

○减肥瘦身

甩掉烦人脂肪有妙招

你的方法选对了吗

□专刊记者 朱桂杰

有话说“三月四月不减肥，五月六月徒伤悲”，在厚厚冬装包裹下的我们，身材胖了压根就不大能看出来。但是，当我们要穿上靓丽春装时，不知什么时候偷偷长出来的脂肪就渐渐有遮不住的趋势了。各位爱美的美眉赶紧趁着现在，开始自己的减肥计划吧。运动减肥，吸脂瘦身，针灸穴位减肥，中医经络减肥，精油按摩减肥等等，众多的减肥方法让我们眼花缭乱。那么，究竟哪种减肥方法才适合你呢？

吸脂减肥 >>

采访对象：烟台鹏爱(曹博士)美容整形医院曹景敏博士

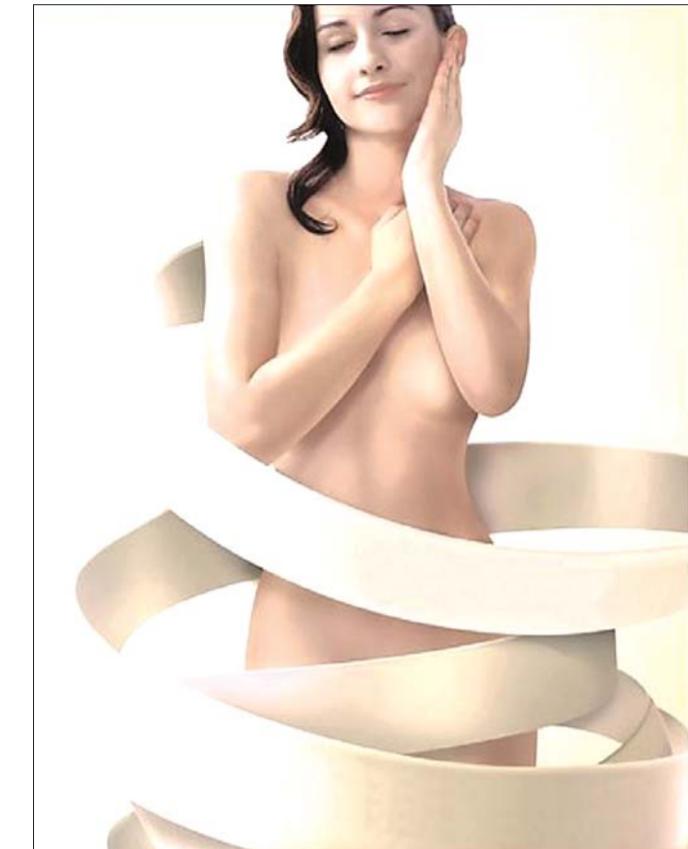
近日，记者采访了烟台鹏爱(曹博士)美容整形医院曹景敏博士。他说，我们全身上下都被一层分布均匀的脂肪“外衣”所包围，适量的脂肪让你的身材显得玲珑有致，但是过量的脂肪堆积则会给你无穷无尽的烦恼，身上脂肪过多，确实令人很烦恼。例如，手臂和背部粗壮，会让你显得体格魁梧，看上去虎背熊腰，毫无美感可言；小腿脂肪的堆积，使小腿肚子突出形成“萝卜腿”，只能与短裙“绝缘”。随着社会生活水平的提高，人们观念的开放，吸脂减肥逐渐受到青睐。吸脂减肥是通过医学行为将多余脂肪清除，塑形快速，效果明显，无副

