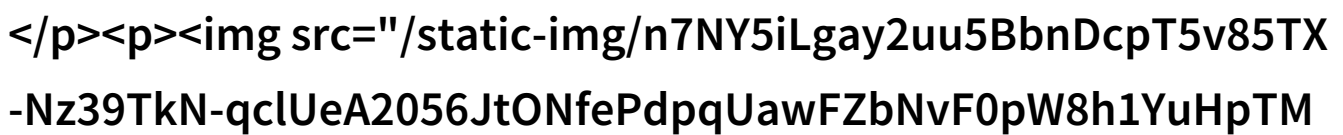
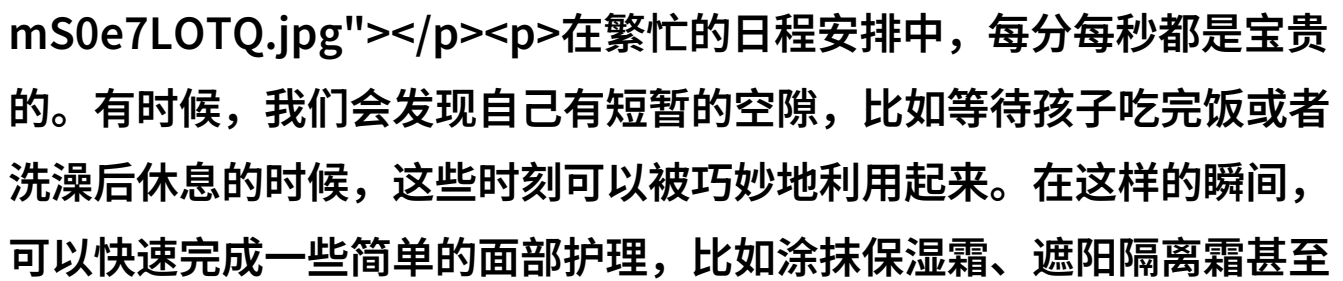


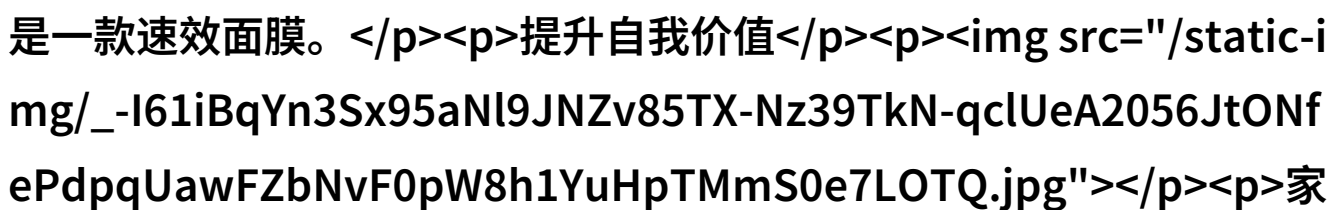
# 一边下奶一边享受面膜时刻自我美护的双

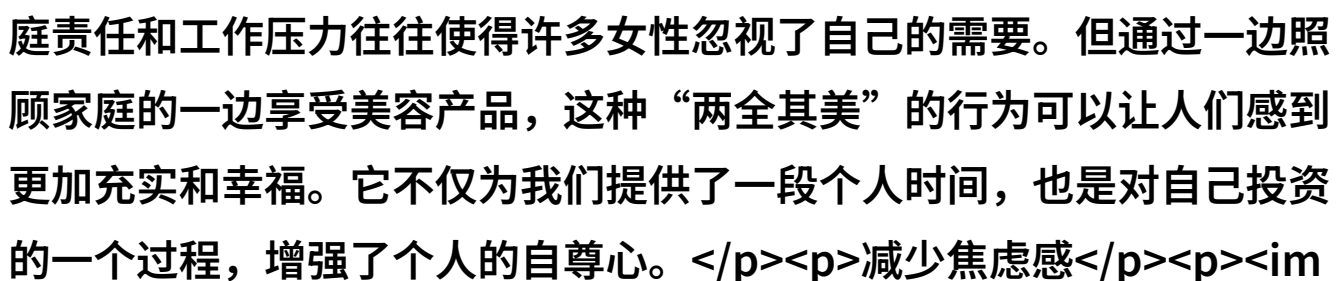
在日常生活中，保持皮肤健康和营养均衡是每个人追求的目标。近年来，一种新的生活方式逐渐流行起来，那就是在做家务或照顾婴幼儿的同时，利用碎片时间进行自我美护。这不仅有效地提高效率，还能让人在忙碌中也感受到放松与满足。

