

## 食物疗法

世界各国的膳食指南都把摄取蔬菜、水果列为重要内容。美国 2000 年修订最新版膳食指南时，将“选择富含物、蔬菜、水果的膳食”这一条改为“每日选择多种蔬菜与水果”。大量科学测试证明，蔬菜、水果不仅提供人体所需的一些维生素、矿物质和纤维素等，而且还含有许多植物抗氧化物质，如一些蔬菜、水果含有丰富的多酚类物质，包括类黄酮、花色素类等，有些物质的抗氧化作用甚至强于人所熟知的抗氧化剂维生素 C、维生素 E 和胡萝卜素。

## 生活习惯

在 0—60 岁之间，随着年龄的增长，皮肤中的粘多糖的数量会减少 50%。除了尽早使用有效的抗皱产品外，应养成一个良好的护肤习惯。因为虽然衰老是自然现象，无法避免，但遵循一定的原则，来延缓衰老的发生却是可能的。延缓皮肤的衰老应以预防为主。

## 光子嫩肤

到了一定年龄阶段，肌肤中会有各种色素色斑，肌肤变得暗黄，这些问题通过光子嫩肤就能解决，光子嫩肤可以让这些沉淀的色素得到分解，血管凝固，色素团和色素细胞破裂、分解，达到去除各种色斑和红血丝的效果，治疗时还可以刺激肌肤的胶原蛋白增生重组，让肌肤恢复应有的弹性。

## 彩光嫩肤

由于工作压力大、生活和环境的变化给女性朋友带来诸如面部色斑、红血丝，皮肤粗糙，暗淡无光泽等问题，都可以用彩光嫩肤来消除。彩光嫩肤在经过几次的治疗后，肌肤的这些情况会出现改变，也使肌肤情况看起来更年轻，效果非常明显，一般只要 3 次治疗就可以达到满意的效果。彩光嫩肤让你不再为肌肤暗淡无光的现象发愁，各种色斑，细纹都可以帮你一同扫除，再次拥有年轻肌肤。

## 医学疗法

抗衰老医学是一门以人类健康为核心的，旨在延长人类高质量的生命及健康长寿为目标的临床医学学科体系；抗衰老医学严格遵循并应用早期溯源检测（功能、组织、分子、基因四个层面）进行有效诊断、采用主动预防干预疗程、个性化临床治疗及动态监测衰老性功能失常、功能丧失及患病的高新生命科学技术的快速临床转化的尖端医疗学科。抗衰老医学是一种全新健康维护及健康促进新模式，

具有科学性、循证性、系统性、安全性及有效性，尊重个体差异，以人为本，有的放矢的医学临床学科。