

首先申明,如果您是男士,请直接跳过《时尚周刊》,翻看快报其他版面;如果您是女士,请仔细阅读,并收藏,因为我们本期讨论的是女人生命中伴随30多年的“好朋友”!

也许你已经猜到——我们每月都会受到“月事”的定期造访。它来的时候会惹人不快,一旦姗姗来迟,又让人心慌意乱。常有女性一遇到生理期就宁为男人,“她”的麻烦事,女人们太感同身受。脸上长痘痘,皮肤晦暗;有时痛经,有时会泄漏;禁吃辛辣食物、冰激凌;不可激烈运动;不便出门旅行……但我们都忽略一点:“她”是身体每月给主人的一封信,是我们最忠实的身体讯号,它来的时间、停留的时间、颜色如何、有无血块等,都在提醒、告诉我们身体是否健康;与此同时,我们身体不明就里的肥胖、早衰、乳房出问题,也可能是“她”变了性子。

史丽君

女人私房话, 男士免入

第二届时尚红瓶美容养生节系列报道之四

来看看你的“月事”
有下列哪些情况

- A. 时间较长,7天或7天以上,最后几天稀稀拉拉不干净
- B. 时间在4、5天左右,前两天量大,后面2—3天都很少
- C. 时间很短,而且量少
- D. 常常提前
- E. 常常延后
- F. 会有好几个月闭经的情况
- G. 颜色黑红,过深,或者带有血块
- H. 瘙痒或伴有异味
- I. 经常回潮

从月事判断身体健康情况
“好朋友”的话,你读懂多少?

女人月事从十三四岁初潮起,到50岁左右“绝迹”,跟随女人大半辈子。对月事不调,包括痛经、闭经、经期提前或推后、经量过多或过少,血块多等,许多女性不当回事。记者专门采访了南京中西医结合医院副院长,妇科专家王佩娟。

(以下问题的回答均由记者采访王佩娟整理而来)

关于痛

Q:为什么有人在第一天痛经,而有人是在快走的时候疼?

A:经前半周期会疼痛是正常的身体机能型痛经,主要是由于女性畏寒和情绪上的波动加剧了经期痛感。少数人在经期快结束的时候有疼痛感,多是月事过量、身体过虚,可以服用枸杞子、山药、茯苓等中药。

关于色

Q:月事颜色发暗,甚至是黑红色,还有血块。

A:如果没有伴随其它症状,则不用太担心,可能是寒性体质,出现寒气凝结、气血瘀堵的情况,平时要注意保暖,节制冷饮,经期可热饮一些生姜红糖水。

(下转 34版)



冬季减肥快车道 100元7日成功瘦

高丽名人韩式养生减肥, 100元减7次, 掀起初冬抢瘦热潮!



韩式养生减肥, 引爆冬季瘦身潮

韩式养生减肥通经络, 养气血, 由内而外、双管齐下、四维一体, 全面调整人体新陈代谢; 通过对女性身体代谢的调整, 使人体机能恢复到年轻状态, 速达到减重、收紧、雕塑的完美S体型。更避免传统减肥带来的营养不良、松弛、反弹以及抽脂针灸的痛苦。

韩式养生减肥, 100元7次成功瘦

3次, 腰细2公分!

到高丽名人养生减肥才3天, 腰围轻松小两圈, 原来粗粗的水桶腰不见了, 紧致匀称的腰线又展现出来, 重新穿上新买的裤子, 竟然松了一大截!



5次, 大象腿瘦2圈!

听朋友说最难减的就是四肢, 去了高丽名人, 体验了5次韩式养生减肥, 四肢就瘦了好几圈, 尤其是大腿, 瘦了整整1公分! 腿细了, 臀部也显得翘挺了, 穿什么衣服都好看!



7次, 苗条身材立现!

坚持做完了7次, 竟然减了一来斤, 腰围瘦了4公分, 气色都变好了, 出去买衣服, 再也不会出现好看的衣服穿不上情形啦, 回到家, 看到老公羡慕的眼神, 心中有说不出的自豪! 姐妹们看到我之后更是惊讶的合不拢嘴, 感觉倍儿有面子!



冬季养生减肥, 就选高丽名人

经络疏通, 减掉冬膘真轻松

韩式养生减肥手法专门针对肥胖体质, 打通人体经络, 迅速溶解脂肪并排出体外。3次, 瘦身5斤不是梦; 5次, 腰围减尺真轻松; 7次, 好身材轻松养出来。

排毒又清肠, 气色好起来

腹部是人体经络最复杂、最重要的部位, 肠道的排毒功能直接影响体质的健康! 韩式养生减肥让姐妹们的肠道时刻保持健康状态, 瘦身的同时更养出好气色!

内调外养, 性感身材不反弹

减脂减重固然重要, 但训练性感身材依然是高丽名人最大的优势。内调外养的健康瘦身方式, 由内而外, 双管齐下专门针对女性减后体质, 使姐妹健康瘦身以后再也没有反弹的后顾之忧。

高丽名人, 韩式养生减肥第一品牌

- 中国保健协会会员单位
- 中国专业减肥强势推荐(瘦身)机构
- 中国减肥美容行业商会联盟会员单位
- 董事长当选为国际减肥美容行业协会副会长



韩式养生减肥
100元减7次
原价840元 现活动仅100元
每店前20个电话, 更有超值惊喜
瘦7斤减3寸, 直达S曲线!