gjs1962@sohu.com
电话:88865121
责任编辑:郭建生

即兴采访

那么多美容仪器究竟有没有用

■记者许瑞英

纳米雾化补水仪。

科技越来越发达,女孩们想要留住青春容颜的选择方式也越来越多。随便进到一家商场的化妆品柜台转一圈,你会发现有各种各样造型奇特、材质新颖的美容仪器吸引你的眼球,关键是价格都还不便宜。那么,这些动辄几百上千的美容仪器到底有没有用呢?

为了避免爱美又管不住口袋的女生们花冤枉钱,今天就让杭州仁术医美美容顾问侯舒婕给我们讲解并分享一下她的感受吧。

洗脸仪

侯舒婕说,随着美容资讯的不断普及,这两年,越来越多的女孩明白了清洁的重要性,这也是各类洗脸仪特别火爆的原因。商家们自然不会放过这样的爆款产品,各自推出了五花八门的洗脸仪。它的作用原理其实就是运用了刷头上极细的刷毛,可以深入到我们手指碰不到的毛孔深处,来达到深层清洁的目的。比较适合油性、角质层厚的肌肤,干性、敏感性肌肤建议还是不要使用。另外,使用时一定要控制次数,一般一周一次,甚至一月两次就OK了,不要贪多。

蒸脸器

蒸脸器已经不算是新的高科技了,一般蒸脸器都有冷蒸和热蒸两种,价格也比较便宜,几百块钱就能买到一台。对于生活不规律或者节奏快的女生,侯舒婕建议,可以用蒸脸器改善皮肤环境,但是也不要多用哦。特别是皮肤有炎症的妹子,不要使用热蒸。

纳米雾化补水仪

还有一种纳米雾化补水仪,很多女生应该都看到过,百来块钱一个挺便宜的,体积小小的也很好携带。不过,侯舒婕说,它的原理也跟加湿器差不多,主要是利用声波将水雾化,水分并不会补到皮肤当中,只是会改善周围空气的湿度。这适合长途飞行或长时间待在比较干燥的地方,来补充一下空气的水分。否则,没有买的必要。

超声波导入仪

超声波导入仪,也是很多女生推荐的"神器",都说"收毛孔"的效果非常好。它主要有清洁(导出)、保湿(导入)、收缩毛孔的功能。侯舒婕说,这种导入仪效果肯定是有的,但是从专业角度来说,效果也没有坊间说得那么神奇,好奇又不心疼钱的人可以考虑买一个。

微电流型美容仪

微电流型美容仪最近也是很火,许多影视明星都在推荐使用。它的工作原理主要是模仿人体本身的微电流,增加我们皮肤的弹性,达到提拉紧致的功效。侯舒婕说,最近有一款国外的品牌用了太阳能电池面板,不用充电,只要放到有光的地方就可以使用,不仅可以提拉紧致脸部皮肤,还能用来按摩全身。靠微电流来刺激皮肤细胞,还是有一定效果的。不过侯舒婕说,这种仪器也一定要坚持长期使用,而且也只是略微改善,已经很松弛的皮肤可能效果不大。

黄金棒

曾经风靡一时的黄金棒,是被美容节目带火的,很多人应该买过。商家宣传可以消除鱼尾纹、法令纹,提升面部轮廓。侯舒婕说,这其中商家的噱头成分比较多,无非就是一个震动棒,最多有点消消水肿的效果。至于宣传的"黄金棒",几百块钱怎么可能买到黄金嘛!

家用激光脱毛仪

夏天到了,体毛浓密的姑娘们少不了要脱毛,要不然夏天经常穿短袖、短裙,露出来是相当恐怖的。以前很多人会选择用刮的,但是有点痛,现在可以选择家用激光脱毛仪。侯舒婕说,家用的激光脱毛仪,比医院的激光脱毛速度慢很多,心不急的妹子,倒也可以买一个试试。

说了这么多,侯舒婕的结论是,家用的美容仪器总的来说,还是有一定效果的。譬如洁面仪之类的可以坚持使用,价格也亲民;至于其他的,按照自己的需求和钱包来选择吧!需要提醒的是,美容仪器都敌不过一个字:懒!买来了又不肯坚持用,那还是别折腾钱了。

强身健体

运动减肥 把握强度是关键

■许诺

很多人在诉苦,自己每天早出晚归,上班、下班、接孩子、做家务,累到上气不接下气,可却一两肉都减不下来。更有甚者,每周在健身房里挥汗如雨,一三五瑜伽拉筋,二四六跑步打卡,腰上的游泳圈和手臂上的"拜拜肉"依然顽固不化。看来,这个夏天,注定又要与窈窕淑女无缘了。

那么为什么拼命运动、流汗,并没有掉什么肉?流汗和减肥究竟有无关联?有着多年健身教练实践经验的新加坡奥力来健身学院DISQ认证导师赵明,帮我们找到了运动效果小、汗白流的原因所在!

