

# 产后妈妈形体雕塑大作战

美丽指导:江苏施尔美整形美容医院

初为人母的兴奋还没淡去,产后身材走形的妈妈们就开始摩拳擦掌,准备投身新一轮的瘦身大战中。对此施尔美整形医院的医生们深有感受,因为每年该院接受吸脂、丰胸手术的女性,产后妈妈占了相当大比例。特别是近些年,生育年龄推迟,不少女性产后恢复不理想,所以迫切需要形体雕塑的妈妈越来越多。

## 摆脱赘肉需多管齐下

产后肥胖大多是因为孕期摄入太多高热量的食物,如果再按中国传统坐月子,运动量减少,赘肉自然不请自来。妈妈们如果要减肥最好在产后半年之后,如果坚持母乳喂养,最好等孩子断奶,各方面都恢复不错再进行。减肥是项综合性的任务,必须多管齐下,单靠饮食或运动难收其效。饮食上,不需要特别节制,只要平衡膳食,制定合理的饮食结构即可。新妈妈最好少食多餐,因为如果一次吃太多,血液长时间集中在消化器官,会使人昏昏欲睡,能量用不完便变成脂肪储存起来。产后运动要循序渐进以免疲劳,可选择轻、中等强度的有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。这些措施对形体的雕塑都是潜移默化的,要快速实现瘦身梦还是要借助吸脂瘦身手术——成人体的脂肪细胞数量是恒定的,常规减肥只能暂时缩小它们的体积而非减少数量,只要条件改变它们就可能再次反弹。吸脂也并

非我们通常所想把脂肪抽走即可,它也要分层对待:吸走多余的深层脂肪可实现瘦身效果,而去掉浅层脂肪则可达到紧肤作用。这也就是目前较为先进的双层紧肤溶脂术。

## 从细节拯救产后乳房

女性乳房由丰满逐渐变松弛是一种自然的生理现象,但一些不良的生活习惯会加剧乳房的衰老,出现萎缩下垂等现象,所以拯救产后乳房也需要从生活细节着手。首先,选戴大小合适的纯棉胸罩,乳罩大小以能覆盖住乳房所有外沿为宜。夏季使用透气性好的胸罩,不宜选用化纤织物,一定要保证胸罩干净卫生。补充维生素使乳房皮肤保持弹性。保持乳头清洁,防止产后乳腺炎的发生。乳房周围微血管密布,如果选择坐浴或盆浴,不可在过热或过冷的浴水中长期浸泡。产后睡姿以仰卧为佳,尽量不要长期向一个方向侧卧。不节食,因为乳房内部组织大部分是脂肪。如果已过哺乳期,可适当吃些木瓜。对于已经下垂的乳房,如果比较轻微,可通过按摩胸部或做扩胸运动改善外观,否则只有求助于整形外科了。目前在乳房整形领域,分层式动感隆乳术近些年备受关注。这种技术是将一部分假体放置胸腺下,另一部分放置在胸大肌下。前者能矫正轻度下垂,塑造良好的乳沟形态,后者可使整个胸部饱满柔韧。

快报记者 李鑫芳



# 今天开始“滋养”过夏

医学指导:南京中科集团健康顾问

关键词:夏季养生、养颜

母亲节刚过,但送给妈妈的祝福不会过期。想让你的祝福陪她一起清凉过夏?那就从今天开始陪她一起“滋养”吧。

## 养生篇

### 夏季养生从情绪调养开始

中医认为五脏对应自然界的四季,“心”对应夏,所以夏季重点应该养心。中医所说的“心”并非完全指现代医学里的“心脏”,它甚至包括心理因素——夏季气温过高容易使人心神不宁、情绪波动起伏。因此,夏季养生不妨从情绪调养开始。如何调养情绪?首先要做到心静,可以通过听音乐、看书、下棋、钓鱼等爱好保持良好的心境。其次,遇到烦心事,要学会情绪转移,尽量“冷处理”,不要生闷气。此外,还要保证睡眠充足,可适当午休。

