

<<5分钟天然面膜妙法>>

图书基本信息

书名：<<5分钟天然面膜妙法>>

13位ISBN编号：9787547808863

10位ISBN编号：7547808867

出版时间：2011-7

出版时间：上海科技

作者：孟丹 编

页数：84

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>

<<5分钟天然面膜妙法>>

前言

不少人认为，面膜源于外国。

其实，我国古时早就有关于以食材制作面膜的记录。

医学典籍《肘后备急方》记载，将鲜鸡蛋浸入醋中，以“此蛋粉敷面，令人细嫩光滑，娇媚异常”。到了现代，随着对食材营养功能的认识逐渐加深，面膜种类越来越多，适应的范围也越来越广。

最实用的内容安排面膜是一种非常适合现代人的美容方法，特别是自制面膜，无需抽出专门的时间去美容院，更无需花费不菲的金额，只要利用身边的食物就可以轻松省时地完成面膜制作。

本书在向读者传达面膜制作方法的同时，针对大多数人关心的改善痘痘、保湿滋润、美白祛斑、去皱去肿、缩小毛孔、修复受损肌肤等九个方面编排本书，为您提供更好的选择。

最简单易学的面膜制作不少人想在家制作面膜，却碍于食材选择、时间太长等，不知从而入手。

本书针对现代人快节奏生活的特点，介绍最实用的面膜制作要点，并介绍百余种面膜DIY方法，每个面膜制作时间不超过5分钟。

教您认识面膜的营养观制作面膜，当然少不了要了解面膜材料的美容功效。

要谈起美容功效，自然离不开各种营养元素，如维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、番茄红素、单宁酸、茶多酚等，让我们随着它们的指引，进一步体会面膜美容的神奇功效吧。

如何使用本书 皮肤问题自测：简单自测，帮您了解自己的皮肤问题，从而更有针对性的选择面膜种类。

制作方便指数：根据制作时间和步骤给出不同星号，可根据具体情况进行选择。

美肤功效：了解面膜的具体作用，使其更有针对性。

适合肤质：让您了解该种面膜适合的肤质类型。

准备材料、DIY工具：制作面膜使用的材料以及工具，使您能提前做好准备，缩短制作过程。

制作方法：为您解读具体制作步骤，使制作面膜从理论到实践变得更加通俗易懂。

使用方法、保存期限：帮助您正确使用、保存面膜，防止操作不当可能带来的伤害，充分发挥自制面膜的美容功效，让您更加放心。

<<5分钟天然面膜妙法>>

内容概要

时间是美丽的大敌，忙碌的工作与学习，再加上快节奏的生活步伐，极易让人忽视“面子问题”，但这些都不是“懒惰”的理由。

美丽不需要花费太多时间，忙里偷闲5分钟，天天坚持，就能让你焕然一新，变成人见人爱的“敷美人”。

孟丹主编的《5分钟天然面膜妙法》包括祛痘、美白、滋润保湿、淡斑、紧肤、收缩毛孔、控油、深层清洁、修复晒伤等九大问题，告诉你百种超人气面膜的DIY方法，《5分钟天然面膜妙法》向你全面介绍如何制作面膜、保存面膜，以及有效运用面膜，并介绍每种面膜所适合的肤质，相信你一定能够从中找到最适合自己的！

<<5分钟天然面膜妙法>>

书籍目录

Part 1 面膜常识

不同肤质，别忘了“对症下药”

15~40岁，选择最贴心的面膜

工具在手，DIY不用愁

选好材料，面膜制作更顺手

敷面膜前的“四步走”

