



# 时尚 fashion 新 干 线

时尚主编 姚静:13952703520  
杨星:13773444861

## 本刊支持栏目

- 小城食事
- 时尚 show
- 楼市 / 家居
- 美容 / 养生
- 车行天下
- 团购消费

## 秋季 肌体真正“解渴”

秋季干燥,众所周知。换季之际,爱美的你肯定会发现,脸上原本光滑的皮肤竟然叫真地起皮了,嘴唇也变得干干的,还特别容易上火……秋季就是这样,只有让肌体“喝”足水,才能应付接下来爽朗干燥的秋冬季节。

### 晨起一定要喝“生命水”

清晨起来空腹一杯水对身体非常好,被称为“排毒水”。这杯水不仅可以解决一个晚上体内的缺水状况,还可以促进新陈代谢,调节血粘度,更可以补足肌体一整天所需要的水分,让整个看上去都水灵灵的。说到喝什么水,温开水首当其冲,小编在跟保健业内人士采访时得知,温开水干净、温和,是一种良性保护剂,不会刺激口腔、咽喉。饮水量则以150毫升左右为最佳。也有不少人喜欢将晨起第一杯水改为蜂蜜水,因为蜂蜜本身就有清肠润肺补水之功效,不过中医有句话叫“朝朝盐水,晚晚蜜汤”。意思是说,每天早起空腹喝杯淡盐水,一样可以稀释血液粘稠度,而且可以润肠通便;晚上喝蜂蜜水则有助于美容养颜,并为肌体补充各种微量元素。但值得小编提醒的是,除综上所述,这第一杯水切忌牛奶、碳酸饮料、果汁与冷水,否则不仅不能补充水分,反而伤害肠胃,适得其反。

### 每天2000ml 饮水量最适宜

秋季补水不容小觑,喝水,无疑是补水的方式之一。很多人都知道每天要保持7-8杯水的饮水量,杯有大小,究竟多少才是最适宜的量?据资深人士介绍,正常人每天清水的摄入量为2000ml 适宜。太少则不利于体内废物代谢,影响身体健康;太多,则会加重肾脏负担,更不可取。说起容易实行却难,如何合理分配喝,小编来给您支招,帮您解决头疼问题:以每杯200ml 为例,晨起一杯水,轻松补水清肠;到办公室后立即补充一杯水,舒缓身体中无形的脱水现象;午饭前一杯水补充忙碌一上午后流失的水分;午餐后半小时内喝水以助消化;午后茶点时间,再来杯清水替提升;晚饭前一杯水,有效控制晚间暴饮暴食;饭后半小时再喝杯水。

KeLin 萱萱

### 生活小细节



# 皇嘉超妍

★ 超妍美容养生会馆 / 美丽热线:84630333

# 美容 养生

总第 02 期

★ 皇嘉超妍 SPA 综合养生会馆 / 美丽热线:84838999

## 热烈 祝贺

皇嘉超妍养生会馆  
被中国美妆联合会和  
中华美容健康养生网  
评为“全国百佳养生名店”

### 皇嘉超妍养生会馆

秋季养生热门项目推荐:

## 艾灸养生



夏秋之交,一年之中这个时候是养生艾灸的最好时机,这个时段艾灸,不但可以强身健骨,预防流感的疾病,因此受到大众消费者的喜欢。同时,养生艾灸也被认为是今年美容院秋季养生的热门项目。

今天,小编就带你去皇嘉超妍养生会馆,体验那里的秋季养生热门项目——艾灸。

进入美容室,小编享受简单的沐浴净身后,美容师就递上了事先准备好的睡衣。我们只管换好服装,趴在美容床上,静候美容师施以灸术,心中竟颇多期待。

美容师将音乐调到合适音量,点燃艾条,端坐为我们进行艾灸。先走背部督脉。艾条初燃之时,温度未至,只觉背部稍稍温热。几分钟后,始觉背部如沐阳光,随艾条行走之迹,仿佛感受到气血微沸,舒服至极。此时我们只管微闭双目,耳闻清静空灵音乐,享受这温暖艾灸时光,竟不想言语半句。