### 夏季也要适当补阳气

很多人认为,夏季人体阳气盛,应该压“阳火”。事实上,中医主张春夏养阳、秋冬补阴。所以夏季适当补阳气,可起到非常好的保健功效。夏季食生姜能助阳生热、逐寒祛湿,主要对脾胃虚寒有效果,但食用并非多多益善。喉痛、喉干、大便干燥等属阴虚火旺、内火偏盛的人,不宜长期食用生姜。针对肝病患者,专家建议,饮食宜清淡,但要保证蛋白质、维生素、无机盐和纤维摄入量充足,可适当进食豆制品、瘦肉、鸡蛋、新鲜果蔬。另外,要多饮水,也可饮用绿豆汤、淡盐水等,促进血液循环和肝脏代谢。此外,灵

芝、灵芝对肝病患者也有不错的保健功效,比如目前市场畅销的中科灵云就广受好评。

## 养颜篇

### 双管齐下抗衰老

夏季抗衰老既要提防紫外线带来的“光老化”,又要应对年龄增加带来的各种问题。针对前者,做好防晒工作即可;而后者,则需要从内调外补、合理运动两方面着手。内调需从日常饮食出发,既要均衡营养,又要学会控制饮食,因为过度肥胖易致内分泌失调。针对更年期母亲,专家建议可通过大豆等获取天然安全的植物雌激素,以减少心血管疾病及更年期症状。外补的方式有多种,服用保健品是其中之一。维生素C、E虽有抗氧化作用,但长期大剂量服用维生素E,会引起一些副作用,如高血压、头痛、腹痛等,严重的还会引起血栓性静脉炎及肺栓塞,因此每天服用不超过100毫克。目前,多项研究表明,番茄红素是自然界中功效强大的抗氧化剂,它能清除人体自由基,促使细胞的生长和再生,延缓衰老,美容养颜,提高免疫力。中国科学院科学家顺应医学发展潮流研制了中科番茄红素,每100克中科番茄红素胶囊中含有高达7.0克的番茄红素。消费者如要选购,一定要认准正规厂家生产的产品。此外,中科银灵通因其综合保健、调节睡眠功能显著也成为外补的热门选择。夏季运动养生以养心为主,安全和适度很重要。选择户外运动,最好安排在清晨或傍晚,时间控制在半小时左右,可选择游泳、散步、慢跑、打太极拳等。如果在室内,要适当打开门窗,保持空气流通。一般锻炼前40分钟到1小时是补水的最佳时间,这时可以适当喝一些白开水。李鑫芳



手指拨动,健康拥有!只要你有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

137\*\*\*\*2194 今天44岁,这个月来月经前小腹疼痛且来了十几天都没干净,量还很多。B超说是子宫出血。做过节育手术,这会是什么情况,该怎么办?

您好!您的情况可能是功血,也可能是快要闭经引起的月经失调,可以先吃些止血和消炎的药,出血量多的话需做诊刮。

138\*\*\*\*4509 一直痛经,也吃过很多的药,可都没有明显效果,请问有没有什么治疗的好方法?

您好!痛经的原因很多,比如子宫内腺异位症,建议你到正规医院做下妇科检查后对症下药。切勿私自滥用药物。

132\*\*\*\*7522 一年前做过奥洛克宫颈糜烂修复手术,之后经过一段压力强大的工作,现在又恢复安闲的生活,这时月经推迟了好几天没来,会不会是宫颈糜烂复发?

您好!宫颈糜烂一般不会影响月经,偶尔推迟7~10天属于正常。如果有过无措施的性生活,建议排除是否早孕。而作息时间的不规律或压力过大都可能引起月经量减少。

136\*\*\*\*6484 我刚在八一医院做完奥洛克导航微创电极消除卵巢囊肿的手术,16天后来了月经,这正常吗?有什么影响吗?

您好!一般情况下,来月经的时间取决于你平时的月经周期,但如果平时周期就比较紊乱,那也有可能是在术后十多天或几十天来月经。八一医院目前所采用的“奥洛克导航微创电极手术”是妇科门诊微创手术的典范,不会影响正常工作和生活。

# 中科银灵通 一座“微型健康疗养院”

提起中科银灵通,中老年人纷纷竖起大拇指:真划算!用了她脑好,心好,睡眠好,好比安装了一座“微型健康疗养院”,你也赶快加入吧!

