



母女姐妹花档案

母亲(右):董月芳 45岁
女儿(左):王艳秋 21岁

妈妈被当成女儿的妹妹,你见过吗?

如果说“母女姐妹花”不稀奇了,可“妈妈被当成女儿的妹妹,你见过吗?一次香港“血拼”回来,王艳秋和妈妈一起去超市买东西,当时自己手里大包小包的,售货员好心对王艳秋说:“让你妹妹过来帮你拿一下吧!”虽说当时责备了售货员,可回想起那一幕,董阿姨心里是乐呵呵的。

少放油,少放盐,注意清淡。久而久之就培养起家人的健康饮食习惯,黄瓜、西红柿、胡萝卜都拿来榨汁喝。”在董阿姨家,蔬菜水果汁从不间断。

运动+开心=健康美丽

哪怕工作再忙,董阿姨每天一个小时的运动都必不可少。天气暖和时,她每天早上4点40分起床,5点出门,和朋友们一起去爬山,方山、翠屏山都是她经常去的地方。蜿蜒的小径、林立的绿荫,和朋友聊聊天,爬山是一件快乐的事。运动一个小时,回来洗个热水澡,然后上班。这样一整天都觉得精神清爽。

在影楼工作的时候,经常有人问董阿姨怎么保养得那么好。使用护肤品,去美容院都是一部分。而每次董阿姨都会特别叮嘱:“心情是最重要的!”董阿姨说,女人要操心的事很多,心情是需要自己调整的。要

告诉自己,什么事情都过去了。整天愁眉苦脸,心情郁闷,疲惫就从脸上显现,再好的化妆品也挡不住。生气还会让肌肤更容易起皱纹。

因为开车时间长,经常感觉疲劳,董阿姨经朋友介绍去李琴经络调理做全身调理。坚持了一段时间下来,肤色提亮了,做同一件事的疲劳感大大减小:“原来身体内环境调理好了,皮肤、精力都会随着改善!”感觉效果显著,董阿姨把女儿也拉进李琴经络调理,自己通过全身调理消除疲劳、缓解压力;女儿是瘦腹部和胳膊。“身体放松、轻松了,心情好,健康美丽也就不远了。”

董阿姨的“美丽私房话”
1.年轻的时候尽量少用化妆品,白天化妆,晚上卸妆一定要干净。
2.晚间睡觉时的保养也很重要。注意保湿补水,晚上有条件的话坚持做保湿面膜。
3.多喝蔬菜水果汁,黄瓜、西红柿、胡萝卜都可以榨汁喝,对健康很好。

这是位“天生丽质”型妈妈

母女姐妹花档案

母亲(右):李婷 48岁
女儿(左):张黎 24岁



说女人都是水做的嘛,当然要多给肌肤喝点水啦!”

“女人常常既要工作又要照顾家人,难免会觉得很累,但我认为再累也不能把自己压得喘不过气,一定要把心态放平。只有好的心态,才能对身心、对皮肤起到帮助。”李婷说,自己常常会用一些方式来自我放松、保持愉悦的心情,比如饭后溜溜宠物,闲了做做足疗,偶尔也会去运动运动。和女儿一起去高丽人做美容、养生,是她生活的乐趣之一。

“其实我以前都不去美容院的,去那都是因为巧合。”原来,李婷是因为在快报上看到高丽名人100元体验七次的活动宣传,去体验一下的,却没想到这“罂粟花”让她上瘾了。“那边的师傅手法太好了,在那边做了减肥加养生的疗程之后,感觉整个人都更精神了,身材更好了,以前老折磨我的肩颈病也好了。”效果不错,当然要介绍给宝贝女儿了,结伴出入高丽名人的母女俩从此成了一对令人羡慕的“姐妹花”。

李阿姨的“美丽私房话”

- 1、少吃多餐,多喝水
- 2、经常走路,以步当车
- 3、适量运动,保持活力
- 4、充足睡眠,不熬夜

当“小白鼠”的日子不好过

母女姐妹花档案

母亲:袁兰(上) 60岁
女儿:戴月(中) 30岁



做饭的品种数目“惊人”,但每个菜的量很少,口味清淡,饭后,40分钟的散步是袁阿姨的“必修课”,雷打不动。

趁早养生 为未来10年做准备

袁阿姨说,40岁为50岁做准备,50岁为60岁做准备,60岁为70岁做准备,这就是她最行之有效的养生秘籍。“年轻就有本钱吗?如果只是一味地消耗而不去补充,健康会加快离开你的速度,那肯定得不偿失。”袁阿姨认为健康应该是储蓄的,“好比存钱一样,尽量不要动用到本金,而只是用利息,这样才能健康生活。”

