

第76頁	第77頁	第78頁	第79頁	第80頁	第81頁	第82頁	第83頁	第84頁	第85頁	第86頁	第87頁	第88頁	第89頁	第90頁	第91頁	第92頁	第93頁	第94頁	第95頁	第96頁	第97頁	第98頁	第99頁	第100頁
保健			廣告		彩色影視		中國影視		香港影視		台灣影視		婦女時尚		婚姻觀		飲食天地		中餐館廣告					

您現在讀到第六十五頁 醫學天地

# 浴室馨香 狂瘦又不留橘皮



凡是胖人，都會有橘皮脂肪。雖然經過一段時間的魔鬼瘦身，體重減輕了，身材苗條了，但橘皮和脂肪可不一樣，不是瘦下來就能自動消失的。為了甩掉難看的橘皮，小編這裡可是有獨門秘方的。

**CASE1：一小時瘦身法**

1. 在想去脂的位置，塗上減肥膏。  
2. 包上幾層保鮮紙，並盡力緊繫，約五分鐘後，會感到微微發燙及皮膚變紅。安靜等候一小時。  
3. 拆除保鮮紙，你會發現自己已成功減肥去若十寸脂肪。  
4. 大腿是另一個最易出現橘皮脂肪的位置，想減肥去各個部位的脂肪，做法與上述一樣。

**CASE2：塑身泡泡浴**

1. 粗細按摩：  
在浴前使用專業的浴鹽，或者拿塊海綿或者絲瓜絡，從手腳的尖端開始，以劃圓弧的方式向心臟方向慢慢按摩，尤其是脂肪囤積的部位，除了有良好的清潔作用外，也可促進血液循環。

2. 揉捏拍打：  
由於泡澡減肥能刺激新陳代謝率的增加與否，所以溫度越高，時間長，效果就越好，所以每個人必須找到最適應的水溫，以每泡五分鐘，起身休息約三分鐘的頻率，重複幾次，邊泡邊用力拍打揉捏贅肉部位，像揉麵團一樣使勁揉，一直揉到贅肉部位的皮膚變紅為止。

3. 三類瘦身催化劑：  
在泡澡的水中加入這些減肥催化劑，即可達到事半功倍的效果。減肥劑一般可分為三種：一是精油類，如迷迭香、檸檬、葡萄柚、歐薄荷等的單方或復方精油都是很好的選擇；二是粗鹽中含有大量礦物質，經常使用竹鹽按摩可以讓你的肌膚變得緊緊細嫩，細滑粉

**第二階段：潔膚**

不徹底去除了白天的化妝和垃圾，皮膚、灰塵等，將影響到皮膚的呼吸，從而引發各種皮膚疾病，因此不能小看潔膚。利用潔膚霜或卸妝後，用泡沫洗面乳充分生成泡沫後洗臉。不要忘了用深層潔膚產品一週進行一兩次毛孔內清潔。

該階段不是每天都進行，可以把它視為是潔膚衍生出來的過程。為進行完美的皮膚再生和提高皮膚護理產品的效果，應注意去死皮。死皮不僅會讓皮膚顯得粗糙，還會妨礙皮膚吸收含有皮膚護理產品裡的营养成分。因此，與深層清潔一樣，一週應進行一兩次去死皮護理。

**第三階段：基礎+眼部護理**

洗臉後，用化妝水整理皮膚後進行眼部皺紋護理。因為眼角的蒸發特別嚴重，從而需要細心和護理。將眼霜塗抹在眼角，利用無名指輕輕敲打塗抹，從



而使敏感的眼角皮膚在不受刺激的情況下進行吸收。然後，再用乳液調節油脂，水分的均衡。

**第四階段：特殊護理**

現在，到了集中補充皮膚所需的水分和油脂等各種營養劑的程序。首選，將濃縮了水分和營養成分的精華塗抹在整個臉部。用手輕輕敲打，使面部充分吸收精華素後，塗抹晚霜收尾。晚霜可以在皮膚上形成保護膜，長久維持皮膚內的水分和營養成分。

**功能性護理**

第五階段如果雀斑或痣明顯，可以使用美白護理產品，如果有皺紋或彈性方面的問題，可以塗抹緊膚產品。最近推出的功能性產品以兼具保濕和營養補充功能的居多(如白大夫的維C煥顏美白系列)，因此可以省略第五階段的精華素和晚霜而選擇一種此類功能性產品進行護理，使收尾工作更加輕鬆簡單。

