

# 快乐长假 健康美丽 起来

## 导读

- 节日保健三大温馨提示 T19 版
- 秋日养生从汤汤水水开始 T20 版
- 黄金周医院门急诊安排 T24 版

金秋十月,丹桂飘香,国庆黄金周又要到了,人们娱乐、旅游、餐饮,欢度丰富的假日生活。然而节日的保健十分重要。有关资料显示,各种疾病正是在人们欢度节日时乘虚而入的。《健康周刊》在十一黄金周来临之际,为您献上“黄金周为健康与美丽加分”特别策划,衷心祝大家节日快乐!

### 黄金周健康不放假

据了解,过去的几个长假,南京各大医院急诊科病人每天都保持一定比例,跟平时相比反而有增多趋势,尤其胃肠道病人和高血压病人较多,胃肠道病人主要是一些上班族,跟长假期间饮食无度有关。而高血压患者主要是以老年病号为主。急诊科专家介绍,过去的几个长假期间,医院的急诊病人每天维持在300人左右,跟平时相比增加了50%。除了肠胃病人较多之外,呼吸道的病人也不少,以儿童患者居多。

十一长假,人们或与至爱亲朋聚会,或举家外出旅游,但都会面临因生活规律和饮食变化带来的疾患。专家指出,长假期间的“管制”,结果造成对身体的伤害。曾经有一项调查显示,与正常时间相比,人们在长假期间的上网指数高320%,发短信指数高45%,暴食指数高110%,疲劳开车指数高85%,拼酒致醉指数高270%。发短信息较大的上班族和白领们,越是在休闲时缺乏节制力,从而引发身体上的过劳与伤害。《节日保健》《入秋滋养》和《假日导医》将指导您如何健康过节,教会您怎样快乐养生。

### 这个节日给美丽加分

黄金周,吃喝玩乐虽是首选,想着工作的辛苦疲累,平日里聚集的压力正好趁着此时释放,呼朋唤友,或郊外采摘、登山赏红叶,在绿色氧吧里深呼吸,或三五知己在茶馆、酒吧泡一泡,放松、休闲,绝对是黄金周里的精彩项目。不过,这个黄金周里,还有个关键词你切不可忽略——美丽。

利用假日整形已不再是新鲜事。丰胸、抽脂、除皱、隆鼻、割个双眼皮,由于手术时间短恢复快,因而深得爱美者青睐。与此同时,男性朋友也会选择这个长假期调养身体,部分人还将做一些小的整形项目,让自己更加完善。总之,这个节日的多姿多彩是不言而喻的。如果您想做一个精致女人或有型男人,不妨关注一下《强男美女》和《美丽蜕变》,在那里,您将收获意想不到的惊喜!

黄金周脚步渐近,《健康周刊》再次提醒您,别忘了为健康加油!给美丽加分!

快报记者 金宁





Phoenix Island  
美丽天堂·凤凰岛  
医学美容整形机构

女人  
梦中成长  
精雕细琢 我已是凤凰  
快乐整形 美丽天堂

## 精雕形体 全层吸脂减肥塑形 毫厘成就妖娆

女人的形体是否匀称是女人外在和谐的重要因素,女人的形体塑造也是女人变美的关键。南京凤凰岛整形机构,以吸脂术为核心,对肥胖女人进行全身化形体雕塑。在南京市场屡获“金碑”。

凤凰岛整形机构华东地区率先引进了被称为“第五代瘦身时尚”的聚能震波吸脂系统,该技术吸脂能力更强,速度更快,在大大缩短手术时间的同时,可对单层脂肪进行全层抽吸,抽吸后仅保留真皮以下层脂肪团,能多吸出至少30%的脂肪,瘦身塑形效果更佳,对抽吸部位皮肤起到了很好的平整、紧致作用。

全层吸脂整形术,精雕形体,凤凰岛坚持用整体设计、个性手术的理念,用细腻精巧的方法,完成快速瘦身、完全无痛的吸脂整形过程。

### 整形金手指——全润泽主任医师金牌项目国庆特惠:

|                   |          |               |
|-------------------|----------|---------------|
| 超薄脂肪抽吸术(聚能震波吸脂设备) | 1050元/部位 | “统美国庆”部分项目特惠: |
| 多层次三维立体除皱术        | 3500元/部位 | 复合式隆鼻: 1400元  |
| 特色金牌隆鼻术(进口高泰国克斯)  | 12000元   | 精雕隆下巴: 2400元  |
| 特色金牌隆鼻术(国产膨体)     | 7000元    | 高饱满隆胸: 5000元  |

以上项目:凡消费满5000元者,可享受一次免费光子嫩肤或者光子脱毛一次,聚能震波吸脂每单次消费10个部位赠送一个部位

【整形项目】面部轮廓修改术,面部鼻部眼部等五官整形,乳房及吸脂瘦身等形体雕塑,多层次三维立体除皱术,男女生延普官美容整形术,各种畸形五官的修复术,以及各种失败整形美容手术的修复。

专门针对

- ☑ “葫芦臂”
- ☑ “水桶腰”
- ☑ “大象腿”
- ☑ “游泳圈腹”
- ☑ “下垂臀”