



细致保养颈部 让年龄成为秘密

一名美国电影明星曾经说过：“颈部是我认为最性感而且最需要照顾的部位，因为即使我的脸很年轻，颈部却可以轻易地泄露我的年龄秘密。”性感的颈部，是女人骄傲的资本，然而，只要有干燥和皱纹这两个“敌人”，颈部的性感就会“逃”走。所以，我们要给予颈部更细致的呵护。

我们要知道，有些脸部抗皱产品的成分并不适合用在颈部，如高浓度的果酸、水杨酸等，因为颈部肌肤比较薄，这些成分容易给脆弱的颈部肌肤造成过度刺激，产生敏感及干燥等问题。如何保养颈部呢？

持久保湿

缺水是导致一系列颈部问题的源头。平时用的面霜是否可以用在颈部？专家的意见是可以的，但面霜不足以保证颈部的滋润度，还是买一瓶保湿且吸收更迅速的颈霜效果更好。

提拉按摩

颈部遍布淋巴系统，且肌肤构造比面部粗糙，横向构造多，使用颈霜进行按摩时不仅要沿着淋巴系统轻压按摩，而且需要用由下至上的提拉手势进行按摩，以避免拉扯出现皱纹。

按摩的步骤如下：

1.取适量颈霜在手上搓热，以颈部两侧的肩

膀为起点，由下至上轻轻均匀推开。

2.头部微微抬高45度，用手掌心由锁骨起由下往上按摩10次。

3.针对较深的纹路，用一只手的中指及食指将颈纹撑开，用另一只手取适量颈霜以螺旋方式在纹路处按摩，这对于改善颈纹很有效果。

在日常生活中，我们做哪些动作可以帮助减少颈纹呢？

将头部往后仰、下巴抬高，接着将舌头用力往上伸，如果有下巴与颈部紧缩的感觉，那么你的动作便是标准的。这个动作有助于减少双下巴与颈部松弛，还能美化下颌与颈部线条。

此外，不要用太热的水冲洗颈部；尽量不要保持单一姿势太久，要经常转动颈部，缓解颈部压力，睡前可通过热敷来促进颈部的血液循环。

抓紧时间保养颈部吧，别让它成为最危险的“泄密者”。

练习瑜伽 要“对症下药”

很多人在问，为什么我练瑜伽这么多年，气质还是没有改变，脾气还是那么暴躁，瘦身还是没有成功？

那么，请你自问一下：练习瑜伽，你选对了吗？

我们知道，瑜伽分为好多种。在洛阳最为流行的是健身瑜伽。瑜伽教练在这里提醒您，选择瑜伽，您要先问问自己，练习瑜伽的目的是什么，然后再“对症下药”。

如果你的目的是健身，那么你一定要选择到健身房练瑜伽，因为那里的教练可以帮助你增肌，进行力量训练。

如果你的目的是塑形、养生解压、减肥、理疗等，那么你就选择专业的瑜伽会所，那里有你需要的纯正瑜伽。

如果你从来没有练过瑜伽，初次练习时，你一定要选择初级课程。如果你一开始练习瑜伽，就选择了鹏生高级课程，过高的动作难度会让你产生恐惧感，所以循序渐进很重要。

练习瑜伽，请先正视你的需求，慢慢地，你会爱上它。（芬儿）



健身有招
倾城塑身
协办
电话：15603792028
13939900091

独树一帜的百家好一生特色中医馆

中医好 药材好 膏方才好

百家好一生特色中医馆从京沪等地带回膏方先进技术

随着经济的发展和人民生活水平的提高，保持健康体质、防止疾病逐渐成为人们的关注焦点。博大精深的中医学历来在防病治病和养生保健中彰显着独特的魅力，其中“冬令膏方”就体现了传统中医学的精华。为了发掘传统医学中的这一瑰宝，百家好一生特色中医馆根据我省人群体质特点，选派技术骨干专程到北京、上海、杭州、宁波等地求访专家，学习考察，将膏方秘药及科学熬制的先进技术带回河南。

