



你快乐吗?

你为什么不快乐?

竞争压力大、孤独、远离家乡……都市白领在生活的重压下与快乐渐行渐远。如果说快乐与痛苦是一张纸的两面,那牵动这张纸正反的就是生活与生存压力。怎么在残酷的职场中游刃有余、如何面对成为房奴的无奈、怎样应对人与人之间愈加严重的隔阂与冷漠?

前不久,快报与菲韵医美SPA联合举办“征集20 30 40代代言人,打造不动刀的美人”活动,吸引了不少南京都市白领的关注。最终选出的代言人,正是这三个年龄层都市白领的代表,让我们来倾听她们的压力来源,她们又是如何排遣压力,从而实现由内而外的美丽。相信她们的讲述会启发所有生活在压力之下的女性。这个盛夏,快乐回归。不再抱怨,不要逃避,走进生活本质才能寻找到减压良方。祝愿所有的女性朋友健康幸福!

撰文:史丽君 曾茜 李鑫芳

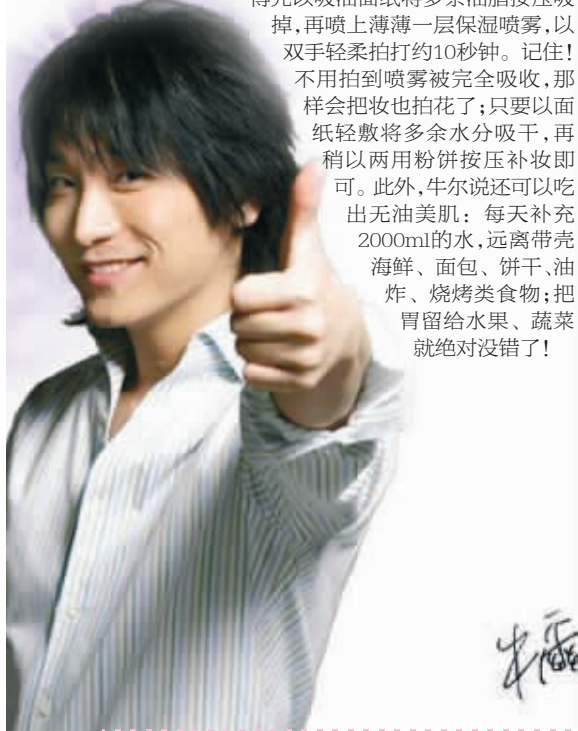
抵御“亚健康” 别让压力挤走快乐

职业:美容专家
姓名:牛尔
年龄:43岁

压力来源:牛尔的大名,在美容界那可真是无人不知,无人不晓。他也有压力?当然啦!被称为美容界的权威,牛尔容不得自己有点点闪失和不专业,也背负了极大的压力。

如何从压力中走出来:“面对压力时,我的方法和其他人不一样——旅游、学习!每一季的护肤、彩妆流行趋势都不一样,要精准地把握是件很困难的事,只能不断学习,掌握了大量的资讯、知识后,才能有所判断。学习也不能坐家里闭门造车啊,要走出去多看多接触。于是,我就正好有借口到各地旅游!”作为台湾菲韵医美SPA的忠实会员,牛尔从台湾本土到芳香疗法及化妆保养等先进卓越的英、法等国,牛尔的足迹遍布世界各地。既能饱览景色,还能学习到知识,重要的是,他还能将美丽和美丽的心情传递给路上的陌生人。因为一看到有人皮肤出现问题,他都会忍不住上前“比划比划”。

女人的妆容在压力下,都会难逃脱妆、油脸或是妆暗沉的命运。对此,牛尔支了几招。首先是“冰镇化妆水”:使用前将化妆水置于冰箱冷藏15分钟,以化妆棉蘸取比平日更多量的化妆水,冰敷全脸5分钟。敷后配合轻轻拍打动作让化妆水中的控油成分彻底渗透。当发现出油又要维持妆容时,记得先以吸油面纸将多余油脂按压吸掉,再喷上薄薄一层保湿喷雾,以双手轻柔拍打约10秒钟。记住!不用拍到喷雾被完全吸收,那样会把妆也拍花了;只要以面纸轻敷将多余水分吸干,再稍以两用粉饼按压补妆即可。此外,牛尔说还可以吃无油美肌:每天补充2000ml的水,远离带壳海鲜、面包、饼干、油炸、烧烤类食物;把胃留给水果、蔬菜就绝对没错了!



