

# 排毒 = 养颜 不排毒抹了也是白抹

## 趁春光,给自己来次“大扫除”

“我每天都注意保养,家里的护肤品一套一套的,可脸上为什么还是没有光泽?”——小优,公司职员。

你是不是也像小优一样,每天涂涂抹抹,却没有发现脸色有任何“起色”。实际上,是你体内有“毒”了!不及时排毒,你再抹也是白抹。

春天万物复苏,生机勃勃。人体的皮肤本能地想借助这股生机冲击身体内的毒素,将它们统统驱出体外,于是,有人会长痘、出色斑或者皮肤发红、过敏。而且,由于春季早晚温差大,易导致脏腑功能失调,毒素不能及时排出,容易出现一些诸如头痛、口臭、腹胀、失眠等症状。因此,此时若不及早排毒保养皮肤,到了夏天,强烈的紫外线会使各种皮肤问题更加严重。

本版撰文 快报记者 史丽君

### 首先被动式排毒

推荐:泡浴

其实当我们不主动运动流汗的时候,被动的流汗也是一种很好的排泄毒素的方式,因为多进少出,身体里的脏东西多了,气色当然会差。泡浴属于被动式排毒,可促进血液循环,使汗腺和毛孔张开,保持体内代谢和排泄通道的畅通,同时促进淋巴系统的循环速度带走皮下组织内的酸性废弃物,放松身心,还能达到全身按摩的目的。因为在热水的加热作用下,皮下血管扩张后身体内部的热量尽管想要排出体外,可热水的温度和室内的温度都比体温高,这样一来体温也会升高。于是身体为了使体温下降而排汗,体内的废物连同汗水及毛孔中的垃圾被彻底排出。此外,当身体彻底浸入浴缸时,身体的排水量使得体重变轻。身体在水中会从体重的重压之下解放出来,达到缓解肌肉紧张的放松效果。

如果感觉自己无法掌握要领或家里不具备泡浴条件,可以选择专业的美容院、SPA馆进行针对性排毒泡浴。比如宝丽来 SPA 新推出的哈尼养浴,“三进三出”的三泡法,每次泡浴 6-8 分钟,水温、高度

各不相同,共 20 分钟,泡浴后的身体反应,相当于陆地 3 小时的慢跑,胸闷、耳鸣与运动后的无力感非常相似。跑完后,面部呈现的颜色也能体现出你的身体状况。

### 其次推拿按摩

推荐:香熏精油按摩或经络按摩

香熏精油具有排毒功效大家都已知晓,配合适当的按摩则可以加强效果。

肌肤由于血液循环与刺激而获得滋润,氧气是细胞生长的基本要素,通过血液进入细胞,还可将废物、二氧化碳带出体外,使肌肤保持清洁。按摩可加速皮脂腺分泌,增加汗腺张开,因此污垢、油脂与其他杂质较易清除,使肌肤更清洁更健康。

通过专业手法重点针对淋巴结进行推拿按摩,在通畅全身淋巴结的同时也有排水、排毒和消脂作用。

在南京,王春、超妍等美容院均有香熏精油按摩的项目。而李琴经络调理除了通过经络按摩,打通调理,还有减肥的作用。

## 五脏之毒你有哪一种

### 如果肝脏有了毒素

- 1.指甲表面有凸起的棱线,或是向下凹陷。
- 2.乳腺出现增生,经前乳腺的胀痛明显增加。
- 3.情绪容易抑郁。
- 4.偏头痛,脸部的两侧长痘痘,还会出现痛经。

#### 怎么排毒更顺畅

- 1.吃青色的食物。中医推荐青色的橘子或柠檬,连皮做成青橘果汁或是青柠檬水,直接饮用就好。
- 2.枸杞提升肝脏的耐受性。食用时以咀嚼着吃最好,每天吃一小把。

### 如果心脏有了毒素

- 1.舌头溃疡。
- 2.额头长痘。
- 3.失眠、心悸。
- 4.胸闷或刺痛。

#### 怎么排毒更顺畅

- 1.吃苦排毒。首推莲心,它味苦,可以用莲子泡茶,不妨再加些竹叶或生甘草,能增强莲心的排毒作用。
- 2.绿豆利尿排毒。但吃绿豆时要用液体的形式,例如绿豆浆或绿豆汤,绿豆糕的效果会差一些。

