

# 3个月改变身材保持10年

中国首席形体管理专家罗丹女士为你解读



## 罗丹简介

罗丹女士生于1970年,形体管理创始人,中国女性多项身材美丽指标创建人,多年专注于女性身材的美丽数据、变形原因及延缓身材老化等问题研究,成功总结了一套针对中国女性身材的合理改变,科学保持不变形的有效管理方案,为很多爱美女士做长期的身材管理,使她们多年保持迷人身材及优雅气质。

## 身材漂亮有标准

初见罗丹女士,给人感觉身材特别匀称、漂亮,绝对不像四十多岁的样子,真诚、亲切、平易近人。她告诉记者,很多女性朋友对自己的身材不满意,没自信,感觉穿衣服没气质,很苦恼;只能到各种减肥、美体机构,结果没少花钱,最后仍很难达到满意的结果。这种现象很普遍,原因是没有到真正的专业身材管理机构。减肥是为了让身材更漂亮,很

多人不知道漂亮的身材是有标准的,漂亮身材是根据你的身高、年龄,经过专业的测量,分析得出适合你的身材多个部位的漂亮数据,最后做出合理的增减调整方案,才能打造出真正漂亮的身材。很多机构连漂亮的标准都不清楚,只是盲目地减体重,怎么可能有个好的结果呢?

## 减肥选择方式要正确

有些朋友有过多次甚至长期减肥经历,最后,不但没有达到想要的结果,有的甚至导致身材变形的更加严重。导致这一问题的出现,是因为没有选择正确的方式造成的。罗丹说:“据我的经验,导致身材变形的原因有多种,如压力、甲状腺运转不畅、炎症、食欲系统不能控制等等,如果不能准确分析真正的原因,就不能对症下药。而现在很多减肥机构,不知道导致肥胖的真正原因,所有人都用相同的方式,怎么可能真正做到科学合理

的改变身材呢?

## 罗丹帮你科学调整身材

“我真诚地希望用我多年的形体管理经验能真正帮助那些关爱自己身材的女性朋友,告诉你身材怎样才能真正变得更漂亮,准确地为你分析导致变形的真正原因,帮你做出适合你的最有效的身材管理方案,用我独有的技术手段让你的身材科学调整、合理改变,并长期保持。为什么3个月就能变成漂亮身材?是因为我们更专业,多年只专注于女性身材的研究,我们是一家全国连锁的专业身材管理机构,绝不为了赚钱向客人推荐任何其它产品和项目,是国内女性身材管理的权威机构。”罗丹说。

**案例:**李女士,45岁左右,身高164厘米,体重75公斤,曾经为了身材,多年减肥;在身材管理之前,身材由于不合理饮食,长期节食减肥,反反复复,最终让体重增至到了75公

斤(减肥时体重为60公斤),皮肤松弛。身材管理期间,通过多方面的症状分析,发现身材变形主要原因是由于身体内部炎症所致。在管理身材期间,让她通过正确饮食和身体自身的基因交流,在没有节食的情况下,让身材在3个月的时间从75公斤降到了65公斤,在身材管理之前,胸部下垂了15厘米(即所谓的布袋子胸型),在身材管理期间,胸部提升了4厘米(随着时间的推移,胸部还会逐渐往上提升),从视觉上感觉,整个人像是长高了一样,由于胸部提升的缘故,让身材整体比例更协调。

现罗丹形体招募20名产后妈妈以及30—60岁关爱身材的女性,由罗丹老师亲自为您测量专属您的20个身材标准数据值,给您提出变美建议,1—3个月彻底改变您的身材,让您拥有漂亮身材和优雅气质。

咨询热线:40000—234—11  
0535—6888338

# 拒绝“鸵鸟心态”,让自己不逃避

当鸵鸟被逼得走投无路时,就会把头钻进沙子里,鸵鸟自以为安全,殊不知,风险的存在是不以人的意志为转移的,也无法完全避免,必须勇敢去面对,勇敢地去承担,因为逃避不是办法,逃避责任的同时你就丧失了权利和成功的机会。

## 鸵鸟行为引申的处事心态

鸵鸟生活在炎热的沙漠地带,那里阳光照射强烈,从地面上升的热空气,同低空的冷空气相交,由于散射而出现闪闪发光的薄雾。平时鸵鸟总是伸长脖子透过薄雾去查看,一旦受惊或发现敌情,它就干脆将望远镜似的脖子平贴在地面,身体蜷曲一团,以自己暗褐色的羽毛伪装成石头或灌木丛,加上薄雾的掩护,就很难被敌人发现。

另外,鸵鸟将头和脖子贴近地面,还有两个作用:一是可听到远处的声音,有利于及早避开危险;二是可以放松颈部的肌肉,更好地消除疲劳。

后来,人们把鸵鸟的这种生理应对策略引申为人类的处事心态,被称为“鸵鸟政策”,后来成为一个世界普遍通用的形象比喻,

常用来指那些不愿正视现实的政策或不敢面对险情的行为。

## “鸵鸟心态”实为逃避心理

“鸵鸟心态”是一种逃避现实的心理,也是一种不敢面对问题的懦弱行为。心理学通过研究发现,现代人面对压力大多会采取回避态度,明知问题即将发生也不去想对策,结果只会使问题更趋复杂、更难处理。因为逃避不是办法,逃避责任的同时你很可能就丧失了权利和成功的机会。

