

想用束腹带瘦出“A4”腰?

医生:盲目追求瘦身有损健康

□本报记者 焦靖

一到春季,许多爱美女性就开始忙着减肥、塑形。去年红遍网络的“反手摸肚脐”余温刚过,今年的“A4腰”又成为验证好身材的新标准,一时间刷爆各大社交网络平台。为了追求流行的“A4腰”,不少人都穿上了束腹带、束腰衣或塑身衣。

听起来抽象的“A4腰”是指比A4纸还要窄的小蛮腰,也就是说,腰的宽度要小于21厘米。有网友纷纷晒出自己的腰和A4纸的对比照,自嘲自己的“A4腿”,调侃“把A4纸横过来”,自己就是“A4腰”了。受此刺激的爱美女性想到通过穿束腹带达到“A4腰”的效果。

记者在网上商城搜索“束腹带”,各式各样的束腹带都有,价格高低不等,一般都宣



资料图片

称有塑身、燃脂的效果,销量也都在数千或数百件以上。

26岁的王小姐告诉记者,她在淘宝网上买了一件束腹

带,现在除了洗澡外连睡觉时都穿着,这样才能事半功倍,束出效果。

殊不知,穿束腹带打造“A4腰”,会对身心健康造成巨大的伤害。

市妇幼保健院保健部李医生建议,如果为了追求“A4腰”长期穿束腹带,会对身体健康产生危害。因为女性使用束腹带通常会把腹部勒得很紧,容易使盆腔血液运行不畅,导致抵抗力下降,引起盆腔炎、尿路感染等妇科疾病。此外,束腹带还有可能压迫胃肠腔管,影响消化功能。

我市一家健身机构的健身教练刘先生告诉记者,如果身高超过1.7米的女性,拥有“A4腰”,是很危险的,因为腰部支

撑不了上半身的重量,会引起腰脊椎变形。如果年龄超过40岁的女性,他也不建议拥有“A4腰”,因为随着年龄的增长,女性体内出现钙流失的情况,需要一定的肌肉和脂肪维持体态,腰太细反而不利于健康。而束腹带束起来当时看上去没肉,其实脂肪并没有消失。

刘先生建议,现在离夏季节还有一个多月,爱美的女性不妨制订一个“小蛮腰”计划。首先要少吃油腻和高热量食物。其次,饭后不宜马上坐下或躺下,在电脑前不宜久坐,否则容易产生“游泳圈”。最后,让腰瘦下来必须进行有氧运动。每天跑步和慢步走,或者做腹部操有一定帮助。最好在专业教练指导下,进行腹部的训练,针对性的消耗掉腹部脂肪,让脂肪通过身体代谢消失掉。



阳春三月,天气渐暖,我市各个游园的迎春花、梨花、桃花、樱花等竞相绽放,大家趁着好天气感受春天的气息吧!

今后三天天气

3月21日

多云,
8℃~18℃。

3月22日

多云间晴,
7℃~18℃。

3月23日

多云间晴,
7℃~16℃。

(感谢武威提供信息)

分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系:13781707655宋丽君18236226550朱大丽

工商·资质·财务

房建·公路·市政·水利
通信·电力·消防·机电
装饰·园林·劳务·钢构
装修·通信·电梯·环评
快办营业执照·代理记账
电话:15603959355 3222618
地址:会展中心工商联大厦826室

热烈庆祝北京银行消费贷公司 登陆漯河

公司主推公务员贷款、房
贷、车贷、信用卡贷款。
欢迎新老客户光临指导!
咨询电话:0395-5679006
18039590090
地址:舟山路与黄河路交
叉口北50米

宝泉佳创投资

寻找优质项目如房
产、企业、新能源、学
校、种植、医院、厂矿、
在建工程等,高薪聘业务
员,手续简单,放款迅
速,不收取任何费用。
联系人:15805518582秦总
邮箱:2045656836@qq.com

急售

会展中心旁孟南三利
花园房屋,一楼带院,
140m²,精装修,木地
板,有空调,另有暖
气,每平方米3700元,
中介勿扰。

电话:15039537638

婚介信息

世纪缘

本土专业婚介服务机构

邀请式(I-尚爱)

相亲派对开始报名啦!

