



## 不想运动 还想减肥

# 你有高招吗?

□ 记者 刘淑芬

几天前,巨人网络董事长兼CEO史玉柱发了条微博:我不想运动,又想减肥,减到双下巴消失为止,有啥办法?到当天18时,这条微博获得了600多次转发和1900多条回复,大多数人回复比较调侃,比如“多吃脑白金,多喝黄金酒”“每天转下巴一百遍啊一百遍”等,少数人给出了一些诸如“每天走路半小时”“只吃蔬菜”的建议。一位网友反问:我不想劳动,又想发财,资产跟史总一样多为止,有啥办法?

调侃归调侃,现实生活中和史董事长有相同想法的人不是少数,那么不想运动,真的就能减肥吗?以下是几位MM的减肥高招,她们的招数不是针灸、点穴、节食、抽脂、吃药之类,都是健康的招儿。且让我们看看是些什么样的招儿,有无可借鉴的地方——

### 朱宛 减肥做好食文章

不想胖就要养成好的饮食习惯,这是30岁的朱宛在试了很多种减肥方法后得出的结论。

朱宛从相关资料上看到,要想使身体变得轻盈,就要常吃能让身体顺利排毒的营养物质,维生素A、C、E必不可少。富含此类营养物质的食物有蔬菜类的西红柿、甘蓝、韭菜、香菜和辣椒,海鲜类中的发菜、紫菜、海带、海白菜及裙带菜以及

海藻类食物。

一次偶然的的机会,朱女士听说膳食纤维也能帮助减肥。她去问医生求救,医生告诉她,未精制的全谷类食品及蔬菜水果都富含膳食纤维,能刺激肠胃蠕动。纤维素几乎不被人体消化吸收,虽然随着其他食物在肠道里走了一圈,但最终以粪便的形式排至体外。纤维素遇水后能膨胀几十倍,让人产生饱腹感,在胃里停留时间长,

不容易感到饿,不会给身体留下一丝热量。

有了科学依据后,朱女士在吃饭的时候专拣富含纤维素的食品吃,还真管用,她小腹上的“游泳圈”越来越小了。

摄取食物时,朱女士还严格遵循两个原则,一个是细嚼慢咽的原则,细嚼慢咽可以让入有饱腹感,自然减少了进食量;另一个是饭前喝汤的原则,“饭前喝汤,苗条健康”,汤会使



人产生饱感又不会发胖,且营养丰富。心动了吧?那就赶紧行动起来吧!

### 李女士 随时随地巧塑身

李女士是个白领,平时工作十分繁忙,无暇锻炼,但她不忘在举手投足间塑身,且效果十分明显。

随时注意收紧腹肌是她非常有效的塑身方法之一,因为她知道在收紧腹肌的时候,能大量燃烧腹部脂肪。她这个

习惯坚持了好几年,日积月累,的确减掉了不少腹部脂肪。

每天上下班的时候,也是李女士纤腿的好时候。虽然她是有车一族,但周一至周五上班期间,她从来不开车,天天坐公交车,而且总是提前几站下

车,步行往单位走。这个时候她的背部挺直、放松,膝盖伸直,将重心由腿移向脚尖,因为这样能增加小腿的活动量,令腿部更结实修长。

李女士饭后从来不是马上坐下,而是收拾厨房、客厅,等一切忙完看电视的时候,就是

她靠墙站立的时候。具体的动作是:靠墙直立,挺胸收腹提臀,肩背必须靠墙,保持整个姿势的时间越长越好。当然,刚开始的时候,李女士觉得腰背酸痛,但坚持下来,李女士臀部曲线美了,人也挺拔了。有心的读者不妨一试。

