

李炎 瑜伽让我很快乐

文图/本报记者 张丽娜 见习记者 胡烨晔

姓名:李炎
身高:157厘米
年龄:28岁
体重:45公斤
星座:天蝎座
爱好:瑜伽、唱歌、爬山、看电影



李炎,乍看这个名字,不由得揣测她是个艳阳一般的女子:明亮,耀眼,或许还有些火爆脾气。事实却并非如此。生活中的李炎,讲起话来慢慢悠悠,做起事来有条不紊,是个典型的都市“慢活族”。

所谓“慢活族”,就是倡导放慢生活节奏的人群。放慢脚步过日子,让身心都得到放松。虽然现在的李炎很幸福地享受着“慢活”的惬意,过去的她却是个标准的“快活族”。

“那时候好强,工作特别较真儿。有次为了按时完成工作,我一整天都没吃饭,没喝水,连洗手间都忘了去。”李炎说,她大学读的是计算机专业,毕业后在一家公司做平面设计。由于工作压力大,缺乏锻炼,她得了严重的肩周炎和颈椎病。

身体不好,心情也差了许多,李炎感到工作上有些力不从心。“2008年,我的人生到了一个低谷,很迷茫,不知道做些什么。”回忆起那段时间,李炎还是有些伤感。

经过一番思量,她决定辞掉工作,好好调整一下

自己的身心。如何调整呢?

李炎在朋友的建议下选择了一项“慢”运动——瑜伽。

投身其中,李炎发现瑜伽能让她静下心来。她遇到事情不再那么急躁了,还能平心静气地处理生活中的琐事,连她周围的人都能感到她的改变。

如今,李炎是一家瑜伽馆的教练。她热爱这份工作,不仅仅因为工作时间自由,更因为她的工作能带给别人健康和快乐。

清晨练瑜伽,中午和晚上到瑜伽馆上课,其余的时间,读书、听音乐、看电影,这就是李炎的“慢”生活。从中,李炎收获了很多:心灵的宁静,优雅的生活态度,最重要的是拥有了健康的身体。

女人要快乐起来很简单,那就是找到适合自己的生活方式,拥抱它,享受它。

李炎可以,你也可以。

搜 倾城单身白领交友会馆 特约

MM MM

河南省联盟路文兴现代城10楼B02室
电话:60625118 18937971314
网址:WWW.qingchenglove.com

如果你是一名时尚的MM,或者你是一名帅气的GG,如果你有令人眼前一亮的魅力,如果你想让更多的时尚白领注意到你,那就联系我们吧,或者你的身边有令人眼前一亮的MM、GG,赶快报名(推荐)参加我们的“搜MM”、“搜GG”栏目。爆料电话:18939008188

夏季脱毛新攻略

厌烦了用镊子拔毛、用剃刀刮毛的你,有没有想过尝试一种新型的脱毛方式?所谓的蜜蜡脱毛、光子脱毛等等,究竟有什么玄机?现在为您解答——

1. 蜜蜡脱毛

脱毛原理:物理脱毛。用有黏性的蜜蜡黏住体毛,一并撕除。

使用方法:将蜜蜡均匀涂在皮肤上,蜜蜡要紧紧贴住皮肤,以便能将汗毛全部黏住,然后盖好纱布,以拉扯的方式把盖在皮肤上的纱布拉起,把毛发连根拔除。这种脱毛方式一般在美容院进行。

特别提示:使用时会有疼痛感,而且用化学成分合成的蜜蜡容易刺激皮肤;往下撕时,体毛容易留在毛孔内一部分,断了一半的毛端极容易扎入毛囊,引起毛囊炎。

2. 光子脱毛

脱毛原理:利用毛囊中的黑色素细胞对特定波段光的吸收,使毛囊发热,然后选择性地破坏毛囊。同时,所发射的热量可以经由毛干截面传导至毛囊深处,使毛囊温度快速升高,从而达到避免对周围组织损伤的同时去除毛发的效果。

使用方法:可控的合适能量的脉冲光被毛囊组织吸收,精确地破坏毛囊中的两个重要组成部分,即毛凸和毛乳头。应用宽光谱技术,提供一种柔和、非介入性的疗法,其发射的特殊波段强脉冲光可穿

