

星島

SINGTAO WEEKLY

周刊 768

2009年8月8日
星期六隨星島日報附送

Italian Cuisine
U.S. Steaks
Fresh Oyster
←
: 2662 6731

緋聞醜家變

謝安琪
謝嘉琪

補鑊



許冠傑
歌酬下降
健康不穩



出租吹氣彈牀樂園
為小朋友炮製開心派對



專家教路
夏日纖體3大法

從傳統的美容按摩服務到美胸,永久脫毛...



全溫哥華最專業的美胸專門店

www.greenfieldspa.com

七天營業

歡迎來電預約

一切潮流資訊

花仙子分店 麗人閣:
列治文百家店 Parker Place
#1460 - 4380 No.3 Road
Richmond, BC
V6P 2P1

604-278-3606

盡在花仙子

花仙子總店:
#200 - 8140 Leslie Road
Richmond, BC
V6X 4A8

604-279-9040



專家教路

夏日纖體

炎炎夏日，靚女迫不及待出動小背心、短裙仔，甚至三點式，展露美好身段，自覺身形不夠fit、重有最靚豬腩肉的女士，就想盡辦法瘦身減肥，希望以最佳的身形示人。由古至今，不少愛美一族，都會找不同方法keep fit瘦身，保持優美的體態和線條。現今市面上五花八門的瘦身產品，要選哪種有效、適合自己的減肥方法，實在是一門學問。而專家教路，夏日纖體不外三大法門，儀器纖體，控制飲食及健體運動。

第1法

儀器纖體

市面上的減肥方法和儀器林林總總，有時也令人眼花撩亂。一種稱為Eurowave、來自英國的電波瘦身法的瘦身儀器，5年前登陸加拿大，因口碑甚佳而廣為人知。據Eurowave加拿大代理銷售經理Tori Holmes接受訪問時直

言：「雖然Eurowave引進加拿大已經有5年時間，但引入卑詩



▲Tori指出，利用電波收緊肌肉，在英國和歐洲非常普遍。

省都是最近的事，這部儀器來自英國和歐洲地區，在當地十分流行。不少白領人士，甚至在吃中午飯時往美容中心接受治療，減減肥肉，很方便。」

等於做200次sit-ups

Tori形容Eurowave是透過電流所產生的電波（pulsating faradic wave），針對身體某部分肌肉收緊，情形相等於局部做運動一樣，如sit-ups動作。做一次約18分鐘的治療，相等於自己做了200下sit-ups，但最重要是第二日身體其他部分不會有疼痛或過度疲勞的後遺症。當做了10次療程之後，就可以穿細一個碼的衣服。這個儀器針對身體的肚腩肉、大腿、手臂、胸部等部位，特別有效。

收緊肌肉太空人都選用

Tori續說：「早於上世紀七十年代，電力刺激肌肉（Electrical Muscle Stimulation，簡稱

▼Eurowave的電波纖體治療，肚腩部分接上電流。



3大法

E.M.S.) 技術原本用於太空人返回地球後，幫助收緊肌肉，因為太空人在太空時，面對無重狀態，肌肉就會鬆弛，返回有地心吸力的地面時，就要利用這種E.M.S.幫助收緊肌肉，讓肌肉回復正常。Eurowave其實運用電力刺激肌肉的技術，利用400Hz和600Hz的脈搏電波，直入深層收緊肌肉。」

「直到上世紀八十年代，這種Eurowave技術就繼續發展，用作醫療用途、職業運動員，甚至美容瘦身的減肥儀器。E.M.S.器材分為三大類，私人用的（電流較低）、專業用的和醫療上用的三種。專業用的Eurowave可以在18分鐘療程中，最少減1吋或以上，即時見效。Eurowave已經通過歐洲和英國醫療安全機構，及美國的CSA和加拿大的BC Medical Association的批准使用，甚至用於醫院、脊骨和物理治療中心，在歐洲推出已有20年時間。」Tori這樣說。

療程每次\$40-50

Tori指出，Eurowave適合任何人使用，女士使用之後，衣著呎碼可減少2至4級。Tori笑言，如果大家是初次試療，大部分都可以即時減1至3吋的腰圍，效果即時立見。其實男、女均可以使用，可即時減肚臍。當持續做10次療程之後，平均大約可以減去5至8吋的豬腩肉。如果結合同樣在歐洲及英國十分流行的包裹瘦身法（Universal Contour Wraps），選用天然海泥的彈性繃帶，把全身包裹起來，一起治療更能達到最佳功效，一個月內各部位共可減20至30吋。加拿大現在有不少本地醫療中心和美容院陸續選用。至於收費，Tori說不同的美容中心都有不同的優惠療程套餐，當然有些公司也連同其他治療產品一同提供，一般淨Eurowave瘦身，10次收費由\$399至\$549左右。



