

洗澡是很多人每天都会做的事情。洗澡可以净化我们的身体。很多人洗完澡后什么都不做。如果是这样，您可能会错过护理皮肤的最佳时机。那么我们应该如何护理我们的皮肤呢？洗完澡后你看起来漂亮吗？

浴后10分钟美肤进阶

沐浴后的10分钟堪称肌肤的“黄金拯救期”，此时肌肤变得柔软，毛孔张开，水蒸气不易散去，让护肤成分更好地被吸收和锁住。提供水分和营养，防止头皮屑。一旦皮肤完全干燥，这种“深层”效果就会消失。

但我们却懒得认为，我们身体的皮肤面积这么大，涂抹润肤乳是一项浩大的工程。其实还有更简单的方法！我们已经养成了沐浴后敷面膜的习惯，现在的面膜大多都是由一层层珍珠纸或柔软的草纸支撑，里面含有大量的精华成分。另外，目前我在使用面膜时，都会在精华层较厚时将其撕掉，以防止反吸收，并用面膜纸将撕下的面膜和剩余的精华擦掉。这是给身体补充水分的套餐吗？是不是既经济又有效呢？而且成分比润肤乳还要珍贵，所以花重金买来的每一滴护肤成分都是“丰润水润”，既可以涂脸，也可以涂身体。

春天是皮肤干燥的危险季节，如何避免皮肤干燥不适？对于干性皮肤，尤其需要减少洗澡次数和调节水温。如果在沐浴前使用按摩油或润肤露专门滋润小腿、大腿前部和肘部等干燥部位，油会锁住水分，并留下一层即使用沐浴露也无法去除的保护膜。