

戒辐射



家电、首饰……我们身边暗藏辐射杀手 能给来个“金钟罩”吗？

日本地震和东电核泄漏导致核辐射扩散，在我们囤盐、补碘、补充维生素的一拨又一拨抵抗辐射的潮流之后，春末夏初的紫外线辐射也随之而来。网上一些护肤达人甚至提出全面抗辐射的口号，练就“金钟罩”，力求把辐射隔离在身体之外。

美丽指导：江苏省中西医结合医院皮肤科陶迪生主任

电脑辐射最伤眼睛

“很多女白领整天都会面对电脑作业，时间长了会出现这些症状：一是皮肤干燥，肤色变黄；二是面部出现色素斑点；三是黑眼圈。”陶迪生说：其实电脑辐射伤害最大的是眼睛，不仅是在视力方面，还有眼部皮肤问题，因为面部的衰老最明显的地方就是眼睛。

防止电脑辐射是有些小窍门的，晚上用电脑时可以敷着清爽无刺激的面膜，能挡住屏幕辐射的粒子！白天敷面膜会影响美观，这时候可以扑一层比较厚的散粉。陶迪生表示，应尽量避免

在电脑前连续超过3个小时，并且尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方，因为电脑辐射最强的是背面，其次为左右两侧，屏幕正面反而辐射最弱。平时可以在电脑旁放几盆仙人掌，它可以有效地吸收辐射，也可以在电脑上贴隔离膜。

家装材料和首饰也是“辐射源”

陶迪生还介绍说，现在很多建筑材料是利用工业废渣做成的，建材中会含有一些放射性物质。如果接触到家装材料的辐射，皮肤容易引起接触性皮炎，所以平时在家要经常开窗通风。

此外，经常佩戴首饰也会患“首饰病”，即皮肤病。一般来讲，除纯金（24K）首饰以外，其他首饰在制作过程中都要掺入少量钢、铬、镍等，特别是哪些光彩夺目或者廉价的合成首饰，成分就更加复杂了。“首饰病”主要是某些人对首饰中含有的金属镍、铬过敏。需要常戴的首饰

制品，最好先进行含放射性物质测定。另外，要尽量佩戴纯金、纯银的首饰，不要戴劣质首饰。

»相关链接

全面抗辐射的小妙招

身体怎么防辐射？目前最有效最实用的办法就是穿抗辐射服装。如果你是孕妇，那不用说了，所有的美感都在其次，安全与健康第一。

除了穿，用吃来抗辐射也是很重要的一个途径。陶迪生表示，绿茶、蜂蜜水都是抗辐射的良方。但要注意的是，每月生理期、饭后和怀孕期都不宜喝浓绿茶。海带可减轻同位素、射线对机体免疫功能的损害，并抑制免疫细胞的凋亡而具有抗辐射作用。动物肝脏、鸡蛋、鱼类对电脑辐射导致的眼睛问题也很有好处。

此外，经常洗手、午休关闭电脑等都是自己随手可做的防辐射小动作。

本版撰文 实习生 蔡欣
快报记者 史丽君

时尚现象

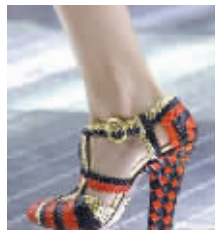
女孩把大花都穿在身上

去年春夏，清新小碎花所展现出的甜美气息受到女孩们的喜爱；而2011年春夏，浪漫、更具成熟感的大花朵则更添时尚感。

2011春夏，充满女人味的新式花园女孩形象是众多设计师们的灵感来源。D&G、Anna Sui及Emilio Pucci等众多大牌秀场上频频出现浪漫甜美的田园风设计。富有浪漫气息的钩针针织衫及大花朵时装为田园派注入性感气息；娇艳的格纹更是让田园风充满了生命力。

