

健康美体

# 你的形体需要管理吗

## 罗丹帮你恢复完美曲线



### 罗丹简介:

罗丹女士生于1970年,罗丹形体管理创始人,中国女性多项身材美丽指标创建人,常年专注于女性身材的美丽数据,变形原因及延缓身材老化的问题研究,总结一套针对女性身材的合理改变及长期健康保持不变形的有效管理方案,是国内首席形体管理专家。

### 有魅力的女人是真正美丽

知性、成熟、有内涵,再加上优美的体态,两者完美的结合才能彰显女性优雅高贵的气质,也是女性魅力真正的体现。这样的女性,到哪里都会受到所有人的尊重和爱戴,像奥黛丽·赫本,世人记住的不是她的美貌,而是她优雅高贵的气质,她的魅力,赢得了全世界人民的尊重。

40岁的女人,经过岁月的沉淀,成熟、睿智,不缺内涵,如陈年的酒,最能体现女性成熟

的美。然而,随着岁月的流失,不可避免地导致身体内部的老化和外部的变形,如后背出现难看的赘肉,显得上身臃肿;胸部脂肪流失,使胸部变小或者下垂,显得上身短,影响视觉美观;腰部脂肪的大量堆积,影响身形的协调和协调;臀部松垮、下垂、散放,使大腿变粗,导致上下身比例失调等等导致体态发生变化,直接影响女性着装效果和自信,要想合理准确的修复和保持优美体态,却非易事。

### 真正有效的形体管理在罗丹

天使般的容貌敌不过魔鬼般的身材。罗丹说:“我做形体管理多年,服务过很多40岁左右女性朋友,她们追求生活品质的更高境界:爱、自我价值和对他人的尊重。她们根本不缺乏体态美的意识,知道体态的美感能够提升女性外在气质和魅力,也是最看得见的竞争力。很多人为了拥有漂亮曲线,保持优美的体态而苦恼,自己没有更好的方法,又找不到真正专业的形体管理机构,只能看

着自己的身材慢慢变形。”

后来,她们找到罗丹形体管理,刚开始的时候,有的心存疑虑,不相信在罗丹通过对饮食调整、身材整体的管理方案,就能达到理想的结果。“后来我才知道,她们有的去过减肥美体店,用过多种仪器,手法,节食等各种方法,结果都没有达到满意的结果,心里认为该试的都试了,只有更新、更独特的方法才可能有好的结果,后来通过事实证明真正最有效的方法是合理和最简单的方法。”罗丹这样告诉记者。

### 四步让你拥有完美身材

首先,根据每个人的身材条件,按照她们的年龄、身高、体重及新陈代谢状况,设计出不同的饮食调整方案,再加上身材管理方案,无需手术,精确修复和调整影响体态的变形部位的缺陷:

- 一、准确消除后背影响美观多余的赘肉,使背弓光滑,上身变得修长,看起来魅力十足。
- 二、提升下垂变形的胸部,

管理流失的脂肪,使胸部丰满挺拔,更能突出女性的高贵气质和自信。

三、根据身材比例,消除腰腹部多余脂肪,使小腹平坦,腰部达到合理尺寸,恢复女性迷人风采。

四、上提收紧松垮下垂的臀部,使臀部浑圆上翘,下身明显拉长,感觉亭亭玉立,妩媚动人,性感十足。

通过罗丹有效的管理方案,修复和改变不足的变形部位,使她们的身材比例更协调,看上去立体,饱满,曲线生动,更加突出身材原来优势,再加上自身的成熟和稳重,最大程度提升和保持优雅高贵的气质。40岁的女性只要及时通过专业的形体管理,就能够保持优雅体态,充分展现迷人的魅力。

罗丹说,希望更多热爱生活的女性朋友和我们一起努力,能够长期保持优雅高贵的气质,让自己更有魅力,自信的面对人生,实现自我价值。

咨询电话:13954555093

北大医院提醒您关注男性健康

## 男性坐浴更有利于健康

淋浴早已融入我们的生活,但是前洗外阴、后洗肛门的热温水坐浴却渐渐从人们的生活中淡出了。不过你知道吗,正因为现代人久坐不动,我们反而应该在大众,尤其是男性中大力提倡这种“传统”的生殖器保健技巧。

