

<<3分钟本草奇效面膜>>

图书基本信息

书名：<<3分钟本草奇效面膜>>

13位ISBN编号：9787534579752

10位ISBN编号：7534579759

出版时间：2011-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：汉竹文化传播公司 编

页数：192

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>

## <<3分钟本草奇效面膜>>

### 内容概要

“回眸一笑百媚生”的杨贵妃为什么如此美艳动人？  
单单天生丽质是不够的，还得益于专门调制的本草面膜。

古老的的美容秘籍今天依然散发着神奇的光彩，《本草纲目》、《神农本草》……天然、绿色、权威，没有任何化学成分会伤害到你娇嫩的肌肤。

厨房里常见的蔬果、中药店随处可买的中药粉末就是美肤的好材料，不仅可以做面膜，还有眼膜、手膜、脚膜、全身美肤浴，让你从头到脚都享受到它的滋养。

担心材料用不完？

那就泡一款美味的茶饮，煲一锅香香的靓汤吧，内调外养，美丽升级！

## <<3分钟本草奇效面膜>>

### 作者简介

凤凰汉竹，是中国最大的媒体出版集团凤凰出版传媒集团（上交所代码：601928）旗下生活健康图书品牌。

汉竹品牌创立于2005年10月，专业出版高端健康生活图书。

做为凤凰出版传媒集团重点支持的生活健康图书品牌，凤凰汉竹正大规模投入于高端生活健康内容出版。

现在，凤凰汉竹的健康生活出版计划已全面覆盖日常生活领域。

每年，全球有数百万家庭在这些高品质图书中获得帮助。

凤凰汉竹正致力于将健康生活出版提高到新的标准，让人们有机会享受越来越舒适、越来越实用的健康生活图书。

凤凰汉竹，阳光一样的生活书。

## <<3分钟本草奇效面膜>>

### 书籍目录

#### Chapter 1 本草才是真正的美容大师

天然本草的美颜奇效

辨明体质，对症养颜

测测你的肤质

本草养颜宜忌全知道

#### Chapter 2 补水保湿面膜

豆腐牛奶面膜

香蕉牛奶面膜

香蕉杏仁面膜

香蕉蜂蜜面膜

香蕉白芷面膜

薏仁甘草面膜

苹果蜂蜜面膜

银耳面膜

玉竹面膜

天冬杏仁面膜

牛奶草莓面膜

牛奶黑芝麻面膜

黄瓜鸡蛋面膜

黄瓜芦荟面膜

蜂蜜黄瓜面膜

蜂蜜鲜橙面膜

#### Chapter 3 美白淡斑面膜

薏仁百合面膜

薏仁珍珠粉面膜

红糖淀粉面膜

白芷黄瓜面膜

白术蜂蜜面膜

白术食醋面膜

红薯牛奶面膜

红糖奶粉面膜

樱桃蛋清面膜

玫瑰蛋清面膜

杏仁蛋清面膜

苹果淡斑面膜

丝瓜柠檬面膜

山药西红柿面膜

#### Chapter 4 补血亮肤面膜

草莓橄榄油面膜

南瓜面膜

桂圆杏仁面膜

桂圆红枣面膜

当归姜茶面膜

白芷鲜奶面膜

红枣蛋清面膜

## <<3分钟本草奇效面膜>>

红豆酸奶面膜  
红枣杏仁面膜  
红糖红茶美白面膜  
红枣人参面膜  
红枣阿胶面膜  
黑木耳红枣面膜  
三七粉面膜

### Chapter 5 控油洁肤面膜

玉米面膜  
红豆面膜  
绿豆面膜  
绿豆牛奶清洁面膜  
绿豆黄豆面膜  
酸奶柠檬面膜  
猕猴桃绿豆面膜  
酵母牛奶面膜  
白菜面膜  
葡萄面膜  
香蕉奶酪面膜  
胡萝卜面粉面膜

### Chapter 6 收缩毛孔面膜

菠萝蜂蜜面膜  
绿豆粉果醋面膜  
绿茶绿豆面膜  
玉米麦片面膜  
海藻茶纤容面膜  
海藻甘油面膜  
鱼腥草粗盐面膜  
柠檬燕麦面膜  
柠檬蛋酒面膜  
热米饭面膜

### Chapter 7 祛痘排毒面膜

茯苓泽泻面膜  
茯苓蜂蜜面膜  
茯苓杏仁面膜  
猕猴桃面膜  
白芷白芷粉面膜  
苦瓜黄连面膜  
苦瓜绿豆面膜  
冬瓜桃仁面膜  
益母草面膜  
黄豆薏仁面膜  
白芷银耳面膜  
白芷绿豆面膜  
梨子柠檬面膜  
西红柿淀粉面膜

