

爱运动爱美丽的你在这里可以享受一站式的减压服务 菲韵坐落在长江路九号 倡导不动刀的美丽



一走进长江路九号里的菲韵医美SPA会所,富丽的水晶灯、星光隧道燃起的烛光、纱幔……“典雅奢华”是第一感觉。美甲室里,时尚MM正惊叹于指甲上的“风景”;瑜伽室中,几位客人跟着老师安静地冥想;注氧仪、射频仪、E光等高科技美容仪器,“洋溢”在各个奢华典雅的美容包间。原来,汇聚生活美容、医学美容、瘦身、瑜伽、足疗、美甲之精粹的菲韵,能让爱运动也爱美丽的你享受到“一站式”的轻松与功效。

关键词:排毒 回春

南京某酒店老板王女士,42岁。因为生意应酬,她每晚都要“被动”地喝得醉醺醺的。生意是做得红火,但瞧瞧自己,失眠、皮肤松弛,身材也有了浮肿、发胖的趋势。前不久的聚会上,王女士看见了曾经的一位女朋友。为生意,朋友也经常喝酒应酬。可为什么她美丽依旧,没有失眠、发胖的烦恼?细问之下,王女士得知朋友的美丽缘于菲韵。和朋友相约来到菲韵,尽管应酬完天色已经很晚,但菲韵的技师依然热情接待了满身酒气的王女士,为她进行了“精油熏蒸——眼排——面部注氧”的疗程。精油熏蒸主要是加快王女士的新陈代谢,将体内毒素和废物一并排出。菲韵的眼排疗程,通过对眼周睛明、攒竹、鱼腰、阳白、丝竹空、承泣等穴位进行按压和刮排,疏通眼部经络,使气血畅通,从而改善眼部浮肿、黑眼圈、眼袋、眼部疲劳等问题。紧接着的面部注氧,是为肌肤“输氧”,将氧气及养分注入皮肤深层,使肌肤亮丽如新。针对王女士衰老、失眠、虚胖的烦恼,菲韵技师还特别为她进行了子午流注脐疗回春术。这是运用名贵稀缺药材,在灸脐的九十分钟精准操作手法里,完成将自体荷尔蒙分泌量提升到比实际年龄年轻五到十岁的分泌量,并能够让王女士快速入睡,有效缓解她的疲劳。需要强调的是,子午流注脐疗回春术中熏脐用的名贵药材不老草,是寄生于海拔1450-1800米的悬崖峭壁上的柃木属植物的根上,十分罕见稀缺,吉林省已经将其列为一类保护植物、国家级重要保护植物。所以,菲韵可是限量服务的哦!

关键词:肩颈理疗

作为总经理助理,小张加班到深夜是常有的事!这两天,她觉得身上哪都不对劲。先是身体燥热不安,直冒虚汗,

接着感觉肩颈十分僵硬,还偏头痛。到菲韵医美SPA,资深技师对她进行了一番“望闻问切”,“诊断”她是长期躲在空调房间里伏案工作,缺少运动,使体内寒湿之气沉积,从而导致经络瘀堵,气血不畅,引起肩颈疲劳、僵硬,严重时会引起发偏头痛,脑供血不足,视力下降等一系列问题。

那该如何应对?此时正值冬病夏治的最好时机,菲韵推出了肩颈深层理疗的特色疗程,先背部开穴,达到打通督脉和膀胱经,放松肌肉的目的,然后配合功效型精油进行肩颈深层理疗、按摩,疏通经络,来促进血液循环,增强新陈代谢。这样能有效清除乳酸的堆积,达到放松肩颈,舒缓疼痛的效果。目前菲韵正推出肩颈理疗特惠疗程:1680元10次。小张当即办了一张卡,准备好好治治自己摸上去有点像男人的“结实”肩膀。

菲韵美丽公告牌

1. 针对瑜伽,菲韵特别推出“风”“花”“雪”“月”会员卡优惠活动。“风”卡(年卡)原价5000,优惠价2880元,赠送价值500元的SPA护理;“花”卡(半年卡)原价3000元,优惠价1660元,赠送价值200元的SPA护理;“雪”卡(季卡)原价1800元,优惠价900元;“月”卡(月卡)原价900元,优惠价450元。双人购卡更享受98折优惠,“风”卡、“花”卡享受95折。

2. 菲韵将于本月聘请著名老中医坐诊。

3. 菲韵将于8月30日10:00-16:00在假日酒店(水游城)宴会厅,为新娘量身打造专属的护理方案,让每一位新娘都成为婚礼上最美的女人。届时将有优惠活动推出,敬请期待……

菲韵咨询电话:025-84845858

厨房

就是最好的“药房”

