

减肥没减对 瞬间老10岁

脂肪流失会导致“节食脸”



近日,发表在《整形与重建外科》杂志上的一项研究表明,脂肪有效地支撑了面部,减肥会让人看起来显老。脂肪的减少会收缩脸颊和使眼睛凹陷,留下可怕的“节食脸”。

“节食脸”之前被认为是由于重力作用在年长时对人体造成影响,从而导致皮肤松弛。但美国威斯康星医学院的研究人员在对19名中年志愿者时隔10年的CT头部扫描图像进行了研究后发

现,重力并不会导致皮肤松弛,反而是体重减轻加速了衰老过程,使脸颊收缩并使下颚看上去沉重。

对于许多人来说,随着年龄的增长,面部皮肤开始松弛,眼睛、脸颊和下巴周围的体积似乎减少了。研究发现,在两次CT扫描之间的10年间,志愿者的面部脂肪减少了12%以上,这证实了面部衰老的“体积减小”理论。

该项研究的主要作者摩根

博士说:“特别是,我们认为面部深层脂肪的流失会使上层脂肪失去支撑,这导致从鼻子延伸到嘴巴的鼻唇沟加深。同时,更靠近表面的脂肪流失会使脸颊显得萎缩。”

这意味着下颚下沉并失去下颌线的清晰度。眼睛周围的脂肪体积减小使它们看起来空洞且凹陷。摩根博士解释说:“上脸本就脂肪较少,因此脂肪的流失就更为显眼。相反,脸颊或颊部区域的脂肪流失相对较

少,随着中脸其他区域的变化,使该区域显得更饱满。”

摩根博士说,传统理论认为,随着时间的流逝,面部软组织仅屈服于重力作用。但新研究发现,也许面部衰老的真正罪魁祸首是脂肪的流失,包括皮肤表层和更深层的地方。

体重减轻加速了衰老过程,使脸颊收缩并使下颚看上去沉重,让许多人在减肥后“显得年龄更大”。

据《科技日报》

这些减肥方法不靠谱

不掉肉,还伤身

为了减肥大家都拼,但减肥要科学。下面这些减肥方法,不但不掉肉,而且还伤身:

束腹带——挤压内脏不减肥

中国科技大学附属第一医院徐昊医生指出,用了束腰后,你看起来腰板挺直,以为自己的体态改变了。殊不知,这治标不治本,长期使用还会破坏核心肌群的稳定性,长此以往还会出现肌肉萎缩、脊柱损伤等症状。

此外,经过长时间的束缚,肋

骨内部的器官也可能出现一系列问题。胃部因为被勒紧的缘故无法正常进食,所以长此以往会出现食管反流症状。因为肺部也被挤压,所以使用者会出现呼吸不畅的情况。肝脏在挤压中导致内部血管受到压力,血液不再能顺畅流动,过滤有害血液的功能将出现明显减弱等。

减肥贴——只是心理安慰

中国中医科学院针灸医院副主任医师王莹莹表示,中医减肥里是没有溶脂这个概念的。中医减肥是要根据我们的个人体质来减肥,并不是一组穴位,一个中药贴就适合所有人。一个人是热盛体

质还是痰湿比较盛的体质,他的处方和用穴都是不一样的。贴敷在一定程度上可提高代谢水平,润肠通便,但单靠外界作用来减肥,很难达到效果。

暴汗服——排的是水不是脂肪

“暴汗服”也曾一度被认为是“减肥神器”。然而,事实并非如此。湖北省中医院肥胖专科主任医师肖明指出,穿暴汗服相当于蒸桑拿,只是帮助身体多出汗的一个辅助道具。而在相同运动强度下,流汗多并不意味着减肥效

果更好,也可能只是身体内的大量水分流失,脂肪“纹丝不动”。出汗前后反映出来的体重差,主要是由于身体失去大量水分。这样的减重可能只是暂时现象,事后一补水,体重又会回升。

