

<<最安全的美肌面膜DIY>>

图书基本信息

书名：<<最安全的美肌面膜DIY>>

13位ISBN编号：9787534144769

10位ISBN编号：7534144760

出版时间：2012-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：何琼 编

页数：191

字数：180000

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>

## <<最安全的美肌面膜DIY>>

### 内容概要

国家级高级造型技师何琼主编的这本《最安全的美肌面膜DIY》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！

## <<最安全的美肌面膜DIY>>

### 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。

## <<最安全的美肌面膜DIY>>

### 书籍目录

Part 01 站在美肌起跑线——认清你的肌肤

Chapter 01 肤质大检测——正确认清自己的肤质

油性皮肤干性皮肤混合性皮肤

中性皮肤敏感性皮肤

Chapter 02 问题肌肤大作战——正视肌肤九大问题

色斑

痘痘

黑头

黑眼圈

毛孔粗大

皮肤松弛

干燥

出油

脸部细纹

肌肤小测试 让你了解最真实的自己

Part 02 “面膜行动”魅力前奏——肌肤基础护理

Chapter 01 深层清洁必不可少

深层面部清洁的基本步骤

一天洗几次脸最合适

不同的水温对面部肌肤的影响

没化妆还需要卸妆吗

干性皮肤如何卸妆

油性皮肤如何卸妆

敏感性皮肤如何卸妆

眼部及唇部如何卸妆

怎样使用洗面海绵

怎样挑选优质洁面产品

洗面乳需要经常更换吗

Chapter 02 别让角质层影响面膜功效

去角质的好处有哪些

根据肤质选择适合的去角质方法

去角质的周期

哪些肌肤不宜去角质

去角质的时长和按摩力度

选择合适的去角质产品

Chapter 03 远离肌肤基础护理误区

洗面乳中的泡沫越多越好

洗脸时间越长越好

油性皮肤要多洗脸

洗完脸后让脸自然风干更好

用纸巾擦脸去油

混合性皮肤局部控油

直接把洗面奶涂抹在脸上洗脸

强效的洁面产品才洗得干净

早上洗脸直接用清水就可以

## <<最安全的美肌面膜DIY>>

用撕拉面膜去黑头效果好

Part 03 “膜”法宝典——让美丽纯天然

Chapter 01 超实用面膜DIY小常识

了解面膜的修复魔力

亲手制作美肤面膜的优势

把握敷面膜最佳时机

轻松面膜护理五部曲

面膜DIY的四季法则

Chapter 02 手工面膜细节大公开

DIY常用工具12种

三标准助你巧选面膜纸

手工面膜该如何用水

手工面膜该如何用粉

巧手敷面膜

Part 04 还你水滑嫩白肌肤——敷面进行时

Chapter 01 美白除皱面膜

柠檬酸奶面膜

石榴水面膜

大米薏仁面膜

豆腐酵母面膜

番茄奶粉面膜

木瓜酸奶面膜

木瓜柠檬面膜

珍珠芦荟面膜

芦荟黄瓜面膜

芦荟保湿美白面膜

梨子柠檬亮白面膜

猕猴桃蜂蜜面膜

苦瓜面膜

冰葡萄面膜

牛奶酵母美白面膜

豆苗牛奶面膜

珍珠豆粉面膜

粉蜜抗皱面膜

白芷蜂蜜美白面膜

黄瓜白芷美白面膜

Chapter 02 补水滋润保湿面膜

番茄杏仁面膜

苹果蛋黄面膜

红糖蜂蜜保湿面膜

番茄蜂蜜面膜

黄瓜蛋清补水面膜

酸奶蜂蜜面膜

黄瓜蛋黄面膜

海藻牛奶面膜

胡萝卜面膜

糯米饭面膜

<<最安全的美肌面膜DIY>>

杏仁蛋清面膜  
红酒珍珠粉面膜  
丝瓜汁面膜  
西瓜蛋清面膜  
橄榄油蜂蜜面膜  
银耳汤面膜  
桃子葡萄面膜  
豆腐牛奶保湿面膜  
Chapter 03 去角质排毒面膜  
蜜桃燕麦去角质面膜  
绿豆粉去角质面膜  
黄瓜芦荟去角质面膜  
燕麦果奶去角质面膜  
番茄菊花面膜  
椰子汁蜂蜜面膜  
精盐酸奶面膜  
红豆酸奶去角质面膜  
绿茶粉面膜  
绿豆蛋清面膜  
树莓牛奶面膜  
Chapter 04 控油去痘面膜  
芦荟蜂蜜面膜  
小苏打牛奶面膜  
白醋面膜  
土豆牛奶面膜  
土豆橄榄油面膜  
蒜蜜面膜  
玫瑰黄瓜面膜  
薏米冬瓜仁面膜  
香芹酸奶面膜  
茄皮面膜  
益母草黄瓜面膜  
菠萝金银花去痘面膜  
金银花去痘面膜  
薰衣草黄豆粉面膜  
香蕉奶酪去痘面膜  
椰汁芦荟绿豆粉面膜  
大蒜面粉抗痘面膜  
玉米粉牛奶去痘面膜  
蛋清米醋抗痘面膜  
薏米百合控油面膜  
Chapter 05 紧肤提拉面膜  
自制胶原蛋白面膜  
蛋清蜂蜜面膜  
鲨鱼油面膜  
蜂蜜杏仁面膜  
玉米绿豆紧致面膜

