

相信大家都知道SPA的功效。最流行的是水疗。我们都知道水疗适用于身体，但事实并非如此。水疗可以应用于面部和皮肤。效果非常好，有人推荐你尝试一下，面部SPA的价格有点贵，那么如何做将面部水疗搬回家呢？今天我就告诉你如何在家做面部SPA。

1、面部水疗之洁肤步骤第一步，保持双手和脸部干燥，然后将洁面产品涂抹在手掌上，以打圈的方式擦拭脸部。步骤2后，用温水彻底冲洗。洗脸后，使用冷喷雾5至8分钟。2、面部水疗之柔肤步骤步骤一、取适量渗透乳液于专用化妆棉上，涂抹于面部中央开始的5个点（额头、脸颊、鼻子、下巴）。轻轻地从脸部内侧向外侧涂抹，并以打圈方式涂抹直至吸收。第2步，利用按摩手法由内至外轻轻舒缓肌肤，直至被肌肤吸收。小心地轻轻涂抹在鼻子周围、发际线和耳后等粗糙区域。将精华+乳液+爽肤水以1:1:2的比例混合，然后用刷子在整個面部涂抹薄薄的一层。3、面部水疗之爽肤步骤第一步，将一茶匙保湿液放在特制的化妆棉上，轻拍全脸至吸收。将1茶匙保湿液涂抹在特制化妆棉上，以按摩手法由内至外轻轻舒缓肌肤。将准备好的无纺布面膜纸用爽肤水打湿，敷在脸上，然后用刷子将剩余的乳液涂抹在面膜纸上，静置30分钟。4、气氛及味道如果你在家做面部水疗，最好先营造水疗应有的氛围和品味，而这可以通过灯光和音乐来实现。随后，可以换上宽松、轻便、宽松的衣服，点燃淡香蜡烛，并播放音乐，唤醒视觉、听觉、嗅觉等感官。然后可以洗掉脸上的化妆品和污垢，开始洗头，按摩整个头部，以缓解紧张、促进血液循环、缓解头痛。