



Nina 發現其實很多新娘對於敷面膜步驟都不是很了解，還有很多錯誤觀念，面膜不是敷越久越好，這樣反倒會造成皮膚會有反效果！所以在此 Nina 做了一份敷面膜的正確觀念給新娘們做參考，希望新娘們在家裡可以做好居家保養跟保濕，讓肌膚變得更光滑，保水度提升後，才能有更光滑的肌膚唷！

面膜步驟：清潔-去角質-敷臉（15-20 分）敏感肌膚建議敷 10 分-用清水洗掉-冷毛巾濕敷-上保養品（化妝水、精華液、乳液 or 霜）

1. 一定要徹底清潔臉部 且要用溫水洗臉這是最基本又必須的敷面膜步驟！
2. 洗完臉要馬上敷，用溫水洗完臉後，毛孔正好張開，肌膚處於一個準備接受滋潤的狀態，這時候立馬敷面膜，水分與營養能快速被肌膚吸收，千萬不要東摸摸西摸摸耽誤敷臉的最黃金時間囉～
3. 定期去角質 但是去角質不是每次敷臉都要做，是要在日常保養中定期去除老廢角質，能避免污垢、髒污殘留在毛孔內，也能使面膜精華更好吸收。

（備註：去角質油性肌膚建議：1 周 1 次/混合性肌膚建議：2 周一次/敏感性肌膚建議：半個月一次）

4. 使用化妝水、精華液做基礎保養 選擇保濕度較佳的化妝水或精華液做敷面膜前的基本保養，讓之後面膜保養的保濕滋潤效果。對於血





液循環、新陳代謝較差的人，這道保養更是不可忽略，做好基礎保養有助於加強、促進肌膚吸收。

5. 面膜測試，肌膚比較敏感的人，記得在使用前先測試是否有過敏、紅癢等反應，可先在手背或手臂內側先做測試，特別是DIY卡通面膜更該做過敏測試，確認沒問題再敷於臉上。





B 步驟-敷面膜時

1. 面膜敷 20 分鐘拿下來 千萬不要看韓劇看到無法自拔、雜事做完才要將面膜拿下，敷面膜的最佳黃金時間為 15 分鐘，不可超過 20 分鐘，不然會造成反效果，皮膚不但不會滲透更多養分，反而還會變得乾燥，甚至引起過敏反應。
2. 敷面膜時，最禁忌的就是聊天和做臉部表情！面膜敷上之後就盡量讓自己保持平躺閉目養神，動嘴聊天、大笑、做表情都會使面膜移位，造成皮膚吸收不均，嚴重的話還會產生細紋！
3. 冷氣、電扇風速調小 敷面膜時，冷氣和電扇風速盡量調小，因為過大的風力會把面膜的水分吸乾，保養效果就會大減半。
4. 晚上是敷面膜的最佳時機點 洗完澡後，毛孔剛被蒸開，吸收效果最好，而晚上是肌膚修護和保養的時間，這個時候補充需要的養分最好。
5. 搭配按摩手法 泥狀、膠狀面膜可搭配按摩效果更佳，適度按摩即可，以免刺激肌膚產生過敏。片狀面膜則較不適合搭配按摩手法。

C 步驟-敷完面膜後

1. 使用乳液或乳霜鎖住養分 敷完面膜的後續保養也是一大關鍵！養分沒有鎖住，之前做的保養都是白費功夫。建議依照自己的膚質來





挑選乳液及乳霜，在敷完面膜後，一定要擦乳液或乳霜把精華通通包
覆住。

2. 後續按摩 拿下面膜後，別忘了將臉上剩餘的精華液拍打至全部吸
收喔！如果不喜歡面膜精華液的黏膩感，也可先將精華液沖洗掉，用
乳液或乳霜取代，並搭配按摩手法。

3. 冷毛巾濕敷 用乾淨毛巾沾冷水敷臉，約敷 5 分鐘即可，促使毛孔
收縮、收斂皮膚。

4. 拒敷隔夜面膜 敷過的面膜一定要丟掉，不要為了省錢隔天再次使
用！裡面的成分會因接觸到空氣而變質，隔天再敷可能會有冒痘、過
敏的現象，千萬不要因小失大唷～