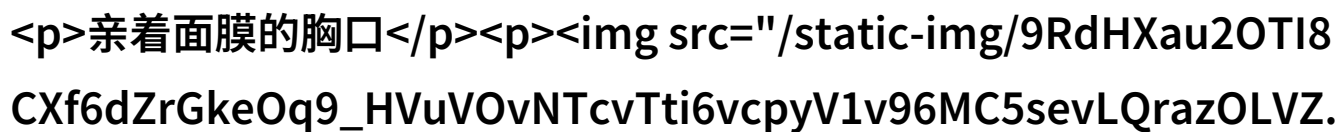
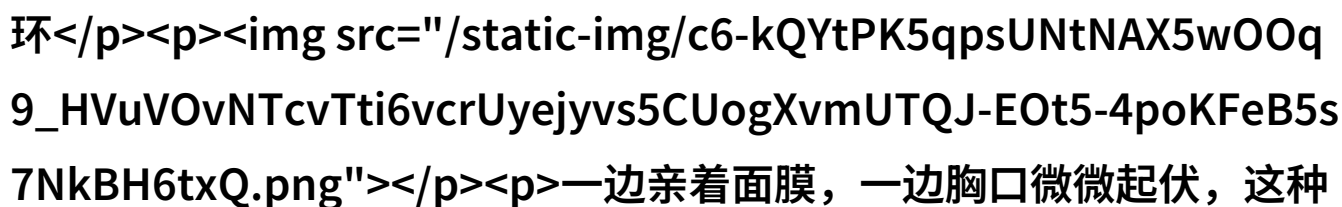


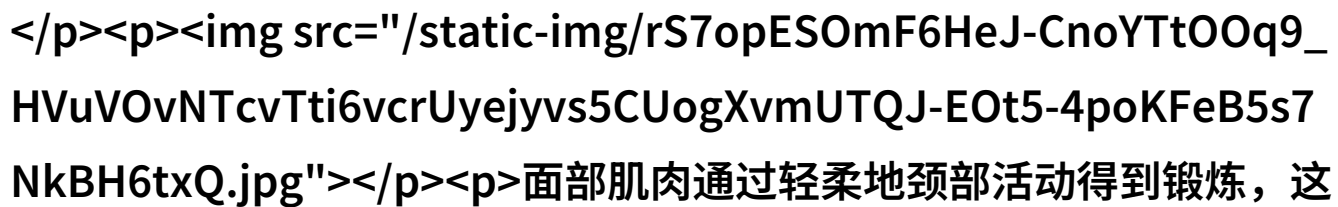
亲着面膜的胸口

亲着面膜的胸口

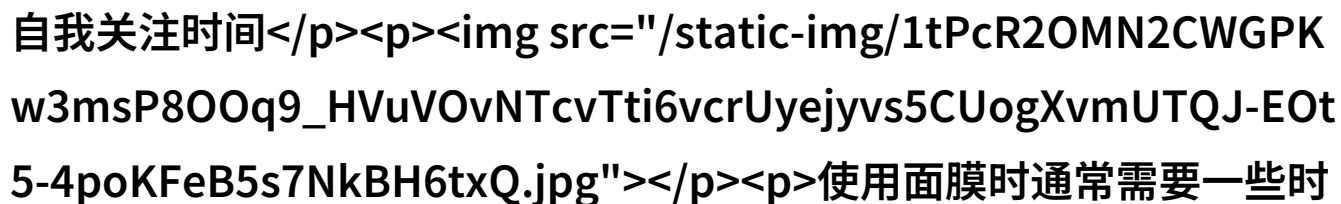
在这个现代社会中，人们对于美丽和健康的追求日益严峻。面部护肤已成为生活的一部分，而使用面膜则是其中的一个重要环节。在这种情况下，“一边亲着面膜，一边胸口微微起伏”成为了许多人日常护肤时的不二法门。这一行为不仅能够有效地为皮肤提供必要的滋养，还能在心理层面上带来一种放松与满足感。

促进血液循环一边亲着面膜，一边胸口微微起伏，这种动作有助于提高心脏功能，增强血液循环。良好的血液循环对于皮肤来说至关重要，它能够确保营养物质及氧气均匀分布到每一个角落，从而促进新陈代谢，对于维持皮肤健康大有裨益。

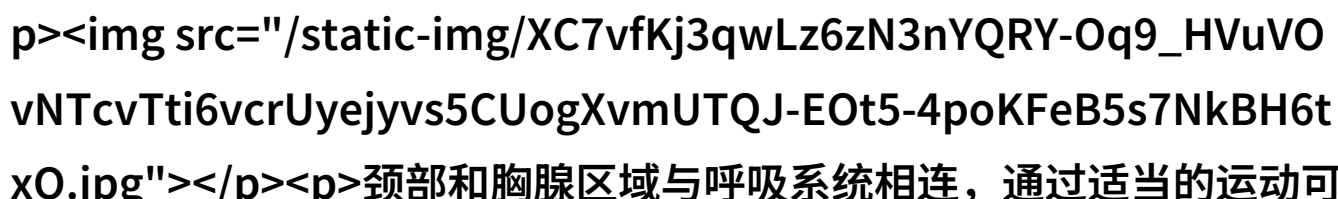
提高肌肉紧致度

面部肌肉通过轻柔地颈部活动得到锻炼，这可以帮助减少细纹和皱纹，使得肌肤看起来更加紧致。同时，胸腺体通过轻微振动也参与了这一过程，从而提升整体身体状况。

增加自我关注时间

使用面膜时通常需要一些时间，因此这段时间成了个人静心、放松身心的大好机会。一边享受被涂抹上的温暖和滋润，一边让思绪飘向更远的地方，可以缓解工作压力或其他生活中的烦恼，让自己充分休息。

改善呼吸道健康

颈部和胸腺区域与呼吸系统相连，通过适当的运动可

以帮助清除空气道内积累的废气，有利于改善呼吸道健康。此外，当我们进行这些活动时，由于屏住呼吸，我们也在间接训练自己的耐力，使整个身体得到全面锻炼。

提升情绪状态

在使用面膜的时候，如果能够结合一些舒缓的心理活动，如深呼吸或冥想，那么这种全身性的放松会对我们的情绪产生积极影响。不仅能减少焦虑，更能提升个人的幸福感，为日后的挑战注入新的活力。

增强自我认知能力

这种独处与静默的情况为我们提供了反省自身问题的大好机会。当我们沉浸在这样的环境中，与自己的思想对话，我们可能会发现隐藏的问题或者是未曾察觉到的潜力。这也是为什么很多成功人物都重视定期进行个人反思和自我修复过程。

[下载本文pdf文件](/pdf/888033-亲着面膜的胸口.pdf)