

# 冬季美体 调养好时节

按照中医人体理论:“一年四季的理疗特点是春发、夏放、秋敛、冬藏。”中国有句谚语说,冬天麦盖三层被,来年枕着馒头睡,寓意只有在秋冬季节给予了好的养护,到来年春季,才能有好的收获。随着立冬来临,气温降低、阴气盛极,这时人体的阳气容易受到伤害,天地万物活动都趋向休止,准备蛰伏过冬。俗话说“秋收冬藏”,冬天也一直是人们注重养生的关键季节。那么女性应该在哪些方面注意,让自己过一个既美丽性感又温暖健康的冬天呢?

本版撰文 倪晶 快报记者 史丽君



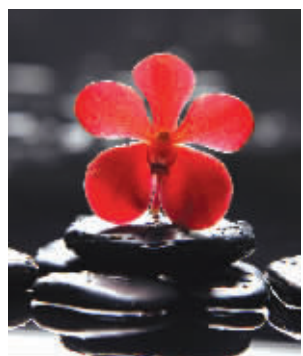
## 饮食调养: 秋冬养阴, 避寒就暖

立冬后,人们在饮食上依然要遵循“秋冬养阴”的原则,食用一些滋阴润燥的食物,如桑葚、桂圆、甲鱼、黑木耳等。饮食宜清淡,要多吃热量较高的食物,多吃新鲜蔬菜来避免维生素缺乏,多吃蛋白质、维生素、纤维素含量高的食物。牛肉、羊肉、乌鸡、豆浆、牛奶、萝卜、青菜、木耳、豆腐、芹菜、白萝卜、土豆、大白菜、菠菜、苹果、桂圆等都是立冬后比较适宜的饮食。此外,冬季养生可以多吃坚果,如花生、核桃、板栗、榛子、杏仁等。

同时,要少吃海鲜等寒性食物,不宜吃油腻或过咸的食品,少吃脂肪、糖含量多的食品,少食辛辣食品,以改善脏腑功能,增加抗病能力。

## 生活起居: 穿着暖和, 早睡早起

“秋防燥、冬防寒”,冬季天气寒冷,女生一定要注意防寒,一旦外寒侵入机体,经久不散,很多女性疾病大多是因为冬季保养不当造成的。所以,进入冬季后,要把防



寒作为养生的第一要务,无论是在家还是外出都要注意穿着暖和。

冬季夜长,女生更不可过劳熬夜。早睡早起,保证充足的睡眠,无论是对于皮肤的保养还是身体的健康都是有利的。另外还要注意皮肤的滋润保养,忌洗浴过勤、水过烫、揉搓过重;浴后可涂擦甘油、止痒霜、润肤露等,以保持皮肤湿润,防止皮肤干燥。

## 改善体形: 冬季减肥, 丰胸不可错过

冬天人吃的多,动的少,脂肪很容易在体内堆积!不过,专家却说,冬季最适宜减肥。因为寒冷的气候条件下人的基础代谢提高,所消耗的热量比在温暖环境中要多得多,因此可以消耗更多的脂肪。另外,春夏季人体水分较多,减肥时往往减掉的是大量的水分,而这时减掉的则大部分是脂肪。若能在

这个时候稍微控制一下,那么发胖的可能性就大大减少,也不用为来年再减肥而苦恼啦!

冬季也是丰胸的最佳时节,许多有利于胸部生长发育的食物可以被人体充分吸收,营养丰富的食物可以让脂肪更充分地生长、堆积,所以,冬季丰胸顺应了古书中提及的天时、地利、人和的因素,其效果不言而喻。

## 精神调养: 乐观向上, 养精蓄锐

冬季精神调养要做到安然恬静、情绪稳定、胸怀开阔、心情舒畅,从而达到养精蓄锐。由于气候变化不定,冷暖交替,给人的生理、心理带来一定影响,因而必须注意心理上的调适,正确把握自我,学会自行解脱。可采取与朋友交流沟通、参加户外活动及文体活动等方式,进行调适。

### 淘点实惠

- 1. 京典丽园秋冬“除皱”或“祛眼袋”任选其一,可享受980元的优惠价(原价1800元~3800元不等),每店每天仅限打进热线的前3名。咨询电话:83316092(新街口)
- 2. 伊贝丝现推出秋冬特惠:免费咨询、免费检查、免费试做!重塑你的Dcup娇俏美胸。咨询电话:025-83375115、83377571。

店:83378510(龙江店)。

——全国★★★★★ 早经诚信企业 ——  
每天10:00—19:00可观看实际操作效果

## 斑立净

独有以色列顶级色素净化设备,使您当场能亲眼目睹从表面被轻轻取下,有斑的皮肤瞬间恢复干净白嫩的神奇效果。特别针对:  
**特别针对**  
孕斑 ■ 暗疮 ■ 中毒斑 ■ 内分泌斑 ■  
雀斑 ■ 黄褐斑 ■ 遗传斑 ■ 色素沉着 ■  
肝斑 ■ 老年斑 ■ 缺水性斑 ■ 电脑辐射斑 ■  
晒斑 ■ 反弹斑 ■

