

美苑
有约

祛雀斑 黄褐斑 青春痘 美白补水

漂漂亮亮过大年!

日月如梭转眼要过年啦,皮肤又老一岁,很多朋友来信说,皮肤干燥、暗黄、雀斑、黄褐斑及青春痘很影响容貌。快过年了,很想让皮肤白嫩水灵,把雀斑、黄褐斑去掉,漂漂亮亮过大年。带着朋友的希望笔者走进宁波美苑,请美容专家马肖琳为大家支招!

问:我42岁了,从七八岁开始脸上就有雀斑,现在面积大,数量也很多,非常影响容貌,我渴望把雀斑祛除干净。

马肖琳:雀斑为家族染色体显性遗传,它不影响健康但影响美丽。我推荐用“玄磁”祛雀斑,其矢量技术,靶向定位,一吸一扫把雀斑祛除干净,皮肤还可白皙水灵。

问:我脸上有黄褐斑已好几年了,虽祛过但不理想,现已影响美丽,也成了我的心病,怎么祛除?

马肖琳:黄褐斑生成原因复杂,祛斑一定要选对方法,我推荐专除黄褐

斑的“白佳人”,其特点是从里到外分层祛斑,如配合“金粉佳人”的水合作用,在祛除黄褐斑的同时还可使皮肤白嫩健康更水灵。

问:我脸上的青春痘长了近八年了,我不年轻了,但痘仍发还有痘印痘疤非常影响容貌和心情,很希望快点祛除。

马肖琳:青春痘,也叫粉刺、暗疮,多发在青春期,但并不是年轻人的专利,这与遗传、雄性激素分泌旺盛、学习工作压力大及喜食辛辣油腻等食物有关,我推荐祛痘比较专业的“PDT”,它针对各类型青春痘都能快捷祛除干净,还能祛除痘印痘疤,收缩毛孔,使皮肤恢复白嫩细腻。

问:我已25岁,皮肤干燥,暗沉发黄很显老气,如何让皮肤白嫩水灵更漂亮?

马肖琳:皮肤白嫩水灵美丽是女性都关心的问题,我推荐用“水娃娃”,可美白补水,让皮肤喝足水分,从里到外补水锁水,让皮肤白嫩水灵更美丽!

如果您想皮肤白嫩美丽,青春永驻,请扫下面二维码关注美苑微信公众平台,我们将竭力把最专业的解答回复给您。

宁波美苑美容保健研究所

热线: 87282006 87364799

鼓楼公园路12、9号

●总院: 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



美苑微信



马肖琳说:
美丽是一种态度,青春永驻是一种生活追求
女人纵使天生丽质,也要和时间争夺青春!

马肖琳美丽工作室

中国青少年健康成长指导中心提醒: 家长的等等看,让孩子身高少长4年

相关资讯:

近日,来了一位12岁的女孩,身高155厘米,妈妈咨询还能长吗?检测结果让家长 and 专家大吃一惊,12岁年纪却是16岁的骨龄,“成长板”已趋于关闭,较正常骨龄早4年,最多还能长2-3厘米,可孩子遗传身高是168厘米,少长了十多厘米。原来孩子在9岁时就发育了,身高也一直比别的孩子高,父母又很高,根本就没有在意,总认为孩子年龄还小,等等看。岂不知孩子的身高就在这等等看、看一看当中溜走了!可近一年来孩子没怎么长了才着急起来,结果早熟导致骨龄偏大是孩子停长的直接原因。

特别提醒:

“成长板”是长高的核心部位,孩子

的成长板一旦关闭,就意味着长高终止,多数女孩14岁、男孩16岁开始逐步关闭。孩子最佳的长高时间只有短短几年,家长不应有“等待”的心理。在长个的关键时期5-12岁接受正确的长高指导,培养正确的饮食、运动、睡眠习惯,其身高将比自然生长平均高出8-12厘米。

为了让更多的孩子实现长高梦想,寒假期间中国青少年健康成长指导中心宁波分部举行长高指导活动,主要针对孩子的不均衡营养、缺乏运动、早熟等令人堪忧的问题。通过运动处方、生活习惯调整(睡眠、膳食、心情),制定科学合理的个性化长高方案。

预约电话:87246006、87249006。

宁波地址:中山东路181号中农信大厦

5楼A03-1室

记住“三字诀” 让大脑比您的年龄老得更慢

每个人都渴望拥有一个聪明的大脑,但随着年龄增长,很多人都会抱怨“记忆力越来越不好”,“大脑老得比年龄快”。有没有一些方法可以帮助人们延缓大脑衰老,保持活力呢?请看看相关保健专家为您总结的保护大脑不老的“三字诀”吧。



张峰 摄

笑一笑 人们要多和有幽默感的人交往。这不仅能传递积极情绪,“笑”本身也是保持大脑活力的好方法,可以使思维变得更敏捷。看到他人的笑容时,同样能激发自己的大脑活力。所以不妨自己多笑笑,并结交一些爱笑的朋友,多看看别人开心大笑的视频,对大脑都有好处。

