

# 解析六大美腿传言

“穿上静脉曲张袜,可以促进血液循环,让小腿瘦下来”、“每天涂抹按摩乳可以消除大腿水肿”、“按摩拖鞋刺激足部穴位,可让双腿逐渐美起来”……你以为这些传说中的美腿法是民间秘方?这可不一定,下面,我们就帮你揭开这些美腿八卦的真面目,帮你辨明其中真伪。

## 美腿传言 1:

### 穿上静脉曲张袜,促进血液循环,腿就容易瘦下来了

市面上,很多静脉曲张袜标榜自己具有瘦腿的功效,但其实用来治疗静脉曲张的袜子分为保健型与治疗型两种。保健型的压力较小,适合轻度静脉曲张患者穿着,并不具备瘦腿的效果;而治疗型的静脉曲张袜压力较大,但仅供重度静脉曲张者使用,如果普通人穿此种袜子想达到瘦腿的

功效,则会给腿部造成很大压力,让血液循环不畅,最终可能导致毛细血管破裂等症。

●正确做法:想要瘦腿,不妨选择有竹炭纤维成分的燃脂袜,通过天然成分,让脂肪真正自我燃烧。但这种方式并不能消耗太多的脂肪,最好还是选择有氧运动的方式,从根本上解决腿部脂肪堆积的问题。

## 美腿传言 2:

### 每天涂抹按摩乳可以消除大腿水肿

护肤品对消除水肿确实有一定作用,但很多人把它想得过于简单,只是把具有消除水肿、润肤功效的护肤品随意涂一涂,其实这样发挥不了任何作用。好的按摩乳,要配合好的按摩方法,才能达到最佳效果。

●正确做法:先在皮肤上单纯地涂抹

具有消除水肿、塑形效用的按摩霜,然后用掌心轻轻拍打,促进有效成分被肌肤吸收,再用按压的方法从腿的内侧到外侧、从上到下进行按摩,这样可以让护肤品中的成分促使腿部正常排毒,还能疏通腿部循环,防止静脉曲张、毛细血管破裂的形成。

## 美腿传言 3:

### 穿上紧身裤就可以让脂肪紧凑,令腿变得修长

这绝对是谬论!紧身裤只能给人一种视觉上的享受,长期穿并不能抑制脂肪的形成。反之,长期穿紧身裤只会造成身体循环受阻,让身体皮肤无法呼吸,不能正常出汗,这样一来反倒容易造成静脉曲张、水肿、腿部脂肪囤积等现象。而且,紧身裤导

致大腿内侧长期处于摩擦状态,还会造成橘皮现象,甚至腿部毛囊也会遭到破坏。

●正确做法:每个星期穿紧身裤的次数不能超过一次,并且在脱下紧身裤时,一定要对腿部进行按摩,以恢复它的循环、代谢功能。

## 美腿传言 4:

### 按摩拖鞋刺激足部穴位,就能让双腿逐渐美起来

很多人一回家就立即穿上按摩拖鞋,以此来达到美丽双腿的目的。按摩拖鞋确实可通过凹凸点针对足部的穴位疏通经络,有美腿的效果。但也正是由于这样的凹凸设计,会让双腿时刻处于用力的状态,没有时间缓解一天的疲劳。长此以往,腿部

肌肉会因为过度疲劳而过早松弛,腿部神经的敏感度会降低,对关节的磨损也不小。

●正确做法:穿按摩拖鞋的正确时间是在饭后,时长以20分钟为宜,让双腿在劳逸结合中保持最佳状态,才能收到良好的塑形效果。

## 美腿传言 5:多运动就会有美腿

腿部肌肉的线条当然来自运动助力才能更完美,但并不是所有运动都能美腿,不正确的运动只会让腿部肌肉过于发达,变成真正意义上的“大象腿”。比如频繁的杠铃运动就不适合用来美腿,在运动过程中,双腿支撑的不仅仅是身体的重量,还有不断增加的杠铃重量,会导致肌肉越来越

发达。

●正确做法:最适合美腿的是动感瑜伽和普拉提这类有氧运动。此外,芭蕾舞对腿部塑形有非常独到的好处,其运动特点能拉伸腿部肌肉,打造优美而有曲线的腿部线条。所以,动起来之前,请先了解运动对于双腿塑形的功效到底如何。



