

健康 Health

◎最贴心的健康专家

这个三八节—— 体验“乐活女王”的健康新生活

今年三八节你有什么计划? “多放几天假吧,好好在家休息一下。” “多发点奖金吧,实实在在的。” “看商家有没有促销活动,好好犒劳一下自己。” “没啥计划,照常工作。”……这样的过节方式是不是跟去年没有两样?或许你会说:是,大费周章过出新花样太累,但每年都过得一样又太无趣。没关系,今年就让我们尝试一种不累又有新意的过法吧——一起体验一下“乐活女王”的健康新生活。如果你已经是“乐活族”,那就赶快行动起来,带动身边的姐妹加入吧!

何谓“乐活族”?

乐活(LOHAS),是由lifestyles of health and sustainability 句中每个英文单词的首字母组成的,译成中文即为“健康、可持续的生活方式”。乐活的生活方式早已流行于欧美发达国家,2006年这股潮流开始在中国蔓延开来。有人分析说,乐活崇尚的健康自然的生活,实质上是对中国传统文化的一种回归,只不过又注入了一些西方的、现代社会的元素。

“健康、快乐、环保、可持续”是乐活的理念,所以一个标准的“乐活族”常被描述成这样:“关心生病的地球,也担心自己生病,吃健康的食品与有机野菜,穿天然材质棉麻衣物,使用二手家用品,骑自行车或步行,练瑜伽健身,听心灵音乐,注重个人成长。”

“乐活族”关心健康

可能你会觉得关心地球的“帽子”太大,吃有机野菜太苦,穿棉麻衣物和使用二手家用品有难度。没关系,那就做你能做到的,改变你能改变的,比如从现在开始花更多的时间关心自己的健康,学习经营自己的生活,懂得及时为自己解压。对身处现代社会面临巨大压力的女性来说,如果这些老生常谈,但又易被人忽视的生活细节能被她们重视且很好地实践,那她们就升为“乐活女王”的日子就指日可待了。荣升为“女王”就能拥有更精良的“装备”用以应对各种挑战与压力,而这些“装备”也并不神秘,它们其实就是健康生活方式本身。

“乐活族”也爱美丽

关于美丽,“女王”们也有很多话要说,乐活崇尚自然,但同时也不排斥高科技带给人们的便利,她们提倡文明科学的消费,充分享受现代化给生活带来的乐趣,所以“女王”们在和时间赛跑时,也借助高科技行使自己爱美的权利。

乐活提倡的是一种健康的生活方式,每个人都有自己的理解和实践方法。乐活对待生活的态度是乐观和包容,而不是强调“什么不能做、不能吃”。你可以不认同这种生活,但不妨尝试一下,让自己的生活状态有一次改变的机会。如果你想成为“乐活女王”,敬请关注3月2日、3月9日的《健康周刊》,和我们一起体验一下这种健康生活吧! 快报记者 李鑫芳

如何实现“乐活女王”所倡导的健康和美丽? 详见 B26-B28 版

「乐活女王」十大健康准则

1. 坚持自然温和的轻慢运动;
2. 不抽烟,也尽量不吸二手烟;
3. 电器不使用时关闭电源以节约能源;
4. 尽量选择有机食品和健康食品食用,避免高盐、高油、高糖;
5. 减少制造垃圾,实行垃圾分类和回收;
6. 亲近自然,选择“有机”旅行;
7. 注重自我,终身学习,关怀他人,分享生活;
8. 积极参加公益活动,如社区义工、支教等;支持社会慈善事业,进行旧物捐赠和捐款;
9. 节约用水,将马桶和水龙头的流量调小,一水多用;
10. 减少一次性筷子和纸张的使用,珍惜森林资源。

“乐活女王”的三大口号:

健康 快乐 美丽

美丽

快乐

健康



THE BODY CARVE 安全·自然·自信  SIRIRM PLASTIC & AESTHETIC HOSPITAL 江苏施尔美[®]整形医院

天生一对 | 美国曼托(文胸)乳房植入体江苏唯一指定使用单位 美国麦格乳房植入体指定使用单位

分层式动感隆乳

→ PLUMP UP ←

更科学有效的丰胸方式

分层式动感隆乳——是施尔美整形最新推出的丰胸技术,其原理是将一部分假体放在乳腺下,另一部分放在胸大肌下,是将两种传统隆胸方法优点相结合的科学的丰胸方式。力求做到人体与假体的完美融合,让女性的乳房形状保持丰满、匀称、柔韧而富有弹性,极大地提高了隆胸手术的满意效果。

第一层:乳沟毕现 乳腺后放置可以有非常好的乳沟形态,同时还能矫正轻度的乳房下垂,对于有部分乳腺组织者可以取得非常好的手术效果。
第二层:柔韧饱满 对于乳腺发育较差者,由于覆盖假体的组织太少,需要将假体放置在胸大肌下,利用胸大肌提供的组织覆盖假体。

■安全假体 微创植入

施尔美采用多种经过严格检测认证的乳房假体,保证效果的同时更保证安全。如美国奢侈品牌“妙桃”乳房植入体,其特有的“深海记忆凝胶”能充分牢记人体环境,锁定胸部曲线特征,使整体形态保持自然丰挺,手感真实柔软有弹性,安全贴身不变形。同时,无痛麻醉,通过乳房隐蔽部位的微小切口放置假体,创伤轻、痛苦小、恢复快,决不伤害其它乳房组织,愈后看不出痕迹。

■动感逼真 贴合自然

特有技术避免了传统隆胸术后无论坐、卧或行走,乳房形态总是一致的缺陷,实现动感丰胸,以“假”(体)成真。术后乳房具有良好的充盈度,动感自然。“水滴”般的三维形态之美,完全符合人体正常的生理结构,手感自然逼真,连你最亲爱的人也无法洞察你丰满的秘密。

经典项目 面形修改 五官整形 面部除皱 隆乳美胸 吸脂塑体 光子嫩肤 疤痕整形 激光绝毛 祛斑祛痣 口腔美容 痤疮治疗 微晶磨疤 妇科整形等百余种
地址:南京市龙蟠中路215号 QQ:1091616828 美丽热线:025-84488400 8008289950 WWW.JSSEM.COM