

精油说, 只懂一点皮毛就别来赶时髦

主讲老师: 杜石花
 宝丽来SPA会所技术经理

哪怕对于美容你再怎么门外汉, 也会至少对精油抱着一个模糊的概念。“精油是通过花朵、种子、果皮、根部提炼出来的, 纯天然没有任何添加物的。”杜石花说, “南京人越来越重视精油了, 不过相对应的是, 真正了解精油的人不多, 很多人只是在赶时髦。”

本版撰文 快报记者 史丽君



精油可以分为三种

杜石花表示, 了解精油的第一步, 就是分清基础油、单方精油和复方精油。基础油就是用来稀释单方精油的一种植物油, 可以直接用来按摩, 常见的种类包括甜杏仁油、小麦胚芽油、荷荷芭油、葡萄籽油等。

单方精油是用某一种植物或植物某一部分萃取的, 浓度很高, 如果直接搽在皮肤上会有一些的腐蚀性, 或者形成色素沉着, 所以一般要用植物油按照一定比例稀释之后才能使用。不过薰衣草、茶树两种精油, 是单方精油中极少数可以直接点涂在皮肤上的。

复方精油则是已经调配好的, 可以直接使用。因为往往由好几种单方精油调配而成, 会形成1+1>2的效果。

各种植物精油功效不同

由于精油的分子量小, 易于被

吸收。精油的使用方法一般分为: 点香薰灯扩香、沐浴、按摩和护肤、护发。

杜石花介绍说, 玫瑰精油是精油中的“皇后”, 是女性荷尔蒙的“助推器”, 可以减轻月经不规律、痛经现象, 保养卵巢。罗马洋甘菊, 能舒缓、放松, 正在过敏的肌肤都可以使用。而宝丽来SPA会所独有的极品蓝甘菊, 有极强的修复肌肤的功能, 如果你在海边晒伤, 用极品蓝甘菊精油进行冰敷, 能迅速镇定并修复。薰衣草精油, 对痘痘、疤痕有修复作用, 还能镇定情绪、促进睡眠。不过, 杜石花提醒说, 通常在枕边滴四滴薰衣草精油有助眠作用, 如果过量反而会提神醒脑, 让你想睡也睡不着。茉莉精油, 美白保湿, 对妊娠纹还有修复的作用。

从色、味分辨精油品质

各种精油都有属于自己的颜

色和味道。比如上等的玫瑰精油在阳光下是黄灿灿的, 颜色像金子及腌好的咸鸭蛋黄。极品蓝甘菊是蓝色, 罗马洋甘菊呈透明状。上等的薰衣草精油也是透明色, 只有淡淡的紫。在香味上, 所有精油的味道都是清淡沁人, 但不很浓郁。如果你打开瓶盖, 不费劲就能闻到一阵香味, 那可能是添加了化学物质。

在专柜或者精油馆里挑选精油时, 一时无法辨别精油的优劣, 这时候有一个小方法。

一般来说, 在卖精油的地方都有闻香纸。你将要买的精油滴在闻香纸上, 然后带着纸离开, 告诉营业员说, 待会就回来。离开后再拿出闻香纸闻。柑橘属类的精油, 比如佛手柑、葡萄柚、甜橙、柠檬、橘等, 你要确定闻到的是非常新鲜的水果味, 柑橘属类的味道它可能会走得比较快。木香类的精油, 比方大西洋雪松檀香木、紫檀等精油, 它的香就会停留比较久, 所以过了十分钟以后, 你再闻一闻。如果闻香纸上木香类的精油气味很快就消失的话, 你可以不用回去了, 这个精油的品质一定不会很好。如果说过了十分钟、二十分钟, 你的木香精油的气味仍然很浓郁, 而且甚至有点改变, 但它仍然是很香、很浓, 那么这个品牌你就可以信任。

此外, 如果精油价格过低, 也要谨慎其品质。杜石花介绍说, 在宝丽来, 10毫升(200滴)单方精油的价格在200元至2800元。



躺着被蒸一蒸就能瘦?

躺在一张木床上, 像“蒸包子”那样被蒸一蒸, 身上的肥肉就能掉? 天下真有这等好事?! 抱着相当怀疑的心态, 记者日前走进位于全民健身中心12楼的西香记美容院, 一探这个神奇的“木仓药蒸减肥法”。

原理: 身体冷就盖“被”

面对记者的疑惑, 中医老师赵老师将“蒸蒸就瘦”的原理娓娓道来。“你可以仔细观察一下, 是不是长期穿裙子的人, 腿都会比较粗。因为人体保持37.5度, 如果受冷, 人体会自动开启系统, 增加脂肪来保温。还有, 总吃一些寒性的不容易消化的食物, 胖的几率也会增大。因为肠胃不断地加速运动, 心脏无法给身体加热, 但又要保证正常体温, 只能增加脂肪, 这就是身体一冷, 就盖‘脂肪被’的道理。”所以, 我们要给身体驱寒, 让它少盖“被子”。熏蒸正是一种这样的减肥方式。此外饮食上以畅通的温性食物为主。

过程: 舒服就是有点热

先将想要减肥的部位裹上保鲜膜(如果你想要全身减, 就会像木乃伊一样啦), 然后躺进一个很大的实木蒸仓, 蒸仓下面放着富含当归、姜等十几种驱寒的中草药药包, 一起蒸。与其他汗蒸不同的是, 这种熏蒸要露出头, 不能连脑袋一起蒸。按照每



个人的心肺强度, 蒸15至30分钟不等。整个过程挺舒服的, 越到后面越热, 美容师寸步不离, 随时观察你的状况。可这样被蒸了, 减去的不是水分吗? 赵老师表示, 要将身体的油脂弄出来, 除非是100度的高温“榨”出来, 这几乎不可能。因此油脂出来总要借助一个“载体”——水。果然, 蒸完后撕开保鲜膜, 发现除了水, 还有细细密密的油脂渗出来。

记者了解到, 木仓药蒸减肥法以8次为一疗程。一疗程承诺可减去超过正常体重的8%。也就是说, 假如一个人超重100斤, 8次木仓药蒸后, 可减8斤。



除了木仓药蒸减肥, 八年老店西香记还有金毯裹体减肥、精油按摩减肥、顽固胖症减肥、草药浸脂减肥等, 现正推出特价减肥8次疗程, 仅280元! 咨询电话: 84452669。

传统妙方, 减肥瘦身

8年老店 顾客盈门

独家健康瘦身疗程

- ☑ 金毯裹体减肥
- ☑ 木仓药蒸减肥
- ☑ 精油按摩减肥
- ☑ 中医穴灸减肥
- ☑ 顽固胖症减肥
- ☑ 草药浸脂减肥

特价 减肥 8次疗程
 仅**280元**
 可瘦3 - 8斤

西香记
 美容·SPA·会所

地址: 全民健身中心12楼(新街口中山东路145号)
 电话: 025-84452669

S.FRAGRANT }
 S.ROMANCE }