

运动、食疗、按摩…… 健康之路上 你还能亡羊补牢

过去,你承受不了健康生活的“痛苦”;现在,你可能已经开始为这种逍遥付出代价了;不过,从今天开始,你还有机会改变——有针对性地运动、食疗、按摩,也能帮你在健康之路上“亡羊补牢”。

头北脚南,睡眠更香? 尝试穴位按摩吧

“睡觉时头北脚南,会睡得更香。因为人体受地球磁场影响,这样可最大限度减少干扰,让磁力线平稳穿过人体”,南京脑科医院医学心理科李箕君主任则认为,睡姿只是次要因素,不少失眠与情绪干扰有关。



缓解失眠,除了“静心”,你也可以尝试下穴位按摩——仰卧或坐着,右中指点揉印堂穴(位于两眉中点处)。后用两食、中、无名指自前额中点处向两侧太阳穴分抹,并用两中指点揉两太阳穴3-5分钟,以有酸胀感为度;两手五指稍分开,自太阳穴处向率谷穴(耳尖直上1寸处)至两风池穴(相当于后发际角凹陷处,左右各一)进行梳推,并用两中指点揉两率谷穴、风池穴5-10分钟;用右手中指点揉百会穴(位于头

顶,两耳尖连线中点处)风府穴(两风池穴连线中点处)1-3分钟,力量不宜太重。民间有“热水洗脚胜吃补药”的经验之谈。睡前热水泡脚,然后用掌心贴于涌泉穴(位于足底部前部凹陷处)搓揉5-10遍,同时捏一捏脚趾。

学猫伸懒腰放松肩颈腰

肩颈僵硬、腰背疼痛,伏案工作太久这些问题会不请自来。你也知道最好的保健是不长期保持一个姿势工作,但工作时人总是身不由己。那有什么简单的锻炼能改善症状?南京鼓楼医院镇痛科陶高建医生曾为快报读者做过这样的推荐:



颈椎操:脖子可顺时针或逆时针轻轻转动,转到最大位置时停留3~6秒,时间因人而异,做5~10个即可。提醒,本来就有头晕的,头要慢慢转,动作幅度不要太大。

“燕子飞”:顾名思义,就是模拟燕子飞翔的动作。你可以躺在床上,用腹部支撑整个身体,将两臂和两腿伸展开,并轻轻抬至空中,就像燕子在扇动翅膀一样,同时脖子也要配合轻轻往后仰。

学猫伸懒腰:跪在床上,慢慢伸直双臂,然后轻轻弓下背,同时手臂一边下滑一边向前推移,直到胸部慢慢贴在床上。你也可以想象猫伸懒腰的样子来做这个动作。

腿部运动:挺直腰背坐在椅子上,伸直并轻轻抬起双腿,保持几秒钟再

放下;或者直立,手叉腰,一腿绷直并慢慢向上抬起,站稳,保持几秒钟,换另一条腿重复。

肩部锻炼:站立,收腹,做双臂大回环——两臂从肩部前后绕圈挥动,先向前,再向后。

热敷:如果颈椎感到酸痛,可用热毛巾敷。虽然理疗时,医生会使用冷热交替的方法,但自己在家最好别用冷来刺激。因为局部受凉一般会加重不适症状,而热敷可以改善血液循环,改善症状。

吃火锅,“宁舍三鲜,不要太烫”

年轻人假日聚餐,火锅总是一个不可少的选择,但有些人吃完火锅老是胃返酸,还会拉肚子。南京市中医院消化科金小晶主任建议:吃火锅要做到生熟有序,可以先喝点暖胃的豆浆热饮,然后再涮蔬菜,再吃肉类;生肉、生鱼不要往锅里一烫就立马捞出来;胃肠敏感的人群,吃火锅时间不要超过一个半小时,同时取出的食物要量小,等降

