

减肥，谁不想，可是真正成功的又有几个！许多女性朋友曾经听说过各种减肥秘方，有的说不吃晚饭就能减肥，还有的说不吃主食就能瘦下来，然而，这些减肥方法都有效吗？答案并不非如此。那么，除了这些假话之外，还有哪些并不科学的减肥方法呢？

4、出汗越多瘦的越多。跟着网红博主们缠着保鲜膜，穿上暴汗服，出一身汗，是不是觉得自己仿佛又多瘦了一点？别自欺欺人了！出汗是身体的散热方式（汗液的蒸发可以带走热量），只要热，就会出汗。即使一动不动地站在大太阳底下，2分钟就能汗流浹背。脂肪燃烧了么？并没有！只会因为大量出汗而脱水。

5、运动满30分钟才会燃烧脂肪。有研究显示，从运动的一开始糖和脂肪就同时开始为运动供能，只是在前20分钟左右以糖为主，脂肪为辅，随着运动时间加长，转化为脂肪供能为主了。

6、空腹运动更燃脂。空腹运动更燃脂，这种美好想象是建立在“空腹时体内血糖较低，从而迫使身体动用脂肪供能”这个理念之上，然而事实又要打脸了。有实验对比了空腹训练和餐后训练效果，结果发现：空腹运动并不会刺激脂肪的消耗，两种运动方式的脂肪氧化水平也相近。也就是，总体减脂效果没有差异。空腹运动还可能导致低血糖等问题，运动强度和表现也会更差，得不偿失！

7、月经结束是黄金减肥期有研究证明，从能量消耗总量的角度来看，月经周期本身并不会带来大量的能量消耗。而且在月经周期的不同阶段运动，所消耗的能量也没有明显的不同。

8、月经期吃不胖。不知道多少女生被这句话坑害了，月经一来，甜点奶茶一样不少。然而真相却是，经期的基础代谢反而会降低，再加上运动量的减少，每天的总消耗是降低的，反而容易堆积脂肪。月经前大量水分在体内滞留，同时内膜增厚，体重就会增加，等到了月经期，这些水分和一些代谢产物都排出体外，加上内膜脱落及出血，体重就下来了。经期吃不胖只是一种美好的幻象，要知道那些你吃进去的热量还是会转化成活生生的脂肪。

还有很多女性朋友经常说：“今天再放纵自己一次，从明天开始减肥。”这句骗人的鬼话，很多女性朋友并不止说过一次，等月经结束了再减，等工作不忙点再减，等着等着，一生就过完了。

与这些效果慢、易反弹减肥方法相比较而言，吸脂手术减肥效果更加明显，且效果更不容易反弹。

吸脂手术是利用器械通过皮肤小切口伸入皮下脂肪层将脂肪碎块吸出以达到吸收脂

肪的目的方法，适用于体态整形。在进行全身吸脂减肥前与医生进行详细沟通，根据求美者的自身情况合理设计手术方案。术中使用设备先进，采用逐层扫描方式，有层次地吸出多余脂肪，这种抽吸方式不会产生凹凸不平的现象。并且一次抽吸就能吸出需要抽出的80%以上脂肪，解决求美者因手术时间长所受的痛苦。术后吸脂效果自然，线条流畅，曲线完美。

吸脂手术看似简单，但是对医生技术与经验的要求较高。吸脂手术以深层脂肪为主，浅层脂肪至少保留1cm的厚度，经验丰富的医生术后操作较为谨慎细致，熟悉人体解剖层，能准确把握吸脂层次与脂肪吸取量，减少术中出血量，这些都有助于避免术后感染、皮肤凹凸不平等情况的发生。

同时，女性朋友还应选择正规整形机构。因为每一个整形手术都有它的并发症，所以女性朋友做手术之前一定要三思而行，多看多比较，选择正规的美容院，切不可轻易相信广告的宣传，以免遗憾终生。正规整形机构会有严格的手术流程及无菌手术室，在术前对爱美者进行全面专业的检查，可以及时排除不适宜做吸脂手术的情况，有效的降低了手术风险。比如上海韩啸医疗美容医院，国内最具影响力的整形外科医院之一，是遍布上海、济南、北京、三亚等国内多地的连锁型整形美容医院，追求完美术后效果的同时也更加注重艺术性。

另外，女性朋友还应做好术后护理，爱美者在术后30-40天时才能看到明显的瘦身效果。塑身衣有塑形、固和压迫定术区的作用，术后穿塑身衣能让手术部位变得更加纤细，皮肤更加平整，降低了术后凹凸不平并发症发生率。爱美者术后要按照医生要求穿塑身衣，多部位吸脂手术比单一部位吸脂手术更复杂，手术风险也更大，要穿3-6个月时间的塑身衣。大多数做单一部位吸脂熟手的爱美者需穿45天左右的塑身衣就可以，45天之后可以根据其恢复情况来调整穿塑身衣的时间，比如，白天穿着晚上不穿，或者晚上穿着白天不穿。

壹点号韩氏汇

找记者、求报道、求帮助，各大应用市场下载“齐鲁壹点”APP或搜索微信小程序“壹点情报站”，全省600多位主流媒体记者在线等你来报料！