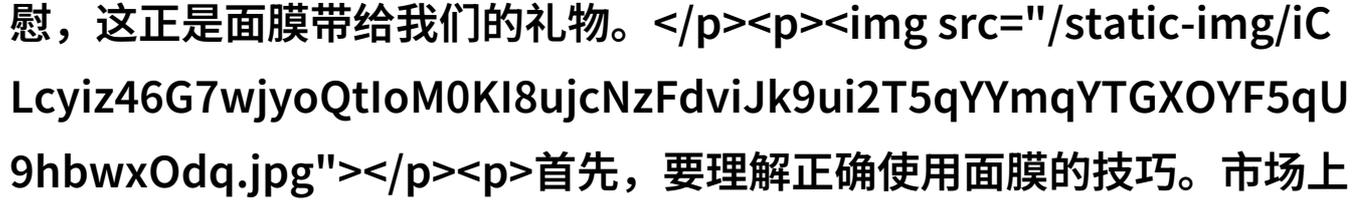


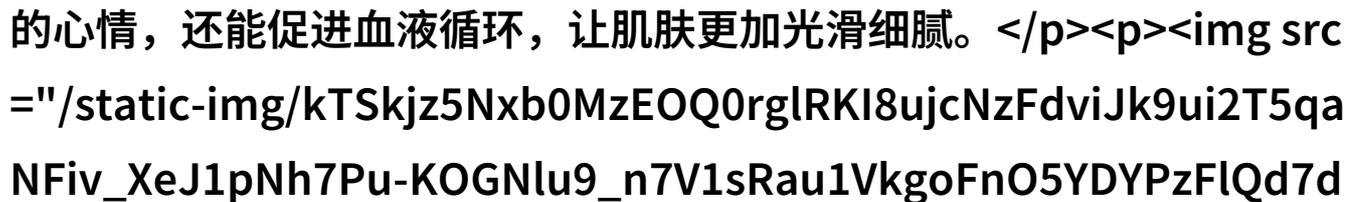
# 温柔的拥抱面膜下的自我呵护之旅

在喧嚣的都市生活中，我们常常忽略了自身的需要，尤其是在追求事业成功和家庭责任时。然而，一个人的身体和心灵都需要被温柔地抚慰，这正是面膜带给我们的礼物。

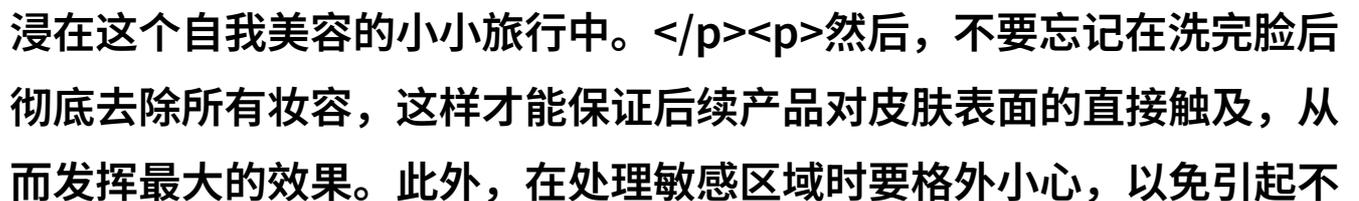
首先，要理解正确使用面膜的技巧。市场上有各种类型的面膜，如水润、紧致、洁肤等，每种都有其特定的用途。

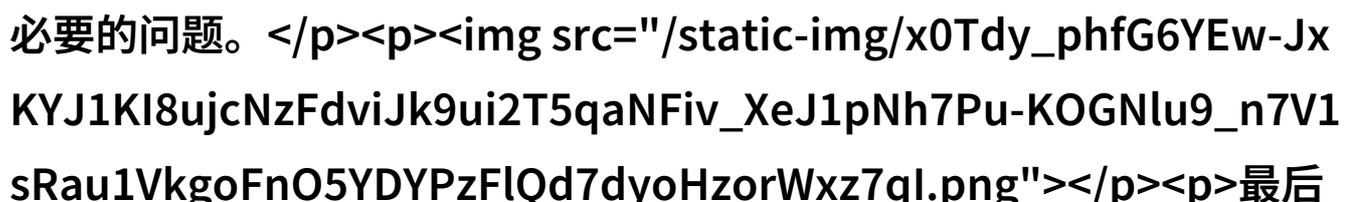
在选择面膜时，要根据自己的皮肤状况来决定，比如油性皮肤适合使用清洁型面的产品，而干燥肌肤则更适合滋养型面的产品。

接着，如何正确应用面膜也是一个问题。一边亲着面膜胸口，一边轻轻按摩脸部，使得营养成分能够更好地吸收。这不仅能让我们享受到舒缓放松心情，还能促进血液循环，让肌肤更加光滑细腻。

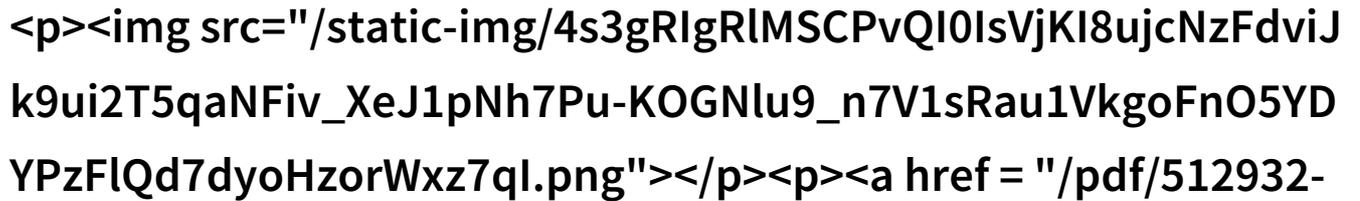
接下来，我们要谈谈如何创造最佳的使用环境。一间安静、私密的地方，或许是一张柔软的大床，是理想的选择。在这里，没有外界干扰，只有你和你的内心世界，你可以尽情地沉浸在这个自我美容的小小旅行中。

然后，不要忘记在洗完脸后彻底去除所有妆容，这样才能保证后续产品对皮肤表面的直接接触，从而发挥最大的效果。此外，在处理敏感区域时要格外小心，以免引起不必要的问题。

最后，但并非最不重要的是，每个月定期进行一次深层清洁，也就是说，不要一味追求短期效果，而应该注重长期保养。通过这种方式，可以有效避免肌肤问题，并且保持一颗平衡的心态，因为健康始于身体上的关爱，也同样包括心理上的平衡与满足感。

总结来说，温柔地对待自己，就是在忙碌的人生路上找到片刻宁静，用这份宁静去拥抱每一次

简单却又深刻的情感体验。而这份体验，就藏于一边亲着面膜胸口，那些无声但充满爱意的声音，是我们内心深处渴望得到的一种抚慰。



[下载本文pdf文件](/pdf/512932-温柔的拥抱面膜下的自我呵护之旅.pdf)