

“同学聚会上,几年不见的同学都说我‘发福’了。这是大学毕业15年后第一次聚会,几乎所有到会的同学比起大学时期,体形均有不同程度的‘横向发展’,连我这种大学时怎么吃都不胖的也胖了,看来,人到中年是在‘肥’难逃啊!”关女士,42岁,私企老板。

相信有很多中年女性都有这样的感受,那就是到三四十岁之后就发胖,据一项调查显示,约80%的女性中年易发福。记者从南京各大减肥机构了解到,35至55岁的中年女性是“主力军”。为什么女人一到中年就容易发胖?而且体重随着年龄的增长而增长。

□本版撰文 快报记者 史丽君 实习生 倪晶 蔡欣



# 女人到中年如何挡住肥胖?

## 心宽未必体胖,压力大缺爱也会胖

青雅康秀养生纤体美容机构的杨助理表示,中年发福跟很多原因有关。有的是遗传因子作怪,或是产后没有努力减肥,任由脂肪细胞蔓延。甚至是服食药物的影响,如避孕药、类固醇药物等。此外,婚姻生活是否美满对女性十分重要,心宽未必一定体胖,心情低落却反而可能令体重飙升。“这个年纪的女性既有上一辈的压力、家庭孩子的压力,还有工作的压力,”杨助理说:“假若抑郁的心情无处倾诉,寄情食物便是其中一个选择,一口一口的冰激凌、一块一块的巧克力,确实能暂时舒缓精神压力,但体重一磅一磅地增加却带来无穷后患。若能消除心魔,保持情绪稳定,便能自我控制,不会随便把食物住口里塞。”

## 体质发生改变,人到中年代谢减慢

“人到中年,体质发生变化也会产生肥胖”,高丽人纤体美容机构的美术师告诉记者,正常情况下,人大约在46岁以后,体内肌肉会逐渐减少,脂肪还会增多。而在重量相同的情况下,肌肉和脂肪的体积有所不同,所以,即使我们保持25岁的体重,

如果不注意锻炼和塑形,各个围度都会发生改变,使我们感觉自己体重没变,却还是变胖了。

此外,人到中年以后,生理机能开始减退,代谢速度减慢,机体只有做功才能消耗热量。而做功主要是依靠肌肉的收缩运动来完成的。如果此时不注意适量运动,就会造成热量出入不平衡而逐渐发胖。而更年期时的女性,卵巢功能衰竭导致雌激素低下,还会让脂肪分解减少,进一步加重肥胖。

## 喝口凉水都胖,那是甲状腺在“罢工”

与吃不胖的人相反,有的人自称“喝口凉水都胖”,饭量很小,每天都奋力地控制着自己泛滥的食欲,但一个月下来,体重依旧纹丝不动,即使每天坚持运动个把小时,体形仍然回不到均匀状态。瘦狐体雕市场部经理陈秀娟表示,这可能是甲状腺出了问题,很可能是甲状腺机能减退性肥胖。此时最好去医院做个检查。如果我们的甲状腺工作不足,我们就成了过于“节能”的产品,正常的吃饭也会造成能量过剩,即使运动也无济于事。

## 急功近利效果差,综合治理最可靠

有的女性看着自己一天天长膘,

心急如焚,总想靠什么灵丹妙药,在一夜之间就变成窈窕淑女。然而,急功近利的结果总是事与愿违。香港必瘦站的资深美体师表示,有的人人刚一发胖就吃减肥药或减肥食品,希望速战速决,恢复“魔鬼”身材,于是挨个试用减肥药,轮番“轰炸”,结果体重没有减下来,倒引发许多病症。

因此,减肥必须“综合治理”,主要措施是平衡膳食、合理运动。所谓平衡膳食,并非指吃得越少越好。“平衡”的关键是热量摄入不要超过消耗。如果体重持续增长,就说明“收入”大于“支出”了。

合理运动,如每天走路半小时以上,或是通过游泳、上楼梯等运动方式加大热量支出。生活中的小细节也能帮助你减肥:平时走路坚持挺胸收腹,坐时也尽量收腹,饭后不立即坐下,保持直立,半个小时后再外出散步……长此以往,能消除腹部脂肪。

如果你自认为没有坚持的毅力和勇气,必要时,也可以把自己交给专业的减肥机构,由她们为你制定减肥进程计划,利用古方或高科技帮助你“被运动”,并监督你日常的饮食和生活,形成良好的习惯,毕竟到这些机构都是要花钱的,花了钱,还有人总在你身后督促你,那就一定要下决心把肥减掉,否则别说对不起自己,也“伤钱”啊!



