# 学化学最快最有效的方法[推荐5篇]

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-09-03

*第一篇：学化学最快最有效的方法化学是理科中的文科，许多知识点需要记忆。对于一些必知必会的内容要分类整理出来，利用空暇时间熟读记忆。只有多复习，多练多记才能把基础打好。那么接下来给大家分享一些关于学化学最快最有效的方法，希望对大家有所帮助。...*

**第一篇：学化学最快最有效的方法**

化学是理科中的文科，许多知识点需要记忆。对于一些必知必会的内容要分类整理出来，利用空暇时间熟读记忆。只有多复习，多练多记才能把基础打好。那么接下来给大家分享一些关于学化学最快最有效的方法，希望对大家有所帮助。

一、化学基本概念和原理的学习方法

初中化学的显著特之一是概念多，这些概念理解是否准确，掌握是否熟练对学好初中化学课程关系极大。是形成正确实验技能，计算技能的依据，是分析和解决化学问题的基础。

(1)通过感性认识来掌握概念

化学基本概念是从大量的化学事实中抽象概括出来的，如通过观察铁丝在氧气中燃烧的实验，可以形成化合反应的概念。通过观察酸、碱、盐溶液的导电性可形成电离的概念。所以脱离化学事实只是单纯的背诵概念不可能有深刻的理解，熟练掌握就更难了。

(2)找出概念间的联系和区别

化学概念之间即有本质的区别又有联系，学习时不要孤立地机械地单一记忆，应将不同的概念进行比较，从中找出它们之间的不同点和内存联系。如元素与原子、分子与原子不同点在化学反应中分子可分，原子不可再分，原子可构成分子，分子是由原子构成的。相同点都是构成物质的微粒。元素是描述物质宏观组成的，而原子是描述物质微观构成的。使用时要注意物质元素，分子原子避免出现错误。

(3)理解概念的组成和系统

学习中要弄清每个概念是由哪些部分组成的，各部分之间的关系如何，其中关键部分是什么如氧化物的概念，包括三部分，一为化合物，二为两种元素组成，三为其中一种为氧元素三者缺一不可，其关键部分是第二、第三部分，弄清并搞懂了，书写和判断氧化物就容易了。

二、元素化合物知识的学习方法

根据元素化合物知识的特点：元素及化合物与基本概念、基本理论相互渗透关系密切;元素及化合物知识的内在联系紧密，规律性较强，知识系统都是从单质到化合物，都按存在性质用途制备的顺序进行的;元素及化合物知识对实验的依赖性强;等等。可以从下面四个方面入手学习：

1、重视理论的指导作用。如物质结构的初步知识揭示了元素性质特别是元素化学性质跟原子最外层电子数的关系，揭示了化学反应的本质，揭示了分子形成过程及化合价的实质。这就为正确书写化学式，化学方程式奠定了理论基础。

2、总结规律并掌握物质的特性。要抓住典型物质总结出一般规律同时还要把握住物质的特性以提高分析及解决问题的能力。如学习有机化合物可总结出甲烷、甲醇、乙醇、乙炔蜡烛等与氧气反应都生成二氧化碳和水的规律但各自都有不同的物理性质。再如学习第八章酸，通过盐酸、硫酸、硝酸、磷酸的化学性质学习总结出酸的一般规律，但对不同的酸所具有的特性也要清楚。如浓H2SO4的吸水性和脱水性，硝酸的强氧化性都要掌握就全面了，否则就会出现错误。

3、定期整理归纳所学知识，注意纵横联系形成知识网络。元素化合物知识虽然繁多、零碎，但根据彼此之间的联系可以以某物质为中心将其联系串成一个知识网络，使零散的知识系统化、结构化，条理化。

4、将元素化合物中类别相似的知识归为一知识块进行横向比较。辩清异同点使知识更加深刻理解和掌握如H2、C、CO可从具有稳定性、可燃性、还原性，比较它们的相似点和不同点。从实验操作看H2、CO分别还原CuO的操作一样，不同点是CO还原CuO需进行尾气处理。

