

大家好，今天来为大家分享哪里有吸脂的一些知识点，和哪里有吸脂的医院啊的问题解析，大家要是都明白，那么可以忽略，如果不太清楚的话可以看看本篇文章，相信很大概率可以解决您的问题，接下来我们就一起来看看吧！

## 本文目录

1. [抽脂减肥能减肚臃吗？](#)
2. [在中山哪里做吸脂手术最好啊，正规的医院那种](#)
3. [脂肪是怎样一步步从身体里消失的？](#)
4. [谁去过曹建军哪里吸脂啊](#)
5. [吸脂危害大吗？](#)

## 抽脂减肥能减肚臃吗？

抽脂手术是在我们体表做小切口，应用设备进入皮下脂肪层，将脂肪震荡液化，再吸取出体外。

抽脂手术的效果和作用都比较明显，并且现在的手术也比较成熟，所以不需要太过惧怕。腰部吸脂的手术，可以吸收腰部多余的脂肪，所以是可以在一定程度上减去我们肚子上的赘肉的。

一般的抽脂手术过后，可能会出现一些局部的轻微反应，这段时间可能需要避开一些体力活，但是对生活的影响还是比较小的。但是，如果出现抽脂过度的情况，我们的皮肤可能会出现血液不流畅，从而导致皮肤凹凸不平或者是坏死，因为抽脂手术是不可能保证可以百分之百均匀地抽脂的。

除此之外，抽脂可能会导致神经出现受损的现象，肌肤也可能会松弛，这些都是有可能出现的。在手术之后可以进行适当的按摩，帮助恢复。抽脂手术除了不适合所有人之外，手术的风险也是存在的，最严重的风险就是脂肪栓塞，可以引起死亡。所以不要贪小便宜，一定要找一些比较正规的大医院进行手术。

此外，抽脂手术只能减少皮下的脂肪，对于内脏脂肪并不能去除，而内脏脂肪是影响身体健康的重要原因。而且，抽脂手术不能改变肥胖的原因（吃得多，吸收得多），只是一种局部的美容手术，如果抽脂后不控制饮食不锻炼，抽掉的脂肪会重新长回来。

除了抽脂手术，其实还有很多很健康的减肥方式。比如运动就是一种很好的减肥途径，不一定要多剧烈，多专业，但是要坚持下来，这样才能看见成效，而不是三天打鱼两天晒网。只要坚持下来，一定可以得到健康的身材。

收获更多胃肠外科知识，请点击右上角关注【胃肠医生杨景哥】。

在中山哪里做吸脂手术好啊，正规的医院那种

做吸脂最好的肯定是中山爱思特了，这可是中山最正规规模最大的整形医院了，关键是很科学很专业，吸脂这种手术据我所知基本上都是去这做的，别的地方谁敢去啊。

脂肪是怎样一步步从身体里消失的？

我最喜欢回答这样的问题，因为我和脂肪反反复复斗争了十五年，最终我已经取得了终极胜利，它再也战胜不了我了。耶！哈哈

因为怀孕我变得很胖，因为不正确的减肥方法，反反复复很多年，我终于摸索出来，怎样才能有效减掉脂肪，什么样的身体才叫瘦。

先说说，什么样的身体才叫瘦吧。

上图是两年前的我，这样的身体看起来不算胖吧？但是测出来的体脂率是29%，肥胖型身材，肌肉含量偏少，新陈代谢比较慢，所以才一吃就胖。

这是现在的我，这样的身材比上面那个看起来壮多了吧，体重也重好几斤，但是体脂率是21%，算肌肉型身材，肌肉含量可以，新陈代谢比较快，而且，现在的我一天三顿正常饮食，不会担心吃了就发胖。

我举这两个例子对比，是想告诉你，减肥，大家都想减掉脂肪，但是一定要找准方法，如果方法不对，你在减掉脂肪的同时又减去了你的肌肉，然后，即使你看上去很瘦，也有可能你还是肥胖型身材，或者你破坏了你身体的内分泌和新陈代谢功能，为了维持体重，你将永远要过那种与美食抗争的生活，当你一不小心偷了嘴或者恢复正常人的饮食，体重会立刻反弹胖起。

另外，想减脂肪，首先要有思想准备，这是一场持久战，千万不要想一天瘦个两斤，那些都是欺骗你的，要么是你的水分，要么是你排掉的便便。所有的快速减肥肯定会反弹。对于一个有毅力坚持的人，一个星期瘦个一到二斤是可能的。所以说，如何减掉脂肪不能急于求成。

下面我们说说，怎么样减掉脂肪。

第一，我们要相信科学，还要能做到克服惰性，如果你不想动，你就想吃药针灸按

摩抽脂躺着减肥的那种，那么请你看到这里就不要往下看了，下面说的对你都没有意义了。

第二，大部分人都知道的道理，减肥要管住嘴，包括我自己，曾经也是这样认为的，管住嘴就是不吃，不吃就能饿瘦了。确实啊，饿了真的会瘦的，但是，在你饿的过程中，身体的新陈代谢功能被破坏，变得越来越慢，一旦哪天你承受不了那种饥饿的折磨，或者你感觉你的体重已经达到了你的目标，你开始想恢复正常饮食了，那么，从那个时候，你又会开始重新变胖。因为你身体的新陈代谢功能太差，你吃的食物代谢不掉，它们堆积在你的身体里面又变成了脂肪。而且，因为节食，你破坏的不光光是你的新陈代谢功能，你身体的很多机能都会因为长期的缺少营养而变得不好。

