



秋风起时 甩掉“秋膘”就要养生减肥

立秋已过,当秋风来袭时,人们身上的衣服开始增加,许多人减肥的热情也会有所下降。因为长期以来,春夏两季都是女性减肥塑形的高峰期。然而,诸如“秋风起,长膘忙”的谚语却被人们时常提起,足见“秋膘”已成为爱美女性的一大困扰。

有关专业人士认为,对于爱美女性而言,要获得完美曲线,就不可忽视秋季瘦身,此时正是控制肥胖的最佳时期。此外,记者还了解到,如今消费者已不再追求短期速瘦,而是更重视养生减肥法,在保证身体健康的同时减去多余脂肪。

记者走访了我市多家美容美

体机构,据韩影宫洛阳市场总负责人崔先生介绍,秋冬季节天气转凉,许多人胃口大开,睡眠良好,排汗量减少,同时身体为了迎接寒冬的到来,会主动储存一定比例的脂肪,以达到御寒的目的。因此,此时身体摄取的热量明显多于消耗的热量,若稍不注意,秋膘就长出来了,成为身体里沉重的负担。崔先生表示,最近美体市场提倡的是“排通补调”四养疗法,即为:

排毒素:毒素在人体里堆积起来,于是便秘、肿胀不请自来,甚至气血能量不足也会造成代谢与排泄不畅。因此,肠道排毒是健康体形

的基础。**通经络:**通道淤堵,再充足的能量都会被拒之门外,经络就是人体输送气血能量的通道。只有经络通畅才能身材苗条。

补元气:元气是人体的发电机,很多问题都来源于气虚和血虚。通过被动式和有氧运动提高自身元气,可以借艾火的纯阳热力和药力来调节脏腑的阴阳平衡,找回苗条身材。

调脏腑:脏腑好比人体的蓄水池,脏腑健康人体才能真正地运行自如,而解决脾虚是减肥的关键。这类肥胖先要健脾,多吃薏米芡实粥,在疏通经络,帮助排出废水后,

再用美容市场上最新推出的 M6 智能纤体塑形仪来雕塑身材。

水颜坊美容美体连锁机构负责人张咪女士也表示,近几年减肥的顾客在不断增多,而顾客的减肥目标也发生了变化,之前到美容院更多的人是希望在短期内能快速瘦身,并不关注是否会因为在不达标的美容院因一些不良的减肥方法而给身体带来诸多问题,如月经紊乱、更年期提早等等。如今,顾客减肥的心态也开始变得很理性,从单纯地追求快速瘦,转为减肥与健康并重。

另外几家美容院也表示,为了应对顾客需求的转变,他们也从早

前的提倡速效减肥项目转变为主推养生减肥项目,如水颜坊的形体梳理减肥,用生态仪器结合经络疏通和中医拔罐,促进新陈代谢,分解脂肪;李雪美容院在传统中医养生理论的基础上,主推配穴减肥,从而使机体阴阳趋于平衡,加速分解消耗体内多余的脂肪;海韵美容院的自然仿生旋磁疗法,通过高科技旋磁调理仪平衡脏腑机能,改善亚健康等。这些减肥方法均以中医养生理论为依据,大力推广以疏通经络、促进新陈代谢、调整顾客饮食和生活规律为主的养生减肥。

(本刊记者 白鸽)

510斤:瘦一点 再瘦一点

韩影宫“暑期畅减无极限”活动单日减肥纪录遭曝光

假期减肥,几乎是每个爱美师生的必修课。面对如此庞大的减肥群体,各大减肥机构打起价格战,纷纷推出优惠活动,经过效果、价格、服务的认真比拼,特别是138名顾客单日减肥510斤纪录遭曝光之后,韩影宫暑期不限时间、不限次数的畅减特惠卡再次胜出,成为众多减肥者的首选。

510斤 洛阳胖女忙减肥

138名顾客当日人均减重3.7斤,共计减重510斤,7天人均减重8.9斤,如此惊人的减肥纪录,被赘肉折磨着的洛阳胖女人怎能不拥入韩影宫。

“放假之前,我还是人人嘲笑的小胖妞。办暑期特惠卡10天了,随时都能到韩影宫减肥,特别方便,现在我的体重减了11斤,开学之后,我一定会让同学们大吃一惊的。”提起减肥效果,这个小姑娘高兴得合不拢嘴。

7天 轻松秒杀三重肉

不节食、不运动、不吃药、不打针,身材每秒都在变,7天消灭肥肚腩、“大象”腿、背赘肉,为什么?

