



刘嘉琳医生说，橙皮组织 (cellulite) 是由皮下突出的脂肪组织或所谓的脂肪囊 (fat pockets) 形成。

这些脂肪囊突出于皮肤表面，并由纤维组织 (fibrous septae) 隔离。这些纤维组织会将皮肤往内拉，导致皮肤表面变得不规则和凹凸不平。

荷尔蒙、水肿、循环功能不佳、毒素累积、不良的饮食和生活习惯、缺乏运动、药物影响，甚至是遗传等都是造成橙皮组织的可能因素。

除了大腿，只要是脂肪容易堆积的部位，如腰、腹、臀、手臂、膝盖、小腿等等都可能出橙皮组织。

男人的腹部和臀部的表皮 (epidermis) 和真皮层 (dermis) 都比较厚，所以橙皮组织比较不明显。

误区1: 肥胖者才会有
正解: 其实不然。男人也会有橙皮组织，只是比较不容易看出来。关键在于男女皮肤结构上的不同。

误区2: 只有女性受困扰
正解: 其实不然。男人也会有橙皮组织，只是比较不容易看出来。关键在于男女皮肤结构上的不同。

误区3: 只要父母没有，就不会有
正解: 不一定。虽然遗传对于橙皮组织的形成有一定的影响，但它还存在很多其他的形成因素，如饮食、运动和药物等等。所以就算父母没有橙皮组织，也不因此可以幸免。

误区4: 良好饮食和勤于运动，就不会有
正解: 也不一定。虽然良好的饮食和生活习惯有一定运动量，能在一定程度上预防和减少橙皮组织现象，但不能保证就不会出现。就算是专业运动员，也有可能受橙皮组织困扰。这是因为

破解6大误区

刘医生表示，许多人对于橙皮组织存在不少似是而非的看法，比如：

误区1: 肥胖者才会有
正解: 其实不然。男人也会有橙皮组织，只是比较不容易看出来。关键在于男女皮肤结构上的不同。

误区2: 只有女性受困扰
正解: 其实不然。男人也会有橙皮组织，只是比较不容易看出来。关键在于男女皮肤结构上的不同。

误区3: 只要父母没有，就不会有
正解: 不一定。虽然遗传对于橙皮组织的形成有一定的影响，但它还存在很多其他的形成因素，如饮食、运动和药物等等。所以就算父母没有橙皮组织，也不因此可以幸免。

误区4: 良好饮食和勤于运动，就不会有
正解: 也不一定。虽然良好的饮食和生活习惯有一定运动量，能在一定程度上预防和减少橙皮组织现象，但不能保证就不会出现。就算是专业运动员，也有可能受橙皮组织困扰。这是因为

误区5: 抽脂能解决问题
正解: 造成橙皮组织现象的脂肪，并不会在抽脂过程中被抽掉。造成橙皮组织的脂肪紧贴皮肤表面，而抽脂抽掉的脂肪，则来自较内层。

误区6: 乳霜按摩有帮助
正解: 专门对抗橙皮组织的乳霜，即便长期使用，效果也有限。不过，皮肤缺乏弹性会导致橙皮组织更明显，乳霜若能让皮肤更具弹性，能在视觉上改善橙皮组织现象。按摩能促进血液循环和帮助排出多余水分，但针对消除橙皮组织的功效相当有限。



刘嘉琳医生说，橙皮组织 (cellulite) 是由皮下突出的脂肪组织或所谓的脂肪囊 (fat pockets) 形成。

这些脂肪囊突出于皮肤表面，并由纤维组织 (fibrous septae) 隔离。这些纤维组织会将皮肤往内拉，导致皮肤表面变得不规则和凹凸不平。

荷尔蒙、水肿、循环功能不佳、毒素累积、不良的饮食和生活习惯、缺乏运动、药物影响，甚至是遗传等都是造成橙皮组织的可能因素。

除了大腿，只要是脂肪容易堆积的部位，如腰、腹、臀、手臂、膝盖、小腿等等都可能出橙皮组织。

男人的腹部和臀部的表皮 (epidermis) 和真皮层 (dermis) 都比较厚，所以橙皮组织比较不明显。

误区1: 肥胖者才会有
正解: 其实不然。男人也会有橙皮组织，只是比较不容易看出来。关键在于男女皮肤结构上的不同。

误区2: 只有女性受困扰
正解: 其实不然。男人也会有橙皮组织，只是比较不容易看出来。关键在于男女皮肤结构上的不同。

误区3: 只要父母没有，就不会有
正解: 不一定。虽然遗传对于橙皮组织的形成有一定的影响，但它还存在很多其他的形成因素，如饮食、运动和药物等等。所以就算父母没有橙皮组织，也不因此可以幸免。

误区4: 良好饮食和勤于运动，就不会有
正解: 也不一定。虽然良好的饮食和生活习惯有一定运动量，能在一定程度上预防和减少橙皮组织现象，但不能保证就不会出现。就算是专业运动员，也有可能受橙皮组织困扰。这是因为