## <<最安全的美肌面膜DIY>>

柠檬蛋清紧肤面膜  
奶酪蛋清紧致面膜  
红薯酸奶紧致面膜  
咖啡蛋清杏仁紧致面膜  
蜂蜜小苏打紧肤面膜  
燕麦紧致面膜  
蜂蜜牛奶紧致面膜  
葡萄木瓜紧肤面膜  
蛋黄橄榄油紧肤面膜  
维C黄瓜紧肤面膜  
红豆泥紧肤面膜  
Chapter  
抗氧化焕彩面膜  
绿茶橘皮粉蛋清面膜  
绿茶芦荟面膜  
红茶琼脂面膜  
绿茶燕麦面膜  
香蕉奶燕麦蜜面膜  
燕麦珍珠粉茶叶面膜  
柠檬燕麦蛋清面膜  
酸奶麦片面膜  
花生酱面膜  
柚子燕麦面膜  
柚粉面膜  
奇异果面粉抗痘面膜  
核桃仁面膜  
红石榴抗氧化面膜  
黑布朗蜜橄榄油面膜  
香蕉橄榄油面膜  
菜花粥面膜  
胡萝卜白及面膜  
菠菜珠粉面膜  
番茄蜂蜜蛋清面膜  
Chapter 07 芳香精油面膜  
橙花玫瑰抗衰面膜  
迷迭杏仁紧致面膜  
橙花润肤面膜  
玫瑰蓝莓润肤面膜  
甘菊薰衣草消痘面膜  
柠檬草佛手柑抗痘面膜  
甘菊玫瑰补水面膜  
奶酪薰衣草保湿面膜  
玫瑰橙花茉莉保湿面膜  
甘菊抗敏面膜  
天然木瓜抗敏面膜  
除皱减压精油面膜  
淡斑除皱减压面膜

## <<最安全的美肌面膜DIY>>

美白减压精油面膜

芦荟晒后修复面膜

珍珠粉修复美白面膜

红薯苹果芳香修复面膜

甘菊舒缓去角质面膜

珍珠薰衣草美白面膜

玫瑰檀香抗压面膜

薄荷牛奶清肌面膜

天然去斑玫瑰花面膜

附录一 居家DIY面膜TOP问题

附录二 不同年龄，面膜选择有差异

附录三 应季护肤更有效

附录四 局部面膜，靓肤无微不至



## <<最安全的美肌面膜DIY>>

### 章节摘录

版权页：插图：人体细胞生长和修复最为旺盛的时期，肌肤对护肤品的吸收力非常强，最适宜进行面膜护理。

最好在热水沐浴后，敷上保湿面膜，这时肌肤毛孔打开，对肌肤补水保湿的效果极为明显。

当然，也别忘了敷面后涂抹保湿霜，可以起到锁水的作用。

【05：00～08：00】细胞的再生活动也降到了最低点，淋巴循环缓慢，因此很多人会发现起床后眼皮肿胀。

此时皮肤状态并不适合进行常规的面膜护理，但许多女性熬了通宵，需要改变黑眼圈的状态，精神抖擞出门去；又或是脸色欠佳，却需要去赶赴重要的约会。

所以此时不妨进行一些局部的面膜护理，比如敷眼膜，以增强眼部的血液循环。

【08：00～12：00】肌肤机能达到高峰，人们的精神状态也比较好。

此时肌肤细胞组织的抵抗力比较强，皮脂腺的分泌液很活跃，承受力比较好。

所以此时如果有时间进行面膜护理，可以做去角质面膜、淡斑面膜、去痘面膜等，肌肤在这时出现过敏现象的几率较低。

【12：00～16：00】人们的精神普遍比较疲惫，身体血压和激素分泌也降低了，肌肤状态也会开始下降。

很多人会发现上午皮肤还光洁滋润，这时可能就会出油或者干燥，还可能出现小小的细纹。

所以此时如果有时间进行面膜护理，可以做一些保湿补水面膜，以及紧肤面膜，还可以适量加入一点精华素。

## <<最安全的美肌面膜DIY>>

### 编辑推荐

《最安全的美肌面膜DIY(畅销升级版)》中爱美是女人的天性，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？在《最安全的美肌面膜DIY(畅销升级版)》中，美肤专家会教你利用天然面膜轻松应对各种肌肤问题。

<<最安全的美肌面膜DIY>>

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>