

健康美体

小心减肥对身体的危害

招聘女助理, 45岁以下



简介

罗丹女士生于1970年,著名女性身材专家、形体管理大师、罗丹形体管理机构创始人、中国女性健康美丽身材联盟创建人,长期从事营养学,健康功能学,人体美学研究,多年专注研究女性身材变形后的恢复和改变,世界首创综合塑体模式,为无数国内外高端女士长期管理身材,使她们长期保持精致身材和优雅气质。罗丹形体影响和改变中国美体行业。

每一个女性都希望自己能够拥有一个让人羡慕的漂亮身材。很多人有过减肥经历,为了身材的美丽付出时间、金钱,甚至健康,95%的人付出很多却很少达到满意的结果。关于身材问题,中国著名身材专家罗丹女士给您做权威的分析:主要原因是美体行业没标准、管理混乱、从业人员不专业,很多减肥美体机构缺乏最起码的专业知识;漂亮身材的基本数据(不知道漂亮的标准又怎能让你变漂亮),营养基本知识(保持膳食平衡是影响身材和健康的重要因素),基本以减体重卖产品为主,以控制饮食配合其他方式减少体重,只能是停止服务反弹、再减、再反弹促使客人重复消费,根本没有专业能力保证结果,只能不断在过程中赚钱。

其实很多人不需要减体重,身材是完全可以变漂亮的。胸部、腰部、臀部,这三个部位将直接影响到女性身材

是否漂亮,常言道“高贵在胸,迷人在腰,性感在臀”,胸部、腰部、臀部保持合理数值时身材最漂亮;单纯减少体重,并不能针对这三个部位做出合理改变,所以通过减少体重想要身材真正变美很难。

不少人盲目减肥,胸部脂肪流失导致胸部松弛下垂严重缩小,反而使身材更难看,有的人为了身材长期控制饮食;提醒大家一定要保持合理的膳食结构,否则人体缺乏生存器官所需营养,将导致内分泌失调,骨骼钙质流失,厌食症等健康问题,更会加速身材的变形和老化。

从事女性塑体多年,帮助无数女性(大部分是经营减肥美体店的经营者)改变身材,从专业角度罗丹认为改变身材首先应该先分析身材变形或不足的真正原因,通过平衡膳食结构,调整内部器官功能,解决变形的根本问题,根据年龄、身高、体

重建漂亮标准,再做外部改变,只有综合运用营养、功能、美学等多种专业相结合才能给客人好的结果。不具备一定的专业能力仅仅靠单一手段不可能给客人一个美丽身材。当我们具有让客人的身材真正变美的专业能力,能给您一个满意的结果,根本不需要推销产品和推荐项目让您消费,所以想改变身材一定要到专业机构找专业人士。绝对不能盲目减肥和节食,使有效脂肪流失而导致胸部下垂缩小及全身皮肤松弛等严重后果!最终加速身材老化和变形,再想改变,难度很大。

身材问题可以电话咨询罗丹女士将给您最合理的建议和方案。也可以到罗丹形体工作室罗丹女士亲自给您做最权威的分析,帮您解决一切身材烦恼。

以前做减肥,今天罗丹让您身材更精致,女人精致才有尊严。

咨询电话:13954555093

美容护肤

黑皮肤姑娘化妆技巧



俗话说“一白遮百丑”,化妆也是一样的,白皮肤的姑娘化什么妆面都很好看,黑皮肤就不一样了,不但对妆面有要求,对颜色也有要求,下面就看看黑肤色妆面的画法吧。

黑皮肤姑娘化妆注意

选择化妆品的颜色很重要

最好选用与肤色比较接近,而又比肤色稍浅的粉底均匀地涂在脸上,注意一定不要涂得太厚,然后在面颊上用棕红或橙色系胭脂淡淡地涂上腮红,口红也要与腮红的颜色接近,眼影用棕色、茶色等暖色调。

粉底涂抹方法

黑皮肤一般比较晦暗,如果用一些亮白型粉底会使皮肤更有光泽,更具透明感。但这种粉底遮盖性较强,容易造成假面现象,所以一定要少涂,要均匀。

黑MM肤色提亮技巧

需要强调的是,黑女孩化妆的时候切忌用粉底将脸擦得亮白亮的,要知道,在大明显的白色粉底反衬下,毛孔会显得更粗,脸部瑕疵会显得更突兀,再加上脖子上并不加色,依然黑黄,使得一张平板的脸更加滑稽可笑。

那么要怎样实现底妆第一步呢?最重要的就是掩饰皮肤的毛孔粉刺,增强皮肤的细腻感。建议黑皮肤的人油性皮肤居多,很容易生粉刺,尽量少用油性化妆品。利用化妆来调整肤色,制造一种透明、柔和的肤色基调,这才是化妆的本意。

正确涂抹底妆

- 1.涂粉底的顺序可从额一颊一下巴一鼻子一眼一嘴,别忘了在发际、耳朵、脖子等裸露部位也涂上些,并且要由浓至淡过渡好。
- 2.涂粉底的方法是将粉底用中指指肚点在脸上,然后轻轻拍打,使之自然均匀,注意眼窝、鼻翼两侧、嘴角等细微的地方要特别仔细拍打,不要过厚或抹不到。
- 3.脖子上涂完粉底后要涂一点定妆粉,以免衣领将粉底擦掉。
- 4.涂完粉底后用清洁的软纸将涂于表面的粉底轻轻擦去,让粉底与皮肤贴切。

