

<<3分钟本草奇效面膜>>

图书基本信息

书名：<<3分钟本草奇效面膜>>

13位ISBN编号：9787534579752

10位ISBN编号：7534579759

出版时间：2011-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：汉竹文化传播公司 编

页数：192

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>

<<3分钟本草奇效面膜>>

内容概要

“回眸一笑百媚生”的杨贵妃为什么如此美艳动人？
单单天生丽质是不够的，还得益于专门调制的本草面膜。

古老的的美容秘籍今天依然散发着神奇的光彩，《本草纲目》、《神农本草》……天然、绿色、权威，没有任何化学成分会伤害到你娇嫩的肌肤。

厨房里常见的蔬果、中药店随处可买的中药粉末就是美肤的好材料，不仅可以做面膜，还有眼膜、手膜、脚膜、全身美肤浴，让你从头到脚都享受到它的滋养。

担心材料用不完？

那就泡一款美味的茶饮，煲一锅香香的靓汤吧，内调外养，美丽升级！

<<3分钟本草奇效面膜>>

作者简介

凤凰汉竹，是中国最大的媒体出版集团凤凰出版传媒集团（上交所代码：601928）旗下生活健康图书品牌。

汉竹品牌创立于2005年10月，专业出版高端健康生活图书。

做为凤凰出版传媒集团重点支持的生活健康图书品牌，凤凰汉竹正大规模投入于高端生活健康内容出版。

现在，凤凰汉竹的健康生活出版计划已全面覆盖日常生活领域。

每年，全球有数百万家庭在这些高品质图书中获得帮助。

凤凰汉竹正致力于将健康生活出版提高到新的标准，让人们有机会享受越来越舒适、越来越实用的健康生活图书。

凤凰汉竹，阳光一样的生活书。

<<3分钟本草奇效面膜>>

书籍目录

Chapter 1 本草才是真正的美容大师

天然本草的美颜奇效

辨明体质，对症养颜

测测你的肤质

本草养颜宜忌全知道

Chapter 2 补水保湿面膜

豆腐牛奶面膜

香蕉牛奶面膜

香蕉杏仁面膜

香蕉蜂蜜面膜

香蕉白芷面膜

薏仁甘草面膜

苹果蜂蜜面膜

银耳面膜

玉竹面膜

天冬杏仁面膜

牛奶草莓面膜

牛奶黑芝麻面膜

黄瓜鸡蛋面膜

黄瓜芦荟面膜

蜂蜜黄瓜面膜

蜂蜜鲜橙面膜

Chapter 3 美白淡斑面膜

薏仁百合面膜

薏仁珍珠粉面膜

红糖淀粉面膜

白芷黄瓜面膜

白术蜂蜜面膜

白术食醋面膜

红薯牛奶面膜

红糖奶粉面膜

樱桃蛋清面膜

玫瑰蛋清面膜

杏仁蛋清面膜

苹果淡斑面膜

丝瓜柠檬面膜

山药西红柿面膜

Chapter 4 补血亮肤面膜

草莓橄榄油面膜

南瓜面膜

桂圆杏仁面膜

桂圆红枣面膜

当归姜茶面膜

白芷鲜奶面膜

红枣蛋清面膜

<<3分钟本草奇效面膜>>

红豆酸奶面膜
红枣杏仁面膜
红糖红茶美白面膜
红枣人参面膜
红枣阿胶面膜
黑木耳红枣面膜
三七粉面膜

Chapter 5 控油洁肤面膜

玉米面膜
红豆面膜
绿豆面膜
绿豆牛奶清洁面膜
绿豆黄豆面膜
酸奶柠檬面膜
猕猴桃绿豆面膜
酵母牛奶面膜
白菜面膜
葡萄面膜
香蕉奶酪面膜
胡萝卜面粉面膜

Chapter 6 收缩毛孔面膜

菠萝蜂蜜面膜
绿豆粉果醋面膜
绿茶绿豆面膜
玉米麦片面膜
海藻茶纤容面膜
海藻甘油面膜
鱼腥草粗盐面膜
柠檬燕麦面膜
柠檬蛋酒面膜
热米饭面膜

Chapter 7 祛痘排毒面膜

茯苓泽泻面膜
茯苓蜂蜜面膜
茯苓杏仁面膜
猕猴桃面膜
白芷白芷粉面膜
苦瓜黄连面膜
苦瓜绿豆面膜
冬瓜桃仁面膜
益母草面膜
黄豆薏仁面膜
白芷银耳面膜
白芷绿豆面膜
梨子柠檬面膜
西红柿淀粉面膜