专访《不生病的智慧》作者马悦凌

撰文:曾茜

办公室里随手抓起按摩棒在身上敲敲打打,没事就聚在一起聊养生……近期,随着《求医不如求己》《不生病的智慧》等中医保健类书籍的火爆,一股中医养生热潮在城市白领中涌动。在“养生”一族的带动下,办公室也逐渐形成了养生氛围,很多同事空闲时就开始谈论各自心得。为此,《品尚》记者也特意与《不生病的智慧》作者马悦凌进行了一次简短的对话,短短20分钟,记者就得知民以食为先,这个“食”对养生来说可有大讲究。

健康就是吃出来的

“药补不如食补,其实健康都是吃出来的。”马悦凌在接受小编采访时不断强调,食物对养生很重要,也很简单——合理搭配饮食,所吃的食物始终要与自身的身体素质、所处的环境、季节保持一种平衡,因人、因时、因地去选择不同属性的食物,才能做到不生疾病或少生病。

“家中掌勺之人非常重要,因为她决定全家的健康。家中采购食品的人多是按自己的喜好和习惯去买。她买回什么,她做什么,一家人也跟着吃什么。”马悦凌笑谈,自己就是一个可以打90分的家庭主妇,作为家里的菜总管,掌勺特勤快,也喜欢变着花样地为一家人烧出可口的饭菜,并且懂得一些基本的食疗知识,一家人都会满面红光、身体健康。如果家中掌勺人总是偷懒,一家人的一日三餐就只能将就、凑合。特别是早餐,只是各种点心就打发了或根本不吃的家庭,没有一个人身体是健康的。

马悦凌建议,尽量少吃加工食品,多吃亲自动手做的食物,烧出营养丰富又美味可口并利于消化吸收的一日三餐。“要吃时令的蔬菜和水果,少吃反季节的。其实是自然的产物,越符合自然的规律,我们人就会越健康。”

光喝汤营养只有二成被吸收

马悦凌给记者分析了南方人的饮食特点,她认为南方比较炎热,喜欢喝凉茶等清热解毒的东西,蔬菜和苹果都是偏凉的。她认为,尽管天气炎热,可是现代人已经躲在空调房间和车中,等于已经把自己搬到偏凉的地方,可吃的东西还是寒凉的东西,这就导致身体寒湿。她建议大家用生姜、红枣、桂圆煮20分钟之后,再把它打成稀糊状喝下去,然后再用艾条来熏身体除去寒湿。对于喜欢喝汤的市民,马悦凌还建议可以把汤和肉等一起放到粉碎机里面打碎,然后连肉带汤一起喝进去,这样更有营养,因为如果仅喝汤,它的营养价值能被利用的只有20%。



一夜好眠 从足开始

发现地:水行堂足部保健会所

推荐配方1:桂枝20克,川椒、红花、艾叶各10克

用法:上药择净,放入药罐中,加水800~1000毫升,煎取400~600毫升,去渣取汁备用,每晚临睡前置温水约1000毫升,兑入药汁约100~200毫升,将双足浸入水中。水温下降后,可继续加热水,直至踝关节以上,双足暖和,皮肤发红为止。每晚1次,连浸1~2个月。可温经通络。

推荐配方2:威灵仙、伸筋草各20克,当归15克,大青盐(食盐)25克

用法:上药择净,放入药罐中,加水适量,浸泡5~10分钟,煮沸后倒入浴盆中,兑入温水适量,将双足浸入。边洗边搓,直至水加至踝关节以上,双足暖和,皮肤发红为止。每晚1次,每剂可用3天,连续使用1~2个月。可温肾散寒,消除疲劳或使寒冷顿时消除,温暖和活力沿双足散布全身。

按摩方法:

把脚擦干,之后涂抹润肤油;
双手横向拍打双脚外侧,起到放松小腿肌肉的作用;双手握住一只脚,向内稍用力挤压;双手在脚背处上下搓热整个脚部,起到循环血液的作用;
点住脚心轻压,有助于身体排泄废物;轻刮大脚趾,改善头痛头晕;
中指、食指关节按压脚底穴位,缓解胸闷症状;食指轻刮脚趾,达到舒筋活血的作用;双手轻轻挤压脚侧,提高人体的免疫力;
双手交错按压脚背与脚心,或者轻捏脚背穴位。放松脚部肌肉。

特色介绍:

水行堂以传统中医中药沐足为基础,配合专业按摩手法,针对现代白领的快节奏、高效率的工作压力,造成过度疲劳和失眠等症状,有显著的改善疗效。所有的技师都是接受过良好培训的专业人员,对由强大工作压力引起的过度疲劳和失眠等症状有丰富的临床经验。

足部向来被中医认为是人体的根,很多重要的经脉的起止都在足部,所以才有了“人老足先老”“寒从足上生”等经验之谈。很多白领都有失眠的毛病,通过选用具有改善睡眠功能的植物提取液浸泡足部,调和阴阳,镇静安神,具有改善睡眠的效果。

涌泉穴(足底)

●太冲穴