

结实型肥胖

VS

控制饮食 精油减肥

选手：李亚
职业：IT 业
年龄：26
身高：160cm
体重：80kg
肥胖原因：伤后恢复，体重增加
最尴尬的事情：数次被人当成孕妇，在公交车上有人让座
减肥经历：喝“七日瘦身汤”、减肥茶，电疗，爬山



我是湖南长沙人，从事 IT 行业的。初中的时候我是校田径队的成员，那时候我 1.60 米的个子只有 100 斤。现在，跟人说自己的辉煌历史，很少有人相信了。因训练时受伤，当时休养得非常好，没想到初中毕业的时候我的体重达到了 180 斤。从此“为减肥消得人憔悴”，开始了我的减肥之路。

曾经试用过 N 种减肥方法，但始终没有效果。高二的时候，全班同学从杂志上看到一些瘦身法，比如吃“七日”瘦身汤，就是几种蔬菜混和在一起煮起来吃的。我只吃了三天，看着人家吃荤的津津有味，我就嘴馋了。最后，以失败告终。高中毕业的时候，又去美容院和同学一起做做机器“电疗”，做了两三次，结果有同学被电到，我也被吓倒，后来再也没去做，毕竟“生命更重要”。整个高中阶段我还经常吃一些“减肥茶”系列，比如吃柠檬减肥茶，甚至还去药店买减肥药吃。工作以后，由于我的职业关系，经常坐在电脑前面，没有时间运动，再加上有时还一边弄电脑一边吃零食，就更胖了。

由于肥胖，我遇到了一些尴尬的事情。有一次，一坐上公交车，就有男的起身给我让座。我很惊讶，难道把我当成孕妇了？第一次没往心里去，没想到接二连三地遇到这种状况。有一次，终于忍不住了，直接拒绝了对方：“不好意思，我不是孕妇。”尴尬的同时有些自卑。后来，有同事提醒我可能是衣服的缘故，那次我把原来的那些衣服全体解雇了！现在想起来还非常心痛。

爱美之心人皆有之，尤其是女人。春天到了，但因为胖，想找一件漂亮衣服，实在困难。

技师接招

美韵美容馆高级技师 罗梅

这次美韵派出的技师是元老级人物，高级技师罗梅。

罗梅从事减肥事业已经有 7 年多了，在她手里经过的减肥者也不下百个了，最厉害的一个减了 60 多斤。这次，针对李亚整体都比较胖的情况，罗技师给她出了这么一套减肥方案。

减肥方案

首先，是需要小姑娘自己配合的。油炸的东西不能吃，炒货不能吃，要多吃水果，特别是那种皮比较厚的梨，这种梨的皮虽然不好吃，却能起到很好的美容减肥效果。饭要吃，但不能吃得过饱，每餐吃到七分饱就够了。

第二，每天中午到美容院减肥，每次用减肥膏做拍打减肥，再配上精油做局部的减肥。一开始的三天要连续用精油进行局部减肥，过了头三天以后就可以隔三天做一次精油了。



文 / 本报记者 李冰 胡鸿

遗传肥胖

VS

绿色通穴减肥

选手：吴小红

职业：学生

年龄：21

身高：166cm

体重：67kg

肥胖原因：遗传加暴饮暴食

最尴尬的事情：一直在减，也没见瘦下来

减肥经历：吃瘦身药，抹瘦身霜，打羽毛球，转呼啦圈

我的肥胖原因比较简单，第一是遗传，第二就是暴饮暴食。所以一直认为自己的肥胖是顽固性的，要减下来，难度非常大。

为了减肥，我也算是心力憔悴。高中的时候，我跟班上的同学一起，吃了很多的减肥药，这些药吃了确实有点效果，但维持的时间不长。

我还尝试过节食。高二暑假的时候，每天的饮食控制得非常好，一天到晚只吃苹果和水。当然效果也很明显，瘦了二十多斤。但过了一段时间，吃东西就会想吐，有点厌食恶心了，而且一出门晒到太阳就头晕。

可能就是因为那段节食经历留下的后遗症，现在我的胃很不好，从此，再也不敢节食了。

运动减肥是最健康的，我也一直在不断努力尝试。比如用保鲜膜把全身包裹起来打羽毛球，出很多的汗，这个效果也很好。但这样的锻炼太辛苦了，没有坚持下去。我也曾擦过一些瘦身霜，晚上睡觉前抹在腰部，但是感觉全身都燃烧起来了，身体感觉很不舒服。我还转过呼拉圈，每次转一小时，结果腰部都有了乌青。