## 增强记忆力,拒绝老年痴呆

随着年龄的增长,记忆力下降等症十分普遍,许多人错误的以为是常态,从而错过了预防疾病的最佳时机。中国科学院科学家郑重提醒广大市民,要想健康长寿必须“治未病”,坚持采取防治结合,预防为主科学态度。大量临床数据显示,银灵通可以有效排除记忆力下降、脑供血不足、头晕、头痛、耳鸣、抑郁、焦虑等脑功能障碍,防治中风、老年痴呆等脑部痼疾。

疏通脑部管道:中科银灵通最出众的功效在于对血液循环的改善。能够帮助血液更顺利地通过最为细小和狭窄的血管,够刺激血液循环,而且对疾病损伤的部分格外关照,赋予衰老的大脑以新生与活力。

给大脑“加餐”:银灵通含有人体必需的氨基酸和微量元素,能够给受损的脑细胞提供营养,可以促进脑细胞之间的联系加强,防治其功能衰退。

骆女士,71岁,医务工作者:现在的我,头不昏、胸不闷、睡眠好、耳清目明、能歌善舞,亲朋好友都说又

看到了年轻时能歌善舞的我,这都要感谢银灵通。

## 有效抵御心脑血管疾病

心脑血管疾病的死亡率已经超越癌症跃居第一,而且每年都会新增数百万人,如何将高血脂、高血压扼杀在萌芽状态,如何拒绝冠心病和心脑猝死,是世界医学的重要命题。

与临床心脑血管药物相比,中科银灵通的独特优势在于可以对心脑血管疾病实行“多重打击”并且没有任何毒副作用,不会对肝肾造成任何负担:其一,银杏黄酮具有有效对抗和清除人体内的自由基;其二,银杏内脂可选择性地抵抗血小板活化因子,堵住中风、心肌梗塞的诱发因素;其三、可降低血液中的甘油三酯含量,并提高高密度脂蛋白的含量,提高红细胞超氧化物歧化酶的活性,对冠心病、心绞痛、高血脂有较为良好的功效,且没有不良反应。德国天然药草研究委员会(German's Com\_mis\_sion E)赞赏:成分组合合理而奇妙,对心脑血管疾病有显著功效。”

郭女士,67岁,科研工作者:服用9个月,血粘、血脂都已经降到正常范围内,心电图检测一切正常,至今再也没有出现过心肌缺血的现象,顽固的冠心病居然再也没有复发过。一次照镜子,我突然发现原来

灰白的头发竟有很多逐渐变黑,都倒着活了。

## 睡得香,自然更长寿

经常失眠,减寿十年”是流传已久的俗语,睡眠对于人类健康的重要性不言而喻,因失眠而导致的精神衰弱、自闭、沮丧、精神失常甚至自杀也是层出不穷。失眠本身并不可怕,可怕的是忽视了失眠的危害性,最终造成了健康堤岸的全面崩溃。

银灵通对睡眠的改善是根本性和全面性的,其功效成分主要作用于神经系统,分泌内源性神经因子,调节睡眠因子的浓度,从根本上保证人体能根据睡眠规律自然入睡;增强内分泌系统功能,使内分泌恢复到平常的情况;在人体自然睡眠的过程中建立起一个由体液免疫细胞免疫、特异细胞免疫的多方位、立体性的免疫系统,真正实现自然睡眠。

江先生,73岁,工人:现在睡的特别香,家人都说我现在精神焕发,反应敏锐,面色红润有光泽,我很开心。因为中科银灵通价格合理,我决定长期服用,我想对我提高免疫力,预防心脑血管疾病也是很有好处的。

此外,中科银灵通对改善胃肠道消化功能、通便、提升人体免疫力从而抵抗疾病、抗辐射、对过敏性哮喘有奇效,是增白防皱的美容佳品。

更为奇特的是,由于其出色的改善血液循环的功能,所以可以治疗偏头痛、消除醉酒后的宿醉现象、保护肝脏。可以说,银杏叶提取物是人体综合保健完美的代表。

中科银灵通是国家卫生部批复的唯一银杏叶提取物和灵芝提取物的复方产品,每100克中,功效成分银杏黄酮含量高达16.9克,灵芝多糖含量达2.0克,比其它单方产品高出许多。专家指出,这是一个科学的配方,效果全面,安全性100%,与中科甲尔配合服用效果更佳!

