

这个夏天 打造完美“牙签臂”

身体哪个部位的赘肉你最想减掉？一项调查显示，对于这个问题的答案，第一位是小肚子、第二位是小腿，名列第三的就是“拜拜肉”（胳膊下面的肥肉）。同样，在夏天，判断女孩儿瘦的标准是：纤腰、细腿、牙签臂！怎么样才能打造完美的“牙签臂”？

第一招——吸脂速成“牙签臂”

用力拧，拧不走；发狠掐，掐不掉——藏在胳膊底下，一举手说“bye bye”就晃动不已，故名“拜拜肉”。“拜拜肉”让美女的两只手臂变得不再珠圆玉润，而是拖泥带水。局部的脂肪囤积是捏不回去，按不回去的。想要丢掉“拜拜肉”，首先要弄清楚它是怎样形成的。“拜拜肉”又称蝴蝶袖，成因有很多，如减肥的速度太快导致皮肤松弛；平时不注意规律运动导致的脂肪堆积；随着年龄增长，皮肤弹性下降和脂肪堆积。

将多余的脂肪统统吸走，是时下女孩子们能在最快时间内速成“牙签臂”的绝招。上臂的脂肪细胞大多堆积在手臂的内

侧及后侧，可以延续到肘关节。而手臂吸脂法主要采用局部麻醉，通过肿胀麻醉技术注入麻药后，再用纤细的吸脂棒插入很小的切口当中，将多余脂肪细胞吸出，以达到完美的手臂线条。

相比历史上的所谓干抽、湿抽等抽脂方式，目前的抽脂不仅疗效确切，而且出血量少。但是，吸脂并不适合全身的减肥，只对“蝴蝶袖”这样的局部改善有效。吸脂是整形外科的一种常规手术，虽然技术成熟，但只要是手术就存在相关的风险，必须到正规的整形医疗机构，选择具有资质的整形外科医生，严格按照术前准备、术中操作及术后处理。

第二招——科学运动防“反弹”

少动是脂肪囤积的一个重要原因。只要是运动，就都会消耗一定的热量，从而对减肥有所帮助。解决的办法可以是多动，运动必须讲究科学合理。要减肥，坚持规律的有氧运动如跳绳、慢跑效果最好。

单臂伸展

将手臂按压在放于地板上的枕头上，腿向后伸直使身体呈一条直线。将右侧手臂向右伸展，掠过地板向上抬起，稍作停顿后，放下手臂回到初始位置，整个过程中尽量保持身体的直线状态。将手臂向前抬起与地板平行，然后再向上抬起，再回到初始动作。持续 30 秒后，换手臂再做 30 秒，然后深呼吸 30 秒，放松。

负重摆臂

直立，双手握住一本有一定重量的书。将书握在胸前，收紧手肘贴近身体两侧。手臂向下摆到大腿，然后向上举到肩膀的高度，手臂向内弯

曲，然后恢复站立姿势。重复这个动作 30 秒，然后再将动作的顺序反过来做 30 秒，然后深呼吸 30 秒，放松。

手掌交叉

从站立到下蹲，然后将手掌放在脚前面，向下压在地板上，与肩同宽。然后两手交叉向前移，就像走路那样，直到形成俯卧撑的姿势，停顿一下后，再倒回去，回到站立姿势。做 30 秒后，再用 30 秒来放松并调整呼吸。

后撑抬腿

手掌向后支撑坐在地板上，手指方向与面部朝向相反，屈膝，脚掌放平。然后提臀，并抬起左腿，注意勾起脚尖，然后让肘部稍稍弯曲，同时臀部下沉。稍作停留后，背部发力向上，保持腿部的姿势不变。30 秒后换腿重复以上动作，最后做 30 秒深呼吸放松。

第三招——蔬果食疗保持美丽

洋葱：含前列腺素 A，有舒张血管，降低血压等功能；还含有烯丙基三硫化物及少量硫氨基酸，可降血脂，预防动脉硬化。40 岁以上者更要常吃。

苹果：因富含果胶、纤维素、维生素 C 等，有非常好的降脂作用。

葡萄柚：葡萄柚酸性物质可以帮助消化液增加，促进消化功能，消除疲劳，美化肌肤。葡萄柚含有丰富的维生素 C，含糖量少。

番茄：番茄含有红素、食物纤维及果胶等成分，

可以降低热量的摄入，促进肠胃蠕动。

香菇：能明显降低血清胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白水平，经常食用，可使体内高密度脂蛋白有相对增加趋势。

冬瓜：经常食用冬瓜，能去除身体多余的脂肪和水分，起到减肥的作用。

胡萝卜：富含果胶酸钙，它与胆汁酸磨合后从大便中排出。身体要产生胆汁酸，势必会动用血液中的胆固醇，从而使血液中的胆固醇的水平降低。

第四招——完美“牙签臂”不能有毛毛

在成功塑成“牙签臂”后，更不能让碍眼的毛毛干扰视线。这里介绍几种手臂除毛方法，爱美的女性要注意了，心急吃不了热豆腐！

脱毛膏：脱毛膏的化学成分对皮肤有刺激，频繁使用会使敏感肤质出现红肿过敏，甚至发生皮疹，故使用前必须做斑贴试验，敏感肤质的人应慎用，生理期不宜使用。

激光脱毛：一般 4~12 周治疗一次，常规需经过 4~6 次的治疗。个别出现光敏感现象，很可能遗留少量色素沉着。

剃：脱毛效果为暂时性，毛发再次生长出来时相对粗壮，脱毛过程中操作不熟练，易刮伤皮肤，引起红肿。

拔：脱毛效果为暂时性，脱毛过程中操作不熟练，易造成钳夹刮伤皮肤，引起红肿。

脱毛蜡纸：脱毛过程涉及物理拉扯，过程相对疼痛，化学合成的蜜蜡易对皮肤造成刺激，物理拉扯时，由于操作方法不同，易出现体毛拔出不完全，引发毛囊炎。

（羊晚）

