

避开误区
健康享“瘦”

■记者王艳 通讯员叶倦

更要看的是,现在越来越多的减肥药通过网络、微信等多种渠道销售,缺乏安全监管,还是小心为妙。

误区三:一周一天“轻断食法”

酷玩乐团主唱克里斯·马丁喜欢在一个星期内随意选出最适合自己的那一天禁食,剩下6天保持正常的饮食节奏。禁食那一天要做到24小时不食用任何东西,这就是“6:1轻断食法”!

张丽军表示,这种节食方法可能会导致人们在禁食过程中疲劳、情绪低沉,严重的还可能影响人们的正常生活和工作。身体排毒的观念尽管有一定科学依据,但光靠一两天的突击不仅不能帮助身体排毒,还会打破身体正常的代谢规律,扰乱肠道和肾脏的功能。

误区四:果蔬汁减肥法

这种减肥方法,主要是用果蔬汁代替每日正常的三餐,除按计划配置好的果蔬汁及白水外,疗程中不再吃其他任何东西,具体的疗程从3天到14天不等。

营养专家认为,果蔬汁也不能盲目多喝。因此,减肥一定要科学!张丽军建议:每天至少食用超过5种类别的蔬菜和水果;食物选择中最好搭配不同的颜色和种类,以获得足够丰富的维生素和纤维素;每天食用至少一种含淀粉的食物,例如面包、土豆、大米;一周保证食用几次瘦肉,以鱼肉为佳;保证饮食中含有钙成分的食物,例如一小盒酸奶,最好选用低脂的;日常做饭最好选用低脂肪的食用油;避免摄入不健康的零食制品。

误区一:极端“干净饮食法”

干净饮食法的核心主张是只吃纯天然食材,少吃加工食品,避免摄入精制糖。而一些极端的节食者不仅不食用含有麸质、谷物和奶制的食物,甚至会直接生吃一些食物。澳大利亚名模米兰达·可儿、美国女明星杰西卡·阿尔芭都是这个方法的拥护者。

张丽军认为,“食用低糖食品,控制加工食物的摄入量没有错,但干净饮食的思维方式,很容易把一些原本健康的食物也彻底‘拉黑’,例如全麦食品、水果、奶类等,这样做完全没有科学依据。要知道,严苛的饮食控制会导致营养不良。”

误区二:摄入减肥药减肥茶

吃减肥药、喝减肥茶,一直是营养专家反对的,但仍然有明星和普通百姓喜欢用这个方法。

“减肥药宣传的原理一般包括通过控制脂肪吸收、燃烧体内脂肪来减轻体重。排毒茶因含有瓜那纳、马黛茶等物质,咖啡因含量通常过高。”张丽军提醒,吃减肥药必须谨慎,最好遵医嘱服用,否则可能会给你的健康带来影响。

美丽体验“很女人”的真丝

菜一样皱巴巴的根本不能看。

真丝真的太娇贵了,除了皱,还容易抽丝。不小心碰到尖锐一点的东西,比如说外套被桌子凳子边缘刮到,或碰到拉链,都有可能抽丝。

我曾买过一条真丝长裙,特别美,宝蓝底色搭配花朵图案,质地轻盈,特别适合春夏穿着,不管是单穿还是搭配小西装都非常合适。但就是这样一条裙子,挂在衣柜里几乎没有穿过,就因为每次穿上后,只要一坐下再起身,屁股上都会有印子,特别尴尬。而真丝一皱,不要说质感了,反而会显得更加廉价。

真丝总给人“很女人”的感觉,尤其是一袭真丝连身裙,最能凸显女人的婀娜多姿。真丝面料的垂坠感,比起别的轻飘飘的面料来更有高贵感。对比一下,真丝衬衫就比棉麻衬衫垂感更好,正式感也更强。

真丝色泽感明亮,好多明星走红毯时,就喜欢穿真丝礼服。不少电影里的“贵妇形象”,也是靠真丝单品来打造。

除了衣服,真丝单品也能提高家居幸福感。张小娴在《真丝枕套》里就写过,“女人一定要拥有一个真丝枕套。为什么?因为睡在真丝枕套上便不会有皱纹咯!”