三、化学计算的学习方法

1、牢固掌握化学计算的基础知识

基本概念、原理和元素化合物是进行化学计算的依据。若概念不清，原理不明，物质的变化规律不十分明确，就会把题做错。如式量这个概念它只表示一个化学式如H2O的式量为18，5H2O中水的式量仍是18而不是90;再如把C和D的质量比仍按22:9进行计算就是错误的，反映出你对式量的概念还不清楚。

2、掌握并运用好解题步骤

解题分为三步即审题、析题、解题。审题就是阅读原题，理解题意了解特点和类型弄清已知和未知，要防止不看全题断章取义，粗心大意。析题就是剖析原题，在审题基础上弄清关键词语的含义，对众多事实或复杂现象进行分析、综合、挖出隐含条件及内在联系找出突破口，从而确立解题思路和方法。

3、注意解题规律和思想，掌握解题技巧

要善于从典型题的分析中找出其特点、规律和思路，能举一反三，要做一题知多题从而不断提高自己的解题能力。质量守恒定律这是初三化学方程式综合计算题和用字母表示的化学方程式的计算题中的主要思路。如a克KClO3和b克MnO2加热完全反应后剩余固体质量为c克生成O2多少克?运用质量守恒定律可求出O2质量是a克+b克-c克。再如已知KClO3中氧的质量分数为39.2%，KMnO4中氧的质量分数的40.5%，若各取100克加热完全分解后哪种物质产生氧气多。表面上看KMnO4中氧元素的质量分数比KClO3中氧元素的质量分数要大，但要是认真分析抓住完全反应这个关键词语，从化学方程式可以看出KClO3中虽含氧元素的质量略比KMnO4低，但它的氧元素全部都转化为O2，而KMnO4中的氧元素只是部分转化为O2，从而得出KClO3生成的O2多。

四、化学实验的学习方法

1、重视化学实验。化学是一门以实验为基础的学科，是老师讲授化学知识的重要手段也是学生获取知识的重要途径。课本大多数概念和元素化合物的知识都是通过实验求得和论证的。通过实验有助于形成概念理解和巩固化学知识。

2、认真观察和思考老师的课堂演示实验。因为化学实验都是通过现象反映其本质的，只有正确地观察和分析才能来验证和探索有关问题，从而达到实验目的。

3、自己动手，亲自做实验不要袖手旁观。实验中要勤于思考、多问、多想分析实验发生的现象从而来提高自己的分析问题、解决问题的能力及独立实验动手能力和创新能力。

4、掌握化学实验基本操作方法和技能并能解答一些实验问题。要做到理解基本操作原理，要能根据具体情况选择正确的操作顺序并能根据实验装置图，解答实验所提出的问题。

**第二篇：如何戒酒最有效？最快最有效的戒酒方法**

最快最有效的戒酒方法说明:

长期大量饮酒的结果就是身体喝跨，事业喝倒，家庭喝散。如果是你本人，你还在为戒不掉酒找借口吗?如果你是他的亲人，你还能再坐视不管吗?因过量饮酒引起的酒精肝心脑血管疾病，每年夺走300万人的生命。清酒三效疗法，齐集传统中医与现代科学技术完美结合。20天为一个疗程，酒精依赖症患者经1—2个疗程即可康复，症状较轻的患者1个疗程即可治愈

1.视饮酒为生活中最重要或非常重要的事，在心中占据中心地位，念念不忘。

2.饮酒量较初期饮酒时逐渐增加。

3.饮酒速度增快。

4.经常独自一个人或者是背着家人偷偷饮酒。

5.以酒当药，用来解除情绪困扰。

6.有藏酒行为。

7.酒后常常有遗忘表现。

8.无计划饮酒，常常出现酒后误事的现象。

9.晨起饮酒，俗称“睁眼酒”，部分人甚至会在夜间醒来后饮酒。

10.睡前饮酒。

11.喜欢空腹饮酒，饮酒时不吃主食且很少吃菜。

12.在情况允许的时候选择酒的品牌。

13.因为饮酒与家人争吵，影响家庭和睦，或因饮酒影响工作。

14.曾经戒过酒，但时间不长又旧病复发，不能控制。

少量或适量饮酒，可使人愉悦，缓解紧张情绪，减轻焦虑。但是，一部分人经过长期饮酒后，酒量会逐渐增多，出现一系列的临床症状，这就表明已经罹患一种特殊的慢性病——酒精依赖症。一般来说，如果一个人的饮酒行为出现上述表现中的3条以上，即高度怀疑酒依赖。

