

# 国美年终巨献 回馈会员顾客

本报讯(记者 张波)为回馈消费者的厚爱,在“激情12月,天天过节”活动期间,国美电器针对会员顾客再次推出百万特价机、倾情会员让利、积分换礼等丰富多彩的会员活动。

## 百万特价独享机型 狂惠国美会员

为答谢长期关心支持国美的尊贵会员,国美电器特推出“百万特价机型会员独享”的活动。此次活动涉及彩电、音响、冰洗、空调、厨卫、数码、电脑及小家电等全方面生活家电品类,有上百款机型专供会员朋友挑选,据悉,不少机型降幅高达40%。

此外,国美集团还联合海尔公司,针对国美银卡级以上会员推出了1款特惠机型:内置200万像素摄像头,具有指纹识别系统保护功能的海尔S60笔记本电脑。该型号原价5999元,国美21周年庆活动期间直降1000元,特惠价格仅为4999元。

## 国美会员超值好礼 就来就送

活动期间,国美金、钻石卡会员到国美任意一家门店均可免费领取一份精美礼品“厨房三宝”,而办理升级的会员更有额外好礼赠送。国美会员俱乐部更是与国内外众多知名厂家、

联盟商户进行联合,定制了大量精美的会员积分奖励礼品等着您来拿!如:持国美会员卡购物的会员即可获赠价值480元耐力健身俱乐部周体验券一张,持国美会员卡购物满3000元,即可获赠价值500元涵沛女子SPA体验券一张。

在国美电器成立21周年庆典之际,为答谢会员对国美电器长期以来的支持与厚爱,国美电器特别为国美会员推出了“上门退款”服务。据悉,国美电器力争通过定制会员专享特价机型、倾情会员让利、积分换礼等丰富多彩的会员活动让会员顾客享受到真正的年终感恩回馈。

## 生活小贴士

### 停电信息

12月8日 7:30~11:30 停小市线,范围:线路器材厂及宿舍等。  
南京市供电公司

### 清晨喝杯清水 好处多

晨起先饮水,对机体既是一次及时的补偿,又是一种有效的净化。这已是医学公认的健康生活习惯。

清晨,胃内食物已经排空,随着身体的运动,水在胃内如同清洁剂荡涤着胃壁的残渣,病菌因此无处安身,难以形成致病的群体,失去了兴风作浪的机会。即使有炎症的胃壁,经过每日清晨的洗涤,自然也会减轻症状。水在胃内做短暂的停留,除少量被吸收外,80%以上在小肠内被吸收入血。新饮进的水经过约21秒钟就能到达身体的每一个角落,促进全身吐故纳新。

首先,饮进的水能洗涤机体,清除污染。环境污染对人类的危害是在不知不觉中进行的。种类繁多的有毒有害物质,有的通过生物链的连锁反应和浓缩积累,最终进入我们一日三餐所必需的粮、菜、果和肉、蛋、奶中;有的通过呼吸道和皮肤直接侵入机体,对人体内蓄积造成潜在的危害。晨起饮进的水能有效清除这些污染物质,保证细胞的新陈代谢。

其次,饮进的水能滋润机体,稀释血液,降低血黏度,有效避免心脑血管患者在上午发生意外,预防心脏病和中风;能稀释尿液,使积蓄一夜的固体毒物溶解于尿液中排出,既冲洗了尿道,预防尿路感染,又可预防尿路结石,还能及时排出致癌物质,避免膀胱癌的发生。并且也能保持皮肤滋润而富有弹性,保护皮肤,达到美容的目的。

水通过小肠,除大部分被吸收外,剩余部分进入大肠分成两路:一部分被肠壁继续吸收入血;另一部分成了粪便的稀释剂,保证排便顺利,有效防止便秘。同时,还可减少痔疮的发生。

