

## 减肥的真相之

# 心理减肥靠谱吗

节食、运动、抽脂……五花八门的瘦身方法将身体千锤百炼。目前,减肥顾问团里出现了心理咨询师的身影,“也许能靠心理治疗来减肥?”这个消息纠缠着大大小小的胖子人士。国外早在五六年前,肥胖人士不再把自己肥硕的身躯拖进健身房或减肥中心,而是直接躺到心理咨询室的沙发椅上。其实这跟中医所说的“情滞致病”相符合。

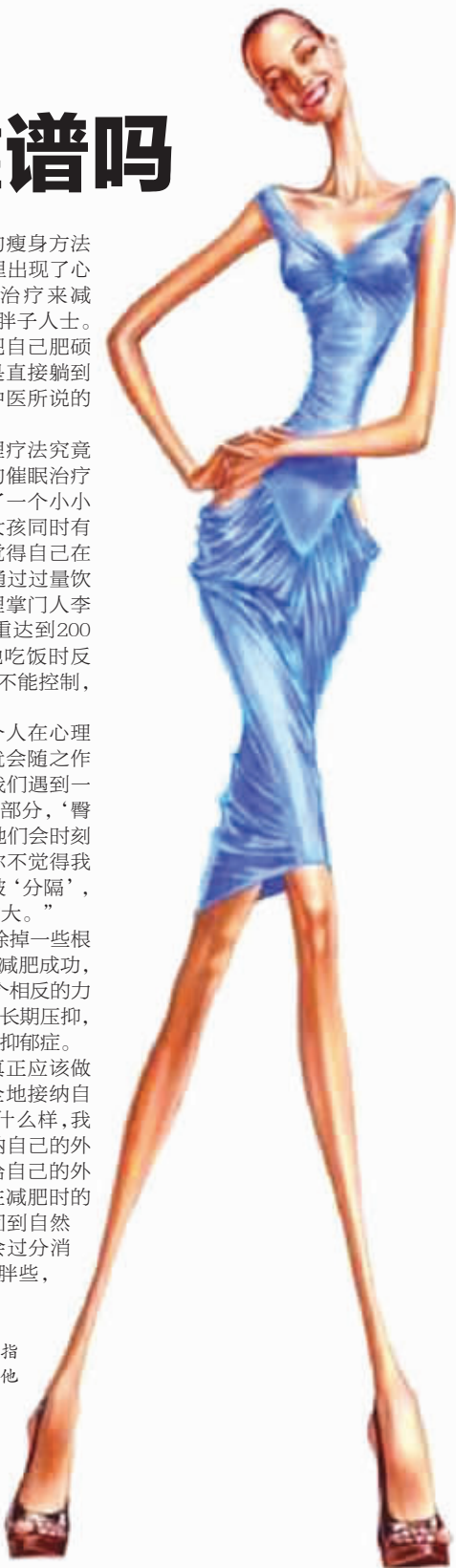
对力图摆脱肥胖的人来说,心理疗法究竟能起到什么样的作用?活跃于两岸的催眠治疗师、身心美学作家张芝华,在台湾开了一个小小的工作室,在她的来访者中,有很多女孩同时有肥胖问题,通过治疗,她得知很多人觉得自己在爱方面不满足,没有安全感,于是通过过量饮食来弥补这种匮乏感。李琴经络调理掌门人李琴对此有深深的体会。当时她的体重达到200斤,连父亲都取笑她是“女刘欢”,她吃饭时反而吃得更多,吃饭速度超快;“其他的不能控制,但吃完全可以在自己的掌控之中。”

心理影响身体的肥瘦!如果一个人心理上认为人生不可能圆满,她的身体就会随之作出反应。心理学家伊丽莎白表示:“我们遇到一些人,她们感知到的只是身体的各个部分,‘臀部,还凑合,可是我的小腹太大了。’她们会时刻注意自己,不厌其烦地问周围人,‘你不觉得我还很胖吗?’对她们来说,身体已经被‘分隔’,真实身材与理想身材之间的差距非常大。”

如果不从内心清除情绪垃圾,清除掉一些根本性的行为模式,不断压抑自己,即使减肥成功,一段时间之后可能有两个结果:有一个相反的力量就会反弹回来,体重也反弹了;其二,长期压抑,即使瘦下来人也变得很憔悴,甚至导致抑郁症。

重新从心理上正视减肥。首先真正应该做的就是正视自己的身材,在内心完全地接纳自己,告诉自己:“我爱你,不管你长成什么样,我都会永远爱你。”当你无条件地接纳自己的外表,遗传基因,完完全全地接受父母给自己的外在条件,接受它的问题,并且随时关注减肥时的情绪、身体的反应以及营养的作用,回到自然的平衡状态,不会特别肥胖,也不会过分消瘦。“即使遗传基因注定你就比别人胖些,那也会是一个美丽的女人。”

