摩 塑造俏丽鼻子
轻柔眼部按摩 淡化眼尾细纹

Part2 “整治”肌肤问题, 改善你的脸庞

抗老去皱

酸奶蜂蜜面膜 告别干纹、细纹
葡萄面粉面膜 明星的抗皱秘诀
番茄蛋清面膜 打造女人“无龄肌”
猪蹄米汤面膜 皮肤抗衰老大餐
胡萝卜玉米粉面膜 延缓皱纹的产生
早晚简易按摩 消除“假”皱纹
每日5分钟按摩 嘴角细纹去无踪

祛痘消炎

白菜叶面膜 痘痘跑光光
绿茶芦荟面膜 祛痘不留痕
草莓番茄面膜 享受平滑肌肤

<<天然面膜+养颜按摩>>

红薯蛋奶面膜 厨房变身美容院
排毒鱼腥草面膜 汉方祛痘也迷人
敷脸后按摩面部 祛痘效力高倍增加
按摩双颊 清除痘疤痘痕

收缩毛孔

蛋清面粉面膜 解决面部“大孔慌”
柳橙番茄面膜 实现“零”毛孔
荷叶紧肤面膜 百分百收细毛孔
番茄橄榄油面膜 让毛孔畅快呼吸
维E蜜汁面膜 摆脱毛孔粗大烦恼
面部紧肤按摩 让肌肤细致净白
鼻部清洁按摩 黑头一扫而光

淡退色斑

食醋淡斑面膜 雀斑的无形杀手
猕猴桃蛋清面膜 斑斑点点不再见
红酒蜂蜜面膜 无斑点优质皮肤
菠萝蜂蜜面膜 有效防黑斑
茯苓莲子面膜 养颜美容茯苓先
斑面活血按摩 轻松驱走黑色素
眼部轻柔按摩 “熊猫眼”不再来

晒后修复

红豆冰糖面膜 让肌肤清透冰爽
香芹酸奶面膜 保湿镇静好清凉
茄子冬瓜面膜 晒斑不再缠着你
奶酪蛋清面膜 安抚晒伤肌肤
南瓜奶蜜面膜 晒后修复要找它
晒后按摩 加速皮肤新陈代谢
眼周按摩 让眼睛不易晒伤

Part3 不同肤质护理，肌肤即刻宛若新生

干性皮肤

红糖蛋清面膜 皮肤不再“缺水”
海藻蜂蜜面膜 既保湿又锁水
黄瓜土豆面膜 变身氧气美女
眼部按摩 赶走下眼睑皱纹
唇部按摩 消除唇上细纹

油性皮肤

番茄牛奶面膜 让你无“油”无虑
草莓圣女果面膜 调节皮肤水油平衡
杏仁粉蜂蜜面膜 嫩白你的皮肤
脸部运动 抑制皮脂分泌

<<天然面膜+养颜按摩>>

中性皮肤

芦荟橄榄油面膜 排毒又补油

香梨面膜 享受清凉之感

红豆牛奶面膜 拥有“白里透红”脸色

活化按摩，抗衰老靓容颜

混合性皮肤

苹果牛奶面膜 帮“T”区收缩毛孔

丝瓜奶粉面膜 不怕皱纹爬上脸

茶树精油面膜 祛痘“贴身小卫士”

面部按摩 补水控油是关键

敏感性皮肤

小米清汤面膜 远离干痒、过敏

糯米黄瓜面膜 美白祛斑好方法

藕粉胡萝卜面膜 改善粗糙肤质

轻柔按摩 消除脸部潮红

Part4 特殊时期护肤，享受你的专属美丽

7日速效焕肤术

第1日：清洁 牛奶白糖面膜

第2日：保湿 西瓜补水面膜

第3日：美白 樱桃酸奶面膜

第4日：清洁 橘子燕麦面膜

第5日：保湿 阿胶锁水面膜

第6日：抗老祛皱 核桃蜂蜜面膜

第7日：美白 白芷嫩白面膜

6步SOS按摩 紧急“拯救”你的脸

经期护肤

生理期前：清洁 木瓜柠檬面膜

生理期前：美白 冰葡萄嫩白面膜

生理期：保湿 椰汁芦荟面膜

生理期后：美白 薏仁珍珠粉面膜

排卵结束期：去角质 双豆清洁面膜

耳朵按摩 皮肤不再“闹情绪”

赶走暗沉 给你经期好气色

孕期护肤

清洁 粗盐杏仁面膜

祛斑 丝瓜蜂蜜面膜

滋养 蜂蜜海带面膜

补水 维C黄瓜面膜

改善肤色 桃杏双花面膜

眼部按摩 摆脱眼部困扰

脸部按摩 产后皮肤保养

<<天然面膜+养颜按摩>>

附录

自制面膜家常食材TOP20

自制汉方草本面膜TOP10

四季护肤自制秘笈

<<天然面膜+养颜按摩>>

章节摘录

版权页：插图：来用葡萄柚做面膜吧！

它能让你的脸蛋美得像吃了一顿水果大餐，对脸部肥胖和水分滞留发挥着神奇的效果。

另外，葡萄柚汁还能改善脸部的蜂窝组织，让瘦脸一次到位，不再反弹。

同时，还能让你的肌肤“吃”够维生素C，祛痘、美白两不误。

材料：葡萄柚50克，面粉2大匙。

制作方法：1葡萄柚去皮，用搅拌机打成泥状。

给葡萄柚泥中加面粉，搅拌均匀，如果太稠可加入少许水，调成糊状。

2将面膜均匀地涂于面部，15~20分钟后用温水洗净。

该面膜冷藏可保存2周。

1种食材做面膜：葡萄柚 将葡萄柚用搅拌机打成泥状。

洁面后，将果泥均匀地涂于面部，15~20分钟后用温水洗净，瘦脸的效果同样很好。

茯苓泽泻面膜 重现肌肤自然美 天然美颜经 你是不是还在为了瘦脸而不吃肉、少吃饭？

是不是在尝试运动、吃减肥药？

现在为你介绍一种中药面膜——茯苓泽泻面膜。

其中，茯苓一向被认为是美容上品，可以净面、养颜，还能消除脸上多余脂肪。

长期坚持，你将是自然美的汉方美人。

材料：茯苓、泽泻各15克，白术20克，面粉2大匙。

制作方法：1将茯苓、泽泻和白术研成细粉末，并和面粉混合搅匀。

取3大匙混合粉末，加入适量纯净水，调成糊状。

2将面膜均匀涂于面部，5分钟后洗脸。

此面膜不宜保存，现做现用。

<<天然面膜+养颜按摩>>

编辑推荐

《天然面膜+养颜按摩》配合相应护理目的，提供几种养颜按摩手法，让读者达到“内调外养”的目的。

<<天然面膜+养颜按摩>>

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>