

科学改善腹壁松弛 告别松垮肚皮

受生育、体重变化等因素影响,许多人面临腹部皮肤松弛的困扰。松垮的腹部不仅影响体态美观,还可能伴随腹直肌分离、核心肌群力量减弱等问题。若仅依靠运动或节食,往往效果有限。事实上,改善腹壁松弛需遵循科学方法,找准方向方能高效塑形。以下为您简明解读相关知识与应对策略。

何为腹壁松弛,哪些人群易发

简而言之,腹壁松弛是指腹部皮肤与肌肉失去弹性与张力,导致腹部下垂松垮。这并非单纯肥胖,而是腹壁支撑功能减退的表现。

以下三类人群较为常见:产后女性,多次妊娠使腹部肌肉与皮肤反复拉伸,常伴随腹直肌分离;短期内体重骤减者,因皮肤与软组织未能同步收缩,可能出现腹部乃至腰臀部皮肤松弛;长期肥胖人群,脂肪堆积持续牵拉腹壁,导致其弹性逐渐下降。此外,部分人群可能仅表现为腹直肌分离而皮肤松弛不明显,同样值得关注。

松弛程度分级,您属于哪一类

腹壁松弛程度不一,需综合

评估皮肤松紧、脂肪厚度及腹直肌分离情况。一般可分为四个等级:

轻度:皮肤无明显松弛,仅局部脂肪堆积,腹直肌分离程度较轻,改善相对容易;

中度:皮肤轻度松弛,下腹部脂肪较明显,腹直肌分离为中等程度;

重度:皮肤显著松弛,全腹或有脂肪堆积,腹直肌分离较明显;

极重度:皮肤严重下垂,上腹部皮肤可覆盖肚脐,下腹部下垂显著,腰腹脂肪较多,腹直肌分离严重。

医生通常会通过体格检查进行初步判断,例如捏提皮肤评估松弛度、测量腹直肌间距,或借助超声检查以安全、准确地评估状况。

不同程度松弛,如何针对性改善

改善方式需依据松弛程度而定,避免盲目减肥或不当锻炼:

轻度松弛:若皮肤弹性尚可,仅存在局部脂肪堆积或轻度腹直肌分离,可考虑单纯吸脂以改善轮廓,或结合微创肌肉收紧术,创伤小、恢复快;

中重度松弛:需采取更全面的处理方式。如下腹部松弛可选择迷你腹壁成形术,切口较为隐蔽;全腹松弛则需综合腹壁成形术,同时处理脂肪与松弛皮肤;若腰臀、大腿等部位亦存在松弛,还可考虑环形腹壁塑形方案。

需注意,患有静脉或淋巴系统疾病、产后未完全恢复、计划短期内再次怀孕,或身体状况无法耐受手术者,不宜进行相关整形手术。体重严重超标者,建议先减重至合适范围,再考虑进一步塑形。

手术是否安全,应注意哪些事项

在规范操作下,腹壁塑形手术的风险是可控的。

术前应戒烟,因吸烟可能影响伤口愈合;腹直肌分离明显者,可提前穿戴一段时间的塑身衣以适应压力。手术通常采用合适的麻醉方式,以减轻术中疼痛。

术后护理至关重要:需持续穿戴塑身衣3个月以助塑形;术后第一天即应适当下床活动,避免长期卧床;注意避免咳嗽、便秘等增加腹压的行为,以防影响伤口恢复;保持切口清洁,若出

现瘢痕增生,可使用瘢痕贴或相关药物进行干预。

常见误区辨析

许多人误以为多进行卷腹运动即可收紧腹部,实则对于明显的腹直肌分离与皮肤松弛,单纯运动难以恢复已被拉伸的组织弹性,甚至可能加重问题;也有人认为吸脂可解决所有问题,然而若皮肤已明显松弛,仅行吸脂反而可能加重皮肤下垂,必须结合腹壁成形术方能取得理想效果。

术后不宜过早进行剧烈运动,也不应忽略塑身衣的使用,否则将影响塑形效果。改善腹壁松弛是一项科学系统的过程,关键在于选择适合自身状况的方法。若您正受此问题困扰,建议前往正规医疗机构咨询,根据个人情况制定合理方案,从而安全有效地恢复腹部紧致,重塑身形自信。

