

第壹观点

减肥
那点事

小时候的我对胖瘦没有任何概念,有好吃的拼命吃,特别是夜宵,那时觉得,睡前吃一碗泡面真是美味啊。于是,不知不觉中,我就长胖了。

初一时,我的体重达到了96斤,几个调皮捣蛋的男生开始在背后叫我“小胖子”。

可是,怎么办呢?那时候我还在长身体,一顿不吃饿得慌。就这样,在每天难过、每天继续吃的路上,我一直胖到了高中毕业。

上了大学之后,我有了较多的空闲时间。于是,我把减肥这件事提上了日程:饮食方面,启动少吃多餐的模式,同时,牢牢告诫自己,不能吃油炸食品、不能吃甜食;运动方面,在健身房办了张卡,每天中午混健身房,晚上混学校操场。

说真的,要不是因为减肥这件事,我从来不知道自己还有运动的潜能:从最初的一圈两圈,到后来,我竟能在操场上坚持跑上十几圈。

当然,减肥的过程真的很辛苦。当同学们在外面大吃大喝,尝遍各种甜品小吃的时候,我就像个格格不入的外来者,死死抵挡住诱惑;当运动得全身酸痛,手都抬不起的时候,我告诉自己,坚持就会胜利;当坚持了一个多月还没效果的时候,我又告诉自己,不要放弃。

就这样,我用了将近一年时间,成功甩掉了10公斤肥肉。

关于减肥这件事,我相信80%的人都曾经嚷嚷过,可是坚持下来的成功者却不多。本期“享瘦一夏”专题主人公之一阿东说,减肥是条漫漫长路,特别是通过运动减肥,很多人天天喊,可是始终不敢踏步迈出。他们总有一大堆理由,但总结起来,无非是“不想,不愿,不实践”。

本期“享瘦一夏”专题另一位主人公小微认为,减肥没有捷径,就是管住嘴迈开腿。如果你没有时间运动,不妨和她一样,试试自制营养代餐,当然,关键的还是坚持。

“其实,这世上所有的事,道理都是一样的,那就是认准心中所想,化为脚下行动,一步一个脚印实现它。减肥如此,工作如此,学习亦如此。”在阿东看来,减肥不仅仅使身材变好了,还让生活更加美好。因为当你减肥成功,你就学会了坚持、同时拥有了健康的身体、乐观的心态和满满的自信心。(详见3—4版)

文/希希

三伏天
来做个香疗吧

三伏天一到,不少MM们又开始聚集在我市陈瑒怡医疗美容诊所里,做三伏药熨。

何为三伏药熨?主治医生陈瑒怡表示,药熨其实就是古代中医的芳香疗法,简称香疗。是指把特殊的药拓、药灸通过皮肤肌肉经络“热熨”使身体得到调养的一种方法,传承至今已有5000多年,是我国古代宫廷帝王嫔妃的养生方式之一。

问:为何要在三伏天里进行香疗?

陈瑒怡:三伏天香疗是我国传统医学中最具特色的伏天保健疗法之一,它是依据中医学“天人相应”“冬病夏治”“春夏养阳”等理论,利用全年中阳气最盛的三伏天,人们体内阳气最盛的时机,应用具有温经散寒补虚助阳的香疗,通过对经络腧穴的温热刺激,通过经络的气血直达病处,标本兼治。

问:香疗(熨疗)的过程是怎么样的?

陈瑒怡:经过多方考察对比之后,我们引进的香疗产品为“紫御天香”,它是由全国13位老中医精选18味名贵中草药和64种芳香精华,再经过21种炮制工序配制而成。

整个熨疗过程分为两步。首先将特色的秘制刮痧膏配合深入经络手法,清理人体的肌肉层里的淤血,打通排毒通道。然后把已经灸好的香药处方,“熨”到人体的各个部位,让药性散发全身,排出筋膜层和骨骼的老寒、湿毒。

问:香疗的原理是什么?

陈瑒怡:热力和药力的联合作用是香疗的主要原理。首先,通过药物和温热对局部组织的刺激,使机体产生某些抗体,从而提高机体的免疫力;其次利用药物的温热性能和外加热力,刺激局部经络穴位,可达到行气活血,祛湿散寒的目的。

此外,由于药物及热刺激,使局部血管扩张,血液循环加快,从而促进药物的渗透、吸收和传播,增加全身的效应。

问:哪些人适合香疗?

陈瑒怡:香疗适合一些有慢性炎症如妇科炎症、老寒肩、老寒腿、子宫肌瘤、睡眠不好、月经问题、宫寒、肾阳亏虚、腰膝酸软、贫血、低血压、高血压、免疫力低下的人群。



CCT 常春藤

壹周活动

美媛荟礼仪课堂

坐立行走的艺术

【本期主题】形体体态锻炼

本周二晚,美媛荟女神打造A计划第三季礼仪课程开启。

课程导师是全国高级礼仪培训师,雅仪文化传播有限公司首席讲师,中南财大应聘及就职礼仪培训师丁东晓。

课程中,丁老师讲解了女子举止行为礼仪、立姿、坐姿、走姿的基本要求,并对学员们整体形象进行了一对一的指导。

最后,学员们都各自上台展示了学习成果,分享了感受。她们表示,这节礼仪课真是让她们受益匪浅。