

秋季美容养生之 **养生课堂**



更爱自己,心情好,人的皮肤及整个状态就好,这个道理似乎每个女人都懂,但有没有真正去做?如果花一万块钱为自己买一个LV的包包,心里想着的却是:“就是要让他心疼一下”或者“有钱了不花白不花”,那可不是爱自己,而是在宣泄!研究证明,如果一个人长期忧郁寡欢、焦虑烦闷,就会使面部的上皮细胞合成过多的黑色素并堆积,使皮肤变得灰暗无光泽。——这是上周日,王春美容学校校长黎娟为我们带来的养生课堂。

快报记者 史丽君

# 美容养颜 补心最治本

## 相由心生,皮肤也会说话

如果为肌肤补水、补充营养和气血能量是“外补”的话,那么“补心”则是“内补”。在养生课堂上,黎校长用深入浅出的方式告诉大家,人的精神状态好坏与皮肤休戚相关。皮肤的色泽取决于表皮黑色素的含量、分布以及皮下血管收缩与扩张的程度,而这些因素无不受控于内分泌系统的调节,其中情绪起着一种调控功能。如果一个人长期忧郁寡欢、焦虑烦闷,就会使面部的上皮细胞合成过多的黑色素并堆积,使皮肤变得灰暗无光泽。忧愁导致神经衰弱、失眠,也会影响皮肤血液供应,使面容憔悴、眼圈发黑。不良情绪还会损害人体的免疫系统,使免疫细胞活力降低,脏腑功能减退,各种感染性疾病甚至癌症等亦会随之而来。而如果是一个心中充满快乐的人,她红润光鲜的脸上则会时刻洋溢着青春的活力与力量。恋爱中的女人之所以看起来特别美,是因为她脸上的表情及全身散发出的愉快所造成的,肌肤也就跟着美丽起来。

## 情绪美容,身心由外至内皆美

“皮肤,是身体健康的一面镜子;身体,是心理健康的一面

镜子!”可现代职业女性,工作压力大、生活忙碌,在巨大的工作压力和竞争压力下,往往会处于体力透支、歇斯底里、焦虑抑郁等亚健康状态。黎校长表示,女性,特别是30-50岁年龄段的女性,在家相夫教子,在外职场拼杀,兼负妻子、母亲、女儿、领导多重角色。工作和家庭之外,不妨给自己一点时间,问问自己生活是否开心、心情是否愉快。不要一味地沉浸在家庭和事业中,单单忘了关心自己。

有的女性生完孩子后再到单位,很担心新来的小年轻“篡位”,就好强气盛,玩命地工作。可糟糕的是,连生孩子都没怎么受影响的皮肤,居然开始有咖啡色的斑点爬上面孔,看起来又黄又暗,还有讨厌的偏头痛日日夜夜地折磨自己!这就是“女强人”普遍存在的生活特点和心路历程,脸上的色斑,是因为心情浮躁、心情压抑,把工作当成了生活的全部重心,导致肝气郁结,从而影响了肤色。偏头痛则是情绪紧张引起的脑部血管痉挛。对这种状况最好的情绪疗法处方就是“学会享受,寻找快乐”。工作不是生活的全部,除了奋斗,生活还应该享受人生的快乐。在业余时间,自己寻找一些快乐,并适当运动,让身体和心情松弛下来,再辅助正确的美容方式,脸上的肌肤问题自然能得到解决。

### 黎校长美容小贴士

- ①洗脸时,别忘了“死角”:鼻翼、耳根、额头、嘴角。
- ②秋冬用护唇膏,晚上睡觉前使用比白天效果好,第二天早上起来嘴唇润润的。
- ③通过运动,可以调节脏腑功能,增加血液中的含氧量,能改善皮肤暗沉的现状。
- ④闭合性粉刺如果面积比较大且深的话,不建议“针清”,因为那样会对皮肤损伤大。此时更要注意家居护理。比如除了用一般洗面奶清洁,还要使用磨砂膏等进行深层清洁,同时使用补水保湿面膜,而不是营养成分很高的面膜。此外,芳香疗法对敏感及粉刺皮肤有帮助。早在1998年,王春老师就率先

将芳香疗法引入了美容院的皮肤护理中。王春的技术总监在王春美容20周年庆典之时,推出了“王春芳香SPA特效护理系列”——王春特效退痘净颜系列、王春特效抗敏舒颜系列,利用芳香精油的独特配方,及王春专业的护理技术,专门针对女性皮肤敏感、暗疮问题,标本兼治,有明显的改善作用。

王春美容学校校长黎娟



### 下期养生课堂预告

## 没啥“大”不了

紫颖美胸资深丰胸师教您如何“胸前伟大”

时间:本周日下午2点  
地点:现代快报社8楼沙龙(南京市洪武北路55号置地广场)  
报名方式:加入现代快报时尚周刊官方QQ讨论群,群号:91950556,敲门砖:时尚周刊。  
人们在秋冬季食欲明显

大增,脂肪很容易囤积,再加上秋天的气候非常适宜进行丰胸,所以每年的秋季都是丰胸的黄金时节。你想知道如何抓住丰胸佳期,事半功倍吗?赶紧报名来现场吧!紫颖美胸还为你准备了体验券及实用的礼品。

