

专家点评网上流行减肥方法

“不伤身减肥法”也会伤身

近来网上流行几种“不伤身减肥法”，甚至称超过下午三点不吃东西一周可瘦几公斤。这些减肥方法到底有没有用？真的对身体没有伤害吗？针对这些问题，记者昨天采访了南京市第一医院内分泌科主任医师毛晓明和南京市中医院的相关专家。

黄瓜鸡蛋法
每餐只吃黄瓜和鸡蛋，代替3餐，坚持7天，包你瘦。这是因为黄瓜中含有胶质、果酸和生物活性酶，可促进机体代谢。同时，它还含有丙醇二酸，能有效抑制糖类物质转化为脂肪。

【专家点评】这不是很健康的减肥方法，吃任何食物都应该营养均衡，人体从食物中摄取的碳水化合物、脂肪、蛋白质等，都是对人体有

用的，如果每餐只吃黄瓜和鸡蛋，反而会因为偏食导致营养不良。

过午不食法
超过下午三点不吃任何东西，这样一周可以瘦几公斤。这是因为夜间休息，人体消耗的能量较少，摄入的过多能量会变成脂肪囤积起来。

【专家点评】经常吃零食会增加人的体重，减肥时要少吃或者不吃零食。但如果超过下午三点不吃任何食物，这就太绝对了，即使减肥也要保证饮食的正常摄入，不能连晚饭都不吃。否则，会导致体内营养失衡而容易患上疾病。

少吃正餐法
每天少吃正餐，把豆浆作为三餐的一部分。大豆除了大豆蛋白质，还含有大量的大豆

异黄酮等成分。这些成分可以抑制吸收体内的脂质和糖类，发挥燃烧脂肪的效果。

【专家点评】这个做法也不科学，豆浆虽然好，但毕竟其所含的营养成分比较单一。而且要减肥并不是排斥一日三餐，正餐还是要保证的。

苹果减肥法
吃2天苹果，然后正常节制饮食3天，这样几个周期循环即可瘦身。因为苹果减肥法能使胃部收缩，减肥后食欲变得容易控制。

【专家点评】这样的方法虽然有一定的道理，但没有必要长期使用。因为长期偏食苹果，同样会造成营养不均衡，而导致身体免疫力下降。

荷叶减肥法
把荷叶、决明子、甘草、

柠檬片熬成汤，坚持食用2周见效。因为荷叶有利尿、通便的作用。

【专家点评】有相当一部分的中药可以起到减肥的效果，像荷叶就是很好的减肥品。当然，中药减肥也是需要根据个体的状况来进行。

苦瓜减肥法
只要每天保证吃3根苦瓜，1周能瘦最少4斤。这是因为苦瓜中含有一种极具生物活性的高能清脂素，这种物质只作用于人体吸收脂肪的重要部位小肠，阻止脂肪、多糖等热量大分子物质的吸收。

【专家点评】苦瓜是比较好的减肥食品，苦瓜还有很好的降血脂的作用。但苦瓜偏寒，对于有体质缺陷者来说，比如一些体虚的肥胖者，吃苦瓜容易导致轻度的腹

泻。这类人群还是要少吃苦瓜。至于“每天吃3根苦瓜就可一周减重4斤”的说法，有些夸大。

喝水减肥法
少吃饭，吃饭的时候放一碗温开水在旁边，把吃的食物过了水再吃。尤其是早上吃早餐之前喝杯白开水、淡蜂蜜水或者添加了纤维素的水，能够加速肠胃的蠕动，把前一夜体内的垃圾、代谢物排出体外，减少小肚腩出现的机会。

【专家点评】多喝水的确有助于减肥，但在减肥治疗中，饮食和运动一定要结合。饮食减肥要科学，要在医生的指导下，制定一个适合自己的膳食计划；运动减肥不在于一天之内要做多长时间的运动，关键一点是持之以恒。
快报记者 张星

