

去年,李湘成功
减肥40斤、芙蓉姐姐据
说也减了85斤……新一年,胖
姐妹们要趁开春着手减肥,好在夏
季展露迷人身段。专家表示,最健康
的减肥方法是通过饮食和运动来调
节。城市女性大多数运动不够,局部
肥胖较为明显,而局部减肥要讲究
方法,首先要调整自己体态,其次
学会锻炼“懒惰”肌肉,就可
以轻松达到减肥塑形的
目的。



淑女姿势

上臂、背部、腹
部、腰部、大腿这些
地方容易堆积多余的
脂肪,故要多锻炼
这些部位的懒惰肌
肉,才可以轻松达到
减肥塑形的目的。



提臀



这是瘦大腿的前提



激活腹部动作

7招 轻松减掉多余脂肪

锻炼误区:盲目锻炼收效甚微

虎背熊腰、拜拜肉(藏在胳膊底下,一抬手说“拜拜”就晃动的肉,因此而得名)、大肚腩、大象腿……30岁以上的女性极易出现局部肥胖的情况。广州力美健王府井女子瑜伽馆资深教练李华敏表示,这说明她们大多数不怎么爱锻炼;再者,这些部位特别容易贮存脂肪,肌肉属于“懒惰”型肌肉,不容易参与运动。

那么,如何才能改变这种状况呢?爱美的陈小姐列了个

计划,每天晚上在床上做50个仰卧起坐,坚持了一个月之后,她发现自己的小肚腩并未改善,看不到效果,于是准备放弃了。

“其实,陈小姐就是因为锻炼方法不对,腹部懒惰肌肉未被激活,因而收效甚微。”李华敏介绍,“光做这个动作收效并不明显,有可能会让脖子、腰部肌肉受伤,因为传统的仰卧起坐(抱头压脚)都是脖子、腰、大腿用力,实际上腹部肌肉发力

并不大,在挺腰勾腿过程中完成坐起的动作,这样一来,髂腰肌过度发力,常常会导致大腿根部变粗。”

可见,针对局部的减肥,盲目练习一个动作,做一百次都没有效果,反而有可能受伤。专家表示,局部减肥的前提是体态调整,只有体态改善了,背部、腰部、腹部、大腿内侧等懒惰肌肉得到激发,再针对性地练习各种动作,才会达到事半功倍的效果。

教练支招:体态调整锻炼懒惰肌

一招:消灭虎背

办法:淑女姿势

现代女性伏案工作时间长,很多人都是含胸驼背。这种姿势背部肌肉没有出力,因而人不够挺拔,也容易形成虎背。对付虎背最好的办法就是学淑女,无论你坐、立、行,都要把双肩打开,把背部的肩胛骨适当向中间收紧,然后努力地向下沉肩。背部肌肉得到了锻炼,虎背能得到显著改善。这个简单的动作还能让你的脖子立马变长,要保持这个体态,形成习惯哦。

二招:减掉拜拜肉

办法:胳膊下夹本书

坐立位,打开双肩,收紧背部肩胛,双臂向中间夹紧,最好能夹紧一本书,这样上臂就能用上力了,不信你摸一摸,上臂肌肉绷得紧紧的。这个动作看似简单,但做起来很是吃力,夹10分钟就会让你的“拜拜肉”发酸,但别紧张,几天后酸痛自然消失。