我们经常会遇到障碍与重担,如果选择绕过,可能会因此失去成功的机会,逃避的代价注定会是失望。面对危机,主动出击是最好的防御。只有迅速采取行动,果断承担责任,才会把损失降到最小。相反,如果遇到危机总辩解“这不是我的责任”,试图做“鸵鸟”,则后果不堪设想。

## 生活中的“鸵鸟心态”

政府官员有了鸵鸟心态,就是无能;老师要学生发言,学生一个个噤若寒蝉,都是鸵鸟心态。社会上有一些人“遇食颈如鹤,遇事头如鳖”,这就是鸵鸟心态。很多人做事,认为“多做多错、少做少错、不做不错”,这也是鸵鸟心态。甚至说“天塌下来有高个儿顶”、“眼不见为净”,乃至“因噎废食”,都是鸵鸟心态。

在一个团体里,鸵鸟心态的人太多,这个团体的公权力一定不张;办公室里,太多鸵鸟心态的人,办事效率一定不好。逆境、困难,有助于激发潜能;有鸵鸟心态的人,无疑是扼杀自己的天分,终至自掘坟墓。

## 不做坐以待毙的“鸵鸟”



遇到危险时,鸵鸟会把头埋入草堆里,以为自己眼睛看不见就是安全(不过现在有说法认为这其实是种误解)。后来,心理学家将这种消极的心态称之为“鸵鸟心态”。

其实,现在动物学家已经在为鸵鸟翻案,他们观察研究,发现鸵鸟的两条腿很长,跑得快,遇到危险的时候,它逃跑的速度足以摆脱敌人的攻击,不致于把头埋藏在草堆里,束手就擒,因此要还原“鸵鸟心态”的真相。

现代的人,也要为“鸵鸟心态”翻案,做事时遇到困境,可以

另觅他途,千万不要消极地坐以待毙,也不要“因噎废食”,应该以发挥能动性、智力、勇往向前。人生其实就如战场,不要计较一时的成败得失,在前方的战士,打胜战固然有成就,打败仗而能够全身而退,也是不容易的事。所以希望有“鸵鸟心态”的人,现在要跟动物学家一样,为自己翻案。



# 冬季预防慢性支气管炎

主持人:于建立

嘉宾:王建利 院长

我国50岁以上中老年人发病率为15%—30%。临床上常表现为咳嗽、咳痰,或伴有气短、喘息等,严重者可并发肺气肿、肺心病等。

## 预防策略

适当锻炼,增强体质:可根据自身体质选择医疗保健操、太极拳、五禽戏等项目,还可进行呼吸操、扩胸运动、腹式呼吸、缩唇呼吸等训练,睡前按摩脚心、手心,都有一定帮助。

注意起居,预防感冒:在气候

变化和寒冷季节,应注意及时增减衣服,避免受凉感冒,预防流感。保持良好的家庭环境卫生,室内空气流通新鲜,有一定湿度,控制和消除各种有害气体和烟尘,戒除吸烟的习惯,因为吸烟会引起呼吸道分泌物增加,反射性支气管痉挛,排痰困难,有利于病毒、细菌的生长繁殖,使慢性支气管炎进一步恶化。

注意饮食,清淡为主:老慢支、肺气肿患者由于长期缺氧及二氧化碳滞留,胃肠道功能受到很大影响,患者常年食欲减退、消化不良,因此多数患者存在营养

不良。营养不良可使机体免疫力下降,受损伤的组织细胞不易恢复,造成病情迁延。

合理用药,及时治疗:如果病人出现咳嗽、咳痰、气喘症状加重,甚至呼吸困难,嘴唇、指甲发紫,下肢浮肿,神志恍惚,嗜睡,要及时送医院治疗。在急性发作期应控制感染,合理使用抗生素,对卧床病人要及时采取排痰措施,以防阻塞气管,引起继发性感染。

**“老慢支”病人要注意几个要点:**  
**戒烟:**慢性支气管炎患者不但要首先戒烟,而且还要避免被动吸烟,因为烟中的化学物质如

焦油、尼古丁、氰氢酸等,可作用于植物神经,引起支气管的痉挛,从而增加呼吸道阻力;另外,还可损伤支气管粘膜上皮细胞及其纤毛,使支气管粘膜分泌物增多,降低肺的净化功能,易引起病原菌在肺及支气管内的繁殖,致慢性支气管炎的发生。

**注意保暖:**在气候变冷的季节,患者要注意保暖,避免受凉,因为寒冷一方面可降低支气管的防御功能,另一方面可反射地引起支气管平滑肌收缩、粘膜血液循环障碍和分泌物排出受阻,可发生继发性感染。

**加强锻炼:**慢性支气管炎患者在缓解期要做适当的体育锻炼,以提高机体的免疫能力和心、肺的储备能力。

**预防感冒:**注意个人防护,预防感冒发生,有条件者可做耐寒锻炼以预防感冒。

**做好环境保护:**避免烟雾、粉尘和刺激性气体对呼吸道的影响,以免诱发慢性支气管炎。

健康热线: 6872222