Chapter 8 驻颜祛皱面膜

<<3分钟本草奇效面膜>>

栗麸蜂蜜面膜
芦荟珍珠粉面膜
山药奶粉面膜
菊花鸡蛋面膜
绿茶鸡蛋面膜
杏仁咖啡粉面膜
红花山楂面膜
蛋黄燕麦面膜
蛋黄黑豆面膜
白附子甘草面膜
白芷杏仁面膜
藕粉蛋清面膜
藕粉西红柿面膜
豆腐面膜

Chapter 9 抗敏镇静面膜

西红柿蜂蜜面膜
西瓜薏仁面膜
豆腐蜂蜜面膜
芹菜蜂蜜面膜
香芹酸奶面膜
芹菜芦荟面膜
奶酪蛋清面膜
胡萝卜奶蜜面膜
珍珠粉牛奶面膜
蜂蜜雪梨面膜

Chapter 10 晒后修复面膜

苦瓜面膜
冬瓜面膜
香菜蛋清面膜
香蕉奶油面膜
茄汁酒精面膜
柠檬蛋清面膜
土豆牛奶面膜
西红柿白糖面膜
木瓜牛奶面膜
枸杞子面膜

Chapter 11 滋养眼膜12款

丝瓜眼膜
黄瓜蛋清眼膜
冰牛奶眼膜
茶叶眼膜
甘菊茶眼膜
银耳眼膜
木瓜薄荷眼膜
蜂蜜蛋黄眼膜
苹果眼膜
黄瓜酸奶眼膜

<<3分钟本草奇效面膜>>

胡萝卜橄榄油眼膜

薏仁绿茶眼膜

Chapter 12 嫩滑手足膜9款

奶蛋手足膜

香蜜手足膜

橄榄油手足膜

荔枝核手足膜

燕麦手足膜

土豆牛奶手足膜

柠檬滋润手足膜

白萝卜蜂蜜手足膜

蜂蜜柔润手足膜

Chapter 13 美白体膜8款

蛋奶蜜紧肤体膜

柠檬蛋清美白体膜

芦荟优酪美白体膜

牛奶面粉补水体膜

橄榄油牛奶体膜

橄榄油维E体膜

杏仁薄荷消炎体膜

香蕉蛋清滋润体膜

Chapter 14 本草特色养肤浴

桑叶清肝润发浴

薄荷爽肤除热浴

玫瑰白芷美白浴

菊花薰衣草润滑浴

陈皮滋润美肤浴

奶粉美白润肤浴

黄瓜消脂润肤浴

芦荟滋润柔肤浴

Appendix 自制经典洁面乳

玫瑰白醋洁面乳

芦荟亮颜洁面乳

蜂蜜牛奶美白洁面乳

双瓜滋润洁面水

鲜莓燕麦洁面乳

蜂蜜橄榄油洁面乳

清爽柠檬洁面水

葡萄柚芹菜去油洁面水

米汤桃仁洁面乳

<<3分钟本草奇效面膜>>

章节摘录

版权页：插图： 本草养颜宜忌全知道 很多人认为本草美容只要吃好、涂好就万事大吉了，其实不然。

还有很多需要注意的细节问题。

1.坚持多喝水 白开水即可，最好能每天早上起来喝一杯温开水，可以清洁肠道，补充晚上睡觉蒸发的水分。

总之记住，要想美白，最简单、最方便的方法就是喝白开水，每天定时喝，千万不要等到严重口渴时才喝。

2.多吃蔬菜和水果 蔬果中含有大量的维生素C，而维生素C可以抑制酪氨酸酶（黑色素合成的关键酶）的活性，可以美自我们的肌肤。

3.锻炼肌肤功能 在洗脸时，用冷水和温水交替轻轻拍打脸部，或在涂抹护肤品时，多按摩几下，可以加强皮肤的弹性。

4.彻底清洁肌肤 外出或化妆后，一定要彻底清洁肌肤，保持毛孔畅通，让肌肤好好呼吸。

尤其是白领，下班后可以利用3~5分钟时间，清洗脸部肌肤，清理掉肌肤上的微尘，那些无形的“垃圾”可是粉刺、痘痘、雀斑的“至爱”，所以一定要及时清理。

<<3分钟本草奇效面膜>>

编辑推荐

《3分钟本草奇效面膜》为《汉竹·白金女人系列》其中的一本，不管你芳龄几何，都希望你能通过阅读《3分钟本草奇效面膜》变得更加美丽出众、优雅高贵且性感动人。

<<3分钟本草奇效面膜>>

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>