

20分钟的药浴相当于3小时的慢跑

红白青黄黑

泡完后你的脸是什么颜色?

朋友燕子最近试了一种药浴 SPA, 区别于以往 15 分钟或 20 分钟的水中桑拿, 她要求起来三次, 喝水、舒缓, 更奇怪的是, 结束药浴后, 她的脸色有了戏剧性的变化: 发际发青、唇上煞白、下巴发红, 与浴前美疗师的面诊观点一模一样: 发际会发青, 因为你有熬夜的习惯, 肝的排毒应该不是很好; 鼻唇沟附近会煞白, 说明宫寒; 下巴会发红, 看得出你的这个区域频繁长痘, 因为膀胱湿热的关系。有没有仔细照顾好自己的身体, 原来完全看脸色。其实面前的美疗师有点来头, 她来自云南哈尼族, 朋友燕子尝试的其实是宝丽来 SPA 新推的哈尼族的一种古法——药浴养生法, 哈尼妇女就是依照此法, 产后三天就能下床, 七天左右就能上山劳作。

快报记者 史丽君

哈尼妇女产后三天就能下床

世界第八大奇观的元阳梯田旁, 哀牢山上的哈尼民族, 世代生活在长年潮湿、雾气严重的梯田附近, 被称为“半山民族”, 但当地老少居然几乎不得风湿关节病、皮肤病等。原来哈尼族世代用哀牢山的几十种中药煎来泡澡, 而且其中还有诸多讲究, 比如采药的时间, 必须在上午完成, 因为上午大自然最具生机、药效最好。苦楝树的皮、青龙草根、金银花的花等全部收入囊中。第二个讲究是, 必须由家中一位年纪最大、身体健康的老人将草药砍成三寸左右小段, 所用药物根据不同症状, 使用不同的草药配方。

泡浴时除头外, 全身都浸泡在水中。据哈尼姑娘介绍, 顺产的哈尼妇女在产后三天就开始泡浴, 要经过“洗三朝、打三朝”(三进三出, 加三次水), 所以她们产后三天就能下床, 七天左右就能上山劳作, 而且身上皮肤细腻红润, 妊娠纹也修复得很好。

20分钟里的“三进三出”

改良后的哈尼药浴, 草药包是分类的, 有排毒养颜、养心安神、舒筋活络、养宫驱寒等数个系列, 美疗师会在泡前面诊来决定, 你可以从哪种药包开始改善; “三进三出”的泡法也是改良的, 因为哈尼药包里各种名目陌生的草药实在药性太强, 如果一盆水



还魂草、风流果等名目陌生的药材都囊括其中

里坐到底, 怕你会虚弱到吃不消。据介绍, 哈尼药浴组方里包括地蜂子、鸡血藤、还魂草、风流果、透骨草、扶芳藤等 49 味草药, 貌似很多, 其实药味并不重。

第一泡, 盆里的水温是 38℃-40℃, 水位在腹部左右, 感觉很舒适。慢慢地, 木盆里的药汁开始起作用, 你的额头和鼻尖开始渗出细密的汗珠。其实这时每个人的症状都

不尽相同: 如果头汗多, 多是脑力工作者, 常伴有精神倦怠、食欲不振、多梦表现; 如果是心窝、胸口多汗, 一般是思虑过度, 导致心脾虚或心悸、心慌。差不多泡个 8 分钟, 你就该起来喝水、休息 3 分钟。

第二泡, 美疗师把盆里的水温加到 45℃, 而且把越来越浓的药汁泼在肩颈等平时容易感觉酸胀的地方, 或者干脆将药包放



在上面。你会发现, 第二泡的 8 分钟变得难熬, 因为感觉心跳加快, 胸闷, 犹如剧烈运动后的无力。美疗师会建议你尽量坚持, 药物正直接进入血液循环, 加速人体内部循环, 你身体内的部分毒素正在通过毛孔和汗液泄出。很快你又被要求起来休息 3 分钟。

第三泡, 加一些冷水, 美疗师把盆里的水温降到 40℃, 这是为了让身体有一个缓冲, 慢慢调整。

红白青黄黑, 颜色透露秘密

如果你是初泡, 多半是从相对温和的“排毒养颜”药包开始。据介绍, 20 分钟的泡浴后的身体反应, 相当于陆地 3 小时的慢跑, 胸闷、耳鸣, 那种运动后的无力感都非常相似, 不过等你休息调整后, 又会怀念那种一身大汗后的畅快。

