

健康美体

# 标准身材黄金比例5:8

完美曲线用数据说话



## 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,挺拔紧实,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。她见到罗丹的时候,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。罗丹给她测试了身材的相关数据,测量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,挺拔饱满,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,臀型变得浑圆上翘,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,每个月定期监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,罗丹形体管理给了她希望,再保持10年迷人身材没问题。  
咨询热线:13954555093

## 前列腺炎未必会引发不育症

北大医院提醒您关注男性健康

有很多朋友存在这样的困惑:患有前列腺炎,这是否会影响到生育。为此我们向北大医院男科专家进行了咨询。

专家表示,目前关于前列腺炎与不育相关性的研究较多,但还没有明确的结论。不过,单纯由前列腺炎引起的不育比较少见,临床上大多数前列腺炎患者生育都是正常的。

专家表示前列腺炎的主要危害主要包括以下6个方面:

1. 影响工作和生活。由于炎症的刺激产生一系列病症如腰骶、会阴、睾丸等部位胀痛、尿不净、夜尿频等使患者烦躁不安影响工作和生活。
2. 影响性功能导致阳痿、早泄。由于疾病长期未能治愈,各种病症和不适在后加重或直接影响性生活的感受和质量,对患者造成一种恶性刺激渐渐出现一种厌恶感导致阳痿、早泄等现象。
3. 影响生育可导致不育。长期的慢性炎症使前列腺液成分发生变化,前列腺分泌功能受到影响,进而影响精子的液化时间,精子活力下降可以导致男性不育。
4. 导致慢性肾炎甚至会发展为尿毒症。前列腺炎如不及时治疗可导致前列腺增生,从而对膀胱出口进行压迫使尿液不能完全排空出现残余尿。

残余尿是细菌繁殖的良好培养基,加之膀胱粘膜防御机制受损,故极易导致尿路感染如肾盂肾炎等,此时如治疗不彻底由肾盂肾炎、肾积水等进而发展为肾炎最后发展为尿毒症。

5. 导致内分泌失调引起精神异常。正常情况下前列腺能分泌多种活性物质。由于前列腺发生炎症,内分泌失调可引起神经衰弱以致精神发生异常;亦可出现失眠多梦、乏力头晕、思维迟钝、记忆力减退等病症。

6. 传染配偶引起妇科炎症。前列腺炎可以传染给妻子特别是一些特殊病菌感染引起的前列腺炎,其炎症可以通过渠道传染给妻子。如霉菌性前列腺炎、滴虫性前列腺炎、淋病性前列腺炎、非淋菌性(衣原体、支原体)前列腺炎等。

其中第3点指出的导致不育的问题,最常见的就是由于前列腺分泌功能的下降,导致与精液液化有关的酶(透明质酸酶、胰蛋白酶样酶等)分泌减少,致使精液不液化或液化不完全,进而影响生育能力。但是只有一小部分前列腺炎患者会出现这种情况。所以,要评估前列腺炎是否影响生育能力,最好的方法是做精液常规检查,建议最少查两次。

北大健康热线:298-9999

## 食疗古方攻克老便秘

——免费试用 事实说话

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!

所以得了便秘,千万不能一泻了之。【御品膳食通】改良传统药膳,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗食品为原料,高浓缩膳食纤维及传统食疗成分,

服后自然排便,安全无害,有吸水吸油蓬松大便,润肠易排的物理特性和促消化,清火气,平衡酸碱,促进肠蠕动。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服用或以小剂量维持。

(外地新顾客可申请先服用后付款)  
【御品膳食通】烟台专卖店:  
新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西50米四眼桥社区工作站斜对面  
专卖店咨询电话:159-6515-4859

## 专业治疗颈、腰椎病、骨关节病

顽固性头痛、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、膝关节骨性关节炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、股骨头坏死等为中老年人常见病,多发病,且顽固难治,患者饱受疾病折磨,四处求医,疗效不佳。

烟台滨海医院疼痛科崔教授72岁高龄,从医45载,并于1990年赴英国进修学习,采用中西医结合疗法,臭氧、射频等先进技术专业治疗以上疑难杂症,不开

刀,不住院,花钱少,疗效好,且无副作用,也许会让您收到意想不到的效果。

地址:烟台观海路18号滨海医院三楼疼痛科

交通路线:  
市内乘1.5.7.18.23.33.50.51.52.53.62路车至海滨小区站点下车即到)

咨询电话:  
6193393  
133-8638-2895



福田体检  
FUTIAN CHECKUP  
只为健康

## 体内毒素过高咋判断

主持人:于建立  
嘉宾:王建利 院长

现在都流行排毒,福田体检专家指出:许多人存在便秘的现象说明他们的身体内有大量的有害物质,同时也会增加毒素,长时间下来身体会出现各种疾病,那么哪些情况说明身体内毒素过高?

**痤疮:**各种毒素在细菌的作用下产生大量有毒物质,随着血

液循环危及全身;而当排出受阻时,又会通过皮肤向外渗溢,使皮肤变得粗糙,出现痤疮。此外,微量元素缺乏,精神紧张,高脂肪或高碳水化合物饮食都是痤疮的诱因。所以我们不能只注意“面子”上的功夫,而忽视了体内的“环保”。

**口臭:**口臭是指口内出气臭秽的一种症状,多由肺、脾、胃积热或食积不化所致,这些东西长期淤积在体内排不出去就变成了

毒素。贪食辛辣食物或暴饮暴食,疲劳过度,感邪热,虚火郁结,或某些口腔疾病,如口腔溃疡、龋齿以及消化系统疾病都可以引起口气不清爽。

**皮肤瘙痒:**皮肤是人体最大的排毒器官,皮肤上的汗腺和皮脂腺能够通过出汗等方式排出其他器官无法解决的毒素。外界的刺激、生活不规律、精神紧张、以及内分泌障碍等使皮肤的这种功能减弱就会引发瘙痒。

**便秘:**如果你排便间隔时间多于3天或3天以上,你可能患上了便秘。按照症状不同,便秘可分为习惯性便秘和偶发性便秘两种类型。大肠形成粪便,并控制排便,是人体向外排出毒素的主要通道之一。如果毒存体内,影响脾胃的运行,造成大肠的传导失常,导致肠道不通而发生便秘。长期便秘,粪便不能及时排出,会产生大量毒素堆积,这些毒素被人体吸收,会继发肠胃不适、口臭、色

斑等其他症状,导致人体器官功能减弱,抵抗力下降。

哪些情况说明身体内毒素过高?不要让身体内的毒素过多,日常生活中,可以每工作一小时起来活动一会儿,养成定期排便的好习惯,减少毒素淤积。

健康热线:6872222