## 美腿传言 6:

### 把保鲜膜裹在腿上可燃脂

保鲜膜让双腿处在高温中,你期望它带走脂肪和水肿?NO,它只会带走水分和汗液。你的腿看似比以前苗条,但其实流失的都是对健康有好处的物质。而且,局部裹保鲜膜会造成腿部线条不匀称,反而给自己的外形减分。

●正确做法:裹保鲜膜还不如直接用“美食疗法”,比如多吃点芝麻,其中所含有的维生素E、维生素B1、钙质以及亚麻仁油酸等,不但可以分解腿部脂肪,还能充分供给其所需营养。(搜狐)



## 请推荐一位看痛风的大夫

王先生:我患痛风七八年了,鹤壁哪位大夫看得比较好?

小丽:推荐鹤壁总院内科主任陈振峰,陈大夫每周六上午在新区坐诊。 晨报记者 范丽丽

## 指甲塌陷怎么办

贾女士:左手小指指甲有四分之一面积塌陷、疼痛,去哪儿能看?

京立医院手足外科主任魏树超:是外伤或者真菌感染引起的,建议来医院看一下。 晨报记者 范丽丽

## 扁桃体反复发炎怎么办

于女士:我儿子现在在上高中,他的扁桃体经常发炎,每月一次,怎么治疗效果最好?

小丽:建议中医治疗,推荐去中医院中医内科找闫主任,他每天上午坐诊。 晨报记者 范丽丽

## 严重失眠怎么办

李先生:我父亲52岁,严重失眠,请帮忙推荐一名医生。

小丽:可以去爱民医院找陈主任试一下,咨询电话3961120,或者去京立医院神经内科找王廷珍主任也可以。 晨报记者 范丽丽

## 帕金森病如何防治

健康周刊QQ群“素颜”:帕金森病的前期征兆是什么?如何防治?

京立医院神经外科主任郝高楼:帕金森病是由中脑部位基底区的纹状体中苍白球发生病变引起的,常见征兆有麻痹震颤,表现为手指像搓丸子或者数钞票一样的运动;肢体僵硬,初期感到单侧肢体运动不灵活、僵硬,逐渐发展成双侧运动困难,走路不协调,呈慌张步态;面部肌肉运动减少,表情呆滞,呈“面具脸”。帕金森病有遗传性,有家族病史者应定期体检,注意自我保护;防治老年病,如高血压、高血脂、动脉硬化等有助于减少帕金森病的发生;老年人饮食应以清淡为主,少油腻。 晨报记者 范丽丽

## 过敏性鼻炎能否根治

健康周刊QQ群“挥不去的记忆”:有没有彻底治疗过敏性鼻炎的办法?

小丽:推荐去京立医院找中医科主任张爱梅,张爱梅擅长利用中医冬病夏治方法治疗过敏性鼻炎、气管炎、哮喘、反复感冒等,已有20多年的治疗经验。2012年冬病夏治的三伏贴时间从7月份开始,分初伏、中伏、末伏3次,每10日贴1次,3次为1个疗程,连续贴3年。可以提前去找张主任咨询、预约,电话:3377567、15539291317。 晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题?您想了解哪家医院的专科水平?可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部的电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)进行提问,小丽帮你解答。已经咨询过小丽并去医院进行了治疗的读者,也可以来电或者加入QQ群反馈您的治疗效果,与广大读者分享。



鹤壁爱民医院  
HE BEI SHI AIMIN HOSPITAL

医保·新农合定点医院

引进德国STORZ宫腹腔镜

无需开腹,痛苦小,恢复快

爱民微创手术,毫米间人性化技术

诊疗范围

◆输卵管堵塞性不孕 ◆输卵管粘连不孕 ◆子宫肌瘤、子宫脱垂、功能性子宫出血  
◆卵巢囊肿、肿瘤、卵巢黄体破裂、多囊卵巢综合征 ◆宫外孕 ◆腹腔镜胆囊切除术  
◆直肠、结肠癌根治手术 ◆腹腔镜疝气手术 ◆前列腺肥大手术 ◆胃、输尿管、膀胱  
肿瘤及结石手术 ◆精索静脉曲张手术



健康热线: 3326120

医院地址: 鹤壁新区淇河路102号

(107国道与淇河路交叉口西南角)