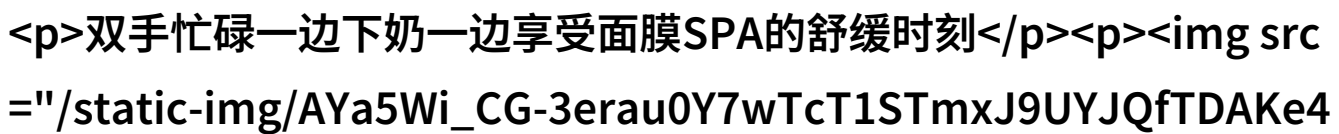


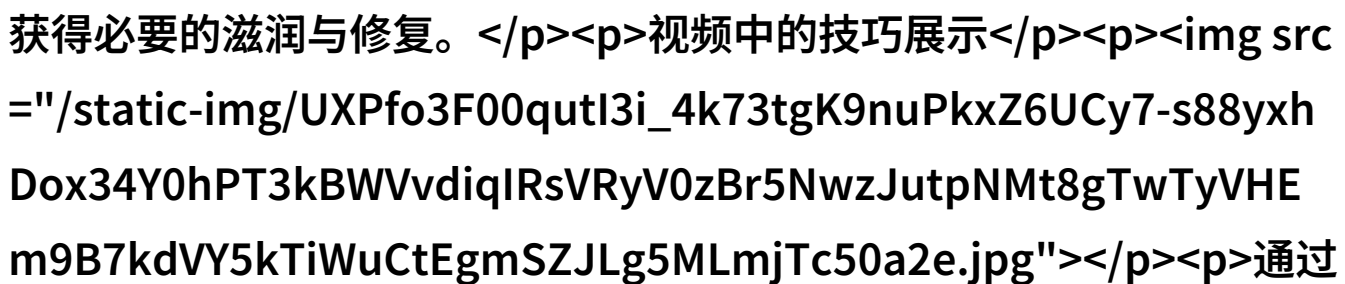
双手忙碌一边下奶一边享受面膜SPA的舒缓时刻

双手忙碌一边下奶一边享受面膜SPA的舒缓时刻



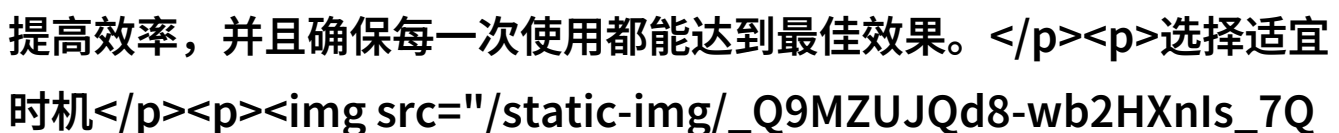
在现代生活中，很多女性都面临着工作和家庭的双重压力。如何在繁忙的日程中找到时间自我保养成了一大难题。近年来，一种新型的护肤方式——一边下奶一边吃面膜，逐渐成为许多都市女性追求健康美丽的一种方式。这不仅能够有效地放松身心，还能让肌肤获得必要的滋润与修复。

视频中的技巧展示



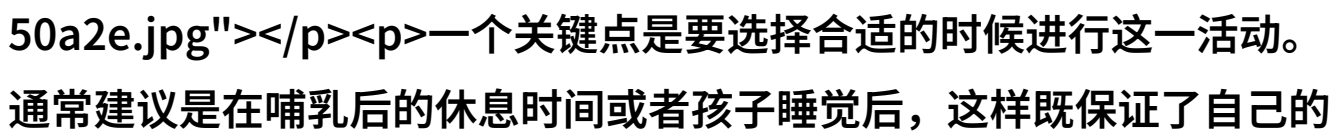
通过观看相关视频，我们可以看到一些技巧性的操作，比如如何将面膜贴合脸部各个部分，怎样调整姿势避免面膜掉落，以及如何利用空闲时间快速完成整个过程等。这些小细节对于初学者来说尤为重要，它们有助于提高效率，并且确保每一次使用都能达到最佳效果。

