简单瘦 达人秀

三种安全有效减肥方法体验秀

◀减肥后

4月，是减肥战役的“攻坚月”。在即将到来的初夏，能否成功消灭恼人的“救生圈”、“拜拜肉”和“大象腿”，穿上短裙热裤大秀曼妙身姿，就看这关键性的一段了。快快振作起来，从下面这些瘦身达人亲身验证有效的减肥方法中，找到最适合你的那一款吧！

□韩爽　张唯

器械健身减肥法

5个月狂甩55斤

减肥前

瘦身达人：晓霓
减肥效果：
平均月减10斤
推荐指数：
★★★★★

我是一个新晋妈妈，生完宝宝的时候体重是160多斤，以前都是一百零几斤，这让爱美的我怎么接受得了呢？想想橱窗里漂亮的衣服在向我招手，于是我就下定决心要减肥啦！

我的瘦身方法没有什么花哨的，就是坚持锻炼加控制饮食。周一至周五每天锻炼两个小时，其中有氧运动和器械运动各一小时。有氧运动主要就是跑步，器械运动主要包括拉伸运动、仰卧起坐100个、划船机等，针对上腹、下腹、背部、手臂、腰部等各个部位做相应的运动。刚开始锻炼的时候，做10个仰卧起坐都困难，在教练的帮助和自己的坚持下，后来可以连续做到100个！其实只要有信念和毅力，任何人都能瘦下来，我也没什么特别的。

我用五个月瘦了55斤，其中在健身房锻炼的三个月里瘦了30斤。看到镜子里的自己慢慢恢复到以前的样子，心里别提多美了，觉得所有的努力都是值得的。最搞笑的是，休完产假第一天上班，同事从背后都没认出我来，因为变化实在太大了，哈哈！

达人提示：器械运动可以有效紧致肌肉，防止瘦下来后皮肤松弛衰老，一定要在专业健身教练指导下进行，以免过度增肌。运动的同时，控制饮食是必须的，只有消耗的大于摄入的能量才能瘦。

推腹减肥法

裤腰肥出一大截

瘦身达人：王阿姨
减肥效果：
三个月腰围减少2公分，体重减轻5斤
推荐指数：★★★★

人一上岁数，就容易发福，特别是腰腹部赘肉层层堆积，既有碍观瞻也不利健康，要不怎么说“有钱难买老来瘦”呢。那么，有没有适合我们中老年人的一种减肥方法，既不用花钱，也不必费力？这里我要推荐给大家的这个方法，形象点说就是“躺着也能瘦”！

有次看电视上的《养生堂》节目，中医养生专家推荐了一个“推腹减肥”法，每日推推肚子，就能起到健脾胃、润肠道，保肝护肾、增强免疫力等作用。具体做法是：身体平躺，全身放松，双目微闭，双手平掌相对或单手平掌轮流，上自胸部起，自上而下的推至肚脐下，覆盖前胸，以每分钟40下左右的频率做300次以上。开始时的量和强度可以少一点，弱一点，然后循序渐进逐渐增加。早上起床或晚上临睡前每次推完肚子后，都会感觉身体和足底出汗，通体舒泰。

中老年人的肥胖本身就很“顽固”，不容易减，所以对于三个月体重轻5斤、腰围瘦2公分的效果，我还是很满意的。老伴开玩笑说，这么多年了，你终于也能看出条子来了，呵呵！更令人惊喜的是，推腹减肥还捎带着治好了我便秘的老毛病，真是无心插柳柳成荫啊！

