

女性“示弱”月历

文 / 姚远 图 / TP



据说女性的忍耐性比男性更强,是因为女性饱经考验,每月都经历一次激素从高到低,身体状态从高峰到低谷的各种过山车体验,女性们一生必须要做的不仅是享受美好的状态,更要学会应对这些薄弱期。

■ 头痛期

一般来说,女性比男性更容易头痛,大约是男性的4倍,往往在两次月经周期之间的排卵期或月经来潮之前出现,与这一时期女性体内雌激素水平波动有关。

应对措施: 注意饮食,避免吃诸如腊肉、香肠、柑橘等食物,某些含酒、咖啡、巧克力的饮料亦应少用。经前10天起,限制盐、水摄入量。

■ 皮肤 SOS 期

生理期间的皮肤状态也会降至最低,性激素的分泌量降到最低值,代谢减慢,许多“垃圾”滞留

于肌肤,使肌肤干燥且缺少光泽,黑眼圈频频“亮相”。同时皮肤敏感性增强,这个阶段要尽量保持皮肤的洁净,少化妆,浓妆容易导致毛孔堵塞、长痘。

应对措施: 当皮肤处于 SOS 期,不要急于补充精华,使用高营养的护肤品,这个阶段的肌肤吸收力差。要勤补水,除每天饮用6-8杯水外,使用有保湿作用的护肤品。多吃具有补血功能的食物,如红枣、莲子、动物肝等。

■ 肠道懒惰期

在月经周期(以28天计算)的第18天,肠道惰性发作,这个

期间比较容易便秘。

应对措施: 多进食能促进肠蠕动的高纤维食物,如土豆、豆类、核桃、绿叶蔬菜等。另外要多做运动。还可以做腹部按摩。

■ 牙齿出血期

在月经周期(以28天计算)的第19天,是牙齿的敏感期,刷牙时如果少许用力,牙龈就会出血。这是因为女性不断起伏波动的激素水平会影响包括牙龈在内的许多组织,所以女性较男性更易受到如牙周炎、牙龈炎、口腔溃疡等问题的侵扰。

应对措施: 用生理盐水或药

物含漱液漱口。细嚼慢咽可促进消化液分泌,改掉单侧咀嚼的不良习惯。早晚叩齿,上下用力叩数十次,有改善循环、促进牙龈组织新陈代谢的作用。

■ 生殖消沉期

女性在月经期的后半部分很容易受到细菌病毒的袭击,因为这个时期生殖系统内的抗病菌细胞处在消沉状态,因此病菌很容易趁虚而入。

应对措施: 保持清洁,使用独立的清洁用具,避免共用不洁的马桶;内裤要勤换洗,在阳光下晾晒。

只有懒女人 没有科痘消不去的痘

痘花女别再做怨妇

又是一年初春季,山花烂漫沐春风。女人节,美女丑女们打着过节的旗号,理所当然地逛街购物吃大餐,只是苦了那些痘花女,自叹有损街容足不出户闭门叹气。药吃了无数,脸涂成色板,钱打了水漂,那颗碎了一地的心,连疼的机会都没有。

谁说痘花女此生只能做个期期艾艾的怨妇,科痘上海陆院长说:“只有不愿祛痘的懒女人,没有咱科痘消不去的痘。”

陆院长说:“马路上常能遇到远看是美女,近看是痘花女的痘友。其实她们中的大多数人经过祛痘可以改善,但是她们宁可用厚厚的粉底和浓浓的彩妆去掩盖,殊不知这样做只能是雪上加霜。”

陆院长去年国庆节出差时,在车上遇到过这样一位痘花女:无论是体态还是五官,这个80后的女孩子都算得上是美女,只可惜大小不一的痘痘和深深浅浅的痘印严重影响容貌。一番交谈,陆院长获悉女孩出生在江南,毕业于名校,在上海某大公司工作,至今单身。一聊起脸上的痘痘,女孩一筹莫展。之前也在美容院祛过痘,钱没少花,工作忙再加上效果不明显,最后她也懒得再去:“也许是我太顺了,连老天也嫉妒,所以要给我点小遗憾。”

