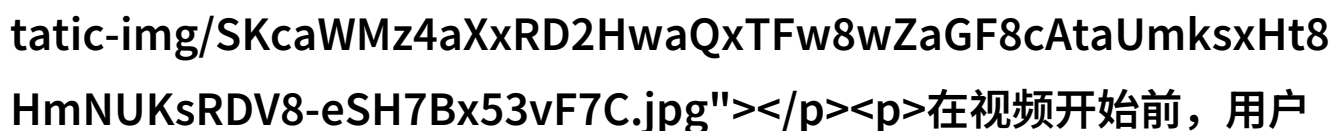


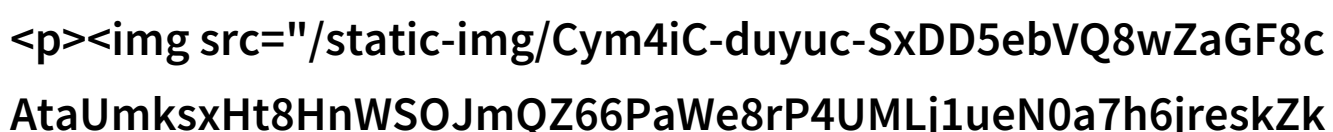
亲自体验30分钟一边亲着一面膜下的奇妙

一、准备工作：如何选择合适的面膜和环境

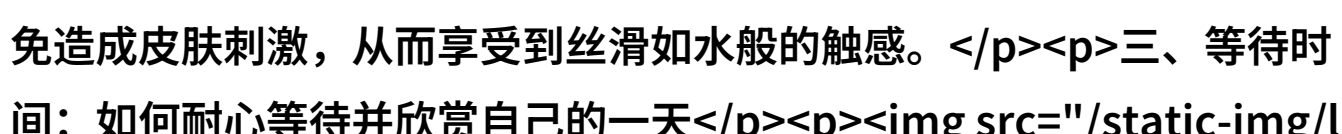
在视频开始前，用户

首先需要根据自己的肤质选择合适的面膜。不同的肤质需要不同的面膜来达到最佳效果。此外，一个安静、无干扰的环境对于后续的放松也是至关重要。

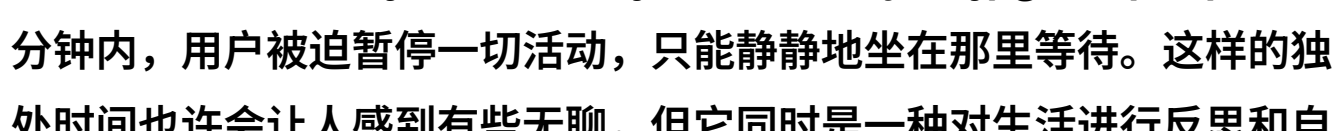
二、应用过程：正确使用面膜带来的舒缓感受

在视频中，我们可以看到用户如何轻柔地将面膜均匀涂抹在脸上。这种细致的手法不仅能有效吸收营养成分，还能避免造成皮肤刺激，从而享受到丝滑如水般的触感。

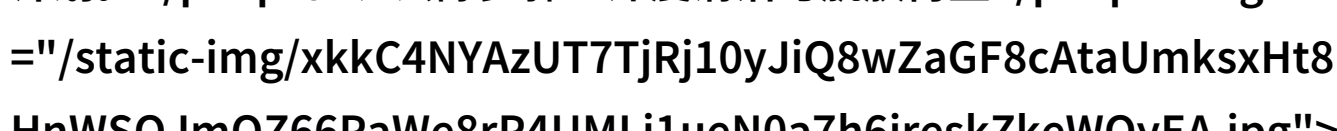
三、等待时间：如何耐心等待并欣赏自己的一天

30分钟内，用户被迫暂停一切活动，只能静静地坐在那里等待。这样的独处时间也许会让人感到有些无聊，但它同时是一种对生活进行反思和自我提升的大好机会，可以用来思考今天发生了什么，也可以规划未来的计划。

四、去除步骤：深度清洁与肌肤再生

当视频快要结束的时候，用户开始去除面膜，这个动作象征着一种新的开始。在这个过程中，不仅是物理上的污垢被清理掉，更有可能是心理上的负担随之解脱，让人感觉更加纯净和充满活力。

五、后续护理：如何最大化保养肌肤健康

完成去除后的护理工作同样重要。这包括补水喷雾或者继续使用其他

保养品，以帮助肌肤恢复平衡，并且锁住之前所获得的一切好处。这样做不仅能够保持短期效果，而且有助于长期美丽。

六、总结体验：30分钟里发现的小确幸与变化

通过这次实验，我们发现即便是在日常繁忙中挪出一点时间进行简单护理，就能带来意想不到的心情改善和皮肤状态提升。这份小确幸往往容易被忽视，却蕴藏着巨大的潜力，让我们学会珍惜每一次为自己做出的努力。

[下载本文pdf文件](/pdf/851699-亲自体验30分钟一边亲着一面膜下的奇妙时光从紧绷到放松的全程记录.pdf)