达人提示：摩腹养生是中医园地中盛开的一朵健身奇葩，为历代养生家所推崇。和其他许多安全有效的减肥方式一样，推腹减肥不属于速效减肥法，贵在持之以恒。

简易瘦腿操

大象腿变小鸟腿

瘦身达人：薇薇
减肥效果：
坚持四个月，腿部明显变细变紧实
推荐指数：★★★★★

▲减肥后

自认不是个胖子，只不过下身有些粗壮而已，总是自我安慰腿粗没什么，至少可以穿裙子掩饰，但某天被同事一句玩笑话“其实，你坐着看还挺瘦的”刺激到了，立誓要减腿。什么“敲胆经”、“下蹲起”、“蹬三轮”都试过，效果甚微。一次在论坛上溜达时，无意中看到一个帖子，介绍一种踢腿减肥法，帖主自称是位空姐，说自己的同事大都靠这个方法保持美腿，下面跟帖附和者众多，再看看详细操作步骤，非常简单易行，心里立马长草了，回家后便开始付诸行动。

这套踢腿操简单来说由三部分组成：前踢腿、侧踢腿、后踢腿。具体方法是：保持上身挺直，绷紧腿部肌肉和脚尖，先用力向前踢腿，左右腿各踢15下为一组，重复做3组；再向侧面踢腿，尽量让腿与地面平行，左右腿各15下，重复3组；后踢腿也是按照15下做3组的运动量进行，做完全套动作需要15-20分钟。

现在的我已经习惯于每晚花上一刻钟时间做做这套踢腿操，同时上半身也不闲着，配合腹式呼吸法和手臂的动作，让全身都动起来。有时候我会穿上一双高跟鞋对镜练习，看镜子里的自己舒展日趋优美的身姿，真有种化身芭蕾舞者的小臭美。一冬的坚持终于换来了回报，自打换上春装，同事们都夸赞我腿型变美了，纷纷前来讨教秘诀，而最令我兴奋的是，如今去专柜买衣服，再也不会听到“这裤子没你穿的码”之类伤自尊的话啦。

减肥前

达人提示：这套瘦腿操特别推荐给宅女们，无论看着电视练还是对着镜子练都可以，除了瘦腿外，还能有效紧实腰腹部和臀部肌肉。刚开始难免会冒出偷懒的念头，一定要坚持住，不能半途而废，直到把它变成日常生活的一部分，你就会看到奇迹出现！

享瘦春天 都市消费瘦身专题

科学瘦身 专家释疑

减肥瘦身是一个系统工程，需要树立科学的理念并抱着持之以恒的态度，才能瘦得健康、美得持久。本期我们请张玉珊修身堂的纤体专家赵婧和营养师Crystal为大家讲讲科学瘦身的学问。

《都市消费》：怎样在一两个月内快速有效地达到瘦身目标呢？

专家：冬季拼命吃，到春夏了又着急减，这种方式是不对的。我们不会提倡快速的减肥，快速减肥无非就是吃药、吸脂等方法，而最科学的减肥时间段应该是在三个月以上，减肥进度控制在一个月瘦8斤到10斤，否则会损害身体健康和皮肤状况。我们要做的应该是把一日三餐调节好，配合简单的有氧运动，例如散步、慢跑、快走等，不但会保持身材，还是延缓衰老的一大秘诀。

《都市消费》：减肥的平台期最折磨人了，这段时间怎么度过呢？

专家：“平台期”的产生是因为我们的身体有个自卫机能，它认为流失的脂肪等物质对身体构成了危害，便会自动储存能量进行自我保护，这段时间会持续一两个月甚至半年的时间。减肥平台期里我们一定要坚持住，通过增加身体代谢，多做运动、多耗能来度过，饮食方面依然要清淡、少油、均衡。只要顺利度过平台期，我们的体重就会迅速下降，这是很正常的。

《都市消费》：瘦身效果如何保持以免反弹？

专家：瘦身之后建议经常做一些轻微的力量训练，能保证基本的代谢就可以，也是很好的塑形方法。同时一日三餐定时定量，避免暴饮暴食。这里还要强调一下作息时间，因为睡眠过程中我们的五脏六腑都在排毒和进行身体调节，所以保证正常作息是保持身材的最好方法之一，也最经济，每天尽量在11点以前入睡，早上7点起床，保持健康的饮食起居是不会反弹的。