

日前,中国睡眠指数报告在微博上发布:公众“睡眠指数”得分仅为64.3分,刚逾及格线,有1/4的居民在睡觉这件事上“不及格”。而你拖后腿了吗?

# 美容床上,很好眠



记者从南京各大美容机构和私人会所、养生馆了解到,很多人群都存在睡眠障碍,集中表现在失眠、易醒难睡、多梦三种情况。其中,以前老年人特有的“睡眠障碍”,变得越来越年轻化。而“30岁”则成为一道坎,30岁奔上、近40岁的人成为睡眠障碍的“重灾区”。这一年龄段的人群有着最多“坏习惯”的标签:工作压力大、养家责任重、生活和饮食不规律,以及长期使用智能手机,患有严重的晚睡拖延症!

“在我们这做放松调理、入睡治疗的消费者,以从事文字工作和银行类的人群居多。”宝丽来SPA南京金融店的庞店长告诉记者,

很多人午休或者下班来都是既想放松又想小睡一会,有的时候睡得特别沉,你不叫醒她,她都不会醒的状态,主要还是由于这类人群的工作压力过大,平常入睡难,容易多梦易醒,一进入放松状态就特别嗜睡。

王春美容院的技术总监魏楠建议说,除了有严重的睡眠障碍,要“躲进美容院,偷得半刻闲”外,大家可以从一些简单的小事开始改善睡眠质量。比如晚餐可以煮些小米粥,让交感神经很好地放松;而泡脚则是最好的助眠方式,加入少许的生姜片,还能起到活血化痰的作用。

实习生 李姝函 现代快报记者 倪晶

## 相关链接

### 这些助眠项目很受欢迎

#### A 健康水疗+康体舒压按摩

助眠绝招:加入中草药的成分水疗和蕴含黄姜这一明星成分的康体霜。助眠原理:首先通过借助水疗的温热效应使得中药成分能够进入细胞,初步让身体的疲乏感解散。其次使用康体霜对身体经络结节处进行疏通。非常适合工作压力大,长时间不规律的工作族,特别是经常出差睡不安稳的顾客在做一次项目当晚就能提高睡眠质量,减少做梦,安稳入睡。

推荐地:王春美容院

#### B 温俞开背

助眠绝招:通过特殊手法对人体的排毒系统进行调理。助眠疗效:特别为情绪压力大、经络堵塞和因为肠胃心脏问题引起的难以入睡的亚健康人群而设计。在通过1到2次的针对背部各个经络的梳理以后,顾客基本能轻松入睡。安全无副作用。

推荐地:秀域美容美体机构

#### C 全身经络疏通

助眠绝招:启用正规中医药大学毕业生作为技师对身体穴道进行专业护理。

助眠疗效:对于头痛、精神不济等因为经脉不通引起的失眠问题特别有效。在经络疏通过程中伴随音乐和香氛,多数顾客都能很快入睡。回家也反映能轻易入睡,一位陈女士,甚至在经过3期的治疗以后,成功戒除了安眠药,依靠自身生物钟规律入睡,几乎无梦。

推荐地:朝晖美容

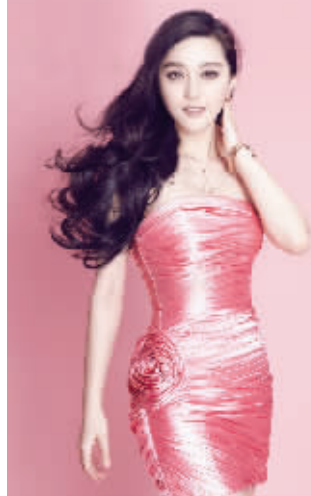
## 美丽淘实惠

1 思肤尔美容中心原价7600元的“腋下+小手臂”脱毛疗程,现春季特惠——仅需1080元(包脱)!特惠时间:3月21日至3月28日。咨询电话:52306496。

2 为庆祝王氏果蔬美容连锁机构成立18周年,现大酬宾感恩价:880元!可免费享受天然果蔬护理48次(美白、保湿、除皱)、眼部瑜伽护理48次(可有效去除眼袋、黑眼圈、眼角纹)、颈部除皱护理(祛除颈纹)、失眠理疗护理48次(放松、解压)、三叉神经理疗48次(消除亚健康)。咨询电话:025-84717857。

3 光尔美“深层祛斑不留痕”,为庆“3·8国际妇女节”,即日起至3月31日取斑治疗费5折。咨询电话:58861555。

4 秀江南进入安徽市场,南京合肥两地联动,所有门店同时推出38元连减三天的特惠酬宾活动,同时南京的380元速减一个月的活动也同步进行中。抢位热线:85637177。