坐浴不是简单地坐在浴盆里泡澡,它是医学上常用的一种治疗方法。在一盆温度适宜的水中坐浴15—20分钟,非常利于男性生殖健康,主要方式有以下几种:

**前洗外阴。**男性前外阴主要指的是外生殖器部分。对于包皮过长者来说,如果缺乏专门的清洗,时间长了就会形成一块块白色包皮垢,积结成块变硬后,还可能磨破包皮引起感染,甚至转变为致癌物质,诱发伴侣的宫颈癌,导致自己罹患阴茎癌。而坐浴外阴,可洗去垢块,如果配合中西药抗感染治疗,还能帮助治愈慢性前列腺炎。

**下洗股臀。**久坐不动的工作状态在办公室一族、司机中相当普遍。特别在炎热的夏天,因臀部摩擦引起“坐板疮”反复发作而来就诊的男性相当多。其实,如果这些患者平时经常用温水或凉水坐浴臀部,浴后用干而柔软的毛巾擦干外阴及臀部,就能减少真菌

感染,促进该部位血液循环,避免“坐板疮”发作。不过,患有股癣湿疹者忌用热水烫洗,以免加重症状。

**后洗肛门。**俗话说“十男九痔”。痔疮发作时,男性坐卧难安,严重时甚至剧痛难忍、鲜血直流。其实,痔疮主要是由肛门局部血液淤滞成块造成的,每日定时用热水坐浴,同时有意识地做收缩肛门的动作,可以增强肛门括约肌功能,改善局部血流状况,软化局部组织,大大缓解痔疮问题。

**按摩前列腺。**临床上常见中老年人因夜尿增多,淋漓不尽而痛苦不堪,其实这就是前列腺增生的症状。如果在进行药物治疗的同时,每5—7日配合一次温水坐浴,就能稳定病情,减轻症状和痛苦。坐浴时还可以轻柔按摩前列腺。在日常饮食方面,要注意避免饮酒、喝咖啡。

感觉迟钝的老人进行坐浴时应避免烫伤。夏天可尝试用冷水坐浴,以增强局部血液循环。

坐浴的毛巾要专人专用,并定期用肥皂洗净,在烈日下暴晒或煮沸消毒。毛巾、浴盆宜放在阴凉通风处。  
**北大健康热线:298-9999**

健康速览

### 回忆幸福往事能改善抑郁

英国医学研究委员会认知与大脑科学分会的心理学家采用认知心理学中的“轨迹记忆法”,来帮助抑郁症患者回忆积极的往事。这一方法是通过回想曾发生过幸福往事的地点,然后将需要回忆的东西与相关地点联系起来,从而在回忆起具体地点时联想到幸福往事。试验中,研究人员要求

抑郁症患者回忆15件幸福往事。结果发现,与对照组相比,采用“轨迹记忆法”的患者能更好地回忆积极往事,并且心情愉悦。也就是说,“轨迹记忆法”更有助于抑郁症患者改善情绪。

### 男士英俊外表

**比容貌普通者多赚钱**  
据英国《每日电讯报》报道,高级经济学家进行的这项研究发现,长相英俊的男雇员的收入比容貌普通

的男雇员多22%。但这一规律并不适用于女性。这份研究报告的共同作者、前澳大利亚国立大学经济学教授安德鲁·李说:“对女性而言,美貌是一柄双刃剑。有人依然认为,女性不可能同时拥有美貌和智慧,好看的女性工作效率不高。”

研究表明,从手工劳动者到高收入职业,在所有工作领域,男性的情况都是如此。与长相普通的男同事相比,容貌丑陋的男性收入少26%。

## 专业治疗颈、腰椎病、骨关节病

顽固性头痛,颈椎病,腰间盘突出症,肩周炎,膝关节炎,股骨头坏死等为中老年人常见病,多发,且顽固难治,患者饱受疾病折磨,四处求医,疗效不佳。  
烟台滨海医院疼痛科崔教授72岁高龄,从医45载,并于1990年赴英国进修学习,采用中西医结合疗法,臭氧、射频等先进技术专业治疗以上疑难杂症、

