



排毒 不仅仅是多喝水

中医、美容专家教你几招“排毒计”

是不是喝越多的水,就越能为身体排毒呢?什么样的人适合哪种排毒方式?排毒对肥胖、肌肤问题真的能起到作用吗?小记采访到南京红十字医院中医针灸美容科主任陈海江及几位资深美容师,请他们教我们几招“排毒计”。

本版撰文 快报记者 史丽君

因因人而异

陈主任告诉记者,秋季多干燥,人体面部出现痘痘、皮肤粗糙等症状,许多面部有痤疮(有时波及胸部背部)的,往往都伴有便秘的疾病,多为气血不足,经络不畅所致。

中医用针灸、刮痧、拔火罐等方法治疗,是老百姓常用的排毒方式,是按照经络的分布走向,辨证施治,清泻肺热,通降腑气,滋阴润肠,不仅可以帮助排出体内毒素,皮肤上的痤疮也会随之消失。不过适合于哪种方式排毒,这是因人而异的。陈主任表示,临床采取



据实证和虚证的不同,假如热在内,会用“针”、“灸”并用以泄为主;热在外(表里)之间,用拔火罐以补泻同时治疗;热在外,用刮痧以疏通经络,临床医生会根据各人体质因人而异、因病而异,采取不同方法辨证施治。

在水里加些中药有助肝脏排毒

多吃绿叶菜、每天喝8杯水……这些对于多数人是健康理念。因为水为天赐之物、万物之源,也是人体必不可少的物质所需。陈主任表示,秋季在水里加一些中药饮片一起喝,对人体是有益的。按中医五行理论,青色的食物可以通达肝气,起到很好的疏肝、解郁、缓解情绪作用,属于帮助肝脏排毒的食物。青色的橘子或柠檬,连皮做成青橘果汁或是青柠檬水,直接饮用就好,但是要注意适量,而且有胃溃疡及胃酸过多的人不宜服用。

除了排毒之外,陈主任告诉记者,还应该提升肝脏抵抗毒素的能力,补充肝血。所需食物首推枸杞,它具有很好的保护肝脏的作用,可以提升肝

脏对毒素的耐受性。食用时以咀嚼着吃最好,每天吃十粒左右,但是要注意严重阳虚体质比如有畏寒、大便稀溏等表现的人最好不要大量长期食用。

出汗让皮肤排毒

肌肤经常莫名其妙地出现粗糙、黯沉、油腻等问题,脸上总是起一些发红的皮疹或是小疖子,也是毒素在作祟。王春美容院的资深美容师黎春表示,除了日常的排尿和排便,排汗也是一种非常好的排毒方法。因为在大量出汗的同时,也通过皮肤大面积的毛孔带走了血液及淋巴液中的废物。每天保持30分钟运动量就能达到让肌肤排毒的效果。去健身房出汗,每天跑步等有氧运动都是出汗内容之一。

排汗除了运动以外,也有一些比较轻松而又有效的方式,例如:健康水疗+芳香淋巴引流按摩。通过水的压力、热量,可以加速身体血液循环,发汗排毒。SPA水疗排毒通常与之后的熏蒸淋巴排毒按摩一同进行。一整套的SPA水疗排毒过程真正达到“淋巴引流排毒”的作用,是相当不错的选择。



精油到底有啥用?

上周日,首次养生课堂开课!宝丽来SPA的香氛师为快报的读者讲解了“精油的妙用”。原来,精油不仅有芳香的作用,还有治痘痘、缓解生理周期肚子疼、便秘、镇静、解除酸痛等功用,而且每个人都有最适合自己的精油哦!“摸香”和“催眠”的互动环节让现场朋友感受到精油的神奇,宝丽来SPA还赠送给每位读者一个精油挂件!

本周日的养生课堂,我们将邀请王春美容学校校长黎春,来为我们介绍对付问题皮肤的办法!

教你如何摆平“问题皮肤”
时间:本周日(11月8日)下午2点
地点:现代快报社8楼沙龙(洪武北路55号)
报名方式:登录西祠“爱



美小姐”版(版号:1156882)跟贴报名。

随着秋冬的到来,不少MM的面部、身体的皮肤都出现了干燥粗糙、过敏、红血丝、长痘痘、长斑等问题。如果你有任何问题想咨询专家,赶紧报名参与吧,黎校长还会带来很多礼物送给大家哦!

