

# 25岁后

## 女人丰胸美胸必做6件事

女人过了25岁,因为年龄、生活习惯(例如肩带力量不够,或者穿无肩带的内衣)以及哺乳等原因,胸部会悄悄地缩水和下垂。要想保持美丽胸线,实现二度发育,女人日常生活要做到以下几件事:

### 1 穿支撑内衣

这一点对那些松弛下垂型乳房尤为重要。好的调整型内衣能把腋下、背部和腹部的肉都挤到胸部里去,让你的罩杯立刻大两个级别。记住睡觉的时候不用穿内衣,可以让身体放松,也有助于夜间的睡眠,睡眠好了,可以起到养肝的作用。

### 2 每周按摩两次

一周只需2次,按摩自己的乳房和腹部臀部,既可以预防老化,保持美貌,又可以调节气血、预防乳腺疾病呢!

正确的按摩手法是:

四个手指并拢,拇指分开,两手握住两侧乳房,从外侧向中心顺着乳腺管的方向,打圈按摩。如果胸部是向外的,在按摩的同时向中间推;如果是下垂的,则同时向上推。注意不要太用力,一般5分钟至10分钟,感觉微涨热即可。

### 3 吃点阿胶

阿胶对于大多数女人来说,都是很好的补品,它能滋阴补燥,补血养颜。一般每日量以3克~9克为宜,把它敲成小碎块,放在锅里煮成黏稠状液体,可以放少许糖或者蜂蜜调味。这是非常传统的补法,补充胶原蛋白,补充血气,补充体力,治疗痛经,效果显著。只是它非常难喝,会有动物脏器的腥味,看来美也是要付出点代价的。

阳虚者,爱上火、过敏体质的人不适合服用阿胶,经期或者感冒咳嗽时也不适合吃。

### 4 每周做3次~4次美胸运动

很多人经常小看运动的力量,其实适当的运动绝对可以令我们的胸部变得更加完美。拿个2公斤重的小哑铃或是弹力绳做抽马达的动作和竞走时的上臂动作,可以减少外扩,消除蝴蝶袖,提高胸线。(哑铃可以向上举20次,侧举20次)

### 5 多吃豆制品

豆制品还优质植物蛋白,可以翘臀丰胸,补充大豆异黄酮。异黄酮是植物雌激素,适量的补充有利于调节内分泌。

有些女孩子吃专门的异黄酮保健食品丰胸,殊不知口服异黄酮容易造成过量,这

可是导致卵巢癌的主要原因!专家提醒提醒女性不要将大豆异黄酮保健食品与含大豆异黄酮成分的产品同时食用,长期食用还要注意进行妇科检查。丰胸最好还是要靠食补。

### 6 不乱用丰胸产品

尽管很多产品都声称不含激素,包括一些中草药配方的产品,事实上,不含激素的产品不可能见效特别快的。乱在乳房区域用激素,停用后会反弹,而且造成内分泌紊乱,引发各种乳房疾病,乳腺纤维瘤等。含激素的丰胸产品用后会使得乳头、乳晕发黑,而且可能会影响月经周期,使肤色变暗。

(小婉)



## 注射美容

### 怎样才能确保安全?

注射美容以其安全方便快速的特点受到不少明星和时尚达人的青睐,成为时尚界的新宠。越来越多人喜欢用注射美容,不过专家指出,注射美容看似简单,但对技术以及硬件要求较高,因此要保证注射美容安全,选对整形医院很关键。

#### 注射美容安全保障关键在于选对医院

整形医院的专业水平可以从医院的设备、整形医生的水平、医院的整形效果、医院的口碑等方面反映出来。正规整形医院拥有齐全的整形项目,先进的整形设备,安全的整形技术和有专业素质的整形医生。这些都是保证注射美容安全的必要条件,能更好地保证注射美容效果。