职业:美容顾问
姓名:高林斌
年龄:25岁

压力来源:大专毕业后,高林斌从老家来到南京,对她而言,要成为地地道道的南京人,必须拥有一套自己的房子。8年奋斗攒下的积蓄再加上父母帮扶,高林斌终于付上了首付,但每个月两千多元的还贷额让她觉得喘不过气来:不能生病,不能随意消费,也不能有任何意外,这个“80后”也只能把锋芒的个性收敛到房子的套子里,成为新一代房奴。

如何从压力中走出来:我的压力从心里“升华”到了脸上,时不时冒一两颗痘痘,可拥有完美皮肤不仅是我对美的追求,更是职业要求。解压先从“脸”开始!在朋

友的介绍下,我走进了菲韵医美SPA。专业技师告诉我,脸部解压就必须为皮肤注氧。氧气是所有生命体的原动力,在充足的氧气下肌体才能保持健康,肌肤也是一样。刚开始,技师用一个不锈钢注射枪,紧贴在脸上为肌肤“输氧”,凉凉润润的感觉随之而来。“输”完一脸后,技师又换了一个注射枪,边往脸上喷雾,边按摩。这是在利用喷雾形式的氧气及配合活浓缩成分给皮肤做纯氧按摩。最后,技师给我吸上纯氧,利用吸氧的工夫,正好敷一张纯天然面膜,一举两得!一个美人觉起来,神清气爽,压力被抛到九霄云外!



职业:广告业
姓名:路玲
年龄:30岁

压力来源:为了更有挑战性的生活,路玲三年前跳槽来到广告业。她需要一家一家地登门拜访寻找客户,需要应酬客户,需要花大量的时间和精力维护客户。最让她头疼的是,她的客户都是新客户,而从认识到拉来广告单,这期间需要很长的培养时间。30多岁了,已不像20多岁的小姑娘那样精力充沛,有时候感到力不从心。

如何从压力中走出来:做广告销售这一行,“面子”是很重要的。所以去美容院,做个脸,睡一觉,是我最喜欢的解压方式。在快报上看到“征集20 30 40代代言人”的消息后,我走进菲韵医美SPA。一进店堂就被这里奢华安静的环境吸引

了。当我躺在床上,美容师将灯光调暗,我闻着精油的清香,很快地进入了梦乡。自然醒来后我起身一照镜子,感觉脸像被刀削了一下!下巴尖了,两颊明显往上提升!迫不及待地询问美容师,原来先为我的脸使用了射频仪,射频深入真皮加热,增加血液流通,同时,单极加热产生的血流可以加速脂肪的分解。上完仪器后,又为我涂上意大利专业SPA护肤品牌comfort zone的溢彩精致面部护理系列产品。我曾看过时尚杂志,知道comfort zone可是被世界众多五星级酒店及度假村集团定为其SPA专用的护肤品牌。溢彩精致面部护理能够瞬间紧致皮肤,既释放压力,又能获得美丽的感觉,真好!