韩式速减从人体发胖的根源入手,针对顾客体形,施以不同方案,双向打通、双向调节,生态内调技术配合高效智能纤体塑身仪,5天强化加速,7天碎脂雕塑,减肥塑形效果3倍提升,创出这样的减肥纪录当然在情理之中。

99元 速减卡热度不减

暑期特惠卡火爆的同时,适用于所有减肥者的韩式速减卡热度不减,7天速减,仅需99元,瘦一点,再瘦一点,轻松突破你的瘦身极限,如果你是减肥失败者、产后发胖的妈妈、中年身材走形者、久坐少动上班族、身材毫无美感者,赶紧来试试吧。

速减热线:枫叶店:63120778 景华店:64921066 定鼎店:65261086 老城区:63982166



苗方清颜专业祛痘——只要青春不要痘

战痘要选择专业的品牌,面对眼花缭乱的广告,正确的选择总能使我们事半功倍。全国300余家连锁店,实力保证,康复率高,专业权威,苗方清颜专业祛痘连锁机构,采用苗药秘方配合专业“不反弹”祛痘技术,并结合先进豪华彩光仪,开国内专业

治疗青春痘、粉刺、痤疮签约包治的先河,六年临床实践康复数万例患者。

苗方清颜以苗族独有的中草药添加德国进口修复原料专业研制,产品渗透性强、起效快、疗效独特,对青春痘、粉刺、痤疮治疗彻底且不反弹,

成为国内许多医疗单位皮肤科的临床专用品牌。

苗方清颜本着“做专业,创品牌”的经营理念,全心全意为患者提供专业化的服务,因人而定制治疗方案。苗方清颜靠品质生存,真诚做人,踏实做事,以疗效服人。

苗方清颜永远不变的承诺是:不能治好,双倍退还。地址:中州中路数码大厦A座1407室 电话:63902667

青春痘是一种皮脂腺慢性病,其发病原因是皮脂腺分泌旺盛,导致毛孔堵塞形成一个粉刺的核心——微粉刺。微粉刺肉眼几乎看不到,从形成到长出皮肤表面需要6个月~9个月,而且,微粉刺堵塞毛孔易诱发炎症,是丘疹、脓包、结节和囊肿的始发根源。传统治疗方法只能清除皮肤表面的微粉刺,过一段时间微粉刺又会生长出来,形成痤疮并反复发作,所以根治痤疮,清除微粉刺才是关键!获国家两项专利(祛痘+防复发)的韩医生专业祛痘通过49年的研发和16年的经验传承,采用内调外用的方法,配合痤疮治疗仪全面疏通毛孔,彻底拔除微粉刺,从根本上解决痤疮反复发作的问题。皮肤表面的痘痘不管有多严重,7天~15天可全部消除,康复后不需要药物维持。韩医生郑重承诺:签约祛痘,反弹退还。

地址:涧西区金源国际B座14楼03室 电话:64832566 13903882050

本版统筹:白鸽 13707691425

解析防晒霜 6大选用误区

对于防晒霜的选择和使用,大多数人可能就要犯糊涂了。很多人都跑到商场随便买一瓶防晒霜,然后一用就是一个夏天。其实,防晒并非如此简单,现在为你解析防晒霜6大选用误区。

误区一:按以前肤质选用护肤品

夏季由于油脂分泌的不同,肤质会有所改变,应再做一次肤质检测。油性的肌肤宜选择洁力较强的泡沫洁面用品和渗透力较强的水性防晒用品;干性肌肤宜选择乳性的洁面用品和霜状的防晒用品;中性皮肤一般并无严格规定。而乳液状的防晒霜则适合各种肤质使用。

误区二:SPF值越高防晒效果越好

SPF值,亦即防晒系数,是这样计算出来的:一般健康人皮肤平均能抵挡阳光15分钟而不被灼伤,那么使用SPF15的防紫外线用品,便有约225分钟(15分钟×SPF15)的防晒时间,所以SPF的意思是皮肤抵挡紫外线的时间倍数。日常护理、外出购物、逛街可选用SPF5~8的防晒用品,外出游玩时可选用SPF10~15的防晒用品,游泳或做日光浴时用SPF20~30的防水性防晒用品。

误区三:室内、阴天无需防晒霜

即便在室内,在树阴底下,紫外线仍可从沙滩、陆地、窗户或四周物体进行折射。就算是阴天,紫外线仍会侵袭肌肤。

误区四:临出门才涂防晒霜

防晒霜跟一般的护肤用品一样,需要一定时间才能被肌肤吸收。所以出门前10分钟~20分钟应涂防晒霜,而去海滩前30分钟就应涂好。

误区五:防晒霜不能在上妆前使用

现在新出的隔离霜,其目的就是在彩妆、阳光、灰尘和皮肤之间形成

一层保护层。

误区六:涂上防晒霜万事大吉

使用防晒霜一定要达到标准量才有效果。通常防晒霜在皮肤上涂抹量为每平方厘米2毫克时才能达到应有的防晒效果。(爱丽)