



# 不抱怨,要先养心

不少人说,一遇到烦心事,我抱怨的情绪就自然而然地上来了,想控制都控制不了。所以,要找回不抱怨的自己,先需养心。何谓“养心”?《黄帝内经》认为是“恬虚无”,即平淡宁静、乐观豁达、凝神自娱的心情。

## “心”与“情绪”相互控制

中医认为,心主神明,心是生命活动的主宰。如果心的生理功能正常,则血脉流畅,血液运行正常,精神振奋,神志清晰,思维敏捷,对外界信息的反应灵敏正常,并且面色红润光泽,语言流利。相反,如果情绪过于激动或敏感,将导致心跳加速,心的供血功能失调,从而面色无华、胸闷气短、失眠多梦、思维不清晰、胡言乱语。

## 五蕴养生养心让心回复平静

拥有一颗平静包容的心,除了自我心理调节外,也可以借助针对“心”的养生方式。记者从国色天香超妍美容院了解到,五蕴养生养心套就是这样一种专门“养心”的疗程,十分适合有脾气发不出来、失眠、心悸心慌、劳心过度的人群。

整个过程分为六个步骤,先用舒缓

的音乐令人静下来,以茶排毒。通常喝完两包茶,上厕所排出的小便异味很重,颜色偏黄,且尿量增大。紧接着,手法结合五蕴精华按摩梳理肩背部、用禅道养生仪“电针”心脏周围的穴位,这一步你能确切地感受到穴位的跳动,你也能清晰地感受到心脏的跳动,心的感受。此时,你和你的心更加“坦白”地在一起。

此后,手法结合五蕴精华按摩胸部、用禅道养生仪导入心经、小肠经,并按摩心、足部针对心脏的反射区,总之就是对心脏有关的部位进行通顺、安抚,从而养心,令人神清气爽。

整个疗程做完后,先前的烦郁一扫而空,取而代之的是神清气爽、平和的心情,对面部皮肤也有很好的改善。据一位做过两次五蕴养生养心课程的女士说,两次下来面部红疹减轻了很多。“原先以为自己脸上的红疹是肝火旺,其实是心里有火发不出来”。



## 超妍7月美丽超优惠

作为南京本土老牌美容院之一,超妍美容院7月推出超优惠的美丽套餐。原价600元10次的姬丝维尔水疗膜,现价300元10次;原价380元4次的姬丝维尔深层美颜护理,现价380元8次。原价860元10次的佛兰索全效眼部香熏精致护理,现价430元10次。原价800元10次的精油花瓣浴,现价500元10次。原价400元10次的佛兰索香甜美梦香芬头部护理,现价200元10次。而禅道五蕴养生养心套,现推出体验价88元/次。更多优惠详情请电话咨询:86646649。



## 最难的是不对亲人的抱怨而抱怨

讲述人:阮口习 国际Life Coach机构发起人

我自认为是个很不会抱怨的人,我本认为21天能很容易就做到,结果,当我发觉自己也会抱怨时,很讶异,从而重新认识了自己。今年在台湾过春节期间,家里人来人往,妈妈忙得不可开交,于是她就责怪我总是躲在房间看电脑,不出去帮她做事。于是我立刻回应她,说我在电脑前也是在做事,如果她要我帮忙,就跟我谈,需要我做什么,而不是来责怪我不帮忙。话说出去,我就意识到,我刚刚在回应她抱怨的时候,我其实也在抱怨。后来跟朋友说起这件事,她们都说你这样讲



没有抱怨啊,我说不是的。当你带着情绪说一些话时,你其实就是在抱怨了。我发现我自己可以做到对外界的人和事物不再抱怨,但是应对自己亲人的抱怨时,还是控制不了情绪。这些都是我在戴上紫手环之后觉察到的,它给了我一个检视自己的机会。

## 什么都不抱怨,就是逆来顺受吗?

讲述人:黎娟 王春美容化妆学校校长

很多时候,在人与人之间的交往中,我们常常成为抱怨的制造者和收纳者,我们还常说,哎,把不愉快的事情说出来,只是一种宣泄而已,反而有利于疏解心理压力。但冷静想一想,其实我们对周围人事物的声声抱怨,不仅不能解决令人厌恶的事情本身,反而会给倾听者也带来一些不愉快的心情。

周围女朋友往往总是把抱怨矛头指向上司和老公、孩子,自己总扮演着受害者的角色,变得像个祥林嫂。而这一切的抱怨并不能将她们从痛苦的深渊中解救出来,相



反,只会令自己变得更加自卑、无助。然而,自信、快乐的笑容是女人最好的天然养颜品,而失去了内心的平和与幸福感,只会将自己推向更糟糕的现实中,而无法自拔。不抱怨并不是逆来顺受,而是建立起内心强大的力量,真正让自己能够驾驭人生的大智慧。



# 南京超妍美容中心直属管理店

NanJingChaoYanMeiRongZhongXinZhiShuGuanLiDian

## 魅力女人 激情一夏

仅需 **68元** 即享受 **1320元** 护理全套:

- 面部香芬水润护理 **2次**; 眼部无痕香熏护理 **2次**
- 美晰圣水SPA浴 **2次**; 芳香背部油压 **2次**。

**本月美容、美体 全面3~5折 优惠, 赶紧来预订吧!**

- 活动时间: 7月1日-7月31日 (详情请见店内公告)
- 更多优惠欢迎进店咨询或登录 [chaoyan.xici.net](http://chaoyan.xici.net) 或 [www.chaoyan.cn](http://www.chaoyan.cn) 查询

友情提醒: 南京超妍美容中心直属管理店均以  为标志, 请广大顾客认清品牌选择就近直属店消费!

珠江路店 83226212	珠江路217号	江宁四店 52108013	二大元29号奈尔花道至1-109室	上海路店 84727859	上海路6号-1	梅山店 86721280	雨花区8424(梅山, 金)
江宁总店 52281844	黄金海岸商务楼9楼	定淮门店 86215310	定淮门大街8号余大江酒店四楼	尧化门店 85568991	尧化门尧佳路17-13号	奥体店 87770586	卢山路160号嘉业国际02幢103#
江宁一店 52136645	东山大街东路口南住楼B幢7号	汉中门店 86659048	汉中门大街23号	马府街店 86647918	太平南路马府街18号	大光路店 84616411	大光路87号香格里拉东苑2幢106-107#
江宁二店 52122239	胜太路88-9号	安怀村店 85699586	和燕路7-1号	长虹路店 86418171	建韩区云河路9号润龙至1幢9-7	马台街店 57715590	马台街88号
江宁三店 52152973	宏运大道1833(吉华花园酒店一室)贵宾室3-101	龙江店 86219727	龙江体育馆3楼	仙鹤街店 86629820	秦淮区双塘路13号	亚东店 52484745	雨花西路128号9幢115-116#