### 高跟鞋里加个硅胶掌垫

脚掌酸疼、磨泡是穿高跟鞋者经常出现的麻烦,使爱美的女性吃了不少皮肉之苦。如果在高跟鞋里加个硅胶掌垫,这个麻烦就轻松解决了。

穿高跟鞋时,由于重心前移,使前脚掌承受的压力增大,而且会使脚被动地挤到狭窄的鞋尖,因此前脚掌很容易受伤,而用个硅胶掌垫能起到很好的缓冲作用。

硅胶掌垫使用十分方便,将硅胶垫直接贴在鞋的前掌部位,不需用胶,利用硅胶自身的吸附能力,

就可以自动粘在鞋里,而且揭取也很方便,反复使用只需清洗就很快恢复黏性。

硅胶掌垫是由整片硅胶压制而成,硅胶无色、无异味,使用起来既舒服又不显眼。其表面设计的花纹,可以增加摩擦力,起到防滑的作用。硅胶柔韧性很好,使用时既能缓冲前脚掌的压力,又起到了按摩的效果,可有效避免前脚掌的损伤。

这种硅胶掌垫不仅适合高跟鞋,穿运动鞋、靴子也同样适合使用。

### 白开水是最好的水

现在,超市里矿泉水受到普遍欢迎,人们认为它含有各种矿物质,更加健康。但事实上,白开水才是最好的水。

有些矿泉水确实含有一定的矿物质,如钙和镁,但由于含量很低,因此并不能对身体产生十分有益的影响。要知道,白开水中也含有钙质,而且不含热量,能够被人体直接吸收,还不会刺激肠胃。

另外,还有一些矿泉水中含有较多的钠元素,钠是盐的主要成分,因此,喝矿泉水还可能导致每天盐的摄入量超标,如

果不能将多余的钠排出体外,还会对身体形成潜在威胁。尤其对于那些每天吃盐量有限制的人,如高血压、肾病患者等,还可能使其病情进一步恶化。同时,骨密度低的人群尽量不要饮用含有钠的矿泉水,因为过多的钠会导致钙质的流失。过多的钠还对脾胃虚弱的女性不利,它可能导致女性的经前综合征。矿泉水还有一个缺点,就是缺乏氟化物,这对牙齿很不利,如果只饮用矿泉水,患牙病的可能性会大大增加。

### 上班族必备的5种食物

**一种坚果:花生。**习惯于久坐的白领,不妨准备花生、核桃、杏仁等坚果。长时间坐在办公桌前,患心血管疾病的可能性会高出很多,而常吃核桃等坚果类食物能使发病率大大降低。此外,坚果中丰富的亚油酸成分,可帮助脑部血液畅通。

**一种谷物:燕麦片。**因工作导致心情不振时,不妨泡一包燕麦片。它纤维含量高,能使消化的速度放慢,持续不断地向血管供应碳水化合物,帮人体源源不断获得能量,并使人体血糖水平一直维持在较高水平,从而防止头晕、记忆力减退、工作效率降低等。另外,多补充一些与脑和神经代谢有关的维生素,如B族维生素等,它们在糙米、全麦中含量较丰富。

**一种健康饮品:绿茶。**茶叶中的咖啡因不但能帮助提神,其中含有的维生素C、维生素E,特别是茶多酚,具有抗辐射的作用。

**一种能量食物:黑巧克力。**在所有巧克力中,黑巧克力是含糖量和脂肪量最低的,它变成葡萄糖后进入血液,在身体里缓慢释放能量,使血糖经2~3小时才降到空腹时的水平。因此,饿的时候吃块黑巧克力比饼干、蛋糕有效。

**一种护眼食物:枸杞。**枸杞含有丰富的β胡萝卜素,维生素B1、维生素C、钙、铁,具有补肝、益肾、明目的作用。对计算机族的眼酸涩、疲劳、视力变差等问题都有很大帮助。还可以用来泡茶。在菊花茶中加入枸杞,这种搭配具有更好的护眼作用。

# 解读隆胸手术

讲述人:“整形金手指”、凤凰岛整形机构全润泽

□文/陈蓉 摄影/李强

大S在《美容大王2》一书中透露,女星的胸部会莫名其妙变大,多半是整形医师的巧手杰作,她写道:“很多女明星胸部突然变大,总会说因为她做了什么按摩或吃了什么东西,但说实在,大概有90%是谎言……,女生只要过了发育期,根本不可能光靠按摩和食补来丰胸,除了动手术之外。”