透皮肤直达毛囊深处,从而使毛囊温度迅速升高直至凝固、坏死,达到永久性祛除毛发的效果。

特别提示:光子脱毛技术已被认证可在数次治疗后对生长期的毛发达到永久性祛除的效果,治疗的个体次数与皮肤和毛发的类型等许多因素相关。光子脱毛时间短,术后即可进行日常活动和体育锻炼,无须特别护理,具有快速、痛苦小、效果持久、对表皮无损伤等优点,明显优于其他传统脱毛方法,可有效除去身体任何部位,如面部、腋下、背部、腿部和比基尼线……不同深度、颜色和质地的毛发。

3. 电疗脱毛

脱毛原理:通电破坏毛囊,让毛发永远长不出来。使用方法:将极细的电线插入毛根,通电后破坏毛囊,每根毛大约要用20秒的时间,除毛之前要打麻醉药。

特别提示:手术后通常会有20%~30%的毛发因为毛囊破坏得不够彻底,而有再次长出的可能。适合非瘢痕体质的人。如果是瘢痕体质,可能会留下小斑点。

4. 激光脱毛

脱毛原理:毛囊中的麦拉宁色素会吸收激光的能量,通过所产生的热能交换来破坏毛囊,从而使毛发停止生长。适合肤色浅,毛发较细较黑的人。

特别提示:激光治疗会对皮肤的色素造成伤害,形成斑点;如果使用的激光脉冲次数多一些,或能量高一些,皮肤上还可能留下疤痕。治疗后会有红热现象,两三天内皮肤可能变硬。

(娜娜)

时令蔬果可降夏火

进入夏季,气温上升,人体内热旺盛,容易出现咽干、咽痛、口腔溃疡、牙痛、便秘等上火症状。

上火原因大致可分为内因和外因两种,内因主要指先天的偏热体质,外因则有很多种,除了气候因素外,情绪波动、过度劳累、感冒、肺炎、食用辛辣食品、消化不良等因素都会导致体内产生各种“热”的症状。

如果一味用清热类药物或食物来去火,很可能导致“火气”更加严重。如今,苦瓜已大量上市,苦瓜中含有生物碱、维生素C等,具有除邪热、解劳乏、清心明目、益气壮阳的功效,可凉拌、清炒或煲汤后食用。

杏仁、苦菜、苦丁茶、芥蓝等食品有不错的“去火”功效,西瓜、草莓也能起到消暑、解热的效果。当然,除了饮食调节外,上火症状明显者,应及时到医院就诊。

(健康)

养生堂 洪福养生会所特约

地址:中央百货12楼
电话:68606299 63120361



(资料图片)

港台流行的水果瘦 不吃药 不运动 不节食 纯水果 招电话接线员

吃粒梅子 甩掉肥肉

胖女人不怕过夏天



纤梅,以台湾阿里山青梅为载体,这种特殊的青梅被称为空肠果,其特有的果纤维,有强力吸附身体毒素和减肥的作用,能使人体恢复空肠状态,配合荷叶、普洱茶等草本植物,直接进入皮肤脂肪层,燃烧脂肪。

纤梅富含大量维E、维C、果糖、果酸、果胶等,都是人体所需的美容营养素,是皮肤恢复年轻的秘密武器。它酸甜可口,每天1粒可达到洗肠、瘦身、排毒、美容的目的。



满身赘肉,信心全失,不敢逛街、买衣服,痛苦不已,吃纤梅润肠通便、独有的荷叶等可进入脂肪层,燃烧脂肪,逛街、上班就像吃水果,酸甜可口,肥肉轻松减掉,2个月可狂瘦16公斤,想瘦吃纤梅,火辣腰线随心所欲!

吃粒鲜果疯狂减肉

6小时 感到肠道蠕动、排便通畅,感觉浑身轻松,像甩掉一个大包袱。

30天 腹部,大腿密实的脂肪层松动,用手摸明显感觉脂肪由厚变薄,腰围小一圈。

10天 多余脂肪、油脂排出,瘦一圈,减重10公斤,色斑变淡,痘痘消失,皮肤年轻。

坚持食用 身材越来越苗条,气色越来越好,皮肤超嫩滑,成细腻光泽的标准瘦美人。

订购惊喜 65280888 免费送 七星购物各连锁店: 繁华路与天津路口(中国移动对面)、家乐福北门口(家乐福酒店旁)、南昌路丹尼斯(新一佳出口、新正和路丹尼斯一楼)、百家好一生各连锁店、北京同仁堂(王府井店)、上海市场万国药房、七里河开心药房、老城: 麒麟药房 关林: 仁爱药房(横卫生院对面) 伊川: 百家好一生