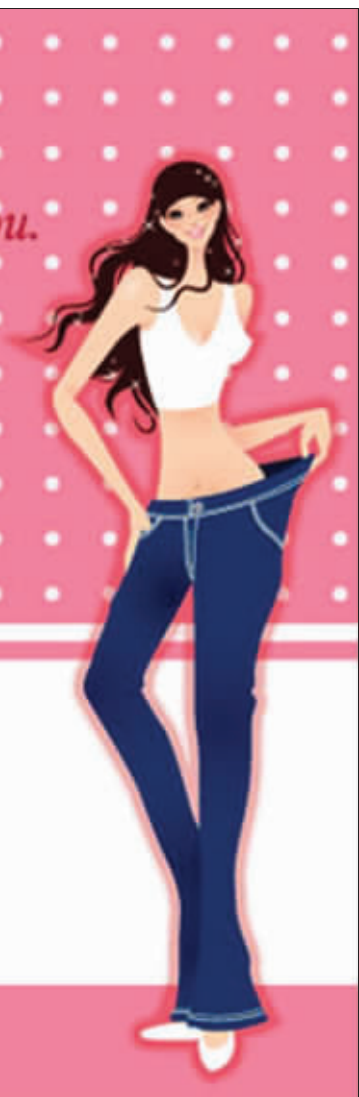




和肉肉是对手,也是朋友

减肥控“患者”:echo “历程”:4年里从110斤到88斤,偶尔浮动到90斤。



我是一个十足的减肥控,就算体重和身材基本达标,但是仍然在时刻与周身的肉肉做斗争,当然我现在更享受跟全身肉肉们做朋友的过程。

我是属于典型的青春期发胖,高中时整天坐着学习,代价就是高三毕业时,110斤(我是标准的南方女生,个子很小,刚够1.55米)。

到成都上大学后才知道,自己的胖严重影响了成都妹娃的集体分数,我下定决心减肥,一减就是4年。我尝试过节食,最厉害时,长达3个多月没有去食堂吃饭,只吃水果、蔬菜,还有过一个星期不吃东西只喝水的历史。减肥药、苦瓜、荷叶,我都尝试过,均以失败告终。很简单,每次在学校减肥成功后,寒暑假回到家,忍不住狂吃,在家10天便可以疯长10斤。

后来,开始疯狂跑步、深蹲(瘦大腿)、练器械(减后背肉)、练瑜伽(练身体曲线)、跳爵士舞

……大四毕业,我的体重稳步在了88斤,偶尔会浮动到90斤。现在的我,偶尔翻翻中医书,每天坚持推腹,这样第二天排得通畅。每天早上喝蜂蜜水,或者喝盐水。每天敲打大腿的胆经,据说这样可以瘦大腿,我正在尝试中。根据我的经验,告诉想减肥的MM几个常识:第一,减2斤不算减肥,必须是6斤以上,别人才会看出你的变化。第二,减肥成功后,必须保持半年不长,这样才算成功。第三,节食可以,但如果你不是超人,别轻易用。第四,运动,必须坚持,否则反弹更快,尤其是仰卧起坐。第五,便秘的MM,可以适当喝点减肥茶,同时服用益气大补丸,可以边补边泄。千万要避免“大吃大喝”。第六,要养成一个饮食、运动的好习惯。最后告诉大家,减肥是快乐的,别给自己太大压力,最重要的是坚持、健康。



》专家把脉 (echo的减肥方式是否健康,是否适用于所有MM,有请崔大夫美容机构的崔经理来点评)

便秘的人,可以同时喝减肥茶和服用益气大补丸,边补边泄?

崔大夫:这是一种自我安慰的说法。因为无论补、泄都需要身体有个代谢的过程,周期是1至2周。益气大补丸虽然是补血补气的,但不是泄完吃,就能补上气血的。

敲打胆经,可以瘦大腿?

崔大夫:这是对的!胆经就是在大腿外侧,臀部一直捶到膝盖,敲打时可以从臀部顺着到膝盖,不需要很大力。此外,敲打时间也要注意。23点至凌晨1点是气血进入胆经的时候,也就是说敲打胆

经不要在这个时间段进行。

节食、运动减肥都会反弹,那什么减肥方式,能防止反弹?

崔大夫:如果你在减肥成功后,立即吃大鱼大肉,暴饮暴食,没有一种减肥方式能保证不反弹。减肥其实就是为了养成饮食合理、正餐定量、适当运动、作息规律的生活习惯,习惯被打破,就会反弹。我们机构会让每个减肥成功的顾客,定期回来做检查,发现你体重长了,就为你免费再做减肥(10年内都可以),其实也是起到一个监督和督促的作用。

推荐:夏季特惠199元速瘦卡

很多MM嫌运动减肥太苦太累,崔大夫采取让顾客“被动运动”的方式。采用韩国最新破壁技术,直接作用于脂肪细胞,再配合中医养生调理法,及时将人体内的垃圾清理出去,把身体需要的气血补足,补泄相结合的同时体重也减下来了。199元的速瘦卡包含崔大夫原价750元的减肥和内分泌调理疗程。

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

夏季除疤 盲目行为不可取

夏季炎热的天气正是疤痕的活跃期,它多表现为红肿和疼痛症状,部分患者在梅雨季节症状加重,进食辛辣等刺激性食物后会加剧,除疤难。但不除疤,需要到专业的疤痕修复中心,在医师正确的诊断后,制定有针对性的修复方案,才能最终将疤痕祛除。近日,优玛疤痕修复中心特邀北京总院资深疤痕医师来宁做专题指导并有特别优惠。

家住山西路的读者唐女士问:

三年前我的脸长了许多青春痘,挤完后,留下了不少凹坑。

优玛除疤皮肤专家:

优玛针对不同疤痕采用不同的除疤产品针对性祛除疤痕,像这种凹坑疤痕完全可以祛除,一般使用7-15天就有明显效果。10天时间脸上的凹坑就能开始平整;30天后,凹坑就能跟周围正常皮肤一样平了。

家住上海路的读者郑先生问:

不慎手被热油烫伤,工作期间和客户握手都很尴尬,听同事介绍优玛除疤产品,想知道是否有效,优玛能祛除吗?

