

逆龄达人：黄艳

线条迷人的她 跳操13年

运动会让人精神焕发、健康长寿。最新的科学研究显示：锻炼可以通过改变人体的脱氧核糖核酸(DNA)结构让人变得更加年轻。研究显示，每天锻炼半个小时的人要比不爱动的人看上去年轻10岁。

作为南京金吉鸟健身中心的团操总监，黄艳从事这行已经13年了。在她十几岁时，因为对身材不满意，开始吃药减肥，结果得不偿失，于是她踏进健身房开始健身减肥。黄艳说，健身锻炼能使人年轻其实不仅仅体现在身体上，更是一种由内而外的感受。一个人的心态非常重要，心态好的人比起心态差的人看上去更年轻、更漂亮、更有精神。黄艳告诉记者，她有一个学员以前性格十分内向，锻炼时总爱站在队伍的最后一排，黄艳发现后，就鼓励她到前排跳舞，后来这个学员动作越来越娴熟，慢慢地有了自信甚至还换了工作，在新公司的演出活动中这个学员成了领舞者，她从来没有想过在如此大的舞台那么多人面前表演。黄艳感慨，运动真的能优化人的心态。

在金吉鸟健身连锁中，记者看到了不少看上去三四十岁实际上却有四五十岁的女士，她们每天跳操，做器械运动，练了一身汗换来的是身材挺拔气质佳。健身运动也是一种发泄减压的过程，在锻炼中结交新的朋友，一起运动加上愉悦的心情，做什么都相当有劲。

黄艳说，现代人应酬多，光吃不动，不仅皮下脂肪增多，腰椎和颈椎都有一定程度的损伤，而散步、骑车、慢跑和游泳等健身运动能降低血压，从而保护心脏，降低低密度脂蛋白含量，保持动脉血管壁的弹性，让血流更畅通。

昂洁

越休闲 悦生活

作为南京规模最大的健身连锁机构，金吉鸟以一流的设备、一流的师资、一流的环境为市民提供了高品质的健身场所。所有场地都使用了水循环地热系统，避免了传统电采暖带来的辐射，更加舒适、安全、不干燥，而奥体店还引进了先进的汗蒸设备，让顾客更加舒适。健身达人们一起加入金吉鸟，畅享健康生活吧！

咨询电话：83518366



黄艳

逆龄达人：刘女士

52岁的她 竟被当成亲家儿媳妇

如果不是听过简单介绍，眼前的刘女士绝对是一位“姐姐级”人物：刘海全部梳上去，光洁的额头几乎看不到一丝皱纹，中年女性常会有斑点出现的两颊和下巴处，也不见一点斑点，利索的马尾辫、运动套裙……这，“阿姨”怎么叫得出口？

看到记者震惊的模样，52岁的刘女士笑弯了眼睛：“别惊讶，前几天还闹了笑话呢，我跟我亲家去菜市场买菜，结账时，我们俩争着付钱，结果小贩对我亲家说：‘奶奶，你别客气了，让你媳妇付吧，都是一家人，客气什么。’”刘女士说，当时就冷场了，回去的路上，她好不容易才岔开话题，哄亲家开心。

“其实啊，我这么好的状态也就近几年才有的。”回忆起当年，刘女士颇有感慨，年轻时，她以为衰老离自己很远。但感觉弹指间，结婚、生子、孩子结婚、退休……这时，她突然发现镜子里的自己很陌生，“额头上深深浅浅的纹，下巴上还有一块很大的斑，我都记不清是什么时候有的。”听朋友推荐，到南京光尔美法

斑中心，她做了一系列的护理后，大约半年左右，自己都觉得像换了个人。

据南京光尔美祛斑中心张艳玲主任介绍，为了确保祛斑的效果和安全性，每一位来到光尔美的客人，都要接受专业的皮肤测试后，再根据不同肤质、不同病因、不同的色素斑，分型定性，制定相应的治疗方案，在短时间内击碎色素细胞，通过毛孔分泌和血液循环将细小微粒排除体外，使浅部色斑的皮肤当场恢复净白。同时迅速激活细胞，刺激肌肤底层胶原蛋白增生，更全面、系统的防止色斑的再生，改善皮肤色泽暗淡，缺乏弹性、毛孔粗大的问题，全面提升肌肤质量，让肌肤更加光滑、细嫩。面对很多祛斑机构对祛斑效果模棱两可的现状，拥有13年专注祛斑丰厚经验的光尔美医师团队介绍，雀斑、晒斑、汗斑等斑种来说，基本100%能祛除，而黄褐斑因为涉及到个人体质、内分泌等原因，稍微有点复杂，但如果只是脸上原因，黄褐斑也能做到100%祛除。

