

<<零基础自制面膜>>

图书基本信息

书名：<<零基础自制面膜>>

13位ISBN编号：9787511516206

10位ISBN编号：7511516203

出版时间：2013-5

出版时间：人民日报出版社

作者：耿沫

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>

<<零基础自制面膜>>

前言

今天，你面膜了吗？你是否因周而复始的痘痘而自卑，不敢去约会？你是否曾绞尽脑汁对付黑头，结果鼻子通红却不见效果？你是否因不能改善毛孔粗大，只得涂抹厚厚的粉底全力抵抗？没有丑女人只有懒女人！美丽不能等，纯天然自制面膜绝对是通往你美丽路上的福星，美女们快快行动，和这些美丽杀手say goodbye！爱美是女人的天性，美白水润是护肤的终极目标。

对于皮肤的保养方法有很多，但使用面膜则是公认的见效最快，最直接的方法。

纯天然、无污染的天然自制面膜，更是当今最自然、最时尚的健康美容方式之一，已然成为无数爱美女生的美丽必修课。

其成本低，面膜取材一般来自身边常见的蔬果、草本等便利的天然材料；操作简单，不用专业仪器，不用特制工具，一个面膜碗，一个搅拌棒，若干棉签等就ok；超安全，除极少数过敏体质的皮肤外，几乎不会产生过敏现象及副作用。

所以自制面膜经济实惠，安全有效，必将给你带来零负担的美肤新体验！夏季炎热，脸部易形成一层厚厚的油光怎么办？快让皮肤充分呼吸，薄荷蛋清面膜，做尤物不做油物；鱼尾纹好难看，新鲜苦瓜面膜，轻松弹走鱼尾纹；害怕过敏怎么办？金银花绿豆粉面膜，远离过敏是王道。

你不是明星，但你却可以拥有一张明星脸，只要相信自己，我们一起来做天然面膜DIY。

从这一刻起本书将为你量身订制你的专业美容计划。

全书囊括上百种超人气的自制面膜，零距离零基础亲情奉献，贴心又好用。

其中更细心划分出“补水DIY”“防辐射DIY”“去皱DIY”等不同实用功效，真情的付出只为换来您更加健康、完美的肌肤！耿沫 2013年3月

<<零基础自制面膜>>

内容概要

《零基础自制面膜》讲述夏季炎热，脸部易形成一层厚厚的油光怎么办？快让皮肤充分呼吸，薄荷蛋清面膜，做尤物不做油物；鱼尾纹好难看，新鲜苦瓜面膜，轻松弹走鱼尾纹；害怕过敏怎么办？金银花绿豆粉面膜，远离过敏是王道。你不是明星，但你却可以拥有一张明星脸，只要相信自己，我们一起来做天然面膜DIY。从这一刻起《零基础自制面膜》将为你量身订制你的专业美容计划。《零基础自制面膜》囊括上百种超人气的自制面膜，零距离零基础亲情奉献，贴心又好用。其中更细心划分出“补水DIY”“防辐射DIY”“去皱DIY”等不同实用功效，真情的付出只为换来您更加健康、完美的肌肤！

<<零基础自制面膜>>

作者简介

耿沫女士，《VOCUE》和《嘉人》杂志高级美容顾问。

崇尚自然美容法，潜心研究中医美容多年。

在皮肤抗衰老、祛除皮肤黑色素等领域有自己的独门绝技。

曾多次以美容大师的身份受到韩国、新加坡、香港、马来西亚等地的邀请，分享自然美容及中医美容的经验。

<<零基础自制面膜>>

书籍目录

前言 第一章 美白DIY：一白遮三丑，做个白雪公主 第一节 牛奶蜂蜜面膜瞬间成就你的美白容颜 第二节 葡萄籽面膜透出雪白美肌 第三节 草莓鸡蛋面膜白里透红与众不同 第四节 西瓜面膜美白又水润 第五节 白芷润颜膏中医美白不再是梦想 第六节 茯苓美白面膜没有最白，只有更白 第七节 绿茶玄米面膜美白让你看得到 第八节 珍珠矿泉维E面膜美白护肤就选它 第二章 舒敏DIY：大风起兮尘飞扬，抵抗过敏最关键 第一节 甘菊牛奶鸡蛋面膜抵抗过敏小圣手 第二节 纯黄瓜面膜舒敏滋润双管齐下 第三节 燕麦酸奶面膜美味又舒服 第四节 蜂蜜蛋清面膜消炎、保湿、舒敏三部到位 第五节 胡萝卜蜂蜜蛋清面膜勇敢对过敏say no 第六节 莴苣蔬菜面膜不红不肿也不痒 第七节 金银花绿豆粉面膜远离过敏才是王道 第八节 蜜桃杏仁面膜不惧花粉不畏寒 第三章 补水DIY：水做的骨肉，水水惹人爱 第一节 柠檬水果面膜带你远离干燥试验田 第二节 芦荟面膜拥有响当当的水润 第三节 橄榄油香蕉面膜给你最水润的呵护 第四节 西瓜皮蜂蜜面膜“水美人”是这样炼成的 第五节 丝瓜蛋黄补水面膜成就你的水润念想 第六节 香菇牛奶蛋黄面膜肌肤水润有弹性 第七节 猕猴桃面膜肌肤水嫩有弹性 第四章 祛皱DIY：逝水流年，容颜始终不改 第一节 蛋清蜂蜜面膜爱上无皱肌肤 第二节 牛奶小麦面膜不给岁月留痕…… 第五章 防辐射DIY：环境太恶劣，防止辐射有良方 第六章 控油DIY：不做大油田，给皮肤充分呼吸 第七章 去角质DIY：对角质say no，给皮肤减负 第八章 祛斑DIY：塑造蛋白肌，不做斑美人 第九章 祛痘DIY：多点时间多点爱，飞扬青春不要“痘” 第十章 滋养DIY：给肌肤多点营养，娇嫩平滑没道理