做计算 越来越多便捷的设备,让人们渐渐放弃了用大脑做计算题。事实上,处理和记忆数字是使大脑恢复好状态的最佳途径之一。比如,去超市时,你可以有意识地多比价,计算自己一共花了多少钱;出门吃饭,需要大家AA制时,多用脑算而不是掏出手机;为自己每月的花销记账,用心算、笔算代替电脑自动加和。成人每天连续3次大声从1数到99,能锻炼脑力,倒数的效果更好。

吃核桃 核桃中含有有益大脑的脂肪酸,可以为脑神经补充营养,防止衰老。另外,黑巧克力也有补脑的作用。研究发现,黑巧克力中的黄酮类化合物能增加供给大脑的氧气量,提高大脑计算能力,让脑筋转得更快。最重要的是保证均衡营养。智力水平受身体状况影响,营养均衡、身体健康的人,脑子自然就转得快。

常运动 运动可以增强学生的智力。而事实上,不管年纪多大,适量运动都能帮助大脑放松,并维持大脑活力。建议每周运动3-5次,每次30分钟,走路、骑车、做操、打球、游泳等都可以。

改习惯 如果你习惯用右手写字、做事,不妨试着换用左手;如果你习惯了走一条路上班,不妨偶尔换条路回家。偶尔改改自己的习惯,可以使大脑得到更多锻炼。特别是左右手的互换,能使左右脑被充分训练和使用,提高大脑敏捷程度。比如,换用另一只手吃饭、刷牙、梳头、端杯、用鼠标等。

学新歌 学习本身就是健脑的过程。如果觉得学一门新的语言有些困难,不妨就学习一首新歌吧。记忆新的旋律,记忆不熟的歌词,都能让大脑积极地动起来。研究发现,音乐可以大幅增强大脑活力。

读好书 阅读时,书本上的字转成音,音储存到大脑变成意,整个过程中,每读一个字就会激发相关的意义,起到提升创造力和想象力的作用。建议看书时,不要让目光一行行,甚至一字字地移动,而要让书离眼睛远一点,双眼一目十行地移动,让大脑尽可能接触大范围的文字。此外,大声朗读和写读后感对健脑也很有帮助。

记路线 英国伦敦大学神经生物学家马圭尔和伍利特曾做过一个非常著名的研究,他们发现,伦敦出租车司机大脑的海马区(与认知及导航有关的区域)比一般市民更大。这是因为他们通过长期的训练,掌握了一门绝技:能够准确记忆由2.5万条街道构成的地图。因此,建议人们尽可能通过查阅地图,自己去记忆路线,减少使用GPS导航的频率。

多回忆 回忆可以锻炼大脑的思考和记忆力,起到健脑作用。翻出过去的照片、纪念物、信件,回忆一下当时是什么时间、什么情形、发生了哪些事,深入挖掘脑中所有相关的记忆。此外,睡醒后,经常回想一下自己所做的梦,想想梦中情节,也能起到类似作用。

学盲人 早上起床,试着闭上眼睛穿衣服,可起到锻炼记忆力的作用。大多数人过度依赖视觉和听觉,忽视触觉、嗅觉和味觉,而后者对保持大脑活力很有好处。在安全的前提下,还可以在熟悉的环境中闭眼行走,同样能提升脑力。

陆波

雨水节气 重捂暖养脾胃能保健康

2月19日是雨水节气。雨水,顾名思义是雨量开始增多。随着雨水节气的到来,雪花纷飞、冷气浸骨的天气渐渐消失。这时,很多人感到终于可以脱去冬装,享受早春的惬意。殊不知,尽管雨水前后气温有所回升,但常有“倒春寒”。若不注意保养,会对人体健康带来威胁,老人和小孩更容易罹患疾病。乍暖还寒的早春,老人容易诱发高血压、冠心病、老慢支等疾病,小孩则因忽冷忽热的天气而引起呼吸系统疾病,导致感冒和发烧。那么,雨水前后养生应注意哪些事项呢?

倒春寒,需捂一下。雨水节气春气涌动,怕热的人容易出汗。因此,很多人在户外活动出汗的时候,会脱去毛衣,只穿一件单衣,这样容易着凉。春寒伤人,最易外感风寒感冒,病者有恶寒、鼻塞流涕、咳

嗽、发热等症状。

由于雨水的增多,湿气随之而来,对人体造成湿困脾胃的危害,产生食欲不振、消化不良、腹泻等症状。中医认为,脾胃为“后天之本”,“气血生化之源”,脾胃的强弱是决定人之寿命的重要因素。因此,雨水前后应加强对脾胃的养护,健脾祛湿。

雨水前后饮食以平性为宜。应少吃酸味,适当吃甜味,以养脾脏。可选择韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠、甘蔗等。

雨水前后,在调养脾胃的同时,还应注意养肝。可以用芡实粥以益精气,地黄粥以补体虚,防风粥祛四肢之风,选服具有调补肝作用的首乌、沙参、西洋参、决名子、白菊花等中药材,以助肝气之升发。 盛益

拜尔口腔全国连锁
IBYER DENTAL NATIONAL CHAIN

联想控股成员企业

喜迎新年拜尔口腔特惠

限时大放送 倒计时6天

● 初诊免费检查
● 会员充值返点同时尊享VIP折扣
● 预约来院 赠送健康牙膏大礼包

扫一扫 了解更多优惠

服务热线: 0574-87061306 医院地址: 宁波市江北区槐树路58号万达广场1号楼(近程放桥)