涂抹面膜，美丽有妙招

你有这些错误的敷面膜习惯吗

简单按摩，让皮肤靓起来

Part 2 做个“战痘”英雄：5分钟祛痘面膜

1分钟痘痘分类自测

白菜叶面膜

蛋清米醋面膜

西红柿草莓面膜

芦荟蛋清面膜

珍珠粉芦荟面膜

胡萝卜面膜

黄瓜绿豆蜂蜜面膜

糯米土豆蜂蜜面膜

甘菊水液面膜

黄瓜玫瑰花面膜

冰片细盐面膜

绿豆四白面膜

白果紫草珍珠面膜

Part 3 水嫩真舒服：5分钟滋润保湿面膜

皮肤干燥类型测试

珍珠粉蛋清面膜

玫瑰水面膜

香蕉牛奶面膜

黄瓜蜂蜜面膜

西瓜蛋黄面膜

橄榄油原味酸奶面膜

芒果牛奶面膜

香蕉西红柿面膜

牛奶橙香蛋黄面膜

玉米粉蜂蜜面膜

牛奶杏仁粉面膜

维生素E蛋黄蜂蜜面膜

芦荟牛奶橄榄油面膜

Part 4 淡化色斑看得见：5分钟祛斑面膜

色斑危险度测试

糯米鸡蛋面膜

西红柿玫瑰面膜

丝瓜面粉面膜

牛奶黑芝麻面膜

<<5分钟天然面膜妙法>>

维生素E白芷面膜
菠萝小米面膜
蜂蜜薏米牛奶面膜
绿茶芦荟面膜
西红柿蜂蜜面膜
杏仁蛋清面膜
冬瓜瓢麦粉面膜
维生素C牛奶细盐面膜

Part 5 皮肤亮白有看头：5分钟美白亮肤面膜

美白皮肤标准测试
牛奶珍珠面膜
柠檬蛋清面膜
豆腐香蕉面膜
玫瑰露米醋面膜
绿茶蛋黄面膜
苹果西红柿面膜
猕猴桃蛋清面膜
白果蛋清苹果面膜
西瓜红豆蛋黄面膜
草莓牛奶面膜
蜂蜜梨汁面膜
苹果牛奶面膜
山药酒酿面膜

Part 6 年龄不再是问题：5分钟紧肤面膜

提升面部轮廓小测试
维生素E柳橙面膜
豆腐酵母粉面膜
胡萝卜面膜
干荷叶薏米面膜
丝瓜水液面膜
黄瓜原味酸奶玉米粉面膜
麦芽柠檬面膜
珍珠粉香蕉面膜
姜黄蜂蜜面膜
葡萄木瓜面膜
蛋黄橄榄油面膜
黄瓜原味酸奶面膜
芦荟黑芝麻面膜
乳酪鸡蛋面膜
西红柿蛋清面膜

Part 7 让毛孔隐形：5分钟收缩毛孔面膜

毛孔类型小测试
薄荷迷迭香苏打面膜
燕麦原味酸奶面膜
啤酒面膜
西红柿米酒面膜
葡萄柚面膜

<<5分钟天然面膜妙法>>

葡萄蜂蜜面膜
柠檬红茶面膜
藕粉胡萝卜面膜
玫瑰花蜂蜜面膜
胡萝卜蛋清面膜
蛋清粗盐面膜
杏仁桃子蜂蜜面膜
绿豆绿茶蛋清面膜

Part 8 清爽一整天：5分钟控油面膜

油性皮肤小测试
蛋清蜂蜜珍珠粉面膜
薏米百合面膜
原味酸奶酵母粉面膜
牛奶菊花面膜
柠檬面粉面膜
蛋清麦片面膜
啤酒黄瓜柠檬面膜
芦荟黄瓜红糖面膜
葡萄柚芹菜面膜

Part 9 不再藏污纳垢：5分钟深层清洁面膜

皮肤洁净度小测试
红豆原味酸奶面膜
木瓜牛奶面膜
土豆泥面膜
啤酒酵母粉原味酸奶面膜
白醋粗盐面膜
燕麦牛奶面膜
柳橙原味酸奶面膜
蛋清细盐面膜
木瓜燕麦面膜
绿豆薰衣草鸡蛋面膜
薄荷蛋清奶白面膜

Part 10 告别“晒伤妆”：5分钟修复面膜

皮肤晒伤程度测试
柠檬奶蜜面膜
草莓糊面膜
核桃蜂蜜面膜
瓜皮鲜汁面膜
豆腐芦荟面膜
黄瓜蛋清面膜
藕粉蛋清面膜
绿茶蛋清面膜
维生素E珍珠粉面膜
土豆胡萝卜面膜
芦荟黑芝麻蜂蜜面膜

