

娜扎、颖儿、郑爽，一个比一个瘦……

# “纸片”女星，娱乐一夏

颖儿/怪我减肥  
过了头

7月3日，有网友晒出颖儿的近照，并直呼：“现在的颖儿好瘦呀！”照片中，颖儿披着一头长发，身穿无袖深V连衣裙，十分消瘦，婴儿肥的脸早已不见，锁骨以下全是肋骨，已经看不到胸，和之前的“小胖兔”形象完全两样。这组照片曝光后，网友纷纷围观并留言，“瘦的有点可怕！”“肋骨都出来了，看着有点心疼！”

1988年12月12日，颖儿出生于湖南省常德市，毕业于中央戏剧学院表演系。众所周知，颖儿在娱乐圈曾经是以胖出名的，经常因为过胖遭吐槽。2011年，在演《千山暮雪》时，颖儿都胖出了新高度。不过，有圈内好友透露，颖儿对自己身材一直很关注，更是受不了舆论压力，所以一度下狠心减肥。

在媒体的专访中，颖儿有一个重要话题就是“减肥”。她自称最胖的时候，体重达到了65公斤。而她在《女神新装》亮相时，已经不是一贯“婴儿肥”的样子，一个月减肥15公斤，并公开“秘籍”——“少吃+多走”：“暴走一个月见成效，每餐只吃三分饱。”结果一不小心用力过猛，走向另一个极端，瘦出新高度，秒杀诸多“纸片人”前辈。



颖儿

张柏芝/被人偷拍后，  
又瘦了

36岁香港女星张柏芝拥有深邃、立体五官，中英混血的样子从出道以来就受到许多人赞赏，尽管曾生下两个儿子Lucas和Quintus，但身材依旧保持得宜，平时素颜在外遇到粉丝要求合照，也都大方入镜，态度相当自然。

不过近来有网友正好巧遇她带着孩子到新加坡游玩，她暴瘦的身形引起众人关注。照片中的她看起来未施脂粉，身材也似乎比先前更瘦了，不只双颊凹陷，上围也缩水甚至腿还细如火柴脚，让粉丝相当担心。

有网友猜测，张柏芝的暴瘦起因于参加上海电影节时穿了一件透视装礼服，虽然十分性感，但不少媒体将镜头集中在她腰部赘肉上。作为两个孩子的妈，腰间有点肉也很正常，不过她自己迈不过这个坎儿，于是为了瘦真是蛮拼的。



张柏芝

整理/李诗韵

唐朝以肥为美，当今“瘦”字当道。夏天一来，娱乐圈里便刮起一阵“凉风”——透视装、露脐装、超短裙随处可见，让人看得心旷神怡。不过，这儿还有一个大大的前提，那就是“女星，你得再瘦一些”！

近日，古力娜扎现身北京机场。她着一身蓝色背心裙清爽靓丽，干瘦身材胸前无料，跟以前参加活动时的丰满形象大相径庭。而近日先后有郑爽和颖儿被曝瘦成“纸片人”，锁骨下全是一根一根的排骨，十分吓人。凡事都过犹不及，但不少女星似乎忘了这个真理了，暴瘦形象不但会吓着花花草草，也会给自己带来健康方面的隐患……



颖儿

郑秀文/演唱会前  
有暴瘦计划

说起圈里暴瘦的女星，肯定有郑秀文的一席之地。近日，忙着开唱的郑秀文又一次在微博晒出自己在演唱会的造型——一身深V裙装十分优雅，但深V之下却只见骨头、不见胸，仍是十分瘦削的“纸片人”。而此前，郑秀文一直号称是“IPAD平板身材”。

曾有香港知名节目主持人透露，郑秀文的体重是随着演唱会的举办而变化的。每逢演唱会的准备时期，郑秀文都会花上很长时间健身锻炼。近日，郑秀文又在香港开唱，艺人好友伍咏薇到场看演出，并晒出与郑秀文的合照。照片中，郑秀文化着夸张的彩妆，穿黑色透视上衣，身形苗条，隐约可见她的肋骨，而伍咏薇则称她是“22吋(英寸)‘小腰精’”。

而在2014年12月31日，郑秀文的香港红馆演唱会前，她也曾在微博中晒出自己的“马甲线”，图片中的她拥有女性羡慕的腹肌，身材爆表。她说：“马甲线并不打算长期保留，过程太要命，有需要的时候再来！”



郑秀文



郑爽

郑爽/为情所困，  
抑郁而瘦

近日，和杨洋在上海拍摄电视剧《微微一笑很倾城》的郑爽被拍到和之前外形有很大不同。据了解，身高168cm的郑爽暴瘦至44公斤，原本就身材纤瘦的她被目击细腰、锥子脸、脸颊凹陷，网友惊呼认不出。

不久后，又有网友晒出郑爽在美国度假时现身街头的照片。照片中，郑爽戴着墨镜，一身休闲打扮，满脸笑容的她显得十分轻松开心。但是细一看，郑爽这身板未免也太瘦了，双脚看起来就像筷子一般。

有网友窥探郑爽的“瘦身”方法，却发现她是“瘦由心生”。自从郑爽走红后，网上出现许多关于她的负面新闻，而最近一次是“郑爽和胡彦斌分手，被指遭男方劈腿”的新闻。此事一出，不少圈内好友称，“她因压力太大因此崩溃，并罹患厌食症”。另外，郑爽减肥成瘾，甚至被人发现曾现身北京某医院做心理咨询。

■链接

做“纸片”美女，也得注意暴瘦的8大危害

**出皱纹。**如果太瘦，整个人看上去显得非常疲倦，眼袋、法令纹也都会比较明显，肌肤总给人一种干燥枯黄的即视感。

**胃下垂。**当人体过分消瘦时，身体内腹壁松弛、腹肌薄弱，导致悬吊、固定胃位置的肌肉和韧带松弛无力，腹压下降，于是整个胃的生理位置就降低、胃蠕动减弱，从而引发胃下垂。

**子宫脱垂。**没有了足够量的脂肪保护，子宫容易从正常位置沿阴道下降，子宫颈下垂，甚至脱出于阴道口外，就形成我们谈之色变的子宫脱垂，严重的还可能导致宫颈炎。

**不孕。**医学专家指出，女性的体脂百分比至少要达到17%，才能维持正常的月经周期和性欲水平，这也是她们将来能够健康怀孕、分娩及哺乳的最低脂肪标准。

**骨质疏松。**美国最近对3683名女性的调查研究发现：体瘦的女性髌骨骨折发生率比标准体重的女性高1倍以上。这是由于过瘦的人体内雌激素水平不足，影响钙与骨结合，无法维持正常的骨密度。

**贫血。**由于吃得少，基础代谢率也比常人要低，因此肠胃运动较慢、胃酸分泌较少，影响营养物质吸收。这些都是造成贫血的主要原因。

**记忆衰退。**消瘦的人体内脂肪摄入量和存贮量不足，这种营养缺乏使脑细胞受损严重，将直接影响记忆力，于是我们变得越来越健忘了。

**脱发。**人发的主要成分是一种被称为鱼肝的蛋白质和锌、铁、铜等微量元素。对身体过瘦的人来说，体内脂肪和蛋白质均供应不足，因此头发频繁脱落，发色也逐渐失去光泽。