第三，我们应该怎么吃？吃了不胖吗？

是的，我们要吃，一天三顿都要好好吃，吃热量低的却又营养充足的食物，人体三大元素，碳水，脂肪，蛋白质一样不能少，还要合理搭配，这些，就需要你动一动脑筋去认真学习学习了。

食物的烹饪方法上要注意，少盐少油，尽量蒸煮，避免油炸，减少红烧和调料的食用。也许有人会觉得太烦了。但是我想说的是，这应该比忍饥挨饿好吧，而且，经过一段时间的适应，有很多人会爱上这种生活方式。我就是其中的一个，我每天都会坚持自己做营养餐，而且我也会每天坚持在我的头条号上发我的饮食。希望可以影响一部分人，在减掉脂肪和追求健康的道路上少走弯路吧。

总之，要记住，肯定要吃，不能节食，节食就是在破坏身体，给减肥的道路设置障碍。

最后，脂肪是怎么一步一步消失的。

运动是硬道理。很多人都会说，汗水是脂肪的眼泪，认为，你运动了，流汗了，趟掉的都是脂肪。实际又不是。我们身体在运动的一开始，消耗的是我们吃进去的糖分，要等一段时间再开始燃烧脂肪来供能，而脂肪在氧化的过程中，会产生两种代谢物质，一个是水，一个是二氧化碳，水可以通过汗液尿液排出体外，而二氧化碳则是通过呼吸排出体外的。所以我们在运动的时候，总是说，要保持匀畅的呼吸，不要憋气。呼吸真的很重要！

说到运动方式减肥，80%的人选择跑步。我之前也是，跑了好几年，跑成“瘦瘦的胖子”。这里我们也要注意了，想减脂肪，跑步时间不可太长，一般60分钟，最长不要超过90分钟，因为身体在长时间耗能的时候，体内的糖原和储存的脂肪大量

消耗之后，必将分解肌肉的蛋白组织产生氨基酸来供能，这样，就是在脂肪减少的同时也减掉了肌肉，而肌肉就是身体机能的发动机啊，这样显得得不偿失。

所以，想减肥，单单选择长时间的跑步和有氧运动不是明智之举，应该有氧和力量训练相集合，可以一个小时左右的有氧，再做四十分钟左右的力量锻炼，来促进身体肌肉的生长，而且，力量锻炼的过程同样可以燃烧脂肪。

结束语：减掉脂肪不等于减掉体重，因为一斤脂肪的体积是一斤肌肉的好多倍。真正的减脂是让身体变得紧致和有型。

这不但是我这么多年总结的经验，还有我通过学习得来的知识，希望对您有所帮助！

#健身真相馆#

#清风健身说#

#她力量计划#

## 谁去过曹建军哪里吸脂啊

吸脂减肥要求非常的严格，不能有一丝的出错。我也听说曹建军吸脂效果非常好，是国内顶级专家，你还是自己去他们那咨询一下吧，记得提前和他们的医生预约，不然见不到主任。

## 吸脂危害大吗？

正常情况下，吸脂是一种安全性高、效果好，并发症低的非常普遍的手术方法。然而，吸脂术中和术后仍然会出现一些不同性质和不同程度的并发症，甚至会威胁您的生命。

### 1、疼痛

虽然在做吸脂手术之前都会实施麻醉，但有的求美者在术中还会感觉到疼痛。

原因在于：

术前注射的麻药剂量不够，麻醉范围不够、不均，麻药浓度太低等。

正常情况下，术后24小时内疼痛不明显，之后为酸胀痛，局部用力时疼痛加重。一般术后3天，开始逐渐减轻并慢慢消失。

## 2、出血

吸脂毕竟是一个有创伤的手术，术中可能会损伤毛细血管和小血管，所以会引起出血。使用肿胀液加上规范的手术操作，出血是很少的。若术中不慎损伤重要血管，可导致异常出血。

术中出血过多不仅直接影响术者的操作，导致脂肪抽吸不彻底和不均匀，而且会引起失血性休克，甚至危及生命。

术后出血会导致局部皮下血肿或皮肤淤血。

## 3、头晕、恶心、颤抖、晕厥

小部分原因是由于受术者精神过于紧张，多数情况是因为手术时间长、吸脂范围大、麻药吸收量多、出血量稍多、突然站立致体位性低血压而引起。

## 4、发热

术后部分求美者可能会发烧，术后1周仍发烧并有局部红、肿、热、痛等症状时，可能发生感染，应及时向医生反映。

## 5、麻木

脂肪内主要是末梢血管和神经。吸脂后因末梢神经被破坏，人体会出现麻木现象，通常半年左右就可恢复。

所以，吸脂必须在身体承受范围之内，抽得越多，危险性越高。

## 6、皮瓣坏死

吸脂术中皮下脂肪吸出过多，破坏了皮肤的血液循环，可能会出现皮肤水泡甚至坏死，术后遗留瘢痕，影响外观。

## 7、伤口延迟愈合

吸脂伤口一般深为数毫米，愈合较为容易。但如果出现损伤过重、感染、积液等情

况，可能出现延迟愈合，愈合后遗留的小瘢痕也较明显。

.....

大家要想尽量规避这类风险的发生，可以从这两方面着手：

- 1、选择正规医疗机构和临床经验丰富的医生；
- 2、不到万不得已，还是管住嘴迈开腿。正规的吸脂手术并不会像你想象中能吸出那么多的脂肪，不会瘦的那么明显。

欲了解更多“吸脂”的相关问题，可关注头条号：整形医生祝东升。

好了，文章到此结束，希望可以帮助到大家。