

女性下半身为什么容易胖?

核心提示

有不少女性下半身赘肉特别多,真有点像鸭梨,其实这是脂肪堆积在臀部、大腿部而造成的下半身肥胖,也就是所谓的鸭梨状身材。那么,女性的下半身为什么容易发胖呢?下半身肥胖又该怎么办呢?

雌激素分泌紊乱,坏习惯让你胖

让你散发女性魅力的雌激素,是让下半身变胖的罪魁祸首。饿一顿饱一顿、乱服减肥药、意外怀孕等,都会让雌激素分泌紊乱,导致脂肪在腹部和大腿部堆积,下半身就会越来越胖。

因此,按时就餐、不乱服减肥药和积极避孕,都是防止下半身发胖的关键。大多数人以为长期服避孕药会变胖,其实这是误解。过去避孕药中雌激素含量高,长期服用的确会导致体内脂肪堆积。但近几年改良后的新型口服避孕药中的雌激素含量已由过去的150微克降至30微克,甚至20微克。这种仅含超低雌激素的口服避孕药,完全不会让你变胖。

经常跷腿坐也会使你变胖

你可能喜欢坐在沙发上跷着腿看书。无论在家还是在办公室,如果你跷着腿坐一整天,会阻碍腿部血液和淋巴循环,导致下半身浮肿。再不好好做浮肿护理,比如按摩,下肢静脉会渐渐突出,严重影响下身循环,导致脂肪增厚,连肌肉都会僵硬。

除了改掉跷腿这种不良坐姿外,也不要老坐着不动,还要积极进行下身按摩。每天洗过澡后,可以用身体专用按摩精油按摩小腿或足底,这样能及时缓解下半身浮肿,防止脂肪堆积。

穿性感紧身服,下身也会胖

紧身牛仔裤、束身内衣等紧身衣物,甚至迷你裙、无袖衫等性感穿着,都会让下身发胖。因为太紧身的服装会阻碍



腿部正常运动,还会阻碍腰部部位的血液循环;短裙则会使腿部受凉,同样影响血液循环,导致脂肪堆积。因此想防止下身变胖,一定要做好腿部保暖,不要穿太紧的裙子、裤子。

走路姿势不对,小腿拼命胖

平时没时间运动,走路上下班也可以健身。但走路姿势不对,或鞋子穿得不对,不仅减不了肥,还可能变得更胖,甚至严重影响足部健康。正确的走路姿势是,脚后跟贴到地面,脚尖则要有踢地感。最好不要穿高跟鞋快速走路,否则不仅会让双脚承受更多的压力,连脊椎都会跟着吃不消,晚上回家还会腰酸背痛。

下半身肥胖怎么办?

一般我们称下半身肥胖的身材为鸭梨状身材,即腰部以下突然变胖。与西方人相比,东方人的腿部比较短,同样的脂肪在下半身堆积,就容易产生下半身肥胖。另外,东方女性的

骨盆也比较宽,所以肥肉看着非常显眼。鸭梨状身材不仅离我们梦寐以求的S型身材相去甚远,而且对健康也有相当的危害。那么,下半身肥胖该怎么办呢?

良好姿态

平时保持挺胸收腹之态。看一看舞蹈演员的娇美体型,她们平时走路都是这种姿势,让腰、腹及腿部肌肉处于紧张状态,不但看起来非常有气质,而且还能更好地消耗脂肪,帮助塑造身材。

适当运动

每天吃完晚饭,与其躺在沙发上看电视堆积脂肪,不如动一动,做一些简单的动作。坚持每天有目的地做几分钟运动,你会发现自己的身材变得越来越好。

据三九健康网

女性在夏季也要注意保暖

夏天到,低腰裤,空调房,冷水澡……很多女性在享受冰爽感觉的同时,一定要注意身体最怕冷的地方,小心宫寒。记者采访了商丘市中医医院的杨华,他提醒女性,夏季一定要注意防止宫寒,宫寒可能导致女性过度肥胖,甚至不孕。

很多女性认为,宫寒就是子宫宫腔内温度过低,只要自己不吃太多冷饮就可以了,其实这是不对的。杨华介绍,宫寒其实就是女性肾阳不足,使子宫功能低下,临床上首先表现为月经不调、痛经等,得热则会缓和。严重的宫寒还可造成不孕或妊娠后胎儿发育迟缓等。

