

<<不可不知的自制天然面膜常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的自制天然面膜常识>>

13位ISBN编号：9787513208055

10位ISBN编号：7513208050

出版时间：2012-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：于菁

页数：214

字数：273000

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>

## <<不可不知的自制天然面膜常识>>

### 内容概要

时间是美丽的大敌，忙碌的工作与学习，再加上快节奏的生活步伐，极易让人忽视“面子问题”，《不可不知的自制天然面膜常识》请来美容专家为您量身订做DIY面膜计划，利用天然的蔬果、草本等便利材料，让每个人都能DIY出绿色、天然的面膜，给肌肤最顶级、最宠爱的呵护。动动手，就让你轻松获得美丽肌肤，拥有水漾好光彩！

## <<不可不知的自制天然面膜常识>>

### 作者简介

于菁，曾任保健时报社副社长、副总编辑、编审。  
现任中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长，中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。

## <<不可不知的自制天然面膜常识>>

### 书籍目录

#### PART ONE 美肌大作战，了解自己的肌肤

检验肌肤美丽度

和自己的肌肤做个深度交流

营养补给大臣--表皮层

肌肤的卫兵--真皮层

抵抗外力的盾牌--皮下脂肪

肌肤的6大分类

6种肌肤的特点

判断自己的肤质

肌肤全年护理法则

肌肤的四季日历

正确的护理方法

春季肌肤护理方法

夏季肌肤护理方法

秋季肌肤护理方法

冬季肌肤护理方法

肌肤自查

眼睛

额头和鼻子

面颊

注重面颊细节的检查

肌肤检查一览表

肌肤实际年龄小测试

你的肌肤正在积累毒素吗？

肌肤色素积累程度

破坏完美肌肤的10个大敌

黑头

皱纹与松弛

青春痘

斑点

肌肤干燥

毛孔粗大

出油

黑眼圈

眼袋

眼睛浮肿

面膜的魔力

魔力1 减缓护肤品的挥发

魔力2 促进面部代谢

魔力3 快速吸收养分

敷面膜最佳时间

关于面膜的选择

面膜的种类

不同时期的面膜选择

## <<不可不知的自制天然面膜常识>>

不同肤质的面膜选择

不同年龄的面膜选择

PART TWO 自制面膜--预备篇

自制面膜需要的工具

面膜碗

面膜刷

面膜勺

面膜棒

擦菜器

棉布手绢

面膜工具的清洁、消毒

高温消毒

酒精消毒

消毒水消毒

面膜材料的准备

擦菜器的使用

水

面粉

盐

音乐

面膜纸的选择

制作面膜的材料

水果

蔬菜

精油

粉类

蛋、奶类

调味品

花草、中药材

维生素

酒类

敷面膜前的基础护理

洁面

补水

正确涂抹面膜

面膜的正确涂抹方法

使用面膜的误区

事半功倍的按摩方法

涂抹面膜时伴随按摩

经络美肌按摩

PART THREE 针对4大肤质的特效面膜

油性肌肤

黄瓜薏仁粉控油面膜

绿豆薏仁控油面膜

苦瓜绿豆控油除痘面膜

白及甘菊蛋清控油面膜

野菊花牛奶控油面膜

<<不可不知的自制天然面膜常识>>

黄瓜面膜  
柠檬橄榄油面膜  
玉米粉牛奶面膜  
双瓜清凉控油面膜  
蜜醋西红柿控油洁肤面膜  
西红柿菊花清洁面膜  
黄瓜皮去油面膜  
中性肌肤  
酸奶黄瓜滋润面膜  
蜂蜜牛奶面膜  
柠檬酸奶面膜  
红糖面膜  
高粱牛奶面膜  
橙子西红柿面膜  
丝瓜蛋黄润肤面膜  
绿豆果醋面膜  
黑豆蛋黄面膜  
苹果圆白菜面膜  
蜂蜜西瓜皮修复面膜  
薏仁保湿面膜  
干性肌肤  
柠檬蜂蜜面膜  
盐杏仁粉滋润面膜  
酸奶柠檬修复面膜  
西红柿面膜  
猕猴桃山楂清洁面膜  
蛋黄冬瓜面膜  
糯米土豆排毒面膜  
冬瓜山药润肤面膜  
南瓜蛋清美白面膜  
薏仁豆腐保湿面膜  
牛奶蜂蜜滋润面膜  
香蕉蜂蜜滋润面膜  
芦荟薏仁润白面膜  
柠檬蜂蜜芦荟面膜  
芝麻牛奶面膜  
黄瓜芦荟补水面膜  
敏感性肌肤  
苹果熏衣草精油面膜  
芹菜芦荟胶清爽面膜  
西瓜皮水润面膜  
芦荟清凉镇痛面膜  
黄瓜圆白菜镇定面膜  
甘草抗敏面膜  
土豆焕彩面膜  
鸡蛋胡萝卜面膜  
银耳润白面膜

<<不可不知的自制天然面膜常识>>

珍珠紧致面膜

芦荟红糖滋养面膜

酸奶木瓜面膜

瓜皮镇静面膜

芦荟黄瓜面膜

石榴水面膜

西红柿草莓补水面膜

西红柿奶粉面膜

薏仁大米粉面膜

.....

