

<<我最想要的300款美肤面膜>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的300款美肤面膜>>

13位ISBN编号：9787506485579

10位ISBN编号：7506485575

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：陈晶晶

页数：192

字数：316000

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>

## <<我最想要的300款美肤面膜>>

### 内容概要

本书介绍了约300款自制天然面膜的方法及所用材料，制作方法简单，成本低廉，功效显著，教您以健康的方法打造无瑕美肌。

<<我最想要的300款美肤面膜>>

书籍目录

- PART1制作面膜前必须了解的知识
- 08自制面膜的基本用具与常用材料
- 10测试肤质类型，了解适合自己的面膜
- 12正确的护肤步骤
- 13正确使用面膜的方法
- 14常见的护肤误区
- PART2美白祛斑面膜 嫩白无暇的女人最美丽
- 17杏仁提亮美白面膜
- 17珍珠柠檬美白面膜
- 18豆腐香蕉美白面膜
- 18菊花清新美白面膜
- 19红茶香醋美白面膜
- 19芦荟清爽亮白面膜
- 20牛奶蜂蜜美白面膜
- 20月季花亮颜美白面膜
- 21冬瓜瓢美白面膜
- 21薏米甘草美肤面膜
- 22西瓜净化美白面膜
- 22维C奶盐亮白面膜
- 23红酒珍珠润泽面膜
- 24番茄苹果嫩白面膜
- 24猕猴桃美白透亮面膜
- 25菠萝美肤面膜
- 25维E白芷亮颜面膜
- 26玫瑰桃仁祛斑面膜
- 26蛋醋亮颜嫩白面膜
- 27玫瑰花美白面膜
- 27果仁芦荟祛斑面膜
- 28牛奶黑芝麻祛斑面膜
- 28红糖美白面膜
- 29土豆鲜奶美白面膜
- 29珍珠粉奶白面膜
- 30番茄蜂蜜美白面膜
- 30酸奶麦粉美白面膜
- 31绿豆蜂蜜美白面膜
- 31茉莉花芒果面膜
- 32豆浆渣美白面膜
- 32养乐多美白面膜
- 33奶粉蛋白美白面膜
- 33番茄草莓面膜
- 34珍珠粉丝瓜调制面膜
- 34木瓜牛奶面膜
- 35白芷鲜奶滋润面膜
- 35茯苓美白面膜
- 36朗姆酒美白面膜

<<我最想要的300款美肤面膜>>

- 36蜂蜜花粉面膜
- 37牛奶维E面膜
- 37提子麦粉美白面膜
- 38香蕉芹菜面膜
- 38李子仁蛋清面膜
- 39雪梨土豆面膜
- 39核桃珍珠面膜
- 40山药番茄面膜
- 40柿子叶祛斑面膜
- PART3滋润保湿面膜 让你的肌肤永远水润年轻
- 42 香蕉蜂蜜面膜
- 42 鳄梨蛋黄面膜
- 43 胡萝卜蛋黄面膜
- 43 葡萄甘油面膜
- 44 西瓜蛋黄面膜
- 44 黄瓜蛋白面膜
- 45 芦荟花蜜补水面膜
- 45 蛋清黄瓜维E面膜
- 46 橘子芦荟保湿面膜
- 46 番茄酸奶面膜
- 47 苹果泥蛋黄面膜
- 47 土豆黄瓜保湿面膜
- 48 银耳保湿面膜
- 49 冬桑叶面膜
- 49 橘皮醇蜜液
- 50 红茶琼脂面膜
- 50 当归保湿面膜
- 51 玉米粉蜂蜜补水面膜
- 51 杏仁粉滋润保湿面膜
- 52 双粉保湿面膜
- 52 火龙果保湿补水面膜
- 53 豆浆补水面膜
- 53 番茄香蕉保湿面膜
- 54 木瓜燕麦片面膜
- 55 玫瑰水保湿面膜
- 55 中药银耳面膜
- 56 珍珠粉芦荟面膜
- 56 红酒酵母蛋黄面膜
- 57 花蜜橄榄油面膜
- 57 黑豆蛋黄面膜
- 58 荔枝蛋清维E面膜
- 58 香瓜滋润面膜
- 59 金丝桃滋养面膜
- 59 糙米粉滋润面膜
- 60 草莓蜂胶面膜
- 60 蛋黄杏仁油蜂蜜面膜
- 61 生梨杏仁油面膜

