

零基础自制面膜



[零基础自制面膜 下载链接1](#)

著者:耿沫

出版者:人民日报出版社

出版时间:2013-5

装帧:

isbn:9787511516206

《零基础自制面膜》讲述夏季炎热，脸部易形成一层厚厚的油光怎么办？快让皮肤充分呼吸，薄荷蛋清面膜，做尤物不做油物；鱼尾纹好难看，新鲜苦瓜面膜，轻松弹走鱼尾纹；害怕过敏怎么办？金银花绿豆粉面膜，远离过敏是王道。你不是明星，但你却可以拥有一张明星脸，只要相信自己，我们一起来做天然面膜DIY。从这一刻起《零基础自制面膜》将为你量身订制你的专业美容计划。《零基础自制面膜》囊括上百种超人气的自制面膜，零距离零基础亲情奉献，贴心又好用。其中更细心划分出“补水DIY”“防辐射DIY”“去皱DIY”等不同实用功效，真情的付出只为换来您更加健康、完美的肌肤！

作者介绍:

耿沫女士，《VOGUE》和《嘉人》杂志高级美容顾问。崇尚自然美容法，潜心研究中医美容多年。在皮肤抗衰老、祛除皮肤黑色素等领域有自己的独门绝技。曾多次以美容大师的身份接到韩国、新加坡、香港、马来西亚等地的邀请，分享自然美容及中医美容的经验。