选择适宜时机



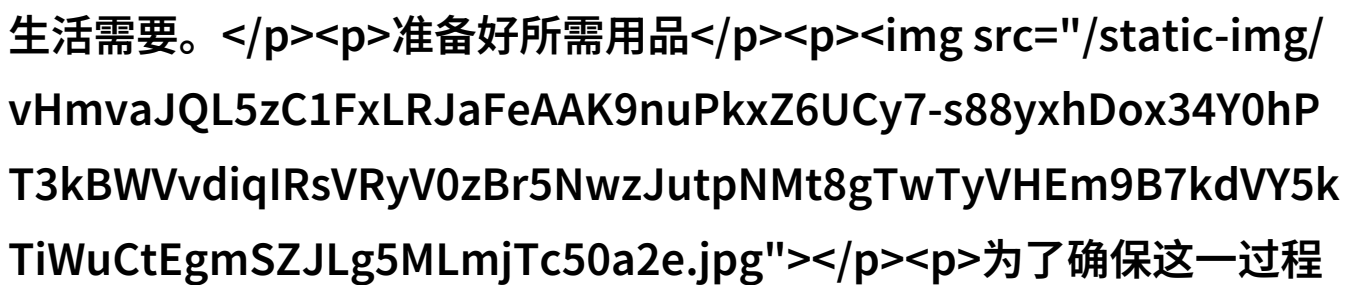
一个关键点是要选择合适的时候进行这一活动。通常建议是在哺乳后的休息时间或者孩子睡觉后，这样既保证了自己的休息，又不会影响到孩子或家人的正常生活。如果条件允许，可以将这个过程融入日常，如洗澡或看电视时一起进行，这样的安排更符合实际需要。

准备好所需用品

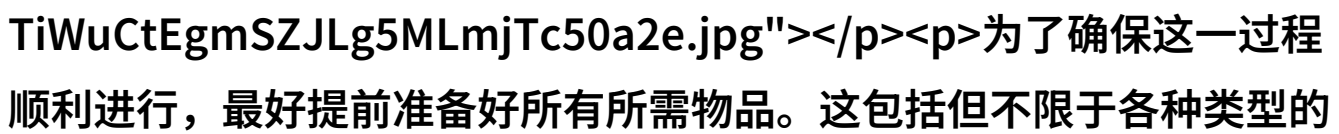


为了确保这一过程顺利进行，最好提前准备好所有所需物品。这包括但不限于各种类型的面膜、遮盖物、清洁产品以及舒适的小枕头等。此外，对于想要深度放

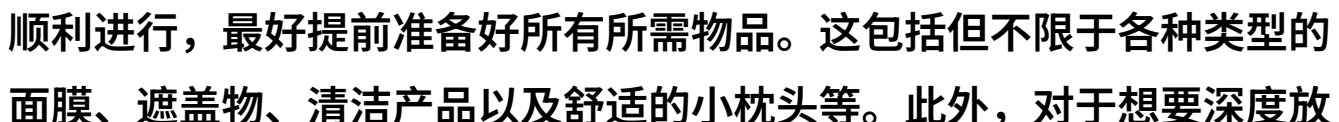
为了深度放



深度放

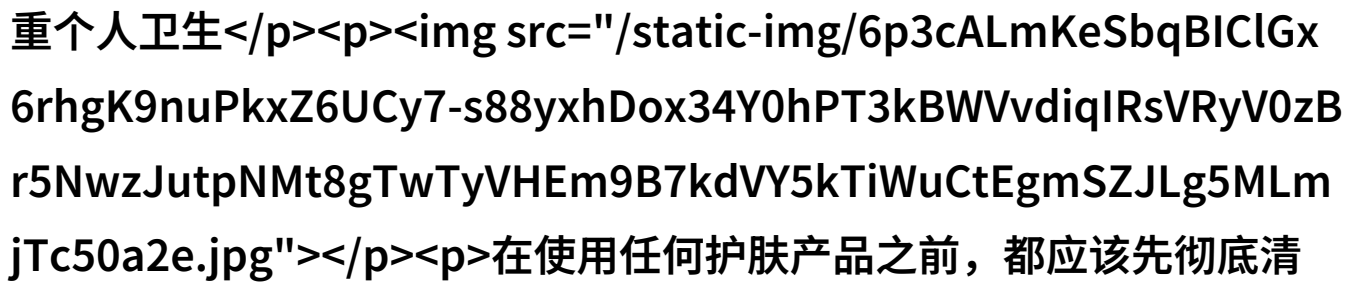


深度放



松的人来说，一些轻柔音乐或自然声响也会是很好的伴侣。

注重个人卫生



在使用任何护肤产品之前，都应该先彻底清洁脸部，以确保皮肤对产品反应良好。在施加面膜后，也应注意不要让它接触到眼睛周围，以防刺激。而如果有特殊需求，比如敏感肌肤，那么就需要特别注意选用无香料，无酒精等专门配制给敏感肌肤设计的护理品质产品。

充分利用碎片化时间

现代人生活节奏快，每天都有许多碎片化时间。在这种情况下，将这些零散时间集中起来做一些事情往往比整块的大段时间更有效果。一边下奶一边吃面膜正是这样一种方法，它可以帮助我们原本被浪费掉的小零碎空间转变为提升自己和家庭福祉的一个机会。

[下载本文pdf文件](/pdf/419712-双手忙碌一边下奶一边享受面膜SPA的舒缓时刻.pdf)