温后入口为宜,一定要做到“宁舍三鲜,不要太烫”;少食用冰冻饮料,可选择暖性饮料,起到帮助消化的作用,啤酒最好不要在吃火锅时喝。

胃肠不好,试试这两个食疗方

山楂核桃饮:1.核桃仁(150克)用水浸泡30分钟,加少许清水,磨成浆,装入盆内,加适量清水稀释调匀(约200克)。2.洗净的山楂(50克)放入锅内,用中火煎煮成汁,去渣留汁约1000克。3.再将山楂汁倒入锅内,加白糖(200克)搅匀,溶化后,再将核桃缓缓倒入锅内,烧至微沸,出锅即可。此方补脾益胃、消食健胃。

山药粥:准备山药45克,佛手10克,白扁豆、薏米各30克,将佛手煎取汁去渣,放入扁豆、薏米、山药共煮成粥。此方适用于胃脘灼热疼痛、口苦、心烦的胃炎患者。

撰文 通讯员 李珊 快报记者 李鑫芳



从华东首家鼻整形工作室的成立,到与美国达拉斯鼻整形的成功技术对接,全润泽只用了一年不到的时间。聪慧的爱美女性解决鼻部美学缺憾不再难寻!鼻子俏起来不再是梦想!

让鼻子俏起来

全面解决鼻部美学缺憾

全润泽

精细选材,高级仿生/高泰克斯隆鼻第一人!
细腻精巧,隐形无痕/美丽而自然,仿佛天生!
整体设计,个性搭配/全面解决鼻部美学缺憾!
快速美丽,安全无痛/轻松变美,不是手术是享受!

鼻整形 20 年 达拉斯美鼻体验

【来自美国达拉斯的鼻整形研讨会,被奉为鼻部整形的“圣经”,在过去的25年里,全世界的鼻整形大师齐聚一堂,不断地技术革新、不断地临床试验,创立了全新的鼻部整形体系,并为世界各地的整形医生提供权威的技术支持。

在与他们交流时,我非常惊讶,因为在技术方面,竟有许多的不谋而合,殊途同归,而对于先进的技术,我则主张“取其精华、去其糟粕”,在此基础上,我创立了属于亚洲人的鼻整形全新体系,从术前的定量设计、三维模拟,到20余种我新近发明的鼻部整形新技术。我非常兴奋,能将世界最尖端的鼻整形技术与中国的求美者交流。】

鼻定量定位法——隆鼻精确到毫米

在20年的鼻整形临床中,我发现在传统模式下进行隆鼻手术雕刻假体时,假体的雕刻完全取决于医生的经验,边雕刻边比较,肉眼的误差,难免会出现差次,这就比较尴尬,要么假体浪费,要不不放置后假体出现“跷跷板”现象。

而现在利用我发明的这种“鼻定量定位”的方法,对于鼻部进行刻度测量,求美者在术前可以就鼻子的高度,假体的雕刻程度与我进行商量,高就是高,低就是低,完全没有误差,非常直观,讨论完后,就可以依照约定手术,丝毫不差,这是从形态和契合度上来说。

此外,我们引进了整形模拟系统,这是达拉斯鼻整形大会重点提出的“术前可视效果”只要一张照片,就可以按照需要来调节鼻子的高度,可以事先看到做完后会是什么样,避免盲目整形,这两者结合,就能做到万无一失了。

鼻尖美学重塑,划时代的意义

在以往的鼻整形中,求美者和整形医师通常会比较关注鼻骨和鼻背的形态,而严重忽略了鼻尖在整体形态中的作用,没有把鼻尖设计放在鼻背设计之前,鼻背与鼻根高起来而鼻尖高度却没有变化。而目前国内比较流行采用耳软骨来进行鼻尖塑形,这是由达拉斯鼻整形研讨会提出的概念,但是由于耳软骨是弹性软骨,其柔韧的特性只能起到“垫”的作用,却起不到“支撑”的作用。亚洲人常见的鼻基底塌陷和鼻小柱短的情况,让耳软骨“心有余而力不足”,限制了其广泛应用。