<<零基础自制面膜>>

章节摘录

版权页：插图：第四节 西瓜皮蜂蜜面膜“水美人”是这样炼成的（1）西瓜皮蜂蜜面膜 原料：西瓜皮，蜂蜜 工具：水果刀，汤匙，榨汁机，面膜刷，搅拌棒 配方：西瓜皮2块，蜂蜜1匙 用法：取2块适当大小的西瓜皮，用水果刀将外部厚硬的绿色瓜皮削去，然后用榨汁机将西瓜皮榨成汁，再加入蜂蜜1匙搅匀，最后用面膜刷将其均匀涂抹在脸部周围的皮肤上，保持15~20分钟后即可清洗干净。

（2）西瓜皮面膜 原料：西瓜皮 工具：水果刀 用法：用水果刀将西瓜皮外部厚硬的绿色果皮削去，然后将白色瓜皮削成适度的薄片贴在脸上和手臂上，每隔5分钟左右换一次新的西瓜皮，然后用清水冲洗干净。

在炎热干燥的夏天，很多人喜欢选择西瓜这一水果来清热解渴。

究其原因，主要是因为西瓜是一种极具营养价值的水果，富含人体所需的多种营养成分，具有清热解毒、生津止渴、利尿除燥的功效，不仅如此，西瓜的瓜皮可以帮助爱美的女孩补充被空调吸走的肌肤水分，有助于恢复明媚光泽的肌肤。

我有一个大学朋友叫阿德，她毕业以后在一家报社从事记者工作。

在夏季，她不是顶着烈日出门采访，就是坐在空调办公室里写稿。

一年时间下来，脸上的肌肤变得越来越干燥无光。

本来好好的一个水嫩美女，才工作一年，就变成了这个样子，阿德为此十分焦急。

为了缓解自己脸上的干燥，阿德买了许多补水面膜在家狂敷，敷了一段时间下来，皮肤没见好转。

于是，她打电话让我帮忙。

阿德平素从不轻易找人帮忙的，这次竟然向我求助。

我问她，是不是出什么事了？

阿德将这几个月的苦恼一起吐了出来，说自己工作才一年，皮肤就变得很差，都不敢出去采访了，怕吓着别人。

她在肌肤保养上面花了很多钱，但都没有什么效果。

电话中，阿德的语速变得越来越慢，似乎还带些许哽咽，我马上就安慰她说，她现在的皮肤问题也不是什么大事，只是缺水而已，我给她推荐两个物美价廉的自制面膜，只要坚持一下，皮肤应该会得到改善。

其实，这两款面膜的素材很便宜，效果还很显著。

第一个是西瓜皮蜂蜜面膜。

吃完西瓜后，取2块适量大小的西瓜皮，用水果刀将外部厚硬的绿色瓜皮削去，然后用榨汁机将西瓜皮榨成汁，加入蜂蜜1匙搅匀，最后用面膜刷将其均匀涂抹在脸部周围的皮肤上，15~20分钟后清洗干净。

第二个是西瓜皮面膜。

用水果刀将西瓜皮外部厚硬的绿色果皮削掉，然后将白色瓜皮削成适度的薄片贴在脸上和手臂上，每隔5分钟换一次新的西瓜皮，然后用清水冲洗干净。

阿德听了我的话后，半信半疑，觉得自己买了那么多昂贵的面膜敷脸上都没见效果，用这些西瓜皮就有效吗？

我就知道她听了我的话，肯定会不相信，于是告诉她，买的那些面膜虽然贵，但是效果都是暂时性的。

而且她买的这些面膜中还含有化学物质，用多了对脸上的肌肤肯定不好。

西瓜皮虽然廉价，但却是天然美容物品，坚持一段时间之后就不会再这样说了。

阿德见我都这么说了，也不再继续纠结便宜无效的问题，说反正这些原料家里有的是，不如听我的坚持一段时间。

一个月后，阿德突然打电话给我，说她脸上的肌肤明显得到改善，现在变得比以前水润多了。

她还说，这次多亏了我，要不是我推荐的这两个方法，她不仅不能有效挽救自己的肌肤，还要在这方面花费一大笔开支。

<<零基础自制面膜>>

<<零基础自制面膜>>

媒体关注与评论

在杂志上看过作者有关自制面膜的文章，觉得挺好。

没想到居然出了书，当然是讲的更全面和详细。

举双手推荐。

——叮当美眉 面膜还是天然自制的好，安全又有效。

书中讲的茯苓面膜我用了2次就见效了。

谢谢作者。

——最美容颜 简单、实用、超级方便，还省钱。

在家里闲着没事做一做，不仅能达到美肤的效果，而且更能增加生活情趣，值得推荐。

——小甜

<<零基础自制面膜>>

编辑推荐

《零基础自制面膜》由耿沫著，今天，你面膜了吗？
你是否因周而复始的痘痘而自卑，不敢去约会？
你是否曾绞尽脑汁对付黑头，结果鼻子通红却不见效果？
也是否因不能改善毛孔粗大，只得涂抹厚厚的粉底全力抵抗？
没有丑女人只有懒女人！
美丽不能等，纯天然自制面膜绝对是通往你美丽路上的福星，美女们快快行动，和这些美丽杀手say goodbye！

<<零基础自制面膜>>

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>