

如果你在公车上或者马路上看到衣着光鲜亮丽的漂亮MM在挤眉弄眼、龇牙咧嘴,别怀疑你的眼睛,你没有看错。她们为什么这么做呢?自毁形象?

告诉你,那是最新流行起来的面部瑜伽。面部瑜伽是美国纽约最近流行起来的风潮,据介绍,这是一种通过非手术方式,靠伸展面部肌肉来保持容颜年轻的方法,受到了很多爱美女士的欢迎。这股面部瑜伽风潮也通过网络蔓延到中国,很多时尚爱美的女士根据介绍也依样画葫芦做起了面部瑜伽,网上也热卖起怎么练习的书籍。

那么,这种瑜伽对保持容颜到底有多少效果呢?记者采访了杭州市中医院皮肤美容科副主任医师罗维丹。



## 脸部肌肉不需要刻意运动

据介绍,面部瑜伽的原理和身体其他部位的瑜伽锻炼原理一样,使面部肌肉经伸展后变得协调。面部瑜伽也有一系列式样——“狮子式”、“书包嘴式”、“玛丽莲式”等,强调通过面部运动、或手指按摩达到拉伸肌肉的效果。

“狮子式”要求练习者伸长舌头、睁大双眼,并保持动作1分钟。这可加速面部循环、缓解下巴肌肉紧张。

“书包嘴式”得名于美国著名爵士乐小号手路易斯·阿姆斯特朗吹奏时的独特嘴型,要求练习者鼓足腮帮。

“玛丽莲式”模仿接吻嘴型,可以使嘴部肌肉坚韧有弹性,配以手指按摩。

在了解了面部瑜伽的基本招式以后,罗维丹医师说:“面部瑜伽更多的是缓解精神紧张,对保持容颜、锻炼肌肉的作用应该不大。”

罗医生认为,比起身体其他部位的肌肉,脸上的表情肌几乎是最不容易退化的肌肉。很多白领可能因为长期坐办公室身上的肌肉得不到锻炼,但表情肌通过喜怒哀乐这些表情就可以得到锻炼了,并不需要刻意做脸部运动。

运动多了,反而会适得其反,加速皮肤的老化。“因为人的皮肤就像橡皮筋一样,牵拉过度,超过了极限,就很难恢复。”罗医生并不主张随便做脸部按摩,她自己去理发店的时候从来不让服务生按摩脸部。

## 做眼保健操也可导致皱纹

另外,从皮肤科的角度来讲,罗医生甚至不主张大人做眼保健操。“因为做眼保健操时的牵拉动作,比如轮刮眼眶,就容易造成脸部的皱纹。小孩子做做没有关系,因为他们皮肤的再生能力强,不用担心恢复不了。但大人就不同了,破坏很容易,修复起来却很难。可以做做按压运动,但牵拉的就少做了,而且做的时候动作也要尽量轻柔。”

“实际上,皮肤会长皱纹与脸部的运动并没有太大关系,主要是自然衰老和皮肤光老化。要延缓衰老,就要注意补水和防晒。”罗医师说,很多人都千方百计想通过涂抹各种东西或者做各种运动来延缓衰老,事实上,内在的调养也很重要。现在国外很多皮肤的保养理念就是不仅要涂在脸上,还要吃进嘴里,杭州也有卖这类产品。其实,减缓皮肤衰老,可以适当多吃些胶质化的食物,比如鸡爪、猪爪等;补充雌激素也可以延缓衰老,可以多吃些豆制品。

另外,吃得好,睡得好,没什么压力的女人,就是什么都不擦看起来都很美,而且也不容易长皱纹。所以要让自己美美的,就一定要好好睡觉。

# 面部瑜伽真能保持容颜年轻?

文/本报记者 褚睿雅

# 网络到底对美食动了什么手脚

文/本报记者 李冰

几年前,没几家餐饮企业知道互联网能帮他们干什么,而现在,经营特色餐馆的老板们没有几个不天天盯着美食网站的,互联网成为餐饮营销的双刃剑。以食客点评迅速发展起来的大众点评网现有300万城市白领因为美食爱好而聚集在一起。在大众点评网上,食客可以在这里方便按各种菜系分类,地理区域划分,还可以按口味、环境、服务综合评分,再结合常用如商务宴请、情侣约会、朋友聚会等各种标签分类,可以精确、方便地找到需要的信息。在网上,大家还可以将自己的美食体验与所有人分享。网友对餐馆褒贬不一的点评越来越牵动着更多美食企业老板们的神经。此次,我们采访了杭城三家著名的美食企业,请他们的负责人来谈谈网络到底对美食动了什么手脚。