**TIPS:**心理治疗很关键,但不要指望它的效果短、平、快。甚至,比起其他方法,纯粹用心理治疗来减肥,这个过程更漫长。但它带来的疗效持久而全面,不仅仅减轻体重,还令人们看待自己的眼光变得更为宽容,真正学会如何更好地爱自己……



## 减肥的真相之

# 肥减掉了 胸能保住吗

减肥首先减掉了胸,这是很多减肥的MM纠结的事情。身上的肉是掉了好几斤,但是胸部也跟着缩水了不少。这难道是减肥的“金科玉律”,无法打破?一些医学专家表示,减肥之后,想要胸部没有变化,这几乎是不可能的,因为胸部的大小2/3是靠脂肪,这也是很多“杆子型”MM胸部小的原因之一,在减肥的过程中不可能控制胸部的脂肪不减少。

当然,这并不意味着,你就完全无法弥补胸部的缺失。比如在饮食上,减肥药减少摄入脂肪,但是蛋白质和胶原蛋白的补充不能少。因为人体每天使用蛋白质产生的能量也要比脂肪多,如果摄入得过多,同时消耗得过多,很难保证胸部不减小。选择运动减肥的MM,在动作上就要十分注意,要多做针对性较强的塑形运动,比如瑜伽、普拉提、舞蹈、快走都是非常好的选择;少做力量型运动,尤其是俯卧撑等过多使胸部受力的运动。

市场上的溶脂减肥机构一般都会注意胸部的保护。青雅康秀的杨助理告诉记者:“射频溶脂的仪器都会避开胸部,这样也不至于让顾客减肥的时候胸部缩了水。”伊贝丝美胸机构的郑经理也表示,局部减肥的MM是可以进行物理丰胸的,因为它们针对的身体部位不会互相干扰,但要注意的是,丰胸的同时是不可以进行全身减肥的。“如果是进行全身减肥,减肥和丰胸的前后顺序一定要协调好,全身减肥后是可以丰胸的,但是丰胸之后就不可以全身减肥了。”郑经理说:“因为全身减肥,比如针对全身的减肥药或是节食等,对全身脂肪都有影响,胸部肯定是会有缩水的。”

本版撰文  
实习生 蔡欣 倪晶 快报记者 史丽君



**Ebase**  
伊贝丝  
我们只做美胸 所以更专业

# 36D

万众瞩目成“娇”点

**针对人群**  
扁平、松弛、萎缩下垂外扩不集中  
**安全健康**  
远离医疗注射激素,进行专业保养  
**自然美胸**  
增大、提升、饱满、紧实,集中  
**自然舒适**  
经络不伤,缓解肿胀感,润泽肌肤

专业自然美胸 全国连锁机构 上海 温州 宁波 南京 广州 佛山 成都 重庆 长沙 沈阳 大连

**非手术·非药物·非激素** 全国免费预约热线: 400-820-7718

南京店: 新街口金轮国际广场11楼1103室(金鹰国际对面)  
电话: 025-83375115 83377571

2011 旧貌换新颜

南京凤凰岛整形 “中韩医学美肤平台” 华彩耀现

南京凤凰岛整形机构,斥资500余万,对原有医学美肤平台进行全面升级,引进多台韩国顶级激光美肤设备,并将韩国先进美肤管理体系带回国内,并确保专业设备和技术水平处于领先地位,目前全面开展涉及皮肤治疗、皮肤美容、皮肤年轻化等方面的业务项目二百余种,以专业铸就中韩医学美肤超级管理平台。

## 签约治疗10大皮肤问题

免费体验热线: 025-84405566 84405599

- 青春痘及痘印、痘痕
- 黄褐斑、雀斑等色斑
- 美白嫩肤
- 额纹、鱼尾纹等皱纹
- 祛除胎记及血管瘤
- 全身脱毛
- 皮肤粗糙、暗黄、灰暗
- 红血丝、毛孔粗大
- 纹身
- 医学纹绣

所有激光美肤项目享受**8.2折**优惠 (3月1日-3月31日)

现在拨打电话: **025-84405566 84405599**  
每日前**10名**可获得免费体验机会  
地址: 南京市中山东路145号全民健身中心10层  
www.njfhd.com

**经典美肤** 冰点脱毛 复合祛斑 美白嫩肤 祛疤去印 射频除皱 白瓷娃娃 黑脸娃娃 美白针 果酸活肤 激光祛痣 祛除纹身 祛除胎记 医学纹绣

地址: 南京市中山东路145号全民健身中心10层 电话: 025-84405566 84405599 www.njfhd.com