

健康美体

精致女人身材精雕细琢



罗丹简介:

罗丹女士生于1970年,罗丹形体管理创始人,中国女性多项身材美丽指标创建人,常年专注于女性身材的美丽数据,变形原因及延缓身材老化的问题研究,总结一套针对女性身材的合理改变及长期健康保持不变形的有效管理方案,是国内首席形体管理专家。

身材达到标准数据是王道

女人本身是一件艺术品,塑造身材的过程就是将一件艺术品悉心打造的过程,身材是否精致,将直接影响你的品位和价值。

记者从罗丹形体管理的罗丹老师处获悉,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。

找到原因 才能得到真正解决问题

一个有品位的女人应该是优雅而美丽的,身材曼妙,知性从容。不要再盲目减肥了,要找到身材变形的真正原因才能有好的结果,像是压力、炎症、食欲系统不能得到控制,甲状腺运转不畅等等,都是导致身材变形的原因。

罗丹告诉记者,让身材各部位趋于完美更接近自身黄金比例才是现代女性真正的追求。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,并有效地实施才可能让你的身材变得迷人。

关键在于完美身材的长期保持 变成完美身材难,让你长达十年能够保持完美身材更难。确实,完美身材如何长期保持是很

多女性日益关注的问题。

罗丹老师说,这个问题罗丹形体管理完全可以解决。罗丹形体管理是中国首家女性身材咨询、修复并长期保持的专业管理机构,特长就是专业解决延缓女性身材的变形和老化问题。通过多年的实践和总结,已经帮助很多女性成功拥有迷人身材和优雅气质,并能够做到五到十年保持不变。

案例:大连某私企法人金女士,40岁,身高160厘米,体重53公斤,4年前到罗丹形体管理。当时金女士漂亮时尚,对身材要求很高,特别注重保养,每天坚持运动,饮食调节也蛮合理,见到罗丹的时候,抱怨自己的身材不够漂亮,感觉身材同几年前比开始有点变形,希望自己的身材能更漂亮些。我给她测试了身材的相关数据,检测了身材各部位的形状;胸围的变形程度比较大,由于她对身材的审美观不是太专业,当时测量她的胸容量只有7厘米(比正常胸容量少5-7厘米,显得胸

部不够丰满漂亮),腰围比黄金比例的正常数值大8厘米,臀型发散下垂,感觉显得腿部缩短,上下身比例不协调,影响视觉美观。罗丹给她设计了调整方案,在身材管理期间(体重约增加了2公斤),把她的胸容量调整到了10厘米,胸部变成半球型,坚挺饱满,整体向上提升,使胸型更漂亮。腰围给她缩小了5厘米,让她的臀高提升了2.5厘米,臀型变的浑圆上翘,整个身材更趋于她自身的黄金比例,整体感觉身材比以前高了5厘米,显得更苗条了,以前想穿的漂亮衣服现在终于可以穿了;在这几年期间,我们每个月定期检测她的身体健康状态,指导她科学合理地饮食,及正确的生活习惯。4年后的今天,她的相关数据以及身材各部位的形状,基本是保持调整后的数据。她非常激动地说,幸好有罗丹形体管理,要不胸就没了,现在还不知道身材变成什么样子,罗丹形体管理给了我希望,再保持10年迷人身材没问题。

女性养生

这些日常饮食习惯需注意

中医认为,养生保健要从保护人体的阳气入手。俗话说“病从口入”,饮食不当,是导致人体阳气损伤的第一因素。阳气是温热之气,凡属性质寒冷的食物,均会导致人体阳气的损伤。

冷饮,请敬而远之

首先是冷饮。尤其到了夏季,很多人为了消暑避暑,会饮用大量的冷饮,男性会大量地饮用冰镇啤酒,女孩则嗜食冰激凌、喝冰镇饮料,一般人又都有吃冰镇西瓜等的习惯。这些寒凉之气进入人体后,为了对抗这些寒凉对人体的损伤,人体就要耗伤大量的阳气,这样人体的阳气会不断地受到消耗。

海鲜,请食有节制

除了冷饮这种直接能感受到的低温寒凉之品,还有很多食品、饮品,虽然感觉上温度并不低,但是按照中医药属性的划分,多属于寒凉之性,如海鲜类。在海鲜类产品中,除鱼、虾、鲍鱼等极少数属于温热之性,大部分均是寒凉

的,像螃蟹、蛤蜊、生蚝等。所以,像螃蟹类的海鲜,一是不能吃太多,二是吃的时候一定要蘸着姜汁食用才行,用姜汁的温热制约它的寒凉之气。有的人一吃螃蟹,就会出现胃痛,原因就是螃蟹的寒凉之性,损伤了胃阳。

举一个实例,有一位先生,他来就诊是由于胃病,感觉胃中堵塞感很强,吃完饭就不停地打嗝,食物向上返,并且不时有胃脘疼痛,他说这问题已经4年多了。还有一个很重要的症状是他每次胃一不舒服,脚面上的一根筋就疼痛,两只脚都这样。医生仔细看了看,正好就是足阳明胃经的循行部位,说明他是典型的胃阳虚症状。再进一步聊天,知道他因工作原因,经常要陪人吃饭,常吃螃蟹等海鲜,而他又喜欢喝冰镇啤酒,这样几年下来,就出现了现在这