喜欢真丝巾的奥黛丽·赫本就说过:“当我戴上丝巾的时候,我从没有那样明确地感觉到我是一个美丽的女人。”

然而,真丝好归好,相信也有不少人是“爱恨交加”。

因为它真的太容易皱了!走两步就有几道折痕,只要动一动就会留下印记。如果洗好乱放在衣柜里,再拿出来就会像咸

菜一样皱巴巴的根本不能看。

真丝真的太娇贵了,除了皱,还容易抽丝。不小心碰到尖锐一点的东西,比如说外套被桌子凳子边缘刮到,或碰到拉链,都有可能抽丝。

我曾买过一条真丝长裙,特别美,宝蓝底色搭配花朵图案,质地轻盈,特别适合春夏穿着,不管是单穿还是搭配小西装都非常合适。但就是这样一条裙子,挂在衣柜里几乎没有穿过,就因为每次穿上后,只要一坐下再起身,屁股上都会有印子,特别尴尬。而真丝一皱,不要说质感了,反而会显得更加廉价。

真丝总给人“很女人”的感觉,尤其是一袭真丝连身裙,最能凸显女人的婀娜多姿。真丝面料的垂坠感,比起别的轻飘飘的面料来更有高贵感。对比一下,真丝衬衫就比棉麻衬衫垂感更好,正式感也更强。

真丝色泽感明亮,好多明星走红毯时,就喜欢穿真丝礼服。不少电影里的“贵妇形象”,也是靠真丝单品来打造。

除了衣服,真丝单品也能提高家居幸福感。张小娴在《真丝枕套》里就写过,“女人一定要拥有一个真丝枕套。为什么?因为睡在真丝枕套上便不会有皱纹咯!”

喜欢真丝巾的奥黛丽·赫本就说过:“当我戴上丝巾的时候,我从没有那样明确地感觉到我是一个美丽的女人。”

然而,真丝好归好,相信也有不少人是“爱恨交加”。

因为它真的太容易皱了!走两步就有几道折痕,只要动一动就会留下印记。如果洗好乱放在衣柜里,再拿出来就会像咸

菜一样皱巴巴的根本不能看。

真丝真的太娇贵了,除了皱,还容易抽丝。不小心碰到尖锐一点的东西,比如说外套被桌子凳子边缘刮到,或碰到拉链,都有可能抽丝。

我曾买过一条真丝长裙,特别美,宝蓝底色搭配花朵图案,质地轻盈,特别适合春夏穿着,不管是单穿还是搭配小西装都非常合适。但就是这样一条裙子,挂在衣柜里几乎没有穿过,就因为每次穿上后,只要一坐下再起身,屁股上都会有印子,特别尴尬。而真丝一皱,不要说质感了,反而会显得更加廉价。

真丝总给人“很女人”的感觉,尤其是一袭真丝连身裙,最能凸显女人的婀娜多姿。真丝面料的垂坠感,比起别的轻飘飘的面料来更有高贵感。对比一下,真丝衬衫就比棉麻衬衫垂感更好,正式感也更强。

真丝色泽感明亮,好多明星走红毯时,就喜欢穿真丝礼服。不少电影里的“贵妇形象”,也是靠真丝单品来打造。

除了衣服,真丝单品也能提高家居幸福感。张小娴在《真丝枕套》里就写过,“女人一定要拥有一个真丝枕套。为什么?因为睡在真丝枕套上便不会有皱纹咯!”

喜欢真丝巾的奥黛丽·赫本就说过:“当我戴上丝巾的时候,我从没有那样明确地感觉到我是一个美丽的女人。”

然而,真丝好归好,相信也有不少人是“爱恨交加”。

因为它真的太容易皱了!走两步就有几道折痕,只要动一动就会留下印记。如果洗好乱放在衣柜里,再拿出来就会像咸

菜一样皱巴巴的根本不能看。

真丝真的太娇贵了,除了皱,还容易抽丝。不小心碰到尖锐一点的东西,比如说外套被桌子凳子边缘刮到,或碰到拉链,都有可能抽丝。

我曾买过一条真丝长裙,特别美,宝蓝底色搭配花朵图案,质地轻盈,特别适合春夏穿着,不管是单穿还是搭配小西装都非常合适。但就是这样一条裙子,挂在衣柜里几乎没有穿过,就因为每次穿上后,只要一坐下再起身,屁股上都会有印子,特别尴尬。而真丝一皱,不要说质感了,反而会显得更加廉价。

真丝总给人“很女人”的感觉,尤其是一袭真丝连身裙,最能凸显女人的婀娜多姿。真丝面料的垂坠感,比起别的轻飘飘的面料来更有高贵感。对比一下,真丝衬衫就比棉麻衬衫垂感更好,正式感也更强。

真丝色泽感明亮,好多明星走红毯时,就喜欢穿真丝礼服。不少电影里的“贵妇形象”,也是靠真丝单品来打造。

除了衣服,真丝单品也能提高家居幸福感。张小娴在《真丝枕套》里就写过,“女人一定要拥有一个真丝枕套。为什么?因为睡在真丝枕套上便不会有皱纹咯!”

