

## 生活 绿色

## 身体用太狠 乳房发“警告”

饮食不规律、睡眠不足、做了3次人工流产……小夏20岁出头就患上了乳腺增生。医生告诉她,乳腺增生常见于35岁至50岁之间的女人。“可我才20多岁啊!”

像小夏一样的女孩,所需要的只是给豪放的旧习惯一个强有力的刹车。在这个压力社会,怎么更好地和自己的身体相处,是件不简单的事情。

越来越多的人有这样的感觉:无论上学还是工作,一直是钱省得紧,身体用得狠。小夏是个内向的女生,怕孩子妨碍事业,做了3次人流。体检时,她得知自己患了乳腺增生和子宫肌瘤。妇科医院乳腺专家介绍,现在20多岁患乳腺增生的女人越来越多。在压力过大的都市生活中,身体健康被透支,元气亏失,气血淤积,会抑制卵巢排卵功能,雌激素增高导致乳腺增生。小夏明白,是自己把身体用得太狠,乳房已在发出“警告”了!

“节约”身体、保护乳房从生活习惯开始。戒掉“早餐啃冷面包、中午快餐、晚饭水果”,小夏每天早起半个小时为自己准备早餐和午饭,避开烧烤类食品和油炸食品。对着电脑一段时间后就做做

扩胸、伸伸背的小运动。遇到解决不了的事,主动寻求朋友的帮助;她还办了一张胸部保养卡,下班去做做胸部保养……一段时间绿色规律的生活,小夏乳腺增生明显缓解,而她本想通过紫颖的丰胸卡来收紧已经变松的胸部,做了2个多月的穴位按摩丰胸疗法后,二次复查的她发现子宫肌瘤居然没有了!

再向大家介绍一种绿色的保养乳房、预防乳腺亚健康的方法——每天开怀笑三次。因为当人心情愉悦、大笑,其心血管系统会加速运行,胸肌伸展,肺活量增大,血液中的肾上腺素会明显增加。这种方式无成本、低碳,你不妨试试吧!

本版撰文 实习生 蔡欣 倪晶 快报记者 史丽君



## 心灵 绿色

从心底爱自己  
才不会太胖或太瘦

活跃于两岸的催眠治疗师、身心美学作家张芝华,发现很多情绪和问题都与一个信念有关:我不够好。就连肥胖问题也跟自我接纳有关。

张芝华得知很多人在爱方面不满足,没有安全感,于是通过过量饮食来弥补。张芝

华认为想要身心平衡,首先要在内心完全地接纳自己,告诉自己:“我爱你,不管你长成什么样,我都会永远爱你。”要清楚地知道自己是谁,我是某某某,就不可能成为林志玲。一个从心底接纳自己的女人,就会回到自然地平衡状态,不会特别肥胖,也不会过分消瘦。即使遗传基因注定你就比别人胖些,那也会是一个美丽的女人。



张芝华

## 时尚 现象

## 减肥也玩中韩合璧?

拔火罐能祛除体内湿气,还有减肥的功效!崔大夫美容机构的五行火罐是先选择具体的穴位,然后再将大小不一的火罐一一打在穴位上,来疏通经络,调节新陈代谢,使肌体阴阳趋于平衡,激发自身调节功能,加速分解、消耗体内多余脂肪。此外,崔大夫还引入韩国最新破壁技术,直接作用于脂肪细胞,及时将人体内的垃圾清理出去,把身体需要的气血补足,补泄相结合的同时体重也减下来了。

崔大夫正推出199元速瘦卡,减肥的同时还能调理内分泌。具体咨询电话:025-84200511。

## 除疤有约

疤痕咨询电话:

025-84518178  
025-84518078

优玛疤痕修复中心地址:中山东路281号(逸仙小学旁)乘车路线:游1、游2、5、9、26、29、51、65、163、805路逸仙桥站下车即到

## 家住瑞金路的宋丽丽问:

近期南京天气渐热,多年前受伤后留下的疤痕开始发痒、发红,优玛疤痕修复好吗?

## 优玛除疤皮肤专家:

时间的推移,疤痕是不会消失的,疤痕没消除到修复会越来越加重,发炎、红肿。甚至有的患者,到了老年,天阴下雨疤痕都会疼。优玛祛疤痕产品最大的优点就是运用技术手段与产品逐步渗透到受损的皮肤真皮下,让受损的皮肤细胞恢复活力,有效激活受损皮肤细胞的自体修复功能,让皮肤逐渐恢复活力和修复自身受损皮肤。优玛的技术和产品是疤痕的终结者。

## 家住洪武路的高晓鹏问:

暑期,孩子在家里做饭,不小心被热水烫伤了手,目前烫伤部位已经结痂,此时能去优玛修复疤痕吗?

