

“亚健康”人士也须减肥?

塑形专家称:亚健康体质适量吸脂有利于养生

随着生活水平的提高,肥胖问题成为大众生命健康的隐患之一,而“亚健康”也成为一种潜在危及人类健康的因素。当运动和节食无法改变这些现状时,如何减肥才最科学?国内专业形体塑造专家称,想保持健美的身材,除了保持合理饮食和正确的生活方式外,适当做吸脂还可解决“亚健康”肥胖问题。

“亚健康”人士多半不同程度肥胖

据了解,目前人们生活饮食习惯更加多元化,营养过剩及亚健康频发。有数据显示,城市人口中有65%以上身体会呈现不同程度的“亚健康”状况。不少人反映自己还出现精神压力过大、情绪低落易怒、体重飙升、脱发、易疲劳等症状。

“现在应酬越来越多,很多饭局都推辞不掉,这不,几个月来体重连续飙升。”36岁的郑州市民陈先生说道。

“白天工作紧张繁忙,晚上加班还会加夜宵,根本没时间锻炼,肚子上的肉都能打颤啦,还经常失眠。”平面设计师小言向记者透露。

针对以上困惑,形体塑造专家刘乾坤指出,在临床上有许多类似

上述情况的患者,他们看上去没有明显疾病症状,但一经测试都被查出身体处于亚健康状态,其中较为明显的一个特征就是体重超标,轻度肥胖,没有精神活力,情绪较低落,生活没有激情。

科学吸脂并改善生活习惯见效最快

“我现在体质不好,虚胖,一运动就胸闷,有没有高招让我在不运动不节食就瘦下来啊?”从焦作赶来的汪先生焦急地问。

42岁的汪先生身高1.74米,体重82kg,无其他疾病,典型的亚健康人士。他曾经去过多家医院治疗,但效果都不太明显,于是求助于形体塑造专家。

刘乾坤接诊汪先生后,为他专门定制了一套十三维度定位吸脂方案。“首先从脂肪较多的腹部下手,然后计划从脂肪肥厚的臀部和四肢部位入手,分别抽取适量的脂肪来达到形体的改善和减重目的。”

手术室内,刘乾坤为汪先生做了清洁消毒处理和局部麻醉后,便在他的腹部通过一个不足0.5cm的吸管抽取近1000ml左右的脂肪。现场可见,全程仅刘医生一人操作,30

分钟左右手术结束,“做完就感觉瘦一大圈,估计四五斤肉没啦,不过我会配合医生做进一步治疗。”汪先生说道。

“除了继续做吸脂外,你还得注意生活方式,饮食禁辛辣油腻,多吃水果和绿色蔬菜,多喝水,几天之后可恢复正常运动,这样瘦得更快!”刘乾坤提醒道。

秋季适量吸脂还有利养生

为什么很多人尝尽一切减肥苦计但最终效果甚微呢?刘乾坤说,很多人对自己肥胖的原因不了解,对自身体质也不清楚,很容易进入减肥误区,出现越减越肥或者是畸形减肥(以牺牲身体健康为代价)。很多肥胖者体重是减轻啦,但体质变得更弱了,经常没走几步路就开始大喘气、大出汗。

“在这个不冷不热的季节做吸脂,对于稍微肥胖的亚健康人士来说还有利于养生。一方面吸脂后脂肪的个数不会再增加,基本无反弹现象,可以保持一个健康的形体,另一方面,体重减轻后活动起来会更加灵便,精神也会变得更积极。”

(大河)

睡不好,皱纹爬上你的脸

都说睡美人,睡觉能让人皮肤变漂亮。专家表示,成人在睡觉的时候,挑个好枕头也能避免压出脸上的褶子皱纹来。

“睡梦中不知不觉就有了皱纹”。这听上去的确是一件不可能的事情。不过,美国的科学家们却做过这样的实验:他们制备了一批透明的充气枕头,这样一来,15名志愿者睡眠时脸与枕头的接触情况就一览无遗了。在对比了一系列的照片之后,他们得出结论:因为睡眠时脸部受到挤压,会在眼角等娇嫩的皮肤部位形成很多褶皱。

这个其实很容易理解,在小时候睡凉席最明显了,每次起床,脸上就会留下一个个格子样的压痕。年轻的时候,皮肤的弹性较好,这些压痕和褶皱可能只是暂时性的,几个小时后皮肤就恢复正常了。但是,如果是日复一日地挤压,皱纹就会沿着这些褶皱形成。尤其是随着年龄的增长,皮肤弹性变差,经不起这么长年累月的挤压,压痕日久变成皱纹,难以消除。

“只要挤压30秒,就能形成褶皱。”这可是美国科学家实验后得到的结果。为了避免压力造成皱纹,还有一个方法:平躺。如果你懒得去专门买个防皱纹枕头(跟婴儿枕头一样,中间有一个窝),只要仰面朝天,把柔软的面部让出来就好了。

不过,睡着了就很难避免在床上左右的翻身,让面部接触枕头。专家还有一个办法,就是选择圆筒形的枕头,把枕头放在脖子下,不仅可以依赖头颈的力量,在睡眠过程中起到牵引颈椎的目的,达到预防颈椎病的作用,同时,睡觉的时候枕头不会接触到面部,就不会挤压出皱纹。

如果不习惯圆筒的枕头,退而求其次,还有一个办法就是选择一个特别柔软的枕头(比如天蚕丝或缎面),尤其是枕头面不要有钩花、刺绣等,这些点缀更容易让肌肤留下印记。

(张华)