## 假体隆胸术——虽然“老”,但很可靠!

罗马大学在最近的调查中指出,欧盟妇女越来越重视胸部大小问题,过去10年估计已有15万意大利妇女求助于隆胸手术。全主任告诉笔者,说假体隆胸“老”,是指这种技术历史悠久,诞生于上个世纪60年代的假体隆胸术,是几千年女性丰胸史的里程碑,它使丰胸术迅速兴旺起来,现在全世界每年有成千上万的女性接受假体丰胸手术。

对众多女性而言,假体隆胸术确有很多诱人的优点。40年来,的大量临床实践证明,乳房假体对人体无毒、无害、无作用,不会对人体造成危害,更让人放心的是无致癌性,美国食品和药物管理局(FDA)的调查表明,接受假体隆胸者的乳腺癌发病率反而低于一般女性。假体隆胸对各种不美观的乳房具有良好的适应性,塑形美观,不仅能使小乳或平乳丰满挺拔起来,而且隆起来的乳房形态、手感逼真,外形美观。几十年来,假体隆胸能立竿见影的效果令越来越多的女人心动。

## 从A杯到D杯——凤凰岛完美丰胸体验

28岁的媛媛,未婚,身高165cm,体重52公斤,虽然看起来比较丰满,惟独胸部扁平,胸围只有32A,是先天发育不良,还是后天供给不足?为了做个“挺”女人,媛媛为丰胸而行动起来,食补补得流鼻血,按摩按得没知觉了,却一点效果也没有。

在朋友的介绍下,媛媛在位于新街口的凤凰岛整形机构找到全主任求诊。在为她做了详细的诊断后,全主任认为,媛媛胸部扁平是由于青春期发育迟缓造成的,他建议媛媛可以实施假体隆胸以改善胸形。全主任根据媛媛的体型和胸型设计了手术方案,他说,丰满、自然的胸型最适合东方女性,而什么程度才算丰满,则要根据每个人的身高、体形等来判定,媛媛的身材较为丰满,通过假体隆胸术后可以达到36D的胸围。接下来就是选择假体,媛媛选择了美国的“麦格”的水滴型毛面假体,虽然贵了点,但这种假体术后效果自然,十分适合东方女性使用。

手术的日子终于到了。为了实现隐形无痕的最佳术后效果,全主任选择在媛媛的腋下部位,按照褶皱痕切开了一个2cm的



## “整形金手指”全润泽

著名整形外科专家,主任医师,中国医师协会美容整形分会会员,于三甲医院从事整形几十年,历任全国多家著名整形美容医院整形美容中心主任。他是西南第一人造美女缔造者、华东地区高泰克斯鼻整形第一人、4S形体雕塑理论的创立者和实践者、华东地区生殖器整形第一人、国内无痛整形的率先倡议者和实践者,在《中华整形外科》、《中国美容外科》等国内外多种医学整形核心期刊发表学术论文几十篇,肿眼泡重睑术、立体多眼袋整形术、面部轮廓修整的全面设计、朝天鼻修复矫治、Gore-tex隆鼻术经验总结、Inter-fall隆乳术并发症的处理、乳房假体皮下透见的处理、超薄吸脂术等多项技术和成果在国内外整形外科领域推广。现就职南京凤凰岛医学美容整形机构。

小切口。手术的基本过程是,剥离开胸大肌后,将水滴型假体平整地放置进去。而且放置在胸大肌后不会对媛媛将来的生育和哺乳有任何影响。近由于术前到术后采取了完备的麻醉和无痛措施,大约60分钟的手术过程中不会感觉到痛。

