

你的文胸“过期”了吗

文胸是女性的贴身宝贝,但并不是每个人都能了解它。

专家指出,文胸尺寸太大,会使乳房下垂,起不到托胸的作用,尺寸太小,穿起来胸部会有压迫感,不利于透气,严重时会影响乳房血液循环及淋巴的正常回流,长年累月,胸部的毒素排不出去,使乳腺炎、乳腺增生甚至乳腺癌发生的几率增加。

在佩戴文胸时,如果出现以下这些情况,就说明文胸挑选得不合适,或提醒你旧文胸该“退役”了:乳房从罩杯边缘挤出来,说明罩杯太小或形状太尖;腋下有突出部分,说明文胸的胸围太小,或侧面太窄;两臂上举之后,文胸往上跑,乳房外露,说明文胸的胸围太松;肩带嵌入肩膀内,说明肩带太短,应该调整。此外,戴过文胸后,如果发现乳房周围有勒过的红印,或感觉有胀痛感,也应该警惕,是不是佩戴的文胸不合适。

那么,什么样的文胸才是合适的呢?在挑选内衣时,要特别注意文胸的尺寸,合适的文胸尺寸,最好是乳房与文胸之间的距离,能容纳1至2个手指,并且穿起来要感觉很舒适,活动自如。切记文胸不能太紧,特别是那些有钢托的文胸,胸围尺寸一定要宽一些,在伸手及运动时,胸部不会有压迫感,文胸也不会从乳房中脱出,取下文胸后,乳房周围不会出现勒痕。另外,文胸的材质也很重要,最好是纯棉的,化纤材质的吸汗性和透气性差,容易引起过敏。人体活动时,胸罩会不断摩擦乳头,胸罩内的纤维细丝很容易进入乳腺,时间一长,会堵塞乳腺,诱发乳腺疾病。(清凤)

女人三天洗发、五天洗澡更健康

现代社会,人们的工作和生活的节奏十分紧张,不知不觉中,沐浴已经由过去的单纯清洁污垢,悄然演变为解除疲劳、享受人生的重要手段。想拥有那种彻头彻尾的轻松、闲适的舒畅吗?从中医角度来看,如何沐浴才能使人体更健康更美丽呢?

东汉许慎《说文解字》解释说:沐,是洗发;浴,是洗身;洗,是洗足;澡,是洗手。只有将“沐”“浴”“洗”“澡”四个字结合起来,才是我们今天理解的沐浴。在往来礼节中,沐浴亦是重要礼仪。中国著名的儒家经典《十三经》中有一《仪礼》,其中记载了周代士大夫的沐浴礼仪:“管人为客,三日具沐,五日具浴。”意思是说管人接待来客,要满足客人三天洗一次头,五天洗一次澡的要求。这已然成为一种社会定俗。

即便按照现在的观点,除了夏天冲凉是为了冲掉汗水不在其列外,这样的洗浴节奏是比较适当的。中医讲皮肤外表有腠理(皮肤、肌肉的纹理),是管人体汗孔开合的,它是渗泄体液、流通气血的门户,有抵御外邪入侵的功能。过多沐浴,影响了腠理的功能,就会使人感觉皮肤干燥,还容易感冒。晋代名医葛洪在《抱朴子》就曾说过,要想长生不老,其中之一的做法为“不欲数沐浴”,意思是说不要过频地沐浴。(佳音)

寒冷季节 女人小心“冻”出病

反复感冒、痛经、月经不调、不孕不育、抑郁、关节痛、胃肠疾病、肥胖等这些疾病统统隐藏着一个重要的致病因素——寒邪。我们该如何抵御生活中的“寒邪”?

世界卫生组织调查发现,导致疾病的原因中60%由生活方式引起,医疗水平仅占8%,所以健康并不依赖于医疗,而更应该从生活细节改善,获得健康。

肩部按摩驱寒邪

反复感冒、痛经、月经不调、不孕不育、抑郁、关节痛、胃肠疾病、肥胖……这些都是寒邪引发的疾病。现代社会的寒邪多了很多来源:如空调、冷饮、没有温度的饮食、寒冷天气的轻薄服饰等。所以,总的来说,大家要少吃冰冷或没有温度的食品,尤其注意背部、脖子、脚不受寒冷侵袭。

寒邪对女士的影响相当大,尤其会影响月经问题,进而影响生育。“女士包包里最不能缺少的便是一条披肩,感觉冷的时候赶紧披上,预防寒邪。”中医古籍有云“背要常温”,这是因为,背部有太阳膀胱经,一旦寒邪入侵背部,紧接着身体的“冷症”感冒、宫寒等就接踵而来。我们都有这样的体会,感冒容易肩膀痛就是这个道理。

除了后背要保暖外,我们脖子两侧背后、脊柱两旁的位置有风池穴、风府穴这两个穴位,闲暇时、感觉后背发凉时可以将双手搓热,快速搓捏这个位置。

晚上做运动,寒易入侵体内

冷东西吃着舒服,但“日久损脾胃阳气”,即便在夏天也不宜过度贪凉。可惜大家常管不住嘴,造成腹泻现象。其实,许多人因“外热”导致身体能量外泄,内部的肠胃特别虚弱。此时如果又喝冷饮,当然容易导致腹泻。大家开始改善饮食习惯,买个保温杯常喝温水吧!

