

快报首届秋季美容养生节系列报道之一

秋季美容、养生，“通”为先

在很多人的脑海里，一提到秋季养生，首先想到的是“秋补”，其实，这只重视进补而忽略了体内的循环流通。记者通过采访，专家表示，秋季无论是美容、减肥、丰胸还是养生，都应“通”——通经络为先。所谓通经络，就是指要使人体的经脉之气畅通无阻，若经络不通，则气血不和，百病丛生。总之，保持经络的畅通是非常必要的，这是一条重要的养生原则，要时时处处使自己的经络之气畅通，加速体内废弃物和毒素的代谢。

本版撰文 快报记者 史丽君



痛者不通，通者不痛

作为公司里的骨干，小程加班到深夜是常有的事！这两天，她觉得身上哪都不对劲。先是身体燥热不安，直冒虚汗，接着感觉肩颈十分僵硬，还偏头痛。利用中午时间去李琴经络调理推拿按摩放松一下，资深调理师对她进行了一番“望闻问切”，“诊断”她是长期躲在空调房间里伏案工作，缺少运动，使体内寒湿之气沉积，从而导致经络瘀堵，气血不畅，引起肩颈疲劳、僵硬，严重时还会引发偏头痛、脑供血不足、视力下降等一系列问题。

肩进行按摩时，小程感到疼痛的同时也相当舒服，应该用“解恨”来形容，因为颈间好久没这么放松了。不过倒是苦了调理师，小程颈肩僵硬是由于长时间保持一个姿势，不运动，气血循环不畅导致颈间孔局部软组织缔结在一起，推拿按摩时要下“狠劲”，还能听到颈肩部发出的“叽哩咕噜”的响声。一次推拿调理下来，小程感到全身轻松。

中医认为“痛者不通，通者不痛”，只有经络畅通，气血才能运行畅通，增强人体的免疫力，使人体正气存内、邪不可犯。

秋季防肥胖也要先通气血

“秋天长膘”似乎已经成了王女士一到秋天的“宿命”，好不容易在夏天减轻的体重，一入秋，就开始以直线向上的态势猛长。“可能是天气转凉，我的胃口不知不觉就变好了！”其实，每年夏天，人的体重都会有所减轻，哪怕是肥胖者也是如此。而到了秋天，天气转凉，人们的味觉增强，食欲大振，饮食会不知不觉地过量，使热量的摄入大大增加。再加上气候宜人，使人睡眠充足，汗液减少。另外，为迎接寒冷冬季的到来，人体内还会积极地储存御寒的脂肪。在秋季，稍不小心，体重就会增加，人也渐渐发胖起来，这对于本身就肥胖的人来说更是一种威胁。

秋季防肥胖，还是要以“通经络”为先。在瘦狐体雕进行纤体塑身的王女士，记得第一次来这里时觉得很奇怪，因为美体师不是直人主题地为她减肥，而是先用一把貌似牛角梳，在她身上从上到下地“刮”。一问才知道，这是在通过独有手法和藏韩密宗拨筋，为她“梳理”全身，打通经络，保健养生。这样让减肥纤体的风险性几乎为零，并且一番“通”下来再进行纤体塑身疗程，效果会更好。

点穴丰胸，先“通背”

“去丰胸，可工作人员在我背部又是按摩又是点穴的，‘折腾’了N长时间，这是在‘丰背’还是在‘丰胸’啊？”陆小姐好不容易下定决心去丰胸，到了紫颖却得到这样的“待遇”：整个丰胸疗程，背部按摩就占去了三分之一。而当背部点穴结束，陆小姐明显感觉到全身放松，背部血液开始往胸部涌。

紫颖的美胸师告诉记者，背部指压穴位是整个丰胸过程的“前奏”，必不可少，以达到让身体畅通经络、放松的效果。如果有的女士整个身体循环、吸收不是很好，美胸师会建议做45分钟的背部疗程，气血循环的同时，也把血液引流到胸部，让血液中的各种营养输送到乳腺，胸部的细胞能够“吃”到最好的营养，胸部脂肪细胞便会膨胀，胸部自然就会增大。这不是利用外来的刺激，而是让人体本身的机能提供胸部所要的营养。

紧接着的胸部点穴，更是直接针对乳房的穴位、经络。专业丰胸师在人体特定穴位点上施加压力。这些经络和乳房息息相关，通过疏通，可增加相关神经敏感度，疏通全身经络。点穴可刺激乳房周围自律神经（即提高交感神经和副交感神经）的兴奋性，达到对体内分泌状态的调节作用，维持“肾精——天癸——卵巢”轴的阴阳平衡。