全国第一个能彻底根治酒精依赖症的方法

“清酒三效疗法”，在大大降低您的治疗费用同时，也减轻了您的心理和精神负担。独家秘制方剂采用纯天然中药现代化高倍浓缩提取有效成分，由鹿茸、竹茹、高良姜、葛花、乌梅、桑葚、枳椇子、芦根、草果等多味名贵纯天然药物

组成。运用中医理论辨证施治，治疗酒精依赖症以及长期饮酒引起的慢性酒精中毒症状，短期内可解除患者对酒精的强烈渴望，清除体内的酒精积蓄。在戒除酒瘾的同时治疗各种并发症，如酒精肝、脂肪肝、失眠健忘、烦躁易怒、手抖出虚汗等、肝损伤和脑神经损伤，修复受损的脏器，恢复受损脏器的正常生理机能。根据患者的酒精依赖程度不同和身体各组织器官受损状况，制定个性化的治疗方案，使患者在短期内就可以戒除酒瘾，恢复正常的工作和家庭生活。

清酒三效疗法--------治疗酒精依赖症全国领先

一般患者服药三至五天就有一定效果,一疗程即可基本戒酒，后期巩固治疗后达到治愈后患者自己不再想喝酒，同时饮食增加、睡眠改善，手抖、出虚汗、烦躁，各种症状都会有明显改善，幻觉和尿床的情况基本消失，见酒就躲见酒就烦。20天为一个疗程，一般酒精依赖症患者经1—2个疗程即可康复，症状较轻的患者1个疗程即可治愈。

【药品成份】鹿茸、竹茹、高良姜、葛花、乌梅、桑葚、枳椇子、芦根、草果等多味名贵纯天然药物组成。

【功能主治】长期饮酒、失去自控、每天必喝、酒后嗜睡、情绪激动、胡言乱语、打人骂人、损坏物体、性格改变、记忆力减退、反应迟钝、营养不良、失眠、焦虑、抑郁、固 执、多疑、手抖、夜出盗汗、心慌心悸、四肢麻木、四肢末梢疼痛、阳痿、早泄、性功能减退、小便失禁、烦躁易怒、情绪低落、厌世悲观、有自杀倾向、心律不 齐、幻听幻觉、嫉妒妄想等缓解并发症如脑萎缩、癫痫、脑动脉硬化、高血压、肝硬化、冠心病、末梢神经炎等症

疗效：一般患者服药一疗程即可感到明显疗效，达到治愈后患者自己不再想喝酒，对酒产生厌烦。

【药理特性】根据患者的酒精依赖程度不同和脑神经及身体各组织器官受损状况，采取了不同类型的分型治疗，以中医中药治疗，心理治疗，康复治疗等三重疗方法。运用统体中医治疗理念，具有清热解毒 清肝利胆 健脑醒脑、镇静安神、恢复并提高人体免疫力之功效，调整大脑并根本修复人体中枢神经系统，药物能高效穿透各种生理屏障，在酒精沉淀病灶部位集结，与细胞紧密结合，促进体内乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶的作用，达到根本的脱瘾疗效。解除患者对酒精的强烈依赖，清除体内的酒精蓄积慢性中毒，并能形成酒精成瘾厌恶保护的永久天然屏障。在戒除酒瘾的同时治疗各种并发症，如肝损伤、脑神经损伤、股骨头坏死等，修复并恢复受损脏器的正常生理机能，达到调节心理、病理消除、生理康复之目的。

