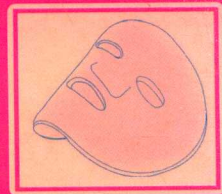


花小钱为您的脸庞美丽加分

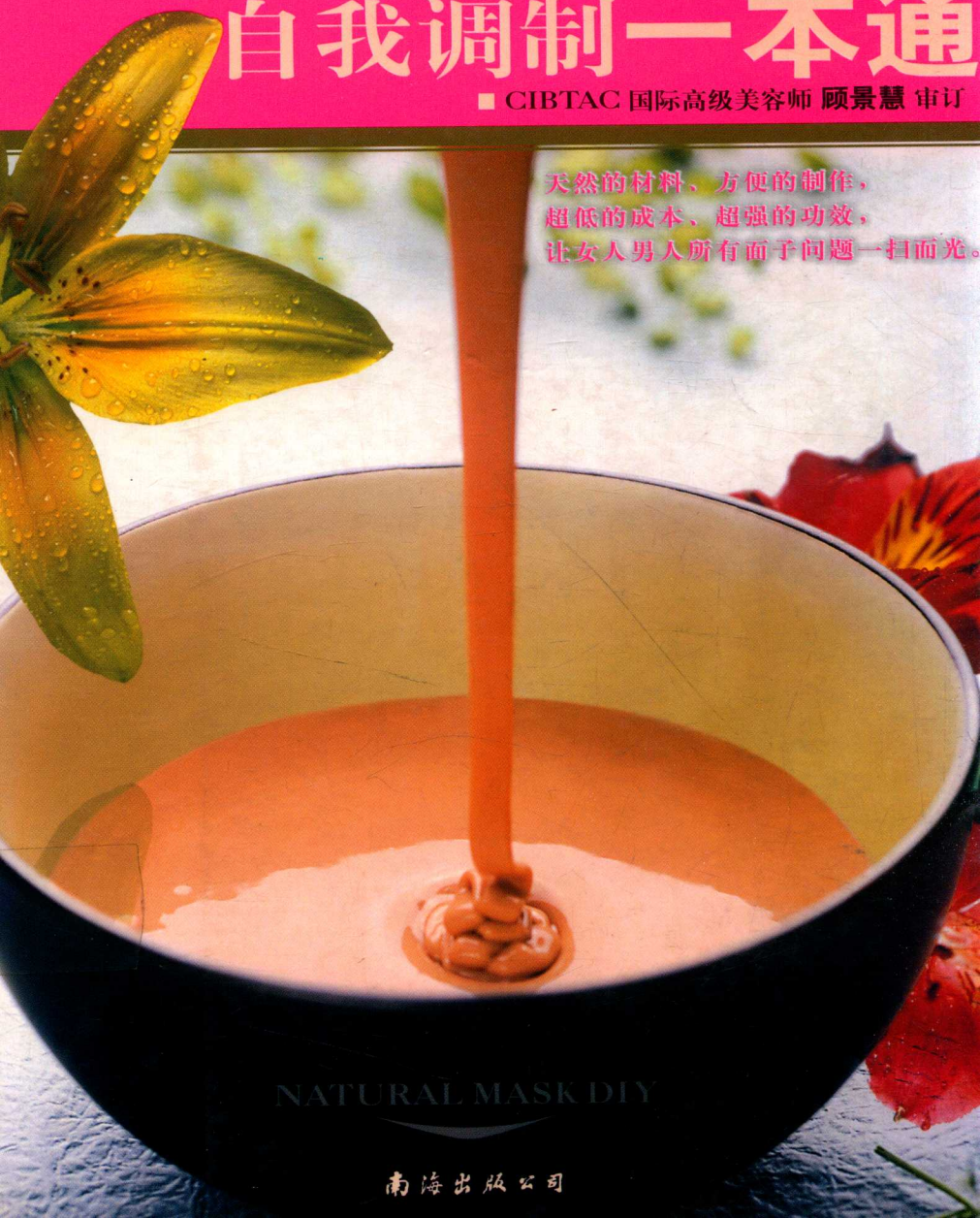
天然面膜



自我调制一本通

■ CIBTAC 国际高级美容师 顾景慧 审订

天然的材料、方便的制作，
超低的成本、超强的功效，
让女人男人所有面子问题一扫而光。



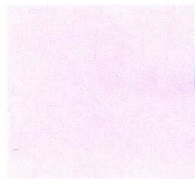
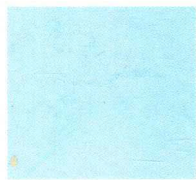
NATURAL MASK DIY

南海出版公司



天然面膜 Mask

自我调制一本通



前言

P R E F A C E

每个人都渴望拥有靓丽的肌肤，特别是女性朋友，更希望自己的皮肤光洁无瑕、红润细嫩，面部的肌肉富有弹性，容颜永远年轻，焕发生机。但是，随着年龄的不断增长，再加上我们赖以生存的环境中催人衰老的因素无处不在，如工作压力、空气污染、电脑辐射、风沙等，这些都使我们的肌肤受到不良影响，皮肤变得干燥、晦暗无光、色斑沉着。如何才能解决这些问题呢？其实方法很多，这里向大家介绍的是无副作用、简单易行且行之有效的天然面膜。

本书集滋润保湿面膜15个、美白淡斑面膜19个、毛孔收缩面膜17个、瘦脸紧肤面膜17个、活颜亮采面膜13个、抗老活肤面膜18个、抗敏舒缓面膜9个，向您详细介绍了108款面膜的制法、用法和疗效等，其原料容易获取，制作步骤简单，而功效却是显著的！花一点点时间，照着书中的指导，为自己的肌肤做定期保养，你一定能惊喜地看到自己动手给肌肤带来的显著变化。不用花大价值，没有繁琐的步骤，却能够得到比使用昂贵的名牌护肤品还要好的效果！为什么还不赶快动手呢？

目录