作用，不反弹。

据曹景敏介绍，鹏爱360°水动力环形吸脂减肥，是目前世界上效果最显著的医学减肥方式之一，科学减肥轻松脱掉肥胖的“外衣”，获得健康性感的完美身材。鹏爱360°水动力环形吸脂减肥有“五”大优势，让你安全、放心、快速苗条起来。首先，专利KB保护装置，创伤小，见效快，保持皮肤平整光滑，紧绷有弹性；其次，能够精准定向，对小部位及过度部位精雕细琢更完美；再者，第八代水动力环形吸脂，正面、侧面、背面全方位均匀瘦身塑形；又快速塑身。第四，手术时间短，整个过程不到一个小时，减肥

轻松、无痛、无副作用；最后，脂肪回收彻底，减少脂肪细胞数量，减肥效果终身不反弹。

此外，曹景敏还告诉记者，走穴瘦身是一种绿色高效的减肥方法，它是将高分子可吸收线植入在特殊的穴位上，长久刺激人体生理循环，刺激作用可达8月的超长时间，促进脂肪加快自我燃烧，在让体重减轻的同时，还能改善人体自身生理调节问题。植入的高分子可吸收线刺激人体迟钝的自主神经(交感神经)，使其功能活跃，增加能量消耗，促进体内脂肪分解，减掉的是人体内的脂肪而不是水分，并能促进减肥过程中人体的健康



资料图

和精力的旺盛，不反弹。每次走穴减肥过程不超过30分钟，即做即走，不影响正常的生活、学习和工作。

运动减肥 >>

采访对象：烟台纪明丽健身俱乐部纪明丽老师

运动减肥一直是被人们所推崇的一种健康的减肥方法，但是，通过运动减肥需要强大的毅力坚持下去，并且要选择正确的运动，才能达到健康瘦身的目的。近日，记者亲身到烟台纪明丽健身俱乐部进行了体验。纪明丽老师说，运动减肥是一种最科学最绿色的减肥方法，它是通过一定的运动，消耗身体多余脂肪，促进新陈代谢，达到运动减肥的目的。

有氧运动

纪明丽说，有氧运动通常对于减肥的效果比较明显。俗话说“磨刀不误砍柴工”，选择运动减肥，首先就要了解运动是怎样把脂肪减掉的，然后再开始有规律地坚持运动。有氧运动是指全身肌群参与，中低强度，一定频率下，持续时间较

长的运动，主要由氧气参与供能。运动时心率保持在最大心率的60%—75%，像跑步、健身操、有氧舞蹈、骑单车等都属于有氧运动。有氧运动快速地把氧传输到身体的每一个部位，能锻炼心、肺，使心血管系统能更有效。长期坚持有氧运动能增加体内血红蛋白的数量，提高机体抵抗力，延缓衰老，防止疲劳，增强大脑皮层的工作效率和心肺功能，增加脂肪消耗，预防动脉硬化，降低心脑血管疾病的发病率。

纪明丽告诉记者，肥胖者如果在合理安排食物的同时，结合有氧运动，不仅减肥能成功，并且减肥后的体重也会得到巩固。

“有氧操是一种全身有效参与的有氧运动，能塑造腿部线条，紧实背部和臀部，纠正身体姿态，高效燃烧卡路里，全面为

身体充电。在有效减脂的同时，塑造健美身材。它的特点是简单有效、运动强度大，在短时间内快速提高体能，适合各种年龄和不同体质人士。”纪明丽向记者这样介绍。

瑜伽

谈起瑜伽，纪明丽说，它并非只是一套流行或时髦的健身运动这么简单，它是一种非常古老的能量知识修炼方法，其实瑜伽的好处不胜枚举。

“瑜伽能加速新陈代谢，去除体内废物，形体修复、调理养颜从内及外；能带给你优雅气质，轻盈体态，提高人的内外在的气质；能增强身体力量和肌体弹性，身体四肢均衡发展，使人变得越来越开朗、活力、身心愉悦；能预防和治疗各种身心相关的疾病，对背痛、肩痛、颈痛、头

