塑身衣真能“塑身”?

入冬以来气温节节下降，厚重的衣服难免使人显得臃肿，塑身内衣顿时成了广受女性欢迎的“香饽饽”。然而，不少爱美女性认为长期穿着塑身内衣既能瘦身又可塑形，对塑身衣的认识还缺乏科学性。殊不知，所谓的塑身衣只是一个“美丽的陷阱”，长期穿着不但不能帮助女性减肥，反而会影响身体健康，得不偿失。

长期穿塑身衣真可以“塑身”?

市场上的塑身衣大多用强力弹性纤维制成，通过将身体某些部位的多余脂肪收拢到一定部位，使胸部圆润、饱满，身体挺拔，从而达到“美体”的效果，但实际上塑身衣所塑造出来的苗条身材只是暂时的，它并不能真正地减少体内脂肪，达到减重的效果。一些塑身衣利用布料不透气的原理，让人穿上后，热得直冒汗，让人有种“长期穿就能减肥”的错觉。再加上一些不称职的健身教练教授所谓的“塑身衣减肥训练”，叫人不停地跑步运动，或者不断地跳韵律舞，以为这样就能达到较好的瘦身效果。其实，由于塑身衣一般采用不透气的面料，人体被包裹在里面，不到十分钟就开始流汗；这时，塑身衣无法吸收愈流愈多的汗液，造成排汗不通畅，一番剧烈运动下来，让人呼吸困难、甚至虚脱。

另外，市面上经常可以看到一种带有洞孔的塑身衣，外形就像游泳圈一样，可以从洞孔灌进热气，加速人体受热排汗，使能量消耗得更快。商家宣传：穿上这样的塑身衣，如同天天都洗桑拿浴；配合剧烈的运动，减肥效果极佳。然而，穿上这样的塑身衣运动，身体内的水分大量流失，消耗能量迅速，造成严重脱水，甚至中暑。

穿塑身衣会不会影响健康?

有医学专家指出，长期穿塑身内衣，致人呼吸困难、头痛、胸闷、下肢发酸等，会导致很多隐疾——如果塑身衣过紧，还会影响血液循环，引起身体供血不足，并且使腹腔内的肾、脾、肝、胃、肠等器官受到压迫，使内脏及神经系统长期处于紧张状态，导致胃肠消化功能降低，造成便秘。

经常穿着塑身衣会给人体造成危害。由于紧身内裤使阴道分泌物积聚，容易引起妇科疾病；塑身衣的强力捆绑作用直接影响到身体许多部位的血液循环，从而影响正常的呼吸运动，造成呼吸困难……

如何选购适合自己的塑身衣?

在选购塑身衣时，一定要加上调拨技术，面料要透气，要以舒服为主，利用脂肪游移的原理达到塑形的作用——好的塑身衣利用脂肪游移原理把胃、胳膊、肚子、后背上的多余的肉调到胸，把膝盖，大腿多余的肉调到臀部。这种内衣长期穿着对胸部下垂，臀部下垂，水桶腰都有明显的改善，对部分容易产生的十二直肠，胃下垂都有很好的疗效，市面上部分束身衣的面料已经得到了改善，加入了远红外线功能，对人体起到通血通气的作用。

值得大家注意的是，塑身衣只能作为暂时塑体的帮手，切不可一天24小时穿着，更不宜一年四季长期穿着。

你知道如何冬令进补吗?

本报读者俱乐部将举办周末专家健康讲座

眼下正是冬令进补的起步阶段，本报接到很多读者来信来电，询问有关冬令进补的知识以及注意事项。为此，本报读者俱乐部特与上海白衣缘生物科技有限公司联合于12月2日（周日）下午举办健康讲座，请上海中医药大学著名教授为广大读者解读冬令进补的科学方法。

本次讲座名额有限，需预约登记，本报读者可于今日起至周日上午进行电话预约：400 820 3037。讲座为预约成功者还准备了冬令进补礼品一份。

完美冬天无裂口

气温骤降，冬天的干燥空气往往让人们的手指、脚后跟和嘴角旁边皮肤开裂。这些伤口摩擦时疼痛难忍，较大的裂口还会引起出血，病菌侵入后甚至出现化脓感染。如何过个没有伤口的完美冬天呢?

降下内火 打好底子

皮肤开裂，嘴角的皮肤脱皮的现象，很多的时候是内火太旺的外在表现，因此要想防裂，首先要做的是把内火降下来。降火往往跟饮食有关，对引起上火的饮食，比如油腻和辛辣的食物，应尽量避免过多摄入，一旦吃了过多的上火食物，要尽快用败火的食物与草药来调节。菊花普洱茶是降火的良方，葡萄、柿子、白木耳都有比较好的润燥作用。此外牛黄解毒片是很实惠的去火中草药。

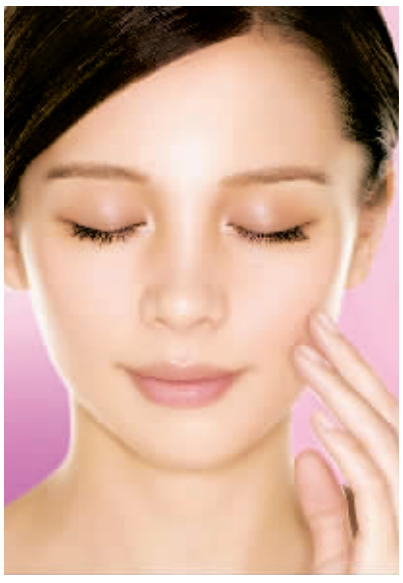
做好保暖 消灭冻疮

皮肤开裂还有一些情况下是由于冻疮引起的。外露的皮肤受到冷冻，皮下小动脉发生痉挛收缩，血液瘀滞，导致组织细胞受到损害，从而使皮肤失去活性缺失水分，再加上对冻疮的抓挠，非常容易开裂。消灭冻疮的最好方法就是保暖，平时多参加体育运动，促进血液循环；挑选袜子要宽松干燥。受冻后则不能用热水烫或者用手抓挠，这样均能造成皮肤开裂。市面上的冻疮膏对于皮肤开裂也具有一定的预防效果。

日常留心 防治结合

对于经常皮肤开裂的人们来说，除了日常饮食上的注意，还要在日常起居上注意留心对于这种病的防治。

要尽量避免频繁的洗手和洗脸，清洗时尽量避免用碱性过强的肥皂、碱水及其他洗涤剂。尽量戴上手套来进行清洗工作，以防止水分蒸发后的皮肤干燥以及开裂皮肤的真菌感染。



不能用过于高的温度的热水来洗澡，过高的水温会破坏皮肤的水脂，尤其是已经开裂的皮肤，只能用温水轻轻擦拭，避免过烫温度的刺激。洗完澡后好的皮肤应当记得抹上乳液，而在开裂处应当选择具有镇静作用的软膏来涂。

时刻保持空调间室内的湿度，有条件的情况下，可以去购买加湿器，没有的话，可以直接洒水。多用鱼肝油涂抹温水清洗过后的开裂皮肤的周围，能起到较好的治疗效果。**阿东**