CONTENTS

Part1 自制面膜须知

天然面膜更贴心的呵护·····	012
制作面膜的基本用具与材料·····	014
面膜的种类及功效·····	020
天然面膜的使用·····	022



Part2 滋润保湿面膜

香蕉西红柿面膜·····	026
鸡蛋橄榄油面膜·····	028
黄瓜维E保湿面膜·····	030
土豆甘油面膜·····	032
香蕉蜂蜜护肤面膜·····	034
芦荟青春面膜·····	036
西红柿蜂蜜面膜·····	038
银耳润颜面膜·····	040
鲜奶蛋黄亮肤面膜·····	042
西瓜保湿面膜·····	044
土豆焕彩面膜·····	046
玉米粉蜂蜜面膜·····	048
燕麦片面膜·····	050
杏仁粉盐滋润面膜·····	052
红茶红糖面膜·····	054



目录

Part3 美白淡斑面膜

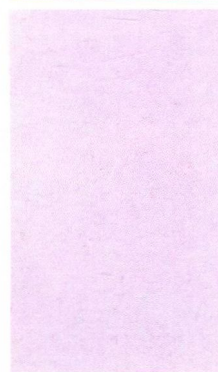
牛奶红枣西红柿面膜·····	058
金银花橘子土豆面膜·····	060
月季蜂蜜橙子面膜·····	062
金银花菠萝通心粉面膜·····	064
维生素白芷面膜·····	066
菠萝小米甘油面膜·····	068
冬瓜瓢麦粉面膜·····	070
杏仁鸡蛋面膜·····	072
茯苓蜂蜜面膜·····	074
苹果西红柿面膜·····	076
盐醋淡斑面膜·····	078
蜂蜜牛奶薏米面膜·····	080
芦荟蛋白面膜·····	082
柠檬蛋清美白面膜·····	084
猕猴桃美白面膜·····	086
丝瓜汁麦粉面膜·····	088
红酒珍珠粉面膜·····	090
白芷清新面膜·····	092
维C盐奶美白面膜·····	094



