

七招美容技艺让你逆生长

抗老，辛苦追寻的话，会累、会加负能量。聪明人懂得事半功倍，懂得以一敌百，轻轻松松掌握一手抗老本领，岂不乐哉？娱乐圈不少五六十岁的女星，都保持着白嫩无暇、吹弹可破的肌肤，刘晓庆、李谷一都是最好的范例。日本不老美魔女水谷雅子，更是辣妈的典范。这里我们教你关于逆生长的全方位知识与技巧，不需要为难，便能扭转颓败。

○面膜的另一面，别浪费呀！

敷面膜带来的即时效果令人着迷，你还可以将它运用得更恰如其分。当一面即将敷完时，在另一面涂满乳液或精华，之后将面膜翻转过来贴于肌肤，你敷的如果是美白或抗老面膜，那么另一面就涂上保湿。总之保湿放在最后，美白放在抗老之后，这样一体两面效果加倍外，还特别环保！

○肌肤要敲打才出精气神

美魔女水谷雅子40岁仍像20出头的秘诀之一就是每天用化妆水拍打肌肤1小时。这个方法见仁见智，但涂抹护肤品时，以手指轻轻叩击肌肤，不仅能够促进产品的吸收，还能使肌肤充满生机活力，适当的压力可以保持好的血液循环，这是条真理。

○别让喷雾抵消你的美白效果

没想到吧，本来说好的保湿喷雾竟然能让美白产品失去效用！注意了！如果在含有维生素C或熊果苷之类的美白产品时，不要同时使用含有铜的温泉水喷雾，铜离子会和喷雾中的铜离子发生作用，使美白效果大打折扣。排毒你确定做完了吗？

○去角质，酸的度要掌握

果酸需要在浓度5%-10%之间，才不会出现过度去角质的问题，刺激性最小，保湿效果也不错。对于痘痘肌，水杨酸更适合，它可以进入油脂分泌旺盛的毛孔内发挥去角质的作用，而且可以减轻皮肤的炎症，pH值在3-4之间效果最佳，同时浓度不要超过1%。

○保湿面霜是好面膜

霍思燕曾在接受编辑采访时提供了一个小秘方，她说无论她涂了什么，最后一步都会涂上质地丰润的保湿霜，不然就会感觉不自在。这个方法非常有道理，类似干爽安眠面膜的用法，但又没睡眠面膜那么粘腻，它既能锁住之前护肤的水分和营养，又能防止夜间肌肤水分流失，对于改善初老症时的皮肤干燥效果特别好。

○食物上脸，汉方拯救气色

提升气色，保湿润肤，汉方越来越受到重视。保养品将原本直接吃下肚的成分，直接做成萃取液添加在产品中。比如面色惨白，当归、芍药、川穹、地黄都是好帮手，而面色暗沉就补充何首乌、党参、黄芪、陈皮等，肤质粗糙的话，金钗石斛、天门冬都是滋养肌肤的顶级补品，例如百草集就是玩转汉方的高手。还有像人参、红景天、银杏等都可以用于改善气色。

○超级抗氧化——维生素C

超强的抗氧化剂。但无论维生素A还是维生素C，它们都不稳定，很容易发生光解，所以建议在晚上用。不过像科颜氏已经研究出新型维生素C，稳定性大大增加，可以用于白天。

冷笑话精选

列车上男士独处软卧，一女子推门进并插门。敞胸、抓乱头发说：给5000元钱，不然喊人说你调戏我。男子愣了片刻，从包里拿出纸笔写：我是聋哑人，您要干什么？女子拿过笔，在纸上把刚才话写了一遍。男子笑眯眼睛打开房门：你可以出去了。
遇事不惊，方能应对自如！

学校忽然严查恋爱，院长把我们叫到礼堂，告诉我们治理原因：“前几天我晚上巡查，在花园抓到了一对情侣，你们知道在干什么么？下面学生的说在调情，有的说在啪啪啪。院长说：都不是，我跟你们说！你们的学姐学长大半夜在小亭子里拿了两个苹果，一对红蜡烛，还有一柱香，在拜天地！吓死我了！”

第344期 健康乐园

巩固康复效果 增强健康自信

“我最近刚做了一个通过检测血液循环状态推定年龄的检查，你们看，我马上就75岁了，但是检查结果显示我的血管年龄是在61-65岁之间，比实际年龄年轻了十几岁呢。其实经常有人说我看上去才60多岁不超过70岁，呵呵……”家住东京的佐藤先生一边给我们看他的检查结果通知单，一边满面笑容地说。

