

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,造成排汗不畅通,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,会导致很多隐患——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讲解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。如何过一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,对引起上火的食物,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

AUSSINO 澳西奴

我的新家...
My New Home

周末精选商品

秋冬新品 浪漫东方

活动时间:2007年11月29日-12月6日

纯棉埃及印花被单床罩套件 售价:599-699元/套
优惠价:299-359元/套

周末精选商品三天11月30日-12月2日

白鹅绒被芯 含绒量90%
(双人-双人加大)
原价:2880-3380元/条
65折优惠价:1728-2028元/条

AUSSINO 澳西奴

8.5折

*凭此券购物可享受会员价一次
*仅限上海专卖店
*有效期至:11月30日-12月6日

12元

*凡单张收银条满120元+12元即可获赠精美印花绒毯1条(花型以店内实物为准)
*活动有效期:2007年12月1日-12月6日

*购买任何款新花被单床罩套件送浴巾尺寸浴巾一条
*其他礼品以及赠品以各店内实物为准

特由香港直接运到四件套
(双人-双人加大)
售价:1188-1298元/套
会员价:998-1103元/套

送

最精致羽绒被四件套
(双人-双人加大)
售价:1288-1468元/套
会员价:1103-1248元/套

送

上海16家专卖店及30家专柜为您提供服务 产品网站:www.aussino.com
港汇广场4楼476-477 正大广场6楼 来福士广场6楼 齐河路211号(近云台路) 中山北路1959号1楼 锦飞广场3楼308
新村路1500号家乐福万三店1楼 康渡购物广场七宝店320-322 金伊国际广场5楼502 南裕路829号
梅龙镇广场6楼601-606 百联西郊3楼 虹桥淮海城4楼4-11 四川北路2118号1楼 百联世茂国际广场6楼 常熟路1238号

上海中佑肛肠医院

地址:上海南京路339号
电话:021-6586 3999
邮编:200002

冬虫夏草

畅销上海 2007-2007年 供不应求
南京西路170号国际饭店商场
徐汇区广西北路398号103室
T:63750537