

脸、胳膊、背、腰 初秋最易胖

身心场



“这两天感觉胃口特别好,不知不觉就吃得多吃起来,肚子上的肉也在无声无息中‘铺’了下来!”最近,不少MM跟小记反映,秋季到了,天气凉爽了,胃口大开。注意喽!“秋膘”就是这样长成的,吃得多吃得少,脂肪很容易在体内堆积!

记者通过采访了解到,人体从夏末秋初开始就很容易储存脂肪,脸部、手臂和背部、腰部,是初秋最容易发胖的几个部位。所以,此时需要配合运动、饮食,以及专业的纤体减肥方法,以保持优美的身材曲线。
实习生 倪晶



百莲堂中医馆主任孙莲

针灸能治由多囊卵巢引起的肥胖?

“其实导致肥胖的原因主要是内分泌失调,首先调节好身体,肥胖问题就会迎刃而解,身体其他方面也有改善。”百莲堂中医馆主任孙莲师从山西著名老中医,有10年临床针灸经验,在她手上减个三四十斤很普遍。据孙莲介绍,针灸减肥对20岁至50岁的肥胖者效果最好。因为这个年龄段,人体发育比较成熟,通过针灸治疗,比较容易调整机体的各种代谢功能,促进脂肪分解。临床统计显示,针灸减肥总有效率达98%,稳定率达89.6%。孙莲主任还发现,针灸对多囊卵巢综合征引起的肥胖也有奇效。

肥胖,并且伴有月经异常的女性注意了,如果你没有大吃大喝,却还是发胖。此外,月经几个月才来一次或干脆闭经,还长了许多小痘痘,那么你很有可能已经患上了多囊卵巢综合征。一旦患上这种病,40%~60%的人体会超重。孙莲说,针灸对多囊卵巢综合征患者有减轻体重、促进排卵的作用。有位廖小姐,婚后一直无法正常怀孕,而且身体还越发肥胖。经孙莲主任确诊,廖小姐患上的正是多囊卵巢综合征。孙莲主要从气海、关元等穴位针灸,三个月后,廖小姐的例假终于来了,肥胖的体型也渐渐纤瘦,更令她开心的是——她,怀孕了!

此外,针灸也非常适合新妈妈在生育三个月后进行恢复性治疗和调理。

预约电话:58931978、13382785263

初秋发胖部位不是一两个

干燥的秋季让人心烦意乱,作息不规律极易形成面部浮肿。皮肤表面缺水会变得松弛,没有了足够的支持力,于是整个轮廓就会耷拉下来。

由夏入秋,天气微凉,人体免疫力下降,肺部呼吸道疾病频发。肺部不舒服造成气血循环不畅通,大量的毒素囤积在手臂和背部,会形成“蝴蝶袖”和“虎背”。

贪凉的女士最易出现脾胃虚弱的状况。消化不好,脂肪自然无奈地堆积在腹部。晚上九点以后,还有人会继续喝大量的水对抗干燥的初秋,殊不知肾脏早已不堪重负,潜在的肾水肿可是诱发腰部肥胖的隐形杀手。

按摩、调理、食疗一个不能少

经常按摩脸部穴位,沿轮廓边缘提拉面部,刺激血液循环,分解多余脂肪的同时紧致肌肤。

秋天经络调理更注重泻肝火,调理肝胆,疏通五脏六腑,可以有效改善血液循环,促进肠道蠕动和能量消耗,加快消除脂肪。

秋天进补讲求补中益气,对体虚肥胖者来说,这些人往往内分泌失调,秋寒的气候条件下人的基础代谢提高,这时候补足气血正是最佳时。

此外,趁着秋天果实成熟,可以吃一些降火的蔬菜和鱼,还有健脾胃的小麦、粳米、胡萝卜、南瓜粥、柑橘。禁忌狗肉、羊肉等高热量的食物。

小记推荐

想要减肥,适量运动必不可少。职场人哪有时间和精力运动啊!为此,小记推荐一些专业减肥瘦身机构的减脂、调理疗程,把身体交给专业人士,既省去了运动的苦功,又能得到健康和理想的身材。