清酒毒阻止戒断反应 + 恢复元气缓解并发症 + 综合调理气血改善记忆中枢祛除心瘾 → 厌酒烦酒不再复饮，三效合一，能完全消除留存在体内的快感记忆，形成厌酒烦酒，见酒就躲的条件反射。对酒不再有任何依恋，戒酒完成后没有心瘾不会复饮。一般患者服药三至五天就有一定效果,一疗程即可基本戒酒，后期巩固治疗后达到治愈后患者自己不再想喝酒，同时饮食增加、睡眠改善，手抖、出虚汗、烦躁，各种症状都会有明显改善，幻觉和尿床的情况基本消失。

专家提示：各种酒精依赖症患者服用“清酒三效疗法”系列组方一疗程以后达到基本戒酒的目的后，需要巩固1-2疗程，以防止后期出现复发或反弹。清酒三效疗法三大优势

第一优势 清酒瘾

采用动物矿物等数十味中草药提取的有效成分，具有健脾袪湿、清肝利胆、健脑醒脑、镇静安神之功效，短期内即可解除患者对酒精的强烈渴望，清除体内的酒精蓄积，结合力极强之本草系列，进入人体后，能迅速分解，被人体吸收，并随身体循环系统到达全身，在酒精沉淀病灶部位集结大量浓度，高效穿透各种体膜，与细胞紧密结合，发挥其强大的疗效作用。

第二优势 恢复机体功能

该疗法通过中医调节脏腑阴阳气血，有效地将患者因酒精在生理上形成的依赖平衡调节正常，人体的自然平衡，调节紊乱的气血运行恢复元气，一般一疗程20天就能治愈酒精依赖情况，部分严重酗酒患者缓解

第三优势 厌酒烦酒不复发

中药组方改善记忆中枢对酒精的依赖程度，逐渐消除脑神经对酒精刺激的强烈反映，使患者恢复理智，有效清除脑内记忆酒精刺激感受的保留，防止酒精的作用，从而使酗酒患者再也不会体验到饮酒后的欣快效应，于是对酒精的渴求以及因此产生的酗酒行为就会终止，厌酒烦酒，不再复饮，实现了治疗酒精依赖症的新突破，使众多破碎的家庭重新组建起来，受到广大患者及家属的信赖和好评。康复病例

承德酒龄30年陈先生经过三个疗程戒除酒瘾

患者陈某：男，56岁，承德，农民，酒龄30年，酒量日趋逐增，独自在家中无定时饮酒，由于家人阻饶经常外出偷着买酒藏于家中，无人的情况下偷着饮酒，酒后易醉，由于睡眠不好常以酒来麻痹强迫入睡。由于长时间空腹饮酒酒后不吃饭，身体消瘦。该患者酒后易大汗，生活中精神恍惚，性格孤僻，少言少语，记忆力减退有意识障碍甚至出现幻觉，在家好闲贪婪身体颤抖手指麻，疼。曾多次因酒精中毒入院治疗，经检查患有严重酒精肝，糖尿病，脑萎缩。患者家属于2024年11月来我院寻医，给予制定了治疗方案服用中华酒神安系列，在患者家属的配合下监督其在服药9天开始对酒产生淡漠感，饮酒量，次数开始减少，第一个疗程后食欲增加，睡眠有所好转，两个疗程后基本上已经不饮酒，闻到酒味甚至有恶心的感觉，遵医嘱巩固第三个疗程，经回访至今已戒除酒瘾，逢年过节家里人在一起喝酒，患者自己在少量饮酒后主动口述不想喝，经人劝说也不会再饮酒。现每天和家人一起下地劳作恢复到以前的状态。

深圳饮酒20年患者杨某戒酒成功

患者杨某，42岁，广东深圳，已婚。饮酒20年，每日饮用白酒2到3瓶，由于在工厂夜班时间较长故日常生活不规律，白日和朋友打麻遇到不顺心，妻子和孩子成了他的撒气筒，由于经常失眠常常处于兴奋状态，家人也不能很好的入睡，孩子的学习成绩也逐步下降，有时甚至出现家庭暴力。妻子不堪忍受来我院寻医。。由于患者体质较差常年饮酒不思饮食，身体极度消瘦加之有低血压，糖尿病等慢性病。患者本人不同意戒酒患者家属一直对其说是治疗睡眠的药，患者在服药期间还大量饮酒，效果在一个月后才显现，家属反映患者第一个疗程饮酒并未减少只是睡眠和食欲效果不错，后经过三个月的治疗，患者酒瘾解除，脾气也较之前好很多，血压也正常了。

