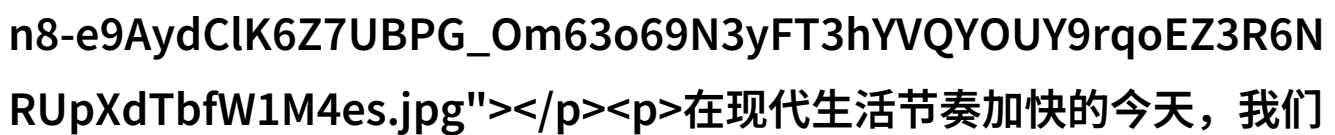


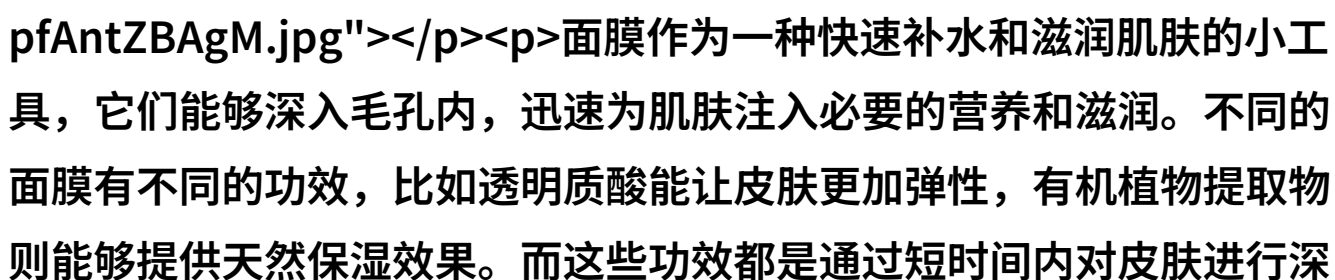
一边亲着一面膜下的30分钟放松体验美容

为什么选择30分钟的面膜养护?



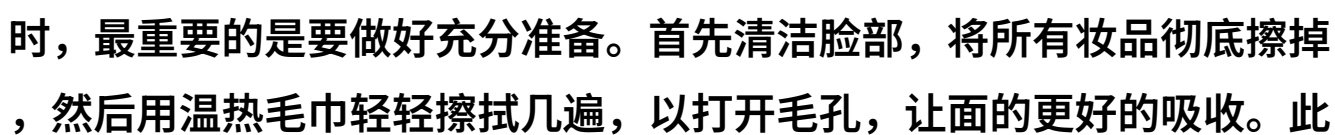
在现代生活节奏加快的今天，我们常常忽视了对自己身体和皮肤的细心呵护。长时间面对电脑屏幕，吸烟、饮酒等不良习惯都可能导致皮肤干燥、粗糙，甚至出现早期皱纹。而一边亲着一面膜下的视频30分钟，却成为了许多人放松身心、美容养护的一种方式。

面膜如何起到作用?



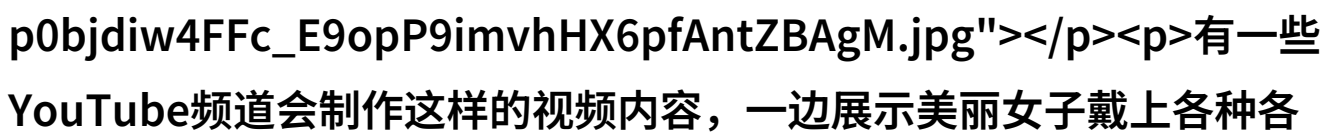
面膜作为一种快速补水和滋润肌肤的小工具，它们能够深入毛孔内，迅速为肌肤注入必要的营养和滋润。不同的面膜有不同的功效，比如透明质酸能让皮肤更加弹性，有机植物提取物则能够提供天然保湿效果。而这些功效都是通过短时间内对皮肤进行深层次修复来实现的。

如何正确使用30分钟面的?



在使用这段时间内的面膜时，最重要的是要做好充分准备。首先清洁脸部，将所有妆品彻底擦掉，然后用温热毛巾轻轻擦拭几遍，以打开毛孔，让面的更好的吸收。此外，还需要注意保持静止，不要打扰或移动，这样才能保证面的有效工作，并且达到最佳效果。

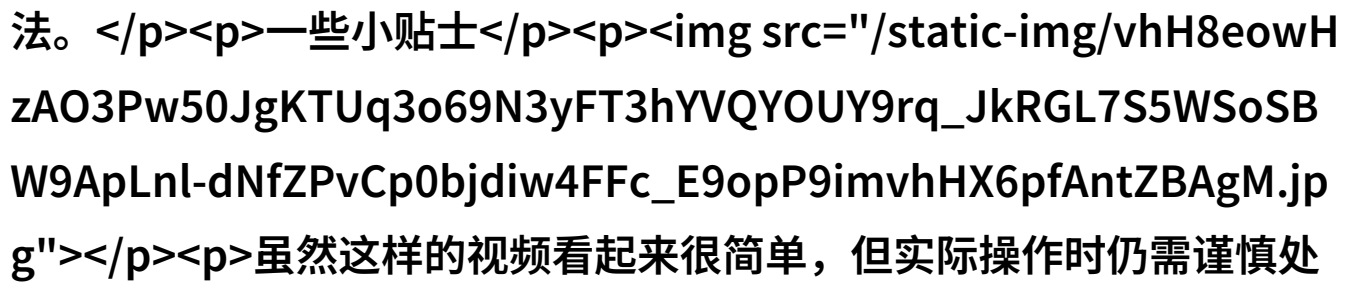
亲自体验：一边亲着一面膜下的视频30分钟



有一些YouTube频道会制作这样的视频内容，一边展示美丽女子戴上各种各样的面具，一边享受他们精心挑选出的背景音乐与自然光线。在这种氛围中，她们似乎忘却了周围的一切，只专注于自己的美容旅程，而观众

也因此被这种宁静感所吸引，在这个过程中也学会了一种放松自己的方法。

一些小贴士



虽然这样的视频看起来很简单，但实际操作时仍需谨慎处理。如果你有敏感肌肤或者特殊需求，最好在试用前先做一个小范围测试，以免发生不适反应。此外，不同类型的人可能需要不同类型的脸部产品，所以根据自己的具体情况选择合适的事务也是非常重要的事情之一。

结语：持续努力，每天一点点

每一次15到30分钟的小休息，都可以帮我们恢复活力，从而影响我们的整个人生态度。一边亲着一面膜下的视频30分钟，就像是一杯清凉茶，为我们的生活带来了新的活力，同时也激励我们每天都要照顾好自己，无论是通过简单又高效地美容还是其他任何形式的心理健康活动。

[下载本文pdf文件](/pdf/810010-一边亲着一面膜下的30分钟放松体验美容养护时光.pdf)