## 卜家野鱼馆: 网络让更多人共享美食资源

今年七月份,由卜家野鱼馆主办的太湖渔家节比往年都要热闹,来的人非常多,这全是美食网带来的好处。卜家野鱼馆的何经理兴致勃勃地说道:我们注意网络其实是从去年开始的。有一次,我无意间在大众点评网上看到一篇关于我们野鱼馆的帖子,是一个客人对我们的批评。他说那天他跟一帮朋友在我们店里吃饭,菜没有点够就又补了几个,最后结账的时候,无端端多付了十几块钱。他还在帖子后面留下了自己的联系方式。我们立即打电话给他,核实了这件事情,最后才知道原来是那天有一个菜他退掉以后,我们的工作失误,我们在菜单上划掉了。为了弥补我们工作上的失误,我们最后特地到他家里把多收的这些钱还给他。

从这以后,我们就开始更加留意各大美食网,并且我们的营销方案有一大部分都是跟互联网有关的。接下来,我们将与大众点评网等网站开展优惠促销的活动。

## 刘家香辣馆: 每天花2个小时看各大美食网络

刘家餐饮的总经理鲁翔说自己每天到了办公室的第一件事情就是浏览网站上食客们对他们餐馆的最新评价。

在他眼里这些美食网站能够掌握一个美食企业一半以上的生杀大权。自从去年开始,他们就非常注意网友对自己的评价,他说:“以前,顾客来我们这里吃饭,吃到非常好的菜,顶多就是下次带自己身边的朋友来而已,而且也不知道要等到何年何月才会来。而现在,食客们一个帖子,第二天就很多人来,大多数都是大众点评网上的常客。”

互联网让刘家餐饮的企业知名度得到了更快更大的提高。今年开始,刘家餐饮已经有了专门的网络营销负责人,推出了他们自己的网站,希望跟顾客有更好的沟通。

## 外婆家:网络就像一面镜子

只要你是杭州人,你就肯定知道外婆家。不仅是因为每天晚上外婆家门前长长的队伍,更因为它的物美价廉,外婆红烧肉、珊瑚虾、

茶香鸡都是点击量高到不行的菜。在大家的印象中像外婆家这样排队吃饭都有两个小时好排的餐馆似乎根本不需要网络的帮助。

然而外婆家董事长吴国平却表示,网络就像是一面镜子,能够随时随地照出餐厅的不足。他说:“一个企业就像人一样需要照镜子,只有不断从各个方面了解自己存在的缺点和不足,才能去改进,才能更好地经营下去。”他记得,曾经有一个网友埋怨外婆家在马腾路上的分店队伍排得很长,服务员的态度也是爱理不理的,客人对此很不满意。这就引起了他的关注,作为餐饮企业最重要的就是有人来光顾,来的人多了是大家对这个餐馆的肯定,怎么可以有员工用这种态度对待客人呢。接下来的时间,他就开始做一些员工培训,他说他要来外婆家的每一位客人都回家一样的感觉。

其实,互联网对餐饮企业产生的影响正在不断加强。据大众点评网统计数据显示,就在刚刚过去的又一个国庆黄金周,北京、上海、杭州、广州、西安、成都这6个城市热门餐馆浏览量在7天内达到了100多万。在北京、上海、杭州等地,电子优惠券成为节日期间受大众欢迎的经济消费方式。国庆期间,许多人因朋友、家人等聚餐活动频繁,餐饮消费成为大家节日期间较大的一笔开支。大众点评网上品质高、优惠力度较大的电子优惠券成为大众经济就餐一个很好的渠道。使用者不仅可以在网上下载打印,而且还可以方便下载到手机上使用。北京、上海许多在点评网上做过电子优惠券推广的餐饮老板表示,这种推广形式,定位人群精准,是在电视等传统媒体上投入产出比的10倍之多。而最古老传统的人为派发优惠传单的回收率只能达到千分之五。