

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,是自己把身体用得也太狠,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,下了班去做做胸部保养……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,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



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。



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、扁垂臀、三层颈困扰, 轻松减腰收腹、塑腿修臀、平滑肌肤无凹凸, 做完美达人!

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**
医学激光连续发射瞬间释放能量, 击碎脂肪细胞, 溶解脂肪, 以负压轻轻排出体外, 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体积, 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。
- 突破④: 全身溶脂, 激光照到哪里瘦哪里**
激光溶脂不仅可作用于腹部、腰部、腿部、臀部, 而且还可以作用于手臂、脸部、颈部这些肌肉层较薄却极难通过其他方式减肥的部位。
- 突破⑤: 安全溶脂, 创伤小, 出血少**
仅2mm超精细医学激光光束在脂肪层均匀扫描, 具有吸脂术所不具备的强大凝血功能, 创伤甚微, 出血少, 术中更安全, 避免吸脂的最大并发症(脂肪栓塞)。
- 突破⑥: 适应人群更广**
独特的激光技术优势, 使得激光溶脂不仅适应全身或局部肥胖的健康体质群体, 更适用于并不肥胖却因体形不佳急需塑形者。

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、祛颊脂肪垫瘦脸术、非手术羧基CO2减肥、BOTOX瘦咬肌瘦脸、德国(注射)消脂术

江苏医院协会会员单位
江苏美容与整形技术指导中心
江苏美容与整形修复援助中心
江苏激光美容临床示范基地

奇致整形美容医院

精于整形 · 专于美肤

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