我在长期使用高泰克斯这种仿生材料进行鼻部整形中发现,因地制宜地雕刻部分高泰克斯,可以达到代替软骨的效果,并且质地更为坚韧,可以起到完美的支撑作用,将其固定在鼻小柱之上,置于鼻翼软骨的空隙,医学上称之为穹窿部分,让整个鼻尖翘起来时有了支撑点,也更为安全,经过大量临床证明,高泰克斯能与鼻组织完全相容,并与毛细血管长在一起,就如同身体原有一般。

源于达拉斯,高于达拉斯

在达拉斯鼻整形研讨会交流时我发现,很多中国医生忽视了整形地域性、人种差异这些重要问题,达拉斯的纯欧美鼻整形风格并非完全适合东方人,达拉斯鼻整形研讨会更多的只是提供一种方向,一种未来鼻部整形趋势。

在此基础上,我建立了属于亚洲人种的鼻整形体系,我称之为“鼻整形时代”在使用鼻定量定位法准确得到求美者鼻部信息后,采用电脑模拟技术进行术前模拟,在术前设计时,能够很好的掌握面部整体设计的结构性原则,让整形后的鼻子与面部更加协调,在选择假体与塑形时,更多的能够因地制宜,帮助求美者选择最合适的方式,软骨与高泰克斯共同使用可以给塑形带来更多的“弹药支持”,提倡综合鼻整形,细分鼻整形,在此基础上我开发出20余种国内乃至世界都没有开展的鼻部整形新项目,源于达拉斯,高于达拉斯。

美鼻大师全润泽 20 年鼻整形成就

- 1988年 开展鼻翼缩小术;
- 1990年 自创鼻翼上提术,驼峰鼻,歪鼻及其它鼻骨畸形的整复术及各种精细鼻整形术;
- 1995年 开展综合性全鼻整形术;
- 1997年 开展鼻孔内宽鼻骨矫正术;
- 1997年 鼻孔内鼻头缩小术;
- 2003年 开展系列隆鼻术,被业界誉为“鼻子王”;
- 2003年 与国外整形专家同台竞技鼻整形术,令国外专家叹服;
- 2004年 使用三种以上复合材料综合鼻整形;
- 2005年 再创三维定位技术,鼻软骨再塑性综合隆鼻;
- 2009年 华东地区首家全润泽鼻整形工作室创立;
- 2010年 美国达拉斯鼻整形技术研讨会成功对接。

美鼻解析

姓名:张青
年龄:32岁
职业:某时尚杂志编辑



诊断:张青并不是传统意义上的美女,显然她的鼻子让她非常的不自信,鼻梁塌陷,鼻尖扁平、钝化,使整张脸缺乏视觉中心点,看上去“很愁”,整张脸也显得毫无立体感。

手术方案:主要解决鼻梁塌陷与鼻尖圆钝问题,综合张青面部情况制定鼻尖塑形方案,由于其耳软骨数量缺乏,而采用高级仿生材料高泰克斯进行填充,在鼻尖整体翘起基础上调整鼻背高度,与鼻尖匹配达到自然和谐状态。

术后效果:鼻背明显隆起,面部整体较术前更加立体,棱角分明,在经过非单纯鼻尖缩窄而是鼻尖美学重塑后,鼻尖上翘并与鼻背呈自然过渡状态,整张脸更加生动。

春季整形极限特惠

项目	原价	现价
聚能超薄吸脂	1600元/部位	880元/部位
国产硅胶隆鼻	2800元	1600元
三维立体除皱术	5000元/部位	3600元/部位
国产硅胶隆胸	8000元	6000元
韩式无痕双眼皮	1000元	600元
颊脂垫祛除术	5000元	2500元
韩式无痕祛眼袋	2500元	1400元
韩式提眉术	2800元	1400元
Botox除皱、瘦脸	1500元/50单位	1200元/50单位

Phoenix Island 凤凰岛 医学美容整形机构

http://www.njfhd.com 咨询热线:025-84405599 84405566

地址:南京市中山东路145号全民健身中心10层