

# 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。

记者在網上商城搜索“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”,会对身体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肠管,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,现在离夏季还有一段时间,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

## 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

## 出租

沙河旁亚泰名仕公馆2#楼21楼三室两厅两卫毛坯房,118m²,68万元。联系电话:15690689897

## 漯河门面

市内门面房应有尽有,买售门面我帮忙。经纪人:18839585188

## 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。

### 售房

大河花园小高层,7楼130m²,10楼91m²,阳光福园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

## 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

## 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(金框架、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

## 售房

兰乔圣菲15栋14/17,99m²,精装修,57万元。联系电话:15239577610

水木青城8楼,90m²,新房未装,27万元。联系电话:15839578887

## 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、水电气设施齐全。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

## 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

## 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、有车的、有房的、有单的、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)

## 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,不收任何费用。联系人:15805518582 秦总 邮箱:2045656836@qq.com

## 保洁服务

### 洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆 6188458 13653950591

## 乐帮家政

月嫂 育婴 保姆 保洁 护工 钟点工 5571157 18639995528

## (工商注册)信德保洁公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 外墙清洗 抛光 打蜡 www.lhxdbj.com 电话:15039500115

## 招聘信息

### 高薪诚聘

内科医生5名,另招护士数名。电话:13673826187

## 招聘人员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

## 中玉房地产经纪公司

### 房产抵押贷款

月息1分5 手续简单 当天放款 坚持诚信经营 办理快捷高效 2312688 3122333 13938025083

## 健康咨询

### 失眠专家问喜洋

中国睡眠研究会会员 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 库经理 地址:辽河路与太行山路交叉口向西三百米路南

## 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

## 家政服务

### 巾帼家政保洁公司

单位保洁及托管 外墙清洗 石材翻新 家庭保洁 地毯 开荒 搬家 3156865 13939537899

## 家天下家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训 6666991 15139506611

### 雪绒花母婴关爱中心

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

## 心理咨询

### 专业解决青少年问题

博瑞智教育:厌学、网瘾、叛逆、早恋等 泰山路实验中学南 3132277 13323678987

## 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

## 汽车租赁

### 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:15639509777 库经理 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、专利申报、版权登记、公司注册

## 卓悦装饰公司

卓尔不凡·悦然心动 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 库经理 地址:辽河路与太行山路交叉口向西三百米路南

## 婚介信息

### 世纪缘

本土专业婚介服务机构 邀请式(1-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

### ●征婚:女(62502) 33岁,离异,1.62米,有一女孩,企业打工,善良朴实贤惠能干。寻稳重踏实、顾家爱家的男士。 电话:13523953597 QQ:1799401790 微信:zsx15936616011

### ●征婚:男(91709) 53岁,离异,1.74米,国企人员,现经商,小孩已成家无负担,性格开朗。寻人品好、能持家的女士。 电话:2116177 QQ:571887149 微信:luohe6179

### ●征婚:女(32948) 27岁,未婚,1.60米,本科,国企文员,长相甜美,性格开朗。寻阳光开朗、有上进心、有素质的男孩。 电话:2193193 QQ:1799401790 微信:luohe6179

### ●征婚:男(31803) 28岁,未婚,1.76米,私企有婚房,踏实稳重,为人真挚。寻年龄相当、心地善良的女孩。 电话:2121213 QQ:571887149 微信:lnsjyhj

## 创世纪情缘婚介(漯河店)

CCTV-15套 11:56 CCTV-7套 17:27 全国连锁 品牌婚介 中国婚介行业知名品牌

### 女,25岁,1.62米,未婚,独生女,白哲茉莉,家境优越。觅职业稳定、有上进心的市区男孩。 13346862926 QQ:642739137

### 女,30岁,1.68米,未婚,本科,文静靓丽有修养,事业单位上班。觅成熟稳重有上进心,事业单位上班的男孩。 18939531265 QQ:2574846676

### 女,49岁,1.62米,离异,单位退休,有住房,一女儿成家。觅单位退休或者经商重感情的男士。 0395-3380177 QQ:1813038354

### 男,31岁,1.75米,未婚,本科,事业单位上班,阳光帅气有上进心。觅职业稳定、有修养、高挑靓丽的女孩。 0395-3372977 QQ:1813038354

地址:市人民路与五一路交叉口西50米南中原银行(三楼) 电话:3380177 QQ:642739137 WWW.YHC.UTT.CC