### 如果肾脏有了毒素

- 1.月经量少,或经期短,颜色暗。
- 2.水肿。
- 3.下巴长痘。
- 4.容易疲倦。

#### 怎么排毒更顺畅

- 1.肾脏排毒食品:冬瓜。食用时可用冬瓜煲汤或清炒,味道尽量淡一些。
- 2.肾脏抗毒食品:山药。经常吃山药可以增强肾脏的排毒功能。

### 如果脾脏有了毒素

- 1.面部长色斑。长斑的女性通常消化系统能力弱一些。
- 2.白带过多。
- 3.脂肪堆积。
- 4.口气明显,唇周长痘或溃疡。

#### 怎么排毒更顺畅

- 1.吃酸助脾脏排毒。例如乌梅、醋,这是用来化解食物中毒素的最佳食品,可以增强肠胃的消化功能,使食物中的毒素在最短的时间内排出体外。
- 2.饭后走一走。运动可以帮助脾胃消化,加快毒素排出的速度,不过需要长期坚持,效果才会更好。

### 如果肺脏有了毒素

- 1.皮肤呈锈色,晦暗。
- 2.便秘。
- 3.多愁善感,容易悲伤。

#### 怎么排毒更顺畅

- 1.萝卜是肺脏的排毒食品,生吃或拌成凉菜都可以。
- 2.百合提高肺脏抗毒能力,食用时加工时间不要过长,否则效果大打折扣。
- 3.排汗解毒,让汗液带走毒素。
- 4.深呼吸,以减少残留。



## 美丽公告牌

### 走!花10块钱减肥去

上周一个自称是“减肥超人”的朋友去体验了一家美容机构的减肥新疗法。好几天没见,她瘦了,真的瘦了,并且精神气色比以前更好。她得意地说只花了10元钱哦!原来,这次她去了青雅康秀美容纤体健康管理机构,享受了该机构国内首创先进的环形场透热专利技术。这种360°环绕局部的“非接触式3+1减肥新疗法”,可以根据你的需求进行定项减重,由内而外去掉脂肪,同时紧致肌肤,调理身体各项机能。“减肥超人”说,这次她都OUT了,已经有563位姐妹抢先验证了。青雅康秀采取先进的无创减肥技术,不手术、不注射,纤体同时还能达到养生的效果,再也不怕减肥中的皮肤伤害,暗沉松弛等各种小毛病了。

# QYKX Health slimming 青雅康秀 10元减3次“透火”南京女人

## 让你的脂肪飞出来

## 走,花10元换个方法减肥去!

### 青雅康秀—减肥失败者的终极选择 360°环形场“非接触式”减肥登陆南京

### 春季减肥为何首选

### 360°环形场“非接触式”减肥

#### ◆每个女人都渴望尝试减肥新法—不借都不行

青雅康秀美容纤体健康管理机构,采用国内首创先进的环形场透热专利技术,形成360°环绕局部的“非接触式”3+1减肥新疗法,可根据你的需求进行定项减重同时,紧致你的肌肤,调理你的身体各项机能,563位姐妹抢先验证,想不瘦都难。

#### ◆10元能瘦还能养,为什么不来?

10元钱能做什么?现在只需要10元就能体验全新的减肥方法,况且身边的姐妹确实瘦了,为何不来试一试呢?青雅康秀美容纤体健康管理机构采取先进的无创减肥技术,不手术、不注射、无痛苦、更安全,纤体同时还能达到养生的效果。

#### ◆不仅减体重,更是减年龄

以前急着减肥,走了不少的弯路,体重下来啦!可皮肤也糟了,暗沉、松弛、面色难看、各种小毛病也找上门来了,明显的亚健康,选择青雅康秀—360°环形场“非接触式”3+1减肥新疗法,由内而外去掉脂肪,不仅减了体重,减了维度,还减了年龄,气色红润,年轻10岁不为过哦!

#### ◆安心啦!减肥再也不反弹!

10年研发结晶,科学合理组合,经典项目完美搭配,即使在顽固的肥胖,在青雅康秀都能给你减下来,并不在反弹。

### 特别声明

青雅康秀—360°环形场“非接触式”3+1减肥新疗法,因10元减3次,试减活动在南京市场一经推出异常火爆,试减人数太多,现每天仅限10名,敬请务必提前预约。美丽预约热线025—84718577

新街口总店: 025—84718577 中山东路18号国贸中心2308室(大众书局楼上)  
龙江店: 装修中 敬请期待 山西路店: 即将开幕 营业时间早9:00—晚20:00 节假日照常营业

- ◆专利技术 打破传统
- ◆安全健康 纤体养生
- ◆区域定位 准确高效
- ◆紧致肌肤 神奇再造
- ◆立竿见影 快速塑形

QYKX Health slimming 青雅康秀 美容纤体健康管理机构

**超值体验卡** 880

凭此卡即可享受10元套餐