三招:提拉下垂臀

办法:瑜伽虎式

跪姿,双手支撑。收腹以保护腰椎,一条腿做臀部收缩的后踢动作。速度不要太快,尽量控制着用臀发力。每条腿重复20次左右。

四招:平复小肚腩

办法:分三步走

平时腹部肌肉很难得到锻炼,所以女性最容易在这个部位堆积脂肪。收紧腹部肌肉,平复小肚腩,需要3个步骤——

1. 调整骨盆到中立位,既不要骨盆前倾也不要后仰。

2. 腹部肌肉激活,例如做挺胸收腹。

3. 针对腹部肌肉的锻炼:静力支撑。这个动作一般人坚持不了多久,1分钟左右就能让腹部微微发热、发酸,这说明腹部脂肪正在燃烧,肌肉正在用力。

提醒:每次在锻炼腹部肌肉的时候都按照这三步走,一天一次,不过1个月,小肚腩肯定有改善。

五招:勾勒水桶腰

办法:瑜伽风吹树式

双腿并拢,双臂自然下垂。吸气,抬起一侧手臂夹紧同侧耳朵,呼气身体向反方向侧弯。保持4~6次呼吸交换方向。

六招:改造O型大象腿

办法:手法按摩、双腿夹书

大腿粗壮,还是O型腿,说明平时大腿内侧力量不足。针对这种情况,教练会先用手按摩,帮助腿部外侧肌肉放松,然后取站立位,双腿夹书的办法来促进大腿内侧肌肉用力,脂肪烧掉了还塑造了肌肉形态,从而改善O型大象腿。

七招:塑造匀称小腿

办法:芭蕾提踵训练

小八字站位,提踵训练。保持身体挺直直立,双手可以扶住把杆或桌子。重复20次左右后,做小腿伸展。一条腿直膝向前勾脚伸直,足跟触地,努力往回勾脚尖,保持15~20秒的静止状态即可。不做这个伸展,小腿容易变粗哦。

(据《羊城晚报》)

瘦腿能不能吸脂?

马上就要春暖花开了,美眉们的裙子又开始迎风飘扬了。然而,长了一双胖嘟嘟的肉腿,再怎么穿裙子也不好看。小鱼打算趁夏天来临之前实现自己的瘦腿计划。不过,让她拿不准的是,有些朋友说吸脂能瘦腿,有些朋友却说不行,到底哪个说法才是对的呢?广州市第一人民医院整形美容外科王原路主任表示,瘦大腿一般用吸脂术比较多,瘦小腿要根据具体情况而定。

“小腿粗有几个因素,一是单纯的脂肪多,二是单纯的肌肉大,三是上面两种情况都有。第一种情况通过吸脂完全可以改善,但若是第二种情况,则只能另找方法。”王原路说,针对肌肉厚实的小腿,可以打肉毒素使肌肉萎缩,但肉毒素的功效最多只有半年,要达到比较满意的效果,得多打几次。而且,如果是小腿肌肉大,肉毒素用量少了不行,因此,每边腿一次起码要打上1~2针,按一针最少花费两三千元计算,要把两条萝卜腿变细,代价可谓昂贵。

另外,也可以采取选择性的神经切断让肌肉萎缩,以达到小腿减肥的目的。据介绍,切断的那根神经是腓肠肌的内侧神经,它对运动特别是跳跃会有一些影响,如果是喜欢跳舞的人,最好不要选择这种瘦腿方法。王原路表示,这一手术方法近几年才逐步开展,在内地医院应用得还不太多,远期效果还须观察。需要注意的是,不管打肉毒素还是切断神经,手术后走路的力量都会相对差一点,同时,由于不停要运动的关系,小腿肌肉还会有一定程度的反弹。

“那有没有消脂针这样的东西用来瘦腿呢?”记者在网看到过相关信息,特地向专家求证。王原路表示,“江湖”上确实有这样的说法,但效果不肯定。要是脂肪被消融成液体,那不会在身体里到处流呢?要是身体代谢不了,会不会形成脂肪瘤呢?还有,会不会不该消的脂肪也被消掉呢?所以,大家还是要慎重对待。

至于吸脂,并不是像很多人想的那样想吸多少就吸多少。“这不等于减体重,一来就说要减5公斤、10公斤。”王原路说,吸脂更强调的是塑形,同时还要考虑到安全因素,所以一般以局部吸脂为多,每次吸脂控制在2000ml为宜。据介绍,吸脂手术一般是在吸脂部位开1~2个1厘米的小口,腿部的开口相对还要多一点,再通过局部肿胀麻醉将脂肪细胞打肿胀,有些还可以配合超声波打碎脂肪,之后用负压吸脂机将70%~80%的脂肪吸出,剩下的脂肪作为维持身体机能所用,手术需要1~2小时不等。多数情况下,只要病人不要求全身麻醉,在门诊做完手术即可回家。吸脂后皮肤会出现一定程度的褶皱,病人需要穿1~3个月的弹力服用于加压包扎,使皮肤恢复紧致。(据《羊城晚报》)