<<我最想要的300款美肤面膜>>

- 61 番石榴补水面膜
- PART4祛痘消痕面膜 无痘肌肤新体验
- 63 红酒蜂蜜面膜
- 63 苹果消痘贴
- 64 蜂蜜双仁面膜
- 64 珍珠粉鸡蛋清面膜
- 65 珍珠粉酸奶面膜
- 65 柳叶祛痘面膜
- 66 海藻祛痘面膜
- 67 蛋白盐祛痘面膜
- 67 紫罗兰去痘印面膜
- 68 黄连丝瓜面膜
- 68 芦荟祛痘面膜
- 69 金银花消毒面膜
- 69 绿豆粉面膜
- 70 绿茶南瓜面膜
- 71 维C黄瓜面膜
- 71 益母草黄瓜面膜
- 72 红豆泥祛痘面膜
- 72 珍珠粉蜂蜜维E面膜
- 73 绿豆粉维E珍珠面膜
- 73 苦瓜祛痘面膜
- 74 糯米祛痘面膜
- 74 盐水中草药祛痘面膜
- 75 砂糖橄榄油祛痘面膜
- 75 金盏花祛痘面膜
- 76 薰衣草精油面膜
- 76 紫草祛痘面膜
- 77 胡萝卜酸奶祛痘面膜
- 77 甘薯蛋黄祛痘面膜
- 78 生菜祛痘面膜
- 79 燕麦酸奶面膜
- 79 大蒜绿豆粉面膜
- 80 茄泥蜂蜜面膜
- 80 甘薯酸奶面膜
- 81 荷叶薄荷蜂蜜面膜
- 81 白果紫草面膜
- 82 香蕉芝士面膜
- 82 蜂蜜蒜头面膜
- PART5紧肤抗皱面膜 让脸部肌龄时空逆转的秘密
- 84 橘子蜂蜜维E面膜
- 84 鸡蛋油脂混合面膜
- 85 熟土豆面膜
- 86 樱桃酸奶面膜
- 87 芦荟柑橘面膜
- 87 葡萄面膜
- 88 柠檬鲜牛奶面膜

<<我最想要的300款美肤面膜>>

- 88 猕猴桃蛋黄面膜
- 89 菠萝西瓜面膜
- 89 黄瓜牛奶面膜
- 90 玉米面粉面膜
- 91 栗子银耳面膜
- 91 巧克力木瓜面膜
- 92 蜂蜜灵芝面膜
- 92 苹果玉米粉面膜
- 93 芦荟黑芝麻面膜
- 93 玉米粉细盐面膜
- 94 薏米酸奶蜂蜜面膜
- 94 香蕉奶油面膜
- 95 黄瓜优酸乳面膜
- 95 咖啡蛋黄蜂蜜面膜
- 96 红糖蛋清面膜
- 96 芒果绿豆面膜
- 97 糯米黄瓜面膜
- 97 西芹苹果面膜
- 98 冻猪皮面膜
- 98 糯米土豆面膜
- 99 双粉牛奶面膜
- 99 当归川芎去皱面膜
- 100 红萝卜柠檬面膜
- 100 红糖红茶面膜
- 101 杏仁龙眼面膜
- 101 白果汁祛皱面膜
- PART6毛孔收缩面膜 享受零毛孔的快感
- 103 啤酒毛孔收缩面膜
- 104 番茄米酒面膜
- 104 盐杏仁面膜
- 105 黄瓜美肤面膜
- 105 苏打水面膜
- 106 果泥面粉收敛面膜
- 106 蜂蜜酸奶面膜
- 107 果蜜苏打粉紧肤面膜
- 108 果醋绿豆紧缩毛孔面膜
- 109 蛋清面粉收缩面膜
- 109 柠檬蛋黄紧肤面膜
- 110 胡萝卜藕粉面膜
- 110 维C黄瓜紧肤面膜
- 111 香薰收敛面膜
- 111 番茄橙子收敛面膜
- 112 薏米粉毛孔收缩面膜
- 112 柠檬蜜紧肤面膜
- 113 红糖面膜
- 114 绿茶蛋黄面膜
- 114 橘子蜂蜜面膜