PART FOUR 汉方本草面膜

PART FIVE 经典食材面膜

PART SIX 注重细节的完美面膜

PART SEVEN 打造完美肤色的面膜

PART EIGHT 青春焕颜面膜

## <<不可不知的自制天然面膜常识>>

### 章节摘录

版权页：插图：和自己的肌肤做个深度交流 营养补给大臣——表皮层 表皮层即肌肤的外层。它的主要功能是为肌肤提供营养，保持肌肤弹性。

表皮层主要由基底层、有棘层、颗粒层、角质层等四层细胞所构成。

最外层为角质层，是一层由无细胞核的细胞所组成的保护膜。

当新细胞在肌肤较深层生成时，老化的细胞就会被推向表层，从而导致其被压平或死去以致形成角质层。

角质层的厚度关系着肌肤细嫩程度与水分的保有度。

在角质层之下的是颗粒层、有棘层。

基底层位于真皮层的最底层，当细胞在基底层产生以后，它不断往上生长，形成有棘层、颗粒层，最后到达角质层，这个过程大约需要14天。

然后新生的角质层不断被由下往上的细胞取代随之脱落，这个过程又需要14天。

因此，一个健康的表皮细胞新陈代谢约需28天。

肌肤的卫兵——真皮层 真皮层位于表皮之下，是肌肤最厚的一层组织，约占肌肤厚度的90%。

肌肤大部分的重要工作都在这里完成。

真皮层主要由神经、汗腺、皮脂腺、毛囊、血管、胶原蛋白、弹力蛋白等组成，真皮层的质量能影响表皮的外观，是肌肤最重要的部位。

抵抗外力的盾牌——皮下脂肪 皮下组织层含有大量脂肪，可作为热量的绝缘体，还能缓冲外力带来的震荡。

其主要作用是隔温、保护内脏、保持肌肤的莹润及光滑。

肌肤的6大分类 6种肌肤的特点 完美的中性肌肤 中性肌肤特点 拥有中性肌肤的女性可以说是天生丽质、完美肤质的代表。

毛孔不但细小，而且水分及皮脂分泌均衡，肌肤看起来粉嫩有光泽又富弹性。

上妆也只需薄薄的一层，就可展现白里透红的肌肤。

即使偶尔会长一颗小粉刺，换季时会出现轻微的脱皮现象也没关系，肌肤的状态还是非常稳定的。

保养秘籍 虽然中性肌肤是最完美的肌肤，但是如果不细心保养，肌肤也会闹情绪的。

现在就来告诉大家中性肌肤一年四季的保养方法吧！

春季肌肤保养春天气候干燥，容易引起肌肤干燥、脱屑。

所以春天既要注意保持肌肤的洁净，同时也要避免过多地清洁，适当补充水分和油脂也很重要哦！

可以选用高脂的保养品，如乳液、绵羊油等。

夏季肌肤保养夏季天气炎热，皮脂分泌旺盛，出汗比较多，肌肤表面湿度比较大，肌肤大都裸露在外，需要适度的清洁和及时补充水分；外出时要在全身涂抹防晒霜、防晒油等抵御紫外线的乳液；最好使用遮阳帽、遮阳伞、墨镜，以抵挡紫外线刺伤肌肤和眼睛。

秋季肌肤保养秋季的天气凉爽，肌肤分泌逐渐减慢，处于干燥状态，所以要注意及时补充水分和油分哦！

冬季肌肤保养寒冷的冬季会使肌肤机能减弱，因此最重要的就是要补足充分的油分和水分。

洁面后可以选用油性乳霜对肌肤进行按摩，促进肌肤血液循环和新陈代谢，也可以提高肌肤的耐寒能力。



## <<不可不知的自制天然面膜常识>>

### 编辑推荐

爱美的时尚女性注意了：想要一张洁白无瑕的脸吗？  
想时光流逝却美颜长驻吗？  
天然、安全、亲肤的时尚美肌“膜”法，仅用3元就能让你美梦成真！

<<不可不知的自制天然面膜常识>>

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>