

七妙招包子脸变俏

女明星无比上镜的锥子小脸让大脸MM们羡慕不已,心动不如行动,下面教你几招速效瘦脸方法,只需一周,瘦脸效果就很明显,你也能拥有锥子脸!

1.运动法

运动也可瘦脸!运动减肥的效果是全方位的,如果你的脸真的“肿”了,剧烈运动后的大量排汗,可有助于水分迅速排出体外。

2.饮食法

一日三餐中多吃那些可以消肿利湿的蔬果,如冬瓜等。

如果你的脸是因肌肉硕大引起的肥胖,就请拒绝口香糖、甘蔗等锻炼咀嚼肌的食品,因为它们只能促使你的面部肌肉更加健硕。

3.沐浴法

我们都知道高温沐浴是瘦身好方法,同样高温沐浴也可以瘦脸。你可以每天在38℃

的水温中坐在浴缸里沐浴,水深达心窝处,并配合瘦脸霜按摩面部,浸浴时间以20分钟为宜。

4.面部减肥操

有氧按摩 按摩过程中着重刺激睛明、太阳、四下关、颊车几个穴位,能有效预防面部赘肉横生。

准备运动 进行3分钟有氧运动。

第一步:从额头到太阳穴,双手按压3~4次。

第二步:双手中指、无名指交替轻按鼻翼两侧,重复1~2次;再以螺旋方式按摩双颊:由下颌至耳下,耳中、鼻翼至耳上部按摩,重复2次。

第三步:以双手拇指、食指交替轻挽下颌线,由左至右往返3次。

第四步:以双手掌由下向上轻抚颈部。

5.洗脸



改变平常洗脸的方式,用温水冷水交互洗脸,来促进血液循环及新陈代谢。

良峰

一、搓手

双手先对搓手背50下,然后再对搓手掌50下。经常搓手可以促进大脑和全身的兴奋枢纽,增加双手的灵活性、柔韧性和抗寒性,还可以延缓双手的衰老。

二、搓额

左右轮流上下搓额头50下,经常搓额可以清醒大脑,还可以延缓皱纹的产生。

三、搓鼻

用双手食指搓鼻梁的两侧。经常搓鼻可以使鼻腔畅通,并可起到防治感冒和鼻炎的作用。

四、搓耳

用手掌来回搓耳朵50下,通过刺激耳朵上的穴位来促进全身的健康,并可以增强听力。

五、搓胸

先左手后右手在两肋中间“胸腺”穴位轮流各搓50下,经常搓胸能起到安抚心脏的作用。

六、搓腹

先左手后右手,先顺时针后逆时针地轮流搓腹部各50下,可促进消化,防止积食和便秘。

七、搓腰

左右手掌在腰部搓50下,可补肾壮腰和加固元气,还可以防治腰酸。

八、搓足

先用左手搓右足底50下,再用右手搓左足底50下。足部是人的“第二心脏”,可以促进血液的循环,激化和增强内分泌系统机能,加强人体的免疫和抗病的能力,并可增加足部的抗寒性。

搓八部位 让衰老望尘莫及

李垒

早春应对肌肤敏感的三大锦囊

当身边向来“皮实”的女友竟然也突发皮疹,或许你才发现,换季敏感果来势凶猛!专业的过敏问题还是交给医生,但在这“多事之春”,如果在日常护理中掌握应对肌肤敏感的三大锦囊,让你的肌肤逃过此劫其实也并非难事。

护肤品换季需谨慎

状况:冬春交替时皮脂汗液分泌随之变化,皮肤的屏障功能亦受损变得脆弱,导致皮肤更加敏感。此时盲目更换护肤品很容易因皮肤不适应而引发过敏症状。

锦囊:

1. 更换护肤品时一定要先在面部选择一个小的区域试用,如果两天左右没有不适反应才可整脸使用。
2. 如果要更换整套护肤品,不妨从保养最

后程序的产品如晚霜或乳液开始更换,再逐一全部换掉。即便是出现过敏状况,也不能立即换成整套敏感肌肤专用的产品。

素面朝天非良策

状况:很多女性一旦出现过敏状况,第一反应便是立即恢复“素面朝天”,不敢给脸上涂任何护肤品,如此“矫枉过正”其实不利于肌肤的恢复。

锦囊:

1. 如果是护肤品引起的过敏,首先应在医生的指导下找到过敏源,在选择护肤品时避开导致过敏的成分。
2. 应尽量选择成分比较单一,不含香料、防腐剂的专为敏感性肌肤设计的产品。
3. 保湿尤为重要。应选择安全的润肤保湿剂像透明质酸、甘油等。也可以用补水面膜或用舒

缓喷雾湿敷的方法来急救,但切忌时间过长。

防晒隔离不能少

状况:秉承防敏感的“做减法”的护肤原则,不少MM都将防晒和隔离从自己的日常保养程序中“删除”,其实不管是对于防敏感还是对过敏症状的护理,防晒和隔离都必不可少。

锦囊:

1. 对于敏感性肌肤来说,应特别注重防晒和隔离。即便处于过敏状态,一样也要通过一些温和和无刺激的防晒隔离产品来给予防护,才能避免敏感症状进一步恶化。
2. 含化学性防晒剂的产品通常更易引起肌肤敏感,而含物理性防晒剂如二氧化钛或氧化锌的防晒产品虽然涂上去偏白,但相对来说对皮肤刺激较小,更适合敏感性肌肤选用。

吕秀梅

领航生殖医学 致力孕育事业

治不孕,到中山

前不久,“中国国际不孕不育高峰论坛”在北京成功举办,太原中山生殖医学医院荣获“全国不孕不育诊疗突出贡献奖”。作为省内知名的专业不孕不育诊疗机构,得到这个殊荣,可谓实至名归。此消息在山西地区及周边的广大患者中引起了巨大的反响,不孕患者争相预约,希望得到专家亲诊把握,一时间来中山医院就诊的不孕不育患者络绎不绝。

1. 专业检测 国际领先

作为我省唯一一家不孕不育专业研究诊疗机构,太原中山生殖医学医院自成立以来,引进了多项国际先进的检测项目,且不孕不育诊疗中心的规模实力在省内乃至华北地区均首屈一指。

中心现可开展21步排查法中所有检测项目

- 精子、微生物(药)志图像检测分析系统——对精液进行定量分析实验检测
- 显微图像分析系统——白带、前列腺液的常规检查
- 免疫分析仪——内分泌六项、免疫七项、优生四项检测
- 血球分析仪、生化分析仪——进行血液21项检查
- X光机输卵管造影技术——全面了解输卵管是否通畅,形态如何等

2. 权威技术 重磅首推

太原中山生殖医学医院不仅形成了中西医结合治疗不孕不育的优势,而且率先将美国DSA软镜技术应用临床。

美国DSA输卵管软镜技术是全世界优生优育协会与太原中山医院强强联手、重点推广的项目,并在全国进行示范推广。该软镜能够根据每个人输卵管组织的柔软度不同调节软硬度,使软镜充分充盈输卵管,并且软镜犹如仿生模拟的输卵管,其特殊的构造彻底保护了输卵管无痛苦无损伤,全面疏通输卵管,并全程可视,不开刀、不住院,整个治疗过程仅需3-5分钟,对输卵管炎、粘连、积水、输卵管缺如等宫内病变均有良好的治疗效果,能一次性疏通输卵管,复通率高达98%,掀起了输卵管疏通技术的新革命。

3. 权威名医 孕育希望

朱祺,我国著名不孕不育专家,省优生优育协会理事,“全国不孕不育突出贡献奖”获得者,长期担任二级医院不孕不育科学带头人,对高科技微创孕技术有深入的研究,“三镜一丝”治疗不孕症技术山西地区先行者,治愈不孕不育患者上万人,疗效显著,口碑极佳,深受患者的尊敬和爱戴,被患者亲切地称为“送了观音”。

治愈不孕不育 找准病因是关键!

“我要当妈妈”大型公益活动正式启动..

“我要当妈妈”关怀圆梦行动正虚位以待,现在参加,您将有可能成为2010年度最美丽的“孕”女人!

百万孕育帮扶基金 正在申领中...

温馨提示:凡携此报纸来中山医院就诊的患者免专家挂号费、咨询费、八大孕育技术半价优惠。

太原中山生殖医学医院
终身伴随 生殖健康专家

报名热线: **0351-4180222** 医院地址: **太原市五一东街9号(火车站中国邮政北侧)**