

春季祛斑变美女 美白不反弹

祛雀斑、痣、黄褐斑私人定制到美苑

冬去春来，紫外线逐渐变强，脸上的雀斑、痣、黄褐斑、老年斑、胎记颜色也在加深增多。斑，是让女人最烦心的东西，它让很多女性花容失色，容貌受损。如何才能安全祛斑，祛斑后又不反弹呢？让我们走进有20年祛斑经验的美苑祛斑美白中心，听听专家讲解春季祛斑的方法及注意事项。

走出祛斑误区

很多长斑的女性朋友都有过祛斑经历或用过各种祛斑方法，有的因祛斑方法不妥使皮肤受到损伤，所以有的人认为斑根本祛不掉。其实祛斑并不难，关键是斑要分清斑的种类，方法要选对，如果千篇一律或用单一的技术法各种类型的斑真的达不到效果，误时费钱消耗精力。如雀斑、痣、日晒斑、痘印、老年斑，多位于皮肤的表皮层，而黄褐斑、胎记等多位于真皮层的深层，又因生斑的成因不同，时间不同，年龄也不同，所以

祛斑的方法也因人而异。

雀斑、黄褐斑分类祛除 避免反弹

雀斑、痣为家族染色体显性遗传，5—6岁发生，18—25岁达高峰，25岁以后不再增多，老年后慢慢变淡减少，当前理想的祛斑方法为玄磁，其矢量技术，靶向定位，一吸一扫雀斑可脱落干净，配合“金粉佳人”润白补水，祛斑后皮肤可白嫩水灵。黄褐斑发生原因复杂，但多与内分泌失调、睡眠质量差、精神压力大、肝失调理、肾缺滋养及妇科问题等有关。当前祛黄褐斑的方法多用“白佳人”内调+玄磁外除，如配合排毒解郁，不但可清除黄褐斑，还可美白肌肤，“白佳人”的疏理调养技术还可避免黄褐斑的反弹。

不管是雀斑、黄褐斑、色素斑、老年斑祛除干净并不难，关键是祛斑后怎么能让皮肤保持白嫩健康。雀斑不是皮肤病，但影响

美丽应早点祛除为好，黄褐斑有内因也有外因及混合型，所以应私人定制对症祛除。最好请专家给制定专属皮肤修护及保养计划，并定时定季补充水分及三股青春素，方能达到祛斑后健康无斑美丽肌肤。

“迎三八放美宁波行，38万美丽基金免费送”活动火热报名中……

宁波美苑美容保健研究所·激光中心

热线：87282006 87364799

鼓楼公园路12、9号

●西门口：87282366 中山西路366号

●江北店：87383311 人民路114号

●江东店：87707019 东海曙光大厦二楼

●镇海店：86280868

胜利路鼓西小区

(计生委旁)

网址：www.nbmyr.cn

咨询QQ：756686361



马肖琳美丽工程



肾虚精亏、阳痿早泄…… 男人快喝蛮龙液

人过中年，男人精力大不如前，难免出现阳痿早泄、肾虚精亏、小便频数、腰膝酸软等症。

赛力神牌蛮龙液，由云南云龙制药股份有限公司独家研发生产。赛力神牌蛮龙液，在原方基础上精选雄蚕蛾，配菟丝子、淫羊藿等数十种名贵中药精制而成，效果确切。
主治：补肾壮阳、填精益髓，可用于肾虚精亏、阳痿早泄、梦遗滑精、小便频数、腰膝酸软！

赛力神牌蛮龙液四盒一个疗程，建议广大患者坚持疗程服用，疗效更显著、更持久。同时，厂家为了让更多男性朋友尽快康复，享受美好生活，特举行大型推介活动，请勿失良机。

喝蛮龙，做自信男人！

咨询热线：0574-82612080

生产企业：云南云龙制药股份有限公司

指定经销地址：宁波 宏昌参大药房（解放南路311号口腔医院旁） 江东 越丰堂大药房（儿童公园西门对面） 慈溪 利民大药房（人民医院北门对面） 余姚 益寿堂大药房（学弄80号） 奉化 长生药店（东门路8号） 宁海 华泰中西医药房（气象北路10号） 象山 青松堂大药房（客运中心大巴车站旁） 象山 石浦利民大药房（金山路148号） 镇海 太和堂药店（车站路86号） 邱隘 中西大药房（镇中路136号） 观海卫 兴玲大药房（市场路80号） 姜山 春蕾大药房（华山路14号） 北仑 新城大药房（新大路432号） 大碇 九峰药店（人民南路206号） 柴桥 养正堂药店（新桥北路265号） 红联 寿仙堂大药房（振兴东路66号）

