

美丽“始于足下”

夏日秀足,你准备好了吗?



女孩子一直都难以抵挡漂亮鞋子的诱惑!夏天来了,你是不是因为自己的足部肌肤没有护理好,不敢穿那些漂亮的露趾凉鞋呢?

小记印象中就十分清楚地记得在鞋店购鞋的一个场景,有位年轻女孩想试一双漂亮的高跟凉鞋,结果她试穿的时候却满脸绯红,因为她的脚部肌肤很粗糙,露在外面的脚趾部位皮肤干燥不平整,而脚后跟也有死皮。她难为情地跟朋友说:“我还是不太适合穿凉鞋吧。”

各位MM应该不想看着自己喜欢的凉鞋却不能穿上脚吧,马上开始给你的脚美容吧!

实习生 田苗 快报记者 史丽君

A 清洁

足部护理一般从沐足开始。满满的一缸水,一直淹没到小腿肚。清洁时,大家可以在温水中加些普通的食用醋,可以起到消炎杀菌、软化角质的目的;也可以放三五克浴盐泡脚,浴盐可以软化角质;或者放几滴精油。不同的精油功能也不一样,姜油驱寒气、柠檬促进循环、天竺葵舒缓压力。超妍美容院的金银红足部系列所用的精油是号称油中之王的“海龟油”,能够软化角质,锁水的效果超出橄榄油十倍,清爽而不腻。对了,浴盐不能天天用,一周一到两次即可,因为用的次数多了,会对人体的肾脏造成负担。

如果用中药泡脚就更好了!菲韵医美SPA会所所在沐足时用的就是特别熬制的“软骨药汤”。古老的中医有种说法叫“冬病夏治”,全身都可以通过泡脚在这个时候

得到彻底放松和充分的调节。大约30分钟后,身体会觉得微微出汗,浴后脚的皮肤呈微红色。

B 磨砂去角质

和面部肌肤一样,足部肌肤也不需要天天去角质,但是双足确实因为走路而最容易生成角质的部位,因此一周进行两到三次去角质就是比较恰当的比例了。去角质的目的是令双足保持柔润状态,但是双足毕竟要承受我们的体重,因此不能追求过了头,反而伤了脚。可以在角质重点区域,如脚跟、脚掌、脚趾这些部位,用磨砂膏按摩结合搓脚板,重点去除角质,其他地方轻轻带过就可以了。

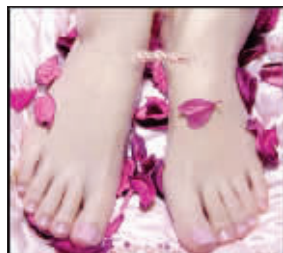
C 按摩

别小看了被我们踩在底下的双脚,要知道足部的穴位可反映及治疗全身多种疾病呢!中医认为,足部是足三阴经、足三阳经的起止点,与全身所有脏腑经络均有密切关系。适当地给足部按摩,点点足部穴位对人的身体健康是有很大好处的。如果你不知道该怎么按摩或者懒,可以寻求专业足部护理师的帮助。

菲韵的足健师是先为脚趾到脚跟涂上香松保湿油,她特别提醒,如果一般的足疗按摩场所选用凡士林按摩膏,自己要小心谨慎,因为可能会导致脚部脱皮。足健师在推拿按摩各个穴位时,你会时而感到舒服,时而感到疙疙瘩瘩酸痛,甚至疼痛难忍。足健师表示,足部有丰富的穴位和神经末梢,也是身体各部分的反射区,酸、胀、麻都是正常的,说明刺激到了穴位。如果有强烈的疼痛感,则是对应的身体部位存在了隐患。按摩时足健师还会用到一个

10cm左右的小棒子,所谓“足健棒”,能够按摩到骨缝,弥补手指按摩的不足。

按摩大约有20至30分钟,做完后,轻松舒适就不用说了,走路来,脚底都会觉得轻飘飘的。



D 给脚敷“足膜”

去除角质、按摩之后,就要给足部补水,增添营养,让它们美白,否则足部肌肤和面部肌肤一样,会干巴巴起皱,尤其是洗完脚以后,容易缺水、干裂。最简单的办法就是涂上保湿护足霜。如果再复杂一点,还可以先做个足膜,再涂保湿霜。