<<我最想要的300款美肤面膜>>

115 草莓酸奶面膜

115 红豆酸奶面膜

116 红枣胡萝卜紧肤面膜

116 橙汁菊花面膜

117 藕粉番茄面膜

117 莴苣叶面膜

PART7 清洁排毒面膜 与脸部污垢说Bye-bye

119 酸奶柠蜜维E面膜

119 木瓜菠萝面膜

120 山药绿茶粉面膜

120 木耳酸奶蛋清面膜

121 木瓜燕麦面膜

121 草莓黄瓜面膜

122 西柚蜂蜜面膜

123 百合蜂蜜面膜

123 木瓜苹果面膜

124 樱桃黄瓜面膜

124 啤酒酵母酸奶面膜

125 橙子酸奶面膜

125 绿豆菊花面膜

126 蜂蜜黄花面膜

127 黄豆香蕉面膜

127 藕粉蛋清面膜

128 蓝莓红糖面膜

128 绿茶蛋清面膜

129 淘米水洁肤面膜

130 绿豆圆白菜面膜

130 薄荷甘油清洁面膜

131 丝瓜黄连蜂蜜面膜

131 番茄柠檬细盐面膜

132 苦瓜山药面膜

132 菠菜珍珠粉面膜

133 糯米桑葚维E面膜

133 混合果汁面膜

PART8 嫩肤养颜面膜 时刻守护肌肤的细致柔嫩

135 柠檬草焕肤面膜

136 甘菊嫩肤面膜

136 当归姜茶面膜

137 益母草桑叶面膜

138 生姜红糖蜂蜜面膜

138 红糖啤酒蜂蜜面膜

139 薰衣草苦瓜牛奶面膜

139 玉米薏米面膜

140 木瓜酸奶面膜

140 桃仁米汁面膜

141 圣女果玫瑰精油面膜

141 红枣人参面膜

<<我最想要的300款美肤面膜>>

- 142 杏仁酸奶面膜
- 142 桑葚蜂蜜面膜
- 143 海藻乌龙茶面膜
- 143 豆腐酵母粉面膜
- 144 高粱牛奶面膜
- 144 银耳冰糖面膜
- PART9去除角质面膜 恢复光滑肌肤的美妙时刻
- 146 鸡蛋细盐面膜
- 146 猕猴桃山楂面膜
- 147 绿豆粉茶叶面膜
- 147 菊花牛奶番茄面膜
- 148 杨桃酸奶面膜
- 149 柚子面粉面膜
- 149 蛋黄酸奶面膜
- 150 水蜜桃蜂蜜面膜
- 151 葡萄子蜂蜜面膜
- 151 菠萝海藻面膜
- 152 橘皮酸奶面膜
- 152 砂糖牛奶面膜
- 153 树莓酸奶面膜
- 154 木瓜柠檬面膜
- 154 果皮去角质面膜
- 155 莲藕精油面膜
- 155 核桃蜂蜜面膜
- 156 南瓜白醋蛋清面膜
- 157 杏仁磨砂面膜
- 157 槐花麸皮面膜
- 158 芒果苦瓜面膜
- 158 玉米片去角质面膜
- 159 麦饭石去角质面膜
- 159 香蕉磨砂面膜
- PART10晒后修复面膜 唤醒你的白皙肌肤
- 161 西瓜牛奶面膜
- 161 牛奶芝麻面膜
- 162 苦瓜修复面膜
- 163 奶酪薰衣草面膜
- 163 杏桃面膜
- 164 果汁修复面膜
- 164 甘菊芦荟薄荷面膜
- 165 芹菜豆腐面膜
- 166 芦荟芹菜面膜
- 166 浴盐牛奶面膜
- 167 草莓晒后修复面膜
- 168 哈密瓜修复面膜
- 168 薄荷黄豆面膜
- 169 黄瓜猕猴桃面膜
- 170 黑芝麻蜂蜜面膜



