

<<天然滋养面膜>>

图书基本信息

书名：<<天然滋养面膜>>

13位ISBN编号：9787501974863

10位ISBN编号：7501974861

出版时间：2010-3

出版时间：中国轻工业出版社

作者：李艳辉 编

页数：155

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>

## <<天然滋养面膜>>

### 前言

从古至今，面膜一直长盛不衰，女人们始终对它情有独钟，正所谓“天生丽质难自弃”，这完全在于面膜本身具有的卓越美肤作用。

纯天然，无污染，最自然的保养，是今天推崇的健康美容方式。

闲暇时间里，自在地DIY面膜，保湿也好，美白也罢，15分钟便可令你焕然一新。

自己做面膜，原料选择最关键，《本草纲目》里关于美容养颜食物的记载，就提供了很多制作面膜的天然原料，如蜂蜜、珍珠粉、白芷、杏仁粉、鸡蛋等，这些原料不仅唾手可得，而且对肌肤很安全，副作用很小。

这些都是做面膜的明星材料。

使用天然原料，DIY出属于自己的天然护肤品，最天然的就是最美肤的。

## <<天然滋养面膜>>

### 内容概要

全书介绍了补水、美白、清洁、淡斑、祛痘5大功效的近百种面膜，原料都是生活中常见的食材、中药，挖掘天然原料的美容效果，并进行通俗的解说，每款面膜都具体介绍原料配比、具体步骤和使用方法，以及能够达到的美容效果，简单、实用。

每个篇章最后分设专题针对肤质讲解美容的生活窍门。

随书附赠“3分钟美肌护理全图解”拉页，讲解简便、实用的肌肤清洁、护理、按摩手法。

## <<天然滋养面膜>>

### 作者简介

李艳辉

别名茜木，茜木点穴减肥法发明人，擅长中医减肥、美容、抗衰老、健康调理。

1988年毕业于北京中医药大学中医系。

1996年晋升为主治医师，并于京城首开中医美容中心，研究纯天然疗法，受到北京电台、北京电视台、北京青年报等多家媒体关注。

第22届GODEN美容美发大赛

## &lt;&lt;天然滋养面膜&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 本草面膜美人 《本草纲目》中的面膜原料 草部 谷部 菜部 果部 木部 其他 5类肤质测测看 5类肤质比比看 找到最适合你的面膜 本草面膜使用6技巧 适合你的才是最好的 敏感测试不容忽视 别小瞧了清洁的重要性 打开毛孔,充分吸收营养 按摩,面膜的好帮手 让乳液锁住营养 本草面膜护理5误区 误区1:天天敷面膜 误区2:敷的时间长一点好 误区3:敷的越厚,效果越好 误区4:面膜当眼膜多省事 误区5:一次做几次用的量 DIY面膜的必备工具

第二章 最补水的本草面膜 蜂蜜豆腐面膜 防止细胞干燥老化 蜂蜜橄榄油面膜 增加肌肤弹性 黄瓜土豆面膜 滋润缺水细胞 黄瓜鸡蛋面膜 清凉镇静肌肤 蛋清蜂蜜面膜 祛除皱纹 鸡蛋橄榄油面膜 防止色素沉着 番茄牛奶面膜 让肌肤柔嫩有弹性 番茄橄榄油面膜 补水同时收紧肌肤 香蕉蜂蜜面膜 修护受损肌肤 香蕉蛋黄面膜 改善红血丝 当归白芷面膜 补水抗老 猪蹄水凝面膜 使肌肤中润饱满 柠檬维E面膜 促进细胞新陈代谢 柠檬黄瓜面膜 有效对抗细胞老化 草莓牛奶面膜 使肌肤光滑平整 草莓圣女果面膜 防止肌肤干燥 西瓜蜂蜜面膜 保持肌肤健康润泽 西瓜补水面膜 强效补水锁水 杏仁粉蜂蜜面膜 滋养美白肌肤 玉竹杏仁粉面膜 使肌肤明亮水嫩 阿胶锁水面膜 促进细胞活力与再生 红糖补水面膜 排出毒素 苹果水嫩面膜 保护皮脂中的水分 苹果蛋清面膜 使肌肤细滑白腻 专题:补水秘诀

