



暖并美丽着

女性天生怕冷。天一冷,很多女性叫苦不迭,她们时刻感到全身发冷,手脚冰冷,有时候因此彻夜难眠。连沾水都怕的“冷美人”们,更没有心思在冷天里做个护理、敷个面膜了。诸位天生怕冷的美女们,若要暖并美丽着,可试试热石疗法、温灸、瑶浴。

推荐一:热石疗法

将热石放在水中加温,因为热石具有高能量的聚温性及传导性,当热石吸收具有天然植物能量的精油后,在肌肤上滑动,一股暖流即随着热石而流动,将热能传达于身体深处,让身体得到彻底的放松。

热石疗法自古以来便在世界各地被各种治疗师、养生人士所应用,资深美容师王萍认为,其特别适合东方人寒、虚、湿、滞的体质,用热石进行淋巴引流,也会很容易将毒素排出体外,所以说热石疗法是一项特殊的 SPA 疗程。

用热石做全身按摩时,可以起到缓解压力的作用。王萍称,现代人生活节奏很快,要接受来自不同方面的压力,如焦虑、忧郁、恐惧、情绪紧张等,或者是来自肉体方面的压力,如过度的工作、长时间加班、疲惫和疾病等。这些压力很容易会造成精神紧张,由于精神紧张又会造成睡眠失调(失眠多梦、缺乏睡眠等),睡眠失调又会造成肉体紧张,肉体紧张又造成人体能量的低落。用热石做身体按摩,将植物精油、治疗按摩和能量治疗结合在一起,针对不同的症状,组合不同的冷热石能量治疗技巧与植物草本精油,来协调做抗压力治疗,可使精神放松、睡眠改善、肉体放松,缓解人体所承受的压力。“用热石做肩部按摩时,可以减轻肩颈部的疲劳,尤其是对于长时间坐在办公室里电脑前工作的人,做完之后会感觉肩颈部的疲劳减轻许多。”

推荐二:温灸

在肚脐处点燃艾绒,让艾绒燃烧,释放出热力,此举可达到治病和美容的作用。

王萍称,温灸属于针灸范围,但不用针刺,是我国古老的疗法之一,很多人都能接受它。“温灸能行气活血、消瘀散结,还能温补益气、回阳固脱。而且,温灸能祛风寒、除湿热、散内毒、通过发汗排除体内毒素。”王萍说,这些治疗作用在强身健体的前提下,能改善人的气色和神采。

除了治疗作用,温灸还能美容,增强肌肤弹性和活力、美容肌肤、抗衰老。艾灸可加速皮肤的血液循

环,促进细胞的代谢和再生,因此可以起到淡化色斑、减少皱纹、使肤色红润、延缓衰老的功效。

推荐三:“滚蛋”

看到别人拿着热鸡蛋往脸上又滚又敷的,可别以为她跟人闹别扭,打架打淤青了!现在,这种以前在电视上看到的消除淤青的滚热鸡蛋的方法,也用来美容了!

这种美容法来源已难以考证,但胜在取材方便、经济,几年前就在不少美容院受到热捧。“滚蛋”美容法就是利用煮熟而热烫的鸡蛋,在面部甚至全身反复滚转,可以用普通鸡蛋,也可以配以具有一定刺激性或驱风散寒的药物(如葱、姜、艾等)共同煎煮,以提高其一定的保健美容效果。王萍介绍说,“滚蛋”美容法最大的亮点便是可以达到美白和嫩肤的功效。滚完后皮肤很嫩,半个小时后正常护肤吸收更好,只要基础护理即可。不过要记得,滚完后的蛋是不能吃的,别动作太快顺手丢到嘴里了!