别被化妆品的“特效”欺骗

逆时光、唤醒肌肤能量、启动胶原再生、媲美光学美肤……越是大牌的化妆品,其广告宣传越是神奇。化妆品真有这些作用吗?美容专家说,化妆品对肌肤的保养有一定的作用,但其作用依旧有限。至于启动胶原蛋白再生,这样的做法显然有一点过头,有夸大其词之嫌。

专家指出,护肤品只有渗透进皮肤里面,才有可能被吸收,进而产生一系列作用;而护肤品的渗透深度又跟皮肤表面的清洁程度、皮肤吸收的通道、护肤品的分子量大小等相关。化妆品厂商所能决定的就是它的萃取技术,它能够剥离更细小的分子量从而实现更深层次的渗透,但是,拥有高精尖技术的厂家并不多,而且这个过程中的不可控因素很多,比如个体差异、原材料特性局限分子量大小、空气污染等。据科学研究,绝大多数的护肤品只能渗透至表皮层,只有极少数能渗透至真皮浅层。那么,护肤品所能起到的抗衰老作用必然是有限的。

护肤品所起到的心理作用远远大于实际作用。从医学的角度来说,护肤品更多的是维持皮肤的现状,至于皮肤如果出了问题,不管是表皮性的还是真皮性的,比如色斑、皱纹、毛孔粗大、松弛下垂等,都建议消费者要理性对待,找专业的美容医院,寻求适合自己的治疗与保养方案。

在整形医院里,对肌肤能起到启动胶原再生的常常是激光,其中“光子”(IPL)就是医学美容时最常用的激光。光子嫩肤又称彩光嫩肤,强脉冲光等。目前,光子技术主要解决两个皮肤问题,一个是治疗皮肤表面的瑕疵;二是改善皮肤的质地。它是利用波长560nm至1200nm波长的光线照射,这其中的某些波长的光能够刺激皮肤胶原蛋白的产生。通常治疗前在面部涂抹冷凝胶,然后将光子嫩肤仪的治疗头导光晶体轻放于皮肤上,并开始释放脉冲光,此时可能会有点痛,一般人能耐受。

(阮夏)

胶原蛋白去痘痕

只要青春不要痘,这大概是所有年轻人的梦想。可惜,青春和痘痕总爱结伴而来。在这种无奈的情况下,或者我们可以争取把口号改成“痘来匆匆,痘去无痕”。要想做到痘去无痕,多吃一些富含胶原蛋白的面膜是一个不错的选择。

所谓活性胶原蛋白,指的是经过水解形成小分子的胶原多肽,它能在皮肤表面形成水膜,从而起到良好的保湿效果,并能增加其渗透性。涂抹后,小部分活性胶原蛋白可渗入皮肤层,填补皮肤胶原蛋白的不足,改善皮肤的紧张度。因此,将由活性胶原蛋白组成的胶原蛋白贴膜贴于面部皮损处,有改善表皮细胞微循环和促进皮肤新陈代谢的作用。它能加速组织的再生与修复,改善皮肤的生存环境,促进受损皮肤组织的愈合,预防色素沉着的发生。

值得一提的是,这期间一定要注意防晒,因为紫外线不仅会对皮肤中的胶原蛋白造成破坏,还会使皮肤出现色素沉着,导致出现色沉的痘印和痘疤。另外,还要多补充维生素C和E,多食用富含抗氧化物的蔬果,如胡萝卜、番茄、葡萄等,以保护皮肤内的胶原蛋白。如果在痘痕开始“沉下去”的时候,每天做一到两次活性胶原蛋白面膜,将有效加速痘印的消退,还能使皮肤白皙和饱满。

同时,除了尽量选择大品牌、口碑好的活性胶原蛋白面膜产品外,还可以在这个时期多吃牛蹄筋、猪蹄、鸡翅、鸡皮、鱼皮、鱼翅及软骨等富含胶原蛋白的食物。尤其是鱼皮、鱼翅等,因为鱼类的胶原蛋白结构与人体的最为接近,最容易为人体组织所辨识与接纳,吸收与利用率最高。

(李叶扬)

延长寿命 降低压力

婚姻带给你的好处

延长寿命,男性更受益。

婚姻对健康的最大好处就是能延长寿命,不过,男人从中受益更多。伦敦经济学院人口学教授迈克尔·莫菲通过调查发现,未婚中年男性的死亡率要比已婚中年男性高出两倍,未婚女性和已婚女性差异则没有这么大。研究者认为,结婚有助于男性远离一些致命的意外事故、暴力犯罪和可避免的自然灾害。

抵御疾病,男性更受益。

婚姻能大大降低人们患上多种疾病的可能,包括糖尿病、心脏病、老年痴呆、肺病等。其中,对男性心脏病的预防最为明显。

2009年的一项研究发现:与已婚男性相比,未婚男性死于心脏病的可能性会高出3倍。

远离抑郁症,女性更受益。

婚姻关系对男女的精神健康都有好处,但女性从中受益更大。

美国北卡罗来纳州维克森林大学社会学教授罗宾·西蒙通过研究发现:女性更容易因为心情忧伤而患上抑郁症,但已婚女性患上抑郁症的可能性会明显降低。

克服不良习惯,男性更受益。

结婚后,男性在改正不良习惯方面进步的空间更大。

2006年的一项研究详细追踪记录了上千位年轻人结婚前后的生活习惯,结果发现,婚后男性饮酒、吸烟的量会有所减少,作息也更正常。

(人民)

