

<<天然滋养美肤面膜>>

图书基本信息

书名：<<天然滋养美肤面膜>>

13位ISBN编号：9787546340227

10位ISBN编号：7546340225

出版时间：2010-12

出版单位：吉林出版集团

作者：何琼 编

页数：191

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>

## <<天然滋养美肤面膜>>

### 前言

爱美是女人的天性，拥有光滑细致的肌肤是护肤的终极目标。

可为什么昂贵的护肤品换了一种又一种，肤色却依然暗沉、粗糙，恼人的痘痘还在，到了下午脸上仍旧会油光光？

每个人的体质和肤质不同，护肤的效果取决于是否用对了配方。

在本书中，美肤专家会教你利用天然面膜轻松应对各种肌肤问题。

不用花大笔的金钱，也没有繁琐的程序，却能得到比使用昂贵的名牌护肤品还要好的效果，这便是自制美肤面膜的诱人之处。

充分利用大自然的恩惠，使皮肤吸收天然精华，摒弃一大堆含有化学成分的护肤品，在各种水果和源于植物的精油中寻求美白护肤的营养成分和各种元素吧，如此健康的美肤法是最符合现代人生活方式的选择。

关注细节之美的女性不仅应懂得利用大自然赋予的精华，而且还应学会由此挖掘出美丽一身的秘笈。

自制各种护肤品，能让你从头到脚靓丽起来。

本书收录了上百种利用天然蔬果、芳香精油做成的面膜，每款面膜都有其详细材料、做法、功效、使用方法的介绍，让你的所有“面子”问题都能轻松解决，打造出莹透美肌！

## <<天然滋养美肤面膜>>

### 内容概要

《天然滋养美肤面膜（白金升级版）》收录了上百种利用天然蔬果、芳香精油做成的面膜，每款面膜都有其详细材料、做法、功效、使用方法的介绍，让你的所有“面子”问题都能轻松解决，打造出莹透美肌！

关注细节之美的女性不仅应懂得利用大自然赋予的精华，而且还应学会由此挖掘出美丽一身的秘笈。自制各种护肤品，能让你从头到脚靓丽起来。

## <<天然滋养美肤面膜>>

### 作者简介

何琼，国家级高级造型技师，国际造型业协会高级会员，国家级化妆师资格鉴定评委，CCTV中国国际造型师大赛特邀评委，中国各大知名杂志特约造型师，武汉天姿美容发型化妆学校造型技术总监。