## 吸油面紙選購使用秘訣

春天來了，又該精心選購各類吸油面紙，以抵抗春夏季節臉上的油膩光澤。一般優質的吸油面紙，首先是吸油力強勁，能及時吸去臉上的油脂，卻不會失去水分。其次可以使肌膚感覺光滑，它的紙質要求柔軟舒適並有足夠的韌度，不易撕破。符合以上兩大原則之後，你可以根據氣候、自己的膚質以及吸油面紙的各種附加功能，挑選最適合你的吸油面紙。

1. 膠質的吸油面紙吸油力強之餘，防水性也頗高，非常適合油性肌膚使用。

2. 如果你的膚質屬於容易出汗的一類，則可選擇那些同時具有吸油和吸汗功能的吸油面紙。

3. 含有粉底的吸油面紙，有補妝效能，是流汗及油脂分泌不多者的首選，最適合容易脫妝的女性使用。

4. 如果是到外地旅行或進行戶外活動，可選擇吸油和濕紙巾功能二合一的吸油面紙。一些品牌推出的潔膚棉也具備這些功效，是不錯的選擇。

**使用小貼士**

吸油面紙的使用次數過於頻繁，或是使用的方法和力度不對，最容易給皮膚造成傷害。由於吸油面紙的質地比普通紙巾要細膩得多，輕輕按壓才是吸油面紙的正確使用方法，先由最容易出油的T字部位開始，然後逐漸移到臉頰，除去多餘油脂。與潔面道理相同，吸油面紙祇在需要的時候吸取浮在表皮的油脂就可以了。因此，若要使用吸油面紙，一天兩次的頻率是最適當的。



## 夜間皮膚階段性護理要點

**國醫 李九五 大夫**  
JOSEPH LEE  
Chinese Herbalist

**針灸 Acupuncture**  
**推拿 Acupressure**  
**草藥 Herbal medicine**  
**氣功 Qi Gong**

**精治各種疑難雜症**

**主治範圍：**  
傷科：骨、關節疾病，軟組織損傷與脊柱相關疾病。  
婦科：調經、功血，更年期綜合症，子宮內膜異位，帶下、陰道發炎、瘙癢，不孕、安胎。  
男科：陽萎、遺精、早洩、不育、前列腺。  
兒科：虛弱、厭食驚風、腹瀉、遺尿、尿頻、疳積、百日咳、麻疹。  
內科：哮喘、咳嗽、氣管炎、肺炎、痛風、過敏、帶狀疱疹、胃病、肝病、膽病、腎病、高(低)血壓、心悸、心律不齊、失眠、耳鳴、耳炎、眩暈、三叉神經痛、尿血、便血、便秘、洩瀉、吐血、痢疾、糖尿、痔瘡。

**疑難雜症：**  
※慢性易疲勞、全身無力、手腳麻痺、冰冷、出汗  
※免疫系統病：紅斑狼瘡、疱疹、愛滋病、癩、癭、原發性脫髓鞘病。  
※頭風：正、偏頭痛，頑固頭痛，劇烈頭痛。  
※甲狀腺功能：亢進或減低。  
※抑鬱症、高血壓。  
※消化性潰瘍、胃食管反流、過敏性腸綜合症。  
※皮膚病：濕疹、膿疱瘡、癬、銀屑病。

**請電話預約**  
816 S. Oak Park Ave., Suite E, Oak Park, IL 60304 Tel:708-386-9898  
Please Call For Appointment  
國際廣場 International Plaza Tel:630-325-9888  
665 Pasquini Dr. Suite 201 Westmont, IL 60559  
Email & Web site 電子信箱 & 網頁  
Drjglee@aol.com http://www.dr295.com  
http://www.taihetang.com http://www.tcm295.com

**南北行 Nam Bac Hang**  
243 W. Cermak Rd., Chicago, IL 60616 (舍麥路)

禮聘 香港著名中醫師 許卓凡先生 駐診統理  
伊州註冊針灸師 黃玉龍醫生

奇神心風四皮兒失哮喘氣腎跌咽性婦外  
難經胃濕肢皮膚科眠眠喘管虛打喉病女感內  
雜衰氣腰麻濕各各健久敏敏陽陽舊鼻暗暗經經  
症弱痛痛痺毒症忘咳感痿患炎瘡瘡病病傷

**專營** 參茸燕桂 中藥散劑 膏丹丸散 保赤健胃 名醫駐診 針灸推拿 精配藥方 外埠郵購 零售批發

**TEL:(312)225-0024 FAX:(312)225-0994**  
一周七天 天天營業  
9AM-7PM during Spring-Fall 9AM-6PM during Winter