时下有一种很流行的说法是：请吃饭不如请流汗。于是，我约同几个朋友一起去健身房，只是半途而废了，并没有将锻炼身体坚持到底。

这次，我真的下定决心了，我要减掉二十斤。

技师接招

虞美人美容中心高级技师 许铿

许铿是虞美人的老板娘，采访的当天，她很忙，忙着在装修新店。许铿说，虞美人有两种基本的减肥方法，一种是太空舱排毒瘦身，这种方式是通过给人体的表皮增加温度，使皮下脂肪通过汗腺排出。另一种是针对体重超标严重的人，采用绿色通穴减肥。

减肥方案

这次的减肥者属于后者，体重超标比较严重的，所以给她的减肥方案当然是后一套了。

首先，饮食上控制住，油的甜的都不能吃。前三天不能吃主食，每天早上吃鸡蛋加牛奶，中午吃一些鱼、肉、海鲜、鸡蛋，晚上就吃点蔬菜和水果，一定不能吃米饭。

第二，每天到虞美人接受技师的按摩，打通全身经络，促进脂肪的新陈代谢。

有“峰”显 无“丰”险

“点穴丰胸既然能使原本平坦的胸部丰满起来，可是我担心丰胸后，腰围也不会跟着增大吧？”

3月6日，位于天目山路的京都贝格健康会所接到这样一个电话。贺芳（化名）今年32岁，自从1998年参加工作，就一直在电脑旁工作，每天运动的时间只能在午餐后进行，这样贺芳的体重就逐渐增加，腰围逐渐增大。

去年冬天，贺芳经过为期三个月的“魔鬼减肥”疗程，体重是减了，但胸围也小了。而且，她发现乳房侧面出现了明显的皱纹，“还没生小孩呢，就这样了。”小贺很伤心也很着急。

减肥使乳房松弛，谁能想到？可有没有解决的办法呢？贺芳一直为既能丰胸、又能减肥的治疗方法而在寻找。

3月7日，贺芳来到了京都贝格健康会所。

体验前 虚惊一场

京都贝格专业技师看到了贺芳在减肥后胸部呈现的状况后，先是摇摇头，这让小贺心里直发毛：“不会吧？没希望了？”

专业技师看到贺芳的表情说：“别紧张，我只是对于这种减肥的后果感叹一下，你要是早来这里就好了，我们的开穴减肥不会有这种脂肪减少了、胸部也跟着瘦身的现象的发生。”

技师在查看了贺芳的症状、胸形后，决定用中医点穴丰胸和开穴减肥双管齐下的治疗方法。这样贺芳不但能保持胸部的完美曲线，腰腹部也不会有肥胖的危险。

体验中 逐渐适应

贺芳看着和她一同来的朋友已经躺在美容床上准备接受治疗，自己有些拘束，美胸技师让她躺下来，放松一会儿，听听音乐，放松一下心情。

贺芳躺平后，技师开始在她的胸部、腹部、腿部、颈肩后背等部位进行穴位按压。贺芳说起初有些轻微的热、麻、酸、胀的感觉，技师解释说，这种感觉是中医俞穴的“得气”反应所致。

之后，贺芳在美胸技师的细心引导下，适应了刚才的感觉。

体验后 科学治疗中 逐步见成效

第一次点穴后，贺芳胸前没有什么大的变化，只是觉的胀胀的。技师说这种点穴疗法重在坚持，一个月左右就能收到效果。

其实丰胸和减肥是不矛盾的。点穴丰胸和开穴减肥等都是以人体的经络、穴位为主，根据不同经络部位，进行特殊手法调节，使人体经络迅速产生作用：一方面通过手法的引导使乳房神经、乳房组织得到不同程度的作用变化，从而达到乳房坚挺、丰满的效果；另一方面调整身体的特定区域的经络，促进体内脂肪分解和代谢，抑制脾胃的消化功能，使体重快速下降，达到减肥的目的。

美是我们一直追寻的。现如今，追求瘦的热浪逐渐消退，人们对女性身材美的定义更强调的是“健康的美，拥有完美曲线的美”。

身材美，说起来简单，真正拥有它的人却寥寥无几，那是一种单纯地追求瘦身更高的境界。

要想健康减肥 安全丰胸 请到京都贝格来 可让您同步完成 !!!

美丽热线：88219598

87011988

Galanz 格兰仕

让光波空调净化室内空气

空调在现代生活中日益普及，造成人体、房间和空调机最后在室内形成一个封闭的循环系统。细菌、病毒、霉菌等微生物极易在封闭居室大量繁衍，具有改善室内空气质量的空调，成为许多家庭选购家电的重中之重。日前，中国室内装饰协会室内环境监测工作委员会认定，格兰仕光波空调为首台具有室内空气净化功能的空调，能有效改善房间室内空气质量，是为数不多的健康空调好产品，室内环境的健康卫士。

在世界卫生组织公布的《世界卫生报告》中，室内烟尘被列为人类健康的 10 大威胁。报告指出，尽管空气污染物主要存在于室外，但是人们长期生活在室内，因此人们受到的空气污染主要来源于室

