

◎健康美体

形体管理改变美体行业

罗丹形体管理烟台旗舰店即将开业



罗丹简介

罗丹女士生于1970年，形体管理创始人、人体营养学、人体生态学、人体功能学、人体美学专家，中国女性身材多项美丽指标创建人。著名形体管理专家，世界首创女性身材最新管理模式。专业解决延缓女性身材变形老化问题的推广人。

很多女性为了改变身材和体型的不足，让身材变得更漂亮，增加整体气质和自信，都经历或尝试过这样那样的减肥或美体，但是结果却是很大一部分人没有达到理想的结果，短暂的体重改变，为身材后期的变形埋下了隐患。没办法，为了保持体型只能盲目控制饮食，结果导致饮食结构不合理，最终不仅影响了健康，还加剧了身材的变形。还有很多人为了美丽，采取不当的方法，对身体造成了伤害，后果相当痛苦，有的甚至失去了生命，让人十分心痛。最近几年，美容美体行业，在电视、报纸等媒体上的曝光频率越来越高。

是否能够真正健康的拥有美丽身材并合理的保持?

罗丹女士，形体管理创始人，多年专注于人体美学、营养学、功能学的研究，根据多年的实践，建立中国女性身材多个部位漂亮标准，创建了中国第一家专业女性身材管理机构——罗丹形体管理。它通过建立漂亮标准，调整饮食结

构，修复变形部位，合理保持形体不变，量身为顾客设计仪表(着装和发型)。为杜绝任何欺骗顾客行为发生，全国统一管理模式，技术成熟，经验丰富，6年来帮助数千名女性，改变了身材的不足，使体型更加漂亮。

“从事美丽行业多年，我发现很多女性如果及时做到专业的形体管理，身材是可以改变的，会比现在体型美很多，并完全能够做到长期合理保持，比如，产后妈妈，是女性后天身材改变的一个重要阶段，如果及时进行专业的形体管理，是对产后的身材恢复程度和后期保持体形的关键。”罗丹说。

另一个阶段40岁左右的女性，身材开始变形，如果不及时做专业的形体管理，当身材变形严重，再想改变，将付出很大的代价，难度也是相当大的。很多女性想爱自己，却不会爱，想美却没有更好办法，有的盲目控制饮食，破坏了合理的饮食结构，也有的不正确的使用美体衣，这些都加

速了身材的变形。“这些情况在当今的爱美女性中占有很大比例，因此，我们有责任让更多的女性健康的拥有漂亮的身材，并合理的长期保持，并且打造一个好的平台，帮助更多有创业梦想的女性成功创造客户价值，改变人生，拥有财富。”罗丹告诉记者。

罗丹说：“我个人认为，不了解形体管理，可以不相信，不妨可以了解一下，试一试。因为，所有经过我们服务的客人，身材整体气质都有了很大的改变，使她们身材更漂亮，更自信。即使为了证明有没有效果，你也可以试一试，因为不达到承诺的效果，全额退款。”

曾经经历过减肥或美体没有达到理想效果的，想让现有体型更美，对生活品质有更高追求，有一定经济基础的女性，想健康地拥有漂亮身材并合理保持，形体管理是必然的选择；专业的形体管理对普通人虽然有点贵，但它绝对值，它能健康的让你更美，留住美。

咨询电话：13954555093

◎美容护肤

夏季防晒小窍门



夏天到了，MM们又开始为防晒做准备了，防晒霜、遮阳伞等一个也不能少，但是在这样的情况下皮肤也难免会出现晒伤状况。在做具体防晒工作时，还要注意下面的一些夏季防晒小窍门。

防晒一定要全面。

涂防晒霜时，千万不要忽略了脖子、下巴、耳朵这些地方，防晒霜涂抹不全面会造成肤色不均，变成大花脸。更重要的是这些部位都会泄露你的年龄秘密，一定要做好护肤保养工作。

细心呵护唇部。

白天的高温使唇部的水分蒸发得很快，更容易受到阳光的伤害。因此，要涂具有防晒和保湿双重功效的护唇膏。

夜间做好晒后修复。

即使做好了防晒措施，贪玩时皮肤也会出现晒伤情况，夜里一定要做好晒后修复工作。

补充防晒霜。

汗水会把防晒品冲掉的，应该每隔几个小时再涂一遍。

喷雾式的矿泉水。

有条件的话，用喷雾矿泉水在距离面部15cm处均匀喷雾，随时补充肌肤水分，别让它太渴。

避免红色、黑色食物。

营养学家的研究表明，使用红色食物后再晒太阳，皮肤将会更容易晒黑。因此，要尽量在日晒前避免食用吃红萝卜、木瓜等红色类食品。另外，黑色的食物如酱油、黑醋、咖啡等含黑色素较多，多吃容易导致皮肤的色素沉淀，让皮肤变黑。

遮阳伞、帽子必不可少。

防晒霜再管用也不如遮阳伞和帽子管用。夏日里，一定的遮挡可以防止我们晒黑、晒伤。因此，如果夏天出门时一定要记得打伞、戴遮阳帽或者穿长袖衣服等防护措施。不要选择晴雨两用的伞，因为伞的防晒大多依靠防晒涂层，如果再做雨伞往往容易把防晒涂层冲刷掉，起不到防晒效果。

◎祛痘课堂

盲目祛痘等于花钱买“凶手”



