

# 真人实录 | 我不想因为身材断送我的职业生涯

时尚发布汇 2019-07-01 17:28:36

人物：璟慧



我叫璟慧，职业是主持人，今年29岁，近两年感觉就业压力很大，因为这个行业的属性，对于我们的外在要求相比普通大众就要苛刻一点，既要长得好看，还要身材棒，不限于此，还要求多才多艺，智慧与美貌并存，如果加上年轻，那才够稳，所以我时刻充满着危机感。

陈述者/璟慧 记录者/Hattie

**昨日的辉煌，今日的惆怅**

# 河北卫视 《美丽新风尚》



## 节目介绍

美丽新时尚是河北卫视的一档丽人节目，与该栏目有长期合作，在节

# 吉林卫视 《美人帮》

《美人帮》是吉林卫视一档丽人栏目，在其中以美容老师的嘉宾身份参与，并且与美妆老师李明泽、解文同台PK



我叫璟慧，目前在广州生活，职业是主持人，曾经主持过多个名人见面会、新车发布会、品牌交流会等等，并且常驻一些美妆类电视节目，只是近两年，我发现找我做主持的人越来越少了，于是我开始审视我自己，我觉得除了目前这个行业更新换代的频率太高以外，自己的疏于管理也是业务量变少的原因之一。



在我们这个行业，如果你报出自己的年龄，像我们这种奔3的人会被人称作“老女人”，只是老女人没有关系，如果是又老又丑那就基本上是没有活路了，好在我自认为我的颜值一直还算在线的，只是我易胖体质的身材是个困扰我的大问题。很多不太熟悉的人，总会问我你的小孩多大了，但其实我都还没有结婚好吗！不管是为了工作，还是为了更健康的身体，我都希望自己是魅力的，是健康的，能够继续从事我喜欢的职业。

## 25岁，我体型的分水岭



我其实算是比较活泼好动的性格，也曾经为了美，打了脐钉，可惜自从进入到微胖界以后，露脐装就在也没有穿过了，感觉25岁前，随便怎么吃，只要稍微做一下运动，那个时候我还会有马甲线，过了25岁后，马甲线就不说了，我整个背上的肉都变得很松垮。之前出活动，有朋友看到我说：呀，你有冰淇淋线了耶！我开始还以为是夸我，结果她给我解释什么是冰淇淋线之后，我就生出一种对自己的厌恶感，因为谁喜欢自己的身材被形容成像冰淇淋那样一层一层堆叠的样子？



25岁以前的我是很喜欢展现我的身材线条的，曾经跳过一段时间的钢管舞，身上的肌肉到现在还是很紧，但这也导致了我现在体型管理的困难，肉太紧，易长胖却不好减下去。用了很多的方法，包括节食、拔罐、去健身房、上形体课、跳舞、抽取脂肪等等，可以尝试基本上都尝试了一遍，但是就很难坚持，还有些花了大价钱，结果作用不理想，而且还很伤身，像我抽取脂肪的一条腿，半年过去了还在隐隐作痛，所以我现在转变了我的观念，希望找一个健康又有作用，不会给身体带来伤害的身材管理方式，比较自在又不需要花太多时间。



## 初次体验，一下我就爱上了

身为主持人，如果现在还不在于外表上注意，不在身材上进行管理，我感觉自己的职业生涯就要这么断送了，所以我经过了多番了解后决定使用LPG®。初次体验LPG®就感觉和其它项目很不一样，很满意它还有配套的衣服，使冰冷的设备和皮肤不需要直接接触，因为我做过许多推拿、SPA之类的，老实说，相对于结果，我比较真切的感受是皮很痛，有的时候感觉皮要被磨穿了，但是身体的不适感并没有减少，穿这个衣服就感觉好了很多，因为它摩擦的不是表皮，而是带肉的部分被吸力抓上去以及有频率的滚动，很舒服，没有不适感，缓解疲惫的同时管理了我的身材。



比对我体验的结果，是在我预期以上的，一开始也是持有消极态度，没有抱有太大的希望，因为之前也尝试过很多类型的项目，就是希望能够塑造一个比较好的身材，但是经历的越多，打击也越大，我现在就是积极去尝试，佛系的去看待结果，结果就做1次体验来说，确实很意外，腰部的肉比之前收紧，手摸上去就能感觉到差别，而且整个人精神上都是很自在的，不像其它项目不自觉的总会比较紧张僵硬，让我一下就爱上了这个项目。



第1次体验



6次体验后

在我看来它是一个比较温和的项目，因为我初次体验前其实是有一点落枕的，肩颈这一块是有点痛，跟操作老师说之后，她说LPG®除了可以针对脂肪进行消解，还可以针对我的问题进行调节，于是她帮我同时增加了这个功效的内容，做完之后我的肩颈这块也好了很多。现在做LPG®也不需要像其它项目那样做心理建设，连续好几次，我一趟上没多久就睡着了，可能平时要管理公司、行程，自己也很疲惫，只有在这样的時候能够借着LPG®很放松的休息一下。



请期待我这个礼服控重出江湖

像我们的工作经常需要穿露背装，而我又是一个礼服控，你知道广东这边气候比较湿润，比较习惯拔火罐、推拿之类的项目，但那样做了之后背后的痕迹就会显露，所以不能随便做，但是LPG®可以，以前做项目之前，都会考虑至少未来三天的工作安排，现在就不用担心，因为一点痕迹都没有，这对我来说就很方便了。



而且礼服对身材的要求也是蛮高的，穿上真心好看，但也是直接暴露一个人身材缺点的存在，之前我腰这里的赘肉就比较多的堆叠，做了6次之后，我腰线这里就比较流畅了，而且穿低腰裤子也不会觉得很勒了，除了初次和第二次的1个小时，我合起来一共也就花了4个小时，这比对我以往体验其它项目所花的时间来说，真的不算什么，但是整个背部的线条就出来了，而且都可以隐约看到之前肌肉的形状了，收获明明白白肉眼可见。



像腰到臀这边上的肉对于我来说就很难搞定的，都是平常运动很难减到的地方，加上我本身我就很难瘦下去，所以期待每1次都可以有理想的结果我自己也觉得挺难实现的，不过LPG®他却做到了，这让我真的很惊喜，我觉得好的结果都是需要坚持才会持

续的，因为毕竟它是通过自然的方式去管理身材，需要时间多做几次，所以我也会继续选择LPG®来帮我管理身材，接下来的计划是我腹部的赘肉和这双肌肉腿，请期待我这个礼服控重出江湖的那一刻。还有，我听说这个仪器除了适合局部纤脂爱好者，还可以做面部护理，好像一些名人开演唱会之前会使用它来加强化妆的结果，让妆粉更服帖，我以后上节目前也要过来真切感受一下。





锦慧是一个开朗又爱笑的女生，但她一直为自己的体型而苦恼，因为她是一个主持人，面对上镜的需求，她想要变瘦一点才更漂亮，可是尝试了很多方式还是很难瘦下来，这让她的内心时刻充满焦虑和不安，经过这1次与LPG®的结缘，让她看到期待已久的希望，不管是为了她热爱的职业，还是她所重视的健康。

——跟拍记录人：Hattie