下车时,陆院长递上名片,并约女孩回沪后去店里咨询。元旦后,女孩出现在科痘上海徐家汇店。春节刚过,

女人要对自己好,不仅仅是3月8日这一天。

女人可以不美丽,却不能没自信。再美丽的女人,脸上有了小痘痘也失分。

痘花女一样有美丽春天,科痘帮你重拾自信。

文 / Rose



女孩悄悄告诉陆院长,有个男孩子开始追求她。

相信科痘,那怕一次,就可能改变您的一生。

直营店零投诉显实力

“奇女子”李丹菊的故事,早已为全国各地的痘友所熟知。不过,上海人可能并不知道,就是这位北方女子,曾放出“没有我祛不了的痘”这样的狂言,招来众人一脸疑惑的同时,也让不少同行用看热闹的心态等她自砸牌子。

年轻时的豪言并非一时气盛。二十多年过去了,李丹菊的专业祛痘机构“科痘”,不仅没有关张歇业,更是一家接着一家地在全国各地开花结果,她从北方城市一路走来,她经受过北上广大城市消费者的挑剔,她更是用事实一而再地证明,在科痘,真的没有

祛不了的痘痘,在科痘,不会让消费者花冤枉钱。当年的一句狂言,更是激励着李丹菊数十年的执著坚守。

美容业向来不乏消费者投诉,要做到让每位客人满意,保持长期零投诉率,实在有点困难,科痘做到了。作为旗舰店的科痘青岛店,因开店以来的“零投诉”纪录而多次获得“315 诚信单位”、“岛城最放心美容机构”以及“岛城市民最喜爱的美容机构”等荣誉称号。

去年,科痘虹口店和徐汇店先后在上海开张,一家开在东北角虹口区,一家开在西南面徐汇区,不仅在地理位置上方便了上海的痘友,也逐渐在上海做出了名气。

“上海人向来聪明,对聪明人要小伎俩手腕显然行不通。俗话说,没有金刚钻别揽瓷器活。科痘敢在上海开店,就是因为我们有科学的祛痘经验、

足够自信的产品、十二分的把握和急痘友所急的心。”上海科痘的陆院长的豪言,堪比当年的李丹菊。

树口碑做业内“三好生”

痘友们私下里戏言,科痘是美容祛痘行业内的“三好生”。这三好,是指效果好、服务好、口碑好,科痘的“三好”特质让其分店在短短几年内就遍布全国。

科痘人明白口碑的价值,用心做事,用情祛痘,顾客们在科痘不仅消除了困扰多年的痘,也找回了自信。还记得电视剧《心术》中那个“十三姨”患者吗?被医生治愈的同时,她也将救命恩人视作自己终身的亲人。科痘的顾客,就是现实生活的“十三姨”。

要让全班大多数同学心甘情愿地投票推荐“三好”生,那可不是件容易的事,绝大多数的“三好”生都是有过的

人之本领。而科痘的过人之处,就是为了保持好口碑,保证质量和信誉,他们只做直营,不做加盟。

科痘也不是没考虑过开加盟店,但结合科痘的自身特点仔细分析了一下,最终还是否决了。“为了更好地管理各个店面,为患者提供货真价实的祛痘治疗,同时也为‘科痘’这个品牌能够更真实更有影响力,只做直营店。”

科痘人明白口碑的价值,科痘人坚守“本本分分做人,老老实实做事”的经营格言。

【品牌故事】

科痘,专业祛痘机构。创始于1993年,创始人李丹菊出生于长春的一个中医世家,毕业于香港花都美容美发学院,从祖父手中继承了祛痘不留痕的秘方,近三十年实践经验,掌握了一整套不吃药、不针清、不忌口、不反弹祛痘不留痕的成功方法,该配方还获得过多项国家荣誉。

科痘上海 Blog

问:为啥我会长青春痘呢?

答:长痘的原因有很多,大致可以分为以下15类:1.青春期;2.油脂分泌旺盛;3.雄激素分泌不平衡;4.不良饮食习惯;5.换生活环境;6.使用不当化妆品;7.肝火旺盛;8.体内代谢毒素慢;9.过敏体质;10.压力过大;11.作息时间不规律或是经常熬夜;12.口服药物;13. 处理不及时或处理方法不对;14.营养过盛;15.阳光暴晒。