



漫画 张冰洁

悦生活

中秋时大吃大喝、K歌、打游戏、熬夜……腰腹渐圆、痘痘渐长、睡眠渐差,可转眼国庆七天长假又将有一番“吃喝玩乐攻势”,别到时候“双节”一过,美丽也成“过去式”了!快防患于未然,如何跨好这道“美丽”的坎,就从现在开始“下脚”吧!

本版撰文 实习生 倪晶 快报记者 史丽君

跨好这道坎



来场舒眠SPA 好好睡一觉

“原以为放假能好好休息一下,却发现根本无法安睡,要么总做梦,要么就失眠!”程小姐是公司中层,白天连轴转的高强度工作,让她头痛、脖子僵硬、肩膀酸痛,一到晚上,她就睡不着觉。她国庆最大的愿望就是睡一个无梦深沉的觉。

王春美容院技术总监魏楠告诉记者,改善睡眠最重要的是舒缓压力。平时可以食用红枣和银耳等补血安神,也可以在水里滴入少许薰衣草精油泡泡脚。但最根本的还是要定时定点地入睡,良好的作息是安然入眠的导航仪。

考虑到现代都市女性生活节奏

都比较快,尤其是午休时间,既希望去美容院得到全面的放松,可又不能花费太多的时间,王春美容院推出了一套只在15分钟内就能从头到脚消除疲劳的“舒眠SPA”疗程。与一般水疗SPA不同,舒眠SPA并不需要宽衣解带。你只要趴在床上,美容师为你的背部身体盖上温柔的印花棉布,双手轻盈地揉按头部,流水般点压腰部,立体拿捏小腿和脚踝,减缓双腿压力……美容师对人体美容经络的舒缓按摩手法,充分运用养生“通和调”的要素,打通肩颈酸痛、腰腿疼痛等不畅通的经络,改善人体微循环,补充气血能量,加快身体正常

机能的新陈代谢。

一边听音乐,在充满芳香的房间里深深呼吸,沉淀繁杂的思绪;一边享受着美容师双手的灵动按摩,愉悦的放松替代紧绷的思绪,自然、舒适地入眠。魏楠告诉记者,“很多顾客在做完舒眠SPA后,都能很香地睡着,我们是不会打扰她的,直到她自然醒为止。”据悉,王春该项目正举办“980元季卡立减80加送3次”的优惠活动。

身心场

王春美容院 WANGCHUN BEAUTY SALON

王春美容·SPA 新街口旗舰店

9月26日华美重现

※ 开卡送次 超值体验

※ 王春美容20周年特色推出“舒眠SPA”

活动时间: 2010年9月1日—9月30日

新街口旗舰店: 南京汉中路108号(金轮大厦西侧)	025-84700991	水西门尊荣馆: 南京莫愁湖东路2号(左邻风度)	025-86565033
山西路阳光馆: 南京中山北路178号(华江饭店旁)	025-83303110	龙江风尚馆: 南京市草场门大街99号(金润发超市旁)	025-86204455
夫子庙经典馆: 南京夫子庙大成殿广场西侧	025-52236060	大行宫摩登馆: 南京市中山东路300号CFC长发中心	025-83198899
月牙湖浪漫馆: 南京苜蓿园大街金陵御庭园C5幢	025-84853838		

A.B幢地下广场负一~负二楼