



### 高手在民间

《时尚周刊》一直相信“高手在民间”，每个女生都有自己特别的美丽心得。MM们纷纷慷慨地将自己的心得拿出来共享吧！不仅要做起来很简单，而且效果也很好的哦。我们每期都将选择简单、有效、易于实践的私招与大家一起分享！

亲爱的读者MM，如果你有自己的美丽小招数，可以写信给我们：洪武北路55号置地广场0606室，信封注明“高手在民间”，也可E-mail至xdkb1006@gmail.com，或加入QQ群：94749029直接发言哦。你的招数一经被选中，将会获得我们送出的元祖券、美容卡等奖品！

### 美体 秋芳的洗浴小私招

早在1700年前，我国已开始用蜂蜜护肤美容。现代研究表明，内服或外用蜂蜜可改善营养状况，促进皮肤新陈代谢，增强皮肤的活力和抗菌力，减少色素沉着，防止皮肤干燥，使肌肤柔软、洁白、细腻，并可减少皱纹、粉刺等产生，起到理想的养颜美容作用。

而我选择的是蜂蜜洗浴美容法：蜂蜜500克、鲜菊花100克（干品25克），先将菊花加水煎煮，第二次煮沸后去渣取汁，与蜂蜜一同加入到洗澡水中，浸泡全身约20分钟后用清水冲洗，每3~5日沐浴1次，可使皮肤光洁细腻。

小记叮咛：以上都是读者提供的个人经验，并不一定适用于每个人，请读者MM们根据自己的具体情况进行借鉴。如果你有使用后的的心得，也欢迎告诉我们。



薏米煮水

民间高手：方洁

### 防过敏 方洁对付敏感肌肤的几个小绝招

因为皮肤敏感、容易发红，我每天只用一次洁面产品，早上起来只用清水。天气越来越热，脸上有油，我就用含有薄荷成分的化妆水倒在化妆棉上轻轻清洁，若是黑头比较严重可以用含有水杨酸成分的化妆水轻轻擦拭（一定要轻），再用清水清洁一下。

然后用化妆水泡纸膜稍微敷五分钟，取下面膜后轻拍面部让水分吸收，再使用润肤霜（润肤霜尽量选择保湿且成分单纯的，减少面部刺激）。另外，尝试改平时的“涂抹式”的擦润肤霜的方法为轻拍式，可以很有效地减轻面部发红，增加面部肌肤的弹性。

晚间可以正常使用洁面。

另外面部敏感的人可以选用薏米煮水，什么都不需要加，直接当茶喝，还可以用煮出来的薏仁水放凉了泡纸膜，敷在脸上，美白和增加面部肌肤抵抗力的效果很明显，这个面膜刺激性很小，可以每天使用。

### 高端足疗 引爆夏季养生热潮

现代医学认为，足部是人体的“第二心脏”，是人体的阴晴表，能够很准确地反映人体的健康状况。人体的五脏六腑在脚上都有相应的反射区，因而我国中医历来就十分重视足部的养生保健，近几年来“足疗”更是受到众多养生者的火热追捧，就连电视剧《老大的幸福生活》也借鉴了足疗话题。那么究竟是什么使得足疗这么受欢迎呢？

#### 强身健体始于足下

有句话说“千里之行始于足下”，其实强健的身体也同样始于足下。现代医学认为，足部有着无数的神经末梢与大脑紧密相连，如果能恰到好处地刺激足部的穴位和神经就可以达到促进气血运行、调节内脏功能、疏通全身经络，从而祛病驱邪、益气化痰、滋补元气的目的。长期坚持足部保健还能对头晕、失眠、腹痛、肩颈疼痛以及其他慢性疾病起到较好的治疗作用。同时，诸如脾胃功能虚弱、肾虚、便秘、更年期综合征、内分泌失调等慢性疾病也能通过足疗得到很好的调理。

因此随着人们对养生保健需求的增大以及对足疗认识的加深，越来越多的人开始喜欢上这种不用打针吃药就能强身健体的好方法。

#### 高端足疗走近普通百姓

以前老百姓做足疗最常用的方法是足疗盆，而如今，我们有了一种更好的选择，那就是请专家做足疗。南京华鹤养生堂的足疗专家黄学权十几岁就开始学习足疗，曾经师从台湾足疗鼻祖吴若石，并且经历多年的学习研究，在若石手法上自主创新，形成了一套独一无二的足部保健手法。往往一个动作就能同时刺激多个足部穴位，许多顾客都不远千里前来请黄技师做足疗。一位来自丹阳的客人因患有严重的胃病而痛苦不堪，在许多大医院都没能治好，通过黄技师大约十次的足疗保健就完全康复。还有一位西安的小朋友，由于生长发育缓慢，身高比同龄人低了差不多十厘米，通过黄技师半年的足疗，身高和体质也都有了很大的提高。甚至连李嘉诚这样的社会名流也指名邀请黄技师做足疗。除了黄技师以外，华鹤养生堂的技师全是百里挑一的，有医学院毕业的高材生，有工作10年以上手持高级推拿师证的专业技师，有为李安、赵本山等大牌明星服务过的资深技师，他们精通人体解剖学、经络学、足部反射等。他们经验丰富，理论扎实，技艺娴熟，有一套与众不同的特色治疗方法。

体验电话：84510382、86316307

地址：南京石鼓路33号东方名苑A座901室。

## 华鹤养生

更权威/更专业/更精心



# 华鹤经络养生

# 让身体通起来

白领、金领的高端养生会所

这里有一支名中医组成的专家队伍；  
这里有一个技艺精湛的推拿团队；  
这里“一对一”为您定制养生计划；  
这里为您的健康保驾护航。

通过穴位推拿、中药热敷、艾熏姜疗、足疗药浴、拔罐刮痧等一系列绿色疗法，达到调理脏腑、疏通经络、扶正抑邪、振奋阳气、补足气血、驱除寒湿、强肾健脾、改善失眠便秘、美容减肥、提高人体免疫力。

**华鹤养生堂**的技师全部是百里挑一的资深技师，有医学院毕业的本科生，有工作10年以上、手持高级推拿师证的专业技师，他们精通人体解剖学、经络学、足部反射等。其中黄学权是台湾足疗鼻祖吴若石的弟子，曾经给李嘉诚做过足疗；廖中权曾经为李安、赵本山等大牌明星服务过。

首次体验 100元



**推拿减肥：**经过华鹤数位经验丰富技艺娴熟的专家教授及推拿师精心研究，通过点、按、压作用于心、肝、脾、肺、肾等人体主要经络，刺激皮下脂肪燃烧，加速新陈代谢。从而达到排毒养颜、丰胸提臀、消除赘肉，塑造完美身体。



**特色足疗：**足体按摩是利用经络传导的功能，在特定穴位和反射区进行按摩，它可以调整阴阳，加快血液循环，主治失眠、便秘、内分泌失调等慢性疾病，对改善亚健康效果显著。



**火疗养生：**通过逐渐加温，可使热力达到肌层，敷药后达到病灶，温气而行血。因此，火疗具有良好的温通经脉，散寒除湿，补中益气，升阳举陷，对冬病夏治疗效显著。

地址：南京东方名苑A座901室 预约养生热线：84510382 86316307