OTC 国药准字Z53020206甲类

滇药广审（文）第2013070173号

请仔细阅读说明书并按说明书使用或在药师指导下购买和使用

春天防宫寒该怎么“捂”？

时下天气渐渐回暖，爱美的女性纷纷开始脱掉臃肿的棉衣，换上清凉“装备”，有人甚至迫不及待地穿上了超短裙、低腰裤等。可美丽清凉的背后，其健康隐患不容小觑。

“春捂秋冻”的老话我们并不陌生，可很多女性朋友没有意识到，这一传统养生法则对她们的保健至关重要。早春季忽冷忽热，加上多风多雨，过早脱去冬装，给寒气入侵创造机会，而子宫可以说是女性体内最怕冷的器官，很容易成为寒邪的首选目标，引发月经异常、下腹疼痛、痛经等不适。此外，中医传统理论认为，女性本身体质属阴，受寒后极易出现肾阳不足，使得阴寒内盛、肾阳虚寒，使胞宫失于温煦，出现“宫寒”。如果生活中再不注意局部保暖，子宫更是雪上加霜，严重者可导致排卵异常、受孕困难，甚至不孕不育等。

因此，无论什么季节，女性都要有意识地滋阴保暖。首先，让身体“动”起来。很

多女性不爱运动，事实上“动则生阳”，对体质偏寒的人来说，运动是升发阳气最简单有效的方法。快步走就是不错的选择，走路的同时能刺激足底的经络和穴位，有助于疏通经脉、活络气血。

其次，通过补气来暖身。女性可适当吃一些温热暖身、有益气补血作用的食物，如核桃、枣、花生、红糖、阿胶等，帮助蓄积体内热能，防止宫寒。最后，适当补肾阳。肾阳充足，子宫就有了“护宫使者”，平时可以补充一些黑色食品，如黑木耳、黑豆、黑芝麻等，滋阴补肾。当然，无节制地盲目减肥、衣着单薄、爱吃寒凉生冷食物等不良习惯更是“阳气杀手”，要尽早杜绝。

任民

减肥不反弹的7条“纪律”

吃饭要规律

吃饭一定要定时，定量。很多人在减肥的时候会饥一顿，饱一顿。这么做不但减不了肥，还会对身体造成负担。正确的节食方法应该在原来每顿的饭量上减去四分之三到四分之二左右。随着进食习惯的改变，渐渐适应正确的进食量，同时还能缩小胃部。

少吃红肉

猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、兔肉等都属于红肉。红肉中含有很高的饱和脂肪，相比之下食用其他肉类都要比红肉来的健康。减肥中的人可以选择鱼肉、鸡肉、鸭肉等等，选择清蒸的则更健康。

适量的运动是关键

不锻炼你确实能够瘦下来，但是这些瘦都是假象，无法长时间的保持。过段时间还是会反弹。只有通过运动将脂肪变成肌肉，才能加速你的新陈代谢，消耗更多的热量。

基因不是决定你长胖的关键

遗传性的肥胖确实存在，但是更多时候造成你肥胖的原因是遗传了父母的某些不良的生活习惯。比如爱吃油炸、爱吃夜宵、不爱运动等等，这些才是让你长胖的真正原因。

吃低脂食品不会让你变瘦

低脂肪含量的食品可以预防很多疾病，但并不能帮助你减肥。真正让你肥胖的是食物的热量，蔬菜经过某些处理后也会变成高热量。有些东西小小一口就有几百卡的热量，以此为食，怎能不胖。

不吃东西做运动不会帮你消耗更多脂肪

饿着肚子做运动不会让你消耗更多的热量，相反还容易造成身体的负担。反而会让你得不到有效的锻炼。正确的做法是运动前三小时，补充一点食物。

不吃晚饭不会变瘦

吃不吃不是关键，关键是你吃了什么。如果为了能让晚上更忍饥挨饿而在白天进食更多，你同样会长肉。一个人正常的热量摄取每天不能低于1200卡，按照你原先的饮食习惯，每天少摄取500卡，你就能顺利减重。

辛华



隐形无痕一根根“植入式”增发

一根根“植入式”增发，少多少，增多少。可做小平头，前发际，往后背头。女发增密，增发遮白发，物理方法变黑。www.tangfc.com



热线电话 28813806 地址：宁波市鄞州区天童北路1501号麒麟大厦北座903室 (0574) 28813803 (万达广场对面，贸城中路/天童北路交汇处光大银行楼上)

地址：杭州市朝晖路钛合国际A座12楼1201室(土塘高架朝晖路交汇) 0571-86771142 85090403