秋季全身经络调息术

推荐机构:瘦狐体雕

七经八脉储藏人体气血,秋季调息全身经络,达到阴阳平衡的状态,使面部更加红润,异常有光泽。排除肺部和肾部毒素,加速人体机能的运转,快速代谢脂肪。

首次全身经络调息后,肚子里的废气明显排出,没有了大肚腩,整个人都轻松许多。3~5次的调息,脾胃功能恢复正常,身体达到正常的代谢水平。

此外,瘦狐体雕的“精雕细刻”技术已在南京有口皆碑。美体师会根据每个顾客的

不同情况而制定个性化的减肥方案和塑形疗程,特别针对脸、胃、腰、腹、臀、腿、背等部位的脂肪,真正做到局部减肥,想减哪儿就减哪儿!并且在减肥期间,无须控制饮食。

秋季完美塑形疗程

推荐机构:崔大夫

秋季肝火过旺,中医经络推拿调理肝胆,加强排毒功能。改善调节内分泌状况,补足气血,加速血液循环。调理之后再进入减肥疗程,可以瘦掉十斤以上,腰部瘦出10厘米,胸部也会更加紧实。先调理后减肥重养生,两个疗程共计两个月。

华鹤养生 更权威/更专业/更精心

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。

华鹤经络养生

让身体通起来

经络推拿·火疗养生·特色足疗·扬州膏药
精油开背·中药养生浴·经络刮痧·推拿减肥

廖中祝: 从业十五年,师承扬州推拿世家传人,深得真传。精通扬州推拿,擅长:偏头痛、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、胃肠功能紊乱、便秘等多种疾病,对整脊、泰式按摩、养生保健按摩、玉石足疗、修脚、刮痧有造诣。荣获扬州市首批“扬州师承”称号,2004年世界级大导演李安亲自感佩,廖中祝技师以扬州法律和一指禅推法为其治愈。总本山、蒋大为等影视明星以及中央电视台知名主持人都曾接受过他的推拿服务,对其精湛推拿技术赞不绝口。

首席推拿师

姜学敏: 生于中医世家,毕业于陕西中医药大学针灸推拿系,师承陕西省康复中心中医专家王毅、任伟峰,南北派手法。擅长治疗颈肩腰腿痛、中风后遗症、偏瘫、失眠、胃肠道等疾病,有幸承蒙足疗鼻祖吴若石的指点,潜心专研足疗,从业十三年,遍访名师,结合自身经验总结,将中医经络与足疗反射区相结合,以致于感舒适、疗效独特。华人首富李嘉诚商务大使南京,特意点名姜学敏技师为其推拿足疗。

首席足疗师

特惠活动:

- 特色足疗 原价90元,现价**58元**
- 局部康复推拿(肩颈、腰肩) 原价100元,现价**58元**

(营业时间:10:00-22:00) QQ:1595327177 58931978/86316307
地址:南京石鼓路33号东方名苑A座901室(详百页背面) 预约热线:13675112398

유교정의알
源自韩国教练体验式纤体美胸机构
S曲线大赛指定塑形单位

- 07年,向京消费者评为“最佳塑形”奖
- 08年,S曲线大赛荣获“最佳纤体塑形机构”奖
- 09年,在续拓展上获得“最佳纤体塑形机构”奖
- 10年,S曲线拓展大赛“塑形优胜品牌机构”奖

7天纤腰翘臀美腿

八月流火,纤体会员心动价原价2880,现价1680

此数据由现代快报时尚专刊全程监督提供

沈妍希: 要求瘦胳膊和臀部		
雕刻部位	雕刻前	雕刻后
右胳膊 上面最高点	33cm	25cm
臀围	32cm	23.5cm
肘横上2寸	25cm	19cm
臀部脐下四寸	89cm	85.6cm
臀中间处	94cm	89.5cm
臀横纹	95cm	81cm

专减7大肥肉 轻松塑身美体

人体的脂肪可以分为四大板块,分别为胸部、肩背部、腰腹部、臀部和腿部。瘦狐体雕科学减肥,针对脂肪不同的板块,对胸部的脂肪加强营养,使其更丰满,对肩背部、腰腹部、臀部和腿部的脂肪进行靶向消除,针对不同身体问题,度身定制纤体方案,真正实现局部减肥,塑造完美曲线。

★ 全南京唯一一个体外排油减肥塑形机构

山西路店:66613838 66613839 新街口店:66628708 66628709
地址:金山大厦B楼21层C座(苏宁电器楼上) 地址:新街口国贸大厦27层A4座(大众书局楼上)

龙江店:86269037 86269038 瑞金路店:52645146 52645156
地址:草场门大街中育大厦A座601室(金润发斜对面) 地址:龙蟠中路318号金龙湖家苑(金润发向南50米)

江宁店:52191107 51192503 地址:上元大街与金箔路五星电器后商招商街24号