◀ 2009年加拿大小姐 Shannon的健美身材，令人羨慕！



► Gwen說健康的飲食習慣，就是多吃蔬果。



第2法

控制飲食

除了利用先進的儀器減肥之外，保持均衡和健康飲食也是非常重要，大家可以參考營養師的研究，培養良好的營養飲食習慣。據卑詩大學食物、營養及健康助理教授 (Associate Professor, Food, Nutrition & Health) Dr. Gwen Chapman指出，均衡的飲食和運動是重要。其實大家在飲食時須留意自己的食量，切忌過量和過飽。

80/20飲食原則

Gwen贊同不少營養師所提出的80/20飲食原則，即是堅持80%吃得健康，20%的時間可以吃得隨意，給大家空間去放縱自己，因為食物都是帶給人類的快樂和滿足，應該享受食之樂趣。不少人完全放縱、不節制，肥胖和健康問題就會陸續出現。

多吃夏日水果

Gwen認為夏日天氣炎熱，可以進食較輕的食物，如多吃水果、蔬菜。譬如夏季卑詩盛產大量水果，士多啤梨、草莓、藍莓、蘋果和梨子……，不妨多吃。其實中國人的飲食習慣都不錯，多吃蔬菜，所以很健康。至於飲食方面，不妨以蔬菜、水果、豆類為主，另外，吃少量的肉，如雞肉、牛肉和豬肉，少吃油炸和高脂食物。每天的奶類食品也要留意，如牛奶咖啡、芝士、牛油、乳酪和沙律醬等高脂食物，都要適量。



加拿大小姐 至fit秘訣

記者訪問了現年27歲的2009年加拿大小姐Shannon Smadella，她原來也參加過Eurowave電波瘦身。Shannon說：「我曾經接受過Eurowave治療，主要針對自己的臀部、肚臍和胃脘部位，明顯令肌肉結實和瘦身，效果不錯。記得當時我每星期做2至3次治療，還加上包裹瘦身法，結果數星期療程總共減去35吋，由原本穿8碼衫變成穿2碼衫。治療時，我感覺到非常relax，可以把全身放鬆，實在是享受，在短短10多分鐘之內，肚臍縮少了幾吋！」

Shannon又說，除了接受Eurowave治療之外，她一樣控制飲食（diet），不會貪食和不節制，總之要控制自己的身材和體重，不要變肥胖。另外，有時間我也會多做運動，維持美好體態。

◀加拿大小姐Shannon認為，運動、治療和飲食樣樣要獲得均衡，才会有健美的曲線。

第3法

運動健身

脊椎神經運動治療醫生Dr. Corey Paul Leung表示，要擁有健美體態，健康的生活是非常重要的，運動就是最關鍵。「基本上運動可以幫助減肥及收緊鬆弛肌肉。我建議有兩方面的運動，第一是健身運動，俗稱的『練大隻』，加強肌肉練習，增大肌肉（strengthening exercises）；第二是帶氧運動（cardiovascular），主要針對消除脂肪。」

Corey說，健身需要利用啞鈴幫助，消脂運動通常是指跑步機或踏單車的帶氧運動。對於初學者而言，健身次數不能過多過量。3日內可以一起做健身和消脂運動，但每一個部位肌肉最多每星期做一次，不可太多，以免令部分肌肉過度疲勞，不妨安排在啞鈴健身前後做帶氧運動，每次約30分鐘。

Keep fit小貼士

Corey提供一個小貼士，如果閣下是主力減脂肪，可先做帶氧運動，然後才是健身運動。若果練大隻為主力，那就不妨先做啞鈴健身。譬如第一日可以做胸和三角肌，第二日則做背肌和手臂肌肉，第三日腳部肌肉。每日另加肚臍消脂如sit-ups運動。

Corey笑說：「對於多人集中某部位減肥（spot reduce），其實未必可能，因為基於人的遺傳，實在很難局部減去某部分脂肪而不減其他部位，最多只可以把那部分肌肉收緊。大家不妨嘗試6星期的練習，切記做完運動之後要飲大量水分。」★星島



▲就Corey表示，醫學上早已經有利用電波去收緊肌肉。



▲Corey診所中的醫學專用電療機。

後記

記者肚臍共減3吋

為了試驗Eurowave電波治療是否真的有效，記者接受了一次親身治療，由Tori為記者示範，邊做邊講解。她先用熱毛巾放上記者的肚皮，然後再放上兩支正、負極的電桿，跟著開動電流，感覺肚子是上上落落，有時震盪左邊，有時震向右邊。治療之後記者的肚臍（上、中、下）部位，一共減去3吋有多。記者感覺肚子是輕了一點，好似扁平了一點。但一頓晚餐之後似乎又打回原形，或許要多做幾次才見效。