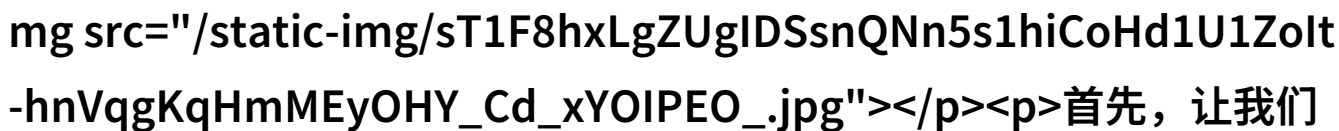


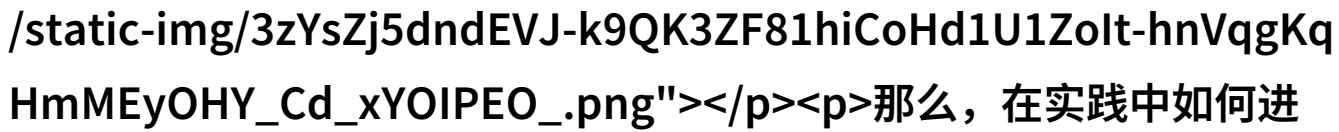
美妆技巧一边亲一面膜下的自我放松时光

在这个快节奏的时代，人们越来越注重自我保养和放松。面膜作为一种简单有效的美容产品，不仅能给肌肤带来深层清洁和滋润，还能成为我们轻松享受自我时光的工具之一。一边亲一面膜下，这种做法不仅能够提高面膜的效果，还能够让我们的生活变得更加便捷。



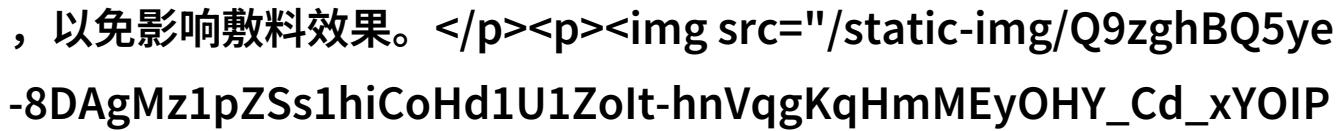
首先，让我们来说说为什么要“一边亲一面膜下”。实际上，这样的做法可以帮助我们更好地吸收面膜中的营养成分。在很多人眼中，使用完美涂抹脸部，然后等待20-30分钟再去洗掉面的传统方法可能会造成一些营养物质流失，因为这些物质有可能被皮肤表面的油脂或其他污垢覆盖。而“一边亲一面膜下”则可以减少这种损失，因为它允许这些营养成分直接进入皮肤细胞。

此外，“一边亲一面膜下”的另一个好处是，它可以增加接触时间，从而促进肌肤对提亮剂、抗氧化剂等活性成分的吸收。此外，当你在吃东西的时候，也能通过轻微咀嚼动作促进血液循环，使得身体内部环境也更加适合接受敷料中的药效。



那么，在实践中如何进行呢？以下是一些具体步骤：

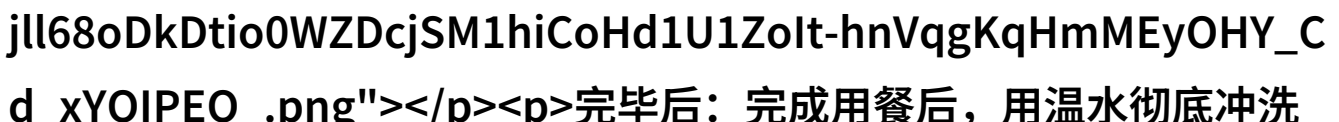
选择合适的产品：选择自己喜欢且对皮肤友好的品牌和类型。



准备工作：确保手部干净无油腻，以免影响敷料效果。

涂抹均匀：按照说明书上的指示涂抹到整张脸上，注意避开眼睛周围区域。

吃饭过程：开始用餐，可以尝试不同口味，但尽量不要大口吞咽，以防止打碎了。如果遇到需要咬力的食物，可以暂停几秒钟后再继续咀嚼。

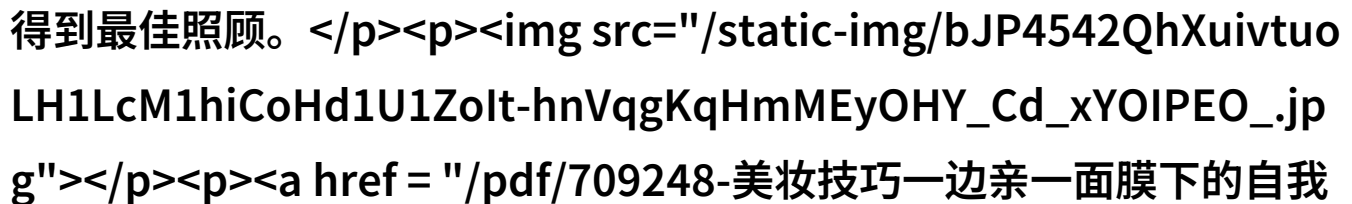


完毕后：完成用餐后，用温水彻底冲洗

脸部，并且建议使用爽身露来保持肌肤平滑。

当然，对于某些特殊情况，如很紧张或者不想因为吃东西而破坏精致装扮的人们，可以考虑只在休息时或者晚睡前使用这样的方法，同时保持良好的饮食习惯，保证足够充足睡眠。这样既能享受到“一边亲一面膜下的自我放松时光”，又不会影响日常生活和社交活动。

总之，“一边亲一面膜下”是一个既实用又方便的小技巧，无论是在忙碌的一天结束还是闲暇时光，它都能为我们的日常生活增添更多乐趣，同时让我们的皮肤也得到最佳照顾。



[下载本文pdf文件](/pdf/709248-美妆技巧一边亲一面膜下的自我放松时光.pdf)