来看看 秋季美容养生节有啥“美”活动

美容方面

超妍美容院购客装送护理

目前,在超妍美容院购妮顿丝客装产品满2000元以上送价值600元的亮彩净白膜一盒;购佛兰索家居产品满1000元以上送佛兰索精油护肤4次;2000元以上送佛兰索精油护肤10次;美体类任意项目满2000元以上送佛兰索新品焕彩修颜BB霜一支(价值220元);金银红美手滋养全年卡送美足滋养10次;足部滋养全年卡

送美甲滋养10次。更多详情可咨询:86645592。

瘦身方面

高丽名人“200元减肥养生一卡通”

该卡包括5次韩式养生减肥快速减尺寸,腰围当场小1寸;2次清肠排脂,不打针,不吃药,排掉沉积宿便,体重迅速减轻。机会难得,详情可咨询66670029。

瘦狐体雕让你瘦身、丰胸两不误

“一抹减五寸,一克瘦狐分解9克老肥油”的瘦狐体雕现推出买瘦狐瘦身产品,送丰胸波动组合的特别活动。此外,只要上午打进电话者便能得到免费体验的机会。参与活动需要电话预约:66628708。

南京红十字医院中医美容科年卡6.8折

原价2400元的针灸美容减肥年卡(一年中不计次数),前五名现场报名或电话报名确认者能享受6.8折,只要1600元。预约热线:84602816。

丰胸方面

紫颖美胸疗程8折

本月顾客可享受美胸疗程8折优惠,其他项目如面部、颈肩护理、精油开背等疗程打对折。咨询电话:84730818。

圣荷丰胸免费试挺

想要拥有完美胸形的你,可以到圣荷免费试做,圣荷签约丰胸,终身保证。咨询电话:85019505。

除疤痕要到专业的除疤中心

很多人身体遭受外伤、烫伤、划伤等伤害后,由于没有及时修复,过了不久,原本光滑的皮肤上就会留下难看的疤痕,随后,发炎、红肿、甚至有的患者在阴天下雨、潮湿闷热的季节疤痕都会发作。“多长时间疤痕才能祛除呢?”“10多年的陈旧疤痕能祛除吗?”疤痕患者的这些问题,只要来到美国优玛疤痕修复中心都可以一一得到解决。

美国优玛疤痕修复中心拥有12年的除疤经验,是南京唯一一家无痛苦、不打针、不手

术、不吃药,通过专业技术和产品祛除疤痕的除疤中心,优玛专业祛疤运用医师专业技术手段与系列除疤产品,通过修复受损的皮肤,让受损的皮肤细胞恢复活力,有效激活受损皮肤细胞的自我修复功能。

优玛疤痕修复中心皮肤专家提醒读者,对于一些因选择除疤产品、除疤机构不正确而屡次除疤的失败者,不要失去疤痕修复的信心,优玛疤痕修复中心作为专业的除疤中心,能够保证每个患者的疤痕从修复到后期护理以

及长期服务都有保障。不定期出差的患者,只要带上优玛产品,到全国任何一家美国优玛修复中心,都能享受到同样的优质服务,因为在全国各大中城市均设有优玛疤痕修复中心,患者可凭优玛产品就近修复,享受全程的免费护理指导,及对疤痕跟踪服务。像这样在全国开设除疤机构在除疤业界还是绝无仅有的。

咨询电话:025-84518178 84518078
地址:南京中山东路281号(逸仙桥小学旁)

La Zéphire 紫颖 知名专业机构,10年行业领先,安全丰胸有保证! www.ziying.com.cn

粉红女人 专宠丰盈

- 非手术
- 非药物
- 自然健康
- 安全有效

不一样的丰盈体验

源自法国宫廷美胸技艺,完美结合中医传统循经点穴,成功赋予女性丰满圆润、自然生成的乳房。

紫颖倾情推广“粉红丝带”乳腺癌防治运动7年!

高级定制个人专属美胸方案,有效解决先天平胸、松弛萎缩、过度发育、大小不对称等胸部问题。

粉色丝带关爱女性 美胸疗程8折

南京金鹰店: 汉中路89号金鹰国际商城34层B座 Tel: 84730818 84730828
苏宁银河店: 山西路1号苏宁银河购物中心3层 (即将优雅开幕,敬请期待!)

南京东美医疗美容

“冻龄”祛皱

—不让年轮碾上脸颊

整形时兴“冻龄”祛皱 办公白领请假去做美容

现在的整形界时兴“冻龄”祛皱,许多办公室的白领请假去做美容,为此,记者走访了南京东美的资深美容整形专家吴主任,为你解密“冻龄”祛皱。

据悉,“冻龄”祛皱在欧美、日韩等全球范围内已被广泛运用。在国内,这股风潮也正被用于面部整形,因为无创无痕,“冻龄”祛皱越来越受推崇。该技术是根据面部年轻化新观念,对机体衰老造成的松弛皮肤、面部轮廓进行个性化处理。这种唯一获得中国微创与抗衰老专家委员会的认可的技术,可以把肌肤变得紧致细腻,抬头纹、鱼尾纹、鼻唇沟纹等均可消除。“冻龄”祛皱不仅能在瞬间抹平皱纹,而且能把你的年龄“冻”住!

招聘 咨询师女性,1.80米以上,形象气质佳,医学护理、市场营销等专业,1年以上工作经验,较强沟通表达能力;有整形或美容行业工作经验者优先。

电话: 025-83241318 83241315
小灵通 85105332 QQ: 951502636
地址: 南京市鼓楼区云南路20号鸿德大厦 批文: (苏)医广[2009]第10-12-232号



郑女士祛皱后

祛皱前