

# 小腿、大腿 各有各减法



典型的“久站族”如教师，腿部特别容易发胖。腿部的肥胖分为三种：肌肉型、水肿型及单纯的“肥胖型”。“久站族”的小腿一般都属于肌肉型，小腿部分肌肉紧实有力，但是长时间的站立会导致体内醛固酮分泌增加，形成水分滞留，由于重力影响，就造成膝部以下水肿，发展成为“水肿型”肥胖。大腿部分则属于“肥胖型”。因此，想要瘦腿部，针对大腿、小腿的方法可是不一样的哦！

实习生 蔡欣

## 小腿通经络，大腿灭脂肪

瘦腿和瘦臀最大的诱惑就在于不用瘦很多斤就能看出明显瘦了。正常人小腿55厘米以上就算粗了，如果缩减2、3厘米就明显纤细了。由于久站使得肌肉紧缩的小腿部分，需要疏通经络和加速血液循环，这样肌肉就不会感觉那么紧张了。而“肥胖型”大腿的减肥机理和普通减肥一样，需要消灭脂肪才能达到瘦身的效果。

## “理疗套”对大小腿都有“一套”

崔大夫美容美体机构的“理疗套”被称为“万能套”，不管是“肌肉型”还是单纯的“肥胖型”都可以减。“理疗套”内含人参、当归、党参，一打开药包就会有一股浓浓的中药味。这一类中药都有活血的功效，可以促进血液循环。该疗程的按摩手法也能缓解下肢循环不畅和静脉曲张，针对大腿松弛、臀部下垂等，就得利用破壁仪来减少脂肪了。

## Step By Step:

**Step1按摩:**先用按摩手法疏通腿部的肝肾脾3大经络。湖南卫视《百科全书》有一期曾经介绍过腿部经络的重要性，比如，腿的外侧是肝经，平时多敲敲可以帮助肝胆排毒呢。

**Step2火疗:**深层疏通腿部经络，加速效果的产生。针对大腿要配合崔大夫独有的“破壁仪”来打碎脂肪，“破壁精华”能够击碎大块的脂肪细胞，并且使得小细胞排列均匀，大腿自然而然就瘦了一圈。

## »美丽小贴士

- 1、下肢酸痛不可忽视。调查显示，三成以上的教师都患有下肢静脉曲张。下肢经常感到酸、沉、胀痛，切勿掉以轻心，这可能是下肢静脉曲张的前兆。预防静脉曲张，一方面要劳逸结合，防寒防湿；另一方面可进食补益脾肾的淮山药、黑芝麻；活血化痰的西红柿和黑木耳；丝瓜、橘络等行气之品，以及养血荣筋的大枣、胡萝卜。
- 2、崔大夫推出“199元速瘦卡”，包含减肥和内分泌调理疗程。

# 内向、外向 各有各加法



班主任、毕业班、教学质量……面临这些“高压”，不少老师容易气血郁结、毒素积压，久而久之这会成为胸部问题的隐形杀手哦！紫颖美胸连锁机构的杨店长表示，心情舒畅能促进胸部丰满的效果，而内向的MM想要“增大”，则先要“内调”！

实习生 倪晶



## 内向MM丰胸有讲究 气血通畅是关键

马女士是一名美术老师，胸部扁平、一大一小始终是她难解的心结。每次放假前几天，马老师都觉得胸部胀痛难忍。经过美胸师诊断，马老师患有小叶增生。针对她内向的性格，紫颖美胸为她制定了“先内调后丰胸”的个性化方案。杨店长告诉马老师，“胸部之所以有大小差异是因为脂肪存储量不一样。”穴位按摩和辐射仪器的组合，有效刺激血液自身循环，让气血彻底通畅。既能排除毒素解决小叶增生，还可以带动胸部的营养供给。配合正揉、反揉的提拉手法，让马老师一大一小的胸部变得丰满。马老师现在变得很自信，性格都开朗了。杨店长表示，人体气血通畅之后，心情也会舒畅。

## 性格开朗易丰盈 半年升到C罩杯

一向以潮人自居的刘小姐，在紫

颖接受的是中医经络疗法。美胸师先搭配按摩霜和弹力素按摩胸部穴位，再疏通运送营养的主要经络。半年后小刘就由A罩杯迅速升级到C罩杯。这一惊人的变化连小刘自己都没想到。杨店长告诉记者：“其实，这是情理之中的事。刘老师是个‘无可救药的乐天派’，打开穴位后，开朗的人营养吸收能力会明显增强，加上又是年轻的‘85后’，气血畅通后，体内新陈代谢旺盛，丰胸效果就会特别突出。”

## »美丽小贴士

- 1、胸部一大一小的情况，建议穿着全罩杯、4/5罩杯、3/4罩杯、避免穿1/2罩杯的内衣。
- 2、海产品助发育，虾、贝等含锌食物，是制造荷尔蒙的重要因素。豆腐等黄豆制品中含有“植物性雌激素”，可以减少乳腺癌的发生几率。
- 3、紫颖美胸连锁机构特别推出“关爱教师特惠活动”，教师节当天凭教师证可以享受格外优惠的“第六套丰胸技法”。

**La Zéphire 紫颖**  
美胸·纤体专业连锁机构  
http://www.ziying.com.cn

# 5折 礼献教师

**丰盈紧实 只需8天**

- 非手术
- 非药物
- 自然健康
- 安全有效

**关爱女性 感恩呵护**  
保持乳腺组织的系统循环周期，调节荷尔蒙激素、孕激素的分泌；增进乳房健康，提高乳房组织免疫力，改善及预防乳房诸多疾病。针对胸部进行全面调节与修复，让您的美与健康尽情流露，展现自我非凡魅力，真正做到“外在的魅力轻松享受，内在的健康简单拥有”。

美胸业界风向标，10年行业领先  
全新升级技法，更快速，更持久  
高级定制专属丰胸方案，3-8厘米增大，签约保证  
来自法国的专业美胸技艺

苏宁银河店：山西路1号苏宁银河购物中心3层 Tel: 83270327 83270337  
南京金鹰店：汉中路89号金鹰国际商城34层B座 Tel: 84730828 84730818

**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，彻底解决腰、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。

马女士：49岁 身份证号：62010319591101006X  
由于长期伏案工作，马女士患有慢性间盘突出症，因为不断肥胖的身材，引起加重坐骨神经痛，崔大夫古方减肥疏通经络，并通调气，引导颈部加速分解体内的多余脂肪的同时，达到通而不痛的效果，不但减肥成功，更让她惊喜的是坐骨神经痛有了明显的好转，疼痛感几乎没有了！

30天 减22斤

三牌楼：虹桥中心9楼A座 | 店：83171046 迈皋桥：泰悦大厦9楼 | 店：85697107  
苜蓿园大街：珠江大厦南12楼C座 | 店：84850276 山西路：建伟大厦27楼 | 店：83260277  
美丽热线：新街口：东方苑A座1405 | 店：84200511