现代快报记者 马晶晶

越美丽 悦生活

为让更多的爱美人士在秋冬里告别色斑，特推出“电话、网络预约均7折优惠”，并将对每位莅临光尔美的顾客，量身制定相应的治疗方案。

咨询电话：58861555

南京全民健身中心游泳健身馆

初秋健身好时节

活动时间：10月16日-10月31日

<p>• 游泳健身年卡</p> <p>现价：2800元</p> <p>赠送价值300元的租柜一年</p>	<p>• 冬季50次卡</p> <p>原价：1400元 优惠价：1288元</p>
<p>• 全年通80次</p> <p>原价：3200元 优惠价：2800元</p>	<p>• VIP50次卡</p> <p>原价：3998元 优惠价：3498元</p>

▶ 活动期间所有办理卡的用户均可报名参加免费游泳培训，5天为一期，年龄在6-65周岁均可报名参加！

▶ 10月16日-20日期间，参加新浪微活动，刷新微博加关注@未来水世界游泳健身馆，并转发@3位好友的网友可有机会获得：总价值100元的游泳健身门票2张

地址：中山东路145号全民健身中心裙楼三楼 未来水世界运动俱乐部
电话：025-84528788 8453888-112 回刊讨论版http://sh63748.xiri.net/

逆龄生活 之减龄篇

减龄10岁 不是梦

“张惠媛面部经络减龄术”风靡金陵

提起“回春术、童颜术、嫩肤术、祛皱术”等字眼，人们一般会想到现代化的整形医院、瑞士羊胎素、玻尿酸、自体细胞抗衰老移植……而在当下南京最火爆的女性抗衰老机构——惠媛经络抗衰老中心，减龄却是一门不折不扣的手工艺。

一个小时变年轻

通过用手指敲打面部经络，短短一个多小时，就让一张松弛、暗黄、苍老的脸，变得紧实水嫩、神采飞扬、充满年轻光彩，而收费不过198元，与动辄几万，甚至几十万的整形术相比，不过九牛一毛……据介绍，这种神奇的“张惠媛面部经络减龄术”，脱胎自传统经络回春术，通过该连锁机构创立者张惠媛女士，多年以来持续不断地探索和创新，才最终成型，并日臻完善。

从“针灸”到“手指”

“无论是提拉紧实，还是祛黄、祛皱，一次做下来，都能当场见到非常明显的效果！”该机构一位负责人表示。

越美丽 悦生活

张惠媛面部经络减龄术，首次减龄体验198元，当场对比效果，如不满意，全额奉还。
咨询电话：84580584

“传统上，经络减龄都是用针灸，需要非常密集地扎，密密麻麻的几百根毫针，估计很多女性朋友看着都不敢做，这种方法，现在在日本还挺流行……而我们通过这些年来技术创新，已经改为直接用手指发力了，各方面都非常成熟，张老师反复比较过，用目前这套指法走经络，只要手上的功夫练到家，起效并不比用针灸慢，甚至效果还更稳定。”

首次减龄 仅需198元

由于是不消耗任何产品的纯手工操作，相比南京主流美容院的中、高消费，张惠媛面部经络减龄术的服务价格显得更为亲民。

同样三四百块钱，在美容院也就做个脸部养护，但在惠媛却能做一次完整的面部减龄，“我们的目标是让客人40岁进来，30岁出去，50岁进来，40岁出去！”一位跟随张惠媛多年的理疗老师说。

此外，惠媛对新顾客还有特别的优惠政策：首次减龄，全程仅需198元，消费者可以在亲眼见证效果之后，根据满意程度，再决定下一个周期是否继续来做减龄。