

关于女性的下半身减肥和贫血

日本易食研究所 大林惠运

减肥并不难，难的是保持健康又不反弹。所以减肥要有耐心，绝对不能依靠药物。也不能靠禁食。这些方法是顾头不顾腩。饿的头昏脑胀的，再瘦也没意义。

用禁食的方法或控制热量摄取的方法减肥，没有成功的可能。因为不可能长期的坚持。且一不小心就反弹。用药物的话，最受损害的是肝脏。故快速减肥是剧药。人为什么会胖，主要是三酸甘油酯在体内过多。现在国际上最新的减肥法是限制糖质的摄取，热量不予限定。因三酸甘油酯是多余的糖质在体内积累形成的。

一般体重 140 斤的人，减 20 斤是比较简单的，快的话 2 星期，但维持非常重要也很艰难。最好的方法是徐徐的减少体重，糖重限制不是禁止，所以很安全。美国在 2008 年开始，肥胖者的上升已被控制，说明效果很好。而且，因营养的摄取全面，不用这不吃那不喝的。也不用担心反弹。特别是吃午餐后，人不会昏昏欲睡。

据说一部分女性最烦恼的是下半身的减肥。因为上半身只要用限食，运动可以减肥，下半身的大腿小腿却怎么也无法瘦下来。致使想穿裙子的女性不敢穿。这是因为下半身有丰富的静脉血管，如循环不好，血流不畅，脂肪的燃烧就无法进行。这是下半身减肥的难点。运动一般是全身性的，沾光的是上半身，故需注意。

减肥必须要增加血液的流速，使脂肪燃烧。有一个简单方法，就是要保持有空腹时间。肠鸣或胃鸣谁都有体验。但要记住，这不是肚子饿的警告，而是肠胃在清扫的通知。但我们往往误会，以为肚子饿了，赶快去加餐。这是个使血流不畅的误区。吃饭后 90 分钟，胃内排空，开始收缩，在此后的 90 分钟内，会收缩几十次。

收缩将胃部和肠内的残物排空。而此时，集中在胃部进行消化的血液不需要了，自然，流向全身的血液就增多了，这样血液的循环就快。这时如果一加餐，

血液又会自动集中到胃部帮助消化，其他部位特别是流向下半身的血液大量减少。腿部离心脏最远，循环的时间长，腿脚易发冷，就是脂肪难以燃烧的象征。

要改变下半身血液循环状况，有几个方法。运动，但有很多人没有时间，不能持之以恒。要不就嫌麻烦。实际上，大运动量也对健康并没有益处。简单的方法是每天用热水泡脚，如有条件，不光是泡脚脖子，最好是将下半身都泡上。还有一个方法是深呼吸。用鼻子吸气，用嘴吐气。呼气时腹部鼓起，吐气时收缩。

在前述方法的基础上，再加上揉小腿肚一法，女性的下半身的肥胖，就能得到明显的改善。这个方法是，临就寝时，将两只手从脚脖子开始沿着小腿肚往上揉，一直到膝盖。然后再将手放至脚脖子往上揉。记住绝不能往下揉。一直揉到小腿肚发热。然后再换另一条腿。揉的时候，速度要慢，这样效果就好。

突然起立，许多人会感到头晕眼黑。这是大脑供血不全的现象。贫血是一个诱发的原因。因生理关系，女性患贫血的很多。人的大脑只占体重的 2%，但却要使用肺吸进的四分之一的氧和 15% 的血液。只要十秒钟血液停止流入脑部，人就会昏迷，而停三分钟时，脑细胞开始坏死。女性的血流不足或贫血，会引起许多疾病。

贫血会对女性的身心产生深刻的恶劣影响。比如，因为有类似忧郁症的症状出现，好多人甚至医生都误判为患了忧郁症并加以治疗。而其实只是普通的贫血而已。但如当忧郁症用药，对身心的伤害会有多大？贫血导致无法将充足的氧气提供给大脑，故令人意气消沉，或是易怒易暴，忐忑不安。更重要的是丧失幸福感。

2016年6月5日