



# 你的脖子上 有一圈圈“年轮”吗?

春天来了,夏天还会远吗?性感修长的脖颈凸露出来,格子首饰盒里的项链吊坠也呼之欲出啦!这时候,你是不是意识到颈部的重要。小记问了下身边闺蜜,发现大家平时对脸、身材不惜花费心思和银子,却疏忽颈部护理,让细纹悄悄爬上了颈。其实颈上一圈圈的纹路会暴露自己真实的年龄。而且一过四十,在眼角还未“光芒四射”的时候,脖颈早就诉说了她的沧桑。今天小记要提醒你,赶紧补上颈部护理,做无龄美女。

实习生 戎青 快报记者 史丽君

## A 自己在家DIY

先用质地温和的洁面乳或去角质膏,以螺旋的方式由下往上揉搓按摩。第二步,使用爽肤水拍打颈部,然后涂上颈霜。定期做个颈膜,买不到专业颈膜可以DIY蛋清蜂蜜牛奶面膜。第三步,工作间隙,晚上睡前,给颈部来个按摩。注意方向并且不要太用力。

## B 手法按摩专业提升

美容师建议,要保持颈部的丰润有生气,最好每月到美容院做一两次专业的颈部护理。美容院专业的护理产品和手法,还

是比居家DIY效果好,还能改善因工作疲劳造成的颈椎酸痛现象。比如王春美容院的比利时纯姬颈部精华护理项目和洛丽塔美容纤体SPA里有VALMONT 法尔曼和HISTOMER希诗美的颈部抗皱疗程、梵口的颈部半身护理疗程、香薰精油美颈疗程、颈部美白疗程等。

## C 微整形之一次性除皱

适合颈部已经产生纹路,亟待修复改善的人。据了解,奇致美容医院独家引进的美国THERMAGE一次性无创紧肤除皱项目,只需1个半小时,皮肤会在半年里持续改善,看起来一天比一天紧致。



STEP 1: 将面霜充分涂抹在颈部,使用四个手指的指腹由下而上按摩颈部,紧致皮肤松弛。



STEP 2: 从耳后的耳下腺开始向下按摩,便于废物从淋巴排出。



STEP 3: 手掌托住脸部,用大拇指提升脸部轮廓,去除下垂和双下巴。



STEP 4: 最后轻轻拉扯颈部皮肤,改善肌肉疲劳,增强弹性。

## 美丽公告牌

### 美腿是怎样炼成的?

“女为悦己者容”,你不是怕他认为自己太胖而在不停地减肥吗?殊不知也许他觉得你已经瘦过头,失去了线条反而不好看!为此,小编访问了100位不同年龄,不同职业的男性,看看男人眼中的你应该怎么瘦才好看吧!调查结果显示,90%的被访问者都觉得如果女人有一双又长又直、匀称且富有弹性的双腿,会马上引起男人的注意力。

以局部瘦身见长的瘦狐体雕,能针对性地“裁”出美腿,塑造完美曲线。由于大腿是最难减的部位。但对瘦狐来说不是难题,通过激活细胞,补充LPA分解脂肪,让大腿变细,使用几次后,裤腿明显变宽,秀出挺拔修长美玉腿,魅力无法挡。此外,瘦狐瘦腰、收腹、挺胸的“本领”也不容小觑哦!

完美四月,“一抹减五寸,一克瘦狐分解9克老肥油”的瘦狐体雕现正推出买腿部局部塑形课程,送价值1300元大礼包——A&D丰挺波动组合3次,及五行阴阳调理术3次。参与活动需要电话预约:66628708

### 奇致美乳双雄奉上动感“蛋糕”——法国“爱丽诺”邀你漫游仙境

如果有像电影《爱丽丝漫游仙境》中能让爱丽丝瞬间变高大的神奇“蛋糕”来让你的双脚立即变大变挺拔,你是不是想立即尝试?南京奇致美容医院真就有这样的“蛋糕”哦!奇致美容医院“美乳双雄”周长兵和王健主任,采用国际进口假体材料和自体脂肪高保活移植技术,可有效解决因各种问题造成的胸部不完美。

