



“产前一盆火,产后一盆冰,产前后冰火两重天”。这话一点也不夸张,她不仅道出了女人生孩子要付出巨大的消耗,也道出了产前后两种截然不同的体质差别。

□本版撰文 蔡欣 快报记者 史丽君

体质调理做不好 产后妈妈一身病

传统的“坐月子”已经out了

“卧床、不见风、不见光”这种传统的产后恢复方式已经不适合现代女性了,产后妈妈在注意饮食、适度的身体锻炼之外,还要进行专业和系统的产后恢复和体质调理。现代专业的产后恢复不仅仅是防止外貌上的变形,还包括子宫、阴道、乳房、盆骨、内分泌等方面的恢复,甚至还有产后心理、营养方面的咨询和指导。

产后体形的恢复和普通的养生、减肥、丰胸也是完全不同的,它主要促使因怀孕、分娩松弛的器官运动,修复损伤的细胞,让身体各部分迅速恢复到孕前状况。

恢复做不好,落下一身病

产后女性的身体会发生很大的变化。第一,是子宫的变化,怀孕后期子宫大约有1100克,像个排球,产后6周内会急剧地缩小到50克,就像个小鸡蛋。第二,是阴道的变化,产后阴道腔扩张,阴道壁松弛。第三,是腹部的变化,脂肪堆积,是发胖的前兆。第四,乳房的变化,迅速胀大的乳房会急剧松弛和下垂。这些状况,如果不进行产后恢复,都可能对今后的生活质量产生不良的影响。

产后恢复两步走

美丽妈妈产后恢复机构的专家表示:“产后恢复可分为两个阶段,第



美丽妈妈的悬灸调理

一个阶段在产后6~8小时就可以进行了,妈妈可以自己在床上进行四肢活动和呼吸运动;第二阶段是在满月后,妈妈可以到专业产后恢复机构系统地调理。

据了解,美丽妈妈产后恢复机构,是1989年由德国医学博士创立的,2003年从香港进入内地,在北京开了国内第一家专业产后恢复中心。南京唯一的美丽妈妈已经历时4年了,先后推出了产后体质调理系列、产后形体修复系列、产后乳房保养美胸系列、女性生殖系统清洁养护系列等康复项目。

美丽妈妈的体质调理系列目前有悬灸套系、熏蒸套系和全身经络调理套系。悬灸套系可以改善产后气虚这个大问题,驱寒效果很明显。熏蒸套系是通过中药熏蒸使整个人的微循环改善,再加上特殊的手法按摩、仪器的使用,帮助排出阴道、子宫内的淤血和黏性分泌物,修复因分娩受损的阴道、子宫、宫颈,达到平衡激素的目的,还能有效地预防妇科疾病。全身经络调理套系是经络调理,能改善胃肠功能紊乱、内分泌失调,解决一些他人看着没病,自己却感到不适的毛病。



美丽妈妈圣诞大礼包,满5000元送2000元;满8000元送3000元。咨询电话:18951930246。

晒斑淡了?

NO! 其实它在冬眠

你会不会很好奇:脸上的色素斑、日晒斑或雀斑,在夏天颜色会很深,而天凉了就会淡很多?记者从京典丽园祛斑机构了解到,晒斑也有潜伏期!在未来的2到3个月,因为天凉而淡了的色斑将在春季迎来“爆斑”的高峰期。所以千万不要以为自己还没有晒斑,皮肤就万无一失。

晒斑最怕:年底空欢喜 来年徒悲伤

人体受到紫外线照射后,皮肤会变红或者变黑,这期间皮肤基底层的黑色素母细胞异常活跃,分泌出的黑色素会发生裂变,在未来2~3个月内将渐渐返到皮肤表层。接下来,黑色素还需经过3~5个月的代谢周期,有些人可以正常代谢掉,而有些年龄较大或者皮肤状况糟糕的人无法正常代谢黑色素,沉积到真皮层形成晒斑。坊间常说“有些人晒黑后过段时间就能白回来,而有些人没那么幸运,会晕出了斑来”正是这个道理,那是2~3个月的“晒斑潜伏期”在作怪!

破解晒斑误区:眼中不要只有“祛斑套餐”

京典丽园祛斑机构张店长告诉记者,很多机构都会在秋冬季节推出“祛斑套餐”。事实上,一些晒黑和晒伤状况只要通过检测及时发现,在年前进行简单的皮肤修复,即可从“黑脸娃娃”变身“瓷脸娃娃”,冬季祛斑既能治疗彻底,又不易反弹,市场价也仅在6800元左右。

祛除晒斑尖端技术:磁波祛斑仪 优势在哪里?

记者了解到,针对亚洲的气候变化、亚洲人的肌肤状况,瑞士的12位皮肤学、细胞学、医学的专家成功研发了最新的祛斑技术——磁波祛斑仪。据悉,磁波祛斑是目前唯一获得国家祛斑专利的祛斑科技。张店长介绍说,磁波传导器的“神经中枢”是一枚精密的芯片,能智能地跟踪黑色素,直接作用于黑色素母细胞,使其分裂值控制在一定范围内,精确定位、分层地识别色斑深浅度,然后形成综合参数,设置相应的模式进行皮肤修复或者祛斑,从而避免了仅凭经验的误诊,以及被机构忽悠着进行错误治疗。倪晶



年终“祛皱”或是“去眼袋”任选其一,可享受980元的优惠价(原价1800元~6800元不等),每店每天仅限打进热线的前3名。咨询电话:83316092(新街口店)、83378510(龙江店)。

schöne mama 美丽妈妈
产后健康 专业恢复

美丽圣诞 礼上有礼

缤纷好礼 齐欢享

再送 精美礼品包

美丽妈妈圣诞大礼包

礼包一 满5000元送2000元
礼包二 满8000元送3000元
礼包三 满12000元送5000元
礼包四 满16000元送8000元

- 中国首家专业产后恢复连锁机构
- 国内最大孕产健康管理连锁机构
- 中国年度最具口碑产后恢复机构
- S曲线大赛最放心产后恢复机构
- 亚洲品牌管理中心评定为知名品牌
- 江苏省儿童预防接种指定合作单位
- 中国优生优育协会健康管理检测机构

全国统一客服热线 400-8818-298

南京区客服热线 18951930246

西祠讨论版: b1047592.xici.net

新街口总店: 汉中路89号金鹰国际商务写字楼30层01座

电话: 025-51946509 84723196

湖南路旗舰店: 山西路8号金山大厦B楼24层0座

电话: 025-81642386 86632207

龙江形象店: 草场门大街96号中青大厦2号1202室

电话: 025-86631162

月牙湾尊享店 电话: 025-81642396 84864083

泰秘·丽人会
专业丰胸美胸会所
丰胸疗程仅299元
电话: 400 603 0070
新街口·湖南路

京典丽园
祛斑立净

郑重承诺 不褪斑 就退款
专利号: ZD11300112622

独有以色列顶级色素净化设备,使您当场能亲眼目睹斑从表面被轻轻取下,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

直降现金 去眼袋 我们是NO.1 800元

签约服务 效果保证

巨资引进美国定向清脂技术,不开刀、不手术、无痛无疤、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。不影响工作与生活,随做随走,适用于18-80岁之间男女不限。

83378510 83378956 83316092

龙江店 山东路店 新街口店

江东北路298号阳光商务楼4A室(苏宁电器旁)
中山北路中南万家公寓607室(山西路广城泰对面)
石鼓路42号建华大厦1102室