

健康美体

# 罗丹健康管理：疾病是可以预防的

据了解,所有经过健康管理的客人的健康都得到彻底改善,到目前所有接受健康管理服务的人无一例发生重大疾病和癌症!



### 专家简介：

罗丹女士,亚健康问题专家、中国著名健康管理专家。  
咨询电话:18765454212

癌症的发病率越来越高,许多人都亲眼目睹了亲人或朋友不幸患上癌症,绝大多数癌症患者承受了无比的痛苦,支付了昂贵的治疗费用,可是最后仍然没能挽留住生命。目前世界上绝大多数癌症是不能治愈的,这是事实。很多人认为定期体检可以早发现病症,可是为什么人们每年都做体检,结果发现得了癌症就是晚期?因为癌细胞的生成和潜伏期多达数年!很难及时发现。由于我们的生存条件不断恶化,世界卫生组织调查表明:全球每年患各种癌症的人数占总人口的比例大幅增加,癌症正在成为影响人类生命的第一杀手。我们应该怎么办?有没有办法可以预防这些可怕的疾病,让我们和亲人远离痛苦和折磨?著名健康管理专家罗丹女士创建全新健康管理,实现了从治疗疾病为主到预防疾病为主的重要转变,帮助每个人对自己的健康负责——掌控自己的健康和生命,癌症并

不是不可预防的。

癌细胞是由正常细胞变异而成,癌症发展前期有6个阶段:乏力、毒血、过敏、炎症、溃疡、硬化,最后发展为癌症。

烟台王女士,45岁,胸部有肿块,后背有疼痛感,在罗丹女子健康管理调理了3-6个月的时间,肿块消失了,后背的疼痛感也消失了。王女士感慨道:“幸好我找到了正确的方法,及时过来调理,要不然还要切除乳腺,作为女人,没有胸部太难看了,而且今后的生活质量也无法保证。”

烟台于女士,50岁,一侧乳腺切除,在切除乳腺后,到处寻觅如何预防癌症复发的方法,来到罗丹女子健康管理,调理到1个月的时候,嘴唇的颜色由原来的乌紫色变成了正常颜色,于女士来的时候,膝盖以下腿部皮肤发黄,现在颜色变得正常了,腰围由原来的110厘米变成95厘米,精力也比以前旺盛了,到医

院检查,各项指标都接近健康指标。于女士由衷地感慨道:“刚切除乳腺的时候,心中非常纠结,不知道该怎么办,总是在不断地寻找方法,乳腺切除了1年多,一直没有找到正确的方法,心中总是不踏实,总是担心癌细胞卷土重来。现在终于有了可以战胜癌症的希望,自己活得更有质量了。”

大连张女士,30岁,结婚了但是还没有生孩子,患有乳腺癌,暂时未切除乳腺,曾在韩国放疗了几个疗程。回到大连后,身体非常虚弱,自己也在不断地想办法调理身体,但是都没有达到理想效果,身体还是很虚弱。通过朋友介绍来到罗丹女子健康管理,在这里调理了2个月左右的时间,恢复了正常体力,面部开始变得红润,以前坐着看电视坐的时间长了,腿部无力,需要起来站几分钟才能挪动脚步,调理了2个月左右,现在无需站几分钟,起来就能直接走动,癌

细胞也基本消失了。张女士说:“如果早到罗丹这里来,我就不用到韩国放疗了。”

罗丹女子健康管理每月定时对每一位客人的身体出现的所有症状做出准确健康的测评,及时发现身体不适的原因和重大疾病隐患,第一时间消除重大疾病隐患,为每一位客人量身定制健康管理方案,让客人保持自愈能力和抵抗力的最佳状态,从而保证健康,让每位客人随时了解和清楚自己身体的健康情况,不用长期怀疑和担心健康,专业的服务使接受健康管理的所有客人到目前为止,没有一位发生重大疾病和癌症情况。你的身体现在有哪些不适症状?你为自己和家人的健康担心吗?你一定不希望自己和家人遭受重大疾病带来的经济压力、精神压力和痛苦吧,如果你不想被健康问题所困扰,希望自己和家人能够健康幸福快乐地生活,罗丹健康管理帮你解决所有健康问题!

美丽讲堂

## 挺胸,做魅力女人!

### 了解你的乳房

乳房由脂肪、结缔组织及乳腺组成。女性于12岁左右进入青春期,乳房开始发育。随着年龄的增长,由于雌激素的作用,女性乳腺发育,令乳房和乳头向外渐渐隆起,变得丰满。

### 生育后乳房为什么会下垂?

女性一旦完成生产哺乳这一过程,乳房就会变得松软下垂。随着年龄的增长,体内激素水平的变化,使乳腺组织继续萎缩,皮肤及固定乳房的韧带松弛,致使乳房松弛无力地耷拉下来,成为下垂型乳房。