筋膜枪——没有减肥作用

中南大学湘雅医院运动医学科、关节外科主任医师胡懿邵指出,筋膜枪可以放松紧张的腿部肌肉,辅助拉伸可使肌纤维增长,短时间看似有瘦

腿的效果。但随着关节正常工作,肌肉再次收缩,如果同时伴有不良姿态问题时,就会加剧肌肉的紧张,腿很快又会粗回来。筋膜枪不具有瘦腿的功能。

甩脂机——脂肪“振不碎”

甩脂机号称站在仪器上,靠机器抖动就能减肥。

北京体育大学运动康复系教授王正珍表示,靠甩脂机减肥非常不靠谱,脂肪要燃烧,必须通过有氧的氧化。在体外施加振动等外力,看上去是振动了脂肪,但并不能达到有氧氧化的作用。

另外,脂肪本身没有收缩功能,不会自我产生能量,不是振一振就能“振碎”“振少”消耗脂肪分子,这纯属概念炒作。

减肥,不要想着有什么“见效快、不反弹、不辛苦”的方法,最有效的方法还是“管住嘴,迈开腿”!

据《健康时报》



公告

陈俊杰、代冬、薛俊霞、郑和福、封佃江、赵站朝、刘天、张成吉、张峰瑞、李勇志、杨金叶、管跃海:

你们受沧州中原劳务有限公司(以下简称我公司)的委派,担任中晨宏远建设工程有限公司(以下简称宏远公司)沧州气代煤工程、市政中压燃气管道部分劳务工程的现场施工负责人。现由于你们长期不在施工现场管理,造成工程进度滞后,质量问题及工程管道整改问题无人处理,工程秩序混乱。

现特向你们发出公告,自公告发出之日起七日内,你们必须到现场(地址:河北省沧州市孟村回族自治县孟村回族自治县中燃能源发展有限公司工程部,联系人:工程部经理戴明亮,联系电话:15613799410)处理工人讨薪、工程量核算、材料核销、工程整改、工程结算等所有工程相关事宜,并在到达现场7日内处理完毕。逾期未到或未处理完毕视为你放弃权利,涉及你方的相关工程由宏远公司自

行处理,涉及你方的劳务费用、工程款、工资及对外债务由宏远公司进行单方核算。涉及你方的工人工资及对外债务对宏远公司及我公司造成影响的,我公司将从涉及你方施工工程款项、履约保证金及工人工资保证金中扣除并支付相关人员,如果优先动用履约保证金及工人工资保证金支付的,将从涉及你方的劳务费用(工程款)中扣除对应数额,恢复履约保证金及工人工资保证金数额。涉及你方各类款项不足以支付你方拖欠工人工资及对外债务的,如宏远公司及我公司对此部分进行垫付,宏远公司及我公司向你方进行追偿。涉及你方的工程费用及履约保证金宏远公司及我公司将依据相关合同约定进行扣除,发生的一切后果由你个人承担。

特此公告
公告人:沧州中原劳务有限公司
经办人:王钊

2021年4月3日

舒力健中老年健步鞋

太极养生按摩鞋来电送



每个地区仅免费发放前99名,另外厂家再送足浴养脚中药包一份,白天穿舒力健,晚上泡脚,可以舒心健康。

舒力健老年鞋以“提升老年人美好生活”为品牌使命,采用有机环保橡胶防滑材质,经过100多道工序制成,轮胎纹理设计,

轻弹缓震防滑,针对中老年人脚型,前仓加宽,鞋面加高,实惠耐穿,舒适柔软。同时按摩鞋与科技同步,让穿鞋更科学,智能遥控,一键操作:推拿、火罐、锤击、针灸、按摩、刮痧,六种体验模式。在家做按摩,走路脚酸腿乏做按摩,旅游做按摩,坐车做按摩,处处都可以随时给脚做按摩,让老年人走路更舒适,脚部更健康。

来电领取电话
400-616-1105