

○行业资讯

开发区佐康专业祛痘中心·芝罘区清颜专业祛痘中心

健康祛痘:让痘痘不再烦恼



李云10月要结婚了,前阵忙于收拾新房,忽略了脸上的痘痘,为了省事在离家近的一

○美容护肤

让肌肤动起来



“流水不腐,户枢不蠹”,保养皮肤和这个道理还是有些相近的。脸部运动美容法简单又健康。这个方法的原理,主要是通过用双手对脸部肌肤进行按

摩和拍打,同时配合一些小体操,让皮肤自己运动起来,进而改善脸部皮肤的血液循环,增加新陈代谢的机能,从而让肌肤变得更加的漂亮。

冷水洗脸 配合嘴部小体操

用凉水配合少许的洁面乳,将脸部肌肤彻底清洗干净并擦干。紧接着,闭上嘴巴尽量地让嘴巴和下巴向左右最大幅度地移动,左右一次为一组,一共做九组。接着就要来做牙操了。牙操可以帮助消除松弛的双下巴。嘴巴横向张开,达到最大幅度后停留大约十秒钟,然后嘴巴恢复原状,使劲咬紧白齿,然后再放松,不用力停顿十

秒。这个动作要重复八次。

轻拍面部 配合脸部除皱操

让脸部肌肤放松,双眼轻闭,轻轻拍打。把两手的指部放在脸部下方位置,以每分钟拍打两百下的速度由内往外、由下到上,用双手轻轻拍打脸部各个部位的肌肤。每次大约做四分钟到六分钟。拍打时只要让皮肤颤动就行了。

同时,为了缓解脸部的小细纹,紧接着就要开始做脸部除皱操。额头部分,把手指放在发际位置,然后顺着额际几束发绺的方向进行牵引,与令你的眉毛下垂的引力方向相反。这个动作要反复十次。颈部,把

痘、痘印以及使用化妆品不当引起的过敏、激素依赖性皮炎等。郑重承诺“签约包治,不能治愈,全额退款”,二十天治好重度痤疮。

秦媛店长提醒广大痘友:最近总有顾客反映说有一些场所模仿清颜祛痘中心的方式和技术,让顾客在短时间内难辨真伪,花了不少冤枉钱。盲目治痘,不仅枉费金钱,更错过最佳治疗时机。为保证服务质量和效果,烟台市内目前只有位于芝罘区第一大道1106-2室的清颜店和位于开发区海诺大厦1315室的佐康店,市内再无分店,如有雷同,纯属仿冒。

五年店庆,芝罘区清颜店

和开发区佐康店联合推出优惠项目如下:

1、新顾客免费检查皮肤情况,

确诊类型,免费定制治疗方案。

2、新顾客即刻体验“99元3次健

康祛痘”活动,前30名顾客持本

报可同时获赠价值98元爽肤洁

面乳一支,以电话预约或到店

预约为准。

3、老顾客购买清颜或佐康指定

产品可享受特价优惠,详情咨

询店内。

芝罘区清颜店:6263931

地址:芝罘区第一大道大厦

1106-2室(大润发南门西行50米)

开发区佐康店:6398791

地址:开发区海诺大厦1315

室(长江路彩云城南门正对面)

○减肥瘦身

减肥的三大误区



不少体态较胖的白领丽人,尽管采取了各种减肥方法,经过一段时间后,却发现自己越减越胖。往往是因为被一些错误理论牵着鼻子走,结果走进了减肥的误区。

减肥就是减脂肪

脂肪在减肥过程中,不总是充当反面角色。食用的脂肪不仅不会很快在体内转化为脂肪储存起来,而且脂肪的分解还能在一定程度上抑制脂肪在体内合成。一些女性拒绝一切脂肪,结果使自己体内缺乏营养的同时,还无形增加了对淀粉类食物以及零食的摄取,因此致使减肥失败。