## &lt;&lt;天然滋养美肤面膜&gt;&gt;

## 书籍目录

1 站在美肌起跑线——认清你的肌肤 / 7 肤质大检测——正确认清自己的肤质 / 8 油性皮肤 / 干性皮肤 / 混合性皮肤 / 8 中性皮肤 / 敏感性皮肤 / 9 问题肌肤大作战——正视肌肤九大问题 / 10 色斑 / 10 痘痘 / 11 黑头 / 13 黑眼圈 / 14 毛孔粗大 / 15 皮肤松弛 / 16 干燥 / 17 出油 / 19 脸部细纹 / 20 肌肤小测试让你了解最真实的自己 / 222 “面膜行动”魅力前奏——肌肤基础护理 / 29 深层清洁必不可少 / 30 深层面部清洁的基本步骤 / 30 一天洗几次脸最合适 / 31 不同的水温对面部肌肤的影响 / 31 没化妆还需要卸妆吗 / 32 干性皮肤如何卸妆 / 32 油性皮肤如何卸妆 / 33 敏感性皮肤如何卸妆 / 33 眼部及唇部如何卸妆 / 33 如何使用洗面海绵 / 34 怎样挑选优质洁面产品 / 34 洗面乳需要经常更换吗 / 34 别让角质层影响面膜功效 / 35 去角质的好处有哪些 / 35 根据肤质选择适合的去角质方法 / 35 去角质的周期 / 36 哪些肌肤不宜去角质 / 36 去角质的时长和按摩力度 / 36 选择合适的去角质产品 / 36 远离肌肤基础护理误区 / 38 洗面乳中的泡沫越多越好 / 38 洗脸时间越长越好 / 38 油性皮肤要多洗脸 / 38 洗完脸后让脸自然风干更好 / 39 用纸巾擦脸去油 / 39 混合性皮肤局部控油 / 39 直接把洗面奶涂抹在脸上洗脸 / 40 强效的洁面产品才洗得干净 / 40 早上洗脸用清水就可以 / 40 用撕拉面膜去黑头效果好 / 403 “膜”法宝典——让美丽纯天然 / 41 超实用面膜DIY小常识 / 42 了解面膜的修复魔力 / 42 亲手制作美肤面膜的优势 / 42 把握敷面膜最佳时机 / 43 轻松面膜护理五部曲 / 45 面膜DIY的四季法则 / 45 手工面膜细节大公开 / 47 DIY常用工具12种 / 47 三标准助你巧选面膜纸 / 48 手工面膜该如何用水 / 49 手工面膜该如何用粉 / 49 巧手敷面膜 / 504 还你水滑嫩白肌肤——敷面进行时 / 51 病逝除皱面膜 / 52 柠檬酸奶面膜 / 52 石榴水面膜 / 53 大米薏仁面膜 / 54 豆腐酵母面膜 / 55 番茄奶粉面膜 / 56 木瓜酸奶面膜 / 57 木瓜柠檬面膜 / 58 珍珠芦荟面膜 / 59 芦荟黄瓜面膜 / 60 芦荟保温美白面膜 / 61 梨子柠檬亮白面膜 / 62 猕猴桃蜂蜜面膜 / 63 苦瓜面膜 / 64 冰葡萄面膜 / 65 牛奶酵母美白面膜 / 66 豆苗牛奶面膜 / 67 珍珠豆粉面膜 / 68 粉蜜抗皱面膜 / 69 白芷蜂蜜美白面膜 / 70 黄瓜白芷美白面膜 / 71 补水滋润保温面膜 / 72 番茄杏仁面膜 / 72 苹果蛋黄面膜 / 73 红糖蜂蜜保湿面膜 / 74 番茄蜂蜜面膜 / 75 黄瓜蛋清补水面膜 / 76 酸奶蜂蜜面膜 / 77 黄瓜蛋黄面膜 / 78 海藻牛奶面膜 / 79 胡萝卜红薯面膜 / 80 糯米饭面膜 / 81 杏仁蛋清面膜 / 82 红酒珍珠粉面膜 / 83 丝瓜汁面膜 / 84 西瓜蛋清面膜 / 85 橄榄油蜂蜜面膜 / 86 银耳汤面膜 / 87 桃子葡萄面膜 / 88 豆腐牛奶保湿面膜 / 89 去角质排毒面膜 / 90 蜜桃燕麦去角质面膜 / 90 绿豆粉去角质面膜 / 91 黄瓜芦荟去角质面膜 / 92 燕麦果奶去角质面膜 / 93 番茄菊花面膜 / 95 椰子汁蜂蜜面膜 / 96 精盐酸奶面膜 / 97 红豆酸奶去角质面膜 / 98 绿茶粉面膜 / 99 绿豆蛋清面膜 / 100 树莓牛奶面膜 / 101 探测去痘面膜 / 102 芦荟蜂蜜面膜 / 102 小苏打牛奶面膜 / 103 白醋面膜 / 104 土豆牛奶面膜 / 105 土豆橄榄油面膜 / 106 蒜蜜面膜 / 107 玫瑰黄瓜面膜 / 108 薏米冬瓜仁面膜 / 109 香芹酸奶面膜 / 110 茄皮面膜 / 111 益母草黄瓜面膜 / 112 菠萝金银花去痘面膜 / 113 金银花去痘面膜 / 114 薰衣草黄豆粉面膜 / 115 香蕉奶酪去痘面膜 / 116 椰汁芦荟绿豆粉面膜 / 117 大蒜面粉抗痘面膜 / 118 玉米粉牛奶去痘面膜 / 119 蛋清米醋抗痘面膜 / 120 薏米百合控油面膜 / 121 紧肤提拉面膜 / 122 自制胶原蛋白面膜 / 122 蛋清蜂蜜面膜 / 123 鲨鱼油面膜 / 124 蜂蜜杏仁面膜 / 125 玉米绿豆紧致面膜 / 126 柠檬蛋清紧肤面膜 / 127 奶酪蛋清紧致面膜 / 128 红薯酸奶紧致面膜 / 129 咖啡蛋清杏仁紧致面膜 / 130 蜂蜜小苏打紧肤面膜 / 131 燕麦紧致面膜 / 132 蜂蜜牛奶紧致面膜 / 133 葡萄木瓜紧肤面膜 / 134 蛋黄橄榄油紧肤面膜 / 135 维C黄瓜紧肤面膜 / 136 红豆泥紧肤面膜 / 137 绿茶橘皮粉蛋清面膜 / 138 绿茶芦荟面膜 / 139 红茶琼脂面膜 / 140 绿茶燕麦面膜 / 141 香蕉奶燕麦蜜面膜 / 142 燕麦珍珠粉茶叶面膜 / 143 柠檬燕麦蛋清面膜 / 144 酸奶麦片面膜 / 145 花生酱面膜 / 146 柚子燕麦面膜 / 147 柚粉面膜 / 148 奇异果面粉抗痘面膜 / 149 核桃仁面膜 / 150 红石榴抗氧化面膜 / 151 黑布朗蜜橄榄油面膜 / 152 香蕉橄榄油面膜 / 153 菜花粥面膜 / 154 胡萝卜白芷面膜 / 155 菠菜珠粉面膜 / 156 番茄蜂蜜蛋清面膜 / 157 芳香精油面膜 / 158 橙花玫瑰抗衰面膜 / 158 迷迭杏仁紧致面膜 / 159 橙花润肤面膜 / 160 玫瑰蓝莓润肤面膜 / 161 甘菊薰衣草消痘面膜 / 162 柠檬草佛手柑抗痘面膜 / 163 甘菊玫瑰补水面膜 / 164 奶酪薰衣草保湿面膜 / 165 玫瑰橙花茉莉保湿面膜 / 166 甘菊抗敏面膜 / 167 天然木瓜抗敏面膜 / 168 除皱减压精油面膜 / 169 淡斑除皱减压面膜 / 170 美白减压精油面膜 / 171 芦荟晒后修复面膜 / 172 珍珠粉修复美白面膜 / 173 红薯苹果芳香修复面膜 / 174 洋甘菊舒缓去角质面膜 / 175 珍珠薰衣草美白面膜 / 176 玫瑰檀香抗压面膜 / 177 薄荷牛奶清肌面膜 / 178 天然去斑玫瑰花面膜 / 179 附录一居家DIY面膜TOP问题 / 180 附录二不同年龄，面膜选择有差异 / 186 附录三应季护肤更有效 / 187 附录四

