

韩国彩妆不管用，日式养骨师来帮忙—— “整骨专家”教你养颜健身

今日女报/凤网记者 李诗韵

夏季美容先养啥？不同的美容师总会给你不同的答案……听说过丰胸瘦身的健身师、接触过养生养颜的美容师，可近日，长沙的美容行业出现了一种备受关注的职业，叫“整骨专家”，他们也正打着“美容、养颜、健身”的口号向你靠近！

仪器、针灸、按摩膏……当养骨师摆出一套“整骨”道具时，你一定心存怀疑——身体里的骨头真的与肌肤好坏也有关？好吧，带上你的疑问，跟今日女报/凤网记者去美容院尝尝鲜吧！



体验

美容院养骨师的养颜七步

出境：黄薇（45岁，长沙市中学教师）



每年夏季，身体和肌肤的保养就成了大问题。四十多岁的年纪，肌肤状况日益变差，加上工作繁忙，护肤功课就被早早地抛诸脑后……久站于讲台前的我，骨关节疾病也是旧患。所以，平日清闲，我都会去美容院做做保养。

养骨师？前不久，美容院里来了一位日本的养骨师，主推“骨头保养”，通过养骨来达到护肤的功效。

“整骨”还是整蛊？说实话，我是半信半疑。但由于是美容院的老客户，店长给了我一次尝鲜的机会，于是，开启了我与日本养骨师的七日养颜旅程——

第一步：去医院做一次测骨检查

“不是所有人都能靠养骨达到美容效果。”这是日本养骨师宫藤崎对我说的第一句话，首先就要测试我的骨头是否健康。在省人民医院骨科做了骨密度测试，并证实骨头没有缺钙的情况下，我回到美容院。

第二步：松骨按摩，时长30分钟

与平日的美容程序相似，俯躺在床上，技师开始在我背部进行松骨按摩。手法与美容按摩有点不同，她的手指在我脊椎上来回搓动，背部一瞬间火热火热。

第三步：特制草药，时长30分钟

俗话说，趁热打铁，我这会儿是趁热敷药。技师将事先调好的深绿色药膏稀释，均匀地涂抹在我脖子下方的脊椎处。通过皮

肤对药物的吸收，达到身体内部的调节。

第四步：熏艾条，拔湿气，时长20分钟

骨头不好，大多是湿气入侵。在养骨专家眼中，湿气太重也是造成肌肤问题的一大原因。所以，在敷完草药并做过清洁后，技师开始帮我熏艾条、拔火罐。整个过程完成后，我的背部有一种轻松感。

第五步：瑜伽动作，脊椎牵引，时长10分钟

可能是放松了筋骨的原因，技师对我做的反手牵引动作竟让我没有痛感，顺利完成。这对于平日劳累时，几乎连弯腰都会痛到不能继续的我来说，很不可思议。

第六步：汗蒸房里的40分钟

可是，花几个小时做了5套养骨动作后，与护肤到底有什么关系？做到这儿，我开始相信其中关联。全身轻松后，技师引我来到汗蒸房，40分钟的大汗淋漓后，我明显看到镜子里的我面色红润，这或许就是她们所说的“肌肤排毒”。

第七步：面膜补给，时长15分钟

骨头与肌肤的关系有多大，我并不知道，但经历前6个步骤后，我明显感觉肌肤对面膜的吸收性更强。15分钟后，面部细纹减少，整个人精神也抖擞了。

这一次新鲜的美容体验，也算是圆满完成！

探秘

养好骨头，真能变美？

“日本人很注重养生，即便是美容护肤，他们也会从内而到外的护理。”长沙养骨堂美容养生机构店长杨慧介绍，之所以引入“养骨师”这个职业，一来因为近日韩国护肤受到MERS影响，不受大家待见，从而催热了日式美容；另一方面，因为养骨而养颜从中医角度说，也是很有道理的。

每月养一次骨，半年改善肌肤？

“养骨美容，在长沙已经不算新鲜了。”杨慧介绍，目前长沙市已有近10家美容机构从日本引进了养骨师，“养骨师也能培训，我们湖南技师通过培训也能上岗。”

那么，养骨美容到底多久

有效呢？杨慧说，至少要坚持半年。通常而言，骨骼的休养期为每月一次，所以养骨美容也只需要每个月做一次，大概半年时间，通过骨骼的保养，达到身体内部的调节，从而改善肌肤状况。

支招

养骨美容，还需要食物补给

特邀专家：刘坚（中南大学湘雅医院营养科主任医师）

“养好骨骼能美容，有些夸张，但不无道理。”刘坚表示，从医学上看，骨骼与肌肤的联系并不大，但通过骨骼的保养，能让人更有精气神，这从一定程度上看，也确实让肌肤看上去更健康。养骨师通过手法按摩来养骨，对骨骼健康确实有一定的益处，但需要配合食物补给，否则不能长久有效。

刘坚介绍，要想骨骼好，养肾食物就得吃对。中医认为肾为先天之本，通过以“黑”补肾，可有强身健体、补脑益

精、防老抗衰的作用。所以，多吃“黑色食品”，例如黑芝麻、黑豆、黑枣、黑葡萄、海带、乌鸡等，能帮助养骨美容。

此外，平时应多喝点骨头汤，最好是牛骨汤。熬汤时，要把骨头砸碎，然后加水用火熬煮。在熬骨头汤时不妨加些醋，因为醋可以溶解骨头中的钙，更利于人体吸收。女性朋友还可以多吃一些坚果，像核桃仁、花生仁、腰果，这些都是植物的果实，对护肤美容很有功效。



红墙——中南海的代名词，担任过国家领导保健医生的人，被称作“红墙国医”。

俗话说“人生七十古来稀”，尽管如今活过七十岁的大有人在，但是与中南海红墙内领导人的寿命相比，健康状况仍然有很大的差距。我国领导人

88岁红墙国医赵冠英解密： 中南海里的长寿秘诀

平均寿命一直位居世界前列。

最近，一本全面讲述中南海保健工作者实录的《红墙健康卫士》一书正式出版，书中首次披露了红墙国医赵冠英教授45年为中南海老首长、老领导做医疗保健工作的经验总结，揭秘了老首长、老领导是如何通过培补元气治疗慢性病，防老抗衰，健康长寿。

读过此书的人都会有种恍然大悟的感觉，原来秘传中南海的祛病养生之道是如此的朴素，按照书中的方案调养，就能像红墙内老首长、老领导一样健康长寿！《红墙健康卫士》一书得到了数十位红墙保健医生的全力推荐。

现在，为答谢本报忠实读者，限量赠送《红墙健康卫士》500册，

本报读者可拨打电话 400-750-7755 申领此书，数量有限，每人限领一本，以报名先后次序为准。