### Chapter 8 驻颜祛皱面膜

## <<3分钟本草奇效面膜>>

栗麸蜂蜜面膜  
芦荟珍珠粉面膜  
山药奶粉面膜  
菊花鸡蛋面膜  
绿茶鸡蛋面膜  
杏仁咖啡粉面膜  
红花山楂面膜  
蛋黄燕麦面膜  
蛋黄黑豆面膜  
白附子甘草面膜  
白芷杏仁面膜  
藕粉蛋清面膜  
藕粉西红柿面膜  
豆腐面膜

### Chapter 9 抗敏镇静面膜

西红柿蜂蜜面膜  
西瓜薏仁面膜  
豆腐蜂蜜面膜  
芹菜蜂蜜面膜  
香芹酸奶面膜  
芹菜芦荟面膜  
奶酪蛋清面膜  
胡萝卜奶蜜面膜  
珍珠粉牛奶面膜  
蜂蜜雪梨面膜

### Chapter 10 晒后修复面膜

苦瓜面膜  
冬瓜面膜  
香菜蛋清面膜  
香蕉奶油面膜  
茄汁酒精面膜  
柠檬蛋清面膜  
土豆牛奶面膜  
西红柿白糖面膜  
木瓜牛奶面膜  
枸杞子面膜

### Chapter 11 滋养眼膜12款

丝瓜眼膜  
黄瓜蛋清眼膜  
冰牛奶眼膜  
茶叶眼膜  
甘菊茶眼膜  
银耳眼膜  
木瓜薄荷眼膜  
蜂蜜蛋黄眼膜  
苹果眼膜  
黄瓜酸奶眼膜

## <<3分钟本草奇效面膜>>

胡萝卜橄榄油眼膜

薏仁绿茶眼膜

### Chapter 12 嫩滑手足膜9款

奶蛋手足膜

香蜜手足膜

橄榄油手足膜

荔枝核手足膜

燕麦手足膜

土豆牛奶手足膜

柠檬滋润手足膜

白萝卜蜂蜜手足膜

蜂蜜柔润手足膜

### Chapter 13 美白体膜8款

蛋奶蜜紧肤体膜

柠檬蛋清美白体膜

芦荟优酪美白体膜

牛奶面粉补水体膜

橄榄油牛奶体膜

橄榄油维E体膜

杏仁薄荷消炎体膜

香蕉蛋清滋润体膜

### Chapter 14 本草特色养肤浴

桑叶清肝润发浴

薄荷爽肤除热浴

玫瑰白芷美白浴

菊花薰衣草润滑浴

陈皮滋润美肤浴

奶粉美白润肤浴

黄瓜消脂润肤浴

芦荟滋润柔肤浴

### Appendix 自制经典洁面乳

玫瑰白醋洁面乳

芦荟亮颜洁面乳

蜂蜜牛奶美白洁面乳

双瓜滋润洁面水

鲜莓燕麦洁面乳

蜂蜜橄榄油洁面乳

清爽柠檬洁面水

葡萄柚芹菜去油洁面水

米汤桃仁洁面乳

## <<3分钟本草奇效面膜>>

### 章节摘录

版权页：插图：本草养颜宜忌全知道 很多人认为本草美容只要吃好、涂好就万事大吉了，其实不然。

还有很多需要注意的细节问题。

1.坚持多喝水 白开水即可，最好能每天早上起来喝一杯温开水，可以清洁肠道，补充晚上睡觉蒸发的水分。

总之记住，要想美白，最简单、最方便的方法就是喝白开水，每天定时喝，千万不要等到严重口渴时才喝。

2.多吃蔬菜和水果 蔬果中含有大量的维生素C，而维生素C可以抑制酪氨酸酶（黑色素合成的关键酶）的活性，可以美自我们的肌肤。

3.锻炼肌肤功能 在洗脸时，用冷水和温水交替轻轻拍打脸部，或在涂抹护肤品时，多按摩几下，可以加强皮肤的弹性。

4.彻底清洁肌肤 外出或化妆后，一定要彻底清洁肌肤，保持毛孔畅通，让肌肤好好呼吸。

尤其是白领，下班后可以利用3~5分钟时间，清洗脸部肌肤，清理掉肌肤上的微尘，那些无形的“垃圾”可是粉刺、痘痘、雀斑的“至爱”，所以一定要及时清理。

## <<3分钟本草奇效面膜>>

### 编辑推荐

《3分钟本草奇效面膜》为《汉竹·白金女人系列》其中的一本，不管你芳龄几何，都希望你能通过阅读《3分钟本草奇效面膜》变得更加美丽出众、优雅高贵且性感动人。

<<3分钟本草奇效面膜>>

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:<http://www.tushu007.com>