C O N T E N T S

Part4 毛孔收缩面膜

细致收敛面膜·····	098
玉米绿豆收敛面膜·····	100
维生素柳橙汁面膜·····	102
酸奶小米红豆面膜·····	104
七彩菊橙子玉米粉面膜·····	106
胡萝卜红枣面膜·····	108
番茄鸡蛋苹果收敛面膜·····	110
杏仁黄豆红薯粉面膜·····	112
土豆陈皮淮山桂皮面膜·····	114
藕粉胡萝卜面膜·····	116
黄瓜毛孔收缩面膜·····	118
啤酒毛孔收缩面膜·····	120
西红柿柠檬面膜·····	122
草莓蜂蜜面膜·····	124
黄瓜胡萝卜蛋清面膜·····	126
橘子蜂蜜面膜·····	128
薄荷毛孔收缩面膜·····	130



目录

Part5 瘦脸紧肤面膜

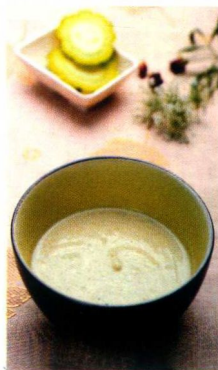
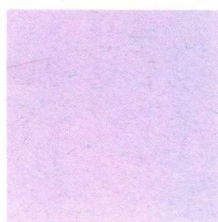
胡萝卜甘油面膜·····	134
芦荟香蕉玉米面膜·····	136
芦荟木瓜消肿面膜·····	138
杏仁桃子蜂蜜面膜·····	140
葡萄木瓜红酒面膜·····	142
玫瑰花蜂蜜麦片香蕉面膜·····	144
优酸乳黄瓜面膜·····	146
薰衣草金银花木瓜面膜·····	148
蝴蝶粉蜂蜜黄瓜面膜·····	150
绿茶紧肤面膜·····	152
番茄酱蛋白面膜·····	154
绿豆蜂蜜牛奶面膜·····	156
荷叶排水面膜·····	158
排毒鱼腥草面膜·····	160
丝瓜瘦脸面膜·····	162
苦瓜消脂面膜·····	164
菊花葡萄番茄面膜·····	166



C O N T E N T S

Part6 活颜亮采面膜

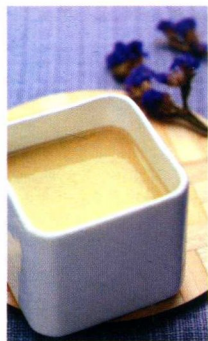
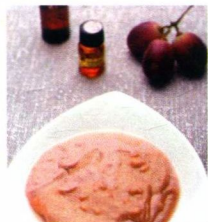
当归姜活化面膜·····	170
香醋红茶红糖面膜·····	172
西瓜蛋黄红豆面膜·····	174
苦瓜酸奶熏衣草精油亮颜面膜·····	176
圣女果蜂蜜党参面膜·····	178
酸奶茄子党参淮山面膜·····	180
香薰油优酸乳梨活颜面膜·····	182
人参红枣亮采面膜·····	184
玫瑰活肤面膜·····	186
玉竹杏仁粉蜂蜜亮丽面膜·····	188
芒果焕颜面膜·····	190
珍珠粉柠檬精油亮肤面膜·····	192
苦瓜蜂蜜绿豆排毒焕肤面膜·····	194



