

产后肥胖 VS 养生吐纳操

文 / 本报记者 李冰 胡鸣

选手：盛琼
职业：文员
年龄：35
身高：155cm
体重：67kg
肥胖原因：生完孩子后开始发胖
最尴尬的事情：因为肥胖，让儿子很没面子
减肥经历：锻炼、精油点穴

年轻的时候，我也很苗条，肥胖始于坐完月子。

生完孩子坐月子，当时没注意到体重问题，后来一下子胖了起来。变胖之后，我的自信心也消失了，酒吧、K歌等娱乐活动也很少去。以前，我追求时尚，每天都打扮得漂漂亮亮才出门。现在，以前的漂亮的衣服基本都穿不了了，自信心也没了。特别是每次去开儿子的家长会的时候，儿子的同学就会说你妈妈好胖啊。这让我的儿子很没面子，我自己也很苦恼。

更多的是担心年纪大了之后，因为肥胖带来一系列的健康问题，比如高血压、脂肪肝、头晕。现在，稍微做一点体力劳动，就会感觉头晕，连走楼梯都感觉到没力气，迈不动脚步。

曾经试过很多减肥办法，比如锻炼身体，步行上班、跳绳、打乒乓球等等，但每次都觉得自己毅力不够，没有坚持下来。有段时间，我特别相信减肥机构，杭州小有名气的减肥机构我都去了，减肥卡是一张又一张的。一开始都还有些效果，但还是反弹回去了。但是，最近我去美容院做了一种精油点穴的减肥方法，轻了10斤，这也让我更加相信自己能够瘦下来。而且我现在还在控制自己的饭量，家人都非常支持，并且时刻监督我。

目前，我对自己的减肥事业非常有信心，相

信在不久我就可以美丽如初。

技师接招

贵一养生馆中医师 吕贵一

相信大多数看过我们上一期报纸的读者对贵一养生馆都已经有所了解了。馆主吕贵一十多年前是上海一家医院的中医医师，后来自创了一套按摩推拿的养生法。这套手法跟其他的减肥方法不同，它是在调理身体的同时不知不觉地将多余的肉肉给减下来了。吕医生说他们的推拿是一点都不疼的，减肥者只要舒舒服服地躺在他亲自设计的踩背床上睡一觉，肥就减下来了。

这光说不练是不行的，于是，在吕医生的带领下，小记来到了他们的治疗室。吕医生叫来了他的得意门生为小记现场演示。一边聊着，一边小记就躺到了他们的踩背床上，让小姑娘帮我推拿了两下。的确一点都不痛，力度刚刚好，像在做按摩一样。做完踩背，接下来就是去养生室做吕医生从道教养生术里借鉴来的吐纳操，利用呼吸来锻炼膈肌，从而消耗大量的脂肪。

减肥方案

贵一养生馆这次派出的代表就是馆主吕贵一。吕老师也为盛琼特地制定了一套减肥方案。

首先，开始减肥的3-4天每天都要到养生馆推拿，让身体的脂肪参与二次新陈代谢，使原本储藏在脂肪中的热量被再次利用。这样，减肥者在减肥的同时就不怎么会觉得饿了，而且胃口会越来越小，吃一点点东西就会觉得很饱了。

第二，头4天过后，可以稍微放松一下，换成隔天做。在按摩推拿的同时做吕技师自己发明的一套道家养生术，主要也是通过吐纳操（呼吸操）配合一些动作。



和美丽亲密接触的地方——香媛坊

◆ 香媛坊是一个专为繁忙的现代人而开设的雅致唯美的SPA专属空间，采用韩国进口无添加优质护理品牌，护理价位适中；提供个性化香薰SPA疗法，以实实在在的实际行动帮助会员去实现美丽梦想。

◆ 完美是我们的工作目标，不断寻找通向完美境界的道路就是我们的服务宗旨。

迎接店庆五周年之际，特别推出特价疗程姐妹卡**1260元**，现只需**188元**，（护理内容：植物香薰面部护理+足疗+巴拿芬腊手部护理+特效明眸护理+脊椎能量经络舒松+太空仓），**500元**姐妹卡，现只需**68元**（护理内容：植物香薰面部护理+特效明眸护理+脊椎能量经络舒松）。

数量有限，限前**20**名！

杭州市朝晖路联锦大厦A座701室（施家花园内）

美丽热线：**0571-85451829**

本活动解释权归香媛坊所有

VIP 美容纤体中心

GSD

| GSD · 瘦脸 · 细腰 · 修腿 · 专业店 |

面部提拉
眼周紧致
鼻翼收缩
双下巴消除
法令纹淡化
嘴角上扬
唇部塑形
下颌线紧致

使用GSD前 使用GSD十分惊喜

祛背

美腿

塑腹

50元体验

地址：杭州市朝晖路联锦大厦A座701室（施家花园内）

美丽热线：0571-85451829

特惠疗程热卖中……