



现代快报第七届“最美妈妈S曲线”系列报道之3

## 天气渐暖,想不想甩掉大肚腩?

天气转暖,脱下了厚重的冬装,很多爱美人士踌躇满志,要赶快减肥了!可是低头看看肚子上的一层层游泳圈,不禁愁容满面,这有碍美观的大肚腩该怎么甩掉呢?

现代快报记者 周青



### 你的肚子为什么这么大?

“很多人减肥比较盲目,比如不清楚自己肚子为什么大,就按照网络上流传的一些方式,如吃薏米、红豆祛湿减肥,结果越减越肥。”职业中医师孙莲告诉记者,减肥之前一定要找专业人士判断一下肥胖的原因,然后再“对症下药”。

南京某医院针灸科的中医主治医师吴冰花指出,现代人不管是上班还是娱乐,基本都是坐着的,经常不运动,代谢就会变缓,导致垃圾囤积,建议大家平时少坐,多跑步,提高身体代谢速度。此外,据李琴经络减肥创始人李琴介绍,随着人的衰老,肠道蠕动会减慢,肠动力运行不足,再加上肌肉

松弛,排泄能力减弱,很多中老年人都会出现排便困难的状况。“宿便多容易撑大肚子,有的人肚子里甚至囤了10斤宿便。”李琴说道。她建议大家多吃含纤维的食品,多按揉腹部,促进肠胃蠕动。

孙莲补充说,除了以上原因,还有些人肚子大是寒凉导致的,需要用艾灸、泡脚、熏蒸等方式,把身体调理得暖起来才能瘦。

### 小妙招助你瘦瘦瘦!

“很多人都有一个不好的习惯,那就是要么不喝水,一喝就是一大杯,这样容易把胃撑大,引起皮下水肿。”吴冰花告诉记者,如果不想肚子大的话,我们建议大家养成良好的喝水习惯,不管渴还是不渴,隔阵子就喝3口水。

瑜伽老师王丽丽表示,想要瘦肚子,一定要增强腹部肌肉的肌力,而提升肌力有一个最简单的方式,就是深呼吸。“用鼻子深吸一口气,让腹部最大化地膨胀,然后再用嘴巴把气呼出来,让腹部再凹陷下去。”王丽丽说这个方式不仅操作简单,而且能很好地锻炼到腹部的肌肉,建议每天在空气较好的地方,做个10到15分钟,长期坚持下来,不仅会感觉身体变轻松了,而且排便特别容易。此外,也可以在睡前重复做几个简单的瑜伽动作:如平躺下来,双腿上伸与上半身垂直;或是趴在床上,用前半边手臂支撑上半身,头慢慢往上仰。这些方式都可以很好地锻炼腹部肌力,帮助甩掉小肚腩。

今年,《时尚》周刊选择关注一群“伟大的女人”——“胖妈”:产后肥胖的新晋胖妈、中年发福的妈妈、伟大的胖胖老妈。如果您想咨询减肥的问题,欢迎打开微信扫描二维码,加入我们的“时尚爱美群”。



## 稀奇!竟有这样的三八节福利 老板带员工去祛眼袋

昨天是三八节,很多单位都给女性员工发福利。然而,竟然有一家公司的老板,带着几位中老年女员工到一家抗衰老机构祛眼袋。这到底是什么情况?

### 为什么要带员工祛眼袋呢?

“时代日新月异,如今连整容都成了比较普遍的事情,我带我们公司的女同事们去祛个眼袋,又有什么奇怪的呢?”这位带员工去祛眼袋的林老板大方表示,提升员工的形象就是提升公司的形象,这几位女同事眼袋太大了,看上去老态龙钟、精神憔悴,影响不好,带她们去祛眼袋是很有必要的!

作为一位理性负责的老板,林老板详细了解了祛眼袋的方法,并与几位女员工进行了沟通。他发现做眼部护理基本上是祛不了眼袋的,而手术祛眼袋又存在一定的风险。在综合考虑了多项因素后,他决定带大家去抗衰老机构做仪器祛眼袋。

### 脂肪型眼袋如何祛除?

“这几位员工中,有1位是

水肿型眼袋,这种眼袋是由于眼部微循环功能弱化、过量液体体积存导致的‘肿眼泡’,祛除起来比较容易,可以通过按摩来改善皮下循环功能;其他几位都是脂肪型眼袋,相对而言比较顽固,按摩或者使用产品无法祛除,需要借助专业仪器,排出多余的脂肪。”思蒂贝尔专业抗衰老机构的杨老师指出。

那么,用仪器祛眼袋会不会留下伤口或者后遗症呢?杨老师表示,仪器疗法对眼眶周围的血管、神经、淋巴管均无损伤,而且思蒂贝尔用仪器替成千上万名女性祛过眼袋,到目前为止没有顾客反映有什么后遗症。在经过详细的沟通后,林老板和几位员工消除了顾虑,决定进行仪器祛眼袋。

据了解,现在业内人士普遍更推荐大家使用相对安全有效的仪器祛眼袋方式。祛眼袋抗衰老机构思蒂贝尔采用的就是科技仪器疗法,用这种方法不需要侵入皮肤,不会留下伤口及后遗症。同时,采用仪器祛眼袋,即做即走,快速平复,不影响工作生活。

### 美丽公告

现有1800元不开刀的仪器祛眼袋优惠活动,感兴趣的朋友可以拨打现代快报时尚编辑部电话84783635,或是加入现代快报时尚QQ群,群号239767008。

思蒂贝尔 SIDI BEIER 专业抗衰老美肤机构

## 祛眼袋我们更专业

# 祛眼袋

每天早9:00—19:00  
可免费观看实际效果

超值价  
1800元

不开刀无痕祛眼袋,即做即走,快速平复,不影响工作生活

采用定向清脂技术,安全可靠,无痛无痕,针对各种类型眼袋,肿眼泡,同时收紧去皱,适用于18—80岁之间,男女不限。

### 让女人享受下斑的快乐!

针对

各种类型的斑

- 表皮斑:(雀斑、老年斑、晒斑、点状色素)
  - 黄褐斑:(妊娠斑、肝斑、铅汞中毒斑、褐青斑、激光后色素沉着)
  - 红血丝 □痘 □痘印 □毛孔粗大
- 预约进行中……

新街口国贸店  
58501958

山西路店  
52218642

新街口建华店  
52306496

龙江店  
52212452