

大家好，今天给各位分享抽脂是终身的吗的一些知识，其中也会对吸脂是终身的吗进行解释，文章篇幅可能偏长，如果能碰巧解决你现在面临的问题，别忘了关注本站，现在就马上开始吧！

本文目录

1. [吸脂会反弹吗](#)
2. [健身中人体的脂肪是怎么分解排出体外的？](#)
3. [自体脂肪去法令纹效果是永久的吗](#)
4. [为什么脂肪不能切掉？](#)
5. [用自体脂肪丰太阳穴的效果能维持多久？](#)

吸脂会反弹吗

一般来说，吸脂后不会反弹。只是不要暴饮暴食，适当运动。成人发育完全后，体内脂肪细胞的数量不会增加。脂肪细胞变胖的原因是脂肪细胞吸收了太多的能量，导致体积变大。只有通过吸脂手术从根本上减少脂肪细胞的数量，才能实现终身不反弹的塑身减肥。抽脂是为了塑造身体，这是不明显的。抽脂的常见部位有腰、腹、臀、大腿、臂、背、脸等

健身中人体的脂肪是怎么分解排出体外的？

人人都在说我要减肥，就是说要节食或者跑步减肥，但是你们知道自己到底有没有把脂肪消耗掉，脂肪是怎么样被消耗的呢？接下来我带你们充分了解下脂肪的前世今生吧！

什么是脂肪？

首先我们应该了解下什么是脂肪，摸摸你的肚子，那一坨肥肉，就是脂肪，脂肪呢，还有一个名字，叫脂肪组织，脂肪组织里还有脂肪细胞，细胞内是一滴滴的油滴，这就是医院常常说的甘油三酯，其实也可以这么说，脂肪就是油，就像你在菜市场买的猪油一样或者菜油；

根据瑞典博士在自然杂志上发表的一篇研究表明，脂肪细胞，在童年期和青春期会大量增长，但是到了成年期后脂肪细胞数量是保持不变的，所以，当成年人变得肥胖，那就是你的脂肪细胞体积变得更大，里面的油更多，就像下图一样；

所以，我们在后期的减肥过程中，是让我们的脂肪细胞体积变小，这也是我们减肥成功后皮肤出现皱的原因，所以后期需要科学的训练；

脂肪的有哪几种类型？

脂肪基本分为两大类，一类叫皮下脂肪，皮下脂肪就在我们的皮肤下面，你用手就可以摸到，一类叫内脏脂肪，内脏脂肪就是在我们的器官周围，最简单的，很多人可能会了解脂肪肝，脂肪肝就是内脏脂肪偏高导致的，所以内脏脂肪严重的，影响我们的健康；

脂肪是从哪里来堆积到身体的？

我们知道了什么是脂肪，也知道啦，有几种类型的脂肪，那么脂肪是从哪来的呢？两个来源：

第一种：果糖进入到肝脏，大部分会被转化为脂肪，并被运送到脂肪细胞当中。我们吃下的糖分越多，身体接收到的转化脂肪的通知就会越多。这样你的赘肉、救生圈，你的啤酒肚就不请自来了

第二种：碳水化合物类、汽水、果汁、啤酒，油炸食品，烤串类，这些食品会被迅速消化，产生的葡萄糖涌入血液，刺激产生大量胰岛素，然后把过量的卡路里转存为脂肪；

脂肪是如何被分解排除体外的？

想要知道脂肪是怎么被分解排出体外的，接下来我们看一下一个脂肪在氧化过程中的一个公式： $C_{55}H_{104}O_6$ （平均甘油三酯）+ $78O_2$ （氧气）→ $55CO_2$ （二氧化碳）+ $52H_2O$ （水）+ 能量；

通过上面的一个分解公式我们可以得出，我们的脂肪被分解后，转化为了水和二氧化碳，关于二氧化碳和水的一个比例分别是多少？看下图：

所以得出，脂肪的84%，都是通过呼吸，排出体外的，只有16%是通过水分排出体外的，所以当你运动后，关键是要脂肪分解啊，身体的水份也是可以通过排汗出来的，所以需要正确科学减肥；

什么运动可以快速消耗脂肪？

从上面公式可以看出，脂肪的消耗是需要氧气的，所以最消耗脂肪的训练为有氧运动，满足燃脂心率，脂肪才会进行分解，心率公式：（220-年龄）乘以（百分比）%

但是为什么有很多人说力量训练更好消耗脂肪呢！其实不是力量训练消耗了脂肪，而是进行力量训练后，我们的肌肉需要恢复，在恢复的过程中需要消耗大量的能量，而且训练肌肉和肌肉的质量变得更好了，消耗的热量自然也会增加；

总结：如果想要快速的去减肥，那么，我们最好的方式就是，通过有氧运动和饮食控制、改变错误的生活习惯，有氧运动可以选择跑步，爬坡，骑单车，跳绳，快走等等，饮食可以选择高蛋白，高膳食纤维，低脂肪，低碳水化合物，多喝水，错误的生活习惯比如熬夜，宵夜，不吃早餐等等！