流汗并不等于减肥

赵明说,流汗并不等于就是减肥,平时你在健身房挥汗如雨后,感觉自己瘦了一圈的,有可能只是错觉。因为并不是任何运动都能够燃烧脂肪,只有当人体进行有氧运动并达到一定强度时,脂肪才会被分解出来参与供能。

脂肪在分解的过程中会被氧化,生成二氧化碳和水,并通过流汗、呼吸等形式排出体外。通过运动消耗热量,促进更多脂肪的燃烧,是比较理想的瘦身方法。但这并不意味流汗=消耗脂肪,更不能说明出汗越多减肥效果越好。而出汗过多,还可能导致人体脱水,出现头晕眼花、腹痛等不良症状。

赵明说,要想实现良好的运动效果,你必须制订一份较为完善的长期或者短期运动计划。运动计划中最基础的就是你的运动频次,不能三天打鱼两天晒网,也不能对自己过于苛刻。

让运动瘦身的办法

根据美国运动医学会的建议,一般正常健康成年人的运动频率是每周3~5天,推荐每天的运动量是30~60分钟。一周的运动时间上限为14个小时,如果超过这个时间限度,就要注意给身体足够休息和缓冲的时间。

如果是想减肥的小伙伴,每天运动总时间60~90分钟,每次最好不要少于20分钟。如果单次运动少于10分钟,那基本上达不到锻炼的效果。每次的运动时间可以根据运动强度来作适当调整,比如你选择较大强度的运动,时间可以稍微减少,以不影响运动效果为前提。

想要运动减肥,有氧运动必不可少。有氧运动可以直接分解脂肪进行供能,进而起到明显的减肥效果。但有氧运动必须持续一定的时间,30~45分钟为佳。慢跑、游泳、骑自行车、跳健身舞等都是我们可以长期坚持的有氧运动。不过,越来越多的科学研究发现,运动时能结合一定量的肌肉力量训练,减肥的效果会更好。

赵明建议,每次运动时,在充分热身后,可以先做15~20分钟的肌肉力量训练,然后再做30分钟以上的有氧运动。这样安排,可以先通过无氧运动来消耗糖原,然后通过有氧运动来消耗脂肪,让减肥事半功倍。

把握好运动强度

赵明说,运动健身是否有效,运动前后的心率能很好地回答你。平时就算是走路,只要达到一定时间你也会出汗,但是减脂效果并不明显,那是由于你的运动心率太低。但如果心率过高,的确会流很多汗,却会对身体健康不利,而且减脂效果也不好。赵明说,心率低对身体没有危害,但是心肺功能的锻炼效果不好,而且也不利于脂肪燃烧。所以,想要成功减肥,就要把握住自己的运动心率,在不影响减肥效果最大化的前提下,让自己在运动中找到瘦身的快感!

运动减肥是门大学问,流汗了并不等于掉脂肪,运动了并不等于就会瘦,看来还是要科学运动。

美装杂谈

整治非法"微整形"须打组合拳

■胡勇俊

据媒体报道,割双眼皮、吸脂、注射"玻尿酸"……在微信朋友圈,我们经常可以看到这样的"微整形"广告,不少爱美人士也跃跃欲试。但您可能不知道,这些项目属于医学美容范畴,未取得相关医疗美容机构资质以及从业人员资质开展此类业务,属于非法行医,操作不当,极易成为"危整形"。

"微整形"诟病总是屡屡被推上媒体关注的风口浪尖,也成为了众矢之的。对非法"微整形"进行有力打击,非常有必要,也符合百姓期待。

但是,需要看清楚的是,"微整形"违法方式是多种形式的,让消费者防不胜防。但是,对于有些机构,尤其是那种开在居民楼中、未取得医疗机构执业许可证等许可的私人工作室能够存在,且也有很大市场,却是让人难以理解的。这除了折射出监督整治的力度不够外,就是消费者对美容整形行业认识和常识的欠缺。大部分爱美的人随意性比较大,看到有美容机构在,也不加甄别,就会去尝试,酿出苦酒而后悔。