**第三篇：最快最有效的减肥器材(方法)**

健身房的“速瘦”项目排行榜！

想去健身房塑身，肌肉却越练越大？你有过这种烦恼吗？美国运动医学协会调查发现，78%的女人去健身房为了“塑身”，然而我们根本无从判断哪些帮助我们瘦得更快。以下就是健身房速效瘦身榜！这里魔鬼小精灵提示，不要太偏激哦！有疑问的话，可以和我交流QQ是88594384。

第5名：普拉提

最大功效：让你“看上去很瘦”

如果你：想瘦，却不想节食

单从消耗卡路里上看，普拉提不是最好的瘦身法，它比瑜伽更平和，是一种静力状态运动。练普拉提时，肌肉不断在收缩-延展-再收缩，速度很缓慢，虽然无法消耗卡路里，但研究发现，成年后的肌肉长度很难改变，但只要坚持练习普拉提3个月以上，肌肉延展度会增加10%，韧带也会增长3%。普拉提可以在潜移默化中改变你的行为姿势，让你在举手投足间变得更挺拔、优雅，仿佛长高、变瘦了。

日本运动医学专家说，想巩固这种“延伸”效果，可以在练完普拉提后步行回家。舒缓的有氧运动，不但可以让疲劳的韧带保持长度，还能得到适度休息。千万不要在普拉提后做大强度无氧运动，这只会让肌肉酸痛、抽搐，好不容易得来的“延伸”效果也会付诸东流。

第4名：有氧搏击操

最大功效：塑身“一劳永逸”

如果你：工作忙，空闲时间少，又想瘦身

有氧搏击操虽是有氧运动，练习时瞬间发力所消耗的能量却接近无氧运动。研究发现，有氧搏击操最大的好处是，它能让你的身体时刻都在动，只要每周练习1次，坚持3个月，内脏代谢水平会大大提高，基础代谢率还能上升9%。有氧搏击操被美国运动专家称为“一劳永逸”的瘦身法，因为不需要长时间的规律练习，就能显著提高新陈代谢速度，让身体在不知不觉中瘦下来。

但专家更提醒，有氧搏击操帮你减脂的同时，也会强化肌肉，练习多了，自然会长出硬硬的肌肉块。如果不想这样，每周练一次就足够了。第3名：肚皮舞

最大功效：让身材更有女人味

如果你：是“太平”公主

肚皮舞总与性感、优雅、柔美等词汇联在一起。下决心练肚皮舞，意味着你要穿镶亮片的露脐小上装和低腰灯笼裤，在悠扬的音乐中翩翩起舞。这时消耗多少卡路里倒是次要，帮你修炼“女人味”才是真的。

韩国医学专家对3000多位练习肚皮舞的女人做了追踪调查，结果发现，跳肚皮舞4个月后，她们的女性荷尔蒙平均水平上升了6%；1年后，荷尔蒙水平上升了8%。不断升高的荷尔蒙

水平虽然不像其他有氧运动一样，能帮你直接减重，却能优化身体脂肪分配，让你的腰身更细、小腹更平、臀部和胸部更圆润。专家觉得，肚皮舞是迄今为止对女性荷尔蒙影响最大的运动，如果练习时配合高蛋白饮食，多吃木瓜、芒果，前凸后翘的美体效果会更明显！

第2名：动感单车

最大功效：想瘦哪里就瘦哪里

如果你：有“水桶腰”或“嘟嘟腿”

动感单车的减肥效果是慢跑的1.6倍。虽然动感单车也有车把、车座和车轮，但整体固定在地面上，固定的底盘可以让你在蹬车时把重力集中在一点，由此产生的强大反向压力让你不知不觉消耗掉比骑单车更多的卡路里。

