

## 美体节之公开试减大会——免费试减

试减时间:6月29日至8月20日 试减基地:韩影宫



夏季是女人们尽情绽放美丽的时刻,可当衣服越来越薄,当小肚腩逐渐显现时,瘦身由此开始。韩影宫作为2011夏季美体节指定试减基地,凡本报读者都可在美体

节期间,到韩影宫免费试减3次,并得到个性化瘦身方案。作为我市最具影响力的美容美体连锁机构之一,韩影宫将不负众望,做好大家的美丽顾问。

无论你是哪个年龄段的爱美女士,都可来韩影宫实现完美的S身形——

让40岁的妈妈  
重现完美婀娜身段

“在减肥已成‘风暴’的今天,我妈妈也开始唠叨自己腰圆了、腿粗了,所以这次我准备送妈妈一份礼物,让她舒舒服服地躺着,就能享受指尖按摩带来的舒畅、体验被动减肥的喜悦。”今年刚参加工作的小何陪妈妈来到韩影宫美容美体中心,她告诉笔者,今年夏季,她通过一张减肥修身卡表达对妈妈

的孝心和爱意,“我想让妈妈越活越年轻,她有高血压,不适合剧烈运动,韩影宫既有减肥项目,又有养生项目,是不错的选择。我认为,每一个现代女性无论在哪个年龄段,都应该享受健康和美丽”。

让30岁的你  
迅速升级时尚辣妈

怀胎十月终于产下可爱的宝宝,新妈妈的心情是多么愉悦,然而,对新妈妈来说,接踵而来的问题却很多!因为不能接受产后丰硕的身材,很多女性变得焦虑抑郁。在这个时候,不如让专业美体师为你量身定制一个瘦身计划。洛阳韩影宫美容美体中心最新引进韩国多个减肥黄金组合,实实在在的减肥效果赢得了时尚女性的青睐,帮助许多女性恢复了曼妙身材,重拾

自信与美丽!

让20岁的你  
丰盈娇俏楚楚动人

蒋小姐是位准新娘,她说:“再过几个月我就要结婚了,我爸妈和男朋友全家都支持我到这里来减肥,去年我好几个小姐妹婚前都是在这里减肥成功的,我真的非常开心,在这里减肥很享受,每天都想来,不仅可以体验按摩的舒服,而且,看到镜子里日渐苗条的自己,想着结婚当天可以任意挑选婚纱,不用再为衣服的尺码发愁,真是有种说不出的喜悦。”

咨询热线:  
南昌店:64615338  
景华店:64921066  
凯旋路店:63120778  
纱厂路女子会所:63926577

加快女人衰老的  
六个日常行为

什么会加快女人容颜衰老?大多数人会认为“照射过多紫外线”、“抽烟”等等。没错,这些的确是女性衰老的杀手。不过美国的抗衰老专家认为,其实还有很多因素在加速女人的衰老进程。

## ● 总是吃太多

吃得太多被认为是加快人体衰老的罪魁祸首。人的确需要通过食物获取必需的营养,但如果超出身体所需,就会增重或肥胖,增加与年龄相关的疾病的发病几率。

## ● 喜欢久坐看电视

长时间坐在沙发里看电视或待在电脑前,都会加速人体的衰老进程。因此,锻炼被认为是延缓衰老的最重要手段。很多研究表明,有规律的锻炼可以增加人体活力,帮助击败衰老因子,减少心脏病和其他身体衰老疾病。

## ● 身处杂乱不堪的环境

看看家里或办公桌,是不是堆积了很多杂物而显得脏乱不堪?如果答案是肯定的,那么由此可能增加你的压力荷尔蒙——皮质醇和肾上腺素的水平。如果这些压力荷尔蒙的分泌长期处于高水平,会损害记忆力,增加衰老性疾病的。不妨试着清理眼前的杂物,让一切回归整洁有序,就会发现自己突然变得能量充足。

## ● 生气太多或压制

能够调制情绪,也是延缓衰老的过程中需要具备的一种能力。过多地控制自己的情绪,会导致“消极侵略性”行为,最终导致“火山爆发”,增加患上心脏病的风险。因此,日常生活中,要学会调制自己的情绪,懂得随时释放内心的焦虑或不满。

## ● 剧烈跑步

每天30分钟强度适中的锻炼,的确可以让身体充满活力,看起来更年轻,但有的锻炼会加快衰老的进程,如跑步,尤其是剧烈的跑步,只会增加关节的压力,造成对身体的潜在伤害。相比跑步这种运动,快走、游泳、骑自行车等运动方式,则是保持健康和年轻的更好选择。

## ● 不喜欢与人交流

如果你大部分时间都喜欢一个人待着,或刻意避开与人交流的机会,都可能减少身体及精神的活力,从而加速衰老进程。美国哈佛大学的一项研究揭示:经常且规律的社交活动,会增加人体的心肺活力和精神能量。更重要的是,喜欢经常与朋友联络交流的人,在遇到各种困扰时,更容易向外寻求帮助,以让自己更快地从低谷和负面情绪中走出来。

(小美)

## 这个夏天,让我们与美丽同行

## 美体节“美丽汇”QQ群体验记

□本刊记者 白鸽

夏季,女性最关心的美丽话题是什么?当然是——美体和美肤。以倡导女性品质生活、为女性提供更多优惠活动的2011夏季美体节启动一个多月来,应“美丽汇”QQ群会员要求,已成功举办了多项免费体验活动,体验项目涉及减肥、丰胸、体雕、除皱、脱毛、嫩肤、祛痘等,接下来还将举办美白祛斑等体验活动。女性在夏季关心的话题,我们都会在美体节期间一网打尽。

这个夏天,有美丽与我们同行,生活变得更加多彩。下面,一起来看看我们的美丽之旅吧!