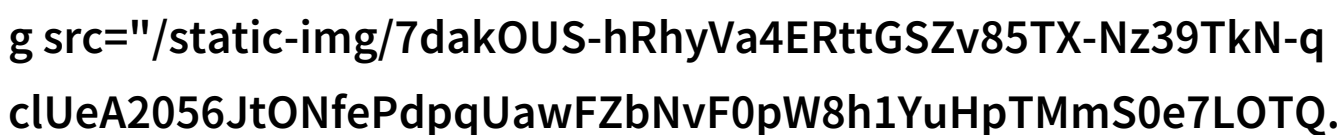
视频讲解中的精髓

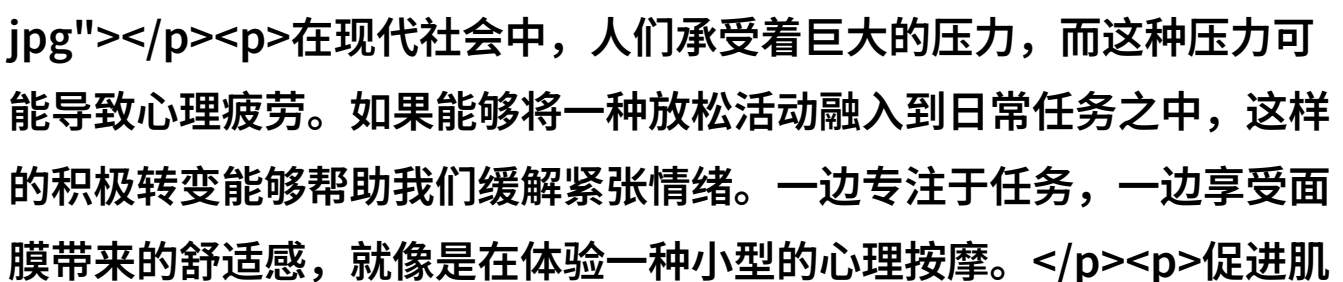
优化使用时间

在繁忙的日程安排中，每分每秒都是宝贵的。有时候，我们会发现自己有短暂的空隙，比如等待孩子吃完饭或者洗澡后休息的时候，这些时刻可以被巧妙地利用起来。在这样的瞬间，可以快速完成一些简单的面部护理，比如涂抹保湿霜、遮阳隔离霜甚至是一款速效面膜。

提升自我价值

家庭责任和工作压力往往使得许多女性忽视了自己的需要。但通过一边照顾家庭的一边享受美容产品，这种“两全其美”的行为可以让人们感到更加充实和幸福。它不仅为我们提供了一段个人时间，也是对自己投资的一个过程，增强了个人的自尊心。

减少焦虑感

在现代社会中，人们承受着巨大的压力，而这种压力可能导致心理疲劳。如果能够将一种放松活动融入到日常任务之中，这样的积极转变能够帮助我们缓解紧张情绪。一边专注于任务，一边享受面膜带来的舒适感，就像是在体验一种小型的心理按摩。

促进肌肤健康

uHpTMmS0e7LOTQ.jpg"></p><p>面膜作为一种补水保养品，它们通常含有丰富活性成分，有助于深层次滋润肌肤，对抗环境污染物质，同时还有改善肌肤光泽度、减少细纹效果。即便是在短暂停顿期间，只要选择合适类型并正确应用，将为你的肌肤带来持久益处。</p><p>培养良好的习惯</p><p>将美容习惯融入到日常生活，不断地进行细微调整，让这一行为成为自然的一部分。这对于那些没有大量闲暇时间的人来说尤其重要，因为它教会他们如何在有限资源下实现多任务处理，并且学会珍惜每一次机会去关爱自己。</p><p>分享给他人</p><p>当你尝试这项新技能时，你不必独自一人。在家里其他成员也可以参与进来，无论是配方制作还是一起欣赏结果，都能增加亲子之间互动的情感纽带。此外，当朋友们看到你的变化，他们也许会被激发出类似的想法，从而形成一个支持性的社交圈子。</p><p><a href = "/pdf/547294-一边下奶一边享受面膜时刻自我美护的双重乐趣.pdf" rel="alternate" download="547294-一边下奶一边享受面膜时刻自我美护的双重乐趣.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>