“美乳双雄”运用内窥镜微创精剥术及激光微创假体置入术,采用具有超强记忆力、超强柔韧性、超强安全性以及各种高端假体材料,如国际奢侈级假体“爱丽诺”(全球独一无二仿人体工程学专利设计,目前最贵的美乳假体)、以及法国顶级隆乳假体“宝贝”——PIP(记忆水凝胶)、美国曼托、麦格等,针对女性乳房存在的(大小、形态、高度、凸度、比例、色泽等)问题,采取“双平面”植入层次,完美纠正松垮、下坠、乳盘小、锥形乳外形等,达到完美外观、手感逼真,而且术后恢复快、护理简单。国际最先进的双层次动感隆乳术式还可以同时解决双乳下垂等现象。无痕丰乳,最亲密的人也很难发现这个美丽的秘密。

现在奇致的美丽也可以团购了!团购意大利激光溶脂减肥塑形、美国thermage紧肤除皱、以色列冰激光无痛脱毛等均享超低特惠。

详情咨询 025-83153333

### 食补丰胸 塑造迷人“峰”景

胸部是女人身上老化最快的部位之一。成长期的体重变化和产后胸部收缩,都会加速胸部老化。研究发现,大约有1/3的乳腺疾病与饮食有很大关系。安丽儿塑形会所的美胸专家不建议爱美MM节食减肥,因为如果连基本的营养都不充足的话,胸部的脂肪组织也会很少,胸部自然扁平。

所以“吃”是一种既简单又享受的丰胸方式。安丽儿的美胸专家为MM列举了最有利于乳房健康的食物名单,多吃不但防病治病,且更有利于乳房健康发育!

种子、坚果类:含卵磷脂的黄豆、花生等,含丰富蛋白质的杏仁、核桃、芝麻等都是良好的丰胸食物。

维生素:维生素是美化胸部的重要营养元素。维生素C:葡萄、西柚等,可防止胸部变形。维生素E:芹菜、核桃等,有助胸部发育。维生素A:椰菜及葵

花籽油等,有利于激素分泌。维生素B:豆类、牛肉、牛奶等,使胸部更完美。

富含胶质的食物:海参、猪脚等都是丰胸圣品。以上食物,青春少女食用可以帮助乳房发育,成熟期女性食用可以养乳丰胸。如果再配合安丽儿绿色专业的美胸疗程及“量身定制”的个性化美胸方案,定能让你达到事半功倍的美胸效果。安丽儿是医学界专家推荐的非药物非手术的自然美胸塑形会所,可以有效解决扁平、下垂、外扩、萎缩、一大一小等胸部问题!

即日起,您只需凭此广告电话预约,即可尊享意大利月黎思新款体雕衣修身体验活动,并获赠5次胸部保养护理,更可体验美胸专家现场专业美胸指导及体型脂肪结构分析,入课还可以获赠豪礼一份!咨询电话:83375115 83377571

广告电话预约,即可尊享意大利月黎思新款体雕衣修身体验活动,并获赠5次胸部保养护理,更可体验美胸专家现场专业美胸指导及体型脂肪结构分析,入课还可以获赠豪礼一份!咨询电话:83375115 83377571

**安丽儿 专业自然美胸**  
36D 极限诱惑  
改变的不仅是罩杯,重要的是你!

安丽儿2010年全线升级,专为亚洲女性研发创新科技,籍以光波对人体的特殊功效,让神奇光束唤醒胸部沉睡细胞,瞬间体验“峰”挺迷人的美丽新生,打造私人专属的光雕美胸秘笈!

安丽儿塑型会所  
让您找到您的完美胸型

即日起,您只需凭此广告电话预约,即可获得**免费胸部护理一次**,并由美胸专家一对一现场专业咨询指导,还可免费参与**意大利月黎思新款体雕衣修身体验活动!**

诚聘顾问数名

专业塑型体雕 全国连锁机构 上海 成都 广州 长沙 宁波 温州 大连 沈阳 佛山 南京 重庆

地址:新街口金轮国际广场11楼1103室(金鹰国际对面)  
电话:83375115、83377571

香港修身堂南京旗舰店国际健康纤体机构  
保证月减10-20斤  
签约减肥

绿色减肥—不运动、不挨饿、不吃药、不打针、不吸脂、懒妹妹也能轻松减肥,轻松拥有迷人曲线。

美丽热线 025-84699080 在线咨询 1149189018 网址:www.xstcp.com  
地址:新街口中山南路89号江苏文化大厦23楼(大洋百货斜对面)

郑欣宜减肥后

著名影星沈殿霞爱女郑欣宜 从200磅减至120磅