突发脑梗塞 右半身麻痹

佐藤先生从17岁就开始到工厂上班，多年来强健的体魄一直让他引以为傲，无论是繁重的体力活还是加班熬夜，对于佐藤先生而言都不在话下，感冒发烧更是少之又少。然而，1995年的一天早上，58岁的佐藤先生起床准备去上班，突然察觉到了身体的异样。

“那天早上起来后，我就发现嘴巴有些歪，右手和右腿都有些使不上力气，可我还是想坚持去上班，谁知道症状越来越严重，在去公司的路上右腿已经无法动弹了，我马上赶到了医院，医生告诉我我是脑梗塞，让我立刻住院。”

佐藤先生住院接受了治疗，可是由于脑血管堵塞，左小脑出现萎缩，佐藤先生留下了右半身麻痹的后遗症。

“两周后我出院了，但右半身的感觉却很迟钝，手脚都不能自如的活动，这给我的生活带来了很大的影响。后来，我自己分析了一下发病的原因，琢磨着很有可能是由于那几年工作应酬太多，经常吸烟喝酒导致血管承受了很大的负担而引发了脑梗塞。我下定决心以后要好好维护血管的健康。”

佐藤先生开始积极地阅读关于医学的书刊杂志，并开始改善生活习惯。“我从小就爱好读书，突发脑梗塞后我看了很多跟这个病有关的书。我觉得对于脑梗塞这类易复发的疾病而言，病后的康复以及预防复发是尤为重要的。所以，我戒掉了烟酒，开始注意饮食习惯，并使用一些健康食品来保养我的身体，希望脑梗塞不要再来打扰我。但是病后出现的血压不稳，让我的心一直忐忑不安。”

体力恢复 血压平稳

2009年，佐藤先生的身体再次出现了让人忧心的不适症状。“那段时间，我的体力突然下降得很厉害，走一会儿路就会感到很累，爬几个台阶就会气喘吁吁，双腿发软，这是以前从来没有的事。而且，血压不稳的情况也越来越严重，有时候会一下子窜到190。只要血压一升高我的头就会痛得特别厉害，所以十分担心脑梗塞会再次复发。”

“后来，我想起了经常在报纸上看到的乐菲娜-阿尔法，知道它的主要成分大豆发酵精华（NT）能清除血液中的有氧粒

子，促进血液循环，我觉得这个对我的身体应该会有帮助，再加上得知有跟我症状相似的人服用后身体情况得到了改善，我就决定试试看。”

就这样，佐藤先生开始每天早上服用4支乐菲娜-阿尔法，同时他还根据自己的经验，用大枣、生姜、枸杞、木耳等煲汤每天早晨食用，以帮助维护身体各脏器的健康。“大概坚持了半年左右吧，我觉得精神好了很多，上楼梯不再那么累，血压也稳定了许多，只有遇到不顺心的事情或者情绪激动时，才会用降压药来控制，不过这种情况比以前少了很多，让我放心了不少，我想这样脑梗塞复发的风险能小一些吧。”

血压稳定，精神变好，感受到身体状况的切实变化后，佐藤先生将乐菲娜-阿尔法介绍给了他身边的亲朋好友。

共享健康生活

佐藤先生说：“我妻子以前体质很好，精力充沛，就算每天工作到很晚，下班回家后她还会做做家务，种些瓜果蔬菜。但是，从去年起她开始感到浑身无力，总是觉得累，我就推荐她服用乐菲娜-阿尔法，她每天服用3支，2、3个月后就觉得精神好了很多。为了锻炼身体，我俩现在每天都会出去快步行走，一走就是一个多小时，也不会感到很累。”

“我还把乐菲娜-阿尔法推荐给了我的几个朋友，有个朋友以前一直睡眠不好，用了以后听说睡眠质量改善了不少。还有一个朋友是手脚发冷，我觉得她可能是血液循环不好，就让她用乐菲娜-阿尔法试试，没想到，不仅四肢发冷的症状得到好转，也不怎么感冒了，体质增强了不少呢……”

“前段时间我做了身体检查，结果表明我的各个脏器都很健康，血管状态也挺好的。有乐菲娜的陪伴，我挺安心的。”