再者,这种开在酒店、居民楼内的医疗美容机构,由于其隐蔽性大,很容易躲避检查。在经历检查后,重新选址开店的可能性也很大,这会让"微整形"如韭菜一样,一茬接着一茬,层出不穷。

由此看来,整治非法"微整形",还得靠打出组合拳,形成全方位的治理局面,才能取得最佳的效果。

首先,需要形成整治的长效机制。对于整治非法"微整形"不能靠刮阵风,要形成部门联动的协作机制,做到长效整治。应畅通举报渠道,重拳出击去查处,形成高压态势,逐步肃清"微整形"的混乱局面,让非法"微整形"无处遁身。其次,要开展全方位的宣传活动,为消费者普及正确的健康消费理念,正确看待整形行为,准确选择合规机构,防止美容医疗事故发生。最后,要在加强对美容服务机构从业人员警示教育、明确违法边界和法律责任、加强行业自律的基础上,通过有效手段,提升消费者的维权意识,激励消费者参与到监督举报非法医疗美容机构中来,形成全民监督的局面。

总之,对于非法"微整形",既然有其生存的土壤,必定就有不得不治的"病因"。"刮骨疗伤"式的去肃清非法"微整形"乱象,不仅要打好面上的整治战,更要打好综合施策的全面提升战。只有这样,才能让"微整形"市场趋向规范。

"美丽陷阱" 新华社发 徐骏 作

美人才调

张怡筠:柔软的女人最迷人

■王珍

省直机关妇委会主任蔡杰曾经多次请张怡筠博士来杭州给女公务员们上课。和蔡主任搞的其他活动一样,不管是采访还是"揩油",我是很要参加的。尤其能蹭到张怡筠这位情商高手,造化大了!

张怡筠18岁开始学习心理学,轻松取得博士学位,成为中文EQ著作第一人,因做东方卫视《幸福魔方》、上海电视台《心灵花园》、央视《心理访谈》、湖南卫视《变形计》等节目的心理学嘉宾而家喻户晓。张博士认为,幸福是一种可以学习的能力。

第一次与张怡筠博士零距离相对时,我们互相交换了名片。蔡主任在一旁介绍我:"我省出过多本书的女作家。"张博士立刻很客气地说:"很希望读到你的书。"并且许诺:"我的新书出来后一定寄给你。"

我是个认真、简单的傻子,很不会揣摩人的心理,所以也不想想人家是不是客套,就真的把自己的书寄给她。然后,心心念念地等待她给我寄书。

在等待无果之后,我这个不但傻还很轴的人拎起电话就冲她吼:"张博士,你怎么可以如此没有信用?"

不知道你碰到这样的大白会如何答腔?但如果换了是我碰到我这样的主一定会说:"你是谁啊?我认识你吗?"

可是,张博士柔声说道:"哦!该死!谢谢你提醒我啊!"立马"唰唰唰"三本签名书送到我手中。

羞得我恶狠狠地骂了自己三遍:让你再不好好学!让你再不好好学!!让你再不好好学!!!

张怡筠一点不摆名人的谱,让人感觉很亲和。但我当时并不明白这份亲和力的具体内容,直到有一天她问了一个问题——什么样的女人最迷人?

"自信!"回答几乎异口同声。

但张博士说:"自信对于女人固然重要,但过分的自信会变成自傲,这会很让人讨厌!"

她的答案是:做个柔软的女人。她坦言,自己虽然在心理学方面颇有建树,但"不喜欢自己呈女强人的姿态,骨子里是一个特别追求柔软的人,女人应该用柔软的态度对待生活、爱情、工作。"

其实,这就是无坚不摧的柔情似水啊!

岁月的风霜在我们的身体上留下了印迹,而受到更多重创的是人的心灵,那颗原本也许温柔的心在时间的流逝中已经失去弹性,不再柔软。

也许,我们都努力抗拒过时间的风刀霜剑,也曾经寻寻觅觅想找回柔软妩媚的岁月。谁不想成为大哥心中的女人?可是生活却把我们炼成了女人心中的大哥。风风火火的职场中,似乎容不下许多柔情。

那么,事业有成的张博士又是如何让柔软与生命同在的呢?