## »小记推荐

# 检索目前南京最热门的瘦身机构

### 瘦狐体雕

特色:在南京以局部瘦身口碑著称。她们是通过为人体外源性补充LPA,也就是脱脂转化酶,它是人体分解、转化、减少脂肪的核心成分,能抑制人体内多余油脂的吸收,提高脂肪的自动代谢率。据了解,一位70多岁的喻女士,四肢纤细,但由于代谢减慢,加上缺乏运动,腰腹部像山一样硬邦邦地凸出来,10年来一直有便秘、胀气的毛病。在瘦狐体雕经过背部调理、腹部去油的疗程一个月后,腰围就减了5厘米,目前为止,她一共减了20厘米,排便正常,以前3尺4腰围的裤子不能穿了,改穿2尺9的腰围。

价格:298元/次,疗程价从980元到6800元不等,根据个人体质而异。

### 高丽名人

特色:纯正的韩式养生减肥,源自韩国养生之瑰宝,通经络、养气血,由内而外、双管齐下,四维一体地激活人体脂肪分解酶,提高新陈代谢功能,加快脂肪代谢,促进多余脂肪、体内垃圾、毒素顺畅排出,减肥瘦身、精雕S曲线,从根本上解决肥胖问题。特别加入富含24味名贵中草药的韩式营养养生药包通过经

脉渗透体内,温宫暖胃,调理女性亚健康,真正起到养生保健与巩固瘦身、纤体效果的双重目的。同时避免传统减肥带来的营养不良、松弛、反弹以及抽脂针痛的痛苦。高丽名人曾在快报举办的S曲线大赛中让很多女性健康地瘦下来

价格:单次120元,疗程价3680元/75次。

### 必瘦站

特色:郭可盈是其代言人,拥有全球顶尖GPS纤体科技。据了解,在香港,他们已经为接近2万名客人成功减掉了10万斤脂肪。来到店里的客人只需填写个人资料,制定减肥计划,然后根据不同的体质,选择合适的仪器,店内一共有30余种仪器,都有不同的针对性功能。另外,纤体专家会为客人度身定制合适的疗程及跟进健康计划,而专业的纤体师亦会全程监督顾客进度,店内机器都拥有国外专利,可以即时定点塑形、击退难减部位,最后还能

提升肌肤弹性活跃度。  
价格:明星纤体课程888元,签约减肥。前30名曾参加其他纤体中心而无效者凭发票可以享受必瘦站免费体验一次。

提升肌肤弹性活跃度。

价格:明星纤体课程888元,签约减肥。前30名曾参加其他纤体中心而无效者凭发票可以享受必瘦站免费体验一次。

### 崔大夫

特色:崔大夫是一家将中医手法和高科技仪器结合的机构,店内的金牌仪器叫做破壁仪,原理是打破体内的大块脂肪细胞,再让小块脂肪细胞整齐排列,形成和正常人一样结构的脂肪细胞,进瘦卡的最低保障是3-7斤,据了解,自推出以来,瘦身效果最好的顾客减了10斤,整个项目使用的是破壁仪+燃脂膏+推拿按摩。比较注重内在调理的MM还可以选择“完美塑形疗程”,相比快速瘦卡,完美塑形疗程对于宫寒、不孕以及其他妇科疾病的治疗疗效会更好一点。  
价格:单次瘦身380元,局部瘦身疗程价1980元/15次,全身瘦身疗程价3980元/15次。3月8日妇女节期间单次及疗程价格8.5折优惠。

崔大夫 养生减肥  
최 의 사 의 로 미 용 센터

## 7天减3寸 还您小蛮腰

效果升级 价格不变! 减肥又养生!  
只需199元,7天还您小蛮腰!

