



第一次惊讶于她的衰老,不是从她脸上的皱纹开始,而是她身材的变化。为了让不同年龄段的母亲拥有健康美丽的身姿,除了注意饮食外,还有下面这些延长形态美的秘诀。

瘦身成功的潮妈更美丽

30岁以上——漂亮妈妈

蛋蛋刚1岁,蛋蛋妈就在集美整形开始做全身形体雕塑了。一个疗程过后,她轻松穿上了怀孕前的衣服。身边的很多人追着她要瘦身心得。

蛋蛋妈身高1.73米,30岁才做妈妈的她是一名不折不扣的“大码美女”。产后的瘦身过程,让她整个人小了不少,还逐步恢复了怀孕前的紧致和曲线感。“这是好事。”集美整形医院专家说,“很多妈妈产后体重是下来了,但全身松弛没有解决,身体的全方位恢复更别说了。”

因此,不少“麒麟臂”“水桶腰”“大象腿”的女性为了恢复往日的光鲜,纷纷搜索关于瘦身

方面的资料,从单纯的运动减肥到复杂的手术整形,无一能逃过她们的法眼。

据郑州大学第五附属医院医学整形美容中心主任姜南介绍,30岁是女人生命曲线中一个重要的节点。经历了爱情的洗礼、事业的挑战、家庭的熏陶,成熟的女人越来越懂得如何好好爱自己,照顾自己的身体。生育后的女性,由于妊娠、分娩和产后哺乳,体形会发生显著的变化,乳房肥大下垂,腹肌、臂肌增厚,皮肤弹性也不断下降,昔日婀娜多姿的风韵被臃肿笨拙的身躯所取代。

“爱美之心人皆有之,追求美的同时也要注意安全。有些年轻的妈妈在选择瘦身时,通常希望最快的看到效果,正所谓欲速则不达,最快的并不一定是最好的。”姜南说,“比如抽脂并不像抽水那么容易,哗啦啦地把脂肪全抽出来,脂肪抽吸量的多少应根据自身情况而定,不该抽的地方不能抽,该抽多少就抽多少。脂肪抽出量增加,手术风险也相对提高。”另外,对医师的手术技术、麻醉水平和手术设备的要求也很高,故应由经验丰富的整形外科专科医师执刀、正牌的麻醉医师麻醉并在设备齐全的医院进行,才能将风险降到最低。

40岁以上——丰韵妈妈

对家中的“黄脸婆”。

记者在随机采访中,发现不少中年女性为找回20岁的身材而“拼命”。丰胸霜——让胸部不再下垂,提臀裤——让臀部曲线更明显,她们找寻一切方法来找回年轻自信。

逢宝峰主任说,按摩丰胸对所有女性来

50岁以上——健康妈妈

个部位逐渐老化,新陈代谢也会相对慢了很多。很多女性出现肥胖的症状,“但有些人对肥胖并不在意,殊不知,肥胖可能引起高血压、高血脂等。”所以,50岁的女人也要减肥,这不仅是对自己的身体负责,也是对家庭负责。对她们而言,做健康妈妈,运动是最好的减肥方法。

对于运动减肥,专家特别提醒50岁女性,运动开始时,强度要小,以不感心悸、气闷、乏力为度,待适应后,运动量可逐步加大。避免

饭后立即锻炼,最好餐后1~2小时或清晨空腹时锻炼。运动前后观察脉率、呼吸次数、血压、体重、肺活量等,并作对比。运动前后脉率以不超过原有水平50%为度,或运动量最大时,脉率不超过170-年龄数。另外,可观察运动后的主观感觉,如睡眠情况,有无头痛、头晕或乏力感,食欲及大小便情况等。根据不同反应适当调整强度及时间。

晚报记者 董亚飞 通讯员 邓苗茹

母亲的一生 为你做了什么你知道吗?

当你1岁的时候,她喂你吃奶并给你洗澡,而作为报答,你整晚地哭着。

当你3岁的时候,她怜爱地为你做菜,而作为报答,你把一盘她做的菜扔在地上。

当你4岁的时候,她给你买下彩笔,而作为报答,你涂了满墙的抽象画。

当你5岁的时候,她给你买了漂亮的衣服,而作为报答,你穿着它到泥坑里玩耍。

当你7岁的时候,她给你买了球,而作为报答,你用球打破了邻居的玻璃。

当你9岁的时候,她付了很多钱给你辅导钢琴,而作为报答,你常常旷课并不去练习。

当你11岁的时候,她陪你还有你的朋友们去看电影,而作为报答,你让她坐另一排去。

当你13岁的时候,她建议你去找头发剪了,而你却说她不懂什么是现在的时髦发型。

当你14岁的时候,她付了你一个月的夏令营费用,而你却一整月没有打一个电话给她。

当你15岁的时候,她下班回家想拥抱你一下,而作为报答,你转身进屋把门插上了。

当你17岁的时候,她在等一个重要的电话,而你却抱着电话和你的朋友们聊了一晚上。

当你18岁的时候,她为你高中毕业感动得流下眼泪,而你却跟朋友在外聚会到天亮。

当你19岁的时候,她付了你的大学学费又送你到学校,而你要求她在远点下车怕同学看见笑话。

当你20岁的时候,她问你“你整天去哪”,而你回答:我不想像你一样。

当你23岁的时候,她给你买家具布置你的新家,而你却对她说她买的家具真糟糕。

当你30岁的时候,她对怎样照顾小孩提出劝告,而你却对她说:妈,时代不同了。

当你40岁的时候,她给你打电话,说今天生日,而你回答:妈,我很忙没时间。

当你50岁的时候,她常常患病,需要你的看护,而你却为你的儿女在奔波。

终于有一天,她去世了,突然你想起了所有从来没做过的事,它们像榔头般痛击着你的心。

如果母亲仍健在,那么别忘了比以往任何时候都更深深地爱着她。

如果她已经不幸永远离开了你,那么你必须记得,母爱才是天底下最无私的爱。

网络

春季令人心动的健康减肥方案

褪去厚重的衣物,才发现腰围不知不觉又粗了两圈。爱美的MM们也许正在为不能在夏日展示迷人身姿而苦恼,而要酷的GG们也在为夏日藏不住的脂肪郁闷吧!那就赶快加入到我们的春季减肥行动中吧!只要掌握30、20、10的减肥数字,便能展现出动人身姿。

所谓30、20、10的减肥数字,就是每日运动30分钟,减少20%的热量,服用10毫克减肥药物。

专家指出,运动偏少,摄入热量过多,体内脂

肪的贮存多消耗少是形成肥胖的原因。而“30-20-10”减肥方案具有非常高的可靠性、科学性和精确性,能有效地控制肥胖。

每天早晨,在空腹状态下服用一粒10mg曲美,再配合适度的运动和合理饮食,药效便可持续24小时。曲美一方面控制体外多余热量的摄入,在不影响营养正常吸收的前提下,防止食物中多余热量趁机“溜入”,另一方面通过抑制体内去甲肾上腺素的重摄取,增加人体的新陈代谢速

度,由内到外燃烧体内的多余脂肪。这样既能减掉体表的腰、腹、臀、颈部多余脂肪,又可以减掉位于血管以及内脏等机体深层部位的多余脂肪,防止高血压、高血脂、脂肪肝形成。曲美先进的减肥机理还能帮助减肥者在体重减至标准体重后,在体内重新建立脂肪和热量的摄入与消耗的动态平衡点,随时控制饮食中的热量,一旦吸收多余均可通过平衡点的调控,把多余的热量及时转化为能量消耗,从根本上改善胖人体质。