

## 都市消费·美容

## ●相关链接

## 泡温泉注意事项

1.一定要记得把身上的金属饰品摘下来,否则首饰容易被硫化成黑色。

2.避免空腹、饭后、酒后泡温泉,泡温泉与吃饭时间至少应间隔一小时。

3.选择适应自身的高、中、低温度的温泉池,一般从低温到高温,每次15—20分钟即可。

4.温泉不宜长时间浸泡,否则会有胸闷、口渴、头晕等现象。在泉水中感觉口干、胸闷时,就得上池边歇歇,或喝点饮料补充水分。

5.皮肤干燥者浸泡温泉之后最好立刻抹上滋润乳液,以免肌肤水分大量流失引起不适。

6.过烫过酸的温泉不要泡,温度在30~45℃比较适宜。

## 不宜泡温泉的人群

1.皮肤过敏者不宜泡温泉。

2.孕妇及手术过后者不宜泡温泉。

3.糖尿病患者不宜长时间泡洗热水澡、蒸桑拿浴和泡温泉,因为水温过高可让患者注射的胰岛素吸收加快,而且长时间身体过热使机体能量消耗增加,心脏负担加重,很容易出现意外。

4.容易失眠的人,不要长时间浸泡。

5.凡有心脏病、高血压或身体不适者,不宜泡温泉,除非经医生允许。

## 汗蒸注意事项

1.饭后、饮酒后不宜立即进行汗蒸。

2.每次汗蒸45~60分钟最适宜,也可根据个人耐受力做调整。

3.汗蒸后的6个小时内不宜淋浴,2小时内不能吸烟,不宜食用过凉食物。

4.如果汗蒸时感到头晕及不适症状,应立即中止使用,或适当休息。

5.体验过程中要保持良好的心态,身心尽量放松,喝水时,不要为了追求出汗而刻意大量迅速喝水,宜边出汗边饮水,以喝水不胀为好。

# Moisture

## 温润冬日 美丽有方

济南的冬天已经到了最寒冷的时候,这样的季节,让温暖成了所有人的第一需求,本期,我们为您推荐了寒冷冬季里的美丽方式,希望能为您带去温暖和美丽!

□小霞

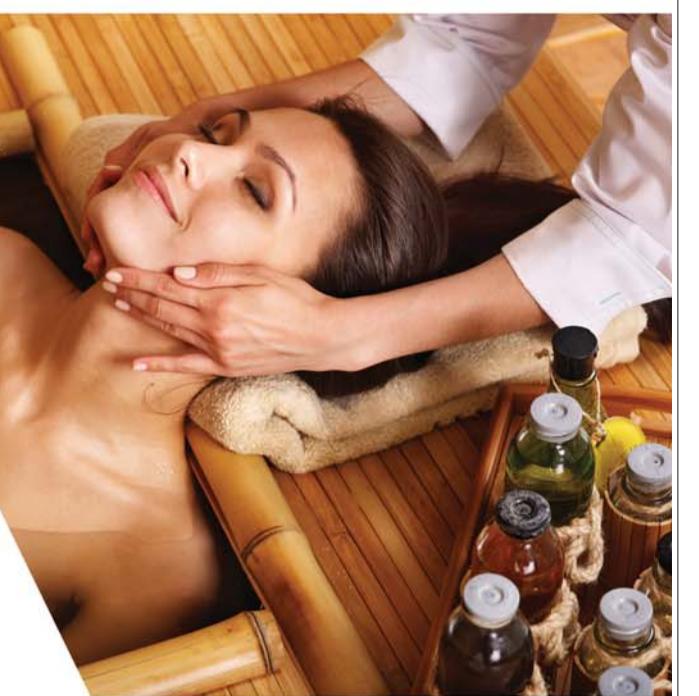
### N01. 泡温泉

寒冷的冬季,没有什么比泡温泉更能温暖身心的休闲方式了,不仅如此,在泡温泉的过程中,温泉水中含有一些特殊的化学物质,在泡汤时沉淀在皮肤上,改变皮肤的酸碱度从而达到美容效果。对于追求美容功效的女士们来说,温泉可以分为“浸泡式温泉”和“按摩式温泉”。

“浸泡式温泉”在进入温泉之前,先用小木桶取少量温泉水浇在身上,让身体适应水温后再进入浴池浸泡。温泉水温分低温(35至38℃)和高温(39至45℃),入浴时,要由低温泉开始,待身体逐渐适应后,再进入高温泉浸泡。浴后无需再淋浴,用毛巾轻擦全身即可,这样温泉中的微量元素可被吸收到体内,达到美容效果。

“按摩式温泉”先在普通温泉水中浸泡20分钟左右,可以根据需要选择不同的按摩式温泉,比如,穴位温泉按摩,根据身体不同穴位,施以不同的水压冲击,使肌肉放松,疏缓肌肉酸痛;或者利用强劲水流和水力的帮助,在温泉池中进行伸缩、转动等体力训练,可以消耗卡路里,达到美容纤体的效果。

