

五花八门的减肥有没有伤害到你

医生支招健康减肥事项

今年是不平凡的一年，新冠肺炎疫情影响了人们的生活节奏，防疫期间宅在家里，研究各类美食成为市民们喜欢做的事，那么长肉也自然成为“必然”。当邻居、亲人、朋友、同事再次重逢时，都难免会调侃“身体长好了哟！”——胖了，没错，多少都长了些肉肉。这几个月不少市民又绞尽脑汁减肥，有的节食，有的运动，有的吃代餐。总之，五花八门的减肥方式让市民们质疑，到底怎么减肥最科学呢？



市民减肥方式五花八门

“我们一家四口都长胖了，特别是两个年幼的娃娃，疫情隔离，期间没感冒过一次，身体从以前的面黄肌瘦，变得白白胖胖的。”市民谭女士说起疫情期间长肉，最开心的就是儿女身体长壮实了。而说起自己却是一脸愁容，体重足足增长了15斤。丈夫虽然也长胖了，但通过这几个月的正常生活、工作，没怎么特别减肥就迅速恢复了体重、身形。而谭女士每天节食，不吃米面主食，再加定期到美容机构做专业减肥，虽然有效果，但都不是特别理想。让谭女士最不解的就是，丈夫没有刻意减肥却能够迅速恢复，而她绞尽脑汁用各种方法减肥，却还是肉多多，每天吃饭的时候就纠结于各类美食之间，既想放肆地吃，又不想继续长肉，难受！

“要想减肥肯定要控制一下饮食，加强锻炼才行哟！”在市内上班的李女士告诉记者，她身高1.6米，近50岁了，体重一直保持在98斤左右。疫情期间她和女儿都长胖了，肉肉都堆在腰上，夏天来了穿衣服不好看。“为了既健康，又有好的身材，我每餐只是少吃点，不吃过饱，晚饭后要么到广场上跳一个小时的坝坝舞，要么快走、慢跑一个小时，坚持一个多月就瘦回到原来的体重。”说起女儿的减肥方式，李女士有点担心，这几个月，女儿都不吃米、面等主食，体重虽然减下来了，但是长期这样会不会影响健康？

做行政工作的吴女士生了二宝后，体重一直停留在120斤，为了让自己尽快恢复身

形，她也是尝试了各种办法，都没能成功减肥，最后在同事的推荐下吃代餐，没想到竟然在一个月里瘦了十几斤。但她告诉记者，“吃代餐效果确实很好，可能我太急切了，减得太快，现在时不时会有些眩晕，体力也没有以前好，容易疲倦。”

“减肥不是件容易的事。”从事金融工作的刘女士告诉记者，她一直都是胖乎乎的肉身材，每天都在提醒自己要少吃、多运动，后来在朋友的推荐下去做了埋线减肥，确实减了近十斤体重。结果，今年疫情期间，被减掉的肉又“光荣地”长了回来。刘女士自嘲着说，“我现在快退休了，不想再纠结于体重、身材这些问题，只想随心所欲地活着，体重也只增不减，不知道这样会不会影响健康？”

医生支招健康减肥事项

对此，记者联系了达州市中西医结合医院肖医生，他称要想健康减肥必须做到：一是作息时间要规律，因为作息时间不规律是人体内分泌紊乱的诱因。二是饮食规律，每餐吃饭有大概时段，我们的消化系统，尤其是胆囊和胃肠道可以有规律有节律地自动收缩分泌消化液；同时每餐吃的量也要大概有个范围，不能过饱，也不能过少。三是饮食配搭合理，一般误区是蛋白质类食物摄入过少，碳水化合物摄入过多，每种食物的热卡和代谢分解需要的时间不同，蛋白质在分解过程中会消耗很多热卡。四是合理运动，运动要达到一定量，让心率至少高于90次/分才会有效。 □本报记者 杨秀琴

潮流风向标

时尚

旅游~汽车
美食~娱乐

周刊

11

2020年7月24日

星期五

13982899765

□主编：戚劲松

□责编：杨秀琴

时尚清爽发型陪你过夏



①

近段时间的雨水，让原本炎热的大达州惬意凉爽，前两天大暑已至，气温又迅速攀升，为了清爽过夏，美女们又不得不将漂亮飘逸的秀发高高挽起，扎成丸子头式，或马尾辫。可这些单一的发型并不能满足爱美的达州美女，有没有既漂亮时尚，又能清爽过夏的发型？

多种发型让你时尚过夏

达州某私人订制负责人奇奇告诉记者，在发型上，五官精致的鹅蛋小脸妹子，可以尝试精致的超短发搭配“狗啃刘海”，可爱又充满俏皮感；日系风初恋短发不挑脸型，看起来非常小清新，可爱又超级显气质，长度一般在肩膀跟下巴之间，搭配空气感刘海修饰额头，会让人脸型瞬间小一圈，这个夏天一定要尝试一下。如果觉得短发过于死板，可以试试短发中的气垫烫，中短发气垫烫在网红界也很火，修饰大脸显年轻，夏季看起来清爽时尚，可萌可甜。在染色上，现在非常流行个性挂耳染和隐藏染，适合想染发，但又不想改变全部发色的美女，如淡蓝色与烟灰色、黑发与浅灰色、黑色与白色，搭配低调，且时尚感很强。

适合自己 最好

达州知名发型设计修剪师阿彬告诉记者，发型有短发和中长发，短发易于打理，个性鲜明，中长发知性。今年比较流行干净清爽，日系元素较多的发型，但还是要根据每个人的气质、脸型、身材比例、着装喜好、妆容来设计定制为好。发型颜色以潮色和点缀色为主，在颜色和色彩区块大小的搭配上，主要还是取决于美女们内心喜好。时尚和美没有一个定向的，适合自己才是最好的，不要盲目跟风追流行，适当增加自己的时尚和流行元素，画龙点睛最好。 □本报记者 杨秀琴



③



④

① 短发

③ 隐藏染

② 气垫烫

④ 日系初恋短发

了解更多达州本土资讯，请扫描二维码，关注达州晚报客户端——云达州APP。



安卓系统



苹果系统