泡完后, 你千万别急着穿衣离开, 这时, 好好观察一下自己的脸色。据介绍, 按照个人的亚健康状况, 泡浴者的脸色大概可以分成五种: 红白青黄黑。脸色通红, 多半是心脏、肺、心血管问题; 脸色发黄, 多半是脾的问题; 脸色发青, 肝的排毒不是很顺畅; 脸色发黑、发暗, 则说明肾虚; 脸色如果严重发白, 说明泡浴者气血两虚, 最好浴后补充点红糖水。小记了解到, 宝丽来 SPA 正推出哈尼药浴 128 元/次的特惠体验活动(原价 298 元/次)哦! 还不赶紧来试试?

你在美容美体过程中遭遇过“不快乐”吗?

《时尚周刊》开启“快乐美丽”活动

“美容时, 美容师总是要我办她们新推出的卡”“第一天烫完的头发第二天就不卷了”“说是 1 个疗程痘痘就能治好, 我都做了好几个疗程了, 怎么一点效果都没有”……去美容美体, 本来能让你心情变得快乐, 可遭遇了这些, 你是不是变得“不快乐”?

随着 3·15 消费者权益保护日的到来, 消费者在美容美体过程中的投诉也凸显出来。其实, 消费者投诉的多是不正规的美容美体机构, 为了让大家对南京美容院有个更清醒的认识和详细了解, 并在选择时擦亮眼睛, 快报《时尚周刊》联合江苏省美容美发协会特别推出“快乐美丽”活动, 挑选并推荐一批诚信度高、口碑好、效果好的美容美体机构, 请她们为您踢走“美丽过程中的不快乐”!

所以, 如果您在美容过程中遭遇了怎样的陷阱或尴尬, 请通过拨打 84783632 或加入快报时尚周刊官方讨论 QQ 群(群号: 91950556、94749029)告诉我们, 我们将邀请专家为您解答, 快乐您的美丽。

宝丽来 SPA 会所 Pollynice SPA beauty salon

“春之旅活动”开幕

(2010年3月8日-3月31日)

宝丽来 SPA

传承 1400 年哈尼养浴

现代人不是吃的少, 而是排的少, 用 1400 年古方来做一次原住民体检, 你亲眼所见的甚至难以置信! 云南哈尼, 中国独有, 世界唯一, 被称为“地球上最后一块净土”! 哈尼养浴, 见证神奇, 改善微循环, 泡出健康美丽。



哈尼梯田



山中采药

哈尼养浴

云南哀牢山的哈尼梯田规模宏大, 景象壮观, 作为人与自然共存的奇迹之一被世界关注, 这里常年大雾笼罩, 湿气滋生, 生活在此的哈尼族人却从不患风湿病、关节炎、妇科杂症, 经历 1400 年繁衍生息的历史。

在阴冷潮湿的山区, 没有现代医疗设施的情况下, 这个被称为“半山民族”能够顽强地生存下来, 只因为他们找到了与自然和谐相处的密码, 哈尼族称为“地球上最后一块净土”! 许多专家学者深入研究后发现, 哈尼族祖辈们传承一种养生方式, 用哀牢山的几十种中药煎来泡澡, 预防疾病, 增强体质效果神奇。当地妇女产后经过“洗三朝、打三朝”的传统药浴来调养, 产后三天就能下床, 七天左右就能上山劳作。

哈尼养浴流程为“三进三出”, 根据五脏理论设计了五种药包, 由 49 种天然珍贵草药配制成, 避免体质虚弱者的不适。

惊喜体验价 128 元 时间: 3 月 8 日 - 3 月 31 日 报名热线: 86312649

本活动尊享体验会所:

- 金陵饭店会所: 汉中路 2 号金陵饭店购物中心 4 楼 84731851 | 本店营业至 23:00 |
- 苏宁银河会所: 山西路 1 号苏宁银河国际购物广场 5 楼 83270088
- 龙江体育馆会所: 草场门大街龙江体育馆 (东门) 86202441

本活动联动店铺:

- 奥体新城大厦会所: 庐山路 128 号新城国际大厦 122 座 56818996
- 紫金大戏院社区店: 户部街 19 号 84458272

※ 更多惊喜养生套餐不断放送中, 欢迎致电 86312649 或登陆宝丽来西祠版 <http://w.363699.xici.net>