

前有中秋节“遗留”的月饼 后有国庆节的聚会大餐

# 不想“双节”变肥 现在起养养胃

这两天,张女士一直以“月饼当饭”——每逢中秋家里都会“遗留”很多月饼,扔了吧太可惜,只能全家上阵来“消灭”。可一个传统的月饼热量高达700多卡,相当于3碗米饭、两碗泡面!看着自己渐渐鼓起来的腰腹,想到紧接着的国庆还有一轮朋友聚会,张女士真怕这两个节日一下来,自己就来个“华丽的大变身”。

□ 本版撰文 实习生 蔡欣 快报记者 史丽君

## 专家:放假长胖很正常

节假日从来都是“进补”时期,餐桌上鱼肉荤腥都是少不了的,而且摆脱了工作压力之后,我们的消化能力通常也会变得很好,崔大夫美容连锁机构的崔经理认为,放假长胖,这很正常。她拿蛋黄莲蓉月饼举例,虽然莲蓉有很好的滋补作用,但加入了大量的糖和油制成馅料之后,就会摇身一变成高脂肪、高糖分的食品,吃多了肯定会长膘。

## 对策:细节防贪嘴 调理来养胃

“双节”齐上阵,要防止长秋膘,先注意一些生活小习惯。崔经理介绍说,没事可以多喝喝乌龙茶或荷叶茶,能吸油和去除体内多余水分。早饭最好在6:30到9:30吃,最



迟也要在10:30之前吃;下午在17:00以后不要进食。另外,要记得早晚喝一杯无糖高钙酸奶,可以促进体内脂肪燃烧。假如这些小窍门还无法阻止你的肚皮在放假期间扩充,崔经理还有一个杀手锏:在家穿上紧身裤照照镜子,让镜子提醒你不要再贪嘴了。

此外,不妨在“双节”中间做做调理,既控制并减掉脂肪,又调理消化功能。崔大夫美容连锁机构“199元速瘦调理”就比较适合“双节”控制不住嘴的MM,对节假日大吃大喝的胃很有益处。

## STEP BY STEP:

**Step1按摩、点穴:**先在身上涂满纯中药成分的燃脂膏,进行按摩。再用针对穴位的指法加上纯中药制成的精油刺激穴位。

**Step2破壁:**破壁仪能够打碎大块的脂肪细胞。

**Step3拔火罐:**主要作用是收紧皮肤,并能调节微循环,提高新陈代谢。

**Step4放松:**拔完火罐之后皮肤会有微微的灼热感,这个时候就需要全身心放松。

## “跨好这道坎”

### Tips:

月饼热量高,但换个吃法能减低它的“发胖威力”。比如当早餐:一个月饼+一包牛奶或豆浆,再加水果,将是一顿很不错的早餐。当甜点:将月饼分成四块或更小份,当做上午或者下午的小甜点享用,最好配上绿茶,有助于月饼消化。

## »答疑解惑

# 秋天,胸部护理也要换季

天气一转凉之后,颜小姐换内衣的时候偶然发现胸部摸上去粗糙的,好像有颗粒状的东西,不知道是不是胸部长了什么东西,赶紧咨询了《时尚》周刊编辑部。记者为此采访了紫颖美胸机构的于店长。

## 胸部皮肤的鸡毛信

紫颖美胸机构的于店长安慰颜小姐说,这并不是什么大问题。胸部皮肤在换季的时候也会有一些临时性的表现,比如说秋燥。只是胸部皮肤比较细腻、私密,不像面部皮肤那样始终暴露在空气中,所以一般不会干燥到脱皮,但看上去干瘪、不水润,摸上去粗糙、有颗粒。

皮肤干燥分两种情况,一是换季时的临时性表现,一旦过了这个季节就好了;二是疏于日常保养而导致的缺水。胸部皮肤在秋天出现的这种情况属于临时性的表现,不用担心,但它也是在悄悄提醒你,保湿的时候也千万别忘了这个对女人极其重要的部位。

## 不同季节用不同胸膜

秋天一到,不少MM应

## »小记叮咛

如果你有美丽方面的问题,或对南京任何美容、美体机构抱有疑问,都可以拨打025-84783632,《时尚》周刊小记将陪你一起答疑解惑。



时地换上了保湿、滋养型面霜等护肤品,或在干燥的小腿上涂橄榄油,却唯独忘记了胸部皮肤的脆弱。紫颖美胸机构在丰胸的同时一般都会配一款胸膜,专业的胸膜分很多种,材质各不相同,有水洗膜、贴膜、撕剥膜等等,针对不同皮肤、不同胸型,为胸部补充养分。