说起来,袁阿姨真正开始注重养生是从41岁开始的,“我这个入比较容易接受外来的东西,也愿意尝试,什么蜂蜜、花粉、核酸、螺旋藻,好多保健的东西我都吃过。”但袁阿姨强调,她并不是建议大家去吃保健品,而是想说明养生保健意识的重要性,“而且经过这么多年后,我现在也更加主张吃自然的东西来养生保健。”五谷杂粮、五行蔬菜汤是她经常吃的东西。她每次

选对适合自己的“美丽配方”

记者眼前的袁阿姨,皮肤比同龄人好出很多,一点不像60岁的人。其实,袁阿姨并不是天生丽质,她之前的皮肤薄、容易红、敏感。为了这张“皮”,袁阿姨没少把自己当“小白鼠”。别人说哪个商场的哪个品牌护肤品好,她就迫不及待地来试试。试来试去,皮肤变得越来越薄,还总泛红。有一天,女儿带回来一套“爱可登”的护肤品。这是女儿一直在紫颖美容做产后纤体疗程赠送的小套装。不管三七二十一,袁阿姨又往脸上涂了,凉凉的,润润的。几天下来,袁阿姨感觉皮肤变白变细了,连女儿都看出明显的变化了。女儿赶紧打电话询问紫颖的美容师。原来,爱可登是全世界专业线护肤品中第一款海洋性护肤品,其中富含的海水、海泥、

除疤有约

疤痕咨询电话:
025-84518178
025-84518078

优玛疤痕修复中心地址:中山东路281号(逸仙小学旁)乘车路线:游1、游2、5、9、25、29、51、65、163、805路逸仙桥站下车即到

家住栖霞区桥东女士问:
2岁的儿子眉角磕到了,缝了两针,担心可能会留下伤疤,请问有什么好方法可以除疤,或者让你疤看上去不去特别明显?

优玛疤痕修复中心答:
应女士要在孩子拆线之前尽快到南京优玛疤痕修复中心给孩子进行疤痕修复。缝针后会在孩子的面部留下针脚疤痕,尤其是眼周皮肤组织深,更容易留下疤痕。如果早期进行修复,不仅不会留下疤痕,而且能够祛除印记。

南京下关区读者赵先生问:
我以前脸上长了好多青春斑,算起来有8年的历史了,现在脸上已经有好多痘印、痘坑,有没有既能祛斑又可以去除痘坑的好产品?

优玛除疤皮肤专家:
美国优玛除疤修复中心,有一套完整的针对青春斑治疗产品,除斑的同时祛除痘坑。优玛除疤产品是植物萃取,没有添加剂和防腐剂,激素等成分,能够让长斑的面部皮肤不再有任何负担,在祛斑的同时祛除痘坑,2个月的时间就能让肌肤恢复白净面容。

家住南京洪武路的庄女士问:
怀孕3个多月了,欣喜的同时担心妊娠纹的问题。

优玛除疤皮肤专家:
美国优玛疤痕修复中心采用不手术、无激素、无痛苦的疤痕治疗方法,针对性强,效果明显,帮助产后妈妈告别妊娠纹,抚平妊娠纹。美国优玛的产品是纯天然植物萃取,其安全性婴儿和孕妇都可以使用,对于妊娠纹的预防,准妈妈从怀孕期间就要关注这个问题,在产前就到优玛修复中心找到专家咨询护理知识,产后再进行集中修复,产后妈妈就可以重新拥有生产前紧致平坦的腹部。



年轻妈妈变身记

主角:王颖,28岁

女儿16个月,作为一位年轻的妈妈,除了开心,王小姐也有因孩子带来的烦恼:体重比怀孕之前足足重了30斤,上下楼梯有点喘,晚上睡眠不是很好,更可怕的是自己的血压也有点高了。王小姐也尝试过多种减肥方法:减肥药、节食等,痛苦的减肥方式不仅没有带来预期的效果,身体状况更在走下坡路。后来,她在网上了解到唯真减肥门诊的情况,巧的是单位的同事正好也在那里进行包年卡的重重治疗,而且疗效非常显著,于是王小姐也慕名来到了唯真减肥门诊。

日记:小小银针成就我的美丽梦想

针灸减肥作为唯真的特色疗法,唯真减肥所有的医生都具有行医执照并有多年的临床经验,手法娴熟。针灸前医生详细询问我的基本情况和生活习惯,还给我做了身体检查和尿检、脂肪率测试,并根据我个人的体质对症下药。虽然细节很繁琐,但是我却看到了唯真的专业。医生告诉我,减肥并不需要把自己变成苦行僧,不要一味拒绝食物,要合理搭配饮食和调整饮食结构,来满足身体日常消耗,而且还更利于保持身材。经过一周,我的体重下降了7斤,我很是欣喜。第二周,体重下降的速度有所减慢,医生说这是一个正常的过程,我严格执行医生给我制定的疗程,短短的两个月,我已经成功地减重30斤。