动感单车最大的好处是：想瘦哪里就瘦哪里！想拥有纤细手臂，可以把双臂弯成90度，紧扶车把，绷紧手臂肌肉可以让你的肌纤维更纤细。想塑形小腿，可以模仿上山动作，大腿带动小腿被动受力，这样可以消耗更多小腿脂肪，却不会长出大块肌肉。

第1名：热瑜伽

最大功效：超级燃脂

如果你：因久坐长出小肚子

热瑜伽是迄今为止减肥效果最好的运动。比起游泳、慢跑等传统有氧运动，热瑜伽能带动你从未用过的肌肉，达到出人意料的减肥效果。比如手臂上举的“山立式姿势”，看似简单，却能拉长身体两侧肌肉，加速体侧血液循环，把脂肪燃烧速度提高20%。

在40℃的室内练习瑜伽，通过流汗就能排出体内毒素，带走脂肪。但英国运动医学专家说，热瑜伽最显著的效果是呼吸减肥：吸气时横膈膜下沉，按摩腹部内脏；吐气时横膈膜上移，按摩胸部内脏，由此可以强化整个内脏系统机能，提高基础代谢速度，一呼一吸的动作也可以锻炼腹部肌肉，让你不再做“小腹婆”。如果您有更好的方法，不妨加我Q（88594384）为各位减肥姐妹们分享哦。

**第四篇：最快最有效的减肥方法**

最快最有效的减肥方法

温馨提示：减肥最好不要用减肥产品，如果产品不适合自己的体质，反而越用越不舒服，我以前胖的时候就是心急用太多的减肥产品，后来身体变得非常不舒服，体重也没有瘦下来，现在是后悔啊！

保持好的生活习惯，饮食规律做好，可以内服一些调理身体的药，最好是中药，然后适当忌口，一定要坚持，坚持了就会看到效果的，当然，如果是非常胖的话，或者是没时间减肥又想快速瘦下来的懒人，可以选择一款好的减肥产品，我以前在224N。C0M网站上买过一款减品产品，挺温和的，挺好用的，能瘦十多斤，但是只治标不能治本，想治本还是要靠正常生活与饮食规律，不要好像我这种懒人，忌不到口又没运动，减的十多斤又回来了，希望我的这些经验对你有用！

把握三个瘦黄金段让瘦腿效果翻倍

核心提示：想要一双美腿，当然要下点功夫啦，不过复杂难做的动作，总是让MM们望而却步，现在就告诉大家三个瘦腿的黄金时段。了解瘦腿黄金时间，抓住重点，勤加练习，瘦腿其实也可以很简单的，效果也很不错哦，一起努力吧！想要一双美腿，当然要下点功夫啦，不过复杂难做的动作，总是让MM们望而却步，现在就告诉大家三个瘦腿的黄金时段。了解瘦腿黄金时间，抓住重点，勤加练习，瘦腿其实也可以很简单的，效果也很不错哦，一起努力吧！早晨8：00

忙碌的一天开始了，一日之计在于晨，美腿也从早晨开始吧。

走到车站搭车，注意正确的步行姿势，即抬头挺胸，利用腰的力量走路，将背挺直，缩小腹，紧缩臀部，脚跟先着地，保持一定的速度。把握这几个要领，就可以利用走路时美化腿部。

上车后，如有座位，可以轻松地做做运动。腿呈90度摆好，脚跟固定不动，脚尖上上下下反复摆动，这个动作可以锻炼小腿肚的肌肉，让小腿线条更匀称。如没有座位则可以练习小体操：立正站好，抬起任何一脚，朝内侧交叉，轻压，维持10秒钟，再换另一条腿，注意重心放在身体正中央，如果不易保持平衡的话，可用手扶在柱子上。

下午15：00

上班族长时间坐在办公桌前，腿部容易因缺乏运动而变胖。可利用坐着的机会做些运动，达到消除疲劳及瘦腿的双重效果。

1.坐在椅子上，两手扶着椅子两边，固定住身体，抬起一只脚并伸直膝盖静止30秒钟。然后换另一只脚做相同动作。需注意的是：在伸直膝盖的同时，不可挪移膝盖的位置。

2.坐在椅子上，挺胸，保持两腿交叉、脚尖着地的姿势，上面的腿使劲往下压，下面的腿使劲向上顶，约10秒钟后双腿互换位置照样做10秒钟，2-3遍即可。做这个动作不需屏住呼吸。

