

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

冬季保健实用锦囊(上) 从现在开始为健康加油

锦囊妙计



天气慢慢转冷,走过一年的春夏秋,开始进入寒冷的冬天。而冬开始,则要经过小雪、大雪、冬至、小寒、大寒,直至立春前一天。从自然界万物生长规律来看,冬季是万物闭藏的季节,自然界是阴盛阳衰,各物都潜藏阳气,以待来春。冬季之风为北风,其性寒。“寒”是冬季气候变化的主要特点,防寒保暖以及良好的生活习惯成为防病的关键。因此,冬季保健就显得更为重要。

翻开《健康周刊》为您精心准备的冬季实用保健锦囊(上),您会发现我们全方位多角度地分析了冬季的常见病和多发病,合理地提出保健窍门,目的就是期盼您阅读之后有所收获,能够健康、平安、快乐地度过冬天。如果您是老慢支或哮喘病人,那从现在开始就多注意保暖,冬季尤其要警惕重感冒。如果您家有幼儿,千万别给孩子穿太多衣服,适当的耐寒锻炼有助于增强孩子的抵抗力。假如您是刚刚做过手术的冠心病病人,一定要记住手术不代表一劳永逸,适当保养才能防止疾病卷土重来。老百姓常说“秋收冬藏”,中医则认为人体脏腑经络、气血等与大自然气候地域密切相关,冬主寒收收藏,宜于温补。因此,“藏”是冬季养生的主题。在冬季保健实用锦囊(上)里,中医专家还特别为您开出了饮食调补的处方。

冬天保持热能,也就是阳气,除了能够减少疾病的发生,也能为明年春天贮存足够的能量。尤其是女性朋友,在这个北风吹的季节,尽量拒绝“美丽冻人”的情况出现,做好下半身的保暖工作,女性可以避免很多妇科疾病,妇科专家在本期保健锦囊中会送您最温馨的保健提醒和治疗对策。对于爱美的女性,由于天气寒冷,出汗少,此时确实是护肤养颜的大好时机,如果您想成为水润美人,不妨看看美容专家的保健锦囊吧。

要舒适地过冬,更要学会科学地过冬。学会过冬,学会健康地生活。从现在开始,《健康周刊》建议大家改掉不良习惯,改造自己的生活环境,积极治疗慢性病,预防旧疾复发,让我们的身体在这个冬季保持最健康的状态!与此同时,将于下周一推出的“冬季保健实用锦囊”(中),我们期待您的继续关注!

快报记者 金宁



巅峰科技·美丽聚焦

★两岸四地权威会议 ★探讨整形前沿技术
★顶级专家亲自主刀 ★安全效果双重保障

Lipokit自体脂肪移植 ——“瘦身&丰胸”，双效合一

窈窕身材、凹凸曲线,谁不向往!然而,胸部不够丰挺,或者是腰腹赘肉太多,让美丽和自信大打折扣……各种减肥、丰胸方式眼花缭乱,究竟“瘦身&丰胸”一举两得?如何把多余的脂肪用在最正确的地方? Lipokit自体脂肪移植技术可以给你正确的答案。

“首届两岸四地美容医学学术会议”召开在即,施尔美整形美容医院独家权威引进“Lipokit自体脂肪移植”技术。Lipokit自体脂肪移植机是集超声吸脂、脂肪提纯和均匀注入于一体的尖端设备,吸脂、离心、过滤、提纯、充注移植一体化完成,使用密闭型容器和注射器,并自动分离游离油脂和杂质,将高纯度脂肪提出后还能避免其与空气接触造成交叉感染。配合最先进的“双层紧肤溶脂”技术,极低的膨胀液注射量,能安全快速吸脂,分离提纯之后,又能精准进行注射填充控制,保证了脂肪的成活率。

双层紧肤溶脂

吸脂是目前最流行、最有效、最安全的减肥方式,“双层紧肤溶脂”是吸脂减肥技术革命性的突破。

●瘦身&紧肤,双效合一

脂肪堆积分深层和浅层,吸出多余的深层脂肪达到减肥瘦身、线条身材的效果。吸出多余的浅层脂肪达到紧致肌肤、雕塑形体作用。

●量身定制,专属疗程

采用瑞士尖端全电脑分层技术,完全依据个人形体及健康条件,精准定位传统吸脂困难部位,精确控制脂肪摄入量。

●前沿技术,安全微创

360°环向定位,谐振均匀乳化溶解深层目标脂肪,经国际权威临床安全检验,无创溶脂无痕微创,恢复期比其他技术缩短30%。

●美学溶脂,持久彻底

医学塑身配合美学理念,使局部和整体得到统一,彻底消除局部脂肪堆积,轻松告别反复减肥的噩梦,塑造柔美形体曲线。

Lipokit自体脂肪丰胸

采用尖端技术,将女性腰、腹、臀等部位多余脂肪颗粒移植到胸部,“瘦身&丰胸”双效合一。

●优点:

- ◆既能瘦身又能丰胸,术后恢复快,塑形自然,无疤痕
- ◆脂肪提取时间短,保证了脂肪存活率
- ◆比传统人工提取自体脂肪纯度高,无排异现象
- ◆充填的量与被吸收的量得到确实有效的保障

●适用:乳房较小、乳房轻度萎缩、对乳房体积增加要求不大的患者,且自身其他部位有多余脂肪的肥胖人群。

●爱心贴士:并非所有女性都适合自体脂肪移植丰胸,那些自身没有多余脂肪的女性更适合采取假体进行隆胸。自体脂肪移植丰胸对技术的要求较高,一定要选择正规医院进行手术,以避免感染等不良后果。



Body Sculpture



首届两岸四地美容医学学术会议

中国·南京
2008年11月

主办:中华医学会医学美学与美容学分会

承办:江苏省医学会

协办:中华台湾美容医学学会/台湾中西区美容医学学会/澳门美学美容科技协会、皮肤美容学会
江苏省医学会医学美学与美容学分会/江苏省医学会整形美容学分会/江苏德尔美整形医院/江苏省口腔医院等

学术盛会·美丽惠报

- 形体雕塑(双层紧肤溶脂、假体隆胸)项目特别优惠
- OPT祛斑美白、MEK射频除皱疗程价特别优惠
- 激光脱唇毛(腋毛),优惠价包脱
- 等离子弧光牙齿美白惊喜价2288元
- 牙齿矫正、牙齿美容、烤瓷牙(全瓷牙)8.8折起
- 更多详情,更多惊喜详见施尔美医院大堂海报



SIRRIM PLASTIC & AESTHETIC HOSPITAL
江苏施尔美整形医院

美丽热线:(025)84488400 8008289950 地址:南京市龙蟠中路215号
整形美容中心 医学皮肤中心 数字齿科中心 医学纹绣中心 抗衰老中心 整形修复中心