<<天然滋养美肤面膜>>

局部面膜，靓肤无微不至 / 190

## <<天然滋养美肤面膜>>

### 章节摘录

插图：大多数人都会认为，毛孔粗大的问题只有油性皮肤才会有。

如果了解了下面这些引起毛孔粗大的原因，就会明白各种肤质都可能产生毛孔粗大的问题。

【问题揭秘】1与角质代谢缓慢有关：细胞老化引发角质代谢缓慢，老旧角质堵塞毛孔，毛孔积聚污物，皮肤新陈代谢不顺，毛孔就会被渐渐撑大，引发毛孔粗大、肤质不均。

同时，肌肤也因为无法顺利吸收水分与保养品，变得暗沉、干燥，加速刺激油脂分泌，进入恶性循环，毛孔会再度变大。

熬夜、生活不规律、换季以及受雄性激素的影响，使得角质代谢速率不正常，粗厚角质堆积在毛孔周围，就会让毛孔变得粗糙，同时也容易被阻塞，导致毛孔粗大。

2与皮肤松弛老化有关。

因为随着年龄的增长，皮肤血液循环逐渐不顺畅，细胞新生力量减弱，胶原蛋白、弹性蛋白纤维等生成减少，肌肤慢慢缺乏弹性、松弛，这样毛孔自然也就不再紧致，从而导致毛孔粗大。

3与皮肤缺水干燥有关。

缺乏水分的皮肤，表现为缺乏滋润、不再饱满，毛孔自然变得明显。

正常衰老的皮肤细胞，自然水分流失的速度就更快了。

如抽烟、喝酒等不良嗜好都会使皮肤快速进入缺水状态，皮肤老化提早到来，脸部皮肤松弛，毛孔自然变大。

## <<天然滋养美肤面膜>>

### 编辑推荐

《七彩生活·天然滋养美肤面膜(白金升级版)》：最全面、最科学、最超值的生活指南，省时、省力、省心，快速解决各种生活难题。



<<天然滋养美肤面膜>>

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>