喜欢真丝巾的奥黛丽·赫本就说过:“当我戴上丝巾的时候,我从没有那样明确地感觉到我是一个美丽的女人。”

然而,真丝好归好,相信也有不少人是“爱恨交加”。

因为它真的太容易皱了!走两步就有几道折痕,只要动一动就会留下印记。如果洗好乱放在衣柜里,再拿出来就会像咸

菜一样皱巴巴的根本不能看。

真丝真的太娇贵了,除了皱,还容易抽丝。不小心碰到尖锐一点的东西,比如说外套被桌子凳子边缘刮到,或碰到拉链,都有可能抽丝。

我曾买过一条真丝长裙,特别美,宝蓝底色搭配花朵图案,质地轻盈,特别适合春夏穿着,不管是单穿还是搭配小西装都非常合适。但就是这样一条裙子,挂在衣柜里几乎没有穿过,就因为每次穿上后,只要一坐下再起身,屁股上都会有印子,特别尴尬。而真丝一皱,不要说质感了,反而会显得更加廉价。

真丝总给人“很女人”的感觉,尤其是一袭真丝连身裙,最能凸显女人的婀娜多姿。真丝面料的垂坠感,比起别的轻飘飘的面料来更有高贵感。对比一下,真丝衬衫就比棉麻衬衫垂感更好,正式感也更强。

真丝色泽感明亮,好多明星走红毯时,就喜欢穿真丝礼服。不少电影里的“贵妇形象”,也是靠真丝单品来打造。

除了衣服,真丝单品也能提高家居幸福感。张小娴在《真丝枕套》里就写过,“女人一定要拥有一个真丝枕套。为什么?因为睡在真丝枕套上便不会有皱纹咯!”

喜欢真丝巾的奥黛丽·赫本就说过:“当我戴上丝巾的时候,我从没有那样明确地感觉到我是一个美丽的女人。”

然而,真丝好归好,相信也有不少人是“爱恨交加”。

因为它真的太容易皱了!走两步就有几道折痕,只要动一动就会留下印记。如果洗好乱放在衣柜里,再拿出来就会像咸

菜一样皱巴巴的根本不能看。

真丝真的太娇贵了,除了皱,还容易抽丝。不小心碰到尖锐一点的东西,比如说外套被桌子凳子边缘刮到,或碰到拉链,都有可能抽丝。

我曾买过一条真丝长裙,特别美,宝蓝底色搭配花朵图案,质地轻盈,特别适合春夏穿着,不管是单穿还是搭配小西装都非常合适。但就是这样一条裙子,挂在衣柜里几乎没有穿过,就因为每次穿上后,只要一坐下再起身,屁股上都会有印子,特别尴尬。而真丝一皱,不要说质感了,反而会显得更加廉价。

真丝总给人“很女人”的感觉,尤其是一袭真丝连身裙,最能凸显女人的婀娜多姿。真丝面料的垂坠感,比起别的轻飘飘的面料来更有高贵感。对比一下,真丝衬衫就比棉麻衬衫垂感更好,正式感也更强。

真丝色泽感明亮,好多明星走红毯时,就喜欢穿真丝礼服。不少电影里的“贵妇形象”,也是靠真丝单品来打造。

除了衣服,真丝单品也能提高家居幸福感。张小娴在《真丝枕套》里就写过,“女人一定要拥有一个真丝枕套。为什么?因为睡在真丝枕套上便不会有皱纹咯!”

喜欢真丝巾的奥黛丽·赫本就说过:“当我戴上丝巾的时候,我从没有那样明确地感觉到我是一个美丽的女人。”

然而,真丝好归好,相信也有不少人是“爱恨交加”。

因为它真的太容易皱了!走两步就有几道折痕,只要动一动就会留下印记。如果洗好乱放在衣柜里,再拿出来就会像咸

菜一样皱巴巴的根本不能看。

真丝真的太娇贵了,除了皱,还容易抽丝。不小心碰到尖锐一点的东西,比如说外套被桌子凳子边缘刮到,或碰到拉链,都有可能抽丝。

我曾买过一条真丝长裙,特别美,宝蓝底色搭配花朵图案,质地轻盈,特别适合春夏穿着,不管是单穿还是搭配小西装都非常合适。但就是这样一条裙子,挂在衣柜里几乎没有穿过,就因为每次穿上后,只要一坐下再起身,屁股上都会有印子,特别尴尬。而真丝一皱,不要说质感了,反而会显得更加廉价。

真丝总给人“很女人”的感觉,尤其是一袭真丝连身裙,最能凸显女人的婀娜多姿。真丝面料的垂坠感,比起别的轻飘飘的面料来更有高贵感。对比一下,真丝衬衫就比棉麻衬衫垂感更好,正式感也更强。

真丝色泽感明亮,好多明星走红毯时,就喜欢穿真丝礼服。不少电影里的“贵妇形象”,也是靠真丝单品来打造。

除了衣服,真丝单品也能提高家居幸福感。张小娴在《真丝枕套》里就写过,“女人一定要拥有一个真丝枕套。为什么?因为睡在真丝枕套上便不会有皱纹咯!”

