

减肥的真相

大肚腩总减不了, 什么在“捣鬼”



实习生蔡欣倪晶快报记者史丽君 本版撰文

小腹肥胖是件很让人头痛的事。不仅体重超标的人会有随身携带“救生圈”的烦恼,就连一些明明看上去很苗条的人也会有小肚子凸出“疑似怀孕”的困惑。造成腹部肥胖的原因有很多,洛丽塔国际美容纤体SPA机构吕经理表示,排除掉先天遗传与药物作用的因素,不规律的作息导致内分泌失调,爱吃高热量食品,久坐不运动等等都会导致脂肪堆积在腹部。

事实上,从中医理论来说,腹部肥胖往往是由人体一条特殊的经脉——“带脉”堵塞所造成的,因此,想要跟小肚上多余的肉肉说拜拜,首先就得让“带脉”变得通畅起来。所谓“带脉”,指的是位于腰腹之间、人体唯一横向运行的脉络。李琴经络调理的李琴告诉记者,“带脉”中的“带”字,含有腰带的意味。腰带的作用是什么?就是为了让裤子不松弛,所以才会腰部系上一条紧紧的腰

带。事实上,人体的“带脉”也有这个作用。人体其他的经脉都是上下纵向而行,惟有“带脉”横向环绕一圈,好像把纵向的经脉用一根绳子系住一样,所以,带脉一旦堵塞,就会造成身体多条经络都堵在腰腹处。

很多人会在不知不觉中发现,自己腹部、腰部的赘肉越来越多,然后怎么减也减不下去。李琴表示,其实,这只能说明一个道理,那就是“带脉”堵塞了,力量不够强,不能再约束腰部及腹部赘肉的生长。就好像我们的腰带坏了,没有办法扎紧裤腰一样,赘肉就会“噌噌”地长出来。

想要让堵塞的“带脉”恢复通畅,跟肚子上的赘肉说拜拜,洛丽塔的李经理介绍说,一个行之有效的方法就是经常推敲带脉所在的位置。传统中医理论认为,经常推敲保养带脉,好处多多。一是有利于脂肪的代谢,减少赘肉的

产生,尤其是对于腹部及腰部两侧赘肉的减肥更有奇效。二是可以增加肠道蠕动,对于便秘的人有很好的通便效果。三是可以让经络气血运行加快,有调经止带及疏肝行滞的作用,可消除诸经在此处的血淤积热,对于腰部冰凉而常常感觉酸疼、痛经以及预防和治疗妇科疾病都有帮助。

TIPS:推敲方法是由双手轻轻握拳,从背后腰中部开始,向两侧沿着带脉横向敲击,至肚脐为一圈。每晚睡觉前敲击30-50圈。注意下手不可太重,微微感觉酸痛即可。需要长期坚持,但月经期间应停止敲击。此外,平时还要注意腹部保温,不要让腹部着凉。对位置和力道把握不准,可以向专业人士请教。比如洛丽塔的奇经八脉按摩法,就是对人体各条经脉进行准确的点、按,对于经络通畅和减肥都有效果。

38+女人,我们正在寻找你

“38+女人”就是38岁以上的女人。有人说,女人过了38,生命是厨房的,奖金是化妆品的,财产是没有的,只有雀斑和皱纹是自己的。你是怎样的“38+女人”?皮肤变差身材走样,还是为家人操心而失去了自己的生活圈,或者38+的你,有着自己的精彩?现代快报《时尚周刊》正在寻找你,我们愿意倾听你的故事,关注38+女人的情感、心理、生活。

请拨打84783632,或将姓名、

年龄、职业、简短介绍及联系电话、生活照,发送至 xdkb1006@gmail.com。参与进来,你就有机会获得我们为你准备的“三八妇女节”礼物——由恒安集团提供的“心相印”大礼包。



美胸咨询: 西祠 e美容版
<http://b502350.xici.net>

泰和·丽人会
免费专业乳腺检测
丰胸疗程仅299元
报名热线: 400-603-0070
新街口·湖南路

除疤有约

疤痕咨询电话
025-84518178
025-84518078

优玛疤痕修复中心地址: 中山
东路281号(逸仙小学旁)乘车路
线: 游1、游2、5、9、25、29、51、65、
163、805路逸仙桥站下车即到

春季优玛疤痕修复中心开
展征集308名各类疤痕者及青春
痘痤疮、妊娠纹肥胖纹者参与优
玛免费3天体验修复疤痕活动。
时间: 2011年3月2日-8日

南京下关区读者赵先生问:

我以前脸上长了好多青春痘,算
起来有8年的历史了,现在脸上已经
有好多痘印、痘坑,有没有既能祛
痘又可以去除疤痕的好产品?

优玛除疤皮肤专家:

美国优玛疤痕修复中心,有一套
完整的针对青春痘治疗产品,除痘
的同时祛除疤痕。优玛除疤产品是植物
萃取,没有添加剂和防腐剂、激素等成
分,能够让长痘的面部皮肤不再有任何
负担,在祛痘的同时祛除疤痕,2个
月的时间就能让肌肤恢复白净面容。

家住南京洪武路的庄女士:

怀孕3个多月了,欣喜的同时担
心妊娠纹的问题。

优玛除疤皮肤专家:

美国优玛疤痕修复中心采用不手
术、无激素、无痛苦的疤痕治疗方法,针
对性强,效果明显,帮助产妈妈告别桔
皮肚,抹平妊娠纹。美国优玛的产品是纯
天然植物萃取,其安全性婴儿和孕妈妈
都可以使用,所以对于妊娠纹的烦恼,准妈
妈从怀孕期间就要关注这个问题,在产
前就到优玛修复中心找到专家咨询护理
知识,产后再进行集中修复,产妈妈就可
以重新拥有生产前紧致平缓的腹部。

洛丽塔国际美容SPA连锁机构

倡导健康生活 雕塑美丽人生

网址: www.cnluolita.com 西祠讨论版 <http://b1066371.xici.net>

洛丽塔2011年全国独家引进

乾坤玄极通脉减肥——减肥真正好舒服!

不痛苦! 不口服! 不运动! 无创伤! 不反弹!
开创“一治二调三平衡”减肥新境界! 让你从此不再挨饿! 不再痛苦!

- 乾坤玄极通脉疗程特惠抢定中.....
 - 经典加强型奇经八脉减肥特惠 880元/15次 (原价1980元)
- 现在订购再送5次+500元美容抵用券

本机构荣获:

- 2010年最具影响力美容连锁机构
- 2010年最佳减脂塑形机构
- 2009年最具竞争力美容机构
- 2009年减重塑形优胜机构
- 2008年减重优胜品牌
- 2008年消费者最喜欢的减肥品牌
- 2007年最满意瘦身品牌

瘦身秀选手减重成绩: (2010年) 童慧敏减重40斤, (2009年) 胡思思减重43斤

每次只需20分钟,一次可减3-11斤?

- 18年减肥经验,口碑铸就品牌
- 数十种减肥课程,辩证瘦身,时间短,见效快
- 解决顽固肥胖,全身,局部想减就减
- 减腹、纤腰、瘦腿、提臀、瘦脸、细手臂,减肥不减胸
- 安全健康自然,不吃药,不吃营养餐,不针灸
- 三餐照吃,营养均衡,不挨饿
- 本疗程无需支付其他费用和购买产品

