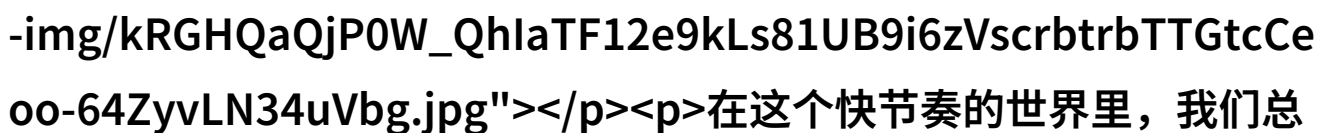


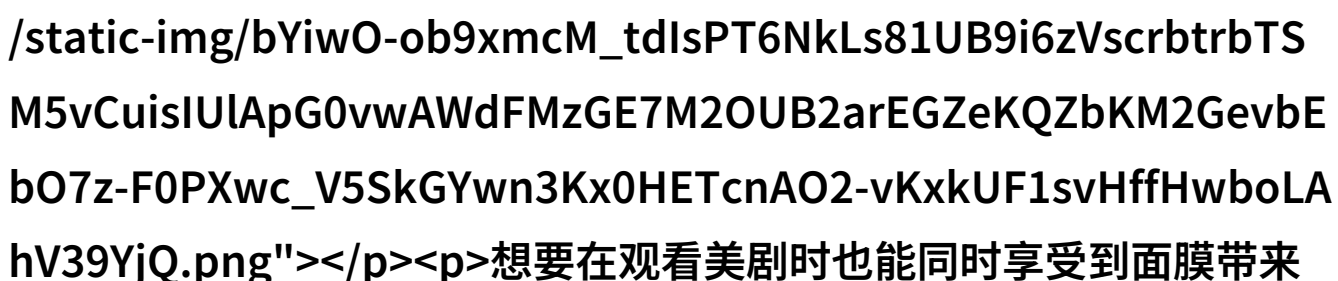
美剧时光一边享受美剧一边用面膜的悠闲

为什么选择一边亲着一面膜下的美剧？



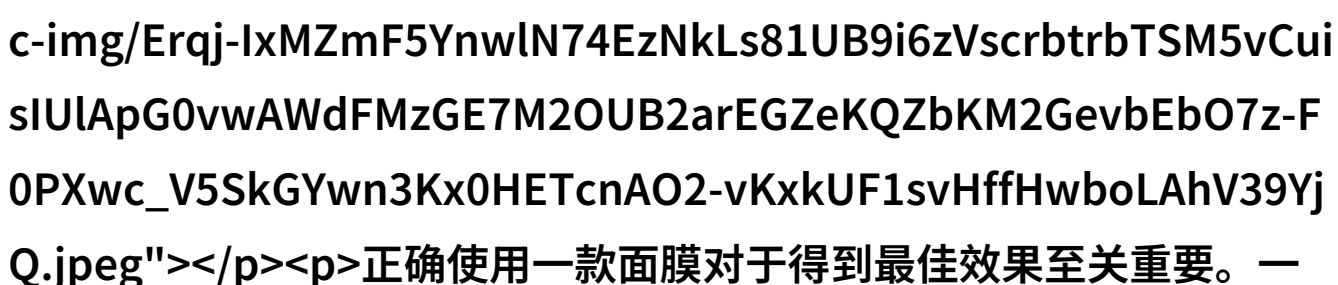
在这个快节奏的世界里，我们总是被各种各样的刺激和压力所包围。有时候，为了让自己获得片刻的放松和恢复，什么都不是不可以。比如说，一边享受美剧带来的情感共鸣，一边通过面膜来护理自己的皮肤，这样做其实是一种非常好的自我爱护方式。

如何挑选适合自己的一款面膜？



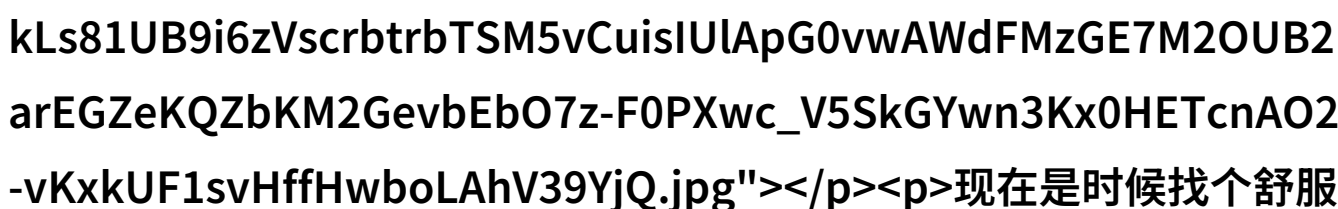
想要在观看美剧时也能同时享受到面膜带来的好处，就需要我们对面膜进行一些选择。在市场上，不同类型的面膜层出不穷，有水润型、保湿型、去角质型等等，每一种都有其特定的作用。因此，在挑选之前，我们应该根据自己的皮肤状况来决定哪一种最为适宜。

如何正确使用一款面膜？



正确使用一款面膜对于得到最佳效果至关重要。一旦你拿到了你的新鲜出炉或者从冰箱中取出的冷藏面的朋友，你就要开始准备你的“睡觉”时间了。这包括清洁脸部，确保没有妆容或油脂阻碍它工作，然后轻轻地将它涂抹到脸上，让它发挥作用。

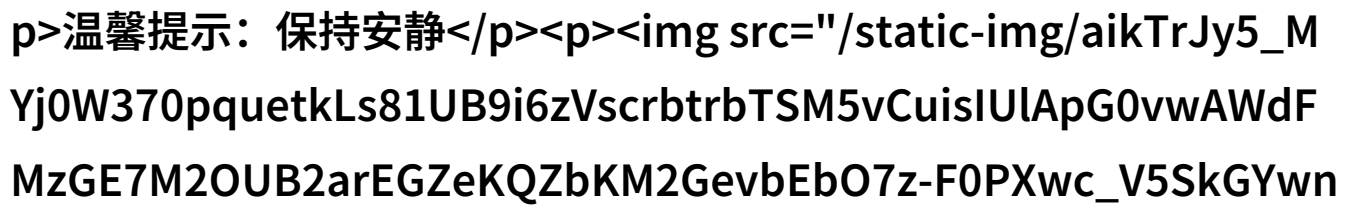
美剧与之相伴



现在是时候找个舒服的地方坐下，看看那些经典的情景喜剧或者最新的大热门电视剧了。而

且，因为你已经为自己准备好了那张精致的黑色或白色薄布，你会发现这次观影体验更加愉悦。你可以沉浸在故事中，同时感受到肌肤渐渐变得光滑细腻，而这些正发生在你眼前，但又不会打断你的视线。

温馨提示：保持安静



请记住，即使是在深夜，也不要忘记调整音量，以免吵醒其他人。如果有人可能因为噪音而感到困扰，那么可能需要考虑换个时间点观看，或至少戴上耳塞。但如果你独自一人，那么只需确保手机充电并设置闹钟即可，无论何时何地，都能随时投入到一个新的故事中去。

最后的话语：坚持下去！

每天晚上花费一点时间给自己施加一些小爱心，比如喝杯茶、听听音乐或者读本书，但是更重要的是找到那种能够帮助我们放松身心的方法。一边亲着一面膜下的美剧，就是这样一种方法，它既能够提供娱乐，又能够促进我们的身体健康。不管是想减少生活中的压力还是只是想提升一下个人护理习惯，都值得我们去尝试。

[下载本文pdf文件](/pdf/561133-美剧时光一边享受美剧一边用面膜的悠闲时光.pdf)