

3月不减肥, 4月徒伤悲

# 快速减肥, 拼命不如拼技巧

今日女报 / 凤网记者 李诗韵

节食、针灸、狂运动——当短时间内, 你开始专注这几项工作时, 不得不承认, 4月已到, 夏天不远。每逢4月, 那些3月减肥失败的美女们就开始狂躁起来, 尽管尝试了各种奇葩的减肥招, 顽固的肥肉还是屹立不倒, 可谓是劳财又伤身! 在近日最热的新闻榜单上, 我们总能看到一些关于减肥的新鲜事儿。这不, 看过下面两则新闻, 真得感叹: “女人为减肥, 拼了!” 不过, 这种拼了老命的减肥法可不要輕易尝试, 春季减肥, 你需要拼拼技巧!



新闻回顾

## 两女子为减肥签奇葩协议

1个月瘦6斤, 不掉肉就赔钱

去年的衣服穿不进去了, 减肥又没动力, 怎么办? 在重庆市解放碑某写字楼上班的“90后”美女徐小姐想出了一个奇招: 和同事小萍签订一份减肥协议书, 一起减肥, 谁“违约”谁就赔钱。

从上周起, 24岁的徐小姐就开始了减肥计划, 每天不吃晚餐。实在饿得受不了, 她就约闺蜜出门吃夜宵。这样的“绝食”减肥却是屡战屡败。无奈之下, 徐小姐把自己想减肥又屡次失败的事告诉了公司的同事小萍, 结果没想到遇到了知音。

两个年龄相仿的“90后”美女越说越投缘, 于是她们决定互相监督, 一起减肥。双方还打赌, 在5月之前, 两人都要各瘦6斤。

## 一天只吃一个苹果 饿了就喝水

女子为减肥三天不吃饭饿晕

又到了一年一度的减肥月, 为了让体重去更快些, 不少女孩选择了节食这条“捷径”。这不, 一名新疆女孩在社区便民点缴费时突然晕倒, 一问才知道, 她为了减肥, 已三天没吃饭了。4月2日, 救助女孩的乌鲁木齐市经济技术开发区桥东社区工作人员张聪对记者讲述了事情的来龙去脉。

3月30日上午, 许多居民在社区门口的便民缴费点排着队等着缴费, 队伍中一名20多岁的女孩脸色苍白, 一直用手抚着额头。张聪赶忙叫来几个同事一起将晕倒的女孩扶到一边的长椅上, 给她喂了一些温水后女孩

谁没有减掉6斤, 谁就输了。

“口说无凭, 我们签个协议吧。”小萍念大学时学的是法律, 她提议双方签一份协议书。“有意思, 签就签, 谁怕谁?”徐小姐立刻接招。于是, 小萍拟好了协议书, 并约定如果谁减肥失败, 需付200元给对方。双方还约定如果谎报体重、失败后拒不承认等, 将双倍赔付对方。4月2日, 两人在协议书上签字, 并按下手印。

接下来的一周时间, 徐小姐用尽办法——针灸、艾灸、穴位按摩等, 把身体各个部位折腾了一遍, 肉没减下来, 人躺进了医院。

慢慢苏醒过来。她对工作人员表示, 自己想要吃一颗糖, 社区工作人员随后递给她一块巧克力。

在张聪不住的追问下, 女孩支支吾吾地说出了实情。她在网上看到一种27天减肥法, 前三天只能吃水果进行排毒, 接下来的七天是每天在吃水果基础上只能加喝一碗粥。现在她已坚持了三天, 一天只吃一个苹果, 平时饿了就喝水, 女孩表示自己这是第一次晕倒, 平时只是觉得头晕, 吃一颗糖后情况就会有所缓解。在确定女孩身体并无大碍后, 社区工作人员将她送回了家。

明星支招

## 快速减肥, 学学她们



舒淇: 水果蔬菜不同时吃

以性感出名的影后舒淇, 身高168公分, 却一直能维持50公斤的标准体重。舒淇坦言自己在饮食方面并没有什么严苛的限制, 但若决定要减肥后, 就会开始控制饮食, 三餐以蔬果为主, 适量搭配极少的碳水化合物, 以免营养不良。

舒淇一直把自己幻想成一只羊, 这样就可以不吃肉了, 对么?

