

塑身内衣的宣传口号是不费力就能拥有好身材。希望自己有好身材但是没时间去健身房，害怕体重增加但难拒绝眼前的美食。听听塑身内衣的导购小姐怎么说？身体的脂肪是可以移动的……再看看最早流行塑身内衣的日本，第一批拥趸者如今已是60岁的人了，身材还保持在30多年前穿衣时的样子。你

说谁能抵挡这样的诱惑？

健康代价：由于瘦身衣将腹部紧紧包裹，腹腔内的肾、脾、肝、胃、肠等器官受到压迫，使内脏及其神经系统长期处于紧张状态，导致胃肠功能降低，消化系统功能减弱，从而造成便秘。此外，瘦身内衣会使人产生缺氧反应，引起乳房肿胀、疼痛等。医生建议，瘦身内衣不宜长时间穿着，特别不要夜里睡觉都穿着。

排毒生活

许多明星都坚持洗肠美容，目的是让自己的身体里没有宿便不蓄积毒素，不让身体产生不良气味，避免了社交场合的尴尬，皮肤也会变得透明有光泽，比单纯外用化妆品效果好。不习惯这种方法的人，可以选择断食的方法排毒，即一周里有一天不吃饭，只吃水果或者喝蜂蜜水，同样可以起到排除身体毒素的作用。

健康代价：医生也讲排毒，除了正常的粪、便、汗三种排毒通路，古代人甚至还有春秋放血排毒的说法，但洗肠容易让肠管变粗，长时间反复刺激还会使肠管麻痹，最终导致一些人为因素疾病。

防晒生活

如今，人们的防晒意识越来越强，不把自己从头到脚用帽子、遮阳伞、防晒霜……“裹”得严严实实，不踏出家门。过多晒太阳，的确会引起皮肤老化现象，或者可能患皮肤癌。

健康代价：阳光对人体来说是最好的补品。美国医学专家研究发现，经常暴露在阳光下或每星期有规律地晒太阳，可以有效预防骨质疏松症等疾病。因为适当地晒太阳，会促使人体内产生维生素D，进而预防各种疾病。

当然，晒太阳应根据肤色、季节、时间因人而异，不是要每个人都在阳光下暴晒，而是要能接受充分太阳光线，一天要有一个小时的阳光照射。女性害怕皮肤变黑，可以在清早或者傍晚光线不是太强的时候接受日照。女性更容易患骨质疏松症，而骨头长期没有受到刺激的人群也容易患此症。