现在秋季配合丰胸的软膜和按摩膏,补水滋润效果就会特别明显一点,适合干燥骤冷的天气。最重要的一点是,它让胸部皮肤吸饱水分的同时,看起来更加盈润有光泽,这也是专门为胸部皮肤营造的效果。

## 面膜也能变胸膜

就算不去做丰胸,在家也能胸部保湿吗?于店长说,胸膜和面膜偶尔也能通用。胸部是身体的一部分,对于比较注重身体肤质完美的女性,可以把面部的保湿产品(如保湿精华、膜等)用在胸部,能起到不错的效果。但是胸部皮肤比较娇嫩,对于有些易过敏肤质的MM,使用之前最好在腋下或耳后先试做,没有不良反应之后再敷在胸部。

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

**体验美妙丰挺**

**国庆礼遇 立减900**

源自法国宫廷美胸技艺,有效解决先天平胸、松弛萎缩、过度发育、大小不对称等胸部问题。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。

现在预约更可获得精美礼品  
+免费专业丰胸咨询  
+专家乳腺检测  
+居家美胸护理指导

紫颖 您的私人美胸顾问

- 美胸业界风向标, 10年行业领先
- 疗效3-8厘米增大, 签约保证
- 全新升级技法, 更快速, 更持久
- 高级定制专属丰胸方案, 一对一专业咨询及服务

非手术 非药物 自然健康 安全有效

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

**崔大夫 养生减肥**

**远离秋“膘” 养生又瘦身**

时值金秋,秋“膘”成为众多肥胖者和爱美人士的心头之痛。怎么样才能远离秋“膘”?崔大夫根据中医“四季养生”原则“春夏养阳,秋冬养阴”,顺应“春生,夏长,秋收,冬藏”的四季规律,运用最新“五行”技术调理身体,疏通经络,使紊乱机能恢复正常,加速新陈代谢,让身体实现“藏”,从而达到你成为窈窕佳人目的;同时配合古方调理,将身体机能调整到最佳状态,让你真正拥有健康的身体。

**秋季长“膘”的三大元凶:**

- 1、气候寒热多变,人体内分泌紊乱,新陈代谢降低;
- 2、气温下降,食欲增加,吸收能量大于排出能量;
- 3、为防御冬季寒冷天气,人体自动储存脂肪。

**崔大夫减肥效果大揭秘**

**靶向减肥,瞬间打造完美体形**

崔大夫引进国际最新“靶向溶脂技术”,利用小分子敏感精准溶解进入皮下,分解溶解顽固性脂肪,溶解脂肪细胞,想怎么瘦就怎么瘦。后利用韩国“立体三维手法”,配合韩国最新高科技生物靶向溶脂设备,20多分钟即可多特效收紧,塑形显瘦着衣。最短时间即可塑造出完美“小蛮腰”。

**古方调理,养生又瘦身**

健康、饮食的均衡营养,是崔大夫一直以来的追求。崔大夫采用独家古方“五行”调理技术,调理脾胃、肝胆、大肠等经络,促进脾胃、补益气血,促进脾胃功能的加强,从而促进你身体全面走向健康,真正达到健康美丽而多产标准:没有赘肉,肌肉、骨骼比例均匀,线条完美,曲线迷人,精力充沛,皮肤又有光泽。

**独家技术,彻底杜绝反弹**

崔大夫独创双向调理,疏通经络,调理代谢,使体内脏器恢复正常状态,各项内在的同时,分解脂肪,精雕细琢,塑造玲珑曲线,永无止境的事业;再配合独家技术,根制脂肪反弹增大,杜绝反弹,真正解决反弹反弹难题!

持此报知广告,来店可享受  
**199元养生瘦身卡**  
(原价:980元,包括四次减肥体验,四次身体调理);来店即可获赠400元礼品券,每店每天仅限10名

**美丽热线**

新街口店 84200511 苏方名苑A座1405	月牙湖店 84850276 铁岗人厦南12楼B座	山西路店 83260277 进伟大厦27楼	迈皋桥店 85697107 泰悦大厦B楼	虹桥店 83171046 三津路1号中心楼B115
--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------------------