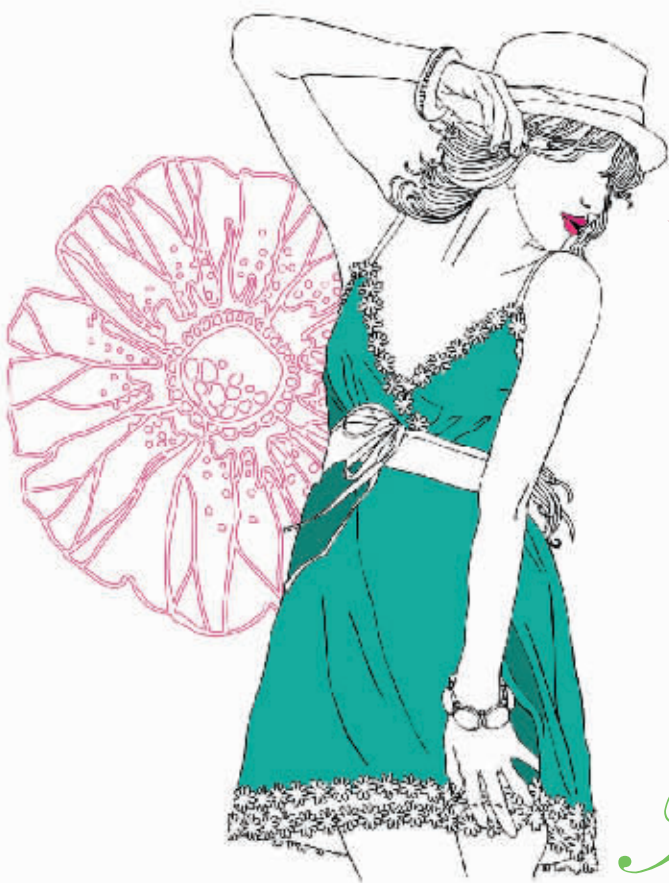


美丽指南

让卢梭的刻薄见鬼去吧 “平胸公主”也能有春天



对男人来说,女性的乳房具有永恒的诱惑力。在法国哲学家卢梭看来,女性的胸部美对女性自身的完美是至关重要的;没有胸部的美,就有如画龙未点睛,人显得无活气、无魅力。在《忏悔录》中,他甚至如此刻薄地提到埃皮奈夫人:“她很瘦,脸色很苍白,胸部一平如掌。单是这一个缺陷就使我凉了半截;我的心灵和我的感官是从来都不晓得把一个没有乳峰的女人看作一个女人的”。

拥有健康、漂亮的乳房,是众多女性美丽、自信、资本。乳房形状,也是胸部健康的重要指数。什么样的乳房形状最理想?女性常见的不完美乳房形状有哪些?要怎样进行调整?不妨听听长沙星雅医疗美容医院院长李雯的解说。

主持人:李雯,长沙星雅医疗美容医院院长,原亚韩医疗美容医院技术院长,韩国PSMECCA整形外科医院特聘专家,擅长面部轮廓整形、五官整形、乳房整形等。

B 内衣穿着不当,不良的减肥方法都会影响胸部美丽

A 胸部并非越大越好

单就个体而言,胸部并非越大越好,如果胸部的大小与自己的身高、三围比例相协调,她的胸就是美丽的。不妨一起来八卦一下,看看明星谁的胸部最美吧!

☆ 林熙蕾——“西瓜型”美胸,又大又圆。胸围:34B

美胸方法:常做扩胸运动;多喝牛奶(尤其是木瓜牛奶);多吃青椒、红萝卜、西红柿、马铃薯;避免喝可乐和咖啡。

☆ 吴佩慈——“苹果型”美胸,圆而边缘平整。胸围:34D

美胸方法:坚持喝红枣汤和鸡爪汤,对滋养皮肤、身材发育等都大有好处。

☆ 陈好——“桃子型”美胸,略偏一边。胸围:34C

美胸方法:只要有时间,陈好就会到健身俱乐部去做三样运动:跑步、游泳、打羽毛球。陈好强调说:“一定要先跑步,然后游泳,最后再打球,这可是我独一无二的运动心经。”

在现实生活中,并非所有的女性都拥有一对傲人的乳房。李雯解释,乳房也有很多不完美之处。不完美的乳房,现在在医学上有一个大致的统计,主要有以下几种类型。

☆ 三角型胸部

从侧面看乳房就像个尖尖的三角形!乳房极不自然地向上挺起,让人觉得怪怪的。其形成原因是,不良的生活习惯,胸部不够结实,脂肪组织分布于乳房下部。内衣穿着不当。

补救措施:随着胸部的发育,要不断地替换舒适、合身的内衣。在沐浴时也要巧妙利用水的力量来做按摩,让胸形更加完美。

☆ 圆盘型胸部

这种形状的胸部不能算小,但从正面看胸部面积太大,没有集中收拢的感觉,太过分散。就像倒扣着的盘子!主要是由血液循环不良、黄体激素分泌不足等导致。

补救措施:一定要避免过度节食,要维持均衡饮食,并养成运动的好习惯。在生理期前后还要特别注意多摄取蛋白质及补充胶质食物。

☆ 下垂型胸部

这种类型的乳房肌肤松弛、没有弹性,乳头不尖挺。其形成原因是服用含雄性激素的药物过多,不良的减肥方法也会造成乳房里面脂肪急速减少,产后也会造成皮下脂肪减少,乳腺萎缩,而且缺乏保养。

补救措施:一定要避免短时间内的快速减重方式。如果是产后造成的结果,就要注意多食用些诸如韭菜、大白菜的蔬菜,并做好乳房的保养。

☆ 平坦型胸部

平坦型胸部的乳房非常小,乳头几乎可以说是紧贴于胸肌上。乳腺腺体小,几乎没有脂肪组织的存在,就像幼年时刚发育的样子。胸部扁平的原因一般是先天发育不良或遗传造成,血管阻塞、乳腺发育不良、渗透力差、营养吸收不良等导致的。

补救措施:这种情况与遗传有关,正处于青春期的朋友一定要对自己的饮食多加注意。要多食用有丰胸效果的补品,并持续按摩,避免乳腺阻塞。

整理 刘玉锋

亨利四世时代的“丰胸两姐妹”

八卦小

传闻,法国的亨利四世国王喜欢大胸的辣妹,当时宫廷女子盛行穿着酥胸半露的束身衣裙,借以展示自己的傲人资本。而当时亨利四世的情妇如布丽爱勒德斯特蕾却只是个B cup(B罩杯),为了博得君主的宠爱,她利用自己的医学知识自创一套丰胸按摩法,在自己的妹妹上尝试,果然有效。这套方法至今仍流传在民间。

现在巴黎卢浮宫内一幅名曰《德维拉尔公爵夫人和伽布丽爱勒德斯特蕾》的画作,便是亨利四世命当时的宫廷画家为“丰胸两姐妹”而作。



妈妈,我爱您的乳房

女人之所以伟大,是因为她肩负着人类繁衍的使命。作为伟大的女性,在生理上,子宫和乳房是她最伟大的杰作。无论是已婚女性,还是未婚女性,呵护女性乳房,是女人一生的重大任务