

如何提升自己的“人丽资本”之养生篇

快来提升“人丽资本”

就业、恋爱、步入社会,美丽是一种资源!

“人丽资本”在我国还是新名词,但在就业市场中,外形气质对职业竞争力有着重要影响却早已是公认的事实。所谓“人丽资本”,是指一个人的外形气质与学历、能力一样,也是构成个人职业综合竞争力的重要指标。

重视“人丽资本”是一种进步。“重视外形资本的现象其实一直存在,只是以前大家不愿说出来!”某知名企业顾问老师谈道。随着中、高考和高中期末考试的结束,学生的暑期也正式拉开了序幕。与此同时,学生减肥、丰胸、整容热潮也悄然而至,其目的是为了提升“人丽资本”,为今后就业增加竞争力。与此同时,“人丽资本”也日渐成为晋升加薪的砝码。就像一位男性员工所说:“谁不想和美女共事呢?即使是当她们的下属,我也很赏心悦目、心情愉快地任劳任怨啊!”

所以,赶紧来瞧瞧如何提升自己的“人丽资本”吧!



随着职场生活压力的增加,越来越多的上班族开始出现亚健康状况,不少职场人士也开始注重养生,特别是28岁至40岁的上班族。气血不足、肾亏和肥胖等,这些都是值得注意的信号,不要用自我安慰来麻痹自己,在身体受不了之前就注重养生吧。职场人士究竟该怎样养生调息,由内而外地透出健康和美丽呢?

养生方式之穴位推拿 适应人群:想补肾健脾的人群

据华鹤养生馆刘福平院长介绍,推拿法是一种专业的治疗方法。它在中医上用指手在人体上按经络、穴位用推、拿、提、捏、揉等手法进行治疗,是一种非药物的物理疗法。

记者了解到,华鹤养生堂的推拿技师廖中权师承扬州推拿世家传人,2004年大导演李安患重感冒,廖中权技师以扬州滚法和一指禅推法为其治愈,为表示感谢,他主动题字留念。著名笑星赵本山、著名歌星蒋大为等影视明星和中央电视台主持人都曾接受过廖中权的推拿,对其赞不绝口。与此同时,专家技师给在心、脑、血管、肾方面有重病的人进行推拿时,要特别注意力度的拿捏和掌控。对处在经期和孕期的女性,推拿时要特别注意腰底部和腹部的穴位。

养生方式之中药热敷 适应人群:想美容减肥的人群

中药熬制的热敷液不仅可



先养内再养外

三四十岁职场人如何健康地美丽?

以缓解肌肉痉挛,还可以促进炎症及瘀血的吸收。在扩张血管、改善局部血液循环的同时,促进局部代谢。中药热敷的特色在于可以针对性地改善身体各个部位的健康状况。

养生方式之足疗药浴 适应人群:几乎所有人除有心脑血管疾病的人群

足疗药浴主要取材细辛、香附、桂枝、金银花、麻黄、白

芷、艾叶等,可以防治脚癣、足跟痛、行动无力、感冒及夜尿频繁。晚上在水里放些薄荷、红莲花、灵芝浸泡双脚,在薄荷清凉的作用下,身体经络也得到疏通了。

养生方式之拔罐刮痧 适应人群:几乎所有人除患有皮肤病的人群

刘福平介绍说,夏季养生除了采用食疗的方法外,还可以适当采用拔罐刮痧的方式。“拔火罐”可以祛除寒



湿、疏通经络、祛除淤滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热,具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能。46岁的周大姐体质虚弱,常年畏寒怕冷,拔罐时就能慢慢吸出病灶处的湿气,达到止痛、恢复机能的目的。专家提醒,拔罐是一种专业的治疗手段,盲目在家自行拔罐容易对身体造成损伤。如果乱施穴道有时还会适得其反,因此最好选择专业的技师进行拔罐治疗,但是患有皮肤病的人最好慎选刮痧。



随着生活压力的日益增加,越来越多的人开始出现亚健康状况。在这种情况下,养生就变得尤为重要。许多人喜欢买一些保健器材自己在家养生,这虽然是一种好的开始,但为了身体健康着想,专业的技师和医生才能给你最佳的养生保健。如果你想享受专家式的养生,华鹤养生馆是个不错的选择。

体验电话:58931978、13675112398

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

白领、金领的高端养生会所

让身体通起来

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,达到调理腑脏、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。



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:南京石鼓路33号东方名苑901室(大洋百货后面) 预约电话:58931978 86316307 13675112398