



## 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?

## 药补不如食补

如果你跟董阿姨面对面,你会发现她的皮肤比20岁女生来绝对有过之而无不及。原来董阿姨有一套“饮食法”。在饮食上董阿姨一直坚信,药补不如食补。董阿姨家的早餐是每天2、3勺杂粮粉、蜜、太麻粉、阿胶奶粉,冲着喝。这个营养小秘方,一家人已经坚持了三年,连感冒都不敢进身。做饭做菜时,董阿姨也格外注意。“以前做菜油多,后来提醒白

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。

己少放油,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。

“好的饮食方式胜过各种药物和保健品。”董阿姨觉得多吃或滥吃营养保健品,对身体有害无益。没病就乱补,当心伤了身体,而食物中的营养更健康。

## 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,爬山是一件很快乐的事。运动一个小时,回来洗个热水澡,然后上班。这样一天天都觉得神清气爽。

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

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

有一种女人,天生好皮肤,“百毒不侵”,护肤品、面膜、做美容这些其他女人的“救命稻草”,对她而言只是“锦上添花”的东东,李婷就是这样一个人,让人恨得牙痒痒的典型代表。48岁的她皮肤一直晶莹剔透、干净透亮,气质不俗。有次女儿张黎在商场试穿一双鞋子,正犹豫不决时,营业员指了指李婷说:“真挺好看的,不信让你姐姐帮你看一下。”

被误认为是女儿的姐姐,对于李婷来说,已经是家常便饭了。皮肤好,身材也好,李婷身边向来有不少“献殷勤讨秘方”的人。“每次别人甜言地叫我‘姐姐’时,我也很想自己真的能够给她们一个所谓的‘秘方’。”可是,这对李婷来说却如“巧妇难为无米之炊”,因为她,真的没有什么保养秘方。“我的皮肤一直都挺好的,并没有什么特别重视,如果非要说有,那也只是经常给皮肤‘喝水’。”李婷说,她早晚都会给皮肤补水,用的护肤品也基本上都是补水的,平时还会多吃水果、多喝水,从多种渠道给肌肤足够的水分。“不是

“其实我以前都不去美容院的,去那边完全是巧合。”原来,李婷是因为在快报上看到高丽名人100元体验七次的宣传广告,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痛也好过了。”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、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,晚上有条件的活坚持做保湿面膜。
- 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。

CHLITINA  
克麗緹娜  
全/球/著/名/的/专/业/美/容/顾/问

# 克丽缇娜 妈妈 我爱你

五月特献520月卡

4次专业面护+4次专业眼护

仅限新会员购买

详情请咨询参加活动之克丽缇娜门店

山西路店 86636789 大厂十村店 57796066 和燕路店 85395839 雅居乐店 52228282 长江南路店 52457772 聚福园店 58833968 白下路店 86648590 龙江店 86218661  
 夫子庙一品春饼店 52684889 奥体丹阳店 51877332 凯悦天琴店 84639338 北门桥店 84710955 英热源酒店 86669226 龙江淮海店 86380148 珍江路店 84812020 北京东路店 83362358  
 奥体中央店 68871888 云南饭店 66670616 茶楼店 83219908 墨香山庄店 85358890 广州路店 84703678 天大酒店 84203366 洪武路店 84400281 徐城东苑店 84273457  
 月牙湖店 84276508 马舌街店 84211988 辽宁新华路店 52169118 丹凤街店 83619178 吴江路店 83532680 桥北店 58631381 皇城家园店 52338006 湖南路店 83600858  
 插旗店 83532998 五台山路店 86552828 瑞金路店 84617892 中山东路店 84653811 奥华店 86478671 南京克丽缇娜网址: www.nichlitina.com.cn

