

“拼瘦族”展开减肥大作战

加入减肥小组写励志日记,7万组员瘦身路上一起走

“体重三位数的女人没有未来!只有对自己狠一点!”喜欢台湾女星小S的人几乎都知道她这句经典语录。已经生了两个孩子,还能保持凹凸有致的身材,让不少爱美女性“羡慕嫉妒恨”。“2月不减肥,3月徒伤悲”,最近爱美的“拼瘦族”们又开始新一轮减肥大战,花样迭出。

□快报记者 李彦

过来人的经验,你要听听

她饿跑了“大姨妈”

女星舒淇日前完成为期7天的排毒减肥“大业”,就是靠饿。她在微博上直播了减肥过程,每天顶多吃一点蔬菜和水果。这招被“拼瘦族”奉为经典减肥招数。

今年28岁的会计陈小姐回想起大学时代的减肥经历,不禁后怕。身高1米67,体重118斤,当年的她只是略显丰满,可每次买衣服总是被同宿舍的瘦子们刺激到。“她们穿得下的裤子我塞不进去。”于是陈小姐开始减肥,每天只吃蔬菜和水果,偶尔饿极了才补充点肉脯等。就这样坚持了一个月,陈小姐的体重降到了100斤左右。此后,她每天才开始吃一点米饭。“两个月后,身体吃不消了,出现贫血的症状。”最让她忧虑的是,例假也和她说“拜拜”。陈小姐靠吃中药调理才渐渐恢复。这次经历让她彻

底告别了饥饿减肥法。

减肥药害她差点厌食

减肥药、减肥茶、减肥饮料等,层出不穷的各种减肥产品也是“拼瘦族”们热衷钻研的减肥良方。

大三女生“莉莉周”从寒假开始执行减肥计划,她在网上抱怨,因为看到某女星代言的减肥药被网友追捧,于是也网购了一个疗程的药,每天服用,逐渐感觉食欲大减,半个月以后,“莉莉周”减掉五六斤体重。但是,她感觉胃很不舒服。“春节期间,看到大鱼大肉就恶心,顶多吃点素菜。”这两天连素菜都不想吃了。爸妈果断让她停药,带她去了医院。医生说,她服用的减肥药中含有一种名为芬弗拉明的食欲抑制剂,如果再吃下去,有可能会患上厌食症,甚至损伤心肺。吓得她立刻扔掉了剩下的药。

减肥小组互帮互助

上网写减肥日记督促

减肥需要有毅力。“拼瘦族”们凑在一起除了探讨减肥经验外,还在网络上相互督促,成立各种励志小组。“不减肥我会死”小组就拥有7万多名组员,专门开设了减肥日记版块,供组员们“励志”。

网友“小虎娘”晒了半年的减肥历程,从去年暑假55公斤减到今年2月6日的46公斤,小组成员的监督和鼓励给了她莫大的信心。“7月30日(去年)饮食:早餐:牛奶+燕麦片;咖啡;午餐:拌面+几小块烤鸡(自家烤的,没放油),晚餐:白开水。锻炼:80分钟普拉提。”这是她众多减肥日记中的一篇。除了精心制作每日食谱,“小虎娘”还一头扎进计算卡路里的世界中,在日记中嘟囔,“每天必须净消耗1000卡以上,一周才能减掉1公斤。”网友纷纷留言鼓励,也参照起她的食谱和运动计划减肥。

小S劲爆减肥语录

- 要么瘦!要么死!
- 一个女人如果连自己的体重都控制不了,何以掌控自己的人生!
- 如果你和我说你不能忍饿问我怎么办,我只能说那你别减了。
- 胖子没前(钱)途!你再有本心地再好,也只是个好胖子。
- 你难道就喜欢别人对你不堪入目的身材指指点点?就喜欢看着自己喜欢的男生被自己厌恶的女生抢走?

“拼瘦族”忙减肥 她忙着增肥

1米72的她只有70斤

小雨(化名)是南京一名大二的学生,身高1米72,体重却只有70斤,同学给她起了个外号叫“风吹倒”。小雨从小就不爱吃饭。妈妈带小雨到医院检查,检查结果显示,小雨除了有浅表性胃炎,没有其他大问题,但是,衡量人体胖瘦的BMI指数严重不达标,只有11.76。一般BMI指数小于18.5,就属于体重过轻。

南医大二附院康复中心主任程振军建议小雨试试中医的办法。小雨开始了针灸治疗,配合穴位按摩和推拿。医生嘱咐她回家多吃健脾开胃的食物。3次治疗下来,小雨胃口开始变好,以前只能吃几口饭的她现在能吃一碗饭了。一个月不到,小雨就长了12斤。

