

美丽大讲堂

细腰翘臀 S曲线你也有



主持人:朱桂杰
本期专家:韩式整形美容中心梁忠军主任
互动热线:13954536555
互动邮箱:ziyitianyu@163.com

问:我的腰上有肉,每次穿紧身衣就会凸显出来,特别难看,可是腰上的肉很难减,应该怎么办?

答:推荐腰腹部吸脂塑形。腹壁是由皮肤、皮下脂肪、腹肌和腹膜所构成,在抽吸皮下脂肪层时,要谨防损伤腹膜,防止意外事故的发生,尤其是在对待腹壁组织松弛者。腰腹部的抽脂减肥术,直接将肥大的脂肪细胞取出,使局部的脂肪层变的很薄,使腰围变细。由于脂肪

细胞被取出来了,反弹变胖的物质基础不存在了,也就不会再发胖了。腰腹部的脂肪一次可以抽吸出800-4000ml,少于800ml时效果不明显,超过4000ml时恢复时间需要延长。

人的皮肤具有良好的弹性,如同初产妇在生产以前偌大的腰围在产后一个月内就能恢复如初了。在抽脂减肥手术时,一部分皮下营养小血管受损,使皮肤的营养相对减少了,过多的皮肤需要回缩,过一段时间,手

术部位的皮肤会出乎意料地松紧适度了。

问:很羡慕翘臀,但是我的臀部比较肥大,并且向下松垂,特别不好看,想问问该怎么办?

答:推荐臀部吸脂塑形。臀部是由骶髂骨、股骨上端的大量肌肉和脂肪所构成,脂肪所占的比例往往是很大的。在臀部肌肉的深层有通向下肢神经、血管,被损伤的可能性很小。臀部抽脂减肥的重点在于减小臀围,将松弛下垂的部分修饰上提,缩

小臀围的宽度,适当调整臀部后翘的高度,减少臀上部的脂肪,使从腰到臀部的曲线圆滑流畅,减少大腿根部脂肪,使大腿显得优美而修长。

手术是在臀部和大腿的皱褶处,开两个5mm的小口,分别均匀、对称地抽吸脂肪,对于与大腿和腰部相邻的部位,要特别注意处理好过渡面,避免在身体上留下台阶。在恢复以后,手术切口疤痕会消失在皮肤的皱褶里,不会被看出。



减肥瘦身

简易办公室健身法

左腿向前跨出一小步,右腿向后跨,作弓步状。左手撑于左腿,右手撑于墙上,上身向前倾。身体向前下方做推压,停5秒后上抬还原。

久坐办公室,身体疏于运动,去健身又没有时间。下面的方法简便易行,让爱美OL们美体瘦身好心情!

腰、腹肌肉锻炼

两臂与肩同宽,小臂平放椅子上,保持头至膝盖成一条直线。两脚放松,慢速呼吸。保持1分钟以上。这比较适用上肢力量较小的人,女性更适合。同时还可以锻炼上肢、臀部肌肉。

提示:边吐气边侧伸腰,可以瘦腰,并且全身变得有弹性。

美丽的手臂

端坐于椅子上,双脚踏住绳子,双手拉住绳子两端,同时抬起双腿呈水平。

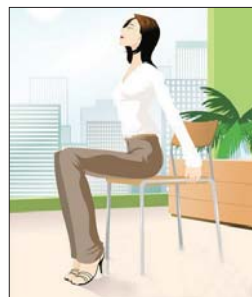
提示:臀部不要紧贴椅背,稍向前坐,背部向后斜靠,用前脚掌踩绳子,并适当地收短绳子,使抬腿动作更轻易完成。

修长的小腿

左腿向前跨出一小步,右腿向后跨,作弓步状。左手撑于左腿,右手撑于墙上,上身向前倾。身体向前下方做推压,停5秒后上抬还原。

提示:双腿迈开做弓步和下压动作时,幅度调整至自己舒适为准,运动时会感到腿部肌肉有拉伸感。

很多办公室OL都会抱怨没有时间进行减肥运动,其实,减肥不一定需要大量的时间,只要你懂得坚持,懂得利用身边的每件小物件,瘦身就不是难事!



你也在为祛除疤痕烦恼吗?

专刊记者 朱桂杰 通讯员 王婧

疤痕是物理、生物、化学等因素的损害作用于人体皮肤软组织,导致皮肤软组织的严重损伤而不能完全自行正常修复,转由纤维组织替代修复留下的既影响外观又影响功能的局部症状。疤痕给患者带来的是巨大的肉体痛苦和精神痛苦。现在,人们对疤痕的祛除也颇为头疼。

近日,记者采访了烟台毓璜顶医院烧伤、整形美容外科门诊主任医师黄勇。他告诉记者,通过疤痕治疗,可以改善疤痕的状况,使疤痕变模糊、变淡,看起来不是那么明显。现在,除疤的治疗方法比较多。

据了解,治疗疤痕一般有疤痕药膏、疤痕贴、动手术、打激光、打磨、打针、放疗等方法。其中,放疗即放射线照射,一般适用于前胸、肩胛、耳垂处

的疤痕疙瘩的治疗。

黄勇告诉记者,通过综合方法治疗疤痕,效果可能会更好,“我们现在也比较倾向于几种方法综合使用来治疗疤痕,例如,先用手术的方法对疤痕进行治疗后,结合疤痕药膏的涂抹,必要时,再打个可以使较厚的疤痕变平的针等,这样的综合治疗比单一的疤痕治疗效果来得较好”。另外,黄勇说,还有一种物理疗法——弹力套,即将弹力套套在疤痕处,

可以减少伤口向外拉张的力量,使疤痕变得较平、较细,将其配合其他治疗方法一起使用,效果可能会更好。

黄勇建议广大患者应该去正规、权威的医院治疗疤痕。

黄勇说,其实,我们应该从预防开始,尽可能减少或者不产生疤痕。

预防疤痕小贴士:疤痕预防的第一步,就是正确的伤口照顾,不论是创伤、烫伤、皮肤感

染或是手术,伤口愈合后都会产生疤痕,正确的伤口护理可以避免异常疤痕的产生。在伤口拆线或伤口初步愈合后,可以视情况开始执行按摩疗法和压迫疗法。按摩疗法可以使硬疤软化,并且有组织扩张的效果,可以改善凸起或有挛缩倾向的疤痕。压迫疗法可以减少伤口向外拉张的力量,使疤痕变得较平、较细。对于大面积的伤口,则

可考虑紧身弹性衣的压迫治疗方法。

相关链接:

病理性疤痕又称异常疤痕,是相对于正常疤痕而言的,通常将增生性疤痕和疤痕疙瘩统称为病理性疤痕。而把质地与周围皮肤相近的疤痕称为正常疤痕或成熟疤痕。病理性疤痕是以胶原等大量结缔组织基质的过度产生和沉积的皮肤纤维化疾病。