职业:财务总监
姓名:张女士
年龄:40岁

压力来源:步入40的张女士,丈夫是单位骨干,女儿就读于名牌大学,自己的工作也早已驾轻就熟。在很多人看来,她就是幸福女人的典范。只有她自己知道,她的压力来自岁月:皱纹爬上了眼角、眉头,皮肤也变松弛了……俗话说“男人四十一枝花”,看着显得只有30岁的老公,张女士急切地想让自己变年轻一点。

如何从压力中走出来:我现在最大的愿望就是能找到一种“回春术”,让我对岁月的恐惧和压力变小。说实话,我试过南京不少美容院,但做的时候有效果,

不做就立马“打回原形”!抱着试一试的想法,我找到了菲韵医美SPA。专业技师告诉我,要除皱,从内而外提升自体荷尔蒙分泌量才是关键。他们给我做了子午流注回春脐灸术,用一些名贵稀缺的药材,帮助体内荷尔蒙分泌量提升到比实际年龄年轻五到十岁的分泌量。一个疗程后,我惊喜地发现我的肤色明显提亮,色斑变淡,皮肤也紧致了,甚至体重都减轻了。在菲韵的理疗,就像是忙碌生活的小驿站,每次去都能得到心灵的平静和放松,让我更从容地面对生活。

失眠、疲乏、头发枯…… 上班族你要怎么补?

专家:远离亚健康先给自己“补补心”

亚健康,已经不是新鲜词了;疾病预防重于治疗,也不是新鲜话了。那失眠、疲乏、胃口差,对深陷办公楼的你来说,是不是也习以为常了?快节奏的生活、高强度的工作让不少上班族成了亚健康的高危人群,选择中医中药调理也成了风行的选择。但治疗并不等同于吃中药,而且有些“病”可能只是“心病”,特别对上班族而言,来自职场的压力很容易让人陷入焦虑,而焦虑很可能才是把你推入亚健康的罪魁祸首。

老睡不醒咋回事?可能是气虚或湿气重“老妈经常说我没有同龄人的活力,但我确实觉得每天都很累。”在广告公司做设计的小T最近很苦恼,每天即使睡足8个小时,醒来还是觉得疲乏。刚开始她以为是前段时间工作太辛苦,“伤了元气”,只要补补觉就没问题,“但现在发现好像睡觉根本不管用,睡多了还觉得头晕。”

小T的困扰你有吗?南京市中医院大内科主任张钟爱认为,有两种可能让人感觉睡不醒,一是气虚,二是湿气重。气虚的人常会感觉精力不旺盛、气短乏力。气虚有些是体质的原因,有些是因为过度劳累,比如像小T这样的上班族太过劳累,也很容易“耗气”。要补气,不妨吃点西洋参、野山参、黄芪等;或者吃点山药来健脾,从而间

接补气;此外,适当补充点鱼虾、瘦肉等蛋白质比较丰富的食物,也未尝不可。

湿气重也容易让人困乏。湿气重除跟潮湿的环境有关外,也跟个人体质、生活习惯有关,比如喜欢吃甜食、饮食油腻也容易助湿。中医认为脾脏能运化水湿,为预防、减轻湿邪伤人,必须重视护脾。其次,“动能生阳”,平时适度锻炼,鼓舞脾胃阳气,也会减少痰湿。此外,将冬瓜连皮一起煮汤喝,用新鲜的蚕豆连壳一起煮水喝、用薏仁米煮粥也是除湿的不错选择。

你失眠了吗?先别吃药,补补“心”再说跟小T不同,小L的烦恼是睡不着,她想借助药物入睡但又顾虑重重。“失眠的原因有很多,白领失眠很多都是因为焦虑。这种情况造成的失眠,单靠吃安眠药

解决不了问题。”张钟爱提醒说,消除焦虑借助专业的心理疏导只是一方面,更重要的是自己要学会减压,“可以吃点莲子、百合。如果是血气不足的,可以吃点性偏温的桂圆红枣。此外,针灸对失眠也有一定疗效。”

临床上常有病人会问医生吃什么能治什么病,“其实,食物是不能治病的,对白领来说,只要保证正常的饮食和乐观的心态,很多所谓的亚健康症状可能不会来骚扰你。”张钟爱提醒说,特别是心态,很多病都跟它有关,所以不要焦虑、心态平和才是白领摆脱亚健康的法宝之一,“如果真的出现不适,症候不重,只要调节心理即可。严重的要治疗,切不可用食物来治病。”