好了你已经了解脂肪的前世今生了，是怎么来，怎么被分解，接下来你是想定制减肥计划吗？那行动起来吧！

如果觉得适合,可以点赞+收藏+关注，我是【健身教练员田sir】

一是作为你行动开始的见证

二是防止你下次想看找不到回答

三是当做对你我的鼓励和支持

自体脂肪去法令纹效果是永久的吗

自体脂肪填充后可多按摩抽脂部位

皮肤皱褶处凹凸不平，可经常按摩患部，可使抽脂后的肌肉、皮肤均匀平滑，约半年以后就会平整了，如果还没有恢复平整则需要去医院就诊。吸脂术后通过RF双极射频作为吸脂治疗的有效辅助支持，配合吸脂治疗完成对身体曲线的精细化塑造。

自体脂肪填充填充后抽脂部位不可碰水

抽脂会给局部造成伤口，在伤口未拆线之前，不要让抽脂的局部与水接触，因为伤口与水接触，水中的细菌会顺着伤口进入到皮肤内，从而导致伤口发炎甚至化脓。

自体脂肪填充法令纹手术虽然效果非常的不错，但是爱美者最好尽量还是需要去正规的医疗美容医院去进行手术，这样不只是对于术后的效果有着提升，对于效果的维持时间也是同样有着提升。

为什么脂肪不能切掉？

为了减脂而切除脂肪是很不可取而且是非常不划算的方式。原因如下。

第一，脂肪在人体内分布在全身各个部位，尤其是体脂率男性25%以上、女性30%以上的肥胖人群，其内脏脂肪占据非常大的一部分脂肪重量。而在各种大范围脂肪细胞减除手术中，都只能在较安全的区域做，比如腹部的皮下、大腿的皮下、臀部的皮下等。想要切除大部分重量的内脏脂肪是非常危险的，很容易造成大出血等危及生命的情况。所以想要通过切除大部分的脂肪目前为止是无法实现的。

第二，无论是吸脂还是从腹壁切除一部分的脂肪的手术，能够去掉1kg~2kg的脂肪就已经非常不容易了。而如果是100kg体重肥胖的人，体内至少会有25%的脂肪，也就是25kg。实际可以通过切除或吸脂去掉的脂肪是非常有限的。而且切除脂肪的部位还很容易出现皮肤褶皱甚至有可能出现凹凸不平，这样进一步通过二次手术修复会带来两重伤害和痛苦。完全得不偿失。

第三，在正常情形下，脂肪细胞数目到了青春期后就不再增加了。身体脂肪的分布，部分取决于遗传及荷尔蒙等影响，例如女性的皮下脂肪多积聚于小腹、臀部及大腿，而男性则囤积于上腹及腰部。而就算你将脂肪切除了一部分，脂肪细胞的数目减少了，但是如果饮食不节制、不运动，脂肪细胞还是会通过增大体积来存储多余的能量。也就是说通过切除脂肪手术来解决不发胖是完全不可能的。所以无论如何通过怎样的方式瘦下来最终保持好身材还是逃不过吃和运动。

通过饮食及运动的量化来让自己瘦下来。最终对吃和运动观念的转变而改变自己的生活习惯，从而达到终身不胖又瘦又美的体质。

用自体脂肪丰太阳穴的效果能维持多久？

太阳穴在中国传统文化中又叫夫妻宫，不饱满的太阳穴可能会影响夫妻的感情，可能也关乎一些财运，所以做太阳穴充填的人比较多。

填充后的效果还是不错的——

（图片来源于网络，仅供参考）

面部轮廓线体柔和了，高颧骨、尖酸刻薄的面相都不见了，给人感觉更好相处、更有福气。

这位求美者问：用自体脂肪丰太阳穴的效果能维持多久？

用自体脂肪丰太阳穴，同填充其他部位一样，脂肪细胞成活后能长久陪伴着你。

为什么呢?

太阳穴部位填充的脂肪，并不是生产的脂肪，而是从你身体的其他脂肪丰富的部位搬运来的，它本身就是你自己的组织。所以，当脂肪细胞在太阳穴这个部位成活了，它和其他的脂肪一样，能长久的陪伴着你。

就算你以后老了，可能会有轻微的脂肪萎缩，但是整体来说持续的时间比较长，而且整个效果来说一般外观上也是会比较接近于本身的状态。

至于成活率问题：

自体脂肪丰太阳穴不大可能做到100%成活，会有一部分脂肪凋亡和被吸收。总体来讲，自体脂肪充填太阳穴，实际上效果是很好的。

依据有3点：

- 1、它不会产生排斥反应，因为它用的是自体的组织。
- 2、自体脂肪充填在太阳穴这个部位，它的血供是非常丰富的。做完充填之后，脂肪的成活率是比较高的，效果会比较好。
- 3、脂肪做自体移植之后，脂肪它无论是能存活多少，它肯定会有存活一部分，做一次总比不做效果好。

所以说，自体脂肪填充太阳穴的效果还是很不错的。

任何手术都有风险，脂肪丰太阳穴也不例外。

- 1、如果过量注射脂肪，可能出现结节、脂肪液化等;
- 2、如果无菌操作不达标，可能出现术后感染;
- 3、如果经验不足，可能出现过度矫正和矫正不足;
- 4、如果技术不佳，可能出现术后两边不对称，移植部位皮肤不平整等。

总的来说也就一句话，去正规医院接受脂肪填充，风险大大降低，安全性更有保障。

欲了解更多“自体脂肪丰太阳穴”的问题，可关注头条号：整形医生祝东升。

好了，本文到此结束，如果可以帮助到大家，还望关注本站哦！