晚上20：00

在家里休息或看电视的空当都可以利用来做一做美腿操。

1.芭蕾舞演员常做的动作：一条腿向前抬至90度，脚背绷直，再慢慢地往体侧移动，每条腿做20遍。坚持做这个动作既可瘦腿，又可匀称体态。

2.美化小腿曲线非常有效的动作：平躺在地上，双手放于体侧，将两腿伸直并紧，两脚交互运动脚背20-30次，然后稍作休息，再重复做两遍。

知道了瘦腿的黄金时段，在黄金时段用黄金方法，如果黄金时段MM错过了也不要担心，下面再给MM们介绍5个瘦腿小方，随时随地的瘦腿，方法简单实用，帮你粗腿变细腿哦！

1.喝薏仁水

不少人都有或轻或重的水肿现象，尤其是熬夜族。你可以喝薏仁水。通常早上喝薏仁水，下午便会觉得尿多，或是今天喝了很多薏仁水，隔天就会大量排尿。薏仁水会帮助排出身体多余的水分，紧实曲线，还能美白。很多早餐店都有卖薏仁豆浆。

2.揉捏按摩

大腿和臀部的交接处常会出现橘皮组织，推荐大家用抓和捏的方式使用好的瘦身、瘦腿产品，可以达到促进血液循环、加强新陈代谢、减少赘肉的纤体效果。按摩手法必须用力地抓捏揉推压，但是不要用力到让自己瘀青。正确的力道有点像在揉面团。

3.配合按摩板搽乳液

先将乳液均匀涂上皮肤，再用按摩板由下往上推，从大腿根部往臀部方向推刷，每个地方至少要刷二、三十下，你会感到很热又有点痛，但还满有用的啰！

4.按摩加抬腿

抬腿动作也是瘦腿的好方法！按摩完腿部后，把腿伸直靠在墙上，与身体成九十度，最少要抬腿十五分钟才会有效果。但也千万不要举得太久，否则你的腿会麻掉。

5.翘臀运动

如果臀部线条够美，腿也会看起来更修长哩！臀部要练翘，运动最有效。其实只要做一个动作就可以轻松拥有迷人翘臀了，那就是站着的时候，腿打开与肩同宽，脚尖朝外开呈外八字，膝盖一定要打直，然后用力往里夹你的屁股。每次能超过二十下最好。坚持常常做这个动作，会让你的臀部逐渐出现微笑的曲线喔！

**第五篇：「女士脸减肥最快的方法」女士减肥最有效方法**

【女士脸减肥最快的方法】女士减肥最有效方法

圆圆肉肉的脸对妹纸们来说真是一件令人苦恼的事，伴随着现代掌脸的到来，拥有一个精致小巧的小脸是每个女孩都梦寐以求的事。今日，我为你带来了女士脸减肥最快的方法。

女士脸减肥最快的方法是什么

怎么减掉脸上的肥肉：拳压咬肌

鼓起腮帮子，双手按压找到突出的肌肉硬硬的那个地方，就是咬肌。手握拳，用中指的指根骨头，用力朝咀嚼肌按压。直到感觉到酸痛，松开，连续按，坚持2分钟。可以两边同时按压，看上去就像用拳头打脸一样。

怎么减掉脸上的肥肉：丰富表情

最简洁的方法是使表情丰富来运动肌肉。例如：张开大口、紧闭双唇等反覆动作。25岁以后，皮质便无法负担下赘的肌肉，所以必需以帮助手法防止下赘的肌肉。

怎么减掉脸上的肥肉：抓出赘肉

涂上按摩霜之后，在颊骨的部分纵拉赘肉，并向外拉开。然后位置渐渐向下移，到鼻翼为止。一次动作约5秒，持续进行1分钟。

怎么减掉脸上的肥肉：排毒按摩

擦上一点面霜或者按摩霜，用两手的手指，依次从下颚推到耳根，推1分钟就可以达到排毒瘦脸的效果了。

怎么减掉脸上的肥肉：伸展鼻唇

伸展鼻唇沟的皱纹，可以使脸部光滑。双手贴在脸颊上，着重于抚平鼻唇沟的皱纹(鼻翼的细纹)，皮肤以横向拉开。手掌由内向外推，至外围轮廓为止约2~3秒。反复进行1分钟。