<<我最想要的300款美肤面膜>>

- 170 冰糖红豆修复面膜
- 171 西瓜红豆面膜
- 171 甘草米汤面膜
- 172 西瓜皮蜂蜜面膜
- 172 丝瓜牛奶面膜
- 173 牛奶豆苗面膜
- 174 红豆红糖面膜
- 174 绿豆薰衣草面膜
- 175 芦荟蛋清蜂蜜面膜
- 176 土豆白萝卜面膜
- 176 杨桃奶修复面膜
- PART11亮肤眼膜 轻松告别黑眼圈
- 178 冰牛奶眼膜
- 178 红糖眼膜
- 179 土豆片眼膜
- 180 马蹄莲藕渣眼膜
- 180 甘菊茶眼膜
- 181 银耳眼膜
- 182 丝瓜眼膜
- 182 茶叶眼膜
- 183 蓝莓眼膜
- 183 土豆神采眼膜
- 184 黄瓜滋润眼膜
- 185 甘菊牛奶眼膜
- 185 蜂蜜蛋黄眼膜
- 186 番茄眼膜
- 186 薄荷木瓜眼膜
- 187 柿子眼膜
- 188 黄瓜蛋清眼膜
- 188 西瓜眼膜
- 189 柠檬眼膜
- 189 乳酪眼膜
- 190 菊花枸杞眼膜
- 190 芝麻油黄瓜眼膜
- 191 薏米绿茶眼膜
- 191 蜜柚眼膜

## <<我最想要的300款美肤面膜>>

### 章节摘录

版权页：插图：正确使用面膜的方法 1.使用面膜前，最好先做过敏试验。

将少许面膜敷料抹在手背上，30分钟后洗去。

若涂抹处无红痒反应，即可抹在脸上。

2.涂面膜前，应先卸妆、洗脸，必要时也可先去角质，以利面膜的吸收，也避免皮肤表面留存的污垢、灰尘随着面膜进入毛孔。

3.洗完脸，敷上面膜前，可先以热毛巾湿敷在脸上3分钟，然后在面部各处按摩3~5分钟，提升敷脸效果。

4.全脸涂敷面膜时，宜先在眉毛、发际、眼部、唇部边缘处抹上一些油脂，以免面膜黏附在这些部位，不好清理。

5.涂面膜的顺序，应从颈部、下颌、两腮、唇、鼻、额头，由下往上，眼睛、眉毛、唇部周围则不宜涂面膜。

6.面膜涂抹约10~20分钟后，可用手指轻触皮肤，若不觉粘手，即可从薄膜边缘开始，自下而上缓慢揭去。

7.除去面膜后，应用干净温水将脸上残留物洗净，再以冷毛巾敷面片刻，以促使毛孔收缩，最后涂上润肤化妆品。

8.一般而言，面膜干后会促使皮肤因干燥而紧缩，出现皱纹，所以面膜干后要立刻去掉，切勿让其长时间停留在皮肤上甚至过夜。

9.晚上临睡前一小时左右敷面膜效果最好。

因为之后肌肤很快会进入一个睡眠状态，这段时间是肌肤吸收养分、自我修复的最佳时机。

## <<我最想要的300款美肤面膜>>

### 编辑推荐

《我最想要的300款美肤面膜》编辑推荐：拥有美丽并不一定需要昂贵的化妆品，用身边的材料就可以做出奇效的美白护肤面膜，安全、细致地呵护您的美丽容颜！

黄瓜、西红柿、土豆、西瓜、苹果、鸡蛋、蜂蜜、牛奶，富含各种养分，用这些可以吃的材料做成清洁、去角质、补水、保湿、美白、祛斑、控油、护肤、祛痘等各种面膜，让护肤变得安全、健康、有效。

<<我最想要的300款美肤面膜>>

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>