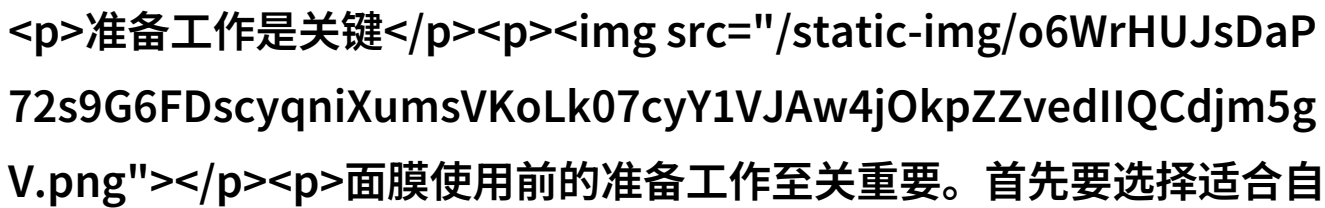


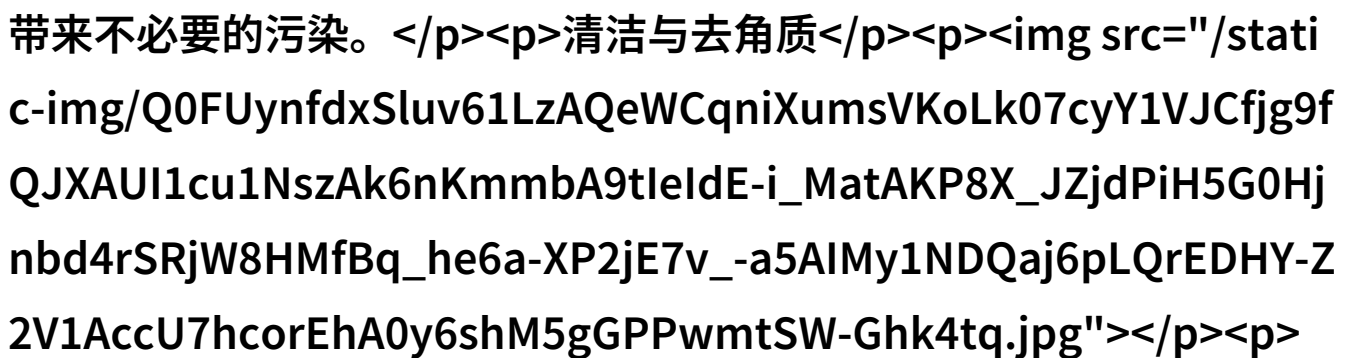
一面膜的美好时刻从敷到去除探索面膜使用

准备工作是关键



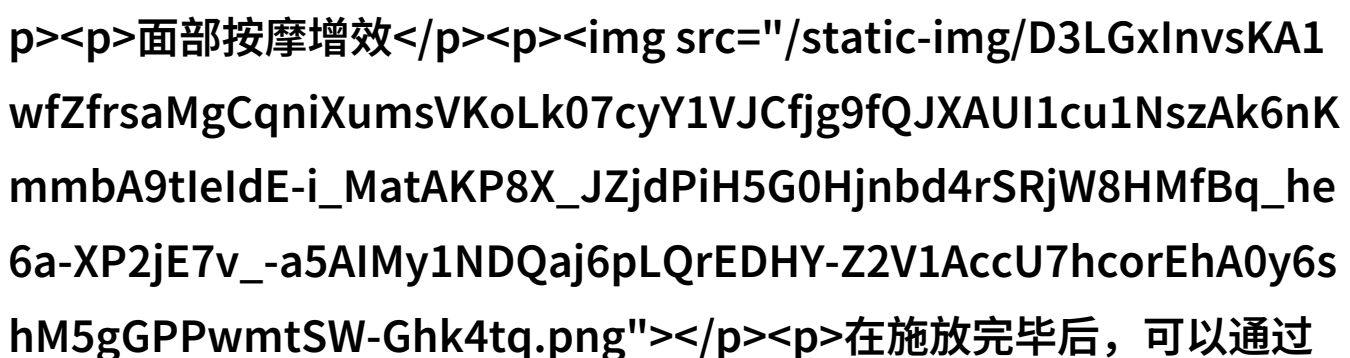
面膜使用前的准备工作至关重要。首先要选择适合自己的面膜类型，根据皮肤问题选择含有对应成分的面膜，如水润型、紧致型或提亮型等。此外，还需清洁干净的手和脸部，以免在施加面膜时带来不必要的污染。

