

行业资讯

美丽妈妈产后恢复

产后熏蒸重塑健康美丽

专刊记者 朱桂杰



新妈妈刚生完宝宝,总会有各种气血虚亏、腰酸背痛等症状,近日记者采访了烟台美丽妈妈产后恢复的店长崔静,她向我们推荐了专业产后熏蒸。

据崔静介绍说,专业产后熏蒸是通过产后健康管理顾问的全方位产后体质检测评估,首先进行全身发汗调理,打开全身循环系统;然后利用优质艾草熏蒸驱寒散瘀,根据检测

结果,调配针对个人体质的名贵中药,将机体的各个器官进行调理,使深层毒素排空,有效调理脏腑功能。同时配合理疗师专业手法点穴、按摩、疏通经络,中医温灸补充气血,排毒排寒并且立即改善腰酸背痛,肩周颈酸痛等产后不适。让新妈妈的身体安全健康地完成产后这段特殊的过度期,避免以后落下病根,即所谓的“月子病”。也为产后的体型、容貌恢复打下好的基础。

产后汗疗 祛湿排寒

该机构采用“数码频谱光疗设备”远红外线增加新陈代谢,汗水和毒素随汗腺、皮脂腺排出,同时部分皮下脂肪也会转化成汗液排出,最重要的是能很好地增强脾胃消化功能,排除体内淤积之油腻、肥甘难化之物,是产后恢复健康之本。

中药熏蒸 针对性体质调理

崔静告诉记者:“我们采用48种生长在贵州苗岭山的名贵药材通过熏蒸对身体和穴位的刺激,进入血液循环、淋巴循环、风湿、促进子宫恢复、消化不良、便秘等症状,还可促进身体循环,增加乳汁分泌。”

产后排毒 疏经理气

纯天然植物精粹附以专业点穴、按摩、疏通经络,补充气血,增加新陈代谢力,预防产后妈妈出现腰膝酸软妇科炎症等多种问题。

艾灸温补 调理养生

艾灸是以温热刺激及药物作用,温通气血扶正邪,对产后的恢复和去寒湿效果非常好。

热线:13954555093

健康美体

在沐浴中

破解身体水密码

夏季是穿迷你超短裙的季节!但干燥的肌肤与厚厚的角质却严重影响了熟女们放飞的心情。此时,沐浴就成为解决这些问题的第一件要事。下面就告诉你,熟龄肌肤如何在沐浴中破解身体水密码。

手臂、腿的细嫩密码——按摩霜

正确的洗浴方法是每隔2~3天洗一次澡,水温不宜过高,40℃左右即可。先用质地温和的沐浴乳为全身做一次清洁,再于手肘、膝盖等角质堆积较厚的部位涂抹磨砂膏,以打圈的方式按摩,将厚厚的老废角质去掉。接着均匀涂抹保湿按摩霜,按照从肩膀到手臂,从大腿到脚踝的顺序轻轻推拿按摩,按摩霜的保湿因子会慢慢渗入肌肤底层,润泽锁水,让身体变得细嫩光滑。

Tips:沐浴后不要用毛巾将身体擦得太干,而应在肌肤处于潮湿状态时立即涂抹润肤乳,轻轻按摩直至肌肤完全吸收。

颈部抗敏密码——温和护理

颈部部位的肌肤十分脆弱,厚度只有面部肌肤的1/3,沐浴时可以对颈部施以轻柔的手法来清洁抗敏。第一步,用性质温和的洁面乳进行深层清洁,去除表面的灰尘;第二步,选择颗粒细致的去角质产品,对颈部由下至上至耳后做螺旋式按摩;第三步,可针对个人肤质选择抗敏单方精油横向涂抹颈部,然后用轻柔的手法做提拉式按摩,一方面抗衰老,另一方面可缓解过敏症状。

Tips:每晚睡前应清洁一次颈部,一周做一次舒缓面膜,一次20分钟。

胸、背部清爽密码——清洁控油

夏季胸部和背部的新陈代谢增多,油脂分泌旺盛,特别是背部角质层增厚,毛孔极易堵塞,产生痘痘,沐浴时一定要做好胸部清爽、背部去角质的工作。

依照清洁、磨砂、爽肤的步骤进行沐浴。对于胸部以及背部起痘痘的肌肤,清洁工作一定要彻底。可以选择清爽型的沐浴乳,先用洗热水淋浴或蒸浴5分钟,使毛孔张开,然后将适量产品滴在专用浴棉上,用双手揉出丰富的泡沫再涂抹于背部,大约1分钟后冲洗干净;用身体专用的温和磨砂产品,以打圈的方式按摩5分钟,每周使用2~3次即可;最后不要忘记在背部涂抹预防痘痘的爽肤水,收缩毛孔,减轻痘印。

Tips:当背部出现痘痘时,一定不要用手挤,每天都要清洁肌肤,注意调节饮食,不要吃辛辣、油炸等刺激性食物。

美发沙龙

烫发弥补发量少的烦恼

头发稀少怎么办?聪明的女人直接用发型来掩饰这样的不足。那么选择烫发直接搞定这个问题,下面为大家推荐几款适合的发型!让你的发型更加丰盈。



烟花烫发

要搞定头发稀少怎么办?选择烫发是最佳的方法,可以轻松打造出烟花烫的效果,这烟花烫发型看起来更加丰盈,而蓬松的设计感能够很好的修饰脸型,轻松打造小脸的效果。而选择时尚的发带,带有别有的风味。