些问题。所以,医生给予他温补胃阳的药物,同时让他忌食冰镇饮品和螃蟹,3周后,胃的症状消失了,脚面的疼痛也没再犯。

水果并非越多越好

水果大多是属于凉性的,诸如西瓜、梨、脐橙等,很多减肥的女孩子,常常不吃主食,而以水果、蔬菜为主要食品,日久同样会出现阳虚寒盛的诸多症状,如痛经、月经量少、月经后期甚至闭经的情况,就是因为不食谷物、肉食等主食,而大量食入水果、蔬菜的缘故。没有五谷、肉类补充阳气,人体的阳气得不到补充,且大量的水果、蔬菜又会不断损伤人体的阳气,最后发生阳虚寒盛,这种寒邪留滞于子宫内,形成“宫寒”,出现一系列的月经失调的病症。因此,水果也不是吃得越多越健

康,水果的食用也要有节制,空腹时不要食用,最好在饭后吃。

绿茶饮用要有度

同样是茶,红茶的性质偏温热,而绿茶的性质偏寒凉。绿茶有清热去火的作用,适度饮用可以使人体的咽喉、口腔、头目等清爽舒适。但凡事就怕过度,绿茶喝得太多,就会削伐人体的阳气,导致阳气的不足。这种饮茶方式,弊大于利的。

同时还要注意,茶水不能空腹饮用,空腹饮用茶水,茶的寒凉之性会直逼下焦,损人真阳。很多人空腹饮茶后都有心悸、头晕的症状,就是体内阳虚水泛的表现。正确的饮茶方法,应该是在饭后饮用,这样既有助于消化,又可以清解火热,且对人体没有损伤。

晨起喝杯凉开水并不好

有一个病人,是一位32岁的男士,因为过敏性鼻炎来就诊。他每天晨起喷嚏连连,鼻涕不止。刚刚30岁,他就已经出现了严重的



脱发,还有性功能减退等现象。这些现象已经出现2年,有逐渐加重的趋势。医生给他温补阳气的药物治疗,并告诉他饮食方面注意什么,让他别喝冷饮,别吃太多水果。他看完病,已经走到诊室门口时,突然转过身来问,“那我早晨起来那杯冷开水还能喝吗?我喝了3年了。”医生终于找到了他身体阳气虚衰的原因。

不知从何时开始,开始流传这种保健方法:早晨一杯凉白开,称可以调节内分泌,还有润肠通便的作用。一时间大家纷纷效仿。但晨起空腹时,直接饮用凉开水,会大伤人体下焦阳气,这种保健习惯,对健康不利。正确的方法应该喝温开水。



福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

预测心脏病 定期查七项

主持人:于建立
嘉宾:王建利 院长

现代医疗科技的发展,让很多疾病都能早期发现,早期诊断。特别是心脏疾病,很多检查如果运用得当,能避免不少悲剧的发生。近日,美国《预防》杂志上迈阿密大学米勒医学院世界著名的心脏病预防专家亚瑟·盖斯顿教授撰文,指出定期做好以下七项检查,预防心脏病。

1. C反应蛋白检测: C反应蛋白是炎症的标志,正常者低于1毫克/升;当超过3毫克/升,说明体内有炎症。如果多次抽血检查均

高于3毫克/升,说明该物质含量高不是由于普通的炎症,而是心脏病的危险因素,需要进一步行钙化积分评价或颈动脉超声检查了。减肥、多运动、他汀类药物有助于降低C反应蛋白水平。

2. 颈动脉超声: 通过检查颈动脉内膜中层厚度可预测心脏病。研究提示,颈动脉内膜厚度与冠心病有关,超声检查在血流受阻前就可以早期非常敏感地检测血管病变,因为没有射线,怀孕妇女也可行此检查;如果动脉内膜厚度异常,说明心脏病风险也较高,需要调整饮食、多运动或服用降脂药、降压药。

3. 冠状动脉CT造影及钙化评

分:盖斯顿教授建议,如果你年过半百,此项检查很有必要;有心脏病高危因素或者有家族史的人也应检查冠脉钙化情况;因X线有辐射,怀孕女性不能做。钙化评分在400以上,说明未来10年内心脏病风险增高;评分超过1000,意味着1年内如果不治疗,心脏病风险增加25%。评分超过200,可以通过调整生活方式,吃降脂药等减少血管内斑块。

4. 负荷超声心动图: 盖斯顿教授指出,与单纯心脏负荷试验相比,该检查可以大大提高诊断准确性。不管多大年纪,出现心脏病症状如气短、胸闷、胸痛,都要作此项检查,发现异常,需要进行

冠状动脉造影。

5. 冠脉造影检查: 能进一步明确血管阻塞情况。它是评估心脏病严重程度以及判断是否行支架或搭桥治疗的最好方法。

6. 血脂及脂蛋白(a)检测: 除了传统的血脂浓度的检测,还要检测脂蛋白(a)的浓度,因为它是小颗粒物质,更容易形成斑块,危害也更大,脂蛋白(a)水平超过30每毫克分升,心脏病风险增加。

7. 糖化血红蛋白(HbA1c)检测: 45岁以上或者有糖尿病危险因素者都要查HbA1c。糖尿病人冠心病的风险增加5倍,因此预防糖尿病就是预防心脏病。HbA1c检测如两次高于6.5%,需要调整饮食

或药物治疗。

福田体检专家建议,七项检查,可以早期发现心脏病症状,做好提前预防,谨防心脏病带来的危害。定期体检是一种良好的生活方式,人的身体是个动态变化的系统,很多疾病都是相连的,如果及时发现,就会引发多病症。预防心脏病是第一要务,但是每年定期做个全身体检也是必要的。有什么问题,可以直接咨询福田体检在线专家。

健康热线: 6872222