秋季美容养生之 **美丽公告牌**

## 200元“一站式”搞定减肥养生

高丽名人推出200元一卡通



5次韩式养生减肥和2次清肠排脂,总价值800元的疗程,现在只需花费200元的“减肥养生一卡通”就能搞定,两大金牌项目搭配组合,韩式养生减肥精雕尺寸,对于减臂围、腰围、腿围有明显效果;清肠排脂采用纯

物理手法,不打针、不吃药,帮助清除宿便,消除大肚腩,迅速减轻体重。科学合理的减肥组合,让广大南京女性在这个冬季减肥不再犯难,据悉,目前已有近千人加入该活动,机会难得,详情可咨询66670029。

## “疤痕”面具消失了

神奇除疤,信赖优玛



今年6岁的晓彤,两年前不慎被热油烫伤面部,抢救后创面愈合,面部肌肤成了一个疤痕“面具”,五官被疤痕组织牵连扭曲而变形,眉毛、头发部分残缺。年幼的孩子在遭受了皮肉痛苦之后,疤痕还将会在未来的岁月中给孩子带来更多的伤害。经过多方联系,晓彤忧心忡忡的父母得知:拥有12年除疤经验的美国优玛疤痕修复中心在除疤方面有口皆碑,深受好评:该中心运用再生医学技术、无痛苦除疤,通过修复受损的皮肤,让受损的皮肤细胞恢复活力,可有效去除疤痕。在美国优玛疤痕修复中心修复一年后,晓彤的“疤痕”面具消失了,五官也恢复了原位,优玛的疤痕专家指出:由于晓彤是重度疤痕患者,修复的时间久,但是没有任何创伤,完全修复后,不但疤痕消失,就连残缺的眉毛和头发也会再生出来。

近日,诸多中重度疤痕患者当场见证了优玛神奇的除疤效果。

据了解,设在南京总部的优玛疤痕修复中心组织再生研究工作室,经过10多年的疤痕学研究,研制出优玛五大系列100多种产品,从修复、刺激细胞开始,使疤痕可以重新再生新的肌肤,并且修复后没有色素沉着和痕迹,优玛除疤为疤痕患者提供专业的除疤产品和服务,针对不同的疤痕及肤质选用不同的除疤产品:专业祛除烧伤、烫伤、手术伤、青春痘凹陷、色素沉着、妊娠纹及各种疤痕疙瘩,轻轻松松中就能把疤痕除掉,安全无痛。为使广大疤痕者得到有效、及时的修复,位于南京市中山东路281号(逸仙小学旁)的南京优玛疤痕修复中心特邀美国优玛生化中心技术总监、皮肤学专家、药理学博士陈佩华女士来宁为疤痕者制定除疤方案,即日起至11月22日凡在南京优玛疤痕修复中心购买优玛除疤专用产品将有各类特别优惠活动,有需要的朋友敬请预约接受除疤治疗。电话:025-84518178



**La Zéphire 紫颖**  
知名专业机构,10年行业领先,安全丰胸有保证!  
www.ziying.com.cn

## 新店优雅开幕 紫颖浓情回馈

- 非手术
- 非药物
- 自然健康
- 安全有效

**不一样的丰盈体验**

源自法国宫廷美胸技艺,完美结合中国传统循经点穴,高级定制个人专属美胸方案成功赋予女性丰满圆润、自然生成的乳房。

**为庆祝紫颖“南京苏宁银河店”开业,即日起至22日美胸疗程全面五折。**

经典服务项目:紫颖美胸系列、意大利breast fit system美胸系列、意大利slimlight纤体系列、法国爱可登面护系列、泰国草药球蒸疗系列。

南京金鹰店:汉中路89号金鹰国际商城34层B座 Tel: 84730818 84730828  
苏宁银河店:山西路1号苏宁银河购物中心3层 (即将优雅开幕,敬请期待!)

# 30分钟感觉年轻10岁

全国年轻化祛皱抗衰老系统南京唯一推广基地



30分钟前

眼角松弛下垂Ⅲ度  
眼袋Ⅲ度  
鼻唇沟纹Ⅱ度  
腮松弛下垂Ⅱ度



30分钟后

**结合紧肤祛眼袋 皱纹消失 眼角明显上提**

**鼻唇沟消失 面色提亮**

**皮肤紧致上提 光滑有弹性**

**腮下垂提升收紧**

**无痛祛皱**

国际最新祛皱年轻化抗衰老技术,权威专家20年研发,瞬间提升下垂眼角及松弛肌肤,消除鱼尾纹、鼻唇沟纹及表浅皱纹,使皮肤紧致光滑,立显年轻。无痛无痕,随做随走,效果持久!

**更多精品项目敬请垂询**

特色项目:  
神奇毛囊移植术 眼周年轻术  
专利测量尺隆鼻 韩式无痕瘦脸  
丰胸 溶脂酶彩梦瘦身  
韩式超导微创纤腿术  
+ 嫩肤 ... ..

**电话: 025-83241318 83241315**  
**小灵通 85105332 QQ: 951502636**  
地址:南京市鼓楼区云南路20号鸿德大厦 批文:(苏)医广(2009)第10-12-232号