小林，18岁，独生子，父母宠爱万分。正是孩子享受青春大好时光的年龄，小林却为自己的容貌天天苦恼。原来，进入青春期后，小林脸上开始长痘痘，父母给他买了很多的祛痘产品，他经常东抹西抹，结果痘痘没治好，却留下了一脸的痘疤。小林父母在事业上很忙，等真正发现孩子的痘痘问题时，为时已晚。小林的自信心受到极大打击，他不爱笑了，和周围同学的交流也少了，不愿出门，变得自卑，上课经常低着头，考试名次跌了一大截，父母看在眼里疼在心里，却一筹莫展。

佐康为孩子赢回未来

一次聚会，聊到孩子的问题时，朋友们都提到了，佐康祛痘不仅花钱少，效果也比那些昂贵的产品好得多，适合各种肤质，很多孩子的青春痘都是佐康治好的。果然如宣传的那样，小林去了15天左右，原本桔子皮般凹凸的脸，就像重新换了一层新的皮肤，用手一摸细腻柔滑！看得小林妈妈乐开了怀。“孩子的前程差点让我这个妈耽误了，多亏了佐康，要不我真成了毁了孩子的‘凶手’，看来选祛痘方法还真不能盲目！”小林妈妈说。

痘友祛痘要谨慎

笔者提醒，不能盲目使用祛痘产品和随意治疗，不仅枉费金钱，更会错过最佳祛痘时机。家长们要摆正心态，选对真正适合自己皮肤的产品和专业的祛痘机构，才是祛除痘痘的根本。佐康祛痘是国际青春痘防治协会的理事单位，入驻烟台6年来，用专业成熟的技术和效果，赢得了烟台痘友的一致好评。

祛痘通知：“99元3次”体验健康祛痘，等你参加！
咨询电话：18663840980

福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

主持人：于建立

嘉宾：王建利 院长

夏季，很多女性爱穿低腰裤、迷你裙，有时还会露出后腰。夏季各类冰凉饮品，更是让大家“爱不释口”。殊不知，这些行为可能会为慢性腰痛、子宫“受寒”引起的各类妇科疾病埋下“伏笔”。

子宫是最怕冷器官

医生介绍，肚脐对气温特别敏感，一旦小腹受凉，肚脐“钻风”，可使血管反射性痉挛收缩，血流减少，造成腹内脏器能源危机。而一旦腰部受寒，肾气受损，人会感觉腰酸、怕冷、乏力、饮食少，大便呈稀溏状等症状。对于女性而言，子宫是女性身体里最怕

冷的器官，子宫受寒可表现为女性痛经、经期延迟、经量少、色黯、性欲降低等，严重者致不孕。

在此提醒广大爱美女性：

1、在有空调的办公室内备好外套或披肩，注意颈肩部、腰部、腿部特别是膝盖的保暖，以防寒从脚下生。

2、夏天不要“坐寒”，也就是地面、石面或铁面椅子，这些地方寒气重，寒邪可直接侵入子宫。

3、而冷饮、冰茶、瓜果等寒凉之物不宜贪多，有凉、热两种东西要吃时，最好先吃热的，后吃凉的。

合理按摩可以护腰

下面向大家介绍四种常用按摩方法：

1、**摩肾益精**：坐位，先对掌快摩擦20次，迅速将热掌捂于腰部

肾区(即背部第12肋与脊柱夹角处)，上下摩擦，动作要快速有力。

2、**痛点按揉**：握拳在腰部寻找压痛点，用手指的指间关节进行从轻到重的按摩，时间一般为1—2分钟，注意随时调整体位。

3、**揉推膀胱经**：握拳，拇指握在掌心，用食指指间关节自上而下，由轻渐重推揉脊柱两侧肌肉1—2分钟。是腰部保健常用手法。

4、**腰部扭动**：下腰部在站立位做小幅度的扭动，可左右摇摆，也可做旋转活动，2—5分钟。

此外，可经常练习倒步走，倒步走时两腿交替向后迈步，可使腰部韧带弹性增强，就像自备了腰椎保护带，不但可让腰椎的稳定性增强，还能使腰椎疼痛减轻甚至消失。倒退行走时，最好每分钟走60—100步，每次10分钟。

五类女性常见腰痛

1、**肾虚性腰痛**：是女性中最常见的腰痛，特点是整个腰部绵绵作痛、腰酸无力，劳累或房事后加重。肾虚引起的腰痛最为常见，表现为腰部冷痛、腰膝部酸软无力。生育后以及反复人工流产的女性比较容易出现此类腰痛。

2、**血淤性腰痛**：腰肌劳损或扭伤引起局部淤血以及气血运行不畅，这种腰痛也较常见，痛感表现为局部刺痛和针扎痛。不过，腰椎间盘突出、肾结石、肾炎等器质性腰痛不好区分，应该进行检查，电脑族也可有类似表现。

3、**寒湿性腰痛**：主要是腰部受风寒侵袭引起，痛感为局部(腰部偏上)疼痛，表现为冷痛，阴雨

天加重。

4、**慢性盆腔炎引起的腰痛**：是育龄期女性较常见的腰痛。多为女性在剖宫产术、卵巢囊肿切除术或阑尾炎术后发生急性盆腔炎症，未能及时治疗而造成，以腰痛、下腹部阵阵坠痛、白带增多三大症状为特点。

5、**生殖泌尿系统感染**：女性易患生殖泌尿系统感染，如慢性肾盂肾炎、淋病、宫颈炎、宫颈糜烂等，表现为腰部酸痛或锐痛，并沿输尿管放射至会阴部。除泌尿系统感染外，泌尿系结石、结核等疾病，亦会引起腰痛。

健康热线：6872222