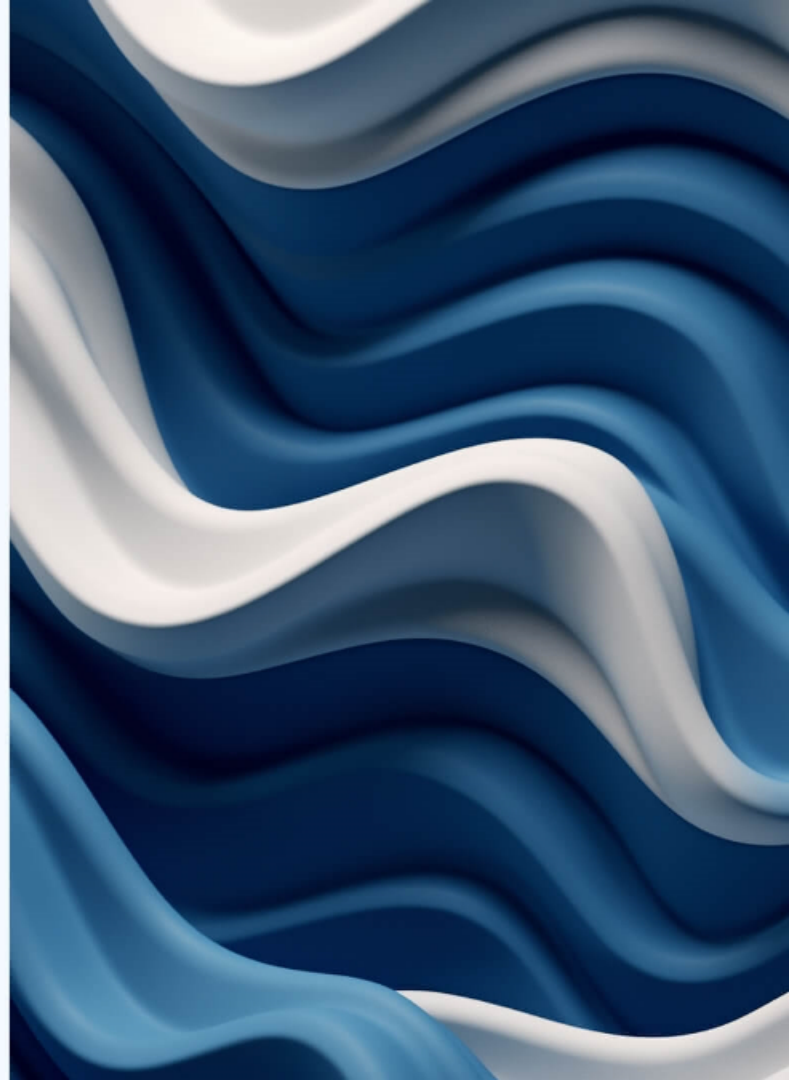


面部护理细节教学PPT

by 茅弟

2024-06-01



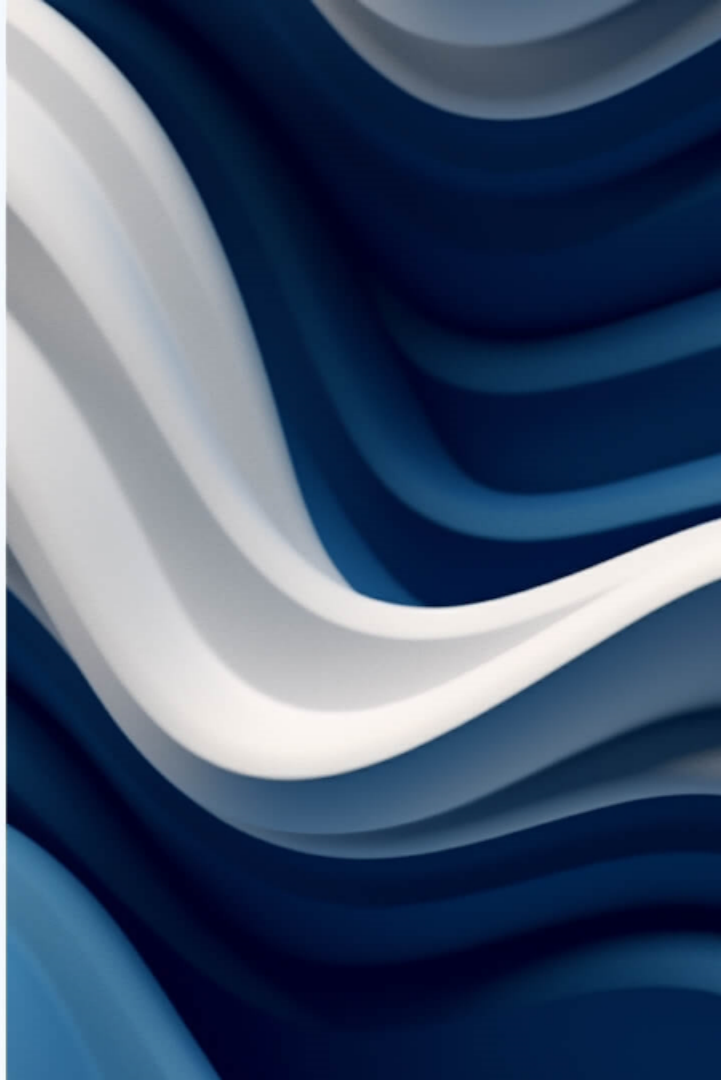


CONTENTS

- 准备工作
- 按摩手法
- 面膜的应用
- 防晒重要性
- 营养均衡饮食
- 睡眠充足

01

准备工作



准备工作

洁面步骤

正确的洁面方法是保持肌肤清洁的关键。

护肤准备

为肌肤做好护理前的准备工作非常重要。





