

有人说,身处减肥期的人都是不理智的,只要他们听说哪个减肥方法有用,就会不惜一切代价地去尝试,完全不顾及是否对人体有副作用。在这里,我们要提醒正在减肥的人,千万不要听信偏方,不然会对身体造成很大的伤害。

## 盘点害人的减肥偏方

### 偏方一:水果减肥法

伤身程度:★★★★★

**说法:**主食是减肥的大敌,只吃苹果不吃正餐,可以避免摄入过多的淀粉,从而达到减肥的目的。

**效果:**一个叫“小白”的网友尝试了“三日苹果减肥法”并在论坛里分享了她的经验:“我在3天内坚持‘只吃苹果不吃正餐’的减肥方法,一共减轻3公斤,恢复正常饮食后,体重略有反弹,增加1公斤。”她表示,下次准备坚持10天,以求更好的减重效果。

**副作用:**此偏方可导致严重的营养不良。

### 偏方二:呕吐减肥法

伤身程度:★★★★★

**说法:**日本影星宫泽里惠当年就是用此法减肥,患上厌食症,后经多年医治痊愈。

**效果:**这是根据“吃了等于没吃”的原理推想出来的。减肥者可以吃到十成饱,然后“抠喉”将刚吃下的东西吐出来。食物没有消化,身体自然

就无法摄取营养,于是便可减肥。

**效果:**有人用此法一个月成功瘦身5公斤,但因为胃酸伤及喉咙和牙齿,会令人感觉身体不适,还会导致皮肤粗糙。

**副作用:**如果养成想吐便吐的习惯,极有可能患上厌食症,这是极危险的减肥方法。

### 偏方三:断水减肥法

伤身程度:★★★★★

**说法:**日本拳击手轮岛功一于1989年提出了10天断水减肥5公斤的说法,减肥者只有在忍受不了的情况下才喝些葡萄汁和柠檬汁。

**效果:**有人试过此法,确实能在7天~10天内减掉3公斤~4公斤,效果神速。

**副作用:**饮水不足会引起人体代谢功能紊乱,导致人体对能量吸收多、释放少,引起便秘,皮肤干燥等症,严重者会脱水,危及生命。

### 偏方四:吃辣减肥法

伤身程度:★★★★

**说法:**泰国、印度等国家少有胖子,跟他们平日嗜辣有关。因为吃辣

后容易流汗,而且吃一点点就能有饱腹感,所以有减肥功效。

**效果:**有人尝试吃辛辣食物减肥,一个月能瘦身2公斤~3公斤。

**副作用:**常吃辛辣食物会影响胃部机能,有导致胃痛甚至胃出血的危险。有的人吃辛辣食物会胃口大开,越吃越多,达不到减肥的目的。吃太多的刺激性食物会导致皮肤粗糙,满脸暗疮,得不偿失。

### 偏方五:吸烟减肥法

伤身程度:★★★★

**说法:**饭前空腹抽一支烟,令胃部不适,没有胃口吃东西,自然会变瘦。因为烟草中含的尼古丁会令消化功能衰退,人体不能有效地吸收食物营养,想胖都难。还有人吸烟会使味觉减退,可抑制饥饿时肠胃的收缩。

**效果:**有人尝试吸烟减肥,两个月可减3公斤左右。  
**副作用:**吸烟除危害心肺功能外,空腹吸烟更会令胃部血管痉挛而引发胃炎。吸烟还会损伤皮肤,是健康的大敌。



## 敲敲胆经 两周秀出纤细美腿

腿粗,是爱美女性的一大心病。今天为大家介绍一种有效的瘦腿方法——敲胆经,半个月就能轻松瘦腿。

坐在床上伸直双腿,或者把脚放在小凳子上,用拳头捶大腿两侧。从大腿外侧根部开始一直敲到膝盖,敲50次。每天敲一遍或两遍即可。

这种运动的主要功效在于刺激胆经,强迫胆汁分泌,提升人体的吸收能力,提供人体造血系统所需的充足材



料。由于敲胆经可以使胆经的活动加速,将大腿外侧堆积在胆经上的垃圾排出,因此,这种运动可使臀部和大腿外侧的脂肪减少。

### 适合人群

典型的梨形身材,肉全堆在大腿和膝盖上的女性;贪吃,喜欢吃甜食但是不爱运动,跑100米都喘气的女性;上身瘦下身胖,想通过运动减肥又害怕胸部变小的女性。

**效果:**此法可祛除人体内的寒气,促进胆汁分泌排毒,补充血气,缓解大腿水肿或静脉曲张。坚持半个月,大腿能瘦2厘米~3厘米,同时,臀部也会瘦。

### 注意事项

1. 敲胆经不需要用很大的力气,有痛感就行,不要敲出淤青来。
2. 不需要敲到小腿上,一是操作不方便,二是小腿上胆经与胃经的位置太近,一般人区分起来有难度。
3. 23时之后不要敲,23时至1时是气血进入胆经的时候。
4. 肝火过旺的人不适合这个方法。
5. 女性月经来潮时不要敲。

### 饮食配合

- 要放弃甜食和零食,不吃蛋糕、冰淇淋之类的食物。
- 坚持早餐丰富、午餐营养、晚餐清淡的饮食规律。现代人特别是上班族,运动量严重不足,每天都处于热量过剩的状态,久坐不动,下身自然越来越肥。晚餐可以适量少吃,喝点燕麦粥或者杂粮粥,吃点水果就足够了。

## 驻颜有术

### 远离毛孔粗大 拥有诱人肌肤

最近是不是发现自己的毛孔变粗了?皮肤是看上去很油,教你几个小方法,让毛孔粗大远离你!

要想远离毛孔粗大,就要彻底清洁皮肤,调节油水平衡。每天使用可平衡油脂分泌、清理毛孔的化妆水和乳液。每周使用去角质产品深层清洁,用按摩霜做按摩。按摩和去角质时应注意力度,不能给肌肤造成负担。

补水保湿,收紧毛孔。选择能增生胶原蛋白、弹力纤维及收缩毛孔成分的保养品,尽可能去改善已经形成的粗大毛孔。

注意不要熬夜、饮酒。熬夜、饮酒会加重肌肤缺水、加快肌肤衰老。同时要做到多运动、多喝水、多吃蔬菜水果,少吃辛辣和油腻食品。

其实,简单几步就能让你的皮肤变得细腻起来,记住,日常护理很重要。(凤凰)

### 面膜加运动 消除双下巴

下巴是人体容易积累脂肪的部位。我们如果不注重颈部保养,就会形成难看的双下巴。爱美的女性一定收集了不少用来拉伸颈部肌肉、增加皮肤组织弹力的下巴提升动作。

在进行提升运动之前,我们可以先做个面膜,让你的运动事半功倍。

你可准备一勺牛奶、一个新鲜鸡蛋的蛋清、少量蜂蜜、薄荷精油和柠檬汁,快速将以上原料加以搅拌均匀,然后涂在下颌及下巴底部区域。

蛋清和柠檬是紧致皮肤的最佳拍档,蜂蜜和牛奶又能使肌肤滋润柔滑,再加上有针对性的运动,双下巴一定会消失得无影无踪。(新新)