



# 秋季减肥正当时

**本报讯** 进入秋天,好多人的胃口也开始一点点变好了,秋膘这个时候自然而然的就要找上门来。此时,瘦身要从日常养成良好的习惯,从点滴开始做起,拒绝油腻拒绝肥胖,从根本上杜绝秋膘的产生。

什么是正确的减肥方法,目前市场上各种减肥方法,哪种才是最有效的呢?有人说春季减肥好,因为春季减肥,经过几个月的坚持,到了夏天就能买各种各样的衣服了。也有人说秋天减肥好,因为秋天减肥,冬季人体消化功能增强,锻炼时消耗的热量也大,是去除脂肪的好季节。

修身堂泰安纤美的美体专家表示,少吃东西,挑食,一味的吃减肥药,把美丽放在第一位,健康排第二位,都是错误的减肥方式。节食很容易造成营养流失,不利于代谢,最终都会导致身体不健康。香港修身堂



**张玉珊修身堂**

地址: 泰安市岱岳区泰安路国际汽车城内 (联通营业厅西邻)  
纤美热线: 0538-6188687 6188688

# 换季护发 男人也得有讲究

换季时节,头发问题尤为突出,脱发严重,头发屑增多,头发油腻,发黄,分叉,这种种问题都预示着你的型男地位岌岌可危,怎样才能打造出一头柔顺有型的秀发呢?在此向大家透露两个绝招。

## 正确掌握洗发时间

换季时节,男士的头皮容易出油,特别是那些身处在环境污染严重的城市中的男性,勤洗头就显得非常必要。到过乡下的人都会有这样的感觉,平时在城市中,每天晚上到家的都会感觉头发已经开始出油了,头皮也已经开始发痒了。而在乡下,洗头后两天头发依然很柔顺,用手抓的时候没有油腻感,这就是环境的原因。

生活在城市中的男士应该正确掌握洗发时间,这里讲的洗发时间包含两层意思,一是男士应该坚持每天洗头。头发由于其蓬松的状况,很容易吸附空气中的灰尘等各种污染物,因此每天洗头有助于保持头皮清洁,避免瘙痒。二是应该正确掌握每次洗发时间的长短,一般情况下每次洗发的时间应该在10分钟左右,彻底按摩揉搓头皮将贴在发根上的污染物和油脂充分溶解,然后用清水冲洗干净。

## 正确使用护发产品

洗发应该分两个步骤,一是洗,二是护。洗发的时候应将洗发水在手掌上揉搓一下,产生泡沫后在头发上按摩。护发是洗发后很重要的步骤,每次洗完头发后应该使用护发素。洗头过程中洗发产品会残留在头发中,除了清除有害物质外,对头发本身自由的保护膜也有一定的损害,使用护发素可以对头发形成保护膜,避免外界污染直接侵害头发本身。

使用护发素的时候应该注意使用的方法,有些护发素对头皮具有刺激作用,因此只适宜涂抹在发根以外的其他部位,如果使用不当,也会容易造成脱发现象,一旦脱发严重,应该换一种护发素。

# 守住肌肤 红润色彩

在树叶变黄凋零之前,你一定要严守住肌肤的红润色彩,让肤色面若桃花。入秋之后如何让皮肤依旧闪耀动人,不干躁,不灰暗,其中也有不少门道。

面色暗哑与精神疲乏有莫大的关系。在疲劳的情况下,血液中的铁含量会减少,而且供氧不足,血液循环亦不会太顺畅;因此,平日应多吃一些补充铁质的食物,比如吃樱桃,事关樱桃含有丰富的维生素C,它能促进身体吸收铁质,防止铁质流失,并改善血液循环,帮助抵抗疲劳,直接令面色红润健康。

## 面若桃花小秘招 有氧呼吸来帮忙

1. 两腿侧向打开80公分。
2. 边吸气边把两臂左右伸展,上升到肩的高度。
3. 一边呼气,一边上体向左慢慢倒下,弯曲,使左手能摸到左膝(膝盖外侧)。
4. 右手与地板平行(手掌打开,和胳膊均与地面平行),眼看天棚。
5. 呼吸4次复原(慢慢吸气,上体直立,同时两臂慢慢平行于肩;呼气,两臂自然下垂还原)。
6. 慢慢持续三次,再向右侧转三次。

**TOYOTA** | 品质感动世界

# 凯美瑞 159800起

——拥有一辆中高级轿车,不再是梦想



**欢度国庆,好礼欢乐送 即日起至10月31日**

- 尊享试驾好礼
  - 凡来店试驾可获赠好礼一份
  - 凭教师证可另获电影票一张
  - 更有机会参加抽奖赢取iPhone5
- 尊享购车利率优惠
  - 凯美瑞专享两年零利率贷款购车
  - 汉兰达贷款利率低于公积金贷款率
- 3年或10万公里保修
- 心悅服务 5大路护航
  - 安心之旅专项检查
  - 安心套餐专业护理
  - 绿色套餐畅享金秋
  - 百台iPad2感恩回馈

**泰安瑞亿汽车销售服务有限公司**  
呼叫中心电话:0538-5097777 24小时救援电话:0538-5076789  
公司地址:泰安市岱岳区泰安路国际汽车城内 公司网址:www.tarytoyota.com

**2011款 MAZDA6**

灵敏的操控不仅是弯道乐趣,更为安全护航



垂询热线: 0538-6910888

**迎国庆,庆店庆——红色十月“放价”到底。您能hold住吗?**

1. 2011.10.1-2011.10.31店庆酬宾活动。
2. 2011款,MAZDA6风尚版现已上市,价格仅售15.98万

0.3低风阻系数, 动感外观→高速稳定	先进悬架, 精准转向→紧急避让	MZR 2.0发动机, 澎湃动力→安全超车	ABS+EBD, 刹车灵敏→安全制动
---------------------	-----------------	-----------------------	--------------------

**一汽马自达**

MAZDA6 睿翼 | 睿翼 轿跑车 | A8200E | A8200F | A8200G | A8200H | A8200I | A8200J | A8200K | A8200L | A8200M | A8200N | A8200O | A8200P | A8200Q | A8200R | A8200S | A8200T | A8200U | A8200V | A8200W | A8200X | A8200Y | A8200Z

**泰安高速达汽车销售服务有限公司** 全国免费咨询电话: 4006901187  
泰安高速达4S店销售热线: 0538-6910777 6910888  
新泰直营店: 7058288 肥城店: 3213967 东平店: 2833363  
地址: 泰安市岱岳区泰安路国际汽车城西北路北