痛、关节痛、失眠、消化系统紊乱、痛经、脱发等都有显著疗效；能调节身心系统，改善血液循环，促进内分泌平衡，内在充满能量。”说到瑜伽的好处，纪明丽侃侃而谈，“最重要的是：瑜伽能消除烦恼——减压养心，释放身心，全身舒畅，心绪平静，冷静思考，达到修心养性的目的；瑜伽能提高免疫力——增加血液循环，修复受损组织，使身体组织得到充分的营养；瑜伽能集中注意力——是学生及压力人群提高学习及工作效率的最佳休息法、锻炼法；瑜伽能让你跳出心灵的限制，从而更好地回归角色，并坦然迎接生活中的一切挑战。”

最后，纪明丽鼓励大家一定要走进健身场所，选择适合自己的健身方式，感受健身给你带来的快乐与改变。

形体管理 >>

采访对象：罗丹形体管理中心罗丹老师

罗丹形体管理中心的罗丹老师说，瘦并不等于美，完美身材是有数据的。完美身材标准数据的胸围数据是身高的一半，胸型是半球，坚挺紧实，饱满而不下垂。腰围则是胸围减去20厘米，臀围是胸围加4厘米，臀型浑圆上翘，并且不下垂，臀高是身高的一半。上下身比例应该是5:8，当你的后背光滑无赘肉，小腹

平坦，胸、腰、臀达到这个数据，上下身比例协调，这基本就是迷人身材了。

相比较，吸脂、走穴、运动，可能罗丹形体管理会比较偏重于生活习惯、饮食习惯、心理压力等等。罗丹说：“在我的客人中，有的经过多方面的症状分析以及测试后，发现身体有胰岛素抗性，甲状腺功能低下以

及脂肪肝等状况。这时，我会通过一系列健康科学合理的饮食的调理及一些简单的辅助手法，帮助她减体重、塑身材。再次症状分析和测试时，不但身材变得更加好看，而且胰岛素抗性消失，甲状腺功能正常，脂肪肝消失。”

据了解，罗丹形体管理会为每一位顾客科学设计管理方

○相关链接
**想要瘦
吃这些食物**

冬瓜：具有利尿之功效，能排出水分，减轻体重。如经常食用冬瓜可以改变食物中的淀粉和糖类，防止其转化为脂肪。此外，冬瓜富含维生素，且含热量较低。

黄瓜：内含内醇二酸，可抑制糖类食物转化为脂肪，黄瓜还含有丰富的纤维素，能加强胃肠蠕动，通畅大便，且热量含量也较低。

丝瓜：丝瓜中所含的粘液有利于大便通畅，且含热量也很低。此外，丝瓜还含丰富的维生素B₁、B₂、A、C和钙、磷、铁等矿物质。

白萝卜：含有芥子油和淀粉酶，有助于消化和脂肪类食物的新陈代谢，防止皮下脂肪的堆积。白萝卜也有通气和促进排便的作用。

紫菜：纤维含量高，脂肪含量低，易产生饱腹感，还有清热利尿的功能。

韭菜：含纤维丰富，能畅通大便，把肠道中过多的蛋白质、脂肪排出体外，防止脂肪在体内的堆积。

海带：含大量纤维和无机元素(特别是钾的含量十分丰富)，有通便和利尿的功能。

绿豆芽：水分含量多，热量极少，不易形成脂肪，同时还有利尿的功能。

辣椒：具有消耗体内脂肪的功能，且富含维生素，热量含量也较低。

苹果：含有果胶质，这是一种可溶性纤维质，有助于降低胆固醇。苹果还富含粗纤维，能吸收大量的水分，减慢人体对糖的吸收，同时它还能刺激肠道蠕动，促进排便。

另外，很多人减肥时不吃饭，只吃水果，可其实水果也是很导致发胖的。

水果本身亦具有热量，尤其是香蕉、释迦、酪梨等水果，皆含较高的热量。倘若减重时不吃饭，却吃了大量的水果，水果的热量累积起来，其卡路里也是相当可观的。