空间感十足的烫发发型

把少量的发丝都合理利用,打造出更有空间的烫发发型,这样不仅能够弥补头发稀少的问题,这样看起来很时尚。而选择时尚的棕黄色的发色,让这款发型看起来更加有型,而中分的发型凸显了女生妩媚气质。



大波浪卷发

长长的卷发,自然的弧度,而发丝自然垂落在胸前,展现女性优雅的气质。而大波浪卷发展现熟女气质,选择一款很时尚的帽子,很有摩登女郎的时尚范儿,而露肩的服饰展现了知性范儿。



中长卷发

这款长卷发发型,看起来很是成熟稳重的感觉,这款时尚浪漫的发型真是很吸引人的眼球。而搭配中分的长刘海,能够有效遮住两颊肉肉,衬托女性小脸的感觉。而选择时尚的发饰,更是让知性与可爱相融合在一起。



蓬松烫发发型

这款发型的精髓就是需要凌乱而且蓬松,很适合本身头发稀少的女生,这样才能打造蓬松感的烫发发型,很有圆润的效果。而发丝的凌乱感,更加显得很自然,而齐刘海的设计,衬托女生的小脸。

缤纷彩妆

正确卸妆让肌肤更健康

化妆能更好地衬托出一个人的气质,弥补不足。画一个合适的妆容需要技巧,同时卸妆也需要遵循正确的方法,每天只有按正确的卸妆步骤卸妆,才可以保护你的肌肤,让肌肤更健康!

眼部卸妆步骤

由于眼睛区域的皮肤组织相对较脆弱,所以最好选用眼部专用卸妆品,同时用最温柔的卸妆技巧,才可以最大限度地避免皱纹产生。若配戴隐形眼镜,卸妆前一定要记得把眼镜先取出来,这样可以防止化妆品把眼镜弄脏。

1、先把适量的眼部卸妆品慢慢倒在化妆棉上。
2、用化妆棉轻轻在眼睑涂抹,让化妆品可以完全溶解在卸妆油里,这样能有效地减少摩擦哦,最后把化妆品擦干净。

唇部卸妆步骤

若是不脱落的口红,唇部卸妆要更加认真仔细地卸妆,唇部

最好也选用唇部专用的卸妆品,否则唇部会非常干燥。

1、同样的先把少量的唇部卸妆品慢慢地倒在化妆棉上。
2、然后用化妆棉轻轻地从外唇向中部慢慢地擦干净。

脸部卸妆步骤

回家之后,第一步就要卸妆,用冷霜或深层清洁乳及成分温和的洗脸用品,把皮肤进行彻底清洗。由于化过妆的皮肤毛孔很容易闭塞粉垢以及一些污垢,所以一定要选择适合自己肤质的洁面用品才能让肌肤免受伤害。

1、给脸部卸妆要先准备几片化妆棉,然后往手心里倒出大约一茶匙量的清洁乳。
2、把倒出来的清洁乳轻轻的涂抹在颈部、面颊以及额头区域。
3、用化妆棉从颈部开始慢慢的清洁肌肤,然后在移到下颚、面颊、鼻子、鼻下部位、前额及眼部。使用过的化妆棉要立刻

丢掉,不可以重复使用。

4、再取一小片干净的化妆棉,把化妆棉上沾适量的化妆水,然后轻轻拍打脸部。这一步可以把清洁乳的残留物清除掉,从而保持皮肤的酸碱平衡,因此这一步相当重要。

5、上面的步骤完成后,可以用润肤霜滋润皮肤,这样可以肌肤更滋润。



减肥瘦身

早起伸个懒腰
轻松瘦出美背

瘦身无需大展身手,利用一些零碎时间,轻微的运动同样也可以达到健身美体的效果,伸伸懒腰就可以让我们拥有美背!

早上伸伸懒腰 每天瘦瘦背

早晨一醒来,先揉揉眼,搓搓脸,向后手梳头发,这就是一种很好的头部按摩。它能使面部的皮肤红润,头发黑亮。

然后将双臂从肩上伸出来,向后振振臂,向后仰仰头。让头部的血液循环得到改善,胸腔多吸进一些氧气。躺在被窝里伸个懒腰或把腹部往上挺几挺,有利于增强腹部肌肉的弹性。

还可翻身趴起来,像猫儿“长身”那样用力拱拱腰,使腰背和四肢的肌肉尽量伸展一下,这便是一套很好的腰背健身操。

其他瘦背方法:上下楼、晾晒衣服

生活中上下楼更是一种很好的健身锻炼,上楼兼有走和跳的两方面力量,不仅使关节的活动度增大,下肢肌肉得到锻炼,而且能使全身的肌肉增强活动,能量消耗加大。经常上下走楼梯,能锻炼心脏,会使身体消瘦而变得苗条。

有些生活小事,也可锻炼身体,如在晾晒衣服时,若能将手臂伸直,脚跟抬起,腰背部的肌肉便得到伸展和锻炼;

拖擦地板时,不断变换姿势,将拖把从身体两侧互相交换,这样便使身体两侧的肌肉同时得到锻炼,两侧肌肉便得到匀称的发展。

晚上临睡前,还可在床铺上做些仰卧起坐、俯卧撑,或进行四肢、腰背、腹部的按摩,还可搓搓脚心,以降虚火,补肾明目,减轻一天工作的疲劳。总之,举手投足皆能健身。