第三章 最美白的本草面膜 白芷橄榄油面膜 使面色红润白嫩 三白面膜 减缓色素沉积 白芷酸奶面膜 消除皮肤炎症 半夏土豆面膜 阻断黑色素形成 杏仁粉酸奶面膜 去除暗哑表皮细胞 杏仁木瓜面膜 防止黄褐斑生成 柠檬橘蛋面膜 让肌肤净白有活力 柠檬面粉面膜 淡化黑斑 绿豆薏仁粉面膜 消除色素斑点 薏米冬瓜仁面膜 促进面部血液循环 香梨嫩白面膜 加速新陈代谢 油梨香蕉面膜 防止皮肤角质化 猕猴桃蜂蜜面膜 防止雀斑形成 猕猴桃嫩白面膜 抵抗紫外线侵害 芦荟橄榄油面膜 缓和皮肤不适 芦荟黄瓜面膜 清凉镇静肌肤 薏仁珍珠粉面膜 减轻辐射伤害 珍珠粉酸奶面膜 缓和日晒刺激 红酒面膜 高效美白 红酒蜂蜜面膜 增强肌肤抗氧化能力 圣女果蜂蜜面膜 提高肌肤防晒能力 圣女果藕粉面膜 导出表皮毒素 白芷嫩白面膜 消炎解毒 绿茶粉蛋黄面膜 淡化痘印 菠萝苹果面膜 淡化面部色斑 苹果嫩白面膜 减缓皱纹生成 冰葡萄嫩白面膜 提供抗氧化保护 葡萄甘油面膜 有效对抗自由基 专题:美白秘诀

第四章 最清洁去角质的本草面膜 白芷绿豆面膜 减轻污染物侵袭 玉米粉胡萝卜面膜 修护晒后皮肤组织 白米饭团面膜 粘去表皮污垢油脂 小米清汤面膜 深层清洁 红豆牛奶面膜 促进肌肤新生 双豆清洁面膜 去除死皮 柳橙番茄面膜 清洁毛孔中的废物 番茄酸奶面膜 有效清洁彩妆残留 柠檬蛋奶面膜 软化角质 燕麦紧肤面膜 去除深层老旧细胞 薰衣草牛奶面膜 平衡皮脂分泌 薰衣草面膜 深层杀菌排毒 粗盐杏仁面膜 去除多余脂肪和角质 粗盐鸡蛋面膜 深层消炎杀菌 燕麦菠萝面膜 清除肌肤污垢 燕麦木瓜面膜 改善粗糙肌肤 海藻菠萝面膜 去除陈旧油脂 海藻牛奶面膜 清洁死皮杂质 专题:清洁小秘诀

第五章 最淡斑的本草面膜 白芷盐醋面膜 活血化斑 双白面膜 淡化各种色素 白茯苓蜂蜜面膜 化解黑斑瘢痕 茯苓杏仁面膜 温和美白肌肤 玫瑰珍珠粉面膜 均匀肤色 玫瑰牛奶面膜 舒缓肌肤 银玉面膜 修复黑斑和疤痕 中药银耳面膜 消除色素斑 僵蚕面膜 改善皮肤微循环 僵蚕山药面膜 调理暗黄面色 燕麦酸奶面膜 分解各种斑点 花粉牛奶面膜 治疗晒斑 番茄祛斑面膜 排出毒素 苹果番茄面膜 清除自由基 樱桃酸奶面膜 提高皮肤活性 白醋淡斑面膜 抑制黑色素沉积 香蕉浓茶面膜 缓和晒后色素沉淀 土豆橄榄油面膜 漂白皮下黑色素 专题:淡斑秘诀

