

4 款瘦身汤 美丽过寒冬

冬 天寒冷,多吸收点热量是抵御寒冷的一剂良方,因此好多MM放松警惕,面对美食,“口无遮拦”。但随之而来的是身材要“走型”。如何找到既能享受美食又能有效减肥瘦身的方法?这4款养颜减靓汤,放任自己在家狂吃特吃,让你过完这个冬季,也能依然拥有傲人的身材!

养颜减肥汤

功效:去水肿、养血,适用贫血、水肿、脸色苍白的肥胖者。
材料:带皮冬瓜 900 克、鸡 1 只、猪瘦肉 150 克、香菇(冬菇)10 个、红枣 15 个、生姜 2 片、盐适量。
作法:
1. 鸡肉去皮、猪瘦肉洗净后过水。
2. 香菇去蒂、泡水 3 小时或一个晚上(香菇水千万不可倒掉)。
3. 红枣去核备用。
4. 冬瓜连皮带子切块。
5. 适量水煮滚,加入鸡、瘦肉、红枣、香菇、香菇水、姜,用大火煮 10 分钟,再转小火煮 2 小时,然后加入冬瓜连皮煮 30 分钟,加盐调味即可。

说明:
冬瓜含钠量低且不含脂肪,可以利尿去湿,因此常吃冬瓜有明显的减肥轻身作用,对于肾炎浮肿也有消肿的功效,尤其针对糖尿病患者也有一定程度的疗效。香菇则可降低血脂肪及胆固醇;再加上鸡肉、猪肉、红枣的补益功效,这道汤具有减肥、补身、让脸色红润的多重功效。



养颜减肥汤



杏仁美白粥



海带瘦身汤



回春瘦身汤

海带瘦身汤

功效:清热去湿、减肥轻身。
适用对象:糖尿病、胆固醇过高的肥胖一族。
材料:带皮冬瓜 1 斤、海带 200 克、陈皮 1 小块、瘦猪肉 400 克。
作法:
1. 冬瓜连皮洗净、切块,海带先泡水,将泥沙、杂质清洗干净后,切段备用。
2. 瘦猪肉洗净切片,以热水烫

去血水后备用。
3. 锅中放入适量清水,放入以上所有材料,先用大火煮 10 分钟再转小火炖 2 小时,最后加盐调味即可。
说明:
冬瓜有减肥功效,海带为海产食物,含丰富碘质及多种微量元素,有消除脂肪及胆固醇的功效,因此也有减重的效果。

杏仁美白粥

功效:美白、润肠通便、瘦身消肿。
材料:杏仁 8 钱、薏仁 200 克、米 100 克、高汤 1 罐、冰糖少许。
作法:所有材料洗净后,加入适量清水熬煮成粥即可食用。
说明:便秘是肤质不佳的原因之一,杏仁的油脂能润滑肠道,使肌肤光滑细致。

回春瘦身汤

功效:补血润肤、美白、改善肥胖。
材料:莲子、芡实各 30 克、薏仁 50 克、龙眼肉 8 克、适量高汤,少许冰糖。
作法:
1. 猪肉洗净后过水。
2. 所有材料洗净。
3. 将 10-12 碗水煮滚后,加入所有材料,大火煮 10 分钟再转小火煮 2 小时。
说明:龙眼肉补气血,莲子养心健脾,薏仁美白消肿,芡实健脾胃,常食此汤方能消肿,还有美颜润色效果

(于国涛 整理)

【芙蓉皮肤加油站】



让皮肤摆脱激素依赖

俗话说:人靠一张脸,树看一身皮。皮肤对于女性美丽至关重要。然而不管我们有多么细心呵护、精心料理,皮肤却依旧会出现这样那样的问题。看着镜子里隔三岔五就出现症状的皮肤,我们不仅会问:究竟是什么让我们的脸一再受损?我们究竟该拿皮肤怎么办?听听芙蓉全息美容会所给您的建议吧!

位于瑞安外滩的芙蓉全息美容会所是一家主张内调外养、平衡健康,并擅长各类问题性皮肤理疗的美容院,该院首席美容师蔡芙蓉女士在问题性皮肤的美容调养方面有着自己独到的见解:“换季时节特别容易出现激素依赖性皮炎,这主要是由于长期反复不当的外用激素所引起的。”

我发现自己竟离不开它了,一旦停用,皮肤就会出现这样那样的问题;希望在很短的时间内迅速改变自己的肤质,而有些美容项目真的能做到,可是时间久了,却变得越来越容易过敏,皮肤健康情况也直线下降……如果您也有以上的困惑,那么请注意,您的皮肤已经亮起了红灯,其根源可能就是激素依赖!

激素依赖的症状:
在持续使用或突然停止使用某种产品后,皮肤出现显著红斑、丘疹、皲裂、脱屑、小脓疮、瘙痒和触痛;或者皮肤极易过敏,时常出现瘙痒、干燥紧绷,特别是遇风吹日晒时就更加难受,烧灼样疼痛、红肿;忽冷忽热时脸颊就会感觉潮红,吃了海鲜或刺激性食物后这些症状越发严重。

造成激素依赖的原因:
1、为了追求迅速改善肤质的效果而去接受了治疗性美容,几年后皮肤后遗症显现。

2、因皮肤问题而开始使用激素类产品,见其较易被皮肤吸收见效快,许多人乐此不疲加以滥用,殊不知它的副作用也很容易发生,长期使用便会造成激素依赖。

3、部分商家借一些消费者追求快速改善肤质的盲目心理,将激素掺进化妆品中,使不少爱美心切的消费者在长期使用这些所谓“特效化妆品”后产生依赖,而导致激素依赖。

芙蓉全息独特理疗方案:
芙蓉全息美容会所主张个性化理疗,即根据不同的顾客制定不同的美容方案。对于激素依赖者而言,芙蓉全息首先会让客户对激素的作用及副作用有充分的认识,树立客户摆脱激素的信心,用一个月左右的时间让客户离开激素类产品;第二步进行排除激素沉淀疗程,在三个月左右,使因激素依赖而造成的相关症状得以减缓;第三步运用生物

细胞学原理激活皮肤萎缩细胞的再生能力、免疫能力、胶原蛋白合成能力,恢复皮肤应有的新陈代谢,半年左右使肌肤状况得以明显改善;最后,采用内调外养的原理,针对其修复后皮肤特性,结合其身体状况合理选择相对应的亚健康理疗方案,最终达到心理、皮肤、身体平衡健康的美容目的。

芙蓉全息美容
FURONG HUIXIE BEAUTY PLAZA

地址:瑞安市长裕花园1幢104-108号
马屿翔阳花园16-18号

电话: 65908884、65778884

瑞安国际商业广场
RuiAn International Commercial Plaza
【家居数码生活广场】

汇聚八方商家精英/打造一站式购物新世界
诚邀数码/手机/家电/装饰建材/精品家居经销商加盟, 2010年3月盛大开业。
招商热线:0577/66875555 15958753222 15257733999
地址:瑞安市塘下镇塘下大道