

物理减肥派

代表功夫:林蛙数码仿生减肥

话说当年叱咤武林的蛤蟆功,是欧阳峰通过模仿蛤蟆自创而成,而如今的林蛙功,尽得蛤蟆功的真传。严冬时节,林蛙在山谷中冬眠,不吃不喝,冬去春来,便拥有了苗条的身材。林蛙数码仿生减肥法正是在动物冬眠脂肪转化原理的基础上,通过仪器按摩来打碎脂肪,分解体内多余脂肪,部分转化成能量,其余通过新陈代谢排出体外,从而达到减肥、活血化淤、调节内分泌的目的。

一个疗程一般为20-25天,分15次完成,最初的3-5天需要天天做,之后视个人“内力”(交滞期的不同)而定,每次“运功”1小时左右。

花费:一个疗程1980元,共15次。

代表功夫:推拿

推拿减肥已经不是一个新鲜的话题,但某日在一则广告上看到商家的减肥三不承诺:不打针、不吃药、不用任何仪器。看起来确实很诱人,于是决定到该减肥机构一探究竟。

商家拿出一个减掉25公斤肥肉的例子给我们看,自豪地说:“我们是通过按摩师的全身推拿,给身体做一个50分钟到一个小时的全身运动,再用调和精油和呼吸操来收紧皮肤。每个星期做三次,头三天要连着做,不仅能减肥还能治好痛经、腰痛等老毛病。”说完便带着记者去按摩室观摩了一番。在按摩室里,每个按摩师都很费力地在顾客身上“揉搓”,看着那一堆一堆的肥肉被捏起来,听着拍打发出的声音,记者不禁担心:真的没有任何痛苦就能减下来吗?

花费:1980元一个疗程,共15次。

瑜伽减肥派

代表功夫:热瑜伽

该门派兴起只有寥寥数年的工夫,却因奇特的功效而著称。瑜伽减肥大致分为四种:热瑜伽、纤体瑜伽、理疗和最新推出的收缩功。

作为现今最有效的瘦身方式之一的热瑜伽,是瑜伽功夫的入门篇章,是有氧运动和瑜伽式呼吸的有机结合。热瑜伽的每一个平衡动作都会消耗大量的体力,但初学者一般都很难把平衡动作跟呼吸兼具起来。因为它的每个动作虽然延续的时间不是很长,但其练习难度却足以令你的手臂发麻、双腿发软,若呼吸不当还很容易头晕胸闷。一节热瑜伽课一般是一个小时,能够马上轻掉1-2公斤。

练习热瑜伽还要小心走火入魔,在38℃的室温下进行的这一系列身体活动,能迅速消耗掉体内的水分,减重的效果是十分明显的,但是水分这样大量丢失也很容易造成皮肤缺水,所以一般一周最多只能做3-4次。

花费:80元一堂课,一周算平均3次,那么一周要花掉240元。

有氧运动派

有氧运动讲究长时间、低负荷运动,使得心(血液循环系统)、



减肥“门派”大全

眼看这春天就要过去,看看商场柜台里的服装,青绿、明黄、桃粉、桔红各色舞动,V领、束腰、露脐无所不能……在怦然心动的同时,最痛苦的莫过于回头看镜中的自己:粗壮的胳膊、赘肉横生的腰部、肥硕的腿……穿上再漂亮的衣服也不会好看。于是,为了穿上那些漂亮的衣服,“瘦身男女”们又掀起了新一轮的减肥风潮。

如今的减肥市场好似风云变幻的武林,药物减肥、物理减肥、健身减肥,各大减肥门派各自为阵,另外如吸脂、针灸、推拿、器械、瑜伽等等各种减肥招数更是层出不穷。江湖上的“瘦身男女”真要拜师学艺,练好这一招半式还真不容易:花血本、下苦功,费时间是必然的,万一不得要领,还有可能“走火入魔”。



强力减肥膏

肺(呼吸系统)得到充分的有效刺激,提高心、肺功能,从而让全身各组织、器官得到良好的氧气和营养供应,维持最佳的功能状态。

代表功夫:器械减肥

器械减肥是通过使用相关的器械,运动全身各部位,

使消耗大于摄入,减掉多余的热量和脂肪。一般提供器械减肥的健身俱乐部都有专职的减肥指导和健身教练。他们会根据前来减肥者的不同需要,设计一个合理的健康减肥计划。

训练前必须要做充分的准备活动,尤其是柔韧性拉伸练习,不然运动时容易受伤。一定要达到一定的强度和持续时间,一般半小时内是消耗能量,半小时后才开始消耗脂肪,若只是各种器械都蜻蜓点水一番,心里却想着尽快去洗个热水澡,估计也只能练就花拳绣腿了吧。真的按要求达到强度了,估计也累得快趴下了。

花费:练此功者不仅要有坚强的意志,还要有强大的经济支持,因为如果要请私人教练的话,价格是很高的,每次大约150元。

药物减肥派

迫不及待想要瘦身的MM,可能会盲目地选择各种减肥产品来歼灭脂肪,减肥药、减肥茶、减肥食品……多管齐下。

记者通过走访杭州多家药店发现,虽然现在市面上减肥药的品种花样繁多,但其中的成分大同小异,最常见的是壳聚糖、西布曲明、奥利司他等一些化学成分。从医学角度说,这些物质对消耗脂肪确实有效,可是一旦中途停止服用或是服用太长时间,“后遗症”就会接踵而来:不是体重反弹,就是体质变虚,更有甚者还会产生厌食、情绪焦躁等症。

有的MM选择喝减肥茶。减肥茶里包含的大多为中药成分,比如茯苓、决明子、番泻叶,相对于西药的副作用,中药着实让人安心许多。可是采访中,一位药店的工作人员向记者透露,减肥茶里的中药没有特异性,并不适用于每个肥胖者,一旦喝多了还会影响女性的内分泌系统。每天喝着减肥茶,却丝毫不见体重“回落”,这样的心情怎么都让人觉得是自此踏上一条“不归路”!

花费:吃减肥药一个疗程一般是两个月左右,大致花费300多元,减肥茶则相对便宜一些。

中医减肥派

代表功夫:针灸

针灸减肥已让“爱美一族”趋之若鹜,在杭州市中医院,近来求诊的患者,每天多达70多人。同在写字楼上班的小敏和cindy相伴到医院针灸减肥,半个月下来,cindy减了3公斤,小敏却只减了1公斤不到。小敏纳闷了,针灸减肥怎么对自己没有效果?得到的回答却是:减肥不是减重,而是减脂肪,针灸减肥也是一样的道理。杭州市中医院针灸科的朱医师告诉记者,针灸减肥是通过经络调节、针刺穴位,起到控制食欲、调整内分泌状态、提高人体新陈代谢的作用。此外,减肥效果还与脂肪的特点有关,软脂肪减得快而明显,硬脂肪则见效不大。另外做针灸讲究的就是持之以恒,差不多要做完一个疗程(12次)才能见到效果,这对于忙碌的上班族来说似乎有点困难了吧!

花费:40元一次,一个疗程480元。