吃得越少越有效

平衡膳食的关键是热量摄入不要超过消耗。吃得太少,蛋白质、维生素等营养物质摄入不足,会造成营养不良,也对身体不利。有的人吃得不多,但体重仍在增长,这种情况下需要加强运动,如每天走路40分钟以上,或是通过游泳、爬楼梯等运动方式加大热量支出。运动不仅可以消耗热量,也是保持全身各个器官健康的重要措施。

还有人误以为少吃粮食就能减肥。实际上粮食对健康是非常重要的。在平衡膳食中,从数量来说,谷类是基本的组成,谷类食品所提供的热量,应占人体摄入总热量的60%。谷类食品还是人体所需膳食纤维、B族维生素等的重要来源。

减肥速度越快越好

最安全的减肥速度是每周减肥0.5公斤,即每个月减去身上两公斤的脂肪,因体重过于肥胖需要多减者,每个月也不要超过5公斤的上限,否则会因为减肥速度太快引发各种疾病。

避开这些误区,科学减肥,才能成功瘦身。

晒后修复 快速白回来

现在只要一出门,被晒黑的情形就会增加。晒后的72小时,是肌肤的“黄金修复期”。晒后修复4阶段,让你的肌肤迅速恢复原本的白皙亮丽。

阶段1晒后当下:红热刺痛

关键10分钟:矿泉喷雾

肌肤一感到发烫,就马上躲

进凉爽的室内,再用冰水或保湿喷雾立刻“降温”!不只抑制发炎,更让黑色素来不及产生!

阶段2晒后隔天:肤色暗沉

关键6小时:晒后修护霜

紫外线的辐射很可怕,虽然已经回到室内,肌肤仍会持续发炎。无论表面红热是否减

轻,6小时内还要用芦荟胶厚敷,或擦上晒后修护霜,镇定深层发炎组织。

阶段3晒后2—3天:干燥脱屑

关键24小时:补水面膜

晒后肌肤失水,“面膜”是

补水捷径,建议选择不含油脂的“凝胶式冻膜”,也可使用“保

湿凝霜”充当晚安面膜。

阶段4晒后一个月:产生细纹

关键3天:弹力精华

一般轻微晒伤,约1—2天就会退红,比较干燥的地方如眼尾、颧骨,建议在第3天就开始擦弹力精华,预防小细纹诞生。



韩式整形美容中心

暨开发区梁医生整形美容外科



“黑脸娃娃”彩光嫩肤套餐——大型优惠活动

梁忠军 主任简介:

梁主任曾任山东省医科院附属医院整形再造外科主任,2003年留学韩国,师从于韩国整形大师金泳洙教授和我国改脸型大师柳大烈教授。专业从事整形美容工作近20年,2004年在烟台成立韩式整形美容中心。成功为军队一等功英雄“钢铁战士”葛新峰、“换脸女孩”李永春做烧伤整形手术,被国内20多家大型新闻媒体报道,轰动国内外!

整形美容手术项目

优势项目:面部轮廓改形,全面部微创祛皱,韩式丰胸,360度环形吸脂减肥,外耳再造。

经典项目:韩式重睑与提眉、眼裂开大、精细祛眼袋、隆鼻及鼻头修整、驼峰鼻矫正、面部凹陷丰填、去除颈脂垫、疤痕修复、唇裂二期修复、巨乳缩小、下垂乳上提、乳头乳晕整形。

非手术项目:BOTOX注射祛皱与瘦脸,生长因子注射祛皱,玻尿酸、伊维兰注射祛皱与丰填,立体雕眉与文唇,彩光嫩肤、黑脸娃娃美白嫩肤。

咨询热线:市区店2971369或13954536555 开发区店6391222 网址: www.doctor-liang.com

地址:市区店 康爱眼科医院4楼(只楚路13号,新龙祥大酒店东临) 开发区店 泰山路46号(开发区医院西邻)