### 3步减出“瘦美人”

第1步:引进韩国破壁技术  
一次破壁可消除1kg脂肪——独家采用韩国“破壁消脂技术”,专瘦腰腹部顽固脂肪。

第2步:全面收紧腰腹赘肉  
一次燃脂相当于5小时精油按摩——唯用生物电刺激溶脂技术,配合“二维手法”,20分钟收紧赘肉。

第3步:藏秘养生调理  
减肥同时全面调养——来自古城高原可有效润肠通便、驱寒、驱风、驱湿、祛、失眠多梦、妇科病等业性慢性疾病。

199速瘦卡  
原价:1680元现在只需199元  
含:3次藏秘养生+2次破壁消脂+2次内分分泌

新街口店 84200511 | 月牙湖店 84850276 | 山西路店 83260277 | 迈皋桥店 85697107 | 虹桥店 83171046

必瘦站 Perfect Shape

上海电视台 纤体专家  
明星课程 2星期想减6至10斤?

## 明星纤体课程

100%香港纤体科技  
¥888  
签约减肥 信心保证

庆祝香港8周年 首30名曾参加其他纤体中心而无效者凭发票即享免费体验一次

www.perfectshape.com.cn  
2008香港小姐竞选大会指定纤体中心 400 011 8882  
白下区汉中路南京国际金融中心裙楼商场负一层E3商铺  
香港 澳门 上海 北京 广州 深圳 东莞 佛山 天津 成都 重庆 南京

李琴经络减肥  
Li Qin Meridian Conditioning

南京经络瘦身第一品牌 连续十一年服务客户数领先

## 免费减肥3天

活动日期 3月8日-10日  
不借助任何外界物质采用传统中医推拿手法,固本扶正,从调理健康入手,有效地解决了由内分泌紊乱、失眠、便秘及吃减肥药引起的代谢紊乱等原因造成的肥胖。  
创造一天减掉8斤,三天腰围减掉6厘米的记录。11年来帮助上万人成功摆脱肥胖!

1种方法 11年—— 10000多个肥胖者! 200000多斤赘肉!  
更多优惠详见店内公告

新街口总部:石鼓路42号建华大厦3401室 电话:84217168  
龙江店:滨江广场02栋15楼C座 电话:86260617  
江宁店:黄金海岸三街区8号(明月花园) 电话:52135884

瘦狐体雕  
유교정의알  
源自韩国教练体验式纤体美胸机构  
S曲线大赛指定塑形单位

可以根据每人不同的身体状况, 免费定制适合自己的套餐

## 刚过完“油”年, 帮你去掉油!

完美体形雕出来  
迎三八买瘦狐套餐 就送肩颈养生

现场排油,效果说话  
免费体型分析,瘦狐现场体外排油,瘦狐塑型养生为一体

★瘦狐秀出美玉腿  
瘦狐SLPA靶向油脂,秀美腿,紧皮肤

★瘦狐秀出小蛮腰  
瘦狐SLPA靶向瘦腰,化油脂和赘肉,秀出性感好曲线,瘦狐SLPA靶向秀出小腹部,2分钟1克瘦狐分解9克老肥肉,看得见,摸得着

★瘦狐秀出丰挺胸  
瘦狐促进血液循环,增加营养,堆积胸部脂肪,使胸部增大,丰满

★瘦狐秀出翘翘臀  
透过脂肪细胞间的流动,使腿部的脂肪引向臀部,塑造迷人臀臀

玉腿☆细腰☆美胸☆翘臀  
马上把握良机,为自己全面塑造完美体态

4007006057 抓住时机,让身材更加美好!

大行官店:66605201 地址:中山东路218号长安国际1304  
瑞金路店:52645146 地址:瑞金路与龙蟠中路交叉路口388号金龙大厦1楼204(金陵饭店斜对面)  
山西路店:66613838 地址:金山大厦门21层C座(苏宁电器楼上)

新街口店:66628708 地址:新街口国贸大厦27层A4座(大众书局楼上)  
江宁店:52191107 地址:上元大街与金箔路五星电器后面招商街24号  
龙江店:86269037 地址:草场门大街中青大厦A座001室(金润发斜对面)