

寻暖记之  
美容篇

## 大寒天 “美人计” 不如 “温度计”

### 女性体寒,可艾灸暖身

一到冬天,“要风度还是要温度”这个话题总是让爱美的女性选择困难,28岁的李欣则选择了前者。可近几年,她每次例假一来就开始痛经,轻则脸色煞白,重则上吐下泻,甚至是满地打滚。前阵子单位安排体检,不满30岁的她竟然被检查出有子宫肌瘤!冷是对女人健康和美丽的最大摧残,专家提醒爱美的女性,想要有风度还得先保证温度才行。

现代快报记者 周青 彭莉

### 冷女人:容颜不佳,健康易损

“女性体寒,最直接的表现就是痛经,长期痛经则会导致子宫肌瘤。以前子宫肌瘤一般都是中老年妇女才会有,但是现在的很多年轻女性嗜食生冷,喜欢穿低腰裤,冬天还穿短裙,腰腹经常受凉,不少十多岁、二十多岁的小姑娘都有子宫肌瘤。有些女性因为宫寒,结婚几年了都怀不上孩子。”此外,职业中医师孙莲告诉记者,关节炎、腰椎间盘突出等问题也与体寒息息相关。处于更年期的女性更要注意保暖,体寒会容易

导致心脑血管猝死。

除了影响健康,保暖不到位还会直接影响女性的容貌和体型。南京宝丽来SPA会所技术部的陈老师解释道:“长期受凉容易导致气血不足,从而使容颜出现暗淡苍白、斑斑衰老等状况。”此外,不少女性腰腹出现“游泳圈”,其实也是与体寒有关,因为腰腹是子宫、肾所在的位置。人体是有自保功能的,如果你不注意腰腹保暖,身体为了保护内在不受凉,就自然长出脂肪以温暖内在。

### 中医建议:暖食养胃,暖体温宫

如今的“冷女人”越来越常见,一到冬天就手脚冰冷,晚上钻到被窝里双脚还暖不起来,只要办公室的冷气稍微强一点,便会感到腰酸背痛……那么,如何祛除身体的寒气,变身健康暖美人呢?

孙医生表示,“首先,大部分水果都是寒性的,像香蕉、西瓜、梨等等,一定要尽量少吃;只有桃子、樱桃、石榴等少部分水果是温性的,在上市的季节可以多吃一些,冬天可以多吃性平的苹果。

其次,千万不能为了美,在寒冷天气穿得单薄,要注意脖子、腰腹、脚部的保暖,腰腹常年受寒,容易导致腰椎间盘突出,严重了会导致瘫痪。”孙医生建议大家平时多泡脚、艾灸。“夏天艾灸比冬天好,白天艾灸比晚上好”,可以在家里对三阴交、太溪等穴位进行艾灸,不仅能暖身,还能美容。“我接触过不少因为宫寒无法怀孕的女性,坚持艾灸腹部,灸着灸着就怀上了孩子。”孙医生如是说。

### 美容市场:寻暖有方,因人制宜

对于大多数女性来说,既能暖又能美才是最理想的状态。记者走访南京的美容养生市场了解到,很多美容养生机构都有针对体寒女性的保养项目,例如宝丽来SPA的哈尼药浴,李琴经络养生堂的火龙灸,秀江南美容纤体机构的360°热能纤体养生仪。其实,无论是美眼、减肥,或是SPA,都离不开“温暖”两个字。

“十个女生九个寒”,南京宝丽来SPA会所技术部的陈老师表示,女性本

身就是阴性体质,对冷的感受比男人更敏感,因此保暖对于女人来说格外重要。“体温上升到比正常体温高1度时,免疫力就会增强5-6倍。此外,体温升高,身体的新陈代谢速度也会加快,对减肥和美肤都有很多积极的作用。”陈老师说道,不少人喜欢冬天泡SPA寻暖,但要注意的是,做完SPA后毛孔都被打开,而冬季室内外温差较大,因此要等头发全部吹干,在室内休息15-20分钟后再出门,以防让寒气侵入。



购买正规旅游产品  
是中韩旅游交流健康发展的基础

如果您在旅途中有任何不便  
请随时拨打“1330”旅游投诉中心电话

韩国旅游发展局 Imagine your Korea 1330 Korea Time 1330

<b>韩国首尔一地5日(2+2)</b> 南京进出 2月04日 2980元 2月11日 3080元 2月17日 4280元 2月21日 4480元 ◆精选市区四晚酒店,临近地铁; ◆赠送乐天世界游乐场门票; ◆特色用餐:滋补大参汤、韩式烤肉、石锅拌饭等; ◆畅玩首尔:汉江、明洞乐天、一次畅游首尔知名景点。	<b>韩国全景6日</b> 南京进出 2月13日 2月27日 3880元 南京进出,泰山+济州+首尔5飞,一次畅游韩国知名城市景点,首次日韩旅游首选产品: ◆赠送1:【韩国博物馆】入场券; ◆赠送2:【济州小人国主题公园】入场券; ◆赠送3:【正宗韩式汗蒸】体验; ◆赠送4:【非语言交流挑战赛】入场券;
<b>韩国炫动5日</b> 南京进出 2月15日 3780元 ◆南京进出,首尔+济州4飞,年度畅销产品; ◆赠送乐天世界游乐场门票+乐天免税店; ◆赠送特色八色烤肉餐、乐天门票项目; ◆乐天免税店+乐天、乐天、华城免税店,疯狂购物;	<b>韩国精选5日(3+1)</b> 南京进出 2月19日 4580元 ◆首尔+泰山4飞,首尔一天自由活动; ◆赠送乐天世界游乐场门票。

韩国专线: 66662687, 2710, 2736, 2773

许可证书: L-JS-CJ00034  
质量投诉: 66662717  
地址: 软件大道119号丰盛商汇1栋5楼

Gainty 昇天海外旅游 www.g66999.com