张博士说:首先要学会如何应对"反柔软"。所谓"反柔软",即女性刻意要和男性一比高低,证明女人不是弱者。所以,女人在生存和工作时会不知不觉地"撑"过头,这是"反柔软"症状的主要来源。

她为患有"反柔软"症状的女性支招:撒娇及优雅地微笑。很多女性在当今高压社会里越来越失去撒娇的能力,其实撒娇绝不代表示弱,它只会令你瞬间回归到女人的天性。

张博士认为,单身女性患抑郁症的比率比已婚女性高很多倍,但婚姻不幸的女性其比率比单身女性又高9倍。因为女人的另一半是很重要的柔软剂,他应该适时提醒女人放松,助其回归女人美妙的本性。张博士以自己为例:"比如,有时我先生会提醒我'张博士现身啦',我就意识到自己'撑'过头了,会马上把柔软的自己找回来,立刻微笑着回答:'别担心,张怡筠回来了!'"

她还出示了自己抵抗"反柔软"的私房小贴士与姐妹们分享:早上是一天的开始,培养一个柔软的心情非常重要。每天清晨可以做一个"情绪启动仪式",抽一点时间坐在窗台前阅读一些放松心情的书,同时敷上一张面膜,令自己的心情完全放松下来,先暂时忘记"逞强"的自己和"无所不能"的自己。

在生活的细节上也要力求柔软——贴身衣物和床单一定要很软,除了挑选的时候严格把关,漂洗、护理也很重要。要习惯用柔顺剂来洗护。良好的生活习惯和生活体验也是心情放松的一部分。

总之,超自信其实是一种病,需要从生理和心理两方面着手去治疗。因为柔软不仅仅是女性特有的美,而且也是一种感受幸福的能力。

房屋租赁权拍卖公告

本公司受委托,定于2017年7月14日上午10时整,在温州汇丰拍卖行有限公司拍卖厅对以下标的向社会进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的及起拍价:

坐落于温州市望江东路朔门大厦二幢1-2层房屋三年租赁使用权,无免租期。房屋建筑面积2119.18平方米,租赁用途:非居住(具体详见安置协议书)。起拍价:175万元。

注:本次拍卖起拍价为首年租金,具体详见《拍卖文件》。

二、咨询、报名时间、地点:即日起至7月12日下午5时止(工作时间),温州市杏花路200号侨房大厦二楼(本公司)。

三、展示时间、地点:即日起至7月12日下午5时,标的所在地。

四、有意竞买者,请带有效身份证件及竞买保证金30万元,单位凭营业执照副本、法人证明及公章,个人凭身份证,前来办理报名手续,领取号牌和资料,拍卖不成者保证金无息退还。

五、本公司网址 http://www.hfauction.cn/

咨询电话:0577-88529301
0577-88529132
工商监督电话:0577-89661259

温州汇丰拍卖行有限公司
2017年6月28日

本公司常年征集名家书画、古玩真品,欢迎海内外藏家提供艺术精品。

中国拍卖AAA级资质企业

遗失2013年3月6日由仙居县市场监督管理局核发的浙江俊豪电力设备有限公司营业执照正本,注册号331024000031637,声明作废。

遗失由浙江省国家税务局、浙江省地方税务局颁发的浙江俊豪电力设备有限公司税务登记证正本,税号331024063177030,声明作废。

遗失2013年3月6日颁发的单位名称为浙江俊豪电力设备有限公司,代码号为06317703-0组织机构代码证书,正本遗失,声明作废。

遗失天安财产保险股份有限公司衢州中心支公司保单16份,单证类型名称:保单的名称是银保通用保单(三联)全辖2014-银邮专用-天安财产保险股份有限公司。保单号码段:1400168527-1400168530,1400168646-1400168657,声明作废。

安吉茅山饭店遗失由安吉县市场监督管理局2009年6月12日核发的注册号330523600107391的营业执照正、副本,声明作废。

蔡桂娥遗失由安吉县市场监督管理局2014年7月3日核发的注册号330523607019531的营业执照副本;税务登记证正、副本,税号330523670315132000050,声明作废。

安吉梅溪蓉蓉手机店遗失由安吉县工商行政管理局2014年3月20日核发的注册号330523607076812的营业执照副本;税务登记证副本,税号浙联税字330523198601042148 01号,声明作废。