超妍美容院的金银红足部系列是为双脚轻轻敷上蜡膜,同时加上保鲜膜。敷足膜时,方向要一致,从脚趾到足踝。膜的作用是补水保湿,特别的补水护理能使足部皮肤细腻,是足部美白的飞跃点。15分钟之后,用清水洗去,再

涂上活肤足霜,滋润皮肤的同时还能防脱皮。足部就变得白白嫩嫩的了。据超妍定淮门店店长孙存梅表示,足部美白一次就能看出效果,如果是晒伤之后的修复,孙存梅建议持续做四五次。

E 美白防晒

到了这还没完,早上要出门的时候,如果是穿凉鞋,一定不要忘记再涂一层防晒霜到脚上。否则被太阳猛照,你再努力保养也是白费。

»美足 TIPS:

1. 穿了一天的高跟鞋,回家的第一件事情就是要换上舒服的拖鞋,让双脚得到彻底放松,但也不要光脚走。足部有很多反射区,能够“对症下药”按摩当然好,不过实在不明白也有办法,直接用柔软的刷子把脚底都按摩一遍就行了。

2. 很多人认为泡脚是冬天的事,可是在夏天这也是必须的。浴足不是清水一盆,毛巾一条就能解决的,还需往水里加点料。薰衣草精油、茶树精油、艾叶都是很棒的浸泡脚部的良品。还有一种超实惠的,直接把生姜切成片,放入水中,简单又健康。

3. 泡脚的水一定要到达小腿,因为这样的水量才能保持脚部的整体热度,促进双脚的血液循环,让双脚更快地达到调整体温的效果。浸泡时间最好能达到30分钟,双脚能充分放松,人也会因此感到舒适。

崔大夫 崔大夫美容连锁机构
经典韩方 绿色瘦身

夏季特惠 199元速瘦卡

① **199元夏季速瘦卡含:**
减肥+内分泌调理 (原价: 750元)

② **来店再送400元礼金券**
每天每店仅限前十名

减肥冠军 减的,不仅是体重

韩方破壁 —— 重击脂肪

崔大夫“解密”韩方减肥

韩方减肥集中医养生与韩方所特有的破壁消脂技术之大成于一体。上世纪九十年代,在韩国工作学习期间,看到许多韩国妇女即使年过四十却风采依旧,身材、面容、气色令人羡慕不已,这正是韩方减肥养生法的奇特。回国后,我们的专家团队在挖掘中医古典秘方基础上,配合韩方最新特有的破壁消脂技术,将中韩减肥领域最具效果的技术融合在一起。

减肥减出来的“养生学”

根据我们多年的实践经验,把胖者都存在代谢低、气血差、毒素堆积的现象。韩方养生减肥独家引入韩国最新破壁技术,直接作用于脂肪细胞,彻底解决腰、臀及大腿等部位的顽固脂肪,再配合中医养生调理法,辩证施治,一人一方,及时将人体内的垃圾清理出去,把身体需要的气血补足,补泻相结合的同时体重也减下来了,让我们真正的可以想瘦哪里就能瘦哪里,也让所有的爱美女性拥有完美身材的同时拥有健康。

减32斤

减肥前: 142斤 减肥后: 110斤

赵女士 29岁 身份证号: 620111197906210525
现在每个认识她的人都在惊叹奇迹的发生,腰围减下30公分,臀围小了11公分,成功减肥带给小赵的喜悦无法用言语表达,“我现在感觉自己太幸福了!我要告诉大家,只要方法科学,我们一定能战胜肥胖!”

荣获2009年度最受胖友信赖医疗机构奖

南京市红十字医院中医美容科
南京中医药大学教学医院 江苏省十佳医院

针灸减肥

心动体验 **200元/10次**

年卡 **1980元** (不限次数)

面部美容
● 针药联用祛黄褐斑、黑眼圈、青春痘(粉刺、痤疮)、眼袋、鱼尾纹、外眼角松弛下垂、眼睑水肿、扁平疣、老年斑。

妇科调理
● 针药联合治疗月经不调、黑肚皮、失眠、痛经、产后养护、乳腺疏通、形体恢复。

针灸推拿
● 治疗颈椎病、肩周炎、腰腿痛

欢迎合作加盟!

医院地址: 白下路242号3楼 电话: 84635809
新街口门诊: 石鼓路42号建华大厦6楼B06室 电话: 84292316
大行宫门诊: 太平南路69号-1 电话: 84602816

QQ: 413054401