## 优玛除疤皮肤专家:

优玛除疤产品是一种干细胞外用技术,采用优玛除疤采用国际领先技术,采用纯天然植物萃取物,增强和激活了皮肤干细胞,能够安全有效地祛除疤痕,对于早期疤痕的修复更好,因为皮肤在受到伤害后,早期进行修复,短时间就可以见效,花费的时间短,而且费用也低。

## 家住珠江路的米佳问:

面部划伤造成的疤痕,在优玛修复疤痕已经有一个月了,疤痕没有了,但留下一些红色印记,修复到这个程度还需要继续修复吗?

## 优玛除疤皮肤专家:

疤痕的修复要遵照修复疗程进行,不少疤痕患者,在优玛疤痕修复指导下中心仅用了大概1个月的时间,凹凸不平的疤痕就平滑了。这个时候,如果疤痕是在身体裸露的部位,还是需要继续修复疗程继续进行修复,一方面能够彻底祛除疤痕印记达到很好的美观度,另一方面也避免遭受日晒,摩擦引起肌肤敏感。

## 时尚 现象

## 中医点穴 绿色丰胸 气血充盈

你是否也想像小夏那样在丰胸美胸的同时,获得调节身体健康的双赢功效?不妨试一试循序渐进的中医点穴物理丰胸。

记者从物理丰胸的代表机构——紫颖美胸了解到,“物理丰胸”包括人手的按摩、植物荷尔蒙(精油)的渗透和仪器的深

层作用,最根本的道理就是调动人体自身气血循环的功能,从内部为胸部的丰挺提供源源不断的动力。胸部在多招齐下的促进下,会越来越紧实、饱满、柔软而富有弹性。而在丰胸的过程中,人体的内循环被打通和加快,因此同时调节身体的健康。

据悉,紫颖目前引进了第六代技法和仪器,对快速增大、提升乳房、对松弛下垂的乳房效果更为显著。目前开展暑期特惠,美胸课程最低4折,其他疗程4—8折不等。

详情请咨询 025-83270327、84730818。



只需一次,彻底消除水桶腰、泳圈腹、马裤腿、粗壮臂、扁垂臂、三层颈困扰,轻松减腰收腹、塑腿修臀、平滑肌肤无凹凸,做完达人!

全新意大利第5代

# 激光溶脂

## 挑战“大S”

### 【6大减肥革命性突破 成就巅峰减肥术】

#### 突破①:强效溶脂 不易反弹 一步到位

医学激光连续波射频间歇放能量,击碎脂肪包膜,溶解脂肪层,以低负压轻轻抽吸体外,与物理减肥不同:它减少脂肪细胞数量,而物理减肥只减少脂肪堆积,所以溶脂后不易反弹。

#### 突破②:快速溶脂 周末溶脂 周一上班

激光溶脂的脂肪吸取量远远大于传统吸脂,且大大提升脂肪溶解速度,仅需传统吸脂减肥的1/3时间,术后恢复迅速,不影响正常工作。

#### 突破③:均匀溶脂 微创无痛 平整光滑

规避传统吸脂易形成的凹凸不平,由于激光能刺激皮下胶原大量增生,可让产后或肥胖后松弛皮肤显著收紧,光滑有弹性;妊娠纹显著减淡或消失。

#### 奇致减肥 经典项目

激光溶脂减肥术、聚能震脂术、360度环形吸脂、美国射频一次性瘦小腿、祛皱脂肪垫瘦脸术、非手术羧基CO<sub>2</sub>减肥、BOTOX瘦咬肌瘦脸、德国(注射)消脂术

江苏省医院协会会员单位  
江苏省美容与整形技术指导中心  
江苏省美容与整形修复援助中心  
江苏省激光美肤临床示范基地

 奇致整形美容医院  
精于整形,专于美肤

#### 中韩巅峰造美

韩国明星缔造者  
奇致献艺

#### 想拥有

韩国明星般完美脸型和俏鼻吗?  
8月8日韩国鼻部、面廓整形大师专场咨询会

凡韩国专家手术者均获赠  
价值10000元以色列  
E光北极星美白嫩肤两次

美丽热线:83153333

地址:云南北路49号天星翠琅大厦F6-7

——欢迎登陆奇致医院网站 www.51mpa.net ——

QQ在线  
1: 976718714  
2: 879005158  
3: 877980717