有人说，在点穴手法的指指点点之间，“平川”即可变成高峰。效果真有这么神奇与否先不说，至少安全性是没问题的。点穴丰胸的安全之处在于倡导自然，找好全身穴位，辨证点穴，能疏通经络、调节内分泌，使乳房隆起后不反弹，疗效持久，是一种“健康美”的美体丰胸方式。同时中医点穴丰胸还能不同程度地治疗和预防乳腺增生等疾病。



爱美小姐讨论群：



流氓方：我妈早上都搞不一样的“糊”，用绿豆、银耳、薏仁米、桂花、百合搞的糊糊，就是那种豆浆机，把食材都打碎，说这样容易吸收，蛮合适这个天的，绝对是一个好的秋季养生糊糊呢！

秋：每天睡前贴一个面膜。

liuliu00072：用蜂蜜做面膜，能促进皮肤新陈代谢，增强皮肤的弹性，减少色素沉着，防止皮肤干燥和淡化色斑等皮肤疾患，起到理想的美容养颜作用。

时尚教主：一定要运动。只有动，气血才能周流全身。还要常吃一些能够理气活血的药物和食物，如陈皮、木香、砂仁、四磨汤、越鞠丸、当归、川芎、桃仁、红花、油菜、黑豆、慈姑等。

小君：保持心情愉快。因为“愁忧者，气闭塞而不行”。不管发生了什么不愉快的事情，也要想得开，人们常说的“气死周瑜”不是最能说明问题的例子吗？

想参与爱美姐妹们的讨论吗？
快来加入“时尚周刊QQ群”

此次秋季美容养生节特别设置了QQ讨论群，如果你是爱美小姐，如果你想和美容瘦身专家即时咨询互动，如果你想和美丽的姐妹们探讨如何更美，赶紧加入快报时尚周刊QQ群吧！群号：91950556，敲门砖：时尚周刊。

王氏果菜美容连锁机构

爱美的女士注意了：为庆祝长乐路店隆重开业，开业期间有礼相送！

“王氏”多年来坚持两个原则为自己的特色，一是“做老百姓消费起的美容”二是“做可以“吃”的绿色美容”王氏产品由美容博士王丽华多年研制，主要以纯天然果汁为主要原料，辅以各种中草药配方，再配以先进高端仪器，针对各部位不同原料和手法调配配方，使皮肤在短期内得到改善

88元可以干啥？

★即日起新顾客到店办美容护理卡仅需88元就可享受8次高级纯天然果菜护理，另加送电磁按摩器一台（价值399元，各大商场有售）

原长乐路汇天秀美容院老顾客可凭老卡
免费换王氏果菜新卡，并赠王氏护理一疗程
也可参加 <http://b1110661.xici.net/> 版块发帖留言订购预约

十二年老店 值得信赖

长路路109号（好又多超市对面原汇天秀美容）
新街口一店：新街口管家桥85号华荣大厦2105室
虹桥店：中山北路241号华侨大厦12楼F座
常府街店：常府街新大都广场乙栋8楼B座
龙江店：草场门大街中吉大厦右电梯1001室
新街口二店：石鼓路33号东方名苑A座1903室
汉中门店：汉中门大街2号蓝蓝之都3栋1503室
南湖店：集庆门彩虹苑11幢54号
月牙湖店：苜蓿园大街88号锦湖大厦北楼11层B座
雨花台店：雨花台共青团路35号
迈皋桥店：迈皋桥广场锦华大厦1703室（苏宁电器旁）
秦虹店：秦虹路红花村25-1号

电话：025-52256259
电话：025-84717857
电话：025-83346191
电话：025-84293719
电话：025-86211898
电话：025-84204546
电话：025-86533887
电话：025-86410415
电话：025-84854500
电话：025-52400026
电话：025-85467406
电话：025-52617756

特价整形优惠月

- 韩式隆鼻 980元/次
- 激光气化祛眼袋 980元/双侧
- 激光溶脂 980元/部位
- 无痕隆胸 5000元/次

韩式无痕双眼皮

韩式无痕双眼皮三大优势

- 1. 上睑正中一点微切口、创伤小
- 2. 祛除肿眼泡、双眼皮自然宛若天生。
- 3. 效果持久、睫毛更纤长上翘。

仿韩式隆鼻 [1] 量身定做，个性化的整体设计
[2] 重塑鼻梁、鼻尖、鼻翼
[3] 选用国际顶级的仿生材料
[4] 成就挺拔完美的鼻型，逼真、自然。

面部整形 鼻部整形 眼部整形 隆胸美胸 减肥塑身
眉部整形 唇部整形 改脸型 嫩肤 祛斑 妇科整形等

张主任 江苏省美容外科主诊医师
原国家三级甲等医院整形外科主任
中国医科院北京整形医院院聘专家
中国医科大学毕业

张东医学整形美容
(苏)医广【2009】第0811191号
美容外科
025-86507291 86527291
www.zhangdongdr.com

珠江路88号新世界(百货)中心A座18层 (珠江路地铁站向东300米)