不开刀、不住院,花钱少、疗效好,且无副作用,也许会让您收到意想不到的效果。  
**地址:**烟台观海路18号滨海医院三楼疼痛科  
**交通路线:**市内乘1.5.7.18.23.33.50.51.52.53.62路车至海滨小区站点下车即到  
**咨询电话:** 6193393  
133-8638-2895



## 春季女人应如何保健

主持人:于建立  
嘉宾:王建利 院长

春天来了,天气转暖,致病细菌开始活跃,同时人体内积存下来的废物也现出了“原形”,各种疾病困扰着大家。在这个时候,女性朋友更应该注重自身的保健和预防。

**春季女性易生乳腺病**  
春季女性易生乳腺病,据推测可能与体内女性荷尔蒙的变化有关。一般无需吃药,因为乳腺增生与情绪有密切的关系,要少生气,保持活泼开朗心情,经前少吃咸。女性在春季要注意定时自查乳房,若发现有肿块,应及时就

医。  
福田专家认为,应该在每个月的同一时间进行乳房自查,最好在月经来潮后一周进行,以便女性朋友在比较时能基本保持一致。

**春暖花开防过敏**  
春暖花开,微生物、花粉、杨柳絮等致敏原容易使过敏性体质者产生变态反应,由此罹患哮喘、荨麻疹、过敏性紫癜等。

预防皮肤过敏首先注意饮食,不要过量饮酒,吸烟和吃海鲜等,以免食物刺激引起过敏。还要保证睡眠,生活要有规律;其次,皮肤敏感的人在春季要避免花粉刺激。同时不要忘记给皮肤涂上保护霜,以隔离污浊的空气,风沙

和阳光的伤害,尽量避免在炎热的地方逗留,注意保持皮肤清洁;第三,注意不要过勤更换化妆品和使用香味太浓的化妆品。

一旦皮肤出现过敏后,也不要惊慌失措。专家建议:一、皮肤出现过敏后,要立即停止使用任何化妆品,对皮肤进行观察保养。二、常用冷水洗脸,选用抗过敏系列的护肤品,如敏感面霜、治疗敏感的精华素等,以镇静皮下神经丛,减少毛细血管扩张、红斑等。三、忌用陌生的护肤系列,切忌选用磨砂护肤品做全脸按摩。四、尽量少化妆或化淡妆。

**三成人患过生殖道感染**  
春天是妇科疾病的多发季节,因为春天有两个气候特征使

得妇科疾病较易发生:一是气候反复无常,干燥和潮湿反复交替;二是大部分时间气温不高不低,最适合病菌繁殖。宫颈疾病、阴道炎、盆腔炎等妇科炎症都很容易在春季发生。子宫肌瘤、卵巢囊肿更易在这个季节找女人的麻烦。预防阴道炎应该每天用清水洗外阴,健康状况下无需用护理液,以免打乱阴道自身免疫导致菌群失调;还要注意性生活卫生。

**中年女性要保持好心态**  
女性进入40岁以后,卵巢功能逐步衰退,首先是孕激素缺乏,随后雌激素浓度下降。严重者会患上更年期抑郁症。此时,保持一个良好的心态是最重要的,女性可以尝试增加体育活动,多晒太

阳,听舒缓的音乐,做喜欢做的事让自己快乐,不要等到焦虑或抑郁全面发作才采取行动。同时,女性朋友也要定期到医院进行检查,一年最好进行一次体检。

最后,专家告诫60岁以上的老年女性:多做有氧运动。适当散步、慢跑、做操、打球等,或到近郊、风景区去春游,不仅能畅达心胸、怡情养性,而且还能使气血通畅、郁滞疏散,提高心肺功能,强体防病。同时老年人在春季多喝开水有利健康。

健康热线: 6872222