

<<小面膜大美人>>

图书基本信息

书名：<<小面膜大美人>>

13位ISBN编号：9787807661030

10位ISBN编号：7807661038

出版时间：2009-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：优图生活

页数：144

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>

<<小面膜大美人>>

内容概要

这本书与大家分享了DIY面膜的乐趣，“她时代”的活颜悦色美人。书中收录了100款美颜天然面膜，包括鲜嫩水果面膜、天然食物面膜、汉方中药面膜、花草植物面膜、芳香精油面膜和创意合成面膜等六大类。

<<小面膜大美人>>

书籍目录

一、活颜悦色美肤计 Part 1 自制面膜也要“对症下药” 不同肤质的“膜”法建议 超简单的肤质自测法 Part 2 面膜DIY工具 Part 3 敷用面膜三部曲 前奏——敷面膜前的准备 高潮——敷面膜的基本大法 尾声——脸部的再次清洁与保养 Part 4 图解脸部美容穴位 按摩小常识 5分钟瘦脸按摩操 去除黑眼圈的小妙招 敷面膜后的美白指压操

二、私享天然美颜秘方 Part 1 鲜嫩水果面膜 水果美颜榜 西瓜沙面膜 菠萝西瓜汁面膜 菠萝燕麦牛奶面膜 猕猴桃面膜 草莓醋面膜 苹果水梨香蕉面膜 香蕉蜂蜜面膜 苹果玉米粉面膜 橄榄油果泥面膜 橙蜜蛋奶面膜 鲜奶提子面膜 葡萄浆甘油面膜 草莓鲜奶面膜 柑橘芦荟抗衰老面膜 苹果燕麦奶酪面膜 蜜桃绿豆蜂蜜面膜 柠檬鸡蛋蜂蜜橄榄油面膜 柠檬西红柿粗盐蜂蜜面膜 木瓜菠萝面膜 木瓜蜂蜜面膜 西红柿蜂蜜面膜 “膜”法达人 Part 2 天然食物面膜 蔬菜杂粮美颜榜 芦荟芹菜面膜 莴苣叶面膜 芦荟蛋清蜂蜜面膜 卷心菜绿豆粉面膜 藕粉牛奶面膜 胡萝卜藕粉面膜 蛋黄橄榄油蜂蜜面膜 红萝卜啤酒酸奶面膜 牛蒡绿豆粉面膜 苦瓜绿豆粉面膜 蜜酒冬瓜面膜 蛋黄西红柿黄瓜面膜 小黄瓜西红柿苹果蜂蜜面膜 山药蜂蜜面膜 红酒蜂蜜芦荟面膜 土豆蛋黄鲜奶面膜 玉米粉牛奶面膜 红豆泥面膜 绿豆鸡蛋面膜 南瓜豆腐绿茶面膜 大蒜蜂蜜面膜 丝瓜燕麦面膜 糯米小黄瓜面膜 糯米土豆蜂蜜面膜 燕麦酸奶橄榄油蜂蜜面膜 燕麦蜂蜜牛奶面膜 黑芝麻粉蛋黄面膜 核桃蛋清蜂蜜鲜奶面膜 核桃珍珠粉牛奶蜂蜜面膜 杏仁粉蛋清粗盐面膜 杏仁酸奶蛋黄面膜 醋酿蛋清面膜 “膜”法达人 Part 3 汉方中药面膜 中药美颜榜 冬瓜淮山润肤面膜 白芷石膏牛奶面膜 薏仁粉荷叶面膜 苹果水珍珠粉面膜 枸杞子面膜 杏仁蛋清鲜奶面膜 归苈绿豆粉蜂蜜面膜 橘皮蛋黄面膜 绿茶橘皮面膜 蜂王浆珍珠薏仁粉面膜 珍珠蛋清面膜 薏仁蛋黄鲜奶面膜 甘草洗米水面膜 当归川芎鸡蛋面膜 黑豆艾叶面膜 白茯苓蜂蜜面膜 白芷粉鲜奶面膜 绿豆粉蛋清面膜 白术食醋面膜 甘油薏仁玉米粉面膜 “膜”法达人 Part 4 花草植物面膜 花草美颜榜 玫瑰水胶原面膜 玫瑰桃仁面膜 荷花绿豆雪梨西瓜皮面膜 荷叶面膜 薏米粉百合蜂蜜面膜 菊花蛋清面膜 野菊花柠檬面膜 干菊花玉米须面膜 菊花西红柿面膜 “膜”法达人 Part 5 芳香精油面膜 精油美颜榜 燕麦橙花玫瑰精油面膜 木瓜绿豆柑橘精油面膜 绿豆薰衣草精油面膜 蛋清玫瑰精油面膜 玫瑰杏仁精油面膜 蜂蜜茉莉精油面膜 燕麦柠檬精油面膜 “膜”法达人 Part 6 创意合成面膜 创意美颜榜 酸奶柠檬维E面膜 维生素E蜂蜜面膜 蛋黄维E面膜 黄瓜维C橄榄油面膜 鱼肝油苏打面膜 珍珠洗米水面膜 蛋清甘油面膜 花粉蛋黄面膜 “膜”法达人附录：面膜功效索引 天然美白祛斑面膜 天然补水保湿面膜 天然去皱抗衰老面膜 天然抗菌消炎面膜 天然深层清洁、去角质面膜 天然瘦脸面膜

<<小面膜大美人>>

章节摘录

插图：其实，敷面膜和饮食调理都是我们实现美丽梦想的手段，不能说谁比谁更有效，只能说针对你的个体情况，两种方法怎么样结合更适合你。

比如橘子富含维生素c，而维生素c有很好的美白褪黑功效，但多数MM吃橘子后却发现并不能让皮肤变得很白。

为什么呢？

原因很简单。

食物进入人体内吸收需要一定的代谢周期，并不能立竿见影地作用于皮肤。

很可能这些营养素在没有到达肌肤的表层之前，就已经被我们体内的其他组织吸收完了——我们体内的组织，尤其是心血管系统，会优先于皮肤来吸收这些养分。

所以，除了要注意多吃利于美容的食物之外，还可以通过面膜的形式，让肌肤更直接地接触到这些关键的营养成分。

涂抹护肤品可以更好保护皮肤也是基于同样的道理。

面膜的美容原理，是利用面膜覆盖在脸部的时间，暂时地隔离外界的空气与污染。

同时提高肌肤温度，加强血液循环，促进新陈代谢，使肌肤的含氧量上升，变得更有活力，更快地吸收面膜中的营养。

不过，面膜只能在短时间内改善皮肤的现状，要长期坚持才能看到更好的效果。

而如果想要皮肤从根本上转变成健康、年轻的状态，就必须从内而外地进行养护。

饮食调理和面膜相辅相成，才是美肌之道。

面膜可以天天用吗？

最好不要天天用。

面膜虽然能给皮肤提供丰富的营养，还能带来各种各样的护肤功效，但是“补”得过了量，同样会给皮肤造成伤害。

比如：每天使用有深层清洁效果的面膜会使皮肤红肿，并且逐渐变得敏感起来；经常敷用有滋润效果的面膜容易引起暗疮；天天用补水面膜则会使肌肤失去调节水油平衡的能力。

<<小面膜大美人>>

编辑推荐

《小面膜大美人:DIY美颜天然面膜100款》：新一代“岩女郎”宋汶霏强力推荐这本书与大家分享了DIY面膜的乐趣，“她时代”的活颜悦色美人当有100种“膜”法新主张。

<<小面膜大美人>>

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>