

<<面膜美人养颜经>>

图书基本信息

书名：<<面膜美人养颜经>>

13位ISBN编号：9787506461467

10位ISBN编号：7506461463

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：养生堂女性保健课题组

页数：239

字数：250000

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>

## <<面膜美人养颜经>>

### 内容概要

坚持敷用面膜，可以提升肤色、缓解肌肤老化。  
但是，价格昂贵的市售面膜往往让人望而却步。  
本书将为爱美的你呈现最实用、最省钱的家常食物自制面膜，让自己变漂亮不再是难事！

## &lt;&lt;面膜美人养颜经&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 了解面膜护肤常识 认识、了解皮肤——面膜护肤的基础 面膜对皮肤的修复原理 角质层——面膜护肤的重点 毛孔护理——面膜护肤的基础程序 皮肤的全面养护——内在调理与外在护理 认识各种市售面膜 美肤面膜的正确使用法及使用时机 自制面膜常用的工具 自制面膜的3项注意 测试：测一测你的皮肤安全吗 测试：测一测你是否需要使用抗老产品 洗脸、敷面膜前的开穴流程Part2 最常用的5大功效面膜 深层清洁面膜 清洁——保养皮肤的关键 正确的卸妆方法——保养皮肤的重点 丝瓜蜂蜜清洁面膜 燕麦果奶去角质面膜 麦片酸奶去污面膜 木瓜去角质面膜 黄瓜芦荟去角质面膜 蛋清磨砂面膜 蛋黄酸奶营养洁面面膜 豆粉茶叶去死皮面膜 牛奶砂糖洁肤面膜 蜜桃燕麦去角质面膜 芒果牛奶洁净面膜 菊花西红柿清洁面膜 补水保温面膜 皮肤健康自测与对症保养 让皮肤水嫩滋润的保养技巧 牛奶高粱保湿面膜 橘汁芦荟保湿修护面膜 蜂蜜香蕉滋润面膜 黄瓜土豆保湿面膜 豆腐蜂蜜保湿面膜 苹果玉米粉水嫩面膜 蜂蜜牛奶滋润面膜 双粉玉浆水嫩面膜 牛奶杏仁保湿面膜 胡萝卜蛋黄保湿面膜 特别推荐：美化皮肤的甩手气功操 活肤亮颜面膜 活肤亮颜的保养窍门 盐醋亮颜面膜 面粉红茶亮肤面膜 苹果牛奶活肤面膜 蜂蜜梨汁亮白面膜 蜂蜜蛋麦亮颜面膜 草莓牛奶活肤面膜 红酒盐亮颜面膜 胡萝卜黄瓜亮颜面膜 红酒蛋黄柔肤面膜 黄瓜蜜奶柔肤面膜 特别推荐：提亮眼部皮肤的按摩技巧 控油理肤面膜 驱走满面油光的养护窍门 牛奶野菊花控油面膜 薰衣草甘菊控油面膜 天竺葵丝柏控油面膜 西红柿蜜醋控油洁肤面膜 绿豆苦瓜控油除痘面膜 胡萝卜蛋清茶树控油面膜 黄瓜薏仁控油面膜 蛋清黄瓜粗盐控油面膜 牛奶薄荷控油面膜 丝瓜胡萝卜控油面膜 葡萄皮酸奶控油面膜 苹果柠檬控油面膜 香蕉皮控油补水面膜 颜肤美白面膜 速效美白皮肤的秘诀 薏仁美白面膜 珍珠粉祛斑美白面膜 牛奶芝麻营养美白面膜 白芷蜂蜜美白面膜 酸奶酵母粉美白面膜 牛奶酵母粉美白面膜 珍珠红酒美白面膜 特别推荐：美白换肤美容法Part3 5种不同肤质的面膜护肤方案 肤质类大扫描 肤质和肤况 肤质的类型 测试：测一测你属于哪种肤质 油性皮肤 油性皮肤的特点及护肤要点 鲜柚莲子淮山面膜 蛋清面粉收缩面膜 防老化糯米蛋清面膜 红豆小米收敛面膜 金盏花祛痘面膜 山楂猕猴桃清洁面膜 天然黄瓜皮去油面膜 红薯酸奶紧致面膜 圆白菜黄瓜补水面膜 珍珠柠檬亮肤面膜 川贝莲子珍珠面膜 中性皮肤 中性皮肤的特点及护肤要点 西洋菜苹果美白面膜 蜂蜜牛奶面膜 栗子蜂蜜祛皱面膜 菠萝小米淡斑面膜 西柚瘦脸面膜 混合性皮肤 混合性皮肤的特点及护肤要点 蜂蜜麦片养颜面膜 菊花西红柿葡萄面膜 核桃蜂蜜润肤面膜 杏仁蛋清美白面膜 蜂蜜茯苓祛斑面膜 白酒蛋清面膜 甘菊白苳蛋清面膜 红糖美白面膜 蛋黄丝瓜润肤面膜 茄蜜润白面膜 干性皮肤 干性皮肤的特点及护肤要点 芦荟保湿美白面膜 芦荟薏仁润白面膜 苦瓜祛斑面膜 黄瓜蛋黄美白滋润面膜 豆腐薏仁美白面膜 蜂蜜茯苓润肤面膜 草莓透亮面膜 猕猴桃蛋黄面膜 蜂蜜蛋黄细致面膜 冬瓜蜂蜜滋养面膜 雪梨蜜粉润肤面膜 敏感性皮肤 .....Part4 应对8大皮肤问题的面膜护肤方案Part5 应对特殊肤部的急救措施Part6 用最受欢迎的家常材料做面膜Part7 流传千年的汉方草本面膜Part8 用功效卓著的专业美容材料做面膜Part9 玩转四季的面膜护肤方案Part10 从头到脚的呵护，从头到脚的美丽Part11 每天早、午、晚的面膜护肤+经络美肌法