优玛除疤皮肤专家:

美国优玛设立在美国总部的细胞再生研究室,致力研究疤痕13年,研发出优玛五大系列100多种产品,优玛除疤产品是一种干细胞外用技术,采用国际领先技术,采用纯天然植物萃取,增强和激活了皮肤干细胞,能够安全有效祛除疤痕,对于烫伤、烫伤后各种疤痕均可安全、有效、无痛清除疤痕。

家住北京东路的读者周女士问:

怀孕期间划伤胳膊,用了优玛除疤产品,疤痕祛除了,现在有了宝宝,前几天宝宝咬破家人指甲划伤,想知道是否能用优玛除疤产品。

优玛除疤皮肤专家:

美国优玛的产品,经过专业检测,婴幼儿均可安全使用。疤痕早期进行除疤修复,能很快祛除,而且不留痕迹。

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的基础上,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,肥胖者都存在代谢低,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,彻底解决腹、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。

史女士:46岁 身份证号:620104196212040543
作为教师的史女士,因平时活动量小,加之人到中年内分泌发生很大变化,致使脾胃气虚,气血不旺,代谢失衡,导致肥胖。
崔大夫方减肥从调整经络入手,通经修、清百毒,益气养血,内服外敷。此方案标本兼治减肥效果非常理想,现在看着镜子里的苗条曲线,好像年轻了十岁。

三牌楼(虹桥中心9楼A座)店: 83171046 迈皋桥(泰悦大厦9楼)店: 85697107
首善园大街(就湖大厦南12楼C座)店: 84850276 山西路(建伟大厦27楼)店: 83260277
新街口: 东方名苑A座1405)店: 84200511

心心念念为美白

美白控“患者”:梁霞(小学老师)
“历程”:拥有6年祛斑“战斗史”

其实我的皮肤还算乖,顶多有些干,还有就是眼角下方的几粒斑点。女人嘛,大家都知道,对自己要求总是完美级的。为了“灭斑”达到白无瑕,我用过祛斑霜、羊胎素,还点过斑……经过6年战斗,我的斑越来越淡,整个脸越来越白!

“爽肤水”是最珍视的东西之一,它对斑点淡化有很重要的作用,所以我用爽肤水很勤,人家一瓶能用半年,我一般两三个月就要再买。每半个月去一次角质后的第二天晚上,我会先上美白面膜,紧接着再上睡眠面膜,就是那种可以直接睡觉的。可能有的MM觉得一个晚上连续做两次面膜,皮肤接受不了,不过,我次日早上一洗完脸,皮肤像剥了壳的鸡蛋一样白嫩细滑。

我还很关注护肤手法。要知道,大热的保养师太佐伯千津尽管鹤发,皮肤依然紧致无纹,靠的全是“黄金手指”。让我特受用的是一个“黏手法”。它来自日本,适用于从化妆水、精华到乳液的清洁后续保养。做起来也非常简单:就是用整个手掌从中心向外侧轻轻按压脸部,用指尖在眼部及唇部周围从内向外进行按压。有人又要问了,好像跟美白无关呀!错了!其实,相对于打圈和推涂法,按压法不仅能最大化地给肌肤补水(推涂法会让护肤品的水分在肌肤还未吸收时,就在表面挥发掉一部分),尤其适合质地轻薄、乳液类美白品。

最后说说“食补美白”,大S求白,偏执到不食任何看起来不白的食品。不过有朋友推荐杏仁豆腐最能美白。据研究发现,杏仁和豆腐相遇后,能让体内的黑色素都乖乖睡大觉去。其美白指数,是它们各自单打独斗的3倍强!看了这条新闻,我打算从今天开始试试,有效果后告诉大家!

》专家把脉

(有请王春美容院技术总监魏楠)
梁霞所说的爽肤水祛斑法,科学吗?
魏楠:皮肤一般分为敏感性肌肤、干性肌肤、油性肌肤、中性肌肤等,每种类型的



肌肤都可能出现长斑的现象,也就是说每种肌肤产生斑的原因都不同,如果是因缺水造成的斑点,可以多保湿。但最好让专家或专业仪器来诊断你的斑是哪一种类型,是需要保湿、防晒,还是抗氧化。

梁霞的美白祛斑“战斗史”长达6年,斑点去除时间要这么长吗?

魏楠:不少患者对祛斑怀有一种急切的心情,总是希望一天两天让自己的面部光嫩如初。正是这种急功近利的心情,使得不少人选择了“见效快”的剥脱法祛斑或短期漂白肌肤祛斑,看起来好像是立竿见影,其实皮肤表层正遭到严重损害,自身免疫力大大减弱,经太阳一晒,很容易转化为晒斑、真皮斑等更顽固的色斑,更为后期治疗增添难度。

推荐:柠檬牛奶美白祛斑面膜

用料:新鲜柠檬1个、牛奶2大匙、蜂蜜1小匙。

做法:柠檬切半后榨汁,牛奶加热至温热即可。将柠檬汁、温热的牛奶与蜂蜜混合。自制美白祛斑面膜的用法:每天洁面时用调好的洗面奶按摩面部4分钟。

功效:柠檬的美白成分和牛奶的保湿成分能让皮肤变得滋润透明,适合爱长斑的皮肤。