目录

Part7 抗老活肤面膜

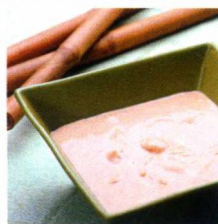
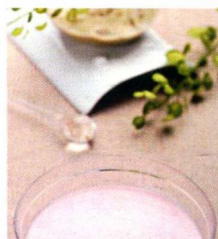
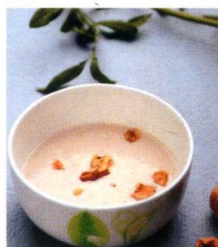
黄瓜酸奶玉米滋润活肤面膜·····	198
珍珠粉麦片火龙果敷面蜜·····	200
薰衣草油珍珠粉地瓜面膜·····	202
猕猴桃黄瓜通心粉壳抗老化面膜·····	204
鲜牛奶苹果梨面膜·····	206
猕猴桃玉米绿豆面膜·····	208
橄榄油柠檬面膜·····	210
核桃蜂蜜面膜·····	212
柠檬乳酪蜂蜜面膜·····	214
红提甘油奶粉面膜·····	216
金橘抗老化面膜·····	218
维生素E美人面膜·····	220
芦荟优酪乳面膜·····	222
姜黄蜂蜜面膜·····	224
西红柿蛋清面膜·····	226
龙眼抗老面膜·····	228
糯米粉蜂蜜面膜·····	230
乳酪蛋清面膜·····	232



CONTENTS

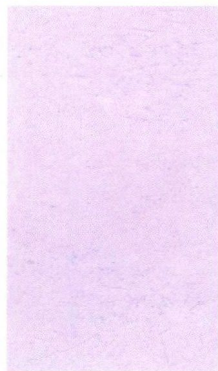
Part8 抗敏舒缓面膜

鱼腥草玉米粉绿茶面膜·····	236
红豆红糖冰镇面膜·····	238
南瓜党参黄酒润肤乳面膜·····	240
苹果地瓜蜂蜜香薰油面膜·····	242
芦荟芹菜镇静面膜·····	244
甘草洗米水面膜·····	246
黄瓜奶粉面膜·····	248
黄瓜蛋白镇静面膜·····	250
西红柿草莓面膜·····	252



Index 附录

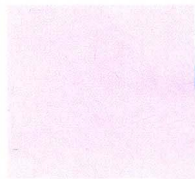
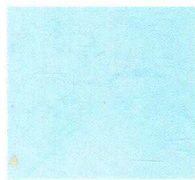
了解你的肤质·····	254
面膜知识问答·····	255





天然 面膜 Mask

自我调制一本通



南海出版公司

前言

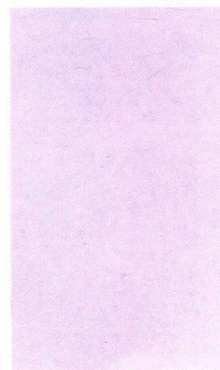
P R E F A C E

每个人都渴望拥有靓丽的肌肤，特别是女性朋友，更希望自己的皮肤光洁无瑕、红润细嫩，面部的肌肉富有弹性，容颜永远年轻，焕发生机。但是，随着年龄的不断增长，再加上我们赖以生存的环境中催人衰老的因素无处不在，如工作压力、空气污染、电脑辐射、风沙等，这些都使我们的肌肤受到不良影响，皮肤变得干燥、晦暗无光、色斑沉着。如何才能解决这些问题呢？其实方法很多，这里向大家介绍的是无副作用、简单易行且行之有效的天然面膜。

本书集滋润保湿面膜15个、美白淡斑面膜19个、毛孔收缩面膜17个、瘦脸紧肤面膜17个、活颜亮采面膜13个、抗老活肤面膜18个、抗敏舒缓面膜9个，向您详细介绍了108款面膜的制法、用法和疗效等，其原料容易获取，制作步骤简单，而功效却是显著的！花一点点时间，照着书中的指导，为自己的肌肤做定期保养，你一定能惊喜地看到自己动手给肌肤带来的显著变化。不用花大价值，没有繁琐的步骤，却能够得到比使用昂贵的名牌护肤品还要好的效果！为什么还不赶快动手呢？

