

爲了穿上今年流行的超短熱褲和清涼美麗的裙裝，姊姊妹妹們無不努力地減肥塑身，希望自己也能像伸展台上的超級名模一般，展現修長結實的臀腿曲線。於是，訴求 減低蜂窩組織的產品在各種媒體上大打廣告，大家也帶著極大的期盼，希望持之以恆的塗抹塑身霜之後，大腿的曲線跟那些身材曼妙的模特兒一模一樣。但是，花了 大把銀子買的塑身霜，真的有效嗎？首先，我們來看看什麼叫做蜂窩組織。事實上，蜂窩組織(cellulite)並不是一個醫學名詞，它是由歐洲的美容沙龍創造出來的新名詞，指的是在許多女 性大腿及臀部堆積的脂肪組織，表面有的不平滑，凹凸不平一如橘皮，顆粒的隆起則像蜂窩狀排列。這個概念在 1973 年被紐約一位專營身體皮膚保養的美容沙龍 業者 Nicole Ronsard 推廣至極，定義得更廣泛了，凡那些你不想要又減不掉的肥肉團塊都可以稱爲蜂窩組織。更甚者，現在許多美容沙龍業者會告訴你，蜂窩組織是一種 壞的脂肪組織，裡面是由一些脂肪、水分以及身體代謝不好所產生的毒素堆積產生的，於是，在健康觀念盛行之下，大打排毒的名義來勸說大家一定要消滅這些壞脂 肪。雖然這些蜂窩組織是正常的脂肪組織，爲了變得更美麗，大家還是想去之而後快，市面上宣稱的美腿霜、塑身霜、緊實霜究竟有沒有效呢？美腿塑身霜的主要成分是一種治療氣喘的藥物 Aminophylline，試管研究發現它可以溶解脂肪細胞，所以在 1980 年代也有科學家投入這方面的研 究，並且宣稱塗抹之後的確可以減少局部大腿的尺寸。科學要經得起一再的驗證，所以近來也有不少科學家投入類似的研究，根據美國運動醫學會的年度學術研討會之最新研究報告指出，美腿塑身霜並沒有特殊的減肥效果，每天塗抹的效果竟然和保濕護膚乳液一樣！大腿的尺寸並沒有變化、腿部的脂肪含量也沒有變化。最大的 效果是保濕，所以實驗結束後大家對腿部的滿意度都提高了。塑身霜的價錢高，護膚乳液大概只要十分之一的價錢，聰明的你，當然知道爲什麼業者大力促銷這個商 品，又在廣告中提醒你：配合節食、運動、按摩效果更佳！另外，在國際肥胖期刊中的研究報告指出，塗抹 Aminophylline 會進入大腿的血流系統中，另有一篇研究則發現它影響了受試者的心臟功能。美國食品 藥物管理局(FDA)也提醒大家，在安全性尚未確立之前，這些添加 Aminophylline 的外用保養品應該當作藥物來管理，因爲這個成分會影響我們的 心肺功能，還是謹慎爲妙。愛美的姊姊妹妹們若要早日達成曲線窈窕的美夢，最實際的方法還是靠持之以恆的運動和正確的飲食觀念，至於所費不貲的塑身美腿霜，其效果還未完全證實，大家 也不要對它抱太大的期待了！