

完美胸部谨防八大“杀手”

每个女人都希望自己拥有一对丰满性感的乳房，但是并不是每个人都能轻易拥有的。在你没有好好珍惜的时候，它就悄悄地变了样，生活中的很多人总有着这种无法言表的惋惜和遗憾。下面就来细数八大“杀手”给您的乳房带来的伤害。

1. 过度节食导致蛋白质摄取不足

乳房的主要结构成分是脂肪和胶原蛋白，过度节食减肥会使人体长期处于饥饿状态，胸部脂肪减少、皮肤松弛、胸肌流失，而营养不良又引起腺体组织萎缩，整体胸部组织减少，但连接胸肌和乳房的结缔组织却没有随之减少，因此胸部就变小下垂了。

减肥期间为了防止减肥时胸部变小下垂，应该给胸部提供足够的营养，并维持平衡的激素水平，让胸部饱满坚挺。

2. 不正确的冲澡方式

有些女性洗澡时喜欢用比较热的水来冲洗，或是用喷头直接喷洗乳房，这些都是不正确的。热水冲洗会烫去皮肤表面的角质层，让皮肤越来越干，使乳房的软组织越来越松弛。洗澡时的水温以27℃左右为宜。

水流冲击不当很可能造成胸部的负担。不要用直流水冲两个肩膀部位的韧带，韧带的位置大概就如内衣肩带的位置，正是韧带起着提拉胸部的作用。保护好韧带能预防和延缓胸部下垂现象。

3. 内衣尺码不符，穿戴方法错误

内衣是女性乳房的贴身保镖，内衣的选择直接影响女性胸部的健康与美观。有很多女性买内衣时都没有试就直接买回家，其实，过小的胸罩会影响胸部的发育，而长期穿戴过大的胸罩又可能导致胸部下垂，所以买内衣时一定要谨慎。穿胸罩时，也不是随便扣上就行了，而应当先把胸罩扣好，然后调整肩带，身体前倾，用手将整个乳房及周围的脂肪都塞进罩杯

里，使之显得充实饱满。

4. 滥用丰胸产品

有些女性为了急于看到丰胸成果，而滥用含有激素、不安全的丰胸产品。衡量一个产品是不是真正安全，最简便的方法就是看这个产品在使用时是否有所禁忌，比如是否需要忌口，能否全身涂抹，能否涂抹乳头，能否在经期



时使用。

5. 趴着睡觉

偶尔一次趴着睡觉没什么关系，但是长期面朝下睡眠，女性乳房组织会受到过多挤压，导致乳房提前老化，皮肤松弛、乳房变形外扩，乳房血液循环不良。

6. 运动时没有穿运动型内衣

在进行跑步、弹跳等运动时，如果不穿运动型文胸，胸部会不由自主地大幅度摆动，使乳房内的弹性纤维组织受到永久性伤害。胸大的会下垂，胸小的会越来越小。女生在进行跑步、跳绳等运动时要特别注意，一定要穿上运动型内衣，保护你的胸部。

7. 错误按摩

胸部按摩可以增强韧带的弹性，从而达到紧实丰满的效果。但是如果方法不对或用力过大去按摩乳房，会造成松弛，也可能走形。专业的胸部按摩手法，配合丰胸产品，会令您的胸部上挺、结实、增大，恢复极致性感。

8. 吃避孕药来丰胸

服用避孕药让乳房变丰满的做法是不可取的。避孕药的主要成分是雌激素和孕激素。乳房的生长与乳腺及乳腺间组织有关系，不同的个体在不同的发育阶段也有不同表现。过量摄取雌激素会导致内分泌紊乱，长期服用避孕药会打乱女性的内分泌平衡，造成月经失调，这样只会使胸部越来越小。

(华文)

摆POSE明星们的 隐形瘦身法

瘦身，保持身材，这是每一位明星面对的困惑，稍微一发福就容易被打入冷宫。一些聪明的明星，不仅在运动、饮食上注重保养，同时也在工作中密练出一套隐形瘦身法，不仅POSE漂亮，也起到了瘦身的效果。

张曼玉

张曼玉犹如香醇的美酒散发着女人香，曼妙的身姿处处绽放着异彩，让人羡慕让人嫉，这个POSE很简单同样很有效，弯曲右腿，身体保持笔直向右倾斜，左手撑起头部，放松双肩。POSE看上去简单却很诱人，每次5~10分钟后腰部会明显有发紧的感觉。

谢娜

越来越有女人味的谢娜呈S形曲线，右手撑住腰部，手臂尽量向左侧倾，头部向左偏，腰部保持笔直状态。这个动作瘦身效果一流，每天摆着这个POSE10~15分钟，能有效地燃烧腹部脂肪。

