

■店家:“穴位减肥”效果好,就是有点疼
■患者:浑身青紫,像被人暴打一顿,实在吃不消
■医生:你们白挨“揍”了

如此恐怖减肥法 爱美女士整得“遍体鳞伤”

“准备好了吗,今天我们去挨揍吧。”当这句话从一位女士口中说出来时,不要吃惊,这不是要去打架,而是去参加“穴位减肥按摩”,许多人甚至在休息时间结伴而去。但是如果被“揍”得过火了,可就不怎么好了,这不,南京市中医院就连续收到好几位这样的患者,浑身被“揍”得青紫。“吃不消了,医生,再这么‘打’下去,要变残废了。”一名患者连连喊着。医生对她们说:“你们白挨‘揍’了。”



漫画 俞晓翔

真揍吗?比挨打还疼

昨天,当朱女士走进市中医院减肥门诊露出小腿时,所有人都以为她遭遇了“家庭暴力”:腿上有大片的淤紫。“这还不算,背后全是呢。”朱女士说。

朱女士和人打架了?“哪儿啊,我是去减肥了。”朱女士说,她原本体重140多斤,身材不标准。经朋友介绍,看中一家公司新推出的“穴位减肥”方法,该店承诺必定让朱女士瘦下来,臀围、臂围都会有明显的缩小。但她也事先打了预防针:“我这个减肥方法可疼了。”

疼能疼到什么地方去,为了瘦,豁出去了。第一次理疗,朱女士就“感觉不妙”,理疗师先从脚到头按摩一遍,再对背部进行穴位按摩,接着对腹部赘肉进行穴位按摩。“按摩不是用手,而是用一种近似于淘宝网上卖的点穴棒,质地为大理石、牛角材料。”理疗师说这样的按摩,可以击碎脂肪。腹部按摩结束后,

再用针灸的方法,每个穴位针灸六七秒钟。一次理疗大概需要一个小时的时间。“当时就觉得很疼,而后越来越疼。”朱女士说,特别是穴位按摩,理疗师还特别用力,她疼得每次都大声喊,汗都出来了,但是想想能减肥,就咬牙撑下来了,但是试过一周后,实在坚持不了了,因为回家一看,浑身青紫,像被人暴打了一顿。

真瘦了?似乎挺管用

要说也怪,这种穴位按摩,似乎还挺管用。不仅是朱女士,来就诊的患者几乎都说“有效果”。去减肥中心减肥也才半个月,最多的瘦了20斤。朱女士说:“我没有瘦那么多,但确实瘦了,尤其是腿部,瘦得尤其明显,以前不敢穿的紧身牛仔,也敢拿出来秀一秀了。”不过,实在太

疼了,简直是魔鬼训练法。”另外一名就诊患者小梁说,她没有继续坚持,觉得实在受不了。

饿瘦的?黄瓜,还是黄瓜

为了完成事先的承诺,美容院还给每位减肥者,开出了严格的饮食处方,如果不照这个食谱吃,后果自负。“第一天只能吃黄瓜,第二天早晨吃黄瓜,中午允许吃点味道淡的蔬菜,晚上继续吃蔬菜。第三天,继续吃素,肉要瘦肉,量也不能多,10-15次为一个疗程。在减肥期间,也不能吃油炸食品,尽量少吃米饭。”小梁说。

南京市中医院的李静医生介绍说,她觉得这些人瘦了,是饮食上控制比较严,不是穴位按摩的“神奇”。

白疼了?按摩都用手

专家说,更让他们觉得搞笑的是,患者淤青部位似乎和中医的经络穴位并不一致,也就是说穴位按摩,还不知道按的是不是“穴位”,至少不是按照传统的经络穴位理论进行的。而且一般按摩都用手,不会用这么坚硬的减肥工具。目前,国际上比较认可的安全减肥方法,一般是运动减肥和适当的针灸减肥,针灸减肥对单纯性肥胖的患者效果更好些。

»小记提醒

减肥是一个长期过程,立竿见影的减肥手段是不科学、不合理的,科学的减肥应该是合理膳食加适当运动。如果过于肥胖引出相关疾病,可选择其他途径如药物治疗或手术治疗。单纯性肥胖的患者,可以采用针灸或者穴位埋线的方式调理内分泌,使之趋于正常。

通讯员 李珊 快报记者 刘峻

网婚了 我们很幸福

最近,中国最大的婚恋网站世纪佳缘联合新浪网、MSN对2100余万会员进行了随机调查,调查样本以70后和80后为主力人群,23~35岁人群占近七成。调查结果显示,几年前还是很时髦的网络红娘,现在成了年轻人交友的主要渠道,而且大多数网婚成功者对婚姻满意。调查显示,96%的被调查者均表示可以不同程度地接受通过互联网寻找结婚对象。

网婚也很美

文华是南京一家IT公司的员工,部门里的同事大多数都是通过网络认识另一半并结婚的。“我们单位的人很多时间都挂在网上,通过网络聊天,可以一边工作一边谈恋爱,多好。”而调查数据显示,77.7%的人表示互联网找结婚对象的原因是“现实生活中交友渠道有限”。显而易见,网络超越了传统任何一种相亲方式对时间、空间的限定,让沟通与交流变得更加便捷,让单身男女的选择范围也更加广泛,这个广泛、便捷的背后便意味着较高的成功率,正是这一点使得网络婚恋快速受到未婚男女的青睐。