清洁与去角质



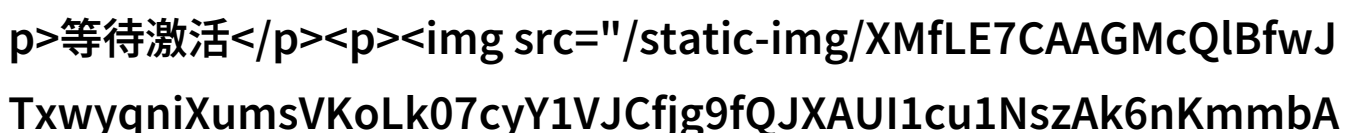
在应用面膜之前，需要进行彻底的清洁和去角质。这一步骤可以帮助深层清理毛孔内积聚的污垢和死皮细胞，使得后续敷面的效果更佳。通过正确地用化妆水、乳液或精华液轻柔洗涤，以及定期进行物理或化学去角质，可以让肌肤更加光滑细腻，为接下来的护理打下良好的基础。

面部按摩增效

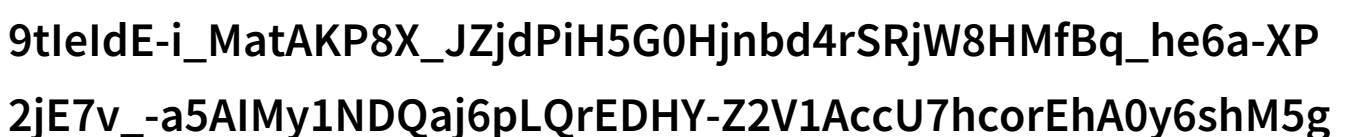


在施放完毕后，可以通过一些简单的手法对皮肤进行轻柔按摩。这不仅能够促进血液循环，有助于深入吸收里面的营养成分，同时也能提高肌肉张力，让人感受到一种放松舒缓的情绪，这种心情上的提升同样有利于整体身心健康。

等待激活

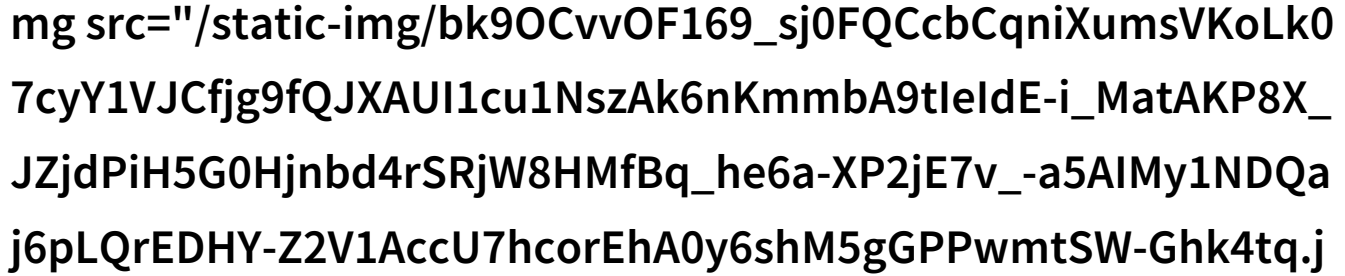


将所选面的薄透薄透地贴在脸上



，并稍作休息以便其发挥最佳功效。在这个阶段，你可以做些轻松的事情，比如阅读书籍、听音乐或者做一些小动作，这段时间也是一个放松自我、恢复精神状态的小黄金时刻。

去除后的护理



等待时间过去后，用温热水冲洗掉剩余的一切，然后再次用保湿霜给肌肤滋润。这种温暖而细腻的感觉非常舒适，对于疲劳过度或干燥肌肤来说尤为重要。此外，也可以继续采取其他护肤步骤，如遮阳霜防晒，或特殊情况下的抗痘产品等，以确保你的日常护理体系完整无缺。

持续观察与调整

使用完一款面膜之后，不妨留意一下自己的皮肤变化，看看是否有明显改善。如果效果满意，那么你可能会想要将这款产品加入你的日常护理计划；如果效果平平，那么考虑换一款新的试试看。总之，每一次尝试都是为了找到最适合自己的那份美丽秘诀，而持之以恒则是实现长久美丽不可忽视的一环。

[下载本文pdf文件](/pdf/756837-一面膜的美好时刻从敷到去除探索面膜使用的全过程.pdf)