目录: 第一章 美白DIY：一白遮三丑，做个白雪公主

第一节 牛奶蜂蜜面膜 瞬间成就你的美白容颜

第二节 葡萄籽面膜 透出雪白美肌

第三节 草莓鸡蛋面膜 白里透红与众不同

第四节 西瓜面膜 美白又水润

第五节 白芷润颜膏 中医美白不再是梦想

第六节 茯苓美白面膜 没有最白，只有更白

第七节 绿茶玄米面膜 美白让你看的到

第八节 珍珠矿泉维E面膜 美白护肤就选它

第二章 舒敏DIY：大风起兮尘飞扬，抵抗过敏最关键

第一节 甘菊牛奶鸡蛋面膜 抵抗过敏小圣手

第二节 纯黄瓜面膜 舒敏滋润双管齐下

第三节 燕麦酸奶面膜 美味又舒服

第四节 蜂蜜蛋清面膜 消炎、保湿、舒敏三部到位

第五节 胡萝卜蜂蜜蛋清面膜 勇敢对过敏say no

第六节 莴苣蔬菜面膜 不红不肿也不痒

第七节 金银花绿豆粉面膜 远离过敏才是王道

第八节 蜜桃杏仁面膜 不惧花粉不畏寒

第三章 补水DIY：水做的骨肉，水水惹人爱

第一节 柠檬水果面膜 带你远离干燥试验田

第二节 芦荟面膜 拥有响当当的水润

第三节 橄榄油香蕉面膜 给你最水润的呵护

第四节 西瓜皮蜂蜜面膜 “水美人”是这样炼成的

第五节 丝瓜蛋黄补水面膜 成就你的水润念想

第六节 香菇牛奶蛋黄面膜 肌肤水润有弹性

第七节 猕猴桃面膜 肌肤水嫩有弹性

第四章 祛皱DIY：逝水流年，容颜始终不改

第一节 蛋清蜂蜜面膜 爱上无皱肌肤

第二节 牛奶小麦面膜 不给岁月留痕

第三节 新鲜苦瓜面膜 让眼角没有鱼尾纹

第四节 西红柿珍珠粉面膜 无瑕美人不再是黄粱美梦

第五节 绿茶补水面膜 紧肤除皱没细纹

第六节 奶油酸奶面膜 尽享无龄美肌

第七节 花样樱桃蜂蜜面膜 打造年轻无瑕美肌

第八节 酥梨蜂蜜面膜 学会为肌肤减龄

第五章 防辐射DIY：环境太恶劣，防止辐射有良方

第一节 苹果芦荟柠檬汁面膜 远离辐射困扰

第二节 海藻橄榄油面膜 为你搭建防辐射的港湾

第三节 柑橘芦荟面膜 白领的防辐射益友

第四节 绿茶粉面膜 分享魅力时刻

第五节 蒲公英芦荟面膜 自由畅快没辐射

第六节 白茶玫瑰粉面膜 有效隔离辐射危害
第七节 仙人掌面膜 水润又能防辐射

第六章 控油DIY：不做大油田，给皮肤充分呼吸
第一节 薄荷蛋清面膜 做尤物不做“油物”
第二节 酸奶控油面膜 清清爽爽秀活力
第三节 橘子燕麦面膜 控油尽在掌控之中
第四节 绿豆生菜面膜 让你远离油光烦恼
第五节 梨子酸奶面膜 给你的毛孔“舒压”
第六节 苏打粉牛奶面膜 让毛孔清新一夏
第七节 黑啤燕麦面膜 劲爽还控油
第八节 菠萝蜂蜜面膜 还肌肤一片“清爽天地”

第七章 去角质DIY：对角质say no，给皮肤减负
第一节 珍珠粉蛋清面膜 角质沉淀不再来
第二节 木瓜牛奶黄豆粉面膜 美体也美肤
第三节 杏仁酸奶面膜 彻底摆脱角质烦恼
第四节 黑芝麻蜂蜜面膜 还你无负担肌肤
第五节 土豆鲜奶面膜 原来也可去角质
第六节 洁牙粉面膜 去除角质不在话下
第七节 粗盐酸奶面膜 老废角质去光光
第八节 大蒜绿豆面膜 祛除角质毫不手软

第八章 祛斑DIY：塑造蛋白肌，不做斑美人
第一节 红酒蛋清面膜 斑点不再来
第二节 薰衣草精油香氛面膜 美人祛斑的不二法宝
第三节 核桃蜂蜜冬瓜面膜 无斑更可爱
第四节 胡萝卜番茄面膜 祛斑有奇效
第五节 蛋清杏仁面膜 重塑蛋白肌
第六节 红糖红茶面膜 横扫敌军不费力
第七节 甜酒面膜 白白嫩嫩没有斑
第八节 薏仁牛奶面膜 重塑自然肌

第九章 祛痘DIY：多点时间多点爱，飞扬青春不要“痘”
第一节 红豆绿豆面膜 以豆战痘疗效佳
第二节 花茶珍珠粉面膜 花容月貌不是梦
第三节 丹参栀子面膜 中药祛痘了无痕
第四节 白菜面膜 无痘肌肤更美丽
第五节 青苹果茶树面膜 轻松做个无痘美人
第六节 白果蛋清面膜 英勇战痘快又佳
第七节 莲子珍珠粉面膜 清爽祛痘更护肤
第八节 益母草黄瓜面膜 清痘迅速不留痕

第十章 滋养DIY：给肌肤多点营养，娇嫩平滑没道理
第一节 豆腐绿豆面膜 娇润肌肤的不二法门
第二节 蛋黄牛奶面膜 铸就蛋白肌的无限梦想
第三节 银耳珍珠面膜 滋养肌肤无极限
第四节 香蕉蜂蜜面膜 养护肌肤更简单
第五节 玫瑰面膜 宠幸你的娇媚肌肤
第六节 羊奶面粉面膜 完美你的无限魅力
第七节 酥梨玫瑰精油面膜 养护你的细腻肌肤

• • • • • [\(收起\)](#)

[零基础自制面膜_下载链接1](#)

标签

好书

很有用

面膜

青春

美容

美丽

值得看的

评论

比较实用 打算不买面膜 自己DIY

[零基础自制面膜_下载链接1](#)

书评

[零基础自制面膜_下载链接1](#)