此外,“动则阳气生”,运动是助阳生热的。但如果晚上做运动,寒易入侵体内,所以从养生的角度讲,建议大家改为早上运动。很多上班族只有晚上才有空锻炼,该如何补救呢?大家可以在运动结束后用生姜或者川椒煮5分钟~10分钟泡脚驱除寒气,预防寒邪入侵。

(李琳)



经期三大防护神 生姜、沐足、红糖水



痛经怎么防?专家建议,不妨请出三大“防护神”——生姜、沐足和红糖水。它们成本低廉,方便操作。

经前沐足可预防痛经:取艾叶30克、生姜100克、白酒100毫升。将艾叶和生姜洗净,生姜切成厚片,放入锅中,加水适量,煎煮30分钟,去渣取汁,放进沐足器中,倒入白酒,先熏蒸后泡足。熏蒸水的温度应在90℃左右,但要防止烫伤,待水温下降至40℃左右时,再将

双脚浸于水中,药水宜泡至双足踝关节处,沐足的同时按揉搓足心涌泉穴、足趾、足跟部。每晚1次,每次20分钟至30分钟。于经前7天开始沐足,至月经结束。此方有温经散寒、活血止痛的效果。

经行头痛尝试蔓荆鱼头汤:取蔓荆子15克、川芎5克、鱼头一个,生姜适量。将川芎、蔓荆子洗净,备用;将鱼头洗净,剖开两半和川芎、蔓荆子、生姜一齐放入炖盅,加水250毫升,炖1小时,调味后分两次服用。经行头痛难耐时,未必都要吃止痛片,可以在经前3天开始尝试该药膳方,以解痛苦。

专家点评:沐足适用人群为月经期及经行前后下腹痛、痛及腰骶部,畏寒肢冷,恶心头晕,经色紫暗的妇女。沐足期间,注意足部保暖,不要多吃生冷食品。

经行头痛多与情绪不平静有关,服用鱼头药膳方头痛缓解后,要注意调情志,月经期尽量不要用凉水洗头,以免感寒,加重头痛。(淑賢)

女性35岁会“一夜变老”

尽管衰老看起来是不可避免的,但缓慢而温和的速度多少能给人一点安慰。然而,最近科学家告诉爱美的女性:“一夜变老”式的突然衰老会发生在每个人身上。

一夜变老 会发生在每个人身上

科学家告诉爱美的女性:一夜变老式的突然衰老会发生在每个人身上。这项研究开始于2008年3月,当时对22岁至55岁的100名日本女性做了调查,结论是:抵御皮肤衰老的“武器”会越来越不顶用,甚至在某天,也就是一夜变老临界点出现的那天,“武器”就突然失灵了。”科学家劳拉·J·吉德曼说。

在对100名22岁至55岁日本女性的皮肤研究测试中,科学家发现皮肤的自我修复能力在35.09岁突然下降。“在这个时间点上,脸颊弹性和厚度的损失严重,开始大面积出现纹理改变,如皱纹或下垂。”吉德曼说。这一发现让科学家感到十分惊讶:“没想到这是一个戏剧性的转变,是一个转折点、临界

点。”吉德曼说。

究竟是什么原因导致了临界点的到来

“当皮肤的弹性蛋白和胶原蛋白水平以及水合作用的能力在与紫外线、自由基和压力的对抗中处于下风时,临界点就会到来。”吉德曼说。自由基中最重要的氧自由基,其实是不稳定的氧分子。通常人体吸入的氧气,98%被正常利用,还有2%形成活性氧,在人体内四处游走,大搞破坏。“我们需要一支对抗自由基的抗氧化物军队,以尽可能地延后临界点。抗氧化物战士需要自己找到自由基并附着上去,提供自由电子,除掉毒性后再一起被排出体外。”吉德曼说;方法有很多,比如涂抹含有番茄红素、多酚类的护肤品。”

纽约大学皮肤科医学博士安妮说:“面对环境的恶化,细胞的更新速度无法跟上破坏。”经过太多的氧化应激,细胞停止分裂开始衰老,没有新的细胞产生,它们持续死亡,最终,临界点就会出现。

(据《生命时报》)