#### 选择具备专家技术团队的医院

注射美容看似简单,但对专家的技术要求其实并不低,求美者在选择注射美容医院时应选择拥有实力雄厚的专家技术团队的医院。实力雄厚的专家技术团队有丰富的临床经验,是保证注射美容安全十分必要的条件。

#### 选择有先进、齐全的手术设备医院

先进、齐全的手术设备是安全整形的首要条件。陈旧的设备一方面有风险,另一方面老设备比起新设备,有可能增加整形的痛苦。因此先进、齐全的手术设备能最大程度地保障整形的安全和效果,将整形风险和术后并发症的风险控制到最低。求美者在选择整形医院时一定要多了解整形医院

的设备情况,除了自己的整形项目需要用到的设备,还需要了解整形医院是否具有“呼吸机、心电监护仪、自动血压监测仪、电动吸引器、体外除颤器”等基本设备。

#### 选择有专业完善服务的医院

能提供完善到位的服务,才能保障求美者的注射美容前后的安全。一家正规、专业的整形医院,通常会提供比较好的服务质量,能有耐心,认真负责地解答求美者的咨询疑问。正规的整形医院还具备一整套科学、严谨的治理经营体制,从机构规模、技术气力、服务品质以及对不良反应的修复能力和应对措施上有效地控制注射美容的风险。

#### 选择价格公道的医院

注射美容前,求美者最关心的事情除了注射美容手术效果,也同样关心注射美容的价格,因此选择一家价格公道的医院是非常重要的。求美者在选择整形医院时最好选择挂牌消费,明码标价,实行价格公开化的医院,这样的整形医院很少出现优惠折扣和其他附加费用。公正的整形价格,能使求美者更好享受注射美容。(辛晴)

## 唇膏香油橄榄油

### 秋季护唇 可就地取材



“我的嘴唇好干呀,都起皮了,怎么办呢?”“我的也是呀!”很多人入秋后嘴唇都遭遇过干裂、起皮等问题。专家指出,嘴唇没有角质层,水分保持能力较差,在秋天干燥气候的包围下容易使嘴唇失水过多、干裂,要更注意补水、锁水,可使用唇膏、香油或橄榄油等。

#### 护唇可选唇膏香油橄榄油

如何让嘴唇在干燥的秋冬得到更好的呵护?专家提醒,多喝水才能让肌肤吸收到充足的水分来弥补散失掉的水分。同时要注意为皮肤锁水,要根据个人情况来选择唇膏,如果对香料过敏,就不要选带香味的唇膏。除了唇膏,还可以选择香油或橄榄油来滋润嘴唇。

还要注意,嘴唇干了一定不要舔,因为唾液会刺激到唇部皮肤,舔的次数越多越容易引起嘴唇干裂。很多小孩子经常将嘴唇舔得红肿、龟裂,大人一定要帮助孩子改掉这个不良习惯。

#### 毛巾热敷再抹保湿唇膏

用热毛巾热敷来滋润嘴唇也是个不错的办法。但是与洗过热水澡之后一定要涂保湿类的乳液一样,如果给嘴唇热敷后什么都不涂,反而会使嘴唇干得更厉害。所以热敷后要及时涂点香油、橄榄油或者滋润保水的唇膏。

#### 干裂脱屑当心是唇炎

如果嘴唇已经干裂、脱屑了,这很可能是已经患唇炎了。唇炎的形成有多种原因,有的是由于接触刺激性或致敏性物质导致的接触性唇炎(如接触某些唇膏、牙膏或舔嘴唇等),有的是日光照射引起的日光性唇炎,有的是原因不明的剥脱性唇炎。此外,还有一些疾病可以表现为唇部的脱屑、龟裂,甚至肿胀(例如盘型红斑狼疮、扁平苔藓等)。

对于不同原因的唇炎要注意区别对待。得了唇炎后要确定是什么原因导致的,避免致病因素的继续影响是治疗的根本。另外,要少刺激嘴唇,要少吃辣的食物,少吃醋和酱油,这些东西都容易刺激到嘴唇。

(杨立)