第六章 最祛痘的本草面膜 白菜叶面膜 消除皮肤炎症 胡萝卜面膜 提高皮肤抗菌能力 紫罗兰抗痘面膜 治疗痤疮 黄花菜祛痘面膜 淡化痘痕 白芷白藜面膜 清除油性青春痘 绿豆三白面膜 促进皮肤创面修复 桃子香面膜 祛痤疮、消斑痕 桃杏双花面膜 化解面部血瘀 芦荟祛痘面膜 排毒养颜 芦荟香芹面膜 消除面部浮肿 蒲公英面膜 清除污垢细菌 紫草大黄面膜 治疗顽固性痘痘 鱼腥草面膜 预防粉刺痤疮 排毒鱼腥草面膜 清除毒素油脂 绿豆酸奶面膜 治疗汗疹 绿豆粉面膜 软化面部血痂 益母草黄瓜面膜 祛除暗疮 益母草桑叶面膜 提高面部抵抗力 专题:祛痘秘诀

附录: 经典眼膜14例 经典体膜8例 经典手膜7例 经典唇膜8例 经典洗面乳9例

## <<天然滋养面膜>>

### 章节摘录

插图：美人物语：蜂蜜“养脾气，助消化。

常服可使面色红润”。

蜂蜜有护肤美容的功效；豆腐的脂肪酸、蛋白质能增加皮肤弹性；面粉含有蛋白质，可以维持皮肤弹性；酸奶，可以防止皮肤老化干燥，还可以减少黑色素的沉淀。

蜂蜜豆腐面膜适用肤质中性、干性肌肤最适季节春、秋、冬季美肤功效保湿补水，润肤美白，防止皮肤干燥老化原料准备蜂蜜2匙，嫩豆腐2匙，面粉2匙，酸奶适量。

器材准备汤匙，面膜碗。

开心DIYStep1把豆腐放在面膜碗中，捣碎。

Step2加入蜂蜜、酸奶、面粉，搅匀。

面面俱到敷面之前，先把脸洗净，并用热毛巾敷一下，扩张毛孔。

然后均匀涂抹在脸上，20分钟后洗净即可。

轻松保存面膜当天制作，当天用完。

（图注：细腻质地、甘甜的气息，温和地滋润肌肤，让“肌”渴迅速消失。

）美人物语：蜂蜜含有多种营养成分，具有滋润肌肤的功效。

橄榄油中含有橄榄多酚，不但可以使皮肤减少皱纹，还可以增加皮肤弹性。

面粉可以清洁肌肤，也可以收缩毛孔。

蜂蜜橄榄油面膜适用肤质中性、干性、混合性肌肤最适季节春、秋、冬季美肤功效活化肌肤，抗衰老，增加肌肤弹性原料准备蜂蜜1匙，橄榄油2匙，面粉适量。

器材准备汤匙，面膜碗。

开心DIYStep1将蜂蜜和橄榄油调匀。

Step2加入面粉，拌匀。

面面俱到洁面后，将面膜敷于脸上15~25分钟，然后用温水冲净。

轻松保存面膜最好当天用完，如果有剩余，可在冰箱冷藏室内保存1周。

（图注：温婉的淡黄色，蕴含着无数润泽的珠子，快让她们亲亲你干燥的肌肤吧。

）

## <<天然滋养面膜>>

### 媒体关注与评论

之前看过了很多类似的面膜书，但《天然滋养面膜》给了我更贴心、更实用的指导。现在《天然滋养面膜》又出了升级版，相信这本书能令我的美容技能也跟着升级！

——美容机构顾问晓清看了这一书称才知道，原来凡是能吃的，都可以做面膜。

——读者思思

## <<天然滋养面膜>>

### 编辑推荐

《天然滋养面膜(升级版)》编辑推荐：汲取天然精华，书写美颜神话。  
继《天然滋养面膜》持续热销后，美容专家李艳辉又一力作。



<<天然滋养面膜>>

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>