美发沙龙

四种发型,让你hold住春夏

春暖花开的季节,想必美女们整理头发的次数也多了吧,在发型上也有所改变,不学几款简单漂亮的发型怎么能行呢,春夏正是出游的好季节,用一款时尚自然的发型伴随你去最美丽的风景吧。



1.告别复杂烫染,这款简单清爽的短发发型才是春夏季女生最合适的发型,自然清新,打造清纯可人的春夏女生,春夏清新才是硬道理。



2.简单利落的发型,给人以干练成熟的感觉,职场怎能不干练果断呢。再搭配简单的服装,就会营造出小清新的感觉哦。



3.斜刘海超短短发型,给人带来一种夏日清爽的感觉,斜斜的刘海,配上短短的发丝,可说是堪称完美的搭配。



4.中分波波头短发发型,拉长了脸型的比例,而且还让你展现出女人味,还很有女王的气息。

福田体检中心 YANTAI FUTIAN HEALTH CHECKUP CENTER

主持人: 韦伟 嘉宾: 王建利 院长

有资料显示,七成肺癌患者发现病变的时候已经属于晚期了。如何做好肺癌的筛查呢?

一. 胸片检查。

目前来说,胸片检查是早期发现肺癌的主要途径。胸部X线片可以显示肺脏、心脏、气管、肺部血管以及淋巴结的一些影像,是最常用也是最简单的检查方法。而且实践证明,胸片对早发现肺癌颇有好处。

那么,生活中哪些人特别需要查胸片呢?

- 1.重度吸烟者。也就是每天吸烟超过20支,或者是烟龄大于20年,每年吸烟大于400支的烟民要注意定期查胸片。
- 2.长期咳嗽、咯痰的人。特别是痰中带血,哪怕只发生一次,也不要忽略这个重要的信号。如

果是反复多次痰中带血就更要引起重视,应及时到医院做胸片检查。长期咳嗽的病人如果咳嗽性质发生了变化,如出现刺激性咳嗽,或者咳嗽声呈金属声,也应当及时去检查。

3.莫名其妙身体上出现肿块的人。

如淋巴结肿大,皮肤结节,头皮肿块等。应检查胸片排除肺部肿瘤。

4.有特殊肺外表现的人。

如男性有一侧的乳房肿块,出现杵状指、关节肿大等现象时,不要头痛医头,脚痛医脚,而应拍胸片检查。

5.不明原因出现声音嘶哑或吞咽困难的人出现此现象,应及时检查胸片。

6.有陈旧性肺结核的病人。

在检查胸片时,要与以往的胸片进行比较,如果形状、性质有变

化,应注意肺部疤痕癌的可能。不要一味强调以往的结核,疏忽了其性质变化。对反复发作的肺炎同样应密切复查胸片,排除疾病变化的可能,必要时复查CT。

对于上述高危人群,应半年到一年检查一次胸片,最好是半年。由于肺癌的发展快而且隐秘,胸片检查往往能够提供早期发现的证据。

二. CT扫描、MRI成像检查。

CT、MRI检查分别是通过X线和核磁共振的方法使身体内部的一些器官脏器显像,形成一系列肺部横切面的图像,这两种检查方式可以看到内部器官一些细微的改变,比X线检查更为清晰,但费用往往更高。

三. 正电子发射断层扫描(PET)。

PET是通过向体内注射一种携带有放射性原子的特殊葡萄糖,然

后PET机器特殊的照相设备就可以检测到这种放射性,由于癌症细胞代谢比较活跃,需要更多的能量,就会吸收更多的葡萄糖,因此,肿瘤部位的放射性也就更高,这样就可以发现肿瘤的存在。

四. 同位素骨扫描。

这种检查方式就是在身体内注射一种放射性双磷酸盐,不过用于检查时其放射性往往很低,也不会持续很久,对身体没有影像。这种同位素注射进入人体后,如果骨骼内有肿瘤转移,同位素活性往往会比较高,这样通过一种特殊成像系统就可以发现是否存在骨转移,并确定其转移部位。

五. 纤维支气管镜检查 and 经皮细针抽吸活检。

在某些情况下,比较难以确诊是

否肺癌时,可能需要直接获取部分肺癌组织进行病理学检查,这时可能会用到纤维支气管镜检查或经皮细针抽吸活检,前者是通过气管将一个纤细的管子插入到气管支气管,通过其上的镜头直接观察管腔内的病变,而且还可以进行活组织病理学检查,准确率比较高,确诊率可以达到90%以上,并发症发生率很低,缺点是:侵入性检查,患者有一定不适。后者是直接通过胸部皮肤对靠近胸壁的可以进行细针穿刺,抽取部分组织进行病理学检查,这种检查仅仅适用于靠近胸壁的周围性肺癌,不适用于靠近纵隔的中央性肺癌,有发生一定并发症的风险。

电话: 6872222

肺癌的筛查方式