常穿高跟鞋 静脉曲张重

鞋跟不宜超过5厘米,长时间站立后多翘脚尖



莎拉在纽约一个时尚派对上(上图)。她暴起青筋的双脚(右下图)。

去年,红遍全球的热播美剧《欲望都市》主演、有着“时尚女王”之称的女星莎拉·杰西卡·帕克在出席纽约一个时尚派对时,虽然衣着艳光四射,她那双“暴起青筋”的双脚却让媒体和公众大跌眼镜。对此,她也不无遗憾地说:“我几乎已把我的双脚毁了,常年穿高跟鞋,使得我的双脚没有任何知觉。”

莎拉的遭遇给所有爱穿超高跟的女性提了个醒。虽然脚踏高跟鞋可以使女性曲线突出,让站、立、走的姿势形态更加优美,但常年只对高跟鞋情有独钟,却容易给女性下肢带来伤害。临床上,有很多爱美女性有着莎拉一般青筋暴起的双脚,小腿肚上细微血管清晰可见,出现了不同程度的静脉曲张。

对此,上海同济大学附属东方医院血管外科主任张强表示,常穿高跟鞋之所以引发静脉曲张,是脚长时间被束缚惹的祸。正常情况下,当我们走路时小腿肌肉会节律收缩,起到“泵”的作用。但穿了过高的鞋后,踝部活动受到限制,大腿肌肉替

代小腿肌肉收缩,小腿几乎处于禁止状态。因此,高跟鞋除了导致背痛、大腿变粗外,还会引起静脉回流不良。哈尔滨医科大学附属第四医院血管外科关英辉教授告诉记者,静脉曲张的前期症状为小腿酸麻肿痛、半夜腿部抽筋、腿部容易感到疲倦,且症状不易消失,觉得腿脚不听使唤等。

专家建议,女性朋友平日最好穿舒适松软的平底鞋,可适当在应酬时穿高跟鞋,鞋跟不宜过高,应低于5厘米,鞋跟过高会使脚踝关节长期没有摆动的幅度。女士在怀孕期间最好不要穿高跟鞋,胎儿的压力会令血液回流不到心脏,如再加上其他的外来因素,患静脉曲张的几率会更高。

此外,如果高跟鞋穿得太久要翘翘脚尖,这个小动作可以让静脉血液往心脏回流,预防静脉曲张。此外,长期穿高跟鞋的女性,回到家后可平躺,将双脚抬高超过心脏,或是用枕头垫高下肢。平时练练暴走、少穿紧身衣、避免长时间接触过热的水(如泡温泉或洗热水澡)等,均可预防发生静脉曲张。(据《生命时报》)

吃好晚饭减少皱纹

很多女性会为眼角悄然出现的皱纹和偷偷爬上嘴角的法令纹犯愁,感叹岁月不饶人。皮肤老化的罪魁祸首是活性氧(或氧自由基),可以通过摄取特定的抗氧化物质来消除它,再搭配其他相关营养物质以减轻乃至消除皱纹,让你的皮肤焕发第二春。最近,雅虎日本刊登美容专家平野宏枝的文章,介绍了相关抗氧化物质等营养物质及食物。文章指出,皮肤在夜间会自我修复,因此建议晚餐时多吃富含这些营养物质的食物。

β-胡萝卜素、维生素C、维生素E具有强大的抗氧化力,能帮助人体消除活性氧,由内而外地令皮肤保持弹性和润泽。另外,弹性蛋白、磷脂质都是皮肤不可欠缺的成分。以下是富含这些营养物质的食物。

β-胡萝卜素:胡萝卜、红薯、西兰花、菠菜、甜瓜等。维生素C:猕猴桃、柠檬、樱桃、柚子、青椒、莲藕等。弹性蛋白:鱼类、(动物)软骨、鸡翅等。磷脂质:魔芋、大米、大豆、小麦等。

(据《生命时报》)