据河南百家好一生特色中医馆高院长介绍，膏方是一种具有高级营养滋补价值和预防综合作用的中药剂型。它是在大型复方汤剂的基础上，根据人的不同体质、不同临床表现而确立不同的处方，经严格的加工工艺，浓煎后掺入胶类、蜂蜜等辅料而制成的稠厚状半流质成药，有祛除病邪、消除疾病、强身健体的功效，也是慢性病调治、保健养生的上佳选择。

百家好一生特色中医馆专家云集

百家好一生中医馆是一家在中医事业发展中独树一帜的特色中医馆，这里名医荟萃、专家云集，效果突出。专家们巧于望、闻、问、切之四诊，精于辨证施治之精髓，配以百年同

仁堂之良药，辅以千变万化之配伍，既对常见病、多发病有独特的诊疗方法，又能解除疑难杂症之困扰，并能够运用独特膏方疗法对亚健康人群予以指导、调理。近日，笔者走访了百家好一生特色中医馆的专家教授们，将他们的资料加以整理，方便人们问诊。

高松寿 教授、硕士生导师、主任医师

河南中医学院教授、硕士生导师、中医内科主任医师，洛阳市优秀专家，洛阳市首届优秀名医，享受政府特殊津贴专家，洛阳市老年医学研究所所长，曾任洛阳市第二中医院副院长、河南科技大学第二附属医院副院长。从医近40年，擅治心脑血管病，对冠心病、心力衰竭、心律失常、心肌炎、风心病、高血压、眩晕、中风、血管神经性头痛等病的治疗有独到之处，也擅长慢性支气管炎、慢阻肺、肺心病的治疗，能巧用膏方对亚健康人群予以科学的指导与调理。

王新民 教授 主任医师

1967年毕业于北京中医药大学，多次到上级医院进修、考察、调研，对肠胃肝胆等消化系统疾病及肿瘤、肾病等有独特疗法，擅长治疗女性内分泌失调、更年期综合征等，尤其擅长诊治头痛、失眠等症。

王东巧 主任医师

毕业于河南中医学院中医系，洛阳市第二中医院主任医师，洛阳市优秀科技专家，河南中医学院兼职教授，从事中医妇科工作30余年；多次外出专修妇产科，对中西医结合治疗多种妇产科疑难病症有独到之处。擅长治疗不孕症、习惯性流产、月经不调、盆腔

炎、乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿、更年期综合征、功能性子宫出血、卵巢早衰、月子病、产后缺乳、失眠及消化系统疾病、呼吸系统疾病等。

黄志超 副主任医师

1966年毕业于河南中医学院，副主任医师，在洛阳市第二中医院退休，从医46年，擅长治疗各种疑难杂症、心脑血管病、肝病、脾胃病等。根据祖传中医外科秘方，经过多年精心研究，对治疗疱疹、疱疹后遗症、架子痛、鱼口、中耳炎、腮腺炎、乳腺炎、淋巴结核、淋巴结肿大、疖肿等一些顽症有独特方法。

席文煜 副主任医师

从事中医内科临床诊疗工作50余年，曾任洛阳市第二中医院内科主任，擅长诊治心脑血管病，各种胃肠道疾病和胆道疾病，各种肿瘤病人因放、化疗之后的气血亏虚、乳腺疾病，小儿厌食症等。

张恺彬 副主任医师

原河南科技大学第一附属医院中医科主任、中医教研室主任、副教授、副主任医师，出身于中医世家，毕业于中医院校；曾在北京跟随全国四大名医孔伯华、汪逢春的后人进修，学习中医精髓。从事中医治疗工作50余年，擅长治疗内科疑难杂症，尤其擅长心脑血管病、脾胃病、肝肾病、肿瘤等疾病的



百家好一生特色中医馆高院长正在给患者把脉问诊。

诊断治疗。曾获得一项科研发明奖（防治心脑血管病新药活血通脉胶囊）。

百家好一生特色中医馆的专家们在中医学诊治疾病方面都有极其独到的手法，配合先进的膏方秘药和科学熬制技术为众多患者解除了病痛，深受人们的好评。你可以拨打预约电话（0379）64820277 咨询预约或到润西区景华路35号（广州市场大张盛德美对面百家好一生医药健康城二楼）找专家诊治。

河南百家好一生协办 咨询热线：(0379)64820277

百家好一生 原创品牌
北京同仁堂 独家合作
第一届膏滋节
健康热线：64820277