新年蝶变！

新年的钟声就快敲响，很多女人不由得心生感慨“又老了一岁”。赶快给自己制定一份年末美丽闪亮计划吧！鼻子在五官中有面中之王的地位。娇俏挺拔的鼻子，对于塑造轮廓分明的五官线条非常重要，让人看起来充满魅力又气质出众。韩国BK东洋整形外科的技术向来被誉为亚洲女明星“标准脸庞”的风向标，其鼻部整形技术更是以其微创、安全、自然、和谐在韩国大受欢迎。

韩式美鼻 以假乱真

图据CFP

曲线真实 专属“订制”塑造和谐曲线

说起鼻整形术，很多人可能会不假思索地说，那就是利用某种材料，把鼻子垫高。其实这是一种片面的理解，鼻梁、鼻背、鼻翼、鼻尖，任何一个部位的细小瑕疵都会影响鼻子的整体美感。所以，鼻整形术改变的不仅是高度，而是改变整个鼻子的形状，从而影响面部轮廓，所以除了垫高鼻梁的高度，还要兼顾鼻尖、鼻翼等处的角度、弧度、形状大小等问题。中华园整形纯韩隆鼻术根据顾客的鼻部基础条件和五官综合条件对鼻子进行全面的重新设计，兼顾鼻体与人体面部及气质等和谐共存，并产生浑然天成的自然美感的处理方式，制定出一套专属于你的“鼻部美丽大计”。

手感真实 材料多契合不同软硬程度

如果你仔细摸一下自己的鼻子，就会发现，鼻梁部分是硬的、鼻头是软软的、而鼻小柱是很有韧性的。我们的鼻子是由不同的部位构成，每一个部位的结构、组织都是不同的，加之每个人的个体情况存在差异，所以手感会有所区别。传统的鼻整形术一般只会使用同一种材质和密度的假体为你的鼻子进行手术，所有的部位全部都是一种软硬程度，一样的材质，效果自然会失真。

中华园整形纯韩隆鼻术在假体材料的选择上是非常有讲究的，根据鼻子不同部位的柔软程度和每个人皮肤组织具体的情况，选择不同材质、软硬的隆鼻材料，包括硅胶、硅凝胶、自体软骨等等，完美契合了鼻部每个细节，术后完全具备天生的鼻子应该具有的软硬度和手感。

效果真实 隐藏痕迹美丽不泄密

爱美的美美最担心的是手术留疤。据记者了解到，中华园整形的纯韩隆鼻术选择的是最为隐蔽的手术切口，并采用了显微外科技术进行手术，使创口面积降到最小，恢复时间大大地缩短。只看得到挺拔圆润的美鼻却看不见手术的痕迹，就算与人近距离接触也不会担心你的秘密被发现。 华西都市报记者 厉莉

360°焕颜疗程 让肌肤水嫩过冬

今日冬至，寒冷、潮湿、多雾，在这个因美食和美女而闻名的城市里，美女们对自己的皮肤尤其呵护备至，可是随着寒冬降至，皮肤干燥、发黄、小细纹来势汹汹，如果你不想看到自己全身肌肤憔悴干燥的样子，马上积极行动起来，利用“360° 焕颜疗程”保湿、美白、提升一步到位，全方位地呵护你的嫩白年轻美肌。

抗敏保湿

“无针美塑”的“中胚层注养疗法”能直接给深层肌肤补充“营养”。“中胚层注养疗法”能定位、定层、定量地把含有多种营养成分，高浓度的皮肤营养成分，直接输送到皮下深层组织，饱含营养成分的深层肌肤，即刻呈现出前所未有的光泽和清透均白，皮肤完全“喝饱了水”，干燥脱皮和细纹当然也就靠边站。

祛斑褪黄

“净白光膜”的来头可不小，它是中华园整形皮肤管理中心与修丽可公司最新联合研发的专业美白祛斑方案，采用最先进的“净肤激光”Fraxel和“嫩白绿激光”Gemini双子星的组合治疗，配合修丽可CE亮白面膜，分别针对不同肤质的角质层、基底层、真皮层的三大基因色素问题，对三层色素分布的组织进行靶向治疗，层层净化、击退黑色素、细致毛孔，可减淡色斑，美白肌肤，控油补水，促进皮肤细胞的更新以及重整肌肤。

提升紧肤

超声热塑已获得美国FDA和 欧洲CE全球双项权威认证，是2010欧美革命性的紧肤新技术，由中华园整形独家引进。该技术能在最短的时间内，最安全的前提下，利用其高频震动的热量同时作用于肌肉组织、微血管和胶原纤维，它能增加微细血管的血液循环、强力刺激支撑皮肤的胶原纤维重塑，激活自体胶原纤维细胞生长力，让你的面部肌肤“再次生长”，皮肤变得更加紧致、小细纹淡化、面部轮廓更加分明。即日起到中华园整形制定“360° 焕颜疗程”。参加新年特惠活动，有机会获得TIFFANY限量版经典项链。

