

## 吃到肥胖

VS

## 按摩碎脂 呼吸出汗

选手：许蕾

职业：学生

年龄：20

身高：162cm

体重：80kg

肥胖原因：爱吃，饮食无节制

最尴尬的事情：因为肥胖，找不到兼职工作

减肥经历：节食、锻炼



我是大学女生，性格开朗，体重 80 公斤，属于严重肥胖。都说肥胖有遗传，但我例外，家里父母，甚至亲戚都算得上是身材瘦小，体型苗条，唯独我，是一个大胖子。总之，我的肥胖与遗传无关。

肥胖的人一般都爱吃，我看到食物就会没有节制，看到别人吃的时候，总感觉食物在向我招手，特想吃。零嘴总是女生的最爱，我最喜欢吃甜食和一些雪碧之类的碳酸类饮料。逢年过节的时候，亲戚间送礼总有些甜食和零食，我就会大吃特吃。再加上一直以来运动量都很小，肥胖问题也就产生了。

尽管我性格开朗，但肥胖的确给我带来了一些生活、工作上的不便，让我非常苦恼。上初中的时候，家里人就开始了说我太胖了。而从那时开始，我和另外一些小胖子受到歧视。刚开始，我并不介意，后来实在忍无可忍，天天跟同学拌嘴，朋友也越来越少。除此之外，生活上也有很多麻烦。平时逛街买衣服也难买，我自己很少买衣服，都是我姐姐、阿姨她们给我从上海、香港买回来的。

工作上碰壁也不少。大一的时候我想打工兼职，有一次，我打电话去红泥酒店应聘，一开始，所有条件都符合对方的要求，但一问体重的时，我一下子就懵了。当我说出我的体重的时候，对方马上就回答：“对不起，我们这边还是需要形象的。”还有一次，我去武林路的神田川应聘，那里的工作人员都是统一着装的，结果那边的工作服我穿不上，这份工作也因此泡汤了。

“一胖糟蹋美人颜”，带着这些苦恼，我开始为减肥战斗。高中的暑假，我每天早上 5:30 起床跑步一小时，跑跑走走，但是只锻炼了一两个星期就坚持不下去了，减肥的事就这样夭折了。后来，我试过节食的办法，就是连续三天不吃饭，只喝水。第一天的时候特想吃饭，第二天的时候，我就猛喝水，到第三天的时候，我的胃都开始疼了，但是第四天，开始吃东西的时候我就想吐，都有点厌食了。这次的减肥最后也以失败告终，但我还是期待着，有志者事竟成，我一定能瘦下来。

## 技师接招

汉方美体生活馆技师 赛名娟

汉方美体生活馆的技师赛名娟自己也有过减肥的经历。4 年前的她有 130 多斤，试了很多种方法都减不下来，就到了汉方。一开始也只是抱着试试看的态度去的，结果真的在一个疗程以后就减掉了 10 多斤，后来一直没有反弹。于是她索性就到了汉方做技师，学习减肥按摩手法，学习中医理论，背熟了人体的各个穴位，帮助很多人减肥成功。现在的她，已经成为汉方的高级技师。



## 减肥方案

汉方美体馆的主要减肥手法是通过点穴按摩打通人体的各条经络，再通过按摩来打碎堆积在人体内的脂肪，最后通过呼吸操大量出汗，将脂肪排出体外。这次，了解到减肥者蕾蕾的情况以后，赛名娟给出了一套针对性的方案。

首先，技师要求蕾蕾在开始减肥的前三天内一定要注意控制自己的饮食。每天的早餐是牛奶加鸡蛋，中午和晚上一定不能油腻的东西和米饭，只能吃一些蔬菜和水果。饿了就吃，千万不能让自己饿到，饿到了就没有力气减肥了。赛名娟跟蕾蕾说：“这三天是给减肥者清理肠胃的，非常重要，一定要坚持住，不然会影响到整个减肥的效果。”小姑娘点点头。

第二，技师跟蕾蕾聊了一会后，知道蕾蕾的睡眠不是很好，内分泌失调导致胆管有点阻塞，所以腿就特别粗。她建议小姑娘晚上睡觉的时候在脚后跟垫一个枕头，这样有利于腿部的血液循环。平时没事的时候呢自己也可以轻轻地敲打大腿两侧，疏通经络。

第三，头三天在清理肠胃的同时还要每天到美体馆接受点穴按摩，同时技师会特别针对小姑娘的腿部问题用专门的手法打碎她腿部的脂肪。

第四，就是现在在很多减肥方法中都有呼吸操。小姑娘回去以后必须每天都坚持练习呼吸操 15-30 分钟。

Less 红色小礼服



Allurenoir 金色晚礼服



减肥大赛开始了

你就把礼服穿上身  
你够厉害

文 / 本报记者 李冰 胡鸿

女人最梦寐以求想穿的衣服，应该是礼服吧，因为它最妩媚，最性感。然而，能将礼服穿得好看的女人，却是少之又少，因为它最挑身材。本次的减肥大赛，我们给冠军选定的奖品，就是礼服——Less 的天蚕丝红色小礼服，或 Allurenoir 金色曳地晚礼服。

在这场考验减肥者毅力和瘦身馆技师能耐的大赛中，这两件礼服是最好的衡量标准，你够厉害，就能把礼服穿上身。因此，所有的参赛选手和技师，加油，加油再加油。

同时，我们也要感谢杭州大厦购物中心女装商场为本次大赛提供奖品。

## 和谐城市 时尚周刊 品质生活

《城市假日》隶属于浙江日报报业集团，是一份以城市白领为目标读者，集娱乐、消费、生活报道为一体的综合性周刊。

《城市假日》月度风尚发布专版美容、健身等时尚行业广告总代理——杭州风谷文化传播有限公司



风谷文化传播

风之秀雅 谷之秀韵

垂询热线：0571-88312064