

李雪配穴 减肥丰胸、麝香祛痘祛斑 省时省心效果佳

李雪配穴，循经取穴，疏通经络，协调五脏，从内部调理入手，让各种微量元素、营养成分源源不断地供给胸部、面部，达到祛斑祛痘、丰胸美胸、降脂调压、减肥塑身的多重功效。已有众多受益者在李雪美容院找回了年轻体态、美丽容颜。

李雪配穴 降脂调压 减肥塑形

小雨平时工作忙，没时间去美

容院，李院长建议她做配穴减肥，15天一次，无痛苦。小雨今天做的是第3次，经过前2次配穴，她的体重减了8公斤，该瘦的地方都瘦了，双下巴没有了，脸上的斑点也消失了，皮肤变得又白又有弹性，大便一天一次，月经也正常了，精神状态好多了。

李雪配穴 丰胸美胸

睛的胸部平坦，可臀部以下很

粗壮，极不协调。李雪院长根据情况给她配穴后，她全身的经络通畅了。第一次配穴后，她感觉胸部逐渐增大，第二次配穴时胸部明显增大，第三次配穴后的效果就让她非常满意了。

李雪配穴 祛痘紧肤

依依从中学开始脸上就长青春痘，而且从小就胖。她姑姑自3年前做了李雪配穴祛痘后，脸上和前胸、

后背的痘痘都不见了。这次，李院长给依依配了一套特殊的穴位，现在不仅她脸上的青春痘全部消失了，而且皮肤细腻了，体重也从79公斤减到了标准体重。依依变漂亮了，变自信了，学习成绩也提高了。

李雪配穴 祛斑美白

以前，欣然的脸上是“乌云”密布，暗淡无光，皮肤松弛无弹性。李雪配穴祛斑从内调入手，欣然做了

一次配穴后，整个面部就有光泽了，“乌云”开始散了，斑也渐渐少了；第三次配穴后，斑几乎没了，皮肤也变得紧致、白皙了，现在的她与以前相比真是判若两人。

李雪配穴法不仅效果好，而且不用任何药物，彻底调节身体平衡，所以老少皆宜。

地址：涧西区天津路与景华路交叉

电话：64818728

13603798519

减重塑形抗秋膘 选对方法是关键

韩影宫 99元速减营继续引领秋季减肥市场

秋季，脂肪最易堆积的季节，也是减肥塑形最关键的季节。抗拒秋膘，选对减肥方法是关键。在减肥越来越理性的今天，单纯减重不再能满足减肥者的需求，减重、塑形同时进行的韩影宫速减营，自然吸引了众多减肥者。

零运动 5类女人越瘦越上瘾

走进韩影宫的朋友们不难发现，屡次减肥失败者，产后发胖的妈

妈，中年身材走形者、久坐少动上班族、身材毫无美感者等5类女人尤为偏爱韩式速减。调查原因得知，韩式速减采用纯物理疗法，生态内调技术配合智能纤维塑身仪，真正做到了零运动、不节食、不吃药、不打针，安全舒适的减重方式让她们越瘦越上瘾。

8.6斤 7天完成减肥塑形

韩式速减营，首批营员7天平

均减重8.6斤，腰腹变小、大腿变细、臀部上翘，身材似乎每秒都在变化。“选择韩影宫减肥之前，我是朋友们嘲笑的对象。肥肚腩、大象腿、一抓一把的背赘肉，使用韩式速减仅仅3次，不仅体重减了8斤，皮肤也紧致了不少，我真的没敢想。”已经塑形成功的这位女士非常兴奋。

99元 引爆秋季减肥市场

韩式速减营已经引爆了秋

季减肥市场，韩影宫是减肥界的大品牌，很多姐妹们都担心价格会很高。其实并不高，7天速减只需要99元，小成本打造大美人，这样的机会，想要甩掉秋膘，塑造完美身材的姐妹们怎能错过？

热线：

65959086(关林店)
64921066(涧西景华路店)
64615338(南昌路店)
65261086(定鼎路店)