## 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

“哟,这是你姐啊?”戴月愣了两秒钟,随即回答:“嗯!”问这话的是服装店老板,因为戴月以前就照顾过她生意,所以这话算是和熟客打招呼,而被店老板认为是戴月姐姐的女士,其实是袁月的妈妈!所以戴月的那一声“嗯”,既有对母亲看起来年轻感到的喜悦,也有对自己是否显得苍老的怀疑。“不过更多的是前面那种情绪,因为我亲爱的妈妈,真的太显年轻了!就让她那么认为吧。”

## 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,那肯定老得快。”袁阿姨认为健康是应该储存的,“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,“我这个人比较容易接受外来的东西,也愿意尝试,什么蜂胶、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

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

## 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,她就迫不及待地买来试。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。这是女儿一直在索取美容产品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改变了。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、

海藻的营养成分都是人体皮肤所需要的,而且能被皮肤迅速吸收,深层修复,对正在过敏和红血丝的皮肤有很好的疗效。“没想到,我瞎涂居然还涂对了!”不过紫颖资深美容师告诉袁阿姨,一定要选对适合自己的护肤品,千万别把自己当小白鼠,把皮肤当试验田。听了美容师的话,袁阿姨决定就用这套能改善自己皮肤问题的爱可登产品了。为此,袁阿姨在紫颖办了一张该产品的护肤疗程卡,与同在紫颖做产后瘦身的女儿“双人对”。没过多久,袁阿姨的皮肤白里透红,不靠近细看与女儿的皮肤差不多了,而女儿也终于摆脱了因生宝宝遗留下的游泳圈,她俩成了一对令人羡慕的“母女姐妹花”。

紫颖透白美肌特效面部护理原价560元/次,现母亲节体验特价1680元/10次。并加送美白补水颈膜3次。

意大利 Slimlight 6.9 塑形仪器,针对顽固脂肪,一个疗程即有通经络、减肥、修形紧肤及去水肿的效果。纤体效果较其他瘦身仪器快了2倍之多!一般来说,30岁左右的女性都可以试试6.9仪器的雕塑脸型,有明显的效果。

## 袁阿姨的“美丽私房话”

20多岁的人:工作压力大、生活习惯不规律,尽量吃自然的东西,在恶劣的环境中学会保护自己!女孩别选露肚子露背的衣服穿,受凉易得某些妇科病。

30多岁的人:建立保健意识,制定养美十年计划。

40多岁的人:定期检查血脂血糖,发现异常及早调整,不要忽略也不要着急。

50多岁的人:保持良好的心态。

本版撰文 实习生 田苗 赵秋霞  
快报记者 史丽君

**La Zéphire 紫颖**  
美胸·纤体专业连锁机构  
<http://www.ziying.com.cn>

# 5折礼献母亲

## 丰盈紧实 只需8天

只需电话预约即可享受  
免费专业丰胸咨询  
+专家乳腺检测  
+居家美胸护理指导

● 非手术  
● 非药物  
● 自然健康  
● 安全有效

## 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、51、65、163、805路逸仙桥站下车即到

家住栖霞区读者应女士问:

2岁的儿子嘴角碰到了,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,或者让伤疤看上去不会特别明显?

优玛除疤皮肤专家:

应女士要在孩子拆线之前尽快到南京优玛疤痕修复指导中心给孩子进行疤痕修复。缝合后会在孩子的面部留下脚印疤痕,尤其是眼周皮肤组织薄,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痘,算起来有8年的历史了,现在脸上已经有好多痘印、痘坑,有没有既能祛痘又可以去除疤痕的好产品?

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痘治疗产品,祛痘的同时祛除疤痕。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,能够让面部的面部皮肤不再有任何负担,在祛痘的同时祛除疤痕,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:

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:

美国优玛除疤修复中心采用不手术、无激素、无痛苦的专业治疗方法,针对性强,效果明显,帮助产后妈妈告别桔皮肚,抹平妊娠纹。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,所以对于妊娠纹的烦恼,准妈妈从怀孕期间就要关注这个问题,在孕前就到优玛修复中心找到专家咨询治疗知识,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缓的腹部。