进入夏季,人们开始穿单薄的衣服,女性穿衣更是时刻展露着美腿、玉臂、香肩。一进入室内,在温度恒定的空调房内,寒气就会透过裸露的肌肤侵入身体。记者在采访中,发现很多女性有宫寒的现象。宋阳今年30岁,23岁结婚到现在还没有孩子,更让人害怕的是,宋阳发现自己才30岁就已经闭经了。经过检查才发现,宋阳宫寒,因此不孕。宋阳很害怕,她告诉记者,自己20岁的时候月经就不是很正常,一直痛经。其实自己很注重饮食,为什么还会宫寒呢?当医生提醒她,在空调室内不可穿低腰裤,同时,不

能吃西瓜、绿豆等食物时,宋阳很惊讶,原来宫寒和饮食也有关系。

不良的生活习惯让很多女性吃了大亏。杨华医生介绍说,如今很多女性都忽视自己的健康。他每天接待的女性病人大都存在宫寒的情况。有的和遗传有关,但是大多数是由于后天不注意引起的。一些女性夏天贪凉,这样很容易导致寒气进入体内,而一旦寒气滞留在体内,就会伤脾伤肝。

很多女孩都在减肥,也有人采取节食、吃减肥药等方式快速减肥,使脂肪过度消耗,这样也会产生宫寒。杨华说,其实,有的女孩肥胖并不是因为吃东西太多,而是由于宫寒造成的。由于宫寒,腹部的脂肪会去保护子宫,因此使得身体肥胖。千万别对脂肪太苛刻,尤其是腹部脂肪,因为它关系着子宫的健康。

杨华提醒大家,夏季,尽量少吃冷食,尤其是刚从冰箱里拿出来的食物。对于一些水果和食物,例如西瓜、猕猴桃、绿豆等,即使是在常温下,其本质也是寒性的,因此,这类食物一定不要吃太多。

晚报记者 朱琳



特别养护

你对处女膜修复术了解多少

由于种种原因,导致很多女性出现了处女膜破裂的现象,这让很多未婚女性非常烦恼。随着医疗技术的不断进步,目前可以通过处女膜修复术进行有效的改善,从而拥有完美的处女膜。不过在在进行此项手术之前,要对其有一定的了解,从而更好地进行手术。

处女膜修复术就是利用手术将破裂的处女膜进行缝合修补,使其愈合恢复到破裂前的状态。因性行为、剧烈运动、外伤、不正规的妇科检查等造成的处女膜破裂,都可考虑处女膜修复。

处女膜修复术的禁忌症: 外阴及阴道有炎症者; 月经期及妊娠期。

处女膜修复术的手术要点:

1. 常规消毒铺巾。
2. 局部浸润麻醉。
3. 将处女膜破裂边缘修剪成创面, 对位缝合黏膜下及内、外黏膜, 或将处女膜环形缝合, 缩小处女膜环形口径, 以能通过一小手指为度。
4. 处女膜破裂较重者, 宜剥离阴道口两侧部分黏膜, 将处女膜向阴道口中心拉拢缝合。
5. 术后创面暴露, 外涂抗生素软膏, 预防感染。

综上所述,您对处女膜修复术是不是有了一定的了解呢?

(果果)

日常私处防护 远离妇科疾病

很多女性都有下身瘙痒、坐立不安的难言之隐。生活节奏的加快和工作等方面压力的增大,同时许多女性觉得妇科炎症难以启齿,因此可能导致病情的延误。对此,妇科专家建议:女性朋友需要掌握一些简单的妇科炎症防护知识,科学预防私处疾病。

大多数人认为妇科炎症的高危人群是工作忙碌的白领女性,其实只要是年轻女性都是妇科炎症的高危人群,均需搞好私处防护。闷热潮湿的环境是细菌滋生的温床,所以私处的清洁干爽是预防炎症感染的第一道防线。

日常生活中女性应当注意穿棉质、透气性好的裤子,尽量少穿化学纤维紧身裤等透气差的裤子,时尚的纯棉裤装一样可以让女性朋友展现魅力。

另外,提醒女性朋友不要乱用香皂等碱性产品清洗私处,以免破坏私处弱酸环境平衡,导致细菌感染。

保持心情愉快也是一种增强免疫力的好方法。俗话说“笑一笑十年少”,经常微笑不仅有助于健康,也是女性美丽自信的表现。另外平常的生活作息也要正常,这样才能让免疫系统正常运作。

据三九健康网