全国加盟招商热线:4000931173

网址:www.sjyhjw.com

地址:市人民路美盛大厦B座十楼

相亲热线:2193193 2121213

旺铺租售

急售 召陵区政府旁门面一间,
25m²,低价急售。联系电话:
13683957521

厂房仓库出租

银鸽大道东,有厂房仓库对外出租,
交通便利,水电齐全,价格面议。
李先生18903959888

市中心门面出售

马路街与交通路交叉口向
东100米,邻街,两层200m²,
底价340万元,非诚勿扰!电
话:18939597378

临街写字楼招租

嵩山路中段写字楼旺铺
900m²对外招租(全框架、电
梯、中央空调)。适合:开公
司、养生会所、健身会所、早
教班等。(可分租)
电话:13069563699

投资咨询

急用钱 请找我

上班族、有房族、有车族、保
单族、营业执照均可贷,1万元~
100万元,手续简单,最快当天
放款。18539509880 张经理

个人贷款

上班族、有房族、有车族、保
单族和有营业执照者均可贷。
13949867767

急用钱 请找我

上班的、有车
房的、保单的、
做生意的均可贷,
不收任何手续费。
15890213739

个人贷款

上班族、有房族、有车族、保
单族和有营业执照者均可贷。
18503955762

寻求合作

现有厂地、厂房、好项
目,寻求合作。
电话:17703953066

急用钱 请找我

上班族、有房族、有车族、营业执
照、保单贷、个人流水均可贷款。
13513850597

银行贷款

公务员、事业单位人员、名下
有按揭房均可。最高额度30万
元,放款快(1~3个工作日),
利息低,前后期无任何
费用,一次合作终身朋友。
财富热线:13523746351

贷款! 贷款!

个人贷款、公务员贷款、大学生贷款、
公积金贷款、平安易贷、营业执照贷款、
抵押贷款,手续简单,放款快。
15539501123(微信同号)

保洁服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕清洗

石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

乐帮家政

工商 注册

月嫂 育婴 保姆 保洁 护工 钟点工

5571157 18639995528

巾帼家政保洁公司

单位保洁及托管 外墙清洗 石材

地毯 开荒 搬家

3156865 13939537899

家天下家政公司

工商 注册

月嫂 育婴 保姆 保洁 钟点工 护工

免费培训 6666991 15139506611

雪绒花母婴关爱中心

工商 注册

金牌月嫂 育婴 催乳 小儿推拿

满月发汗 保姆 护工 培训 月嫂 催乳

13939531652

招聘

信息

内科医生5名,另招护士

数名。电话:13673826187

招工作人员20名:资料管理
员、行政办公员、业务管理
员,25岁~45岁,月薪
1500元~5000元。15239538612周主任

高薪诚聘 业务经理年薪20万元
15036996316张经理

养老服务

漯河健安养老院

环境优美、设施齐全、护理

专业、医养结合。漯河人民

东路,3515院内。15903955850

汽车租售

114转 顺利汽车租赁

租赁轿车、面包车、商务车、陪练车及婚庆车。

电话:13569509998 15939586833

泰山路烟草宾馆201房间 15139555517

百业信息

★商标注册★

15839595389

国家工商总局备案代理机构

15年相关行业代理经验:商标注册/专利申请/版权登记/公司注册

地址:市人民路与五一路交叉口

西50米中原银行(三楼)

电话:3380177

QQ:642739137

WWW.YHC.UTT.CC

健康咨询

失眠专家问喜洋

中国睡眠研究会会员

地址:郾城太行山路北段沙田

碧林苑斜对面 电话:6155120

卓悦装饰公司

卓尔不凡·恍然心动

波普·墅家、天安家园、阳光

水岸样板房倾情打造中,专车接

送,欢迎参观指导!

电话:15639509777 店长

地址:辽河路与太行山路交叉口向西三百米泰山

厂房招租

源汇区大刘镇,有厂房
2000m²,临街门面500m²,
水电齐全,交通便利。

大河花园小高层,7楼
130m²,10楼91m²,阳光房
22楼117m²,7楼90m²,淞
江路西段方汇花园6楼108m²
(不含阁楼),低价出售。

联系电话:13781713967

出租

火车站昌建快
捷宾馆写字楼,
39m²,设施齐全,装
修典雅。

出租电话:
13781746666

标准厂房出租

西平县城产业集聚区内

花园式工厂 8000m²车间
长期出租(仅限食品类加
工),交通便利,紧临107
国道,办公楼、宿舍、食
堂、电气设施齐全。

电话:18003958177 贺先生

售门面房

金地·兰乔圣菲门面房,上
下两层 264.7m²,已精装,
现营业中。地处老大桥东北
侧,南临黄河路,东临小区
正门,附近店铺密集。黄金
地段位置优越,手续齐全,
欲售380万元,可按揭。

13903955896