华西都市报记者 厉莉

新知 巧用西红柿 祛斑还养发

去死皮：将西红柿碎成酱汁状，用一团棉球蘸着西红柿的酱汁涂擦在你已洗净的脸上。停留15分钟，而后用温水冲洗干净。

去斑：用茶匙盛满西红柿的酱汁，加拌一小袋砂糖，用来去除面上的小斑点。

呵护双脚：无论你是在写字楼工作还是去逛商场，你的双足一定不会轻松的。当你回到家后加温西红柿酱汁，敷在你疲惫酸痛的双足上，感觉会非常舒适。

养发：将绝对汁状的西红柿抹在头发上，15分钟后再做彻底的冲洗。产生的效果，很多护发产品都望尘莫及呢！ 《大河健康报》

美丽课堂 从细节做起 做岁月神偷

一直以来，抗衰老是个复杂的命题，延缓衰老不仅仅需要单方面的改善。不仅要保持年轻、健康的心态，还要生活规律，包括生理、器官的规律，从而使免疫力处于稳定状态。所以，我们需要从一些生活细节入手，养成一些良好的习惯，做一个“岁月神偷”。

▷饮食篇

1、注重早餐

一年之计在于春，一日之计在于晨，当一个人开始衰老的时候，最开始衰老的部位是肠道，而肠道衰老带来的最直接的问题就是便秘。每天早上一定要吃早餐。若不吃早餐成习惯，就可能造成胃结肠反射作用失调，产生便秘。久而久之，会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，加速人体的衰老，严重时还会造成营养缺乏症。

2、选对食物

要想延缓衰老，就得多吃抗氧化剂的食物。胡萝卜、南瓜、鱼、柑橘类水果、椰菜、菜花、草莓、杏仁等含有丰富的自由基成分，是抗衰老的佳品。另外，美女们最好每周食用几次高纤维食物。大麦中的膳食纤维含量最高，它们可促进大肠的蠕动，缩短食物在大肠里停留的时间。一方面能防治便秘，另一方面它们能像海绵一样，吸附肠道内的有毒物质，并及时排出体外，减少肠道对废毒物质的吸收。

▷睡眠篇

1、减少熬夜

头天熬了夜，第二天皮肤马上变得黯淡无光，看上去起码老了三岁，更别说减龄了。建议每周不要熬夜超过2次，否则精力很难恢复。另外，如果有条件，每天都安排半小时的午睡时间，让身体得到充足休息才是减龄之道。

2、注意睡姿与环境

心脏长在身体左侧，所以右侧卧能避免压迫心脏，让心脏得以放松，而且食道也在身体左侧与胃部相连，右侧卧能让食物更顺畅地通过消化道。睡眠的好坏，与睡眠环境关系密切。卧室一定要安静，在15至24摄氏度的温度中，可获得安睡。

▷细节篇

1、不穿过高的高跟鞋

没有女人有抗拒高跟鞋的魅力，但高跟鞋也会给身体带来伤害。高跟鞋的“健康极限”在7厘米，如果超过了7厘米就会导致身体前倾，脚部的负担也会增加，会引发很多骨科疾病，或者造成盆腔变形，让身材变形。

2、正确穿戴内衣

乳房也能出卖女性的年龄，好的内衣能将你的胸部最高点向上提。当体重出现明显增加或减轻时，应及时测量胸围，更换内衣尺码。女明星伊能静曾透露，只要有条件，她都会尽量把乳房两侧往罩杯里“拨”，让胸部丰满坚挺。

华西都市报记者 厉莉

中华园整形美容医院 KOREAN BEAUTY 韩国BK东洋整形外科中国旗舰店

电话：85153489（整形） 85152149（皮肤）

地址：成都市武侯区新光路3号中华园商务楼(南门家乐福大世界店斜对面) 网址：www.cdzhy.com

及时了解本地民生资讯，合理安排生活出行，请订阅华西手机报-联通民生短信业务！中国联通手机用户发送MS到10628566，每天一条，每月仅需2元，详询028-65855799。华西手机报联通彩信版G网用户订阅方式：发送JH到10628566订阅新闻精华版，发送XY到10628566订阅校园版3元/月；发送MS到10628566订阅民生版2元/月。华西手机报电信订阅方式：华西精华：发D到1065949271 1定制，资费3元/月，不含通信费；华西娱体：发D到1065949270 9定制，资费3元/月，不含通信费；华西风尚：发D到1065949271 0定制，资费3元/月，不含通信费；便民快讯短信版：发B到1065949216定制，资费1元/月，不含通信费。