オリエンタルバイオ株式会社
〒103-0005 東京都中央区日本橋区日本橋10-6
咨询订购：
TEL:0120-888-756(免费·中文服务)
FAX:03-3666-9998
http://www.orientalbio.co.jp

脑残君的漫画



他们看我的眼神，分明就是看神经的感觉，真从中看出了上帝的影子。



当看到日本人说这样的话时，他们却是截然不同的反应。



据说在日本漫画家相当受欢迎的职业是漫画家，在收入方面可以跟明星一拼高下。漫画家那个工作，在地理上跟日本一般没什么区别。最近我在看《世界》杂志，其中有一期是讲漫画家的职业，说“漫画家的工作，让那些头脑简单的人，在不知不觉中，不知不觉地就进入了漫画家的行列，而且他们的水准也不低。”



(完)

作者 尚荣
现在就读于 武威浦和日本语学院
(www.musashi-nihongo.jp)
QQ: 89439738@qq.com

长期专业办理应属往届毕业生就
办日本留学，投资，观光，商务考察，厨师来日手续
投资经营签证，可提供办公室和资本金

中国各地大使馆保签，不成功不收费

(一) 办理各类工作签证、有很多日本贸易公司为毕业生介绍就职（大学生就职签，厨师，面点师技能签，研修生二返签）
(二) 办理三年旅游多次往返签证，一年商务考察签证
(三) 办理各类在日工作者转职以及企业内转勤
(四) 日本留学 可交半年学费40万日元+5万日元翻译费，签证率100%，签证后支付可。
招收中国各类学生来日留学
(大專以上可直接推荐大学院)
(五) 投资经营签证 为取得投资经营签证者提供后续服务，留学·日本人配偶者·短期滞在签证 转经营投资经营签证，资金不足者可相谈。

★ 介绍留学者有大礼包 ★

TEL: 03-5937-9528
S B: 080-3737-5666 080-3553-5666
地址: JR 新大久保车站1分钟

七彩看板

优质的服务·信誉的保证

★ 菜谱·ポスター 高級菜谱
★ 名刺·チラシ 設計印刷
★ 看板制作安装 定稿快·工期短
★ 疑难 本社吊车 本社开发铝型材

热线 SoffBank 080-2025-4513 090-9850-7988
TEL:03-6907-0341 FAX:03-6907-0342 QQ:2278291198 三井住友銀行 池袋支店
〒171-0021 東京都豊島区西池袋1-32-8 青木ビル3F E-mail: nanasai2011@yahoo.co.jp (管)3196403 ナナサイカ

料理店 整体院の 福 全日本最低价

全新看板 每月限定 5台 (印刷付)
期间限定 ¥20,000

LED ¥38,000
超薄LED ¥40,000
LED ¥45,000
LED ¥44,000
LED ¥70,000
LED ¥70,000
LED ¥70,000

W450 x H1100 W550 x H1350 W450 x H1100 W450 x H1100 W550 x H1350 W550 x H1500

池袋北口徒歩30分

募集针灸・推拿按摩師

地點: 港區麻布十番、大江戶線、南北線1分，地段一流、環境優雅。
2009年年底竣工新樓4F，設備齊全，客源充沛，得天獨厚！
要求: 有成熟的推拿按摩技術；人品好、會日語、能吃苦耐勞者。

本人詳細履歷書面接

聯繫電話: 03-5434-3185 聯繫傳真: 03-5434-3022 聯繫人: 張小姐
這不僅是難得的就業機會，更是難逢的創業機遇！

入管手續全般

大野綜合事務所 行政書士 大野賢二
對入管業務25年，經驗豐富，信賴與成績

永住理由書 帰化動機書
その他理由書作成

(1) 設立公司和取得投資經營簽證 (2) 想取得永住簽證和日本國籍
(3) 就職簽證及轉公司後的簽證 (4) 在日本設立分公司和企业内轉勤簽證
(5) 和日本人離婚後的簽證 (6) 簽證過期者和日本人·永住者結婚後的簽證

秘密保持の為直接所長が相談に応じる為日本語対応です。

地址: 〒106-0046 東京都港区元麻布2丁目4番7号 中国大使館より徒歩3分
TEL: 03-5422-9306 FAX: 03-5422-9307
E-mail: ohno-jimusho@movie.ocn.ne.jp URL http://www.ohno-office.net