怎么减掉脸上的肥肉：拍打颊骨

涂上按摩霜后，轻轻的磨擦皮肤，其指腹须朝内侧。由颊骨部分往上推托，并进行磨擦式的按摩。一个个动作渐渐进行，持续1分钟。

最终沿着眼眶，以指尖拍打颊骨。进行到太阳穴时会觉得精神舒服。按摩后，以混合的化妆水乳液进行抹匀称，即可完成。

怎么减掉脸上的肥肉：矫正下颌

把双手的食指和中指放在咀嚼肌的下方部位(下颌关节)，指姿态保持不变，渐渐张嘴、闭嘴，重复进行10次。

轻轻咬住嘴唇，嘴巴略微张开，照镜子检查自己的牙齿是否对齐：看门牙是否靠前，上下的虎牙是否保持全都。合起嘴巴，略微抬高下巴，把头歪向一侧，保持10秒。用同样的方法把头歪向另一侧，同样保持10秒。

怎么减掉脸上的肥肉：下巴按摩

双手大拇指放在下巴的.，食指放在耳垂下方，中指放在太阳穴位置，做轻轻按压动作。大拇指轻轻滑动到嘴角的两侧，时间约为10秒。

双手大拇指放在下巴的下方，食指放在耳垂下方，中指放在颧骨位置，做轻柔按摩动作。双手中指沿着颧骨线渐渐滑到鼻子两侧，时间约为10秒。重复10次。

吃什么可以减肥脸部

一：皮肤干燥型

减肥秘方：每顿饭都需要留意摄入蛋白质，例如瘦牛肉、鸡肉和鱼。这些食物能够给你供应稳定份量的铁和氨基酸，它们对于甲状腺荷尔蒙的生产来说都是特别重要的。不仅如此，多摄入这些蛋白质还能关心你避开食用那些可能导致甲状腺功能减缓的食物。在一个礼拜之中，食用以下食物不要超过两次：大豆、桃子、草莓、花生和菠菜。

二、易长粉刺型

减肥秘方：你的饮食调整成碱性食物为75%，酸性物质25%。你可以选择的碱性食物包括芦笋、西兰花、甜椒、胡萝卜、花菜、黄瓜、洋葱、南瓜、萝卜、鳄梨、豆腐、蔬菜汁、大蒜以及其他调味品。经过这样的饮食调整，你会发觉自己不但没那么饥饿，而且皮肤也会大大改善哦。

三、肤色偏黄型

减肥秘方：饮食上多吃一些绿叶蔬菜，如每天多吃一些西芹、卷心菜、豆芽菜这样的食物。这些食物含有丰富的叶绿素，能关心加速修复受损的肝脏细胞。此外，每天应摄入足够的蛋白质。不错的蛋白质食物来源包括了瘦肉、牛肉、火鸡、去皮鸡肉以及鱼等。蛋白质不仅能提升代谢速度，还能提升肝脏中酶的生产，关心肝脏更有效地将毒素转化成可排泄的水融性物质。

四、脸部浮肿型

减肥秘方：有讨论表明，富含钙的饮食能关心那些易于产生荷尔蒙不平衡的女性减肥。这是由于钙能关心身体关闭那些对荷尔蒙变化过于敏感的基因。每天摄入含有丰富钙的食物，例如低脂

牛奶、奶酪和酸奶。

猜您感爱好：

1.女生脸部减肥最快的方法

2.中同学怎样在短时间内瘦脸减肥

3.怎样快速瘦脸

4.男人怎么极速瘦脸减肥

5.有效的脸部减肥方法

6.怎么才能只瘦身上不瘦脸

7.怎么减肥不瘦脸

8.怎么才能瘦身不瘦脸

9.冬天怎样减肥瘦脸

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找