

春季减肥不要陷入误区

换上春装后,不少女性开始为冬季“养”出来的臃肿身材烦恼,各种减肥计划层出不穷。对此专家表示担忧,因为不少流传甚广的减肥“秘笈”根本就不具科学性,效果暂且不论,它们本身对身体的伤害就很大。所以专家提醒女性,如果要减肥,一定要到专业机构咨询,切不可轻信各种来路不明的消息,追求完美身材要以不损害身体健康为前提,谨防陷入误区。



资料图片

减肥首先要明确肥胖产生的原因

减肥一直是个热门话题,千奇百怪的减肥方式也让人难辨真伪。曾经有段时间出现磁卡减肥,据说当时在日本很流行,至于这种方式是否真的能减肥值得怀疑。目前大家最熟悉的减肥方式有节食、运动、减肥药物、减肥膏和吸脂手术等。事实上这些减肥方式也是良莠不齐。专家提醒,适合别人的减肥方式不一定就适合你,减肥首先要明确肥胖产生的原因。有些人的肥胖是由其他疾病造成的,如果只是单纯地采取各种减肥措施而不去积极治疗这些疾病,一方面减肥不能成功,另一方面由于延误治疗

时机使健康受到更大的威胁。对于那些因吃得太多而运动不足造成的肥胖,采取适度运动加控制饮食的减肥方式,效果比较理想。

减肥方式面面观

单纯节食是危险的。即使你真的瘦了,那也是用健康换来的。长期节食极易造成内分泌失调,另一方面由于人体得不到充足的营养,免疫力会下降,疾病会乘虚而入。如果节食坚持下去反而更容易暴饮暴食,形成恶性循环。长年累月累积的脂肪并不是通过短时间的节食就能消耗下去的,所以想通过节食达到快速减肥的目的,是不现实的。

目前市场上的减肥药品种繁多,不少产品是打着快速减肥的旗号进行宣传的,而且效果也被夸大,这迷惑了不少消费者。事实上,这些产品中很多并没有经过严格的医学检验,比如有些减肥药物里含有从植物中提取出来的麻黄素,而麻黄素可以引发严重的健

康问题。

运动是目前公认的最好的减肥方式。但不少人觉得这样减肥太辛苦。平时上班挺累的,一有时间就想休息,根本没有精力运动,而且运动减肥效果太慢,不少人坚持不住。另外有些人还发现运动后饭量比以前大了许多,担心自己以后会越吃越多,如果有段时间不再运动了会反弹得厉害。

吸脂减肥近些年来悄然兴起,它可以实现不少人快速减肥的梦想。但这种减肥方式的操作存在一定的风险,操作不当即可引发皮肤凹凸不平的现象。如果是在一些没有资质的整形机构进行手术,甚至还会出现更严重的问题。所以如果你想通过手术减肥,请选择专业机构。

温馨提示

在妇女节来临之际,施尔美整形美容医院希望以自己的方式为女性朋友的美丽、健康贡献出一份力

量。如果在2月28日-3月9日到施尔美整形医院消费,便可享受诸多优惠,还有可能获赠刘若英演唱会门票一张。活动内容如下:

- 1、做隆胸手术,如果选择17000元及以上价格的假体,则免手术费,同时赠送价值50000元的保险一份;如果选择17000元以下价格的假体,手术费可享受8.5折优惠。
- 2、吸脂减肥手术费8.5折优惠。
- 3、其余普通手术费(如隆鼻、双眼皮等)8.8折优惠。
- 4、凭本人学生证、教师资格证享受普通手术费8.5折优惠,隆胸及吸脂手术费8.2折优惠。
- 5、实际消费满10000元加送激光脱毛一次,不累加;或赠送刘若英演唱会门票一张,不累加。
- 6、激光脱毛9折优惠(第一次),疗程价不参与。
- 7、光子嫩肤买五次送一次。

专家介绍

吕敏:整形外科主任,副主任医师,副教授。江苏省首批整形美容主治医师资格获得者、南京医疗事故鉴定专家库成员、南京医学美容学会委员。从事整形美容外科二十余年,在国内外专业刊物发表论文20余篇,获省市科研成果三项,多次应邀参加国外学术交流。

