

别挤! 内衣秀不出你的“事业线”

中国已有近八成女性患“文胸综合征”

困扰:

夏季文胸过紧当心引起颈椎病

“文胸综合征”是由于长期使用窄带式的文胸或文胸尺寸偏小、穿戴过紧引起的。这样的文胸使皮肤好像戴上一道细铁丝,当人体连续活动时,上肢肩部肌肉不断运动,而文胸则在肌肤的很小范围内频繁地摩擦,时间长了,就会使这些肌肉过度疲劳,血液循环障碍而发生老化。此外,过紧的文胸带限制了呼吸肌的运动,胸廓收缩舒张不畅,从而影响呼吸功能,致使两肺换气不足,产生胸闷、气促等症状。文胸带过紧还可压迫颈部肌肉、血管、神经,诱发颈椎病,产生上肢麻木、颈部酸痛、头晕等症状。

“内衣太挤,对乳房的外形造成压力从而变形也是必然的。”湖南省中医院脊柱外科主任医师刘晓岚介绍,国内女性对于文胸的选择有一些误区,平时接诊的不少患者都有“文胸综合征”,不合适的文胸还

鉴别:

有卡压感说明罩杯不合适

“很多女性并不知道如何正确选择、佩戴文胸。”刘晓岚告诉记者,尤其是到了夏天,很多美女为了追求视觉上的“事业线”,将副乳拼命塞进狭小的内衣里,久之在炎热的环境下,就憋出了毛病。

那么,怎样的内衣才算合适呢?刘晓岚建议,最好选择棉质透气的文胸,挑选罩杯时把胸骨位置作为一个固定点,上半身前倾45°,让乳房处于自然下垂的状态,把文胸戴上,外缘应正好处于腋前线的位置,包裹住乳房,把胸放到罩体内,以不卡压乳房为宜。另外,“只要把胸

可导致乳腺疾病。“门诊上我发现很多女性选择的罩杯尺寸不合适,有的过大的过小,这两种情况都会刺激乳腺组织,造成腺体增生,更重要的是,长期如此,乳房变形的患者也会越来越多。”

兜住就行”的观点也是错误的,应注意文胸的外扩是否合适。

有人说,穿无钢圈的文胸更健康。刘晓岚认为,带钢圈的文胸能起到一个托付的作用,适用于大胸的女性。只要选择的尺寸合适,不会影响乳房健康。另外,文胸穿3个月左右就需要更换,短时间内胖了或瘦了都需要更换。

刘晓岚建议,每天佩戴文胸的时间不应超过8个小时,回家后应取下,让胸部有充分的休息时间,并适当按摩乳房。另外,洗澡时可以用浴头冲洗乳房,让血管充分打开,促进血液循环。

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

肩背部酸痛、胸闷、头晕、上肢麻木、头颈旋转时有针刺感……去医院检查发现得了颈椎病,而罪魁祸首居然是女性的贴身必需品——文胸。盛夏6月,又到了秀身材的季节。不少女性为了穿衣好看,在内衣选购上大花心思。内衣小一号,把紧箍的肉聚集起来,总能挺起来;内衣买厚点,也能让平塌的胸部显得立体一点。总之,挤一挤,“事业线”便有了!

“事业线”真的靠内衣秀出来了吗?中国医学会近日公布的一项乳房健康调查结果给出了否定答案。在随机抽取的1000名女性胸部健康调查结果显示,79.3%的女性穿文胸不科学,主要表现在长时间穿、束胸过紧和不进行调整等,患

“文胸综合征”的女性逐渐增多。

那么,究竟怎样才能秀出“事业线”?让我们听听湖南医学专家和第一胸模曹婷的支招吧!

支招:

不靠内衣,“事业线”也能现出来

胸既是女性的骄傲,也是女性的烦恼。傲人的胸部增添女性的迷人气息,但是乳房疾病高发又让不少人心存担忧。所以,一切与胸部有关的保养,都是值得学习的。

最初接触胸模这个职业,我自认为是“靠天吃饭”,与同龄女生相比,我的胸部发育一直不错,所以没怎么保养也挺好的。但随着年龄的增大,我逐渐发现,内衣与胸部形状、健康等关系特别大——不论内衣过大或过小,都能伤害到它。

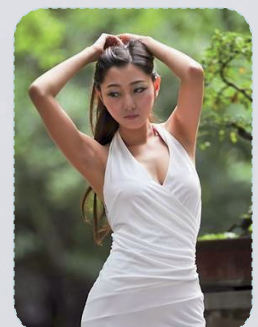
那么,保养就得行动起来。要秀出“事业线”,最重要的是学会科学丰胸。首先,不合适的内衣,我选择全部丢掉。请教过模特圈的达人,她们一致建议我选择能覆盖住乳房所有外沿型号的内衣。乳罩的肩带不宜太松或太紧,而材料则是可少许松紧的松紧带。内衣凸出部分间距适中,不可距离太远。

其次,忌饮食过度素食。饮食可控制身体脂肪的增减,营养丰富并含有足量动物脂肪和蛋白质的食品,可使身体各部分储存的脂肪丰满。乳房内部组织大部分是脂肪,所以

脂肪的含量增加了,乳房才能得到正常发育。多进食一些含有胶原蛋白的食物,比如猪蹄、鸡爪等,能从内部有效丰胸。

另外,胸部的清洁和按摩都很重要。健康的乳房才能秀出“事业线”,所以女性乳房的清洁十分重要,长时期不洁净会引起疾病,如出现炎症或造成皮肤病。同时,适当的胸部按摩可以舒缓乳房的紧绷感,使乳房更加丰满,并且能有效避免肌肤松弛,延缓乳房衰老。更重要的是,经常进行胸部按摩还能及时发现肿块等乳房病变,从而能够及时就医。

在这儿,我推荐大家一个小方法:双手手掌交互托住乳房下方,轻轻上提,再托着乳房外侧往内推,可避免乳房下垂和外扩。按摩时先涂抹些橄榄油或天然的润肤乳液,能使按摩更顺滑,同时能保养乳房皮肤。



出镜:曹婷(湖南第一美胸模特、《瑞丽》时尚杂志签约模特)



红墙——中南海的代名词,担任过国家领导保健医生的人,被称作“红墙国医”。

俗话说“人生七十古来稀”,尽管如今活过七十岁的大有人在,但是与中南海红墙内领导人的寿命相比,健康状况仍然有很大的差距。我国领导人

88岁红墙国医赵冠英解密:

中南海里的长寿秘诀

平均寿命一直位居世界前列。

最近,一本全面讲述中南海保健工作者实录的《红墙健康卫士》一书正式出版,书中首次披露了红墙国医赵冠英教授45年为中南海老首长、老领导做医疗保健工作的经验总结,揭秘了老首长、老领导是如何通过培补元气治疗慢性病,防老抗衰,健康长寿。

读过此书的人都会有种恍然大悟的感觉,原来秘传中南海的祛病养生之道是如此的朴素,按照书中的方案调养,就能像红墙内老首长、老领导一样健康长寿!《红墙健康卫士》一书得到了数十位红墙保健医生的全力推荐。

现在,为答谢本报忠实读者,限量赠送《红墙健康卫士》500册,

本报读者可拨打电话400-750-7755申领此书,数量有限,每人限领一本,以报名先后次序为准。

