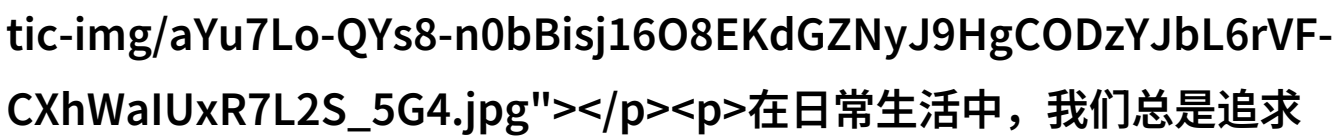
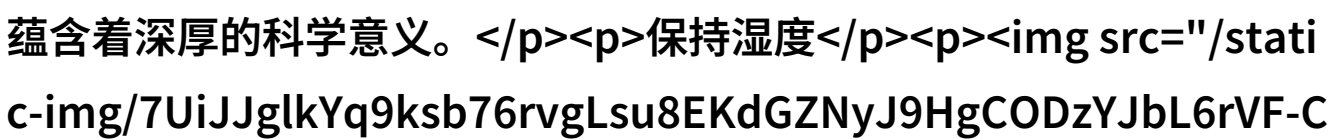


温柔的拥抱揭秘一边亲一面膜下的秘密

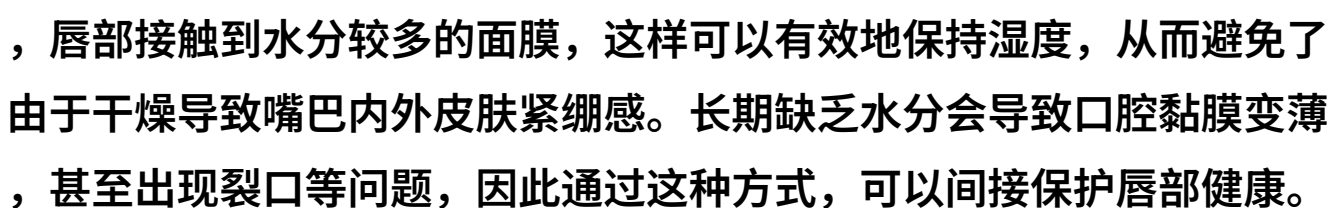
温柔的拥抱：揭秘一边亲一面膜下的秘密

在日常生活中，我们总是追求完美，渴望拥有光彩夺目的肌肤。面膜成为我们追求美丽的一种方式，它不仅能够清洁皮肤，还能为肌肤注入滋润和活力。然而，有一种特殊的面膜使用方法，即“一边亲一面”，这种做法似乎有些反直觉，但却蕴含着深厚的科学意义。

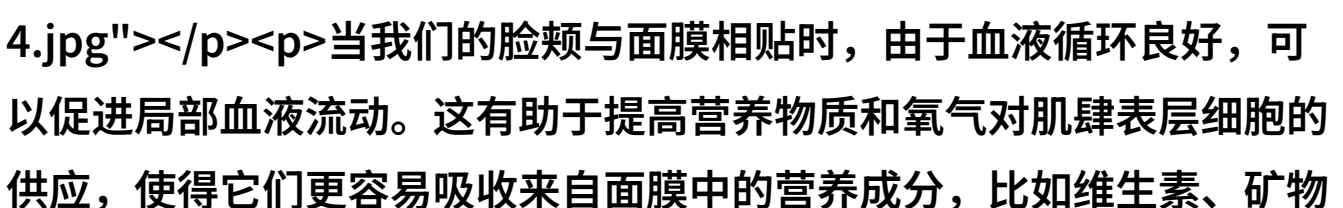
保持湿度

首先，“一边亲一面的”过程中，唇部接触到水分较多的面膜，这样可以有效地保持湿度，从而避免了由于干燥导致嘴巴内外皮肤紧绷感。长期缺乏水分会导致口腔黏膜变薄，甚至出现裂口等问题，因此通过这种方式，可以间接保护唇部健康。

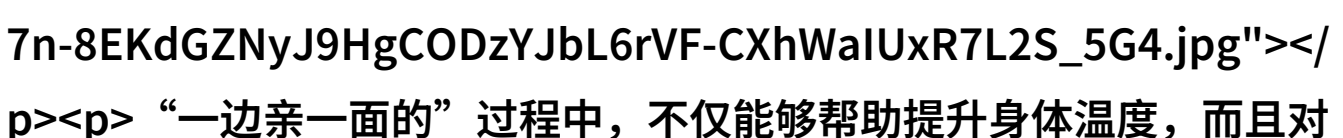
增强吸收效果

当我们的脸颊与面膜相贴时，由于血液循环良好，可以促进局部血液流动。这有助于提高营养物质和氧气对肌肆表层细胞的供应，使得它们更容易吸收来自面膜中的营养成分，比如维生素、矿物质等，从而达到加速新陈代谢、改善皮肤弹性和细腻度等目的。

温暖刺激

“一边亲一面的”过程中，不仅能够帮助提升身体温度，而且对于那些寒冷天气下可能因冷空气侵袭而感到脆弱的人来说，这样的刺激可以提供温暖，让人感觉更加舒适放松。此外，这种微妙的热量还能帮助打开毛孔，让里面的污垢和废旧细胞被有效清除出去。

提高幸福感

通过这样的行为，我们不仅在实践自我护理，更是在享受一种心理

上的满足感。一边享受敷面的宁静时光，一边轻轻抚摸自己的脸庞，无疑是一种极致的心灵慰藉，同时也增添了一份自我关怀的心情，是现代人所难以忽视的情感需求。

促进呼吸道健康

尽管这一点可能看似无关紧要，但实际上，当我们用嘴唇轻触到湿润且温热的环境时，其实也间接影响到了我们的呼吸道健康。在这样一个自然形成的小型温室环境下，鼻腔内水蒸气即使没有直接沾湿，也不会造成严重脱水，从而减少了因为过度干燥引发的一系列问题，如鼻塞、咽喉炎等症状。

改善睡眠质量

最后，“一边亲一面的”这个小动作往往伴随着放松心情，使得人们在休息前进入一种平静状态，对于想要获得深沉安稳睡眠的人来说，这是一个非常好的预备活动。它能帮助缓解压力，加快身心疲劳者的放松速度，为夜晚带来充实但又甜蜜的梦境，以此来维护整体身心健康，并确保第二天能够精神饱满地迎接挑战。

[下载本文pdf文件](/pdf/477069-温柔的拥抱揭秘一边亲一面膜下的秘密.pdf)