



王春

职业女性养生重在养心

养生,似乎已经成为现代人在生活富足后关注的一个必要话题。然而,早在老祖宗时期,中国人对养生就有了很深的研究。在面人生老病死的过程中,中国传统医学其实就是利用了这些方面积累的智慧和解决问题的,这些经过历史千锤百炼、博大精深的结晶正在被现代人重新认识,这真是一件再好不过的事情。

中医认为:“人避免生病的最高境界是养生,养生的最高境界是养心。人违背了养生法则,虽不一定会立即得病,可一旦形成习惯,就会大大增加得病的机会。这就和交通规则一样,你违背了交通规则,不一定会出事故,但其危险性是显而易见的。”

作为王春美容院的“掌门人”,一个传播美的人,我认为,“人是一切生物中构造最完美的灵体,人的健康状况是从调节心性开始的。美丽的外在来自健康的身体,而健康的身体来自心灵的调和。”调节心性,可以增强我们人体本身所具有的调节修复系统,远离疾病,永葆青春。

那都市里忙碌的人们如何才能归从这样一片净土呢?其实,方法有很多,我们可以把它简单地分为主动式和被动式的寻求方式。主动式自然会想到运动,无论是快节奏的畅快淋漓或是慢节奏的舒展放松,都可以让我们从中找到忘却烦恼,回归自我的感觉。而一场身、心、灵全感体验的SPA之旅,或畅快淋漓的足疗,则是“被动式”,从功能上,它完全符合养生的原理,水疗可以借助水温、水压的作用,放松身体的每一个毛孔。



多事之“秋”  
时尚达人传授养生秘籍

“皮肤干干的,有点脱皮和过敏!”“是不是秋燥,感觉脾气都有点躁!”夏秋交替,不少MM发现从皮肤、身体到心情,都有些“异样”。原来,天气由热渐凉,进入了“阳消阴长”的过渡阶段,人体的生理活动要适应自然界阴阳的变化。秋季必须注意保养内守之阴气,凡起居、饮食、精神、运动等方面调摄皆不能离开“养收”这一原则。那怎么做才符合这个多事之“秋”的养生之道呢?来看看几位时尚MM的“现身说法”吧!

陆女士 职业:职员

养生秘籍:泰国古法药草球全身按摩



经历一个夏天空调的“冷藏”,颈肩、手臂、腿脚生疼。赶紧补救!上周,去王春美容院体验了一回泰国古法药草球全身按摩。美容师首先把泰式草药油涂抹到了我背上,她独特的手法从我背部开始,依次按摩到肩颈、手臂、腿脚。说来还真神奇,美容师居然知道我身上哪些部位劳损!当按到肩部肌肉时,一些颗粒状起伏不平,美容师说,这是肌肉劳损的表现。一番精油按压点穴后,我感觉全身通畅放松。紧接着用原汁原味的泰国古法药草球全身按摩,感觉药球与皮肤完全贴合,一股热流迅速蔓延全身,身体的每一寸肌肤都感觉到舒松惬意。

其实,养生中的四大要素是:通、排、补、调。打通不畅的经络是前提,然后,排出废物,补充正气,调节心性,从而真正达到身心合一的最高境界。正所谓:“心无其心,百病不生”。在悠然自得的环境里,通体舒畅的我找回了内心的宁静,一切忧郁、惆怅顿然消失。

吴小姐 职业:职员

养生秘籍:薰衣草精油滋养身心



很多MM喜欢薰衣草,不仅因为美丽,更爱它非凡的医疗作用。薰衣草有较强的杀虫抗菌作用,用它来泡澡可以驱虫抗菌,清洁伤口。而薰衣草精油滴入温水中,用来泡澡或泡脚,能达到精神放松与休息的效能,还能改善如皮肤炎,湿疹,干癣等问题。

去宝丽来SPA享受我钟爱的薰衣草SPA,当带着薰衣草精油淡淡清香的水轻滑过我的脚背,漫过我的腰腹时,我犹如置身普罗旺斯的醉人香风中。

在浮华消退后一清如水的美丽和宁静状态下,我欣喜又找回了细腻地感受生活、感受生命的能力。在浸泡和按摩中,我的身体因血液循环加快而微微酥麻,一边享受那种切实的安抚,一边想象那原本生长在地中海之滨的紫色香草,在这里是怎样铺排出如春的奢华浪漫,又是如何温柔缱绻地滋养着我的身、心、灵的每一个细胞。我能感受到,我的生命如同轻盈的云,已进入那片轻紫的空。

周小姐 职业:教师

养生秘籍:吃月饼要选择清淡



中秋佳节将至,味道香甜、象征合家团圆的月饼又现身百姓餐桌。我特别爱吃月饼,但看上去并不大的一个月饼,有着惊人的棒点值。一个普通的蛋黄莲蓉月饼(120克)有16棒点,这相当于3碗米饭的棒点。慧俐轻体的专家告诉我,消耗这样一块月饼需要走路6小时,或慢跑4小时,或踏板操1.5小时。所以专家建议我,月饼是高糖高油食物,在吃月饼的时候建议搭配一些低GI值的食物,比如酸奶、玉米、粗粮食品等。不但有助于控制棒点的摄入,也有助于健康。

我研究过,对于糖尿病患者,要慎食无糖月饼。一些无糖月饼用糖醇类甜味剂,食用过多也可能带来腹泻反应。而且无糖月饼所含油脂并不少于普通月饼,热量仍然较高;高血脂、高胆固醇人群不宜选择肉馅、蛋黄馅月饼,这类月饼脂肪含量过高,可以选择清淡的五仁月饼,但也要控制食用量;控制体重的人更应少吃月饼,以免摄入过多热量。



秋季健康养生调查问卷

姓名: \_\_\_\_\_ 年龄: \_\_\_\_\_  
职业: \_\_\_\_\_ 联系电话: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_

- 1 您的收入或生活费情况(月)  
A/1000元以下 B/1000-3000元 C/3000元以上
- 2 您对养生学感兴趣吗?  
A/感兴趣 B/一般 C/毫无兴趣
- 3 您对与养生有关的第三产业的那些方面最感兴趣?  
A/养生馆 B/美容院 C/温泉 D/足疗按摩  
E/其他 \_\_\_\_\_
- 4 您有尝试过这些服务吗?  
A/有 B/没有
- 5 您一般多久享受一次养生服务?  
A/一星期一次 B/半年一次 C/从来没有 D/一个月两次  
E/其他 \_\_\_\_\_
- 6 您接受服务的类型有哪些?  
A/针灸 B/刮痧 C/美容 D/推拿 E/食疗 F/水疗SPA  
G/其他 \_\_\_\_\_
- 7 您认为这些服务对您的身体有好处吗?  
A/有 B/没有
- 8 如果条件允许,您愿意尝试这种服务吗?  
A/愿意 B/不愿意 C/可以考虑

将此调查问卷寄往南京市洪武北路55号置地广场0606室

品牌化妆品小样等你来拿;或者加入快报品尚qq群:91950556,在线填写调查问卷,宝丽来SPA为此次活动提供20张价值280元的水晶真博卡

品尚 FASHION SENSE

和我一起关注  
《品尚》

现代快报 出品  
逢周五出版,敬请关注!

摄影:周... 代表:《格子老虎》、《何以笙箫默》、《生于80后》等

