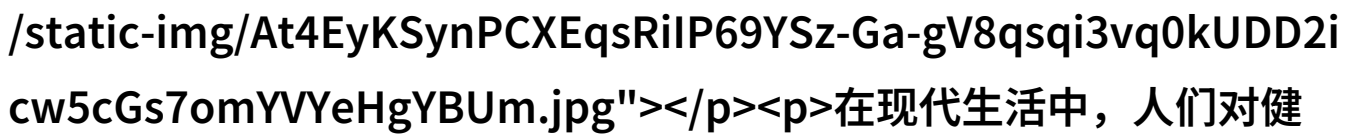


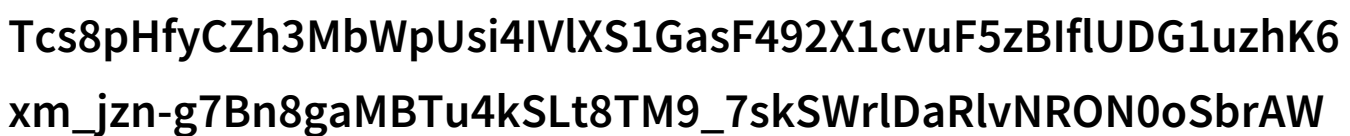
一边下奶一边享受面膜时刻双重放松的艺术

一边下奶一边享受面膜时刻：双重放松的艺术

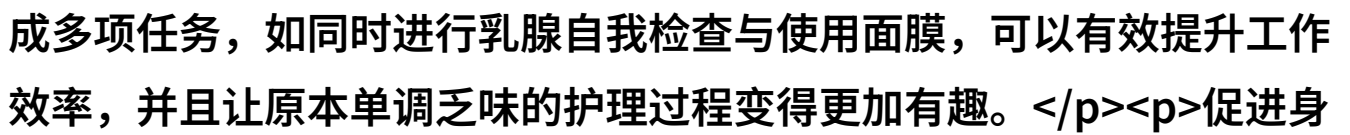
在现代社会中，人们对健康和美容的追求日益增强，一些人开始尝试将日常护理与休息相结合，以此来提高效率和满足感。

“一边下奶一边吃面膜”这样的行为正逐渐成为一种流行现象，这背后蕴含着深层次的文化意义和实际应用价值。

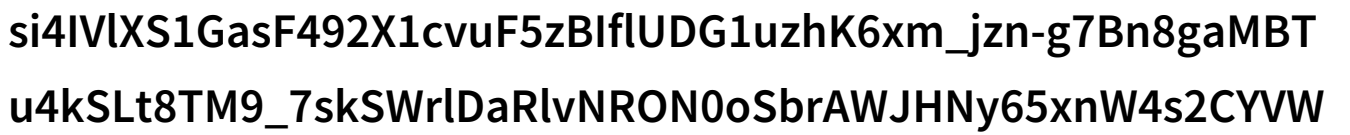
充分利用时间

在繁忙的都市生活中，每个人都希望能够最大化地利用自己的时间。通过一次性完成多项任务，如同时进行乳腺自我检查与使用面膜，可以有效提升工作效率，并且让原本单调乏味的护理过程变得更加有趣。

促进身心放松

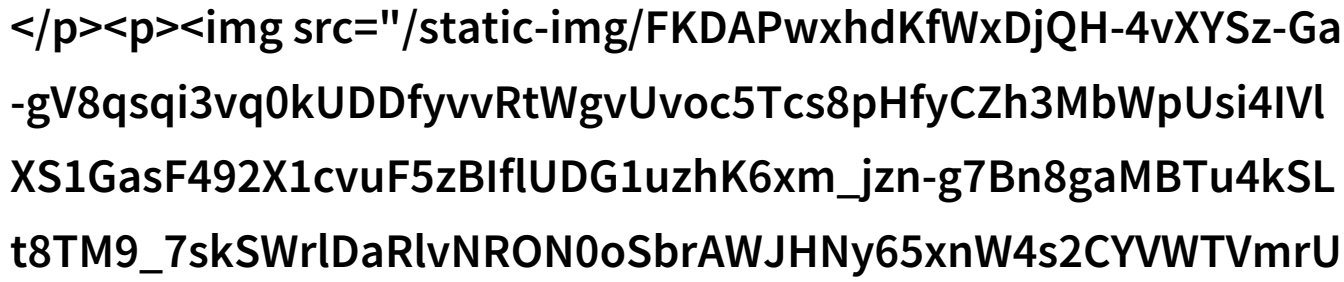
面膜是一种特殊类型的心灵按摩，它不仅能清洁肌肤，还能带给人心理上的舒缓。在进行乳腺自我检查时，配合使用面膜可以帮助减轻紧张情绪，让整个体验变得更加愉悦。

建立良好习惯

通过这种方式，可以培养出一种定期护理自己的良好习惯。这对于保持身体健康、预防疾病

以及维持外观美丽都是非常重要的一环。尤其是在育儿期或是经历生育后的女性，更应该注重自身的保健和美容。

增强自我关怀意识



自我关怀是一个重要的人生态度，在这个快节奏社会里，我们往往忽略了自身需要得到关爱的时候。通过这样一种实践活动，我们可以更好地理解并实施这一点，从而构建起一个更为积极向上的生活状态。

创造独特体验

“一边下奶一边吃面膜”这样的行为也许会被一些人视作不可思议，但它确实某种程度上代表了一种对个性化生活方式探索的勇气。这使得人们能够超越传统观念，将平凡事物转变为有趣又富有意义的事情。

推广健康信息教育

这样的做法同样鼓励公众了解更多关于乳腺健康方面的问题，并引导他们采取适当措施进行定期检查。此举不仅提高了公众对于乳腺疾病预防知识的认识，也促进了医疗服务需求的一个新的市场空间出现。

[下载本文pdf文件](/pdf/569510-一边下奶一边享受面膜时刻双重放松的艺术.pdf)