

# TOP 养生 | 美丽新干线



「还没瘦下来吗亲? 啥? 撑破了两条裤子?」来看瘦身专家给的答案吧

春天,是晒身材的好季节。隐藏了一个冬天的曲线,终于得到“曝光”的机会。一时间,美食、美景、美人,描绘着这个四月天里无尽的美意。面对这样的狂欢,体重始终维持在150斤左右的张苗,却有自己的苦恼:“冬天藏得好好地赘肉,春天全都跑出来了,遮都遮不住!为了显瘦,穿紧身裤子,却没想到春天还没过,裤子就撑破了两条!”李鹏云

## 现象 53%的肥胖者无法收获满意爱情与工作

“撑破裤子”这种事,虽然对女生来讲很尴尬,但在90后张苗的减肥史上,只能算是小事一桩。“坐公交车经常被让座,还被关切地追问我怀孕几个月啦;买衣服的时候经常被告知没有我穿的号……”不仅如此,今年才23岁的张苗,还经常被同龄人称为“大姐”、“大嫂”。“有时候真想

发脾气,但仔细想想,人家也没喊错啊,谁让我胖呢!胖了看起来就会很显老。”她微笑的眼神中流露出无奈。张苗的经历印证了网络上的一句很流行的话:胖女孩的青春是疼痛的。

这种因肥胖而引起的生活困扰,不只存在于张苗身上。据河南整形美容医院11年来统计的

14367位肥胖者数据来看,53%的肥胖者在现实生活中很难收获满意的爱情与工作,更有13%的女性因为产后肥胖而导致婚姻破裂,约6%的肥胖者患有高血压、糖尿病、痛风等。而这些人中,至少有一半人的一生都在和体重做斗争,不但减不下来,越减越肥的事情也经常发生。

## 原因 人之所以胖是体内脂肪在作怪

“人之所以肥胖,是因为体内的脂肪在作怪。”河南整形美容医院身材塑形专家刘乾坤主任说,“一般人成年后体内的脂肪细胞数量是恒定不变的,发胖的主要原因是脂肪细胞体积的增大。”相较于体重正常的人,肥胖者的皮下脂肪层厚。

针对大家都关心的减肥无效和反弹问题,刘主任解释说:“网络上常说的半个小时内运动对减肥无效的理论是正确的。因为运动减肥主要是燃烧脂肪,促进脂肪细胞体积缩小,进而达到瘦身的目的。但30分钟内体内流失的只有水分,还未涉及到脂肪层,

所以才无效。”那么,通过运动脂肪燃烧后就会一直保持瘦身效果吗?“减肥药物和各种健身运动只是使脂肪细胞的体积暂时性收缩,并非减少脂肪细胞的数量,所以这种收缩在一段时间后会自然恢复,也就是大家经常遇到的‘反弹’。”

## 办法 吸脂是减少脂肪细胞数量的好方法

既然运动和药物减肥容易反弹,那么到底有没有好的瘦身方法?对此刘乾坤表示,吸脂是目前为止效果比较明显的减肥方法。

“经过30多年的临床试验,吸脂手术在医疗整形美容的发展已经很成熟,它能有效分解体内的多余脂肪,直接减少脂肪的绝对数量,并有效抑制脂肪细胞增大,从而完成一次性减肥,且不用担心反弹问题。”刘乾坤说,随着医学技术的发展,吸脂手术也越来越安全有

效,新的医疗仪器及技术已经取代了传统的吸脂手术。像河南整形360°海洋柔动力吸脂,是利用海洋般柔和的螺旋式水刀加压水流分离脂肪,全方位多角度针对身体多余脂肪部位进行精确设计和抽取,真正做到想瘦哪儿就瘦哪儿。

“吸脂固然可以达到减少脂肪细胞的效果,但要想保持好的身形,还必须和健康的饮食与合理的运动相结合。”刘乾坤说,这些吸出来的脂肪还可以用做面部精雕与

身材塑形。对于面部存在凹陷,比如太阳穴不够丰满、额头太过扁平、发龄纹较深等情况,都可以通过自体脂肪填充的办法,达到年轻化和面部比例更合理的效果。对于胸部较小或者臀部不够丰满的人,也可以将多余的脂肪“迁移”到这些部位,瘦身与塑形同时进行。

据了解,河南整形美容医院4月“有美有形”活动正在进行中,六大惊喜让吸脂类变美优惠多多。想变瘦,就来吧!

# 瘦成“小野猫”就再也回不去了

**河南整形美容医院 4月瘦身钜惠**  
 拨55116666, 明星技术安全加持, 钜惠享瘦

**360°海洋柔动力吸脂**

**吸废脂 塑好形** | 轻柔水动力技术, 吸出多余脂肪, 重塑好身形

**安全 不反弹** | 减少脂肪绝对含量, 安全减肥, 永不反弹

(豫)医广[2015]第03-31-102号