## 热烈祝贺

# 王氏果蔬美容连锁机构成立 18 周年

大酬宾感恩价:

# 880元

### 可免费享受

- ◆天然果蔬护理 48次(美白、保湿、除皱)
- ◆眼部瑜伽护理 48次(可有效消除眼袋、黑眼圈、眼角纹)
- ◆颈部除皱护理 48次(祛除颈纹,收紧颈部皮肤)
- ◆失眠理疗护理 48次(放松、解压)
- ◆三叉神经理疗 48次(消除亚健康)

**好消息** 当日办卡者送缅甸翡翠玉镯一个(有国家鉴定证书,上网可查)

- 新街口一店:管家桥86号华莱大厦1607(中心大酒店后门)  
电话:025-84717257
- 山西路红桥店:中山北路241号华莱大厦12楼F座  
电话:025-83346191
- 夫子庙店:长白路109号(沃尔玛对吉)  
电话:025-84447400
- 常府街店:常府街新大都国际乙座8楼B座  
电话:025-84293055
- 龙江店:草场门大街中百大厦有电梯1001室(金润发超市对面)  
电话:025-88211808
- 万达店地址:江都中路万达广场内沃尔玛超市三楼收银台右侧  
电话:025-87717030
- 汉中门:汉中门桥东南街55-7  
电话:025-88593887
- 新街口二店:石鼓路33号东方名苑A座1903室  
电话:025-84213343
- 集庆门:集庆门大街南苑小区群11栋54号  
电话:025-86410415
- 月牙湖店:后城巷28号六一三所正对面  
电话:025-84854500
- 百花台店:百花西路16-34号  
电话:025-82400026
- 迈皋桥店:迈皋桥市桥路华厦1703室(苏宁电器旁)  
电话:025-85467406
- 泰兴店:泰兴泰兴路江花村25-1(泰兴区政府旁边)  
电话:025-52617736
- 丹凤街店:昭阳楼百街1-12号(新街口派出所正对面)  
电话:025-52426492
- 奥体大街店:奥体大街118-9号  
电话:025-86601888
- 光华门店址:白下区光华门路鑫源会所2-1  
电话:025-84273826



王氏果蔬美容连锁机构  
www.wsmrgc.com



南京光尔美祛斑中心

★十三年专业祛斑品牌★

- ★韩国“黑脸娃娃”(面部祛斑)江苏省临床培训基地
- ★韩国FBFBP自体融合生物光子祛斑技术临床中心
- ★美国OPT激光光子祛斑临床基地

# 深层祛斑 不止表面 不留痕

庆“3·8国际妇女节”即日起至3月31日取斑治疗费5折

14年专业祛斑品牌——南京光尔美祛斑中心,在国内率先引进美国OPT、韩国FBFBP、EVA等祛斑技术。根据不同的患者,不同的肤质、不同的色素斑,精密计算设计,可在“1秒直击斑根、修复亮白肌肤”精确定位色素的深浅和大小,分型治疗,彻底祛除各种面部黄褐斑、雀斑。



张艳玲 首席祛斑师

南京光尔美首席祛斑师,我国首批激光祛斑美容的先驱者,拥有10余年激光祛斑美容临床工作经验,具有深厚的学术造诣和丰富的理论基础。临床激光祛斑技术运用娴熟,方法独特。成功施行激光祛斑近万例。并多次应邀参加国外学术交流。

### 分型定性,彻底“秒杀”

该中心采用的美国OPT祛斑技术和韩国EVA黑脸娃娃技术。可根据不同肤质、不同病因、不同的色素斑,分型定性,深浅分治,在0.01秒内击碎色素细胞,通过毛孔分泌和血液循环将细小微粒排出体外;浅部色斑的皮肤当场恢复干净的神奇效果。

### 导入抑斑因子,杜绝反复

根据斑性与斑的深浅度,导入生物抑斑因子,迅速激活细胞的抑斑活性,刺激皮下胶原蛋白增生,使皮肤更加的细腻、美,更全面、系统有效地防止色斑反弹。

### 取斑,信赖南京光尔美

南京光尔美祛斑中心多项核心技术,是经美国FDA认证、中国医药管理局SDA批准引进及中华医学会医学美容与美容分会CMA强力推荐的安全、高效、快速祛斑新技术。

### 光尔美 取斑专家

- ☑ 黄褐斑
- ☑ 色素斑
- ☑ 雀斑
- ☑ 老年斑
- ☑ 胎记
- ☑ 晒斑

祛斑 400-110-8899 网址:www.njgrm.com 地址:南京市中山北路253号(鼓楼区中医院新4楼)  
专线 025-58861555 QQ咨询:800001881 交通:16、31、100、151、鼓楼线到南京饭店站下即到