

# 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醉后,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30秒,放松。

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,然后让脚部稍稍弯曲,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合物及少量硫氨基酸,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。葡萄柚含丰富的维生素C,含糖分少。

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,可使身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,剃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)