### 刘一汝 自我按摩助减肥



女人都怕胖,总在寻觅减肥的好方法,新区的刘一汝也不例外。

刘一汝最近喜欢上了自我按摩,她说:自我按摩对腹部有较好的减肥作用。”她最常做的动作就是,坐着或睡在床上,放松腹部,两掌相叠,放在腹部,顺时针旋转摩擦腹部约

3分钟,逆时针旋转摩擦腹部约3分钟。她感觉在她的手下,腹部多余的脂肪变薄了,变少了。

有时候,她还会以拇指和其他四指抓提肌肉,像揉捏面团儿一样,将肌肉边捏边揉。自踝部向上揉捏至臀部。左右交替进行,最后双手揉搓腹部。

一到冬天,刘一汝就喜欢往澡堂跑,她要去蒸桑拿,因为她听说桑拿的好处真不少:蒸半小时相当于大约10公里的慢跑运动效果,能有效促进淋巴排毒、改善身体新陈代谢、提高燃脂效率。还真别说,每次蒸完桑拿,刘一汝都觉得身轻如燕,一身轻松。

### 驻颜·有术

## 最不起眼的美容法 让你大开眼界

爱美的朋友,你们知道吗?其实我们生活中,平常最不起眼的土方法,也能获得震撼的美肤效果;这些美容习惯,你可以慢慢养成,也可以一蹴而就。你必须知道的美容习惯,今日就送给大家吧!

#### 醋水去油光

油性肌肤的人每天早上起来,脸上都会泛着油光,用洁面皂洗脸可以去掉多余油分,但很可能破坏角质层,造成内油外干,刺激油脂大量分泌。如果在30摄氏度的半盆水中,倒入一瓶盖的白醋洗脸,既可以去油光,又能清洁表皮多余角质层,避免伤害角质层。洗脸后皮肤感觉光滑紧绷。同时别忘记使用合适的保湿产品,防止内油外干现象。

#### 化妆棉清洁化妆品

不要以为化妆棉只能用来擦脸和卸妆!我们唇膏、睫毛膏、粉底液的旋盖处常常容易被溢出的膏体弄脏,很不卫生,而且容易滋生细菌。用卸妆水、卸妆油倒在化妆棉上来回擦拭弄脏的地方,很快就干净啦。



#### 纸面膜发挥余热做颈膜

一张纸面膜在脸上敷15分钟以后,千万不要丢掉。将它整体移到颈部再敷上5分钟,就可以当成颈膜使用了。注意头部略往后仰一点,将面膜最上部敷在下巴下面的头颈连接处,这样才能让颈部肤色与面部保持一致。

#### 每天加热涂抹护肤品

每天早晚涂抹护肤品时,你不是从来都是直接涂在脸上?这样护肤效果可差了很多。不论是精华液、乳液还是水类、霜类的护肤品,最好都在涂抹前用双手揉搓10下,用手温给护肤品加热,然后涂抹在脸上。等被脸部全部吸收后,再揉搓10下,轻轻按压全脸,帮助提高吸收,你的小脸会更红润健康哦。

#### 给香水2周试用期

不要冲动地杀到柜台就买下一款香水,哪怕广告让你按捺不住。混合着各种味道的香水柜台很容易让嗅觉迟钝,而且,即便是喷在手腕处,20分钟以后再去购买也不一定会百分百喜欢。想买到自己真正喜欢并适合的香水,可以先从柜台拿试用装回家,2周的试用后,你会收到朋友的反馈,更重要的是,这时你才会真正确定你是否喜欢这款香水。(红颜)

### 名人塑身

## 袁莉的塑身秘方



袁莉,著名演员,曾出演《永不瞑目》《铁齿铜牙纪晓岚》等多部电视剧。以下就是袁莉的塑身秘方:

1. 早餐喝一杯脱脂牛奶,吃一个煮鸡蛋(早餐一定要吃,记住牛奶一定要脱脂的)。

2. 午餐喝一杯牛筋汤(牛肉是补气力的,牛筋更棒)。中午可以吃一小汤勺米饭,再配

上一点点水煮青菜。

3. 晚餐吃一碗白水煮绿叶菜,什么菜都可以,但一定要白水煮。加点生抽就可以了(一定要少盐,清淡能让人轮廓分明)。

4. 多喝白开水或茶水,茶水的配比:普洱+荷叶+桃花,同样的比例,可以做成茶包,没事来上一杯(荷叶在药

店有卖,是一大张一大张的,买来洗干净剪成小块。桃花是利尿的,在药店也可以买到。这种茶水味道不太好喝,但一定要坚持)。

5. 实在饿了,可以吃些干果补充油分(记住,每天最多吃8颗),还可以吃几片维生素来均衡一下营养。

(文文)