洁面步骤

选择适合的洁面产品：

根据肤质选择合适的洁面产品，避免过度清洁或刺激肌肤。

温水洁面：

用温水轻柔按摩脸部，避免用力搓揉皮肤，以免损伤皮肤屏障。

按摩技巧：

以打圈的方式按摩，重点清洁T区和下巴部位，注意避开眼部周围。

护肤准备



使用化妆水:

使用化妆水帮助肌肤平衡水油，为后续护肤产品吸收做准备。



精华液:

在化妆水后使用精华液，补充肌肤所需养分。



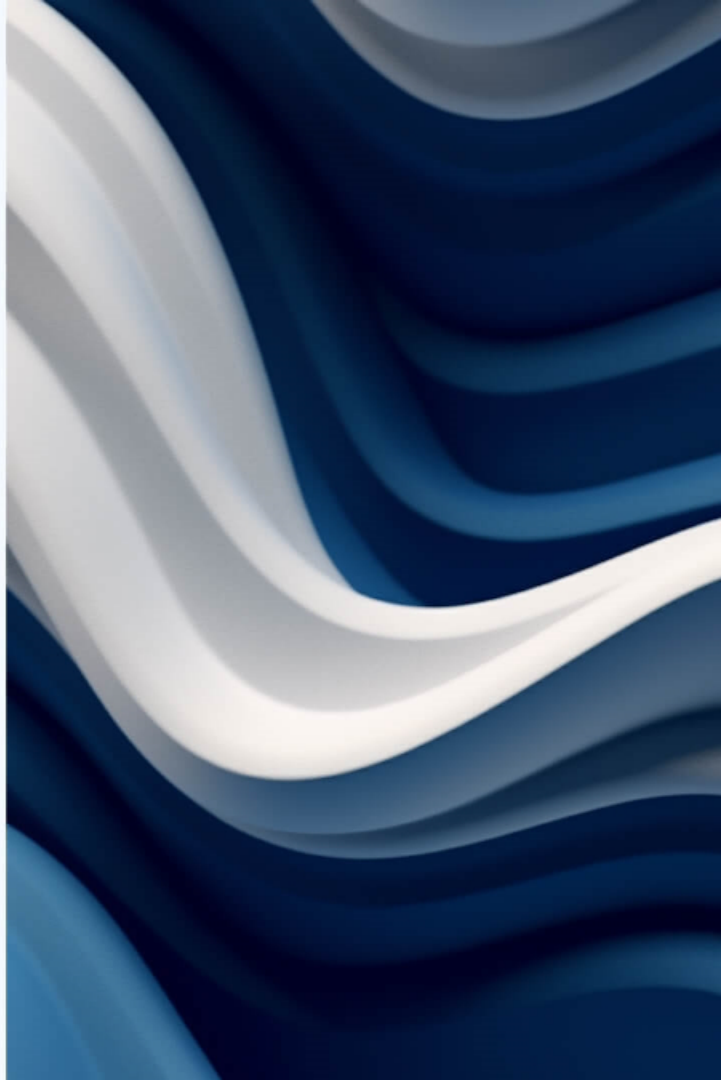
面霜:

最后一步是涂抹面霜，形成保护膜，锁住水分。



02

按摩手法



按摩手法

按摩技巧:

面部按摩有助于促进血液循环，提升肌肤吸收能力。

工具选择:

选择适合的按摩工具可以提升按摩效果。



按摩技巧

指腹按摩：

用指腹在脸部画圈的方式按摩，由内向外，轻柔但有力度。

穴位按摩：

按摩面部穴位可以促进肌肤新陈代谢，提升肤色亮泽度。

淋巴排毒按摩：

沿着淋巴线轻柔按摩，帮助排出毒素，减轻浮肿。

玉石刮痧板：

利用玉石刮痧板按摩，促进面部血液循环，紧致肌肤。

精油按摩棒：

使用精油按摩棒可以加强按摩效果，让肌肤更光滑有弹性。

按摩霜：

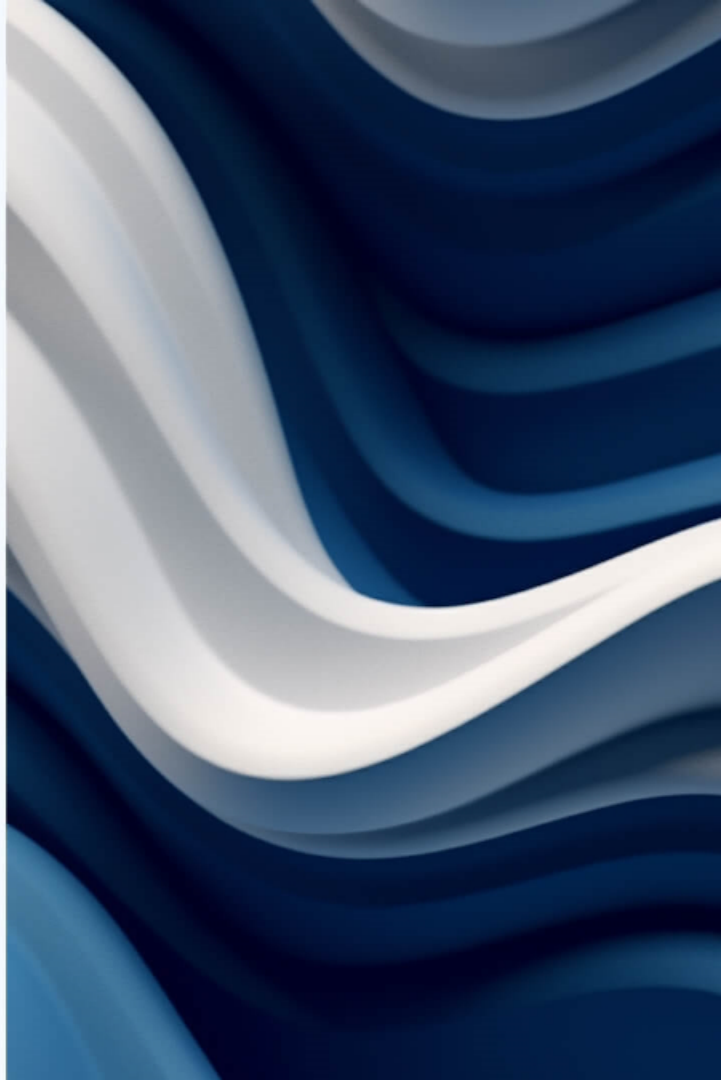
选择适合肌肤的按摩霜，帮助手指滑动更顺畅，提升按摩舒适度。



工具选择

03

面膜的应用



面膜的应用

面膜选择：

根据肌肤需求选择适合的
面膜。

正确使用：

面膜使用方法影响效果，
需注意以下细节。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/027046062156006120>