推荐四:瑶浴

过去说美容美体,人们都喜欢做 SPA。现在除了我们常说的 SPA,瑶浴也成为不少爱美人士冬季美容美体的最爱。因为它与一般 SPA 一样,可浸泡在温暖的药水中,不但感觉温暖,药物的作用还对美容和美体有一定效果。

瑶浴药方以黄荆、解毒藤、枫荷叶等 35 种药配成。据了解,瑶浴来源于瑶药,几千年来以口授形式相传,无文字记载。瑶族人学会了识别各种草木的性质,利用草木的枝、根、皮、叶、花朵医治疾病。生活在这个天然的中药库中的瑶民,就是靠这些草药治愈他们的病症。有人说瑶族老人年过七十还皮肤红润、光滑细致、头发乌黑、精神矍铄、双眼没有污垢反而清澈有神,可以健步如飞,都少不了瑶浴的功劳。

瑶浴虽然未必如传说得如此神奇,但它对暗疮、粉刺、皮肤色素沉着、面部色斑等皮肤问题也有一定的疗效。除此之外,对于身体循环系统失调引起的肥胖也有一定作用。(新快)

白领不孕不育 为啥越来越多

“先忙事业吧,过几年再要孩子。”

“意外怀孕了,还年轻,先打掉吧。”

“怀孕再去检查吧,孕前检查没必要。”

也许这几种声音你都曾听过,也就是这些看似不是理由的理由,不是问题的问题,却让人们离优生优育越来越远,甚至跻身到了不孕不育的行列。

年轻时拼事业不要孩子 想要时却怀不上

刘女士大学毕业后,直接进入了一家 IT 公司任职。十多年的努力没有白费,目前,37 岁的刘女士已经是这家公司的信息化主管,待遇优厚,生活幸福,可唯一遗憾的就是没有孩子。每每谈到这个问题,刘女士的情绪都十分低落:“一直没想要孩子,现在想要却怎么也怀不上,看着别人的孩子嬉戏打闹,我都觉得我这十多年算是白忙了。”

专家解析:男性和女性的生殖力都会随着年龄的增加而有所下降,尤其是女人,其最理想的生育年龄在 25~30 岁之间。超过 35 岁卵巢功能会有所下降,卵子质量也会下降,身体的其他病症都会比年轻时有所增加,这使得自然怀孕的概率也会降低。

反复流产 5 次后 要宝宝成奢望

孙小姐今年 28 岁,已经有过 5 次流产史,前 4 次都是因为各种原因选择了人工流产。当她真正步入婚姻,各方面都准备好迎接宝宝时,宝宝却迟迟不到,努力了将近一年时间才最终成功受孕。可是还未等怀孕的喜悦散去,孙小姐就自然流产了。

专家解析:目前,人工流产现象已呈现常态化和年轻化的特征,25 岁以下所占比例为 47.5%。人工流产会给生殖健康带来伤害,特别是重复流产(尤其是半年内重复流产)对生殖健康的危害更大。近期的伤害可能是出血、感染、不全流产等,而远期的伤害就有可能是当你真正想怀孕时,却由于输卵管炎症、堵塞,导致继发性不孕、宫外孕等情况。据调查,有过 4 次以上人工流产史者,继发不孕率高达 92.13%。

孕前不检查 怀上后孕酮低致流产

“本想生个属马的宝宝,可是我这个心愿最终没能实现。”秦女士今年 38 岁,一直忙于事业,之前一直想生个属龙的宝宝,可思来想去,还是决定再拼搏两年,于是又萌生了生个属马的宝宝的念头。这次秦女士付出了行动,而且很快如愿,可是发现怀孕才没几天,秦女士就总见红,到医院一查,孕酮特别低,即使采取了积极补充黄体酮的办法,宝宝还是没能保住。

专家解析:生活中很多月经紊乱、无规律的女性都存在孕酮偏低的情况,孕酮是女性受孕的关键,水平过低会导致不孕不育的发生,一旦怀孕还易出现流产的可能。所以月经不正常的女性,最好在要宝宝前去医院查卵巢内分泌功能,及时调理。

同时,孕育宝宝前,男女双方的生活方式一定要有规律,平时劳逸结合,避免压力过大。而且男女双方至少提前 3 个月到半年开始戒烟、戒酒,并去医院进行必要的身体检查。

(沈晚)