



现代快报第七届“最美妈妈S曲线”系列报道之一

## 产后肥胖 想瘦不容易? 得抓住减重黄金期!

婴儿潮的来临,让很多妈妈初尝了育有萌宝的甜蜜,也留下了生育的“代价”——产后肥胖。拼命减肥,体重却丝毫未减,产后瘦身难道也有“平台期”?还是有我们不曾探究到的身体秘密?如果你也是新晋妈妈,这篇稿子对你一定有帮助。

现代快报记者 倪晶

### 产后难瘦 泌乳素在“作怪”

越早吮吸越早开奶,没有奶,宝宝多吮吸就有了,说的正是泌乳素在发挥作用。殊不知正是因为泌乳素等的影响,新晋妈妈的体重一直悄悄维持在一个“基本水平”之上,肉肉专爱挑后背、腰腹、大腿囤积。这是女性经历生育之后,为哺育下一代身体所发出的神奇信号——自我保护机制的开启。

明基医院营养科医生周彤分析说:“当哺乳期结束,没有了吮吸的刺激,涨奶的乳房没有吸空的反馈,泌乳素会渐渐减少分泌。外加大麦茶等回奶饮品的抑制,断奶后体重会有一个5-10斤自然而然瘦的过程。”

### 断奶期 产后瘦身的黄金时间

新妈妈一般在断奶后一周内回奶,回奶后泌乳素骤减,雌性激素也发生微妙的变化,整个身体的内分泌系统经历前所未有的大调整,加上断奶后饭量的直接减少,都让“断奶后”成为产后瘦身的黄金时间。

“5-10斤是自然回落,但想减20-30斤,就要抓紧断奶后的

黄金时间段了。”周彤建议每天主食5-6两,蔬菜400g,一个水果,保证豆类、蛋白质的摄取,达到营养均衡,适量减少肉类、荤汤的摄入。此外,保证基本的运动量比如每天1万步,会减得更好!

周彤特别指出,产后减肥的难易不存在“有效期”的说法,不需要抱着那么紧迫的心情去断奶减肥。因为充足珍贵的哺乳期有着惊喜:哺育一个孩子,相当于增强10年的免疫力。乳房也得到了二次发育。

### 小记手记

今年,《时尚》周刊选择关注一群“伟大的女人”——“胖妈”:产后肥胖的新晋胖妈、中年发福的妈妈、伟大的胖胖老妈。我们将帮助这群“伟大的女人”成功减肥,使其成为“最美妈妈”。如果你是一名“胖妈”,欢迎加入进来(微信扫一扫二维码)!



网络图片

### 延伸阅读

#### 产后修复小捷径A: 打腹带,瘦身更瘦型!

顺产会让女性的盆骨扩张,随后慢慢恢复闭合。若想要惊艳变身,不妨在胯关节部位打腹带。

#### 产后修复小捷径B: 精雕,专攻虎背、熊腰、象腿

想减的地方没减下来,不想减的却直掉肉,最尴尬!

记者从李琴纯手工经络减肥了解到,精雕,正是通过加强产后气血的运行,椎体的复位和筋膜的改善达到加强版的瘦身效果,巩固断奶后身体新的平衡建立,不易打破。

近年来,祛眼袋成了各大美容、整形机构的热门项目,且专业的祛眼袋机构也如雨后天春笋般涌现,广告遍布大街小巷。为什么祛眼袋会这么火呢?眼袋又要怎样才能祛掉呢?

现代快报记者 周青

## 为什么很多人着急祛眼袋? “因为怕别人说我老!”

### 眼袋是年轻的“拦路虎”

“前几年,还有不少人夸我显得年轻,像是40多岁,可这两年眼袋严重后,大家就都默认我快60岁了。”南京某老年歌舞团的演员邓敏(化名)说道。记者看到,邓敏的皮肤还算紧致,身材也保持得不错,可又大又肿的眼袋却让她看起来精神憔悴、老态龙钟,一看就是个老年人。

记者了解到,很多女士像邓敏一样,视眼袋为年轻的“拦路虎”“头号大敌”。因为肿起的眼袋无法化妆遮盖,而且特别顽固祛不掉,暴露了她们真实年龄,甚至让她们显得比实际年龄还要老。此外,不仅女性,众多中老年男士也对眼袋恨之入骨,男性往往要么不长眼袋,一长就是大眼袋。

其实,很多人在长了眼袋后,都会使用眼霜或者去美容机构做保养,可眼袋问题不但没有好转,而且随着年龄的增长越来越严重。这

是怎么回事?

### 顽固的眼袋怎么祛?

思蒂贝尔专业抗衰老美容机构的杨老师表示,“祛眼袋的关键在于排出多余的脂肪,出现了眼袋,最好求助于专业机构。”

目前市场上主要有两种排出眼部多余脂肪的方式:一种是手术祛眼袋,另一种是仪器祛眼袋。手术祛眼袋见效快,然而,近年来记者遇到了不少手术祛眼袋出现后遗症的案例,有眼睑外翻的,有眼部皱纹增多的,祛完后反弹的也不在少数。

现在,业内人士普遍更建议大家使用相对安全有效的仪器祛眼袋方式。据了解,祛眼袋抗衰老机构思蒂贝尔采用的就是科技仪器疗法,用这种方法不需要侵入皮肤,不会留下伤口及后遗症。同时,采用仪器祛眼袋,对眼眶周围的血管、神经、淋巴管均无损伤,即做即走,快速平复,不影响工作生活。

### 美丽公告

现有1800元不开刀、无痕祛眼袋的优惠活动,感兴趣的朋友可以拨打现代快报时尚编辑部电话84783635,或是加入现代快报时尚QQ群,群号239767008。

思蒂贝尔 SIDI BEIER 专业抗衰老美容机构

## 祛眼袋我们更专业

# 祛眼袋

每天早9:00—19:00  
可免费观看实际效果

超值价  
1800元

不开刀无痕祛眼袋,即做即走,快速平复,不影响工作生活

采用定向清脂技术,安全可靠,无痛无痕,针对各种类型眼袋,肿眼泡,同时收紧去皱,适用于18—80岁之间,男女不限。

### 让女人享受下斑的快乐!

针对

各种类型的斑

- 表皮斑: (雀斑、老年斑、晒斑、点状色素)
  - 黄褐斑: (妊娠斑、肝斑、铅汞中毒斑、褐青斑、激光后色素沉着)
  - 红血丝 □痘 □痘印 □毛孔粗大
- 预约进行中……

新街口国贸店  
58501958

山西路店  
52218642

新街口建华店  
52306496

龙江店  
52212452