韩彩英

韩国女明星们的清瘦型身材让人嫉妒不已，细长的美腿就是我们追随的目标，这个POSE拍出的片可以拉长腿部效果，腰部挺直，重心放在左腿上，臀部尽量向上翘起，右腿弯曲，坚持10~15分钟，放松后，会感觉臀部酸酸的，但大腿内侧与臀部的赘肉会慢慢变得紧实。(娟子)

干燥天气 办公室女性如何润肤



干燥天气里，久坐办公室的女性朋友面临着更多肌肤问题。现在就一起给肌肤做个简单的护理吧！

方法一

在补充肌肤水分时，肌肤的油分会带来困扰，所以需要做的就是先吸油再补水。

- 1.以吸油面纸按压T字出油部位。
- 2.蘸化妆水的化妆棉轻拍全脸补水，帮助水油平衡。
- 3.搽适量保湿精华液在两颊部位保湿。

方法二

一天喝两升水，充实保湿储备。对肌肤的保湿、代谢很有帮助的就是喝水了，不仅是由内补充了水分更是能够展现在外，因为我们全身需要的水分有很多，所以能够分配到表皮肌肤上的量非常少，然而每天至少8杯水这个量就能让水分同时补充到肌肤上。

- 1.用矿泉水喷雾喷洒全脸，让全脸有一个基础的滋润。
- 2.不等矿泉水干就以双掌轻拍，帮助吸收水分。
- 3.在特别在干燥的双颊搽上保湿乳液锁水，维持全天水嫩。

(林林)

警惕假性皱纹 “弄假成真”

皱纹也分真假，对于假性皱纹，我们也是不可大意的，否则，当假性皱纹“弄假成真”的时候，爱美的你就该大皱眉头了。那么应该如何如何祛除假性皱纹呢？下面看看美容整形医院的专家是怎么说的。

皱纹是人们逐渐成熟、衰老后出现的一个标志，爱美女性应该给予足够的重视。去除脸上的假性皱纹，有很多种方法可供选择，爱美的你大可不必担心。

女性朋友的皮肤是从什么时候开始出现老化现象的呢？除皱专家给出的答案是25岁。当女性朋友步入25岁的时候，皮肤就已经开始衰老的过程了，所以这个时期也是皮肤保养的关键的时段。近年来，抗衰老的产品及美容治疗大行其道，不少年轻朋友也开始跃跃欲试。其实，皱纹通常也是分为真假两种，它们各有各的产生原因和保养秘方。

假性皱纹多出现在25岁到35岁，出现症状的部位为眼部、嘴角，在其周围产生又细又短的皱纹。假性皱纹产生的一大主要因素就是皮肤产生光老化，户外的紫外线会造成皮肤缺水，形成小断裂，反映在脸上就是那一条一条细小的皱纹，这种由于干燥而形成的皱纹，也被称为“干纹”，是近年来20岁左右的年轻人首要的肌肤问题。如何减少鱼尾纹这个问题，现在已被医疗人员解决了，就是用电波拉皮的技术去除脸上的假性皱纹。

(李凌)

整形医院专家： 微整形很适合东方女性

据不完全统计，亚洲女性一般都存在肌肤暗淡的问题，尤其是到了中年时更为明显。微整形是最近兴起的整形项目，一经推出就迅速占领市场。最近，一位整形医院专家介绍微整形很适合东方女性。

那么，什么是微整形呢？整形美容医院专家说：微整形就是利用高科技医疗技术，不开刀，短时间就能使求美者变美变年轻的美容方法。微整形效果立竿见影，更为重要的是，它采用高安全治疗方式，低风险、低疼痛，治疗后不留疤痕，而且恢复极快、不用住院，只需短时间治疗，就能让接受整形者获得一张更美更年轻的脸蛋。由于这些优点，微整形成为真正意义上的“午间美容”，与传统不同，微整形后，隐蔽无痕不被察觉，让你“美丽不动声色”，所以微整形能在市民中掀起美丽风潮也就不奇怪了。

女人的远见，往往容易被生活的细节淹没。当女人能拨开眼前的层层迷雾，对生活、对未来清楚自知，她就能真正达到掌握自我人生的完美境界。聪明的女人会用对待未来人生的态度对待美丽。

随着年龄增长、压力重负的累积，肌肤老化问题日渐显露，一连串的疲劳反应导致美丽大打折扣。脸部暗黄，出现黄褐斑、雀斑、妊娠斑、日晒斑等，都会让人显得憔悴，很难有美感。微整形则给这些女性提供了重获东风女性特有魅力的理想选择。

目前，微整形项目的适应范围很广，只要是用于面部年轻化和塑形，包括除皱、面部下垂提升、改善皮肤色素沉着、改善肤质、面部轮廓塑形、隆鼻、丰面颊、丰太阳穴、丰唇以及形体雕塑、瘦脸、瘦身等众多项目都属于微整形范畴。近年来，选择整形

求美的人越来越多，马上就要结婚的新娘、求职应聘的大学生以及平时疏于保养的白领，纷纷选择微整形。

(灵儿)