## 去眼袋

巨资引进美国定向消脂技术,不开刀、不手术、无痛苦、一次性去除各种疑难眼袋、肿眼泡,同时收紧去皱,十年以上不反弹。不影响工作与学习,随做随走,适用于18—80岁之间男女不限。

直降现金 我们是NO.1 800元  
83378510 83316092 83378956

# 大胸围 从“冬藏”中“修炼”

按理说,夏季应是丰胸的旺季,但记者从南京多家美胸机构了解到,秋冬做美胸疗程的人反倒比夏天更集中。紫颖美胸美体连锁机构资深美胸顾问张丹告诉记者,夏季人体消耗的速度非常快,就好比是漏斗,你灌的营养有多少,它就流掉多少,因此夏季丰胸效果不是很明显,不过,因为代谢快,夏季疏通乳腺管的过程非常短。而秋冬季节就不一样了,是身体容易囤积脂肪的季节,这个时候就好比往瓶子里灌营养,轻轻松松就能灌满,丰胸效果也事半功倍。

不过,很多人会担心这冬天的脂肪会“乱长”,一不小心美胸不成,反倒堆积到腰部、腹部或是背部上。张丹表示,冬藏的脂肪也可以“被安排”。“女人的脂肪会游离,专业的美胸师会用手把腰腹部、背部、腋下碎散的脂肪以及胸部四周“跑偏”的脂肪通过按摩“搬个家”,聚拢、堆积到胸部。”

张丹说,专业的按摩可以实现胸部的二次发育,“试想一下,发育的时候绝大部分人不会乱长脂肪,这是因为脑垂体向身体发了不同的指令,而专业技法的刺激正是模拟了这一发育模式,再次刺激脑垂体、平衡荷尔蒙的分泌,传导发育信息。”此外,肝胆经和肾经途经胸部,穴位刺激可以帮助肝胆和肾脏进行排毒,起到疏肝理气、帮助疏通胸部的作用。然后,调理主运化、促吸收的脾胃,帮助胸部更好地吸收营养。



## 带肚子里的宝宝 听一场胎教音乐会

11月20日上午10点,南京电视台将邀请爱加乐月子会所及i-baby世界高智商母婴名品汇为准妈妈打造一场“胎教音乐会”,现场有南京市中心小学弦乐队独家演奏《莫扎特欢乐小夜曲》等名曲。爱加乐月子会所的专家还将教妈妈“如何做一个营养的月子”,教妈妈们正确地坐月子。

胎教音乐可以调节心情,爱加乐的专家指出,刚入冬的季节,准妈妈多听胎教音乐可以调节自身不良情绪,有利于废物排出,增强抵抗力。

据了解,作为目前南京市最大的月子会所,爱加乐月子会所的产后康复是“6对1”的专项组合,每个妈妈都有1位营养师、1位护理人员、1位婴儿游泳师、1位婴儿推拿师、1位产后康复师和1位厨师护理。

值得一提的是,产后入住爱加乐,什么都不带,直接从医院“转战”月子中心。爱加乐的李红萍老师告诉记者,“不单是母乳储存袋、吸奶器这些专业设备都免费提供,洗护用品、宝宝的尿不湿也都是免费的,就连宝宝的满月照、剃胎头也准备好了!”

凡是参加11月20日胎教音乐会的准妈妈将得到100元有机蔬菜、爱加乐月子会所200元经络调养。另外,爱加乐月子会所还将提供一份半个月入住(价值11900元)超级大奖。报名电话:66015385。

# 冬天排油减肥 步步“惊”心

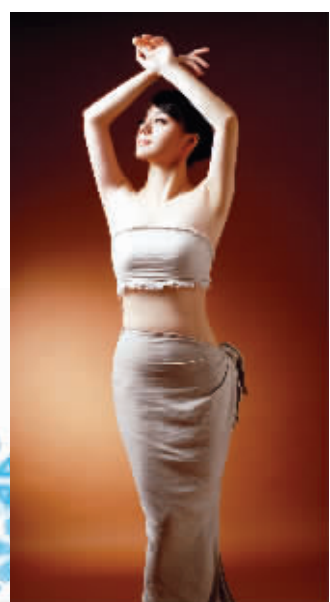
冬天由于人体水分较春夏时明显减少,减脂肪就变得更加“应景”。可有的MM问:“现在在很多减肥机构都打着‘减脂肪’的旗号,我怎么知道减掉的到底是脂肪还是水呢?”目前南京减肥市场很流行一种“从外向内补充人体LPA(脱脂转化酶)”的纤体课程。一直想瘦脸、瘦腰的张女士前去体验了一番,结果步步“惊”心!

