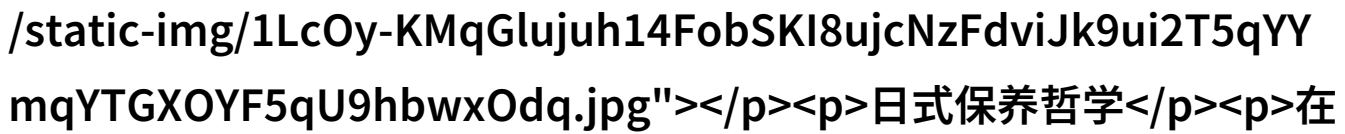
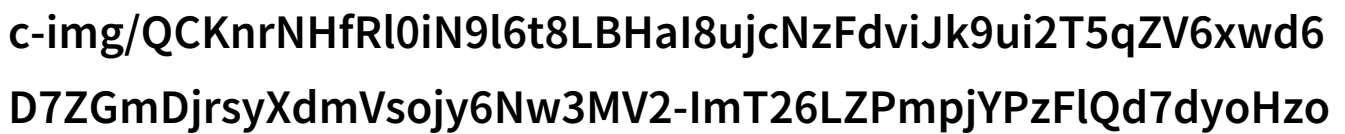


亲上边一面膜下边日本探索日式保养秘诀

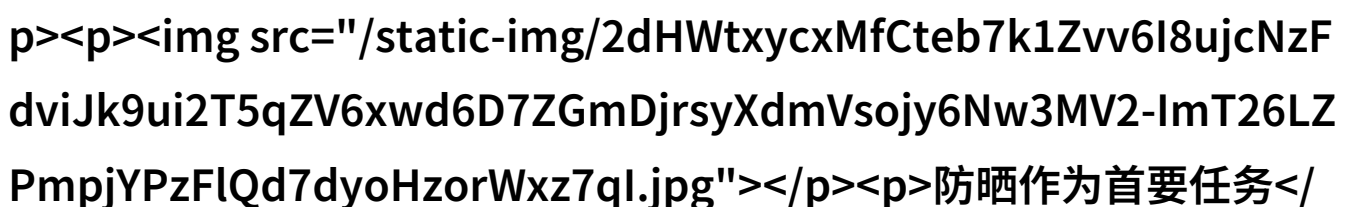
亲上边一面，膜下边日本：探索日式保养秘诀

日式保养哲学

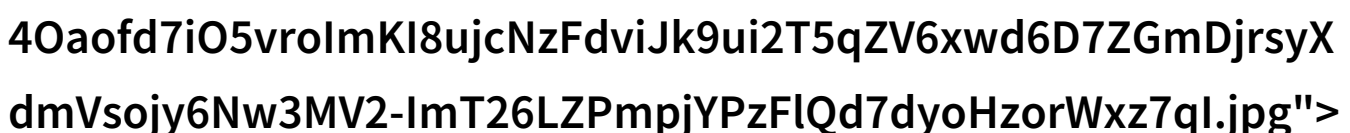
在日本，护肤不仅仅是对皮肤的一种照顾，更是一种生活态度。日人深信，只有心灵的平静才能体现在外在的光泽之中。因此，他们倾向于采用温和、循序渐进的方法来呵护自己的肌肤。

选择高品质原料

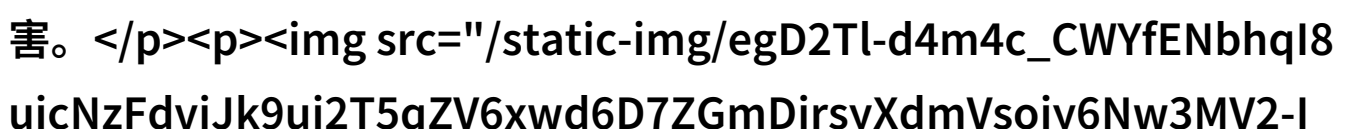
日本品牌注重使用天然成分和精选植物提取物，如绿茶、蜂蜜等，这些成分不仅能有效地清洁和滋润肌肤，还能够带来自然而健康的气味。在产品研发过程中，日本企业往往会进行长期研究，以确保每一款产品都能达到极致效果。

防晒作为首要任务

日常生活中的紫外线辐射对于皮肤来说是一个巨大的威胁。因此，在日常护理中，防晒成了首要任务。不论是在日常用途的小型防晒霜还是专门为旅行设计的大容量防晒露包，日本品牌都提供了各种适合不同需求的情况下的解决方案。

保湿与修复相结合

一面亲上，一面膜下，是一种既保持水分又修复肌肤问题的双重保护措施。这不仅限于产品本身，而是整个护理流程中的一个重要概念。通过定期应用具有活性成分如维生素C或其他抗氧化剂的产品，可以帮助肌肤更好地抵御环境因素所带来的伤害。



mT26LZPmpjYPzFlQd7dyoHzorWxz7ql.jpg"></p><p>定期进行专业美容治疗</p><p>虽然家庭护理非常重要，但定期去专业美容院接受专业治疗同样不可或缺。这包括但不限于悬浮磨砂、电波热疗等技术，它们可以有效去除死皮细胞，同时促进新鲜细胞生成，从而提升整体肤质层的弹性和光泽度。</p><p>心态影响身体健康</p><p>日本文化强调心身相通，因此在日式保养中也十分注重心理状态对身体健康产生积极影响的心理学知识。当你的心情愉悦时，你的情绪会通过神经递质释放到身体表达出来，使得脸部表情更加明亮，让整个人的气场散发出自信与活力。</p><p>下载本文pdf文件</p>