●美丽提醒:泡汤前要注意卸妆,这样有利于吸收温泉中的矿物质成分,泡汤结束后,建议立刻用化妆水拍打脸部,可以让皮肤保留温泉中的有益物质。此外,还可以到度假村的美容院里,做个保湿面膜和全身推油,最重要的是及时敷上保湿乳液,防止皮肤里水分蒸发。仅靠节假日凭兴趣泡一两次温泉达到养生或美容的目的是不现实的,一定要长期坚持才能有效果。



### N02. 汗蒸

汗蒸起源于韩国,近两年,韩式汗蒸在济南也成为很多人冬季休闲的方式之一。汗蒸对于女士来说美容效果甚好,可以达到深层排毒的效果,改变皮肤肤质,增强皮肤弹性,延缓衰老,蒸几次后就会使肌肤光滑细嫩。此外,汗蒸的过程中大量的流汗,还可以起到消除赘肉、驱减脂肪的作用,因此,深受爱美女士的欢迎。

应在沐浴和卸妆保持身体洁净后进入汗蒸房,随身携带汗蒸时穿的服装,要求棉质、吸汗、短衫、短裤即可,同时携带擦汗毛巾一条,水杯一只。在汗蒸过程中不要频繁出入,不要搓擦身体和污物,喝适量温水。汗蒸后6小时内细胞处于重新修复过程中,不要饮用冷冻食物和直接接触冷水,不宜淋浴,汗蒸后身体虽大汗淋漓,但不黏不咸,如同冲热水澡一般舒畅,用毛巾擦干身体即可。

●美丽提醒:在汗蒸房内,最好随时用冷的湿毛巾镇定并保持肌肤水分。排汗的时候若涂抹肌肤美容盐等产品,能帮助肌肤更有效排出废物且更细致光滑。汗蒸结束后敷上面膜,保湿或镇定修护面膜效果最佳,能让张开的毛孔更快吸收有效成分,同时也具有安定肌肤的效果。



来自香港的专业高端纤体美容中心首次登陆济南  
|香港|北京|上海|杭州|深圳|温哥华|.....

## 蜕变美蝶·璀璨人生

### 魅力女人沙龙会

到场均可获赠1000元美丽大礼包

活动地点:历下区南门大街2号泉城大酒店 咨询电话:0531-8601 3333

持此广告可到银座张玉珊修身堂索菲特店内领取入场券1张



## 北美医学教育基金会培训中心 及中美临床合作基地 花落韩氏



2011年12月10日上午9:30,“北美医学教育基金会培训中心”“北美医学教育基金会中美临床合作基地”在济南韩氏整形美容医院正式挂牌成立。北美医学基金会、北美医学教育基金会主席、首席科学家丁文京先生、济南红十字会刘成海秘书长、北美医学基金会·北美医学教育基金会中国区闻青松秘书长、山东整形美容界元老、中国吸脂塑形第一人周兴亮教授、韩氏整形美容医院韩啸院长出席了此次挂牌仪式。

北美医学教育基金会是美国加州政府注册的非营利性机构,是由旅美华裔医学科学家们创建的以医学应用、医疗服务、医学教育培训为中心的国际性基金会。基金会以整合国际医疗医学资源为宗旨,致力于引进国际先进的医疗保健技术和专家学者,推广国际先进的医学理论和医疗药械,提供高水平的国际医疗服务,为中外医疗、教育培训、学会学术交

流机构及专家学者们构建一个国际化发展平台,创建先进的医院管理和健康管理体系,并提供医疗投资基金。

在挂牌仪式上,丁文京主席说:“我们只选择每个地区每个行业的龙头企业。我们相信,只有这样的企业才能为整个行业提供最高水平的交流平台,而山东整形界,韩氏作为翘楚,以责任与诚信为企业之魂,以精细、极致作为技术的最高要求,这正是北美教育基金所推崇的企业品质。”同时丁文京主席强调,韩氏拥有近万平米的自购面积、过亿的投资,这在国内整形美容行业仍是凤毛麟角,韩氏能够做到此,也是重视企业责任的表现。

在授牌仪式和聘书颁发后,韩啸院长在致辞中表示,韩氏一直十分注重与国际医疗整形美容机构的交流与合作,对新技术、新设备等的研发和引进更是不遗余力。此次与北美教育基金会的合作,对于韩氏和山东整形美

容业来说,都是一个非常好的发展契机。此次北美基金会的到来,为实现这一梦想提供了有力的保障。相信在不久的将来,韩氏的技术和实力都将得到更高层次的提升。

最后,韩院长对济南红十字会参加此次授牌仪式表示感谢。他说,在当今这个社会,小月月事件、老人跌倒被扶却导致被扶人索赔等现象,都在考验着我们的道德底线。但是韩氏一直相信血是热的,好人永远不嫌多。这么多年,正是凭借这样的信念,韩氏在发展自身同时,积极回报社会。像之前帮助胎记女孩实现完美新娘梦、帮助关公男孩浩宇实现蝶变、汶川大地震、舟曲泥石流在第一时间进行捐赠等。他表示:“韩氏以后做得越大,越要将公益事业做到底”。据悉,就在不久前,韩氏刚刚向济南红十字会捐赠了5万元,并将继续于2012年投入200-300万资金,救助面部、肢体畸形人群。