经美容师介绍,艾灸养生是通过经络、筋脉、血脉、免疫机能等多层次多途径的综合机能体系作用于人体,达到人体身、心、灵和谐统一。经络是人体的活地图,是运行全身气血,联系脏腑肢节,沟通上下内外的并存在于人体的通路!全身经络疏通能改善淋巴循环,排出体内蓄积的毒素,人体淋巴循环系统需要保持畅通,否则易引发青春痘、黄褐斑等皮肤症状,艾灸疗法可有效提升淋巴过滤功能,使组织有较佳的新陈代谢途径,分解体内毒素,加强组织代谢,使再生功能正常,刺激交感神经,增进免疫力,同时供给皮肤养分,从而达到排毒养颜的目的。

转眼一个多小时过去,艾灸结束,我们倍感全身轻松。

美容师告诉我们,过去,一直是中老年人作为艾灸项目的主要人群,但是随着亚健康疾病的年轻化,年轻一族也日益加入这个消费队伍中。相信经过一、两个疗程之后,前来享受艾灸养生的消费者一定会收到意想不到的效果。

## 超妍美容健康会馆

VIP 84630333

## 超妍美容健康会馆 升级开业啦!

### 擦掉夏日痕迹 从容美丽入秋

热烈地拥抱骄阳才能畅快淋漓地享受每一天,可是随之而来的皮肤问题,却让人困扰不已。是放弃美丽肌肤还是放弃享受阳光?如果无法取舍,那么小编建议,让面膜为你擦去骄阳带来的皮肤伤害。

#### 舒缓动作首先做

强烈的紫外线会将皮肤灼伤,红热、痒痛、脱皮,痛苦不堪。此时,要马上使皮肤镇静下来,避免皮肤变得敏感脆弱。

选择具有舒缓镇静功效的面膜,有效成分高效渗入皮肤基底层,快速修复受损角质,重建肌肤屏障,提高肌肤自身保护与修复能力,让红肿痒痛不再,皮肤重新感受轻松自在。

#### 补水保湿是关键

高温炎热,或室内温差较大,都容易导致皮肤缺水,而油脂过度分泌,水油不平衡会让皮肤干燥老化,油光满面,痘痘丛生。

使用含有天然保湿因子、透明质酸等成分的保湿类面膜是最佳选择,能够补水、锁水,持续补充皮肤更替所消耗的能量,使肌

肤水润充盈,有效改善整体肤质,延缓肌肤衰老,是美肌的关键步骤。

#### 美白祛斑更完美

阳光中的紫外线总是无情激发并活化皮肤中的黑色素细胞,让我们的肌肤变得黯哑晦暗,甚至在颧骨鼻梁部位生出差以去除的晒斑。

美白工程必须提上日程。选择含有高浓度美白成分的面膜,美白成分深入肌肤深层,抑制黑色素活性,调整肤色不匀,淡化色斑,让肌肤迅速安全恢复白皙,匀净清透,由内而外展现美肌光彩。

星晴



## 艾灸 养生项目渊源悠久

灸法深植于中国文化精髓,传说灸法起源于中国旧石器时代,其发现和运用可能更早于“针”,古人偶然发现用植物点燃后,刺激身体某些部位,可缓解甚至治愈病痛,其具体发展过程已无从考证,只能于史料中,似乎隐约能梳理出灸法的发展简史——至少在春秋战国时期,中国人就开始使用灸法。灸法家族中,现今最为人所熟知的,就是艾灸,即用艾柱烧烫穴位以治病。艾叶用于治病至少有2000多年历史。《庄子》中有“越人熏之以艾”;《孟子》中有“七年之病求三年之艾”的记载。被誉为神医的华佗,给患者治疗疾病时就多采用灸法,他一般选用一、两个穴位,每个穴位灸七、八个艾炷,病即痊愈。

艾灸疗法用于治疗的功效可以说是神奇的,古代医家认为,艾灸“透诸经而治百病”。近代和当代的医学专家们通过临床实践也证实,灸法可治疗呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统、妇产科、心脑血管、骨伤及风湿类、皮肤科等诸多疾病……

### 时尚直通车

- ★ 东方商厦 / 85086999
- ★ 华昇·沁园 / 售房热线:84366666
- ★ 芭蒂娜女装 / 销售热线:84686289
- ★ 南国咖啡 / 订位热线:84607799
- ★ 名典咖啡 / 订位热线:85851188



敬请期待……