

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带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。

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B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、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。

## 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

## 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

案,包括指导正确健康的生活习惯,合理调整饮食结构,疏导心理压力等,通过专业技术手段改变身材变形部位的数据和形状,经过一系列专业的分析、测量和科学的设计管理方案,并有效的实施才可能让你的身材在原来的基础上最大限度增加整体视觉美感及着装效果,变成迷人身材。