



活着活着就年轻了

皮肤白皙水灵无斑无皱，美丽和年龄无关！

影视界俊男靓女越活越年轻了！50岁依然皮肤白皙、容颜柔美，60岁面部紧致、轮廓清晰、风韵犹存。突然想到原来美丽和年龄无关！年轻重在保养！

脸上长斑心里郁闷

很多朋友说，自己风韵犹存脸上长出了雀斑、黄褐斑、老年斑让人再郁闷不过了。有的“先人一步”，应用玄磁祛雀斑、老年斑，用“白佳人”祛黄褐斑，斑没了，皮肤白了，心情也好了！是啊，没有哪个人对皮肤美白容颜年轻漠然视之。更何况一白遮三丑，看来新一波美白祛斑又要受追捧。

年轻美丽与年龄无关

有的朋友认为，人到中年就不打扮，不护肤，也不减肥，既然青春留不住，就让我老去，找各种理由放弃美容和抗衰老保养。也有另一种人，爱美，注意形象，总觉得自己仍然年轻，把身心修饰得和盛开的花儿一样，她们虽然

没有女王的命，但有颗女王的心，总希望和千千万千正在衰老的同龄人相比永远年轻10-20岁。

我认为定期护肤抗皱保养很重要，发现脸部松弛有了皱纹，甘愿少买衣服少做头发，也要祛除鱼尾纹，抬头纹，鼻沟纹，把皮肤收紧，再塑造个心型脸，每个女人都可成明星。

体验“水光驻颜”

“水光驻颜”对抗肌肤老化也很给力，它能层层补水、保湿，一年四季都能使皮肤水灵，白皙。

爱美的女性要注意五官的护理，如果眼皮松弛，眼袋下垂，脸型肥胖走样，提眉、去眼袋，紧肤是维护年轻的有效方法。其实有皱纹，变老并不可怕，可怕

的是你眼睁睁看着自己老去，且不去自救。我认为，在科学发达的今天，保持年轻美丽的技术很多，想要年轻美丽，平时注意保养，年轻的大门就会为你敞开，为什么我们不试一试呢？

美丽热线：87340966

宁波美苑美容保健研究所 以下门店欢迎体验

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

网址：www.nbmymr.cn

咨询QQ：756686361



马肖琳美丽课堂

“膝关节病”喜遇良方

人过中年以后，体能逐渐减退，很多人变得步履蹒跚，上下楼时需要人搀扶，不敢使劲，早晨起床时或久坐站起时，迈不动步，下蹲困难，有的人不得不在享受天伦之乐时被迫拄上了拐杖、坐上了轮椅，长期忍受疼痛折磨。

最近，由郑州东科生物科技有限公司生产的一种外用贴敷产品【苗翁】牌远红外贴，专门针对颈、肩、腰、腿及局部软组织疼痛的辅助治疗。

使用方法：清洗患处皮肤，将膏贴对准痛点或穴位处或病患处贴敷，本品不用火烤，揭开就能贴，最好按疗程应用。

厂家提示：请到指定药店购买，谨防假冒，在专业人员现场指导下贴敷更利于康复。外地免费邮寄。货到付款。

轻症患者5盒一疗程，重症患者10盒一疗程。

电话：0574-25557550；25557680

地址：百丈东路92号翰香居健康药房（鄞州人民医院南门对面）

豫医械广审（文）第2015090079号
豫食药监械（准）字2013第2260416号



想要“搓”得健康，试试这些方法吧

年底，亲朋好友相聚，免不了“去外面搓一顿”。如何“搓”出健康呢？看看下面的点餐健康黄金法则吧——

主食 不要放到最后才吃 很多人聚餐的时候都是吃饱了大鱼大肉才“根据情况”考虑是否上主食。其实，没有主食的参与，既不利于蛋白质的利用，又带来了身体的负担，不利于控制血脂，所以主食要在餐前或者伴随着就餐一起吃。

菜量 避免“眼大胃口小” 点餐一定要“量力而行”。一般而言，对于菜肴分量适中的餐馆，一人一菜是不错的参考标准，凉菜数量占总菜量的1/3即可。四个人的聚餐，可以选择三个热菜一个凉菜。十个人的聚餐，可以选择3—4个凉菜，6—7个热菜。如果餐馆的菜量大，那么需要减少1个菜，反之菜盘子“袖珍”，则要增加1个。如果聚餐的有老人、幼儿，也需减少1个菜，而青壮年较多，则最好增加1个菜。

食材种类 越多越好 虽然点餐量不是多多益善，不过食材的种类是越多越好，因为没有一种天然食物可为人体提供全部营养成分，所以食材越多，获取的营养素就越多。

在选择菜肴的种类时，推荐的“黄金标准”是1/3的荤菜，1/3的蔬菜，1/3的豆、菌、藻。



资料图片

半价迎新年

2016.1.1-1.3



华康名家私 | 联丰店 日湖店



美力家

全屋16件套

二湖店3楼 电话：56683656 **42880元**



优酷

来自英伦沙发的魅力，让全球人都知道它的魅力！

日湖店1楼 A11 电话：86873607



凯琪

引领时尚，浪漫简约！

二湖店1楼 电话：56159606



乐雅轩

新晋商品，空间典范

日湖店3楼 A11 电话：81877818

丰厚
满送礼



百万
转奖礼

凡持【华康贵宾卡】
实付满3000元，
即能参与转奖1次，
满6000元转2次

半价
迎新年



本活动最终解释权归华康名家私所有

详询
热线

87660727

日湖
门店

江北区环城北路与人民路交汇处
地铁二号线倪家堰出口

联丰
门店

海曙区联丰中路与机场路交汇处
地铁二号线丽园南路出口西北500米