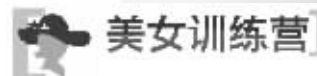
通讯员 顾颐菲 快报记者 刘峻

营养专家:合理饮食和运动才是减肥良方

南医大二附院营养师徐海斌介绍,市面上的很多减肥药都添加了违禁药品,如泻药、甲状腺素或食欲抑制剂,而且未标出添加的量,长期服用会导致营养失衡,患上厌食症等。而所谓的针灸和按摩减肥,至今还未研究清楚。最科学的减肥方法是合理饮食和运动,关键是长期坚持才能达到预期的效果。

名词解释

“拼瘦族”是指喜欢通过各种渠道了解瘦身方法、交流瘦身经验,并敢于不断尝试各种极端瘦身方法的族群。深受小S“要么瘦,要么死”观点的影响,“拼瘦族”们即便已经骨瘦如柴,还四处寻求各种减肥秘方。



博飞房地产 诚邀有识之士加盟!

资质证号:001458 总公司地址:五台山1号丰汇大厦17楼A座;门店地址:湖北路20号

商用	新世界中心(多套) 18F 18.19m² 17.8万 租金高投资佳 83233103	洪武公馆 4F 36m² 43万 身公寓可办公 83230946	谷阳大厦 4F 66.35m² 96万 黄金地段投资首选 83233145	星汉大厦 19F 150m² 248万 年租15万各自付税 83230845	丰汇大厦 15F 150m² 250万 年租高豪装办公中 83230845	先锋广场(多套) 4F 42+42m² 54(净)地 势好租金高电梯挑高 83230945	尚书巷连家店 1F 28m² 50万 门宽7米营业中 83230941	迈皋桥连家店 1F 68+50m² 136万 双门面租金高营业中 83233108	后宰门连家店 1F 130+60m² 200万 三个门面地势好急售 83233108									
精品	双门楼宾馆旁 1-3F 83+40m² 116万 纯商业门面免税 83230947	锦虹公寓正规门面 1-2F 90.6m² 128万 建材市场已出租 83230941	四条巷正规门面 1F 47m² 130万 宽6米已出租 83230941	华电正规门面 1F 108m² 185万 主干道双门面已出租 83230941	工人新村门面 1F 515m² 688万 租金高投资佳 83233103	湖南路独栋 1-3F 490m² 720万 独栋院大已出租 83230941	夫子庙商舖 1F 12m² 34万 地势好包租回报大 83233108	建宁路商舖 1F 47m² 76万 好超市营业中租金高 83233108	仙鹤街 1F 73m² 280万 15万经营中市中心好 83230845	夫子庙商圈 1-5F 1600m² 4600万 平江府上双门面 83230941								
鼓楼区	莫愁湖小学旁 4F 59m² 95万 两室双阳湖景房 83230845	南师附中旁 6F 58m² 73万 双南全明物管 83230946	南邮校区内 4F 61m² 98万 南北全明三小 83230946	宁海路 3F 93m² 150万 三室小中 83230845	宁夏路18号 2F 72m² 160万 双南精装正规 83230947	清河新寓 1F 60+20m² 120万 拉小金陵汇文中学 83230845	清凉门华阳佳园 4F 56m² 105万 南北全明豪装 83230946	萨家湾 4F 105m² 180万 双南全明 83230941	三牌楼 2F 127m² 152万 三小五中地地好 83230845	山西路北四卫 2F 61m² 87万 南北通透东边户 83233106	山西路北四卫 5F 71m² 98万 南北通透厅大 83233106							
白下区	山西路北四卫 5F 92m² 126万 双阳台东边户 83233106	云南路 4F 54m² 85万 南北精装 83230946	建邺/江宁/秦淮	爱达花园 6F 89m² 102万 精装全明三 83233108	南苑健园 2F 75m² 98万 简装三 83233108	合家花园 6F 38.59m² 39.8万 小区环境优 83233106	明月花园 1-3F 206.77+60m² 189万精装 83230841	集庆路 2F 40m² 48万 简装全明 83233108	五塘二段 2F 61m² 66万 环优精装 83233145	五塘新村 2F 47.5m² 53.5万 双南阳光好 83233145	星河翠庭 1F 128m² 163万 五塘地铁口3房 83230945	云谷山庄 5F 83m² 93万 新室毛坯有 83230945	和燕花园 5F 68.45m² 94万 交便房新 83233145	丹凤新寓 19F 64.6m² 126万 精装 83230841	红山韵致居 9F 119m² 185万 三室二 83230841	后大树根 1F 50+20m² 90万 南北采光好 83230947	中电颐和家园 14F 89m² 125万 新室毛坯 83230845	珠江路百瑞汇 6F 62.08m² 93万 精装 83230946
二手房小贴士	居住权房参加房改变成产权,如何计算建筑面积? 答:系数1.4至1.7×使用面积,其中多层适用1.4,小高层和高层适用1.5至1.7。																	