尿液排不出 女孩右肾胀如篮球

快报讯（通讯员 杜恩 记者 张星）24岁的钢琴教师张小姐近日因为胸闷来医院就诊，发现最近隆起的小肚子竟然是巨大肾积水，达到5500毫升，而且还“吃”掉了自己的右肾，使自己永远失去了一颗肾脏。

中大医院泌尿外科副主任医师杨建军介绍，她之所以出现右肾巨大积水，是由于先天性右输尿管与肾盂交界处狭窄，导致进入右肾的尿液因为通路狭小而无法完全排出，以致尿液在肾脏内越积越多，最终导致尿液压迫肾脏组织，使其萎缩并最终失去功能。

通过腹腔镜手术医生发现，她的右肾如篮球大小，挤压着周围的脏器。撑开的皮质很薄，如同纸一样，通道的狭窄区仅有2毫米，正是因为这个窄小的通道，引起了右肾的巨大积水，引流的积水达到5500毫升。手术中医生将丧失功能的右肾完全摘除。术后，张小姐隆起的肚子瘪了下去，体重从116斤下降为94斤。

Love 天长地久 婚纱摄影宫殿
LOVE FOREVER WEDDING PHOTO

12月22日新百正洪街广场年终回馈现场发行

玛雅新派主题摄影 震撼登场

皇家婚礼 • 不同造型 • 摄影风格
• 时装化服装 • 彩妆

[皇家主题系列] 精品摄影风格

第1季强力主打

4699 [皇家婚礼] VIP尊贵享拍

属于女人最感心动的美丽渴望 • 美丽新势力 • 原创之美 美丽新派

◀ 尊贵体验 | 属于您俩 [皇家剧情] 企划拍摄 立即抢定

定2999元 送8大玛雅新派主题摄影

			
曼妙婚纱照	开往爱人的列车	邂逅野蛮女友	凯撒转恋曲
			
卢浮宫恋	雅典之恋	诺亚	公主日记

● 诚聘：门市 化妆师 摄影师 数码设计 行政管理

预约热线：025-86839999 86857999 | 天长地久婚纱摄影旗舰店：南京市中山南路111号 | 网址：http://b391647.xici.net

整形特价优惠 一样的技术，不一样的价格!
(活动期间1月9日止)

项目	原价	优惠 现价
仿真隆鼻	800元	580元 (国产假体)
	3800元	2000元 (韩国假体)
不开刀双眼皮	800元	500元 (仿美)
眼袋矫正术	1200元	800元 (非手术、非解无痕去脂)
	1600元	1100元 (手术)
彩光美白祛斑	2500元/次	2000元/5次
仿真眉眉	800元	480元/专业无菌、无痛、自然
微创仿真隆胸	8000元	4600元 (含假体、麻醉费、手术费)
	22000元	12800元 (法国ES假体、麻醉费、手术费)
	23800元	15800元 (美国曼托假体、麻醉费、手术费)
吸脂减肥	1600元/部位	980元/部位 (瑞士共振超声吸脂)
激光脱腋毛	1000元	500元/双腋

同时开展：瘦脸、全面部除皱、酒窝再造、韩式隐形提眉术、祛痣、疤痕洗眉、洗纹身、妇科整形、修改不理想的美容手术

美丽热线：025-84209537 南京新街口淮海路38号六楼(中央商场对面)节假日不休

中国医学科学院皮肤病研究所 激光治疗美容中心

时尚脱毛靓丽人生

★ 轻松脱去“烦恼丝”，让肌肤永葆光泽润滑

该技术经美国FDA核准，治疗各种多毛症状，快速有效，安全无痛，不留痕迹，无副作用，而且能够使皮肤光滑细腻，是目前其它任何脱毛技术无法比拟的。

精品项目：各种胎记、雀斑、红血丝、黑毛、妊娠纹、肤质粗糙、疤痕、黑痣、太田痣、鲜红斑痣、咖啡斑、色素斑、消除各种纹身、眼纹、鱼尾纹等

美丽热线：025-85412124 85478000 www.goodskin.cn
地址：南京蒋王庙12号 乘车路线：2路、10路、11路、45路、68路、69路、70路、118路、136路