全国免费咨询热线: 800 828 9285

中科健康国际专卖店地址:  
中心店:北京东路40-19号中科药房二楼  
龙江店:龙江宝地园20栋102室  
江宁店:江宁广花园莱茵达路9-4号  
大工厂:新华路87号  
六合店:棠城西路105-9号(王家田菜场旁)  
浦口店:浦口浦园村10栋107室门面  
溧水店:溧水县大东门步行街7号1010  
高淳店:高淳县淳溪镇淳东路30-3号  
无锡店:无锡市崇安区县前东街288-6号 电话:0510-82833996  
苏州店:苏州市平江区临顿路231号 电话:0512-65120630  
常州店:常州市钟楼区劳动西路276号 电话:0519-86892752

## 清除血液垃圾,净化血液,杜绝血栓形成

当血液中的脂质等血液垃圾含量过度时,就会逐渐向血管壁沉淀,形成血栓,造成血管堵塞,从而导致一系列心脑血管疾病的形成。如何能有效清除血液中的垃圾成分如胆固醇、甘油三酯、LDL及溶解后的血栓碎块,成为阻止血栓形成的首要手段。中科甲尔当中富含的甲壳素是一种从深海生物壳中提取的活性纤维,能高效地与人体胆酸整合,呈不可逆性,吸收血液中的有毒物质、血液垃圾进而排除体外,另一方面,能够刺激肝脏分泌更多的胆酸,从而增加胆固醇等血液垃圾在体内的消耗。从而起到净化血液,清除血液垃圾的作用。

## 溶解血栓,清除血垢,畅通血管

如何能有效清除血液中的垃圾“血垢”,防止疾病的形成和二次复发,成为科学界的难题。中科甲尔的组方成分之一被誉为“溶栓之王”的蚓激酶,它是一种天然活性成分,能分解出具有溶栓功能的纤维蛋白溶解酶。对于已沉积在血管壁上血垢,中科甲尔当中的蚓激酶在人体内有两个方面的功效,一方面,蚓激酶能够有效溶解血管壁上的血垢及血栓,增强高密度脂蛋白活性,将溶解的血垢及血栓碎块运回肝脏代谢;另一方面,蚓激酶能够有效抑制辅酶A的活性,从而阻止血垢的形成。因此适当补充蚓激酶,可以起到防治心脑血管疾病的发生,改善人体的血液循环障碍,恢复血管的弹性。

## 软化血管,畅通血液流通

中科甲尔中的组方当中,添加了丹参、黄芪、三七等活血剂,这些成分具有祛瘀止痛、活血通经的作用,它们能够促进血液的循环,扩张冠状动脉,增加血流量,调节人体微循环的作用;能够有效活化动脉血管,使血管的扩张性增强,降低血液粘稠度等,从而促进血液循环,保持心脑血管供血的通畅性。

免费咨询热线:8008289285

## 好消息:心脑血管疾病专家免费汇诊

高温将至,广大中老年朋友,特别是心脑血管疾病患者要及时了解自己的身体状况,做好预防工作。为此,中国科学院南京中科集团特邀数名知名心脑血管疾病专家为广大中老年朋友现场解答。专家们将针对您个人情况,共同为您作出全方位的健康汇诊,给您全面的健康指导与建议。凡前20名打进热线者,均可获得全面健康新理念检测。因前来汇诊的人数比较多,敬请广大中老年朋友提前预约。

预约热线:83603234

## 大小三阳转阴不是梦?!

中科院科研新成果,全新方略抗肝病,由内而外保肝护肝。在4月特别面向南京地区肝病患者推广以来,反应十分热烈。现在,凡购买满6个月量即赠送服用前、后2次免费肝功能医学检测,欲购从速。

咨询热线:83603234