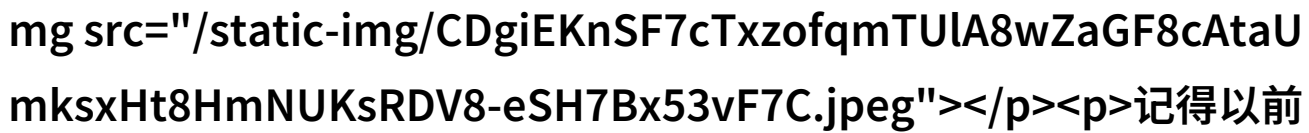


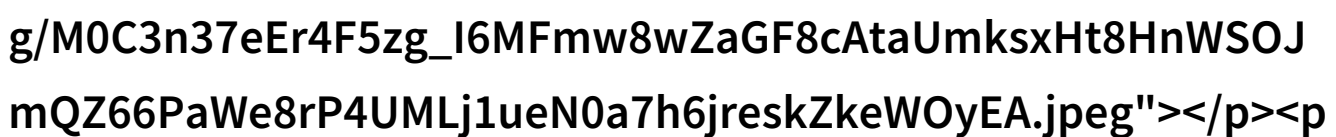
一边亲一面膜下我是怎么在睡前还要做自

一边亲一面膜下，我是怎么在睡前还要做自我美容的？

记得以前

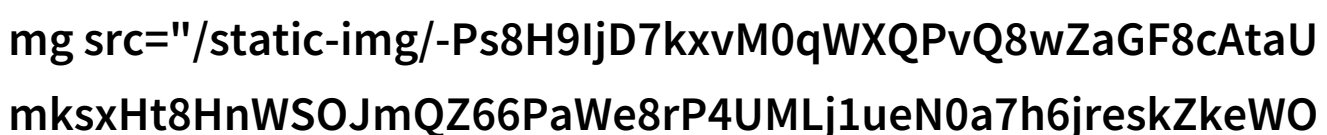
，晚上洗完澡后，一定会先刷牙，然后再躺上床。然而最近，因为工作压力大，总是到深夜才有时间休息。这时候，我就不得不出一些办法来让自己能更好地放松，同时也保持皮肤的健康。

最开始，我尝试了一些放松技巧，比如冥想、瑜伽等，但这些都需要专门的时间和空间，而且我感觉它们对紧张的心情影响不大。直到有一天，我偶然间发现了“一边亲一面膜下”的秘密，那就是在用面膜时，还可以轻轻按摩脸部肌肤，让身体产生一种舒缓感。



首先，选好了面膜之后，我会打开灯光柔和一点，这样才能避免刺激眼睛，同时确保自己能看到每一个角落的细节。在准备好一切工具后，就开始我的小舞蹈了。我把面膜放在脸上，用手指轻轻按摩，从颊骨一直到耳垂，再从鼻梁延伸至眼角，每个地方都要花费一定的时间和力量去揉捏。

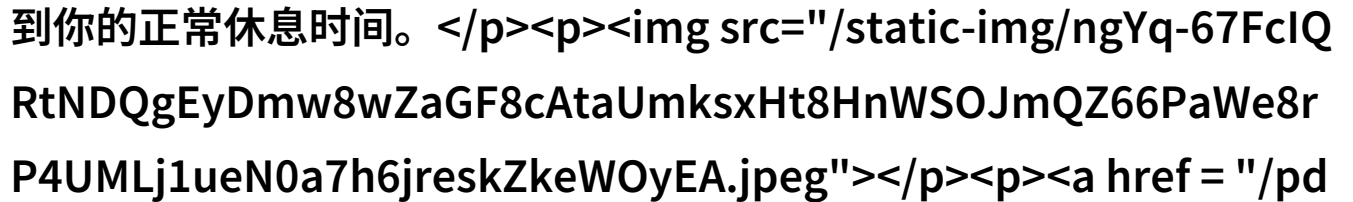
这个过程中，如果感到有点痒或者刺激的地方，可以稍微加重一下力度，但是不能过猛，以免伤害皮肤。同时，呼吸自然，让自己的心情随之放松，这是一种非常有效的心理暗示法。



当我慢慢地将所有区域都按摩了一遍之后，不仅让我整个人感觉到了无比的放松，而且还能清除掉全天积累下的疲劳。此外，由于这次操作涉及到的水分，也为我的肌肤注入了额外的滋润，使得第二天醒来时皮肤看起来更加光泽亮泽。

当然，这个方法并不是适合所有人哦。如果你有敏感肌肤或者特定的皮肤问题，最好还是咨询专业医生或美容师，看看是否适合你的情况。不过对于那些平日

里忙碌但又希望能够保持良好生活习惯的人来说，“一边亲一面膜下”是一个很好的选择，它既能让你在睡前享受一些自我关爱，又不会影响到你的正常休息时间。



[下载本文pdf文件](/pdf/477585-一边亲一面膜下我是怎么在睡前还要做自我美容的.pdf)