西医2疗法

1) 电波除脂 (Cellulite by Thermage)
老化会让隔离脂肪囊的纤维组织失去弹性、收缩，进一步拉扯肌肤，导致橙皮现象更明显。电波除脂法采用专利的射频(Radiofrequency)技术，让老化的纤维组织恢复弹性。电波的加热作用，也能加强受护理组织的微循环功能 (microcirculation) 和代谢率，从而促进组织修复功能。

2) 高强度超声波塑身 (Ultrashape)
以高强度超声波 (High Intensity Focused Ultrasound) 在不伤害周围组织的情况下将脂肪“消灭”。这些遭铲除的脂肪会被淋巴系统代谢掉，排出体内。刘医生表示，若电波除脂法与高强度超声波塑身相互搭配，消除橙皮组织的效果更佳。

别让橙皮盯上

刘嘉琳医生说，橙皮组织 (cellulite) 是由皮下突出的脂肪组织或所谓的脂肪囊 (fat pockets) 形成。

这些脂肪囊突出于皮肤表面，并由纤维组织 (fibrous septae) 隔离。这些纤维组织会将皮肤往内拉，导致皮肤表面变得不规则和凹凸不平。

荷尔蒙、水肿、循环功能不佳、毒素累积、不良的饮食和生活习惯、缺乏运动、药物影响，甚至是遗传等都是造成橙皮组织的可能因素。

除了大腿，只要是脂肪容易堆积的部位，如腰、腹、臀、手臂、膝盖、小腿等等都可能出橙皮组织。

男人的腹部和臀部的表皮 (epidermis) 和真皮层 (dermis) 都比较厚，所以橙皮组织比较不明显。

误区1: 肥胖者才会有
正解: 其实不然。男人也会有橙皮组织，只是比较不容易看出来。关键在于男女皮肤结构上的不同。

误区2: 只有女性受困扰
正解: 其实不然。男人也会有橙皮组织，只是比较不容易看出来。关键在于男女皮肤结构上的不同。

误区3: 只要父母没有，就不会有
正解: 不一定。虽然遗传对于橙皮组织的形成有一定的影响，但它还存在很多其他的形成因素，如饮食、运动和药物等等。所以就算父母没有橙皮组织，也不因此可以幸免。

误区4: 良好饮食和勤于运动，就不会有
正解: 也不一定。虽然良好的饮食和生活习惯有一定运动量，能在一定程度上预防和减少橙皮组织现象，但不能保证就不会出现。就算是专业运动员，也有可能受橙皮组织困扰。这是因为

乐活空间 瘦身

1) 电波除脂 (Cellulite by Thermage)
老化会让隔离脂肪囊的纤维组织失去弹性、收缩，进一步拉扯肌肤，导致橙皮现象更明显。电波除脂法采用专利的射频(Radiofrequency)技术，让老化的纤维组织恢复弹性。电波的加热作用，也能加强受护理组织的微循环功能 (microcirculation) 和代谢率，从而促进组织修复功能。

2) 高强度超声波塑身 (Ultrashape)
以高强度超声波 (High Intensity Focused Ultrasound) 在不伤害周围组织的情况下将脂肪“消灭”。这些遭铲除的脂肪会被淋巴系统代谢掉，排出体内。刘医生表示，若电波除脂法与高强度超声波塑身相互搭配，消除橙皮组织的效果更佳。

3) 健康饮食、生活好习惯
健康饮食和良好生活习惯，是预防橙皮组织的关键。均衡饮食、适量运动、充足睡眠、保持水分、避免久坐、减少压力、戒烟限酒、保持心情愉悦等，都是保持身体健康的重要因素。

4) 穿特殊塑身衣
刘医生指的不是一般的塑身衣 (shapewear)，而是具有促进血液循环、排毒功能，以及消除水肿的塑身衣。它可在一定程度上预防和减少橙皮现象。

5) 立刻戒烟
刘医生说，抽烟会影响血液循环，从而妨碍养分吸收，并影响身体的排出毒素、消除水肿的功能，导致橙皮现象恶化。另外，抽烟也会加速皮肤老化，并阻碍皮肤制造胶原蛋白的功能。皮肤失去弹性，橙皮组织自然更明显。

1) 别让肝过劳

两位专家都推荐低糖、低脂、低盐食物，尽量少量多餐，以定时定量和细嚼慢咽为原则。刘医生也指出，加工食品糖、盐、脂肪含量极高，会让肝“过劳”，而肝正是负责燃脂的主要内脏，所以应避之为吉。另外，酒精会导致脱水和影响血液循环，妨碍身体排毒。咖啡因则会影响淋巴循环，所以含酒精和咖啡因的饮料能免则免。

4) 穿特殊塑身衣

刘医生指的不是一般的塑身衣 (shapewear)，而是具有促进血液循环、排毒功能，以及消除水肿的塑身衣。它可在一定程度上预防和减少橙皮现象。

5) 立刻戒烟

刘医生说，抽烟会影响血液循环，从而妨碍养分吸收，并影响身体的排出毒素、消除水肿的功能，导致橙皮现象恶化。另外，抽烟也会加速皮肤老化，并阻碍皮肤制造胶原蛋白的功能。皮肤失去弹性，橙皮组织自然更明显。