同时,一项数据显示,通过网络恋爱并成功结婚的被调查人群中,超过96%的被访者表示对婚姻满意。

女大三抱金砖

俗话说,女大三抱金砖。以往,人们谈恋爱,女方希望找比自己大几岁的男孩做朋友,可以享受被呵护的感觉;而男孩则喜欢找比自己小的女孩谈恋爱,这样可以赏心悦目。和传统的婚恋观不太一样的是,近八成网友表示不反对姐弟恋,其中两成明确接受,超过五成表示看缘分或愿意尝试。在这个问题上,被调查者的选择体现了明显的性别差异,男性更易接受姐弟恋;女性则倾向于选择年龄大3~10岁的男人。

社会经济飞速发展也造成了个人经济压力日益沉重,加之传统观念认为男人应承担更多的养家责任,使得男性压力更大。选择姐弟恋的男性越来越多,正说明男性无力独立承担沉重的现实压力,希望做“小男人”接受来自“大女人”的呵护。

快报记者 胡玉梅

上完家政培训班 不跳槽觉得“屈才”

快报讯(记者 陈英 通讯员 胡晓东)这个元旦,在一家单位打扫卫生的方女士正好也放假在家,给认识的家政公司打了几个电话,询问有没有好作品介绍。自从去年在家政服务培训受过20天的免费培训后,方女士不再觉得有一份工作干干就行了,她要跳槽找更好的工作!

2009年12月29日下午,南京市总工会举行了“2009年度家政服务培训结业典礼”,80多名学员拿到了家政服务的上岗证,方女士就是这个培训班的“毕业生”。据介绍,由国家商务部、财政部、全国总工会联合推进的“家政服务工程”免费培训家政服务人员工作,2009年11月9日在南京工会系统正式启动,截止到12月下旬,已举办28期培训班了,培训家政服务人员1149人。方女士告诉记者,在大约70节课里,她学了怎么带小婴儿、怎么做饭、怎么打扫卫生,“比如教我们一些花儿怎么浇水,多长时间浇一次;电器怎么用,怎么清洗;做饭怎么搭配有营养;护理小宝宝要注意什么……”方女士是南京郊县人,10年前就进城打工,干的多是保洁的活儿,“技术含量”不高,一个月就千元左右。经过培训,她一下懂了很多,突然觉得再干保洁有些“屈才”了,“听说那些做月子保姆的,一个月有3000多呢。”

经过培训后,像方女士这样有跳槽想法的不止一个,自从金融危机之后,很多白领都“卧槽”不动,而家政服务员因为培训后服务技能和素质明显提高,自然想找待遇更好的工作,发挥所学的技能。

快报记者 钟晓敏

坚强大妈做婴儿鞋撑起一个家

24年不离不弃病重丈夫,蹬不掉”婴儿鞋如今畅销全国



梁女士做的婴儿鞋很受欢迎 快报记者 施向辉 摄

家有重病号,怎么办?家住建邺区梅花里小区的弱女子——梁渝明从没开口向别人求援过。多少个夜晚,她下班后挑灯夜战,一针一线缝制婴儿鞋,卖钱给丈夫治病,抚育女儿。

如今,她已经和丈夫一起,并肩与病魔成功抗争了24年,女儿也已大学毕业。更让人羡慕的是,她做的小婴儿鞋已经上网远销全国各地。

为救丈夫,她做婴儿鞋

“我们是一个单位一个车间的,干的还是同一个工种!”梁渝明用天作之合形容自己和丈夫马振远的爱情。1985年4月,女儿呱呱坠地。就在夫妻俩沉浸在幸福中时,噩梦也悄然而至。经诊断,马振远患了糖尿病。

为了筹钱给丈夫看病,支撑起这个家,心灵手巧的梁渝明购

买了一批原材料,下班回家后做起了婴儿鞋。手工鞋不好做,梁渝明的手指不知被扎破过多少回。鞋子做好了,销路又是个问题。在最初摆摊的几个月,问津者很少。但为了丈夫,她从不言弃。慢慢地,一天能卖几双了!

1990年,马振远的双眼因为糖尿病并发症,患上白内障几近失明。“要尽快手术,否则眼睛不保。”梁渝明急呀,因为还差几百元手术费没有着落。

为碰碰运气,有一天她挑了300多双婴儿鞋,用自行车驮着,去尧化门赶集。路上,不小心连人带车滚进了臭水沟。挣扎爬起来,梁渝明不禁放声大哭。

网上开店,鞋子畅销全国

手术后,马振远的白内障除了,但视力不能完全恢复。让这个家庭雪上加霜的是,2005年他又患上了尿毒症,病情加重了,经济负担也更重了。此外,女儿也考上了大学,一年也要上万元费用。

怎样才能再增加收入呢?机灵的女儿在网上发帖,讲述了爸爸妈妈的故事,不少客户看到后上门购买。有一名天津客户一次

性就订购了500双。

尝到了甜头之后,梁渝明先后在西祠、淘宝上开了“虫鸟花香”、“虫虫乐园”两家网店。梁渝明还根据婴儿脚的特点,对鞋子做了特殊处理,婴儿穿上鞋子任两只小脚踢腾,鞋子都不会掉。

凭着“蹬不掉”的品质,她家的小婴儿鞋已经畅销全国了。

照顾老公最重要

小小婴儿鞋蕴含无限商机,河北一家大型批发市场经理曾经向梁渝明抛来“橄榄枝”,表示愿意长期大批量向她订购婴儿鞋。

“我一个月实在交不出几千双鞋子。”梁渝明实事求是说,她一天最多做几双鞋,“钱够用就好,照顾丈夫才是最重要的。”丈夫血糖不能高也不能低,同时又不能缺营养。有多少个夜晚,丈夫在睡梦中因血糖下降而奄奄一息。每次都是她及时给他补充营养,把他从生死边缘拉回来。“24年了,我都是睁着一只眼睛睡觉的。”梁渝明觉得,只要一家人开开心心在一起,哪怕关起门来喝稀饭,她也心满意足。

快报记者 钟晓敏