喜欢真丝巾的奥黛丽·赫本就说过:“当我戴上丝巾的时候,我从没有那样明确地感觉到我是一个美丽的女人。”

然而,真丝好归好,相信也有不少人是“爱恨交加”。

因为它真的太容易皱了!走两步就有几道折痕,只要动一动就会留下印记。如果洗好乱放在衣柜里,再拿出来就会像咸

菜一样皱巴巴的根本不能看。

真丝真的太娇贵了,除了皱,还容易抽丝。不小心碰到尖锐一点的东西,比如说外套被桌子凳子边缘刮到,或碰到拉链,都有可能抽丝。

我曾买过一条真丝长裙,特别美,宝蓝底色搭配花朵图案,质地轻盈,特别适合春夏穿着,不管是单穿还是搭配小西装都非常合适。但就是这样一条裙子,挂在衣柜里几乎没有穿过,就因为每次穿上后,只要一坐下再起身,屁股上都会有印子,特别尴尬。而真丝一皱,不要说质感了,反而会显得更加廉价。

真丝总给人“很女人”的感觉,尤其是一袭真丝连身裙,最能凸显女人的婀娜多姿。真丝面料的垂坠感,比起别的轻飘飘的面料来更有高贵感。对比一下,真丝衬衫就比棉麻衬衫垂感更好,正式感也更强。

真丝色泽感明亮,好多明星走红毯时,就喜欢穿真丝礼服。不少电影里的“贵妇形象”,也是靠真丝单品来打造。

除了衣服,真丝单品也能提高家居幸福感。张小娴在《真丝枕套》里就写过,“女人一定要拥有一个真丝枕套。为什么?因为睡在真丝枕套上便不会有皱纹咯!”

喜欢真丝巾的奥黛丽·赫本就说过:“当我戴上丝巾的时候,我从没有那样明确地感觉到我是一个美丽的女人。”

然而,真丝好归好,相信也有不少人是“爱恨交加”。

因为它真的太容易皱了!走两步就有几道折痕,只要动一动就会留下印记。如果洗好乱放在衣柜里,再拿出来就会像咸

菜一样皱巴巴的根本不能看。

真丝真的太娇贵了,除了皱,还容易抽丝。不小心碰到尖锐一点的东西,比如说外套被桌子凳子边缘刮到,或碰到拉链,都有可能抽丝。

我曾买过一条真丝长裙,特别美,宝蓝底色搭配花朵图案,质地轻盈,特别适合春夏穿着,不管是单穿还是搭配小西装都非常合适。但就是这样一条裙子,挂在衣柜里几乎没有穿过,就因为每次穿上后,只要一坐下再起身,屁股上都会有印子,特别尴尬。而真丝一皱,不要说质感了,反而会显得更加廉价。

真丝总给人“很女人”的感觉,尤其是一袭真丝连身裙,最能凸显女人的婀娜多姿。真丝面料的垂坠感,比起别的轻飘飘的面料来更有高贵感。对比一下,真丝衬衫就比棉麻衬衫垂感更好,正式感也更强。

真丝色泽感明亮,好多明星走红毯时,就喜欢穿真丝礼服。不少电影里的“贵妇形象”,也是靠真丝单品来打造。

除了衣服,真丝单品也能提高家居幸福感。张小娴在《真丝枕套》里就写过,“女人一定要拥有一个真丝枕套。为什么?因为睡在真丝枕套上便不会有皱纹咯!”

喜欢真丝巾的奥黛丽·赫本就说过:“当我戴上丝巾的时候,我从没有那样明确地感觉到我是一个美丽的女人。”

然而,真丝好归好,相信也有不少人是“爱恨交加”。

因为它真的太容易皱了!走两步就有几道折痕,只要动一动就会留下印记。如果洗好乱放在衣柜里,再拿出来就会像咸

菜一样皱巴巴的根本不能看。

真丝真的太娇贵了,除了皱,还容易抽丝。不小心碰到尖锐一点的东西,比如说外套被桌子凳子边缘刮到,或碰到拉链,都有可能抽丝。

我曾买过一条真丝长裙,特别美,宝蓝底色搭配花朵图案,质地轻盈,特别适合春夏穿着,不管是