舒淇说, 水果和蔬菜不能同时吃。当蔬菜和水果成为一天的主餐时, 两者必须相隔三个小时后才能吃, 在晚上6点以后则不吃任何东西, 以免发胖。在烹饪上不加除了盐以外的任何调味料。饮料部分除了水以外, 只能喝小麦汁。

蔡依林: 先解决水肿问题

蔡依林对自己相当苛刻, 并且视减肥为人生必须坚持做的事情。虽然对自己要求相当高, 但是她曾经用过不少错误的减肥方法, 例如: 过水减肥法、吃减肥药、不吃淀粉等等。就为了自己的体重能够下降, 却换来一身疾病, 内分泌失调、失眠、贫血等等……

经过这些地狱减肥法后, 蔡

依林开始使用一些正确的方法。

她每天会用笔记本记录下自己当日所有摄取的食物热量, 并仔细管控自己吃的食物, 以免导致摄取过多热量。并且会喝茯苓与红豆、莲子熬成的汤, 这可以很好地解决水肿问题。除此之外, 蔡依林为了打造翘臀, 平时只会坐椅子前的三分之一, 这样能维持良好体态。

ELLA: 腹式呼吸能排毒

ELLA刚出道时, 总被许多人说像是个小男孩一样, 但是近几年, ELLA变得性感又火辣。ELLA在减肥的时候, 坚持在睡前5小时内不进食, 避免发胖, 或是影响睡眠质量。ELLA在工作时, 会利用鸡胸肉来取代白米饭, 因为鸡胸肉富含蛋白质且热量低, 是减肥很好的小帮手。

本身歌手出身的ELLA表示, 瘦小腹最简单的方法就是腹式呼吸, 这方法除了能够减掉小腹的脂肪外, 也是唱歌的正确方法。ELLA说, 自己之前为了准备婚礼, 相当注重身材, 所以也曾进行过全身淋巴排毒法, 去除掉身体的废物。

专家帮帮忙 &gt;&gt;

## 折腾身体, 不如抽空做有氧运动

特邀专家: 吴迪 (长沙奇迹健身机构资深教练)

“平日绝食却吃夜宵, 这简直犯了减肥大忌。”吴迪介绍, 在健身房里, 超过60公斤的美女都会对减肥这事操之过急, 而结果往往适得其反。春季是减肥热季, 而早晚温差较大的气候变化让绝食这种方式并不受用, 所以应该放弃。

想要减去身体脂肪, 燃脂是必要的。所以, 吴迪认为, 在春意盎然的季节, 运动减肥比折腾身体更轻松有效。尤其对于平日缺乏运

动的美女而言, 坚持跑步1个月, 瘦6斤并不是难题。

需要注意的是, 早上空腹状态下的慢跑是最有利于减肥的。外国曾有一项研究表明, 对比早餐后散步消耗216卡路里, 早餐前散步消耗298卡路里可以提高33%左右的脂肪消耗能力。但对于那些平时有血糖疾病、心脑血管问题的人就不建议空腹跑步, 可以换做一些骑车、蹲马步等运动。

美容资讯

## 粉蓝丝带节: 长沙美时慕为宫颈癌防治献力

今日女报 / 凤网讯 (通讯员 张倩) 每年4月中旬, 是全国肿瘤防治宣传周, 美时慕(国际)美容SPA连锁机构一直致力于美容养生, 专注女性健康。4月8日, 美时慕在长沙雨花亭会所举办了“粉蓝丝带节”公益活动, 通过日常保养观念的普及, 为宫颈癌防治

献上一份力量。

“定期防癌检查与日常生殖保养相结合, 是防治宫颈癌的最好方式。”湖南省妇幼保健院副院长周绍明表示, 宫颈癌是严重危害女性健康的恶性疾病, 但它是可防治的, 只要定期进行防癌检查, 就可以将其消灭在萌芽状态。

活动现场, 美时慕专业美容养生连锁机构金牌专家杨明老师给大家演示了几种日常按摩手法, 并介绍了宫颈癌的日常防治方法——饮食要清淡, 忌讳生冷、油腻食物; 勤用生姜、红花、艾草等泡脚, 水温约50度; 平日进行艾灸熏疗, 配合运动, 增强抵抗力。