在鞋款方面，2010春夏田园风的主打鞋款以传统的荷兰厚底木履和西部风短靴为主；2011春夏的花园女孩风格，则催热了系带坡跟凉鞋和钩针镂空编织鞋靴的大热。

配饰方面，2010春夏藤编草帽是打造清新田园女孩必备的单品之一；2011春夏，充满复古摩登韵味的头巾则是花园女孩造型增加亮点的不二单品。



腹部减肥



颈椎推拿



背部踩跷塑形

神奇减肥 轻松养生 轻盈体态 拒绝节食 告别反弹

正宗经络减肥

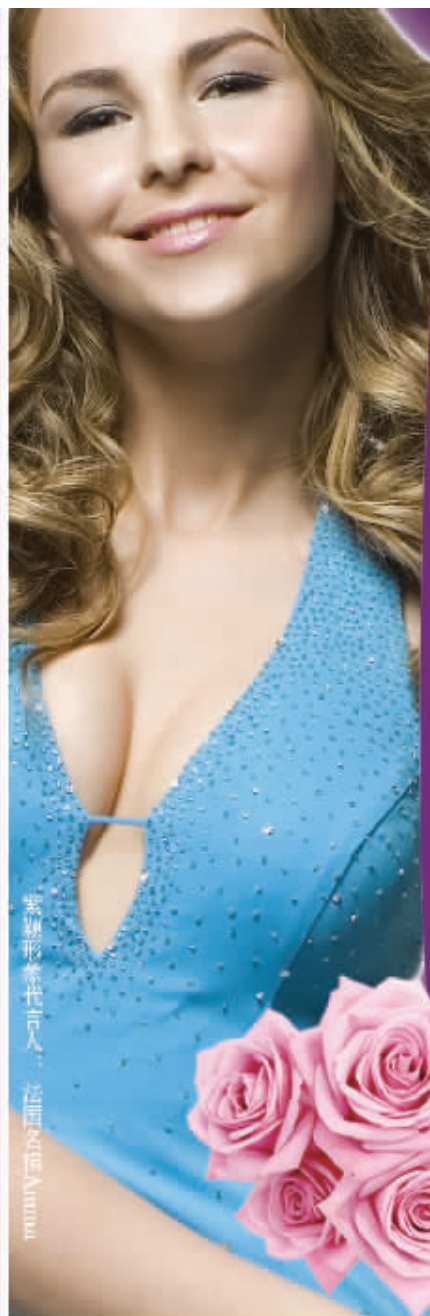
创造行业瘦身传奇，宣同学
6个疗程推拿，成功瘦身70斤
谢阿姨，半年时间腹围减少30公分，梁姐，三个疗程减重29斤

优惠活动

凡打进热线者，登记即可享受长达50分钟的纯手工推拿一次

买就送，凡打进热线签卡者，即可享受原周期20次的基础上，加送5次纯手工按摩减肥

新街口店：洪武路太平洋大厦西楼2701 电话：84558383
瑞金路店：瑞金路瑞金大厦511室 电话：84600622
山西路店：山西路颐和商厦16楼A座 电话：66613737
龙江店：新城市广场2栋704室 电话：86260593
银城东苑店：钟山花园城博雅居16栋203室 电话：84878748
奥体店：奥体大街118号资金西区2栋309 电话：86995099
迈皋桥店：百通公寓903室 电话：84499715



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

紫颖美胸 健康丰盈

源自法国宫廷美胸技艺，完美结合
中医传统循经点穴，成功赋予女性丰满
圆润、自然生成的乳房。

- ☑ 美胸业界领导品牌，10年行业领先
- ☑ 疗程3-8厘米增大，签约保证
- ☑ 全新升级技法，更快速，更持久
- ☑ 高级定制专属美胸方案，成功塑造千万女性完美曲线

【不打针、不吃药、不手术，安全健康、持久不反弹。】

美胸课程 8折

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号金鹰国际商厦34层B座 Tel: 84730828 84730818