术后不几天,媛媛就惊喜不已:乳房变得饱满、圆润,胸罩变得紧绷绷的,原来的文胸当然已经罩不住现在饱满的乳房了,穿衣更加有型,穿低胸的衣服时,还会有一条深深的乳沟。一测量不要紧,胸围增长了3个罩杯,终于实现了从A到D的梦想。

## 【全主任观点】:乳房的大小,贵在适度

不少要求丰胸的人希望乳房隆得越大越好,崇尚欧美女郎硕大饱满的乳房。但她忽略了欧美人身材高大的特点,她们乳房虽然丰满高耸,但与身材比例是相符合的。如果将这种乳房克隆到亚洲妇女身上,就可能显得臃肿难看。东方女性以丰满、圆润、柔韧、挺拔、匀称、大小适度呈半球形的乳房为美。身材较高、胸廓宽大的人,假体应大些;相反,假体则应小些。你希望把乳房尽量隆得大些,客观条件又允许,整形医生会尽量满足你的要求。

## 整形专家:“绣”出高、饱、真的完美胸形

一次完美的假体丰胸术,术后形态应具有三大特点。首先是“高”,术后的乳房形态与术前相比应有明显的挺拔高度;其次是“饱”,即术后的乳房要饱满圆实;再次是“真”,即手感真切,富有自然的弹性。虽然假体隆胸手术算不上什么高难度的整形手术,但要做到手术的完美,仍需要整形医生对局部解剖的熟练掌握程度,以及在放置假体,定位塑形等过程中极大的精细和耐心,凤凰岛整形机构建华主任认为,完美的胸形绝对是要依靠整形医生“绣”出来的。

首先,剥离的组织层次要非常清晰;其次,置入假体后要进

很好的定位和塑形,以实现挺拔、丰满的自然形态。很多整形医生由于临床水平不高,导致术后切口疤痕明显,过长、过宽,疤痕凹陷,乳头、乳晕变形,乳房假体移位导致出现四个乳房,甚至是术后乳房边缘都能摸到假体,假体打折还会刺破皮肤,更有甚者,术后乳房手感欠佳,不柔软,硬如石头,完全失去了整形求美的意义。

## 乳房年轻态整形——30、40、50岁女人的美胸选择

30岁后,女性的乳房极易萎缩,原因主要有三个:一是哺乳后,激素水平降低,乳腺组织发生萎缩;二是内分泌机能下降,导致皮肤、脂肪和腺体明显退化、萎缩,乳房表现为下垂;三是有的女性减肥后,乳房内脂肪组织与皮肤会出现松弛。乳房萎缩变形严重影响胸形和体形。要使乳房回到年轻时的状态,并变得挺拔,唯一有效的方法就是手术隆胸,对乳房进行重新塑形!如对并无乳房过度肥大,只是松垂,可以通过经乳晕的乳腺组织悬吊固定术,让乳房回到正常的“焦点”位置上,手术创伤小,恢复较快;而对于内分泌失调、多次怀孕、长期哺乳或肥胖等原因所造成的女性乳房巨大,可以通过乳房缩小手术来减轻“生命不能承受之重”,重享“美胸”时光;此外,自体脂肪移植丰胸术在丰胸的同时,还可以雕塑体形,也是一举多得的好方法。

另外,乳头凹陷矫正术、乳头缩小术,以及乳晕整形术也是“整形金手指”全润泽主任进行乳房年轻态整形的重要内容,通过医学整形的手段完全可以让生育后的女性重新拥有少女般的羞涩!

## 【全润泽主任经典整形项目】

面部鼻眼五官整形,乳房及吸脂瘦身形体雕塑,多层次三维立体除皱术,男女生殖器美容整形术,以及各种失败整形美容手术的修复等。

Phoenix Island 美丽天堂·凤凰岛 医学美容整形机构 <http://www.njfhd.com>

咨询热线 | 025-84405599 84405566

南京市中山东路145号全民健身中心10层 接待时间 9:00-17:30 (节假日不休)

QQ:654932162 (生殖整形专题讨论版) 诊疗科目:医疗美容