第一步惊心:美体师通过独有手法和藏韩密宗拔筋,为她“梳理”全身!“惊心”的是,在“梳”到一半时,张女士禁不住放了一个屁,十分囧!美体师不在意地说,这是在排出体内废气和废物后的正常现象,不少顾客“梳”完后会特别想上厕所。

第二步惊心:美体师为张女士的腰腹涂了一种膏状物,慢慢按摩。不一会儿,腰腹部位置出了油状的大颗粒物质,美体师说那是甘油三酯和脂肪酸!啊?居然能清楚地看见腰腹的脂肪“活生生”地冒出来,张女士着实吃惊不小。美体师说:“刚刚涂上的‘膏状物’是韩国科学家从天然绿色植物中萃取出植物溶解脂经过脱脂处理后精制而成,这种植物酶(简称瘦狐sLPA)能加速脂肪的代谢能力,并参与脂肪的水解过程,将甘油三酯水解成脂肪酸和甘油排出体外。”美体师没有立即清除排出来的“油



深冬临近,瘦狐体雕推出“超级瘦腿套餐”。10分钟,体验零距离局部减肥的美妙感受,现场排油效果说话!咨询电话:58933319(奥体旗舰店)、66628708(新街口店)。



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

**贺新店开业 丰胸有礼**

活动时间: 11.8-11.18  
**紫颖经典美胸课程 5折倾情回馈**

【不打针、不吃药、不手术】  
安全健康,持久不反弹。

绿地点: 中山北路1号绿地广场翠峰3层  
Tel: 86642327 84642327  
金店: 汉中路89号金鹰国际商城34层B座  
Tel: 84730828 84730818  
银店: 山西路1号苏宁银河购物中心3层  
(装修调整中)

**淘点实惠**

1. 京典丽园秋冬“除皱”或“祛眼袋”任选其一,可享受980元的优惠价(原价1800元~3800元不等),每店每天仅限打进热线的前3名。咨询电话:83316092(新街口)

2. 伊贝丝现推出秋冬特惠:免费咨询、免费检查、免费试做!重塑你的Dcup娇俏美胸。咨询电话:025-83375115、83377571。

**斑立净** 郑重承诺 不褪斑 就退款

独有以色列顶级色素净化设备,使您当场能亲眼目睹从表面被轻轻取下,有斑的皮肤瞬间恢复干净白嫩的神奇效果。特别针对:  
**特别针对**  
孕斑 ■ 暗疮 ■ 中毒斑 ■ 内分泌斑 ■  
雀斑 ■ 黄褐斑 ■ 遗传斑 ■ 色素沉着 ■  
肝斑 ■ 老年斑 ■ 缺水性斑 ■ 电脑辐射斑 ■  
晒斑 ■ 反弹斑 ■

**去眼袋** 我们是NO.1 直降现金 800元

巨资引进美国定向消脂技术,不开刀、不手术、无痛苦、一次性去除各种疑难眼袋、肿眼泡,同时收紧去皱,十年以上不反弹。不影响工作与学习,随做随走,适用于18—80岁之间男女不限。

83378510 83316092 83378956

**独家减腿功夫**

现场排油 效果说话

马上雕出修长腿  
深冬临近,给臃肿部位最后、最有效冲击  
☆ 独有的减肥方式 ☆ 全南京唯一个体外排油减肥塑形机构

**超级瘦腿套餐**  
10分钟,体验零距离局部的美妙感受

玉腿 ☆ 细腰 ☆ 美胸 ☆ 翘臀 马上把握良机,为自己全面塑造完美体态

**专减7大肥肉,轻松塑身美体**

减小腿肚 减手臂肉 减臀部肥肉 减胃部肥肉 减大腿肥肉 减小腿肥肉 减下巴肥肉

- 体验一: 2分钟化解老肥油,效果看得见,摸得着。
- 体验二: 使用瘦狐sLPA10到20天, 体形有了显著变化, 粗大的毛孔变得光滑细腻有朝气。
- 体验三: 使用瘦狐sLPA1个月, 腰部皮肤紧绷, 腹部趋于平坦, 臀部显著提升, 双腿逐渐变细变化, 富有弹性, 膝盖和小腿脚, 足踝部位浑圆结实。
- 体验四: 使用瘦狐sLPA, 3个月, 皮肤光滑细腻, 充满弹性, 腰、腹、臀、背、腿、膝盖、足踝等肥肉堆积“重灾区”体形比例基本协调, 让您感到如燕之身, 活力四射, 青春时尚、魅力性感。

新街口店: 66628708 地址: 新街口国贸大厦27层A4座(大众书局楼上)  
奥体旗舰店: 58933319 地址: 庐山路158号嘉业国际城2号楼2402室  
龙江店: 86269037 地址: 草场门大街中青大厦A座601室(金润发斜对面)  
山西路店: 66613838 地址: 金山大厦B楼21层C座(苏宁电器楼上)  
瑞金路店: 52645146 大行宫店: 66605201  
江宁店: 52191107 地址: 中山东路218号长安国际1304