李彤彤:副主任医师,整形美容主诊医师,留韩专家。国际美容外科学会会员。定期与韩国、日本的整形专家进行技术交流。从事整形美容外科专业二十年,在国内外学术杂志上发表论文20余篇,获科技进步、新技术、新项目等各类奖项五项,负责多项自然科学基金课题,多次应邀参加国外学术交流及手术演示。

陈超:整形科副主任,整形美容主诊医师,海归专家。中国第一批医学整形博士后、南京医学会整形烧伤专科分会委员。曾任北京整形外科医院主治医师,并赴巴塞罗那大学附属医院整形外科中心完成博士后学历,任客座专家。进修于德国鲁贝克大学医院整形外科。从事整形美容外科临床工作二十余年,其中在国外从事整形外科工作十余年。所著整形

外科专业论文发表于世界一流整形专业杂志《美国整形与再造外科杂志》。

手术链接

“立体无痕仿生丰胸”手术。施尔美医院的此项手术有四大优点:施尔美精选品质卓越、安全的假体,采用“微切口”技术,表面光洁无痕;麻醉技艺精湛,术中轻松无痛;独特的恢复按摩手法,可帮助术后恢复,促进血液循环及微量元素再生;施尔美隆胸顾客还可以凭借独有档案编号,终生享有美丽保障。

“3D脸型雕塑”手术。该手术由钻石级“全职在院”专家,根据东方人体美学标准,依据顾客面部特征,设计个性化十足的手术方案,操作精细,表面无痕,手术时间短,损伤小,恢复快。

“360环向定位减脂塑身”手术。也由专家根据东方女性人体黄金比例,科学量度顾客的皮肤厚度及延展性,个性设计减脂部位及减脂量。



三八妇女节·互动篇

SIRRIIM PLASTIC & AESTHETIC HOSPITAL
江苏施尔美 整形医院
www.jssem.com

轰动全球的中国版“刘若英” 陈超前领衔主演者!
中国十大知名整形医院!
大连医科大学等三所高校教学医院, 国内医学整形美容业近十年发展最快!
中美韩越外科技术交流协作, 构建中国美容研究基地!

美在,爱在,幸福在...
施尔美钻石整形美容专家团队 铸就美丽优势

温馨提示: 卫生部《中华人民共和国执业医师法》规定:坚决反对“老穴医生”, 整形美容请选择正规机构和医生! 施尔美整形医院郑重承诺: 本院所有手术由全职在院专家亲诊, 彻底杜绝“老穴医生”、“临时医生”术前沟通不充分, 以及做手术由手术人带来的风险!

3.8“惠”美

当代女性“幸福标准”
容颜娇 美体俏 职场赢 居家乐
拥有了美丽优势, 也就拥有了幸福优势

- SEM美丽优势(一): 丰盈·凹凸有致
立体无痕仿生丰胸——完美交融、自然丰润
- SEM美丽优势(二): 窈窕·厚美女超薄变身
360°环向定位减脂塑身——展现东方柔美曲线
- SEM美丽优势(三): 精致·大脸变小脸
3D脸型雕塑——成就东方娇巧小脸
- SEM美丽优势(四): 雪肤·白皙莹润
独有肌肤管理方案——内外兼施, 还原白嫩肌肤
- SEM美丽优势(五): 年轻态·青春永驻
面部游离提紧及多项非手术除皱方案——轻松破解“皱”语

- 1、吸脂减肥8.5折优惠
 - 2、隆胸免(减)手术费
 - 3、学生教师8.2折起优惠
 - 4、激光脱毛、光子嫩肤特别优惠
 - 5、消费满10000元获赠激光脱毛一次或刘若英演唱会门票一张
- 更多详情, 详见院内公告! 活动时间:2月28日-3月9日



经典项目 面形修改 五官整形 面部除皱 隆乳美胸 吸脂塑体 光子嫩肤 疤痕整形 激光绝毛 祛斑祛痣 口腔美容 痤疮治疗 微晶磨疤 妇科整形等百余种
美丽热线:(025)84488400 8008289950 QQ:452261642 地址:南京市龙蟠中路215号 美丽时间:8:30-17:30