### 什么样的女性适合丰胸?

根据中国人青春期发育的特点,一般18岁以后均可接受手术。女性乳房发育不佳,形态不良,不

对称,哺乳后乳房缩小等都可以进行假体丰胸手术。当然进行手术的前提是身体状况良好。在准备做丰胸手术前一定要到专业的整形机构就诊,如果有心、脑、肝、肾方面的疾患,或者患有乳腺方面的病症,在手术前一定要配合医生进行全面的检查。一系列化验检查主要包括B超和血常规检查等。

### 假体丰胸安全吗?

假体丰胸术经历了近百年的历史,材料与工艺几经更新完善,目前已是国际上成熟而可靠的方法。假体材料先进安全,生物相容性好,质地、手感、外形也越来越逼真。“小甜甜”、“辣妹”、“麦姐”等无数明星都选择假体丰胸延续自己的魅力。假体植入丰胸,采用欧美流行的腋窝微小切口,通过内窥镜直视系统把假体置于胸大肌与胸小肌之间。成型后的乳房手感柔软,真实自然。

### 假体丰胸后是否影响怀孕及哺乳?

由于丰胸术假体放置在胸大肌与胸小肌之间,与乳房腺体无直接关联,术后不影响怀孕及哺乳,且哺乳期后也不影响隆胸效果。由于手术不损伤乳房的神经,术后对性敏感无影响。

### 假体丰胸术后怎样护理?

每个丰胸后的女人考虑较多的大多是手感问题。在术后一至三个月中坚持按摩,使其与周边组织柔软度一致,在这期间禁止穿戴有钢圈的内衣。这些都要配合医生的建议并保持定期追踪检查,让乳房永保柔软的自然触感。同时术后注意多进食维生素,尤以维生素E为主,多食水果,会得到不错的效果。

### 成功的假体丰胸需要注意什么?



本期专家：  
梁医生整形美容外科梁忠军主任

联系电话：  
18765454212

成功的丰胸只要把握三个原则：第一,理性地选择一家专业的整形美容医院;第二,选择一位专业的整形美容医师并与医师进行充分的沟通;第三,在术前、术中、术后严格遵守医嘱,确保手术的顺利完成。只要做到以上三点,就可以轻松拥有一次完美的假体丰胸了。

### 乳房整形术包括哪些?

现代医学技术可以通过乳房的整形术来塑造健美的乳房,恢复女性特有的曲线美。乳房的整形术包括隆乳术、巨乳缩小术、乳房上提术及乳房再造术等。

春季养生

## 四大养生汤帮你春季防哮喘

### 金荞麦瘦肉汤

材料:猪瘦肉250克、金荞麦100克、冬瓜子30克、桔梗15克、生姜3片、红枣5枚。

做法:1.猪肉洗净切块,放入沸水中;2.金荞麦、冬瓜子、桔梗、红枣去核洗净,全部放入炖盅内,加入温开水盖好,小火隔水炖3小时即可。

食用方法:每天1-3次,每



次150-250毫升。

功效:适用于内有热毒(发热,咳嗽、痰多以及肺脓肿)者。

### 杏仁粒大米粥

材料:杏仁120克、大米30克、白糖150克。

做法:1.开水浸泡杏仁15分钟,去掉外衣,洗净,切成小粒状,再用冷水浸泡;2.大米用冷水浸泡30分钟;3.将杏仁粒和大米搅均磨烂后,加清水600毫升,过滤去渣,倒入砂锅中,加水500毫升,再加入白糖,把杏仁浆慢慢倒入砂锅中,边煮



边搅,直至煮成浓汁,盖上锅盖,熄火焖5分钟即可。

食用方法:可随意饮用。

功效:适用于咳嗽、久咳不愈、痰白者。

### 枇杷叶粳米粥

材料:枇杷叶5-10克、粳米100克、冰糖50克。

做法:枇杷叶洗净,用纱布包好,加清水200毫升,煎至100毫升,去渣,加入粳米,再加清水600毫升,猛火煮沸后改用小



火熬成稀粥。

食用方法:早晚各食用1次,趁温服用;3-5天为1个疗程。

### 白萝卜胡椒汤

材料:白萝卜1个、白胡椒5粒、生姜4片、陈皮1片。

做法:将白萝卜洗净切块,和其他配料放在一起,加清水500毫升,煎煮30分钟后,去渣留液,再加入250毫升清水,煎煮15分钟,摇均后分别装在两个碗中,备用。此汤也可加入排骨一起炖,是很滋补的一道汤。

食用方法:可每天饮用2



次,早晚各1次,每次1碗。

功效:本汤适用于抑郁胸痞(情志不畅、痰多以及痰黏难以咳出)者。

春季,很多疾病也变得“猖狂”起来,其中哮喘就是春季最常见的、高发性疾病。在治疗哮喘病上,除了采用药物治疗外,还可以采用饮食疗法,中医专家为大家推荐了四款治疗哮喘的养生菜品,通过食疗,可以加强药物等治疗方法的效果,提高身体抵抗力,促进食欲。下面就一起来看看这几款菜品的做法。