<<5分钟天然面膜妙法>>

章节摘录

版权页：插图：选好材料，面膜制作更顺手对于自制面膜来说，选材是最至关重要的一个环节了，如果材料不健康或者不卫生，就会直接影响到面膜的使用、保存。

在家里制作面膜时，应当选用什么材料最好？

在处理材料时，应当做好哪些工作？

这些在本节中都能找到答案。

1.五谷杂粮是个宝五谷杂粮不仅具有食物的特性，有的还兼具药性，如绿豆、薏米、芡实等就具有清热、消肿、消炎的作用，可以帮助受损皮肤得到修复。

2.水果蔬菜不可少自制面膜怎能少得了水果和蔬菜，它们可是最天然的维生素宝库和水库，能够提升面膜的效果。

不过要注意的是，不是所有人都适合果蔬面膜，易患荨麻疹、皮肤湿疹或支气管哮喘等过敏性疾病的人使用新鲜果蔬就有可能诱发或加重症状。

此外，黄瓜、西红柿、葡萄等容易导致日光性皮炎，不宜在白天使用。

3.中药护肤效果强不少中药除了可治病外，美容功效也不可小觑，像茯苓、白芷、白茯苓、白芍、白及、淮山药、黄芩、珍珠粉等都具有美白、保湿、消炎等功效，与其他食材搭配使用可以获得意想不到的效果！

4.精油精油是来源于花草植物中的天然芳香油，可以促进人体受损肌肤的再生，改善肌肤内油脂堆积造成的阻塞现象，并能延缓皮肤衰老。

除了精油外，维生素胶囊也能起到相同的作用，可作为面膜制作的辅助材料。

5.面膜介质让美丽延续在制作面膜时，由于蔬菜、果汁等比较稀，无法长时间停留在皮肤上，所以在制作时需要使用介质增加面膜黏稠度。

在选用介质时应注意两个方面，一是介质本身也应具有美容功效，二是一定要有利干皮肤吸收。

（1）面粉面粉的美白效果早已不容置疑，它们能使皮肤变得光滑细腻与白皙，同时还能吸附毛孔中的污物，在清洗面部的同时对皮肤进行深层清洁，具有抗氧化和消炎的作用。

除了面粉外，杏仁粉、麦片粉、玉米粉、绿豆粉等也可以作为面膜介质，使用时应根据肤质情况以及具体需求进行选择。

（2）珍珠粉外用珍珠粉可以去黑头、控油、祛痘除死皮，通过增强肌肤内SOD的活性起到抗衰老的作用，让皮肤清爽柔滑、白皙可人。

但要注意的是，内服珍珠粉也可用于面膜制作，但外用珍珠粉不可以内服。

（3）牛奶牛奶含有酵素成分，能对皮肤进行消炎、消肿。

不过，用牛奶洗脸或调制的面膜不宜频繁使用，每周2~3次即可。

（4）蛋清蛋清是制作收敛、控油面膜的不二选择，它具有极强的收缩性，可以在皮肤表面形成保护膜，减少面膜营养的蒸发或流失，使营养最大限度为皮肤吸收利用。

不仅如此，毛孔在蛋清的作用下也逐渐收缩、变小，皮肤更加细腻、有弹性。

（5）蜂蜜蜂蜜黏性较大，加入蔬果汁中能够增加自制面膜的稠度。

此外，蜂蜜本身也是一种美容佳品，它能改善皮肤的营养状况，促进皮肤新陈代谢，并对皮肤干燥、炎症等起到一定的改善作用。

（6）橄榄油橄榄油由于其营养丰富，素有“液态黄金”之称，在制作面膜时滴入2~3滴。

能够使皮肤得到更好的滋润。

应当注意的是，不是所有橄榄油都可以用于护肤，制作面膜时常用初榨橄榄油、优级初榨橄榄油和精炼橄榄油。

（7）原味酸奶原味酸奶中富含乳酸因子，在面膜中适量添加，不仅能软化角质，还可发挥剥离性面膜的功效，令肌肤柔嫩、细腻、更富弹性。

原味酸奶品种应选择原味，而不要使用水果或果粒品种。

<<5分钟天然面膜妙法>>

编辑推荐

《5分钟天然面膜妙法》：面膜是一种非常适合现代人的美容方法，特别是自制面膜，无需抽出专门的时间去美容院，更无需花费不菲的金额，只要利用身边的食物就可以轻松省时地完成面膜制作。孟丹主编的《5分钟天然面膜妙法》在向读者传达面膜制作方法的同时，针对大多数人关心的改善痘痘、保湿滋润、美白祛斑、去皱去肿、缩小毛孔、修复受损肌肤等九个方面编排《5分钟天然面膜妙法》，为您提供更好的选择。

不少人想在家制作面膜，却碍于食材选择、时间太长等，不知从而入手。

《5分钟天然面膜妙法》针对现代人快节奏生活的特点，介绍最实用的面膜制作要点，并介绍百余种面膜DIY方法，每个面膜制作时间不超过5分钟。

只要短短的5分钟，每天都能让你焕然一新!

<<5分钟天然面膜妙法>>

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>