护肤锦囊

女人不得不看的 骨灰级抗衰老偏方

第一方：每天一碗养颜粥，5年内比同龄人年轻10岁。

原料：绿豆50克+扁豆50克+莲子50克+薏米50克+大枣30克+枸杞10克

功效：增强免疫力，抗疲劳，抗衰老，补肾，补气，增加元气。

制作方法：用250克黄芪加入

适量的水小火煮15分钟，将水滤出，再加入适量的水，再煮15分钟，将水滤出。用这两次的黄芪药液去熬粥即可。枸杞一定要在最后粥快熬好前再放，以免药性丢失。

第二方：学婴儿式简单舌头操，有效抗衰老有奇效。

首先坐在椅子上，双手十指张开，放在膝盖上，上半身稍微前倾。首先，由鼻孔吸气，接着嘴巴大大地张开，舌头伸出并且呼气，同时睁大双眼，平视前方，反复操练3至5次。

操练方法如下：

1. 每天早晨洗脸后对着镜子，舌头伸出与缩进，各做10次，然后舌头在嘴巴外面左右各摆动5次。

2. 坐在椅子上，双手十指张开，放在膝盖上，上半身稍微前倾。首先，由鼻孔吸气，接着嘴巴大大地张开，舌头伸出并且呼气，同时睁大双眼，平视前方，反复操练3至5次。

3. 嘴巴张开，舌头伸出并缩进，同时用右手食指、中指与无名指的指尖在左边至咽喉处，上下搓擦30次。接着在舌头伸出与缩进时，用左手三指的指尖，在右边至咽喉处，上下搓擦30次。

4. 对着镜子，嘴巴张开，舌头轻轻地伸出，停留2至3秒钟，反复操练5次。然后头部上仰，下巴伸展，嘴巴大大地张开，伸出舌头，停留2至3秒钟，反复操练5次。

第三方：睡前酒一杯，好睡又抗老。

抗衰老好的睡眠和规律的作息时间很重要，上床后还是睡不着，怎

么办？喝点小酒是省时省力又切实又效。

但是酒也不能多喝，选红或粉葡萄酒还是很不错的，因为葡萄酒本身就具有抗氧化的功效。喝多少合适呢？对酒精的承受力和反应，有个体差异，某些人只需喝一点便可以镇定神经，但有些人喝很多才有反应。不同的饮酒量，对睡眠的影响是不一样的，饮超过镇定量后，对神经会有兴奋作用。需要记住的是，少量是关键。

第四方：洗脸水中加一点料，让你永远都不老。

洗脸水中加米醋

功效：抑制皮肤细菌孳生

原理：醋本身就能改变皮肤的酸碱度，软化皮肤的角质层，抑制细菌孳生，使毛孔通畅，减少感染性皮肤病的发生。醋的种类以纯天然的米醋最好，其他食用醋也可以。长期使用可增加皮肤细胞的水分和营养，恢复皮肤的光泽和弹性，此外，能使肌肤更洁净，防止痘痘的生成。

方法：醋与水的比例为5%，在一盆洗脸水里滴上7-10滴即可。

洗脸水中加绿茶

功效：收紧肌肤、抗辐射

原理：在茶叶中，绿茶的茶多酚含量最丰富。茶多酚有抗氧化作用，可防止肌肤衰老。茶叶还能抗辐射，尤其适合长期用电脑的女性，可抑制皮肤色素沉着，减少过敏反应的发生。此外，茶叶的鞣酸作用

可以缓解皮肤干燥，对于患湿疹的儿童也非常适用。

方法：取一袋袋装绿茶或2克绿茶，在茶壶里用2升水煮成茶水，待茶水变温洗

脸。(爱丽)

氏女子养发育发、兵阳时尚私人形象设计等，先后

有近百名会员参与了体验，活动取得了读者和合作商家的一致好评，有不少会员从活动中选择到了自己喜欢的美丽项目。现为丰富会员的体验项目，活跃商家与读者的有效互动，特面向全市征集美容美体机构合作！（商家咨询电话：13707691425）

秋日渐近，《洛阳晚报》休闲周刊美容版特推出“我的秋日美人计”、“塑身有道”、“秋日养生保健”、“美妆前沿”、“护肤锦囊”、“时尚健身”、“靓发攻略”等栏目，把女人的美丽物语尽搜“版”中，把爱美的你打造成秋日里引人注目的时尚达人。同时，在这个天高云淡的季节，也会带领美女们走进更多的美丽体验机构，也欢迎想要提高人气的商家，速速报名！

美丽、性感、妩媚，是女人一生不懈的追求！《洛阳晚报》美容版推出的“美丽汇”群专为爱美女士打造，旨在为爱美女士提供一个探索美、发现美、体验美、实践美的平台，也为美容美体相关商家提供一个展示自我实力的舞台。“美丽汇”将定期带领众美女开展体验活动，交流美丽心得，展示美丽风采，共赴美丽前程。

咨询电话：65715665
QQ群号：110836522(仅限女性加入)
报名地址：洛阳新区开元大道报业大厦3楼西厅

「美丽汇」美女体验诚征合作商家
美容、美体、美发、健身等相关机构均可报名

《洛阳晚报》“美丽汇”群自今年四月份成立以来，已成功组织了7次体验活动——圣荷丰胸、韩影宫减肥、李雪麝香祛斑祛痘、水颜坊脱毛、付脸。