Part4 毛孔收缩面膜

细致收敛面膜·····	098
玉米绿豆收敛面膜·····	100
维生素柳橙汁面膜·····	102
酸奶小米红豆面膜·····	104
七彩菊橙子玉米粉面膜·····	106
胡萝卜红枣面膜·····	108
番茄鸡蛋苹果收敛面膜·····	110
杏仁黄豆红薯粉面膜·····	112
土豆陈皮淮山桂皮面膜·····	114
藕粉胡萝卜面膜·····	116
黄瓜毛孔收缩面膜·····	118
啤酒毛孔收缩面膜·····	120
西红柿柠檬面膜·····	122
草莓蜂蜜面膜·····	124
黄瓜胡萝卜蛋清面膜·····	126
橘子蜂蜜面膜·····	128
薄荷毛孔收缩面膜·····	130



目录

Part3 美白淡斑面膜

牛奶红枣西红柿面膜·····	058
金银花橘子土豆面膜·····	060
月季蜂蜜橙子面膜·····	062
金银花菠萝通心粉面膜·····	064
维生素白芷面膜·····	066
菠萝小米甘油面膜·····	068
冬瓜瓢麦粉面膜·····	070
杏仁鸡蛋面膜·····	072
茯苓蜂蜜面膜·····	074
苹果西红柿面膜·····	076
盐醋淡斑面膜·····	078
蜂蜜牛奶薏米面膜·····	080
芦荟蛋白面膜·····	082
柠檬蛋清美白面膜·····	084
猕猴桃美白面膜·····	086
丝瓜汁麦粉面膜·····	088
红酒珍珠粉面膜·····	090
白芷清新面膜·····	092
维C盐奶美白面膜·····	094



Part1 自制面膜须知

天然面膜更贴心的呵护·····	012
制作面膜的基本用具与材料·····	014
面膜的种类及功效·····	020
天然面膜的使用·····	022



Part2 滋润保湿面膜

香蕉西红柿面膜·····	026
鸡蛋橄榄油面膜·····	028
黄瓜维E保湿面膜·····	030
土豆甘油面膜·····	032
香蕉蜂蜜护肤面膜·····	034
芦荟青春面膜·····	036
西红柿蜂蜜面膜·····	038
银耳润颜面膜·····	040
鲜奶蛋黄亮肤面膜·····	042
西瓜保湿面膜·····	044
土豆焕彩面膜·····	046
玉米粉蜂蜜面膜·····	048
燕麦片面膜·····	050
杏仁粉盐滋润面膜·····	052
红茶红糖面膜·····	054



目录

Part5 瘦脸紧肤面膜

胡萝卜甘油面膜·····	134
芦荟香蕉玉米面膜·····	136
芦荟木瓜消肿面膜·····	138
杏仁桃子蜂蜜面膜·····	140
葡萄木瓜红酒面膜·····	142
玫瑰花蜂蜜麦片香蕉面膜·····	144
优酸乳黄瓜面膜·····	146
熏衣草金银花木瓜面膜·····	148
蝴蝶粉蜂蜜黄瓜面膜·····	150
绿茶紧肤面膜·····	152
番茄酱蛋白面膜·····	154
绿豆蜂蜜牛奶面膜·····	156
荷叶排水面膜·····	158
排毒鱼腥草面膜·····	160
丝瓜瘦脸面膜·····	162
苦瓜消脂面膜·····	164
菊花葡萄番茄面膜·····	166





Part6 活颜亮采面膜

当归姜活化面膜·····	170
香醋红茶红糖面膜·····	172
西瓜蛋黄红豆面膜·····	174
苦瓜酸奶熏衣草精油亮颜面膜·····	176
圣女果蜂蜜党参面膜·····	178
酸奶茄子党参淮山面膜·····	180
香薰油优酸乳梨活颜面膜·····	182
人参红枣亮采面膜·····	184
玫瑰活肤面膜·····	186
玉竹杏仁粉蜂蜜亮丽面膜·····	188
芒果焕颜面膜·····	190
珍珠粉柠檬精油亮肤面膜·····	192
苦瓜蜂蜜绿豆排毒焕肤面膜·····	194