## <<面膜美人养颜经>>

### 章节摘录

插图：Part1 了解面膜护肤常识认识、了解皮肤——面膜护肤的基础皮肤的保护屋——表皮层表皮层位于皮肤的最外层，是皮肤重要的保护层。

在表皮层的底部生长着表皮细胞，刚形成的表皮细胞柔软、丰满、富含水分，伴随着人体的新陈代谢，表皮细胞会慢慢上升，渐渐向皮肤表层移动，并在这个过程中不断合成一种蛋白质，即角质蛋白。当表皮细胞最终到达表皮层时，就变成了一层干瘪的硬壳，即最外层的皮肤。

这层皮肤就是既防水又可防止病菌侵入的防护层。

这些表皮细胞会自动脱落，而新的细胞又从底层游移上来代替脱落的表皮细胞，这样，表皮细胞就完成了了一次新陈代谢。

皮肤的弹性组织——真皮层真皮层位于表皮层的下面，是皮肤的弹性组织，也是皮肤组织中最厚的一层，约占皮肤厚度的90%，皮肤的很多重要工作都在这里完成。

真皮层由富有弹性的胶原质和弹性组织两种纤维构成，而胶原质和弹性组织则由纤维细胞构成。

随着年龄的增长，胶原质和弹性组织都会渐渐硬化直到退化，这就导致了皱纹的形成。

油脂腺也隐藏于真皮层中，并一直延伸到表皮，通过皮肤表面的毛孔来分泌油脂。

另外，汗腺、分泌腺也在这一层。

皮肤轮廓的保持者——皮下脂肪层在真皮层下方的是皮下脂肪层，它能使皮肤表面的轮廓保持美观。

另外，在皮下脂肪层中间分布着毛囊、汗腺、淋巴、神经末梢、较粗的动脉和静脉血管等。

而皮下脂肪层中的淋巴液，随时可以将细胞代谢产生的废弃物带走。

## <<面膜美人养颜经>>

### 编辑推荐

《面膜美人养颜经:家常食物做面膜精华集》制作不超过3分钟,成本不超过5元钱,迄今最完整的红颜不老“膜”法美丽大收录。

蔬菜、水果、日常食物、常用药材,便宜、实用、纯天然、安全无副作用。

了解面膜护肤常识认识、了解皮肤——面膜护肤的基础面膜对皮肤的修复原理角质层——面膜护肤的重点皮肤的全面养护——内在调理与外在护理最常用的5大功效面膜深层清洁面膜补水保湿面膜活肤亮颜面膜控油理肤面膜靓肤美白面膜应对8大皮肤问题的面膜护肤方案祛除粉刺、痘痘的西膜解决毛孔粗大问题的面膜祛除皱纹的面膜淡色色斑的面膜改善皮肤暗沉的面膜改善皮肤黝黑的面膜安抚皮肤过敏的面膜消除脸部水肿的面膜用最受欢迎的家常材料做面膜西红柿黄瓜柠檬蜂蜜牛奶鸡蛋橄榄油面粉红酒香蕉酸奶集各领域专家之智慧,为每一个中国女人量身定做。

珍爱生命,享受生活,不可不知的生活智慧。

自己珍藏、送给亲人、与朋友分享,品质生活专家。

感谢读者选择了中国最具品质的生活图书,由国内顶级美容专家 & 专业资深的书业策划团队精诚为您打造。

静候每一个中国家庭的翻阅,温柔贴近您的生活。

<<面膜美人养颜经>>

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>