安吉杭联建材经营部遗失开户许可证,核准号J3363000850901,声明作废。

长兴洪桥漾荡牌河蟹专业合作社遗失税务登记证正本,税号浙联税字330522753985414号,声明作废。

安吉递铺红枫轩服装店遗失由安吉县工商行政管理局2010年11月29日核发的注册号330523602016842的营业执照正、副本,声明作废。

浙江名家竹木有限公司遗失由庆元县市场监督管理局2016年7月18日核发的统一社会信用代码91331126586277 33XM的营业执照正、副本,声明作废。

长兴和平泉金羊毛衫加工厂遗失由长兴县工商行政管理局2009年11月6日核发的注册号330522610030916的营业执照正本,声明作废。

景宁畲族自治县大际旅游服务部遗失由景宁畲族自治县工商行政管理局2001年04月29日核发的营业执照号码为3325292000079的营业执照正、副本,声明作废。

杭州市滨江区葛萍小吃店遗失由杭州市高新区(滨江)市场监督管理局2016年7月13日核发的注册号330108600192271的营业执照正副本;食品经营许可证正、副本,证号JY23301080107452,声明作废。

临安市宏硕小吃部遗失由临安市市场监督管理局2015年4月8日核发的注册号330185600364276的营业执照正、副本,声明作废。

临安英子饭店遗失由杭州市工商行政管理局临安分局2014年9月18日核发的注册号330185600345128的营业执照正本,声明作废。

绍兴市柯桥区柯桥黄明亮蔬菜批发部,税号91330621078699 3259,遗失已开具作废浙江省国家税务局通用机打发票三张,代码133061430432,号码00735767-00735769,声明遗失。

浙江振冲岩土工程有限公司长兴分公司不慎遗失由长兴县市场监督管理局2013年08月20日核发的营业执照副本,注册号:330522000100158(1/2)声明作废。

杭州临安小胖子名店有限公司,注册号:330185000036888不慎遗失由临安市市场监督管理局2009年6月26日核发的营业执照正本一份,声明作废。

临安锦城特种阀门有限公司遗失代码为3300162130、号码为13236127的浙江增值税专用发票抵扣联和发票联各一份。

杭州远帆装饰材料有限公司(账号201000080073150)遗失银行开户许可证,核准号:J3310035215102,开户银行为杭州联合银行宝善支行,声明作废。

杭州富阳富春街道彦哲童装店不慎遗失财务专用章一枚,声明作废。

个体工商户陈志武遗失税务登记证正本,税号:330183198503050018,声明作废。

临安雪琼小吃店,注册号为330185600375029不慎遗失由临安市市场监督管理局2015年07月01日核发的营业执照正、副本,声明作废。

杭州旺典贸易有限公司(税号91330104555155460F)遗失浙江省通用机打发票9份,发票代码:133011020322,发票号码:00350801-00350809;同时遗失空白发票16份,发票号码:00350810-00350825,声明作废。

临安市清心副食品店遗失临安市市场监督管理局2013年3月25日核发的注册号为330185600282065的营业执照正本,声明作废。

杭州期旺汽车服务有限公司,遗失杭州市萧山区市场监督管理局2017年06月13日核发的统一社会信用代码为91330109583222827F(1/9)(2/9)(3/9)(4/9)(5/9)(7/9)(8/9)(9/9)的营业执照副本,声明作废。

淳安县瑶山民意山核桃专业合作社遗失淳安县市场监督管理局2011年6月2日核发的注册号:330127NA000338X营业执照正、副本,声明作废。

临安兴禾苗木有限公司遗失临安市市场监督管理局2012年9月5日核发的注册号为330185000082922的营业执照副本,声明作废。

德清通帆橱柜有限公司注销清算公告

本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

长兴安丰农机服务专业合作社注销公告

本合作社社员已决定解散本合作社,请债权人自接到本合作社书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向合作社清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

龙泉市和丰吊瓜专业合作社注销公告

本合作社社员已决定解散本合作社,请债权人自接到本合作社书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向合作社清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

龙泉市菇芝宝中药材专业合作社注销公告

本合作社社员已决定解散本合作社,请债权人自接到本合作社书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向合作社清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

龙泉市柘坑毛竹专业合作社注销公告

本合作社社员已决定解散本合作社,请债权人自接到本合作社书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向合作社清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

龙泉市丽明淡水鱼养殖专业合作社注销公告

本合作社社员已决定解散本合作社,请债权人自接到本合作社书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向合作社清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

浙江兴金园林工程有限公司遗失由绍兴市越城区市场监督管理局2016年08月31日核发的注册号为91330602MA288L7286的营业执照正本和副本,声明作废。