(作者:汪怡 福建省妇幼保健院 主治医师
陈敏建 福建省妇幼保健院 副主任医师)

党参枸杞排骨汤 体虚人群的药膳方

日常生活中,疲劳乏力、面色苍白、免疫力低下等体虚问题困扰着许多人。尤其对于上班族、中老年人及术后恢复期人群而言,既希望通过饮食调理身体,又担心方法复杂或滋补过度。党参枸杞排骨汤作为一道经典家常药膳,以常见食材搭配性质温和的药材,既保留了汤品的鲜美,又能针对性改善体虚症状。其做法简单易行,无需专业烹饪技巧,是大众日常滋补的理想选择。

为何此汤适合体虚人群

食材兼顾营养与调理

排骨提供优质蛋白质与钙质,党参补气健脾、养血生津,枸杞滋补肝肾、益精明目。三者配合,既能补充身体所需营养,又可温和调理体质,不易造成负担。

性质温和不易上火

党参属平和补气之品,不似人参温热;枸杞性平味甘,与排骨同炖后整体药性温和,适宜多数体虚者长期食用,不易引发燥热。

针对改善体虚症状

此汤有助于缓解体虚常见的疲劳乏力、气短懒言、面色无华、免疫力低下、视力模糊等问题,同时兼顾脾胃运化功能,促

进营养吸收。

食材解析(每锅参考用量)

排骨:500克
宜选猪肋排或脊骨,肉质易烂,富含胶原蛋白与矿物质,可补充营养、增强体质。

党参:10~15克
切片使用,主要功效为补气健脾、养血生津,改善体虚所致的精神不振、消化不良。

枸杞:10克
选取颗粒饱满、无霉变者,能滋补肝肾、明目,辅助调理长期疲劳引起的头晕眼花。

辅料(可选)
红枣3~4颗(补气血)、山药100克(健脾胃)、生姜3片(去腥散寒)。可根据个人需要添加,不影响主体功效。

制作步骤

准备
排骨洗净切段,党参快速冲洗去尘,枸杞洗净备用,生姜切片,如需加入山药等辅料则去皮切块。

焯水
锅中加冷水,放入排骨与一片生姜,大火煮沸后继续煮2~3分钟,撇去浮沫,捞出排骨并用

温水冲洗(避免遇冷肉质收缩)。

炖煮
将焯好的排骨、党参、剩余姜片放入砂锅或高压锅,加足量清水(浸没食材约3~5厘米)。砂锅大火烧开后转小火慢炖1.5小时;高压锅上汽后调小火炖30分钟,可使肉质更软烂、易于吸收。

调味
出锅前10分钟加入枸杞(过早易损失营养);若放红枣、山药,可与党参一同下锅。最后调入少许食盐即可,无需添加鸡精、味精等调味品,以保持汤的本味。

适宜人群

气虚体质者
常感疲倦、活动后气短、声低懒言、食欲不振。食用此汤可补气健脾,改善精神与体力。

血虚体质者
面色苍白或萎黄、唇甲色淡、头晕眼花、失眠多梦。党参配红枣能养血,枸杞可滋养肝肾,帮助改善血虚诸症。

术后或产后恢复期人群
身体气血耗损较大,消化功能偏弱。此汤营养丰富且易于吸收,有助于恢复体力、增强抵

抗力。

中老年体虚者

随年龄增长气血渐衰,易出现乏力、视力减退、免疫力下降等问题。长期适量食用可温和调理,减轻相关不适。

食用注意

感冒发热、咳嗽痰多者不宜食用,以免加重症状;体内湿热、大便黏滞、舌苔黄厚者慎用,因党参、枸杞偏于滋补,可能助湿生热;糖尿病患者需控制枸杞用量,每次不超过6克;孕妇、哺乳期妇女及儿童食用前,建议咨询医师或营养师意见。

党参枸杞排骨汤的核心优势在于“温和易做、贴近日常”。需知药膳调理强调辨证施膳,作为辅助调理方式,仍应结合个人体质与健康状况合理选用。这道汤膳食材不繁、操作简单,无需专门的药膳知识,便能让体虚者在日常饮食中获得调理。相比峻补之法,此类贴近生活的食疗更易长期坚持,也更适合大众体质。

(作者:江蓉 福建中医药大学附属第二人民医院 中药师)