

泡一次,就知道你哪儿“虚”

春暖“心”开之养生篇

春暖 花开

春暖「心」开,从这个春天开始变美!
2010年春暖花开的日子,为什么不彻底打开自己爱美的「心」?让我们美的渴望也迸发而出。温度每上升一度,爱美的心情也随之升温。在「面朝大海,春暖花开」!充满生机活力的春天来了,女人们对

本版撰文 快报记者 史丽君

“我泡完之后,满脸通红就人中处发白,美疗师说我宫寒,易出现妇科炎症,这与我泡之前,她对我面诊的说法一样,事实上,我平时例假时总有血块!”“泡出来之后我的发际和额头上半部分发白,下半部分是红的,左额头青筋突出,美疗师说是肝气郁结的表现,会有头痛和偏头痛的症状。”MM们所说的“泡”,其实是一种泡浴——流传千年的哈尼养浴。之前,小记曾对此进行过报道,后来不少MM去体验了一下,发现还真蛮“神”的。泡一次,你的身体状况就全呈现在你的脸色上了,红、白、青、黄、黑,各种色彩透露着你哪儿“虚”!

哈尼养浴体验之旅

哈尼族居住在云南哀牢山与无量山地区,处于寒温带、亚热带和热带的特殊立体潮湿气候区。恶劣的自然环境中,哈尼族人风湿病、妇科病、皮肤病比例仅有3%,百岁老人比比皆是,创造了很多七世同堂的奇迹。专家学者研究发现,是哈尼族流传千年神奇的药浴祖方《千山草济世方》,独特的药浴文化,支持他们得以健康长寿。哈尼妇女在产后三天开始如此泡浴,三天就能下床,七天左右就能上山劳作。

据了解,哈尼养浴共有排毒养颜、养心安神、舒筋活络、祛湿活经、养宫驱寒等数个系列,组方主要由透骨草、九节风、杜仲藤、香石藤、大钻、大发散、扶芳藤等49味纯天然珍贵草药配制而成,这些药草,因

为在云南哀牢山独特的寒亚热带气候生态环境中才能生长,药性会高于其他中药。

上周,张小姐来到宝丽来SPA 龙江会所体验了一次神奇的哈尼养浴,并记录下全过程。

STEP1 择方:因为是初次体验,哈尼美疗师给我选择了排毒养颜方。她说无论哪种美容需求,都必须先将体内毒素

部,坐进浴桶感觉很舒服。美疗师用药包擦拭我的身体皮肤,说能加强身体排毒功效并对皮肤经络循环起促进作用。

头泡坚持了8分钟,已经出汗了,还有些疲劳,美疗师让我出水,平躺休息。在我休息时,她把水温升高,并将水位提高到胸部。3分钟后,我开始进行第二泡。一坐进去,我就明显

进入血液循环,身体的毒素正在通过毛孔和汗液泄出。

待到第三泡时,水位和水温又调低了,身体有了个缓冲。不过等休息调整后,好像又怀念起那种像运动了一大场后发出一身大汗的畅快感。美疗师说,20分钟泡浴后的身体反应,相当于陆地3小时的慢跑呢!

仔细看看泡完后的脸色

泡完后别急着穿衣离开,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。按出汗部位分:如果头汗多,多是脑力工作者,常伴有精神倦怠、食欲不振、睡眠差、多梦表现;如果心窝、胸口多汗,属于思虑过度,导致心脾虚或心悸、心慌甚至乳腺微循环差,需缓解压力、调节身心等等。

温馨提示

- A. 出浴后不必用清水冲洗,以免影响效力。
- B. 四小时内勿进食生冷之物,勿吹冷风,勿用冷水洗浴。



排出,才能接纳新的正能量。由郁金、香石藤、七叶莲等组成的排毒养颜方药草的组合,能消炎杀菌、活化细胞、改善皮肤供养,使肌肤亮丽润泽。

STEP2 补充体液:在助疗师拿挑好的草药包去煮泡准备之际,美疗师先让我填写了一张基本情况表,对我的身体状况做个大致了解,然后让我喝下养生茶,这是为泡浴中流汗排毒做准备。

STEP3 三泡:与以往常见的SPA泡浴不同,哈尼养浴要三进三出:泡三次休息三次。

头泡时,美疗师把水温调整在38~40℃之间,水位在腹

感觉到这一泡的“厉害”:心跳明显加快,身体的血液像“涌动”开了。美疗师在一旁将散发着热力的草药包垫在我的病灶——脖颈后,一面不断地将药浴热水由上向下冲淋,一面细心地观察我的身体反应:如出汗的多少和位置、身体青筋浮露的状况和位置、面部气色转变等,进行她们称之为面诊的工作——我惊奇地发现,她所说的和我的身体状况极为吻合,比如说畏寒、腰腿要注意等。第二泡的8分钟真是难熬啊,热、胸闷。美疗师让我尽量坚持,因为药物正直接

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年古方来做一次原生性体验,你亲眼所见甚至难以置信!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,选健康美丽。



红白青黄黑 泡完后你的脸是什么颜色?

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,这里常年云雾笼罩,湿气横生,生活在此的哈尼族人却从不得风湿病、关节炎、妇科炎症,经历1400年繁衍不息的历史。在寒冷潮湿的山区,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,只因他们找到了与自然和谐相处的密商,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草药来泡澡,预防疾病,增强体能效果神奇。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。哈尼药浴流程为“三泡三出”,根据五行理论设计了五种药包,由49种天然珍贵草药配制而成。泡浴过程中,脸上会出现“脸征现象”,出现红白青黄黑不同颜色,反映不同的身体状态。

惊喜体验价 128元 时间:3月23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
- 奥体新城大厦会所: 庐山路128号新城国际大厦122层 58818996
- 紫金大戏院社区店: 户部街19号 84458272

* 更多精彩养生套餐不断放送中, 欢迎致电 86312649 或登陆宝丽来西祠网 <http://bbs383009.xici.net>