6月24日,众美女在记者的

带领下相约到亚峰美容免费体验除皱;7月1日,有十几名“美丽汇”会员到泰国圣荷店免费体验丰胸;7月8日,有二十多名读者到协和整形美容医院体验非手术瘦身——意大利LPG专利体雕术;7月16日,有近三十名读者体验了协和整形美容医院的莱西尔冰点脱毛;7月25日,有5名读者到苗方清颜专业祛痘体验了苗方祛痘的神奇效果。

在某媒体单位工作的江慧女士,2年来一直被脸上的痘痘所困扰,试过中医调理等方法,还是不见成效。“再过两个月我就要结婚了,这是女孩子一生中最美丽的时刻,我可不想留什么遗憾,一定要在结婚典礼前去掉脸上烦人的痘痘。”为

此,江慧女士报名参加了本次祛痘体验活动。“效果还挺好的,一次就轻了不少,我打算在这儿长期做下去呢。”江慧女士高兴地表示。

美丽、性感、妩媚,是女人一生不懈的追求!《休闲周刊》美容版推出的“美丽汇”QQ群专为爱美女士打造,“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。同时,“美丽汇”QQ群的系列活动也取得了合作商家的一致好评,通过这个栏目,商家可以与读者有效互动,更多地了解消费者的需求,并有机会与不少爱美女性结缘。

## 温馨提示:

应广大读者要求,“美丽汇”QQ群下站免费体验项目为:美白

祛斑。

报名时间:8月3日至8月5日。

QQ群号:28681448(仅限女性加入,注明:洛阳晚报;两周内无发言记录将会被清理)

招商电话:13707691425

读者咨询电话:63217562

读者报名地址:洛阳新区开元大道报业大厦3楼西厅



**开栏语:**苏轼云,“从来佳茗似佳人”。有人说,二十岁的女人楚楚动人,就像杯茉莉花茶;三十岁的女人风情万种,就像一杯碧螺春;四十岁的女人雍容典雅,就像西湖龙井;五十岁的女人是杯普洱茶,内涵深重;六十岁的女人珍藏着智慧和岁月底蕴,恰似茶身浓重的武夷岩茶。美容版从本期开始特别推出“女人如茶”栏目,向读者介绍每个年龄段中注重内外兼修、打造迷人气质、品享精致生活的女性。

## 女人如茶

## 人淡如菊 人品如茶

□本刊记者 白鸽

谢少玮是个优雅的美丽女人,她的优雅不是从哪儿学来的,而是浸润到骨子里去。白皙的皮肤、依旧完美的窈窕身材、黑色的披肩长发、细软柔和的谈吐、脸上挂着的一弯浅笑,单从这些来看,你绝对看不出她是个40岁的女人。

对于美,谢少玮有自己的主张:“美丽并不仅仅写在脸上,而是写在心里,健康快乐、温柔善良、懂得生活的女人才是美的。”少玮家里的化妆品和衣饰很少,只有在参加自家公司的高端商务

聚会或较正式的聚餐时,才会化上精致的淡妆,一般情况下,她很少“涂脂抹粉”。但在养生和皮肤保养方面,少玮是极重视的,“只有重视内调,健康的光彩才能在皮肤上显现。我很重视日常饮食,我们家的早餐,水果、蔬菜、粗粮、鸡蛋、牛奶等是必不可少的,为此,我可以早上6点起床为全家准备早餐”。

除了科学饮食,在内调上为自己的身体和好肤色加分外,少玮也很重视身体锻炼和皮肤保养。几年前,当发现自己的身体有些虚弱后,她坚持了一年的排球训练;40岁的女人身体很容易发福,

为此,少玮除严格控制饮食外,还参加了舞蹈俱乐部,每天坚持跳舞,并先后学会了瑜伽、舍宾、肚皮舞等,这也使得少玮的身材看上去比20岁的女孩子还要窈窕匀称;为更了解自己的身体状况,也让皮肤更有光泽,她还定期到SPA会馆做全方位的养生护理。“其实,这些都是‘浮云’,女人的美是由内而外散发出来的,内在气质的修炼、柔韧的品格、良好的生活品味、和谐的人际关系,才会让一个女人真正富有魅力。”说话间,少玮稍稍把长发往后撩起,笑着说:“几年前,老公的公司发展受挫,加上工作和家庭的负累,我也



会心情烦躁,为消除烦恼情绪,我学起了插花艺术,有时也待在家里听音乐、看书,或者周末跟家人一起旅行。有压力时,一定要找到合适的方式将其释放出来,才不会影响自己的身体和心情。”

这就是谢少玮,一个淡雅如菊、懂得生活的女人。

