



护理：黄金时段分区进行

正如脸部护肤会分成T区、U区、C区一样，身体肌肤的护理也要记得“分区”进行。

春夏交际需要预防肌肤干燥敏感，但这并不代表就拒绝一切的身体去角质产品。一般而言，使用较为温和的浴盐去角质，可以每周使用两次。而在手肘关节处、膝盖关节处、脚踝处这些角质容易堆积增厚的地方，先要通过泡澡进行软化角质，随后用浴盐等磨砂类产品按摩去角质。在去角质后，这些特别的关节部位要给与最高程度的滋润。相反，身体后背的油脂分泌较多，最好使用清爽型的乳液。

而腹部、臀部、胸部这些地方脂肪较多，是身体最容易出现老化、松弛的地方。分别使用局部专用的紧致乳液、按摩霜，防止身材变形。

有人戏称，只要看一个女人是把身体乳放在浴室还是卧室，就能知道她对身体护理的道行高低。沐浴后身体水分的流逝速度很快，一定要抓住黄金时间将水分子锁紧在肌肤里。因而，各类身体乳都需放在浴室里，先第一步滋润最易干燥的腿部和手臂。而在涂抹身体乳的时候，一定不要使用拍打的方式，而要按压，适当用些力道能让功效更为显著。



水芝澳海盐磨砂膏 新品未定价

ATTERIR艾天然果味饮料(含胶原蛋白) 50ml×5瓶/RMB199

埋线减肥，爱美女性的减肥新选择

“三月不减肥，四月徒伤悲”，这是网络上最为流行的一句话，也是对爱美女性最有实效的鞭策。为了避免“四月的悲伤”，“轰轰烈烈”的减肥行动开始了。但是，今年春天，越来越多的都市女性放弃吃药、抽脂等需要“冒险精神”的减肥方法，转而投向各类副作用小、相对健康的中医减肥法，除了前几年大热的针灸、按摩外，最近受到热捧的无疑是埋线减肥疗法了。

与传统的针灸疗法相比，埋线减肥疗法15天埋线1次，一个疗程一般只需埋线3次的优势，免除了肥胖患者隔三岔五“针”一次的痛苦。上海仁爱医院中医康复科主任刘建国医生介绍，埋线疗法起源于20世纪60年代，原先应用于治疗神经性等其他疾病，近几年开始用于治疗肥胖症等。埋线疗法是以线代针，根据患者的个体体质差异、不同的症状、不同的肥胖成因，进行合理的辩证选穴，将可被人体吸收的一种“生物蛋白线”，埋入穴道，来达到抑制肥胖者亢进的食欲和胃肠消化吸收的效果，同时，通过埋线来刺激肥胖者迟钝的自主神经(交叉神经)，增加能量消耗，促进体内脂肪分解，并有效调整失调的脏腑、经络及气血功能，从而达到减肥

健美的目的。埋线后，线体在人体内软化、分解、液化并被吸收，对穴位产生生理、物理及生化刺激可达15—30天或更久，使人体局部微循环在这种良性刺激下不断得以调整和修复。经次此一疗程(埋线三次)后，可取得明显减肥效果，腰围、臀围、腿围明显缩小，反弹率极低且能有效改善体质。

刘建国主任还提醒道，减肥不等于减重，埋线减肥减掉的是人体的脂肪而不是水分，并能保证减肥过程中人体的健康和精力的旺盛，且反弹率极低，这是埋线减肥的最大优点。而有的机构实行的“饥饿疗法”也许减轻了减肥者的体重，但减肥者的身体往往也因此“垮”了。所以，减肥者一定要引以为戒，不要重蹈覆辙。

刘建国主任还提醒道，减肥不等于减重，埋线减肥减掉的是人体的脂肪而不是水分，并能保证减肥过程中人体的健康和精力的旺盛，且反弹率极低，这是埋线减肥的最大优点。而有的机构实行的“饥饿疗法”也许减轻了减肥者的体重，但减肥者的身体往往也因此“垮”了。所以，减肥者一定要引以为戒，不要重蹈覆辙。

刘建国主任还提醒道，减肥不等于减重，埋线减肥减掉的是人体的脂肪而不是水分，并能保证减肥过程中人体的健康和精力的旺盛，且反弹率极低，这是埋线减肥的最大优点。而有的机构实行的“饥饿疗法”也许减轻了减肥者的体重，但减肥者的身体往往也因此“垮”了。所以，减肥者一定要引以为戒，不要重蹈覆辙。

刘建国主任还提醒道，减肥不等于减重，埋线减肥减掉的是人体的脂肪而不是水分，并能保证减肥过程中人体的健康和精力的旺盛，且反弹率极低，这是埋线减肥的最大优点。而有的机构实行的“饥饿疗法”也许减轻了减肥者的体重，但减肥者的身体往往也因此“垮”了。所以，减肥者一定要引以为戒，不要重蹈覆辙。

刘建国主任还提醒道，减肥不等于减重，埋线减肥减掉的是人体的脂肪而不是水分，并能保证减肥过程中人体的健康和精力的旺盛，且反弹率极低，这是埋线减肥的最大优点。而有的机构实行的“饥饿疗法”也许减轻了减肥者的体重，但减肥者的身体往往也因此“垮”了。所以，减肥者一定要引以为戒，不要重蹈覆辙。

文 | 丝兰

无针美塑 夏季美容护肤臻品



美丽女人，从来都是善于呵护自己娇嫩容颜和润滑肌肤的，只有时时经营，美丽才能长久留驻。

文 | 丝兰

哪怕是天生丽质的女人，若忽略了经营，也会随着时间的侵蚀而与美丽渐行渐远。所以才会有“芙蓉不及美人妆”的说法，尤其对那些皮肤松弛、暗沉或有红血丝、有斑点的女性来说，化妆品和护肤品更是必不可少的。但是她们仍有苦恼，一则，面对种类繁多的化妆护肤品，实在不知选择哪一款，也害怕会对皮肤产生副作用；二则，这些产品虽有改善肌肤的功效，但实在过于缓慢，而且对皱纹、斑点等只能掩盖而不能根除。

然而，这些苦恼在上海仁爱医院生活美容馆美容专家孙海荣医生眼里却不值一提。因为无针美塑疗法能将活性成分与营养成分直接导入皮下，由内而外达到美容效果的功能，让你的皮肤不再依赖护肤化妆品也可以美得自然，如婴儿般嫩白！孙海荣医生指出，无针美塑采用“水通道蛋白”及“水电泳技术”，在微电脑调控下，不用针就能通过自动导入仪透过表皮，将除皱和营养的物质输送到皮肤组织，让肌肤迅速吸收，从而达到美白、祛皱、淡斑，细腻肌肤的效果。与普通美容产品相比，有效吸收率增加了6000倍以上，除了去皱美白之外，还具有去除红血丝之功效，而且保持效果更长久，整个过程舒适享受。这一成果让皮肤年轻化的梦想在短期内成为现实，大大缩短了疗程，当仁不让成为时下皮肤美容的最大亮点。

同时，孙海荣医生还表示，无针美塑见效快，效果持久，而且恢复期短等现代非手术医学美容技术非常适合忙碌而又爱美的现代女性，在国外被称为“午休美容”疗法。又因其完全不用针，就能将除皱和营养的物质透过表皮注入皮内，呈现“做完即嫩，效果持久”的神奇，而成为新一代美容界的新宠，也是医学美容专家首推的夏季护肤极品。

