

# 与水相伴,这个冬天不再冷

冬天来了,我们只想呆在被窝里。冬天的皮肤其实尤其需要护理,但冷飕飕的夜里,好不容易暖和的手,哪里还愿意跟冷冰冰的水啊乳液啊打交道。倒是洗澡是件暖心暖身的事,虽然宽衣解带的一刻还有点犹豫,可是冲进热乎乎的水里,一切烦恼就都忘了……

## 养生经:保健足浴

**董先生 38岁 商务人士**  
董先生是位典型的儒商,精通商道的他,同样也精通养生之道。初一见面,他便引用传统医学“人之有脚,犹似树之有根,树枯根先竭,人老脚先衰”的观点,告诉我足部是人体的“第二心脏”,是人体健康的晴雨表,能够很准确地反映人体的健康状况。因此,要想拥有一个健康的身体,就要做好足部保健。

董先生说,足疗是运用中医原理,集治疗和保健于一体的无

创伤自然疗法,通过对足部反射区的刺激,可调整人体生理机能,提高免疫系统功能,进而达到防病、治病、保健、强身的目的。

正是由于足疗对于人体健康有着非常重要的意义,董先生以其亲身体会建议男士们如果需要足疗,一定要选择正规的专业足疗中心。

蓝色假日沐浴酒店正是这样一家可满足市民需求的酒店,其足疗中心洁净雅致、窗明几净,中央空调、液晶电视等设备一应俱

全,所有足疗师均经过专业培训,技术一流。试想,置身于这样幽雅的环境之中,把或劳顿、或白哲的双足放进温度适中的水中,一边享受足疗师的按摩,一边与朋友聊天或翻阅休闲杂志,浑身紧绷的神经刹那间得以放松,生活积聚的压力得以释放,人的心情也会变得愉悦起来。如能长期坚持,还能使肌肤自然透出美丽光泽,人也会因此变得自信起来。

**蓝色假日足疗项目及功效:**

**38元足疗:**清脚、软骨、提神醒脑、消除疲劳。

**藏药浴足:**消炎、抑菌、止痒、疏通经络、消除疲劳。

**水晶泥浴足:**爽肤、润肤、软化角质、愉悦身心、促进血液循环。

**中华肾精浴足:**强身健肾,壮阳。

**肾宝火掌浴足:**暖足、护足、强肾、健体。

注:本月酒店为回馈新老顾客,将自助餐价调整为2元/人,另外,女宾浴资调整为38元/人。

地址:人民路三堰大本营院内

电话:8680158、8680858



## 御寒经:托玛琳汗蒸

**蒋女士 45岁 机关职员**

近日,记者在鹏飞托玛琳汗蒸馆遇到了这位托玛琳汗蒸馆忠实体验者。她告诉记者,由于长时间坐办公室,运动少出汗也少,到了冬天身体特别怕冷。最近听朋友说可以通过托玛琳汗蒸高温出汗的方式达到暖身保健的目的,她就在鹏飞托玛琳汗蒸馆办理了一张会员卡,几次体验后,她对这种不用运动的保健方式着了迷。“经常是一个小时下来,全身已是大汗淋漓,再经过一阵淋浴,全身感到相当轻松。真的想不到啊,原来出汗也可以这

样舒畅,长期月经不调的毛病也好了,也不像以往那么怕冷了。”

据鹏飞托玛琳汗蒸馆杜经理介绍,现代女性工作压力大,运动少,过度瘦身,肠胃功能下降,血液循环差,所以畏寒、手脚冰凉的现象特别普遍。长期手脚冰凉会导致女性月经不调、量少,严重的甚至会导致不孕等疾病。所以,千万不要忽视手脚凉的毛病,要及时调理。

托玛琳汗蒸,就是躺在含有26种以上对人体有益元素、有“生命之石”之称的托玛琳处理过的蒸房内,在温度43℃、湿度60%的条件下,通过托玛琳所发出的远红外线和高浓度的负离子,使人体皮肤深层大量出汗,从而有效排出体内脂肪、毒素,降低血脂,减轻关节疼痛,消除疲劳,使人体细胞活性化,增加新陈代谢,让人在不经意间达到轻松出汗健身的目的。所以选择汗蒸,就是选择了健康。

鹏飞托玛琳汗蒸馆开业两周年之际,为回馈新老会员的长期支持,现推出“活动月”系列优惠活动:

1、老会员可凭会员卡享受购券优惠,汗蒸券15元/张,每位会员限购10张。

2、酬宾卡优惠活动:  
办理300元酬宾卡可享受8.8折汗蒸优惠;500元酬宾卡8折优惠;600元酬宾卡7.5折优惠。

3、活动月期间,每日下午14:00—16:00为老年人专场,每人每次汗蒸仅需10元。

营业时间:12:30—23:00

地址:北京路体育中心左侧

电话:8102460

本版采写 记者 安澜



## 寒冬沐浴养颜秘笈

### 秘笈一:用橄榄油做护肤品

冬天的护肤品,以乳霜为主。如果皮肤还是非常干燥,用了乳霜类的护肤品仍然于事无补的话,就可以试试橄榄油。因为橄榄油中的维生素a、b、e对皱纹、皮肤过敏皆有一定功效。

### 秘笈二:用PH值适中的沐浴液

沐浴产品PH值在4.5—6.5之间为最佳。PH值太低过酸,引起皮肤色素沉着;太高则过碱,会引起皮肤干燥。

### 秘笈三:洗澡水温比体温略高

冬天沐浴,最合适的水温为37℃—42℃,许多人冬天怕冷会将水温加热,不可否认洗的时候很舒服,但太热的水会令皮肤水分流失,令皮肤变得干燥,引起微血管爆裂,所以洗澡水温比人体体温略高一点就够了。

### 秘笈四:定期用牛奶泡浴

听上去好像很浪费,其实如果一星期用1升牛奶可达到滋润嫩白,试试也无妨。在一浴缸内加入一升鲜牛奶和一匙橄榄油浸5分钟,据说,香港影星陈慧琳就常用此法,效果有目共睹!

### 秘笈五:方糖加水可润肤

上一辈的生活虽然物资短缺,但爱美之心人皆有之,女士们依然能想出法子来给身体进行“滋补”。向阿婆辈打听,原来,她们会放一块方糖或者蜜糖在热水里,溶化后擦拭身体,据说护肤指数非常高。

### 秘笈六:浴后多喝水

洗澡后,记得赶紧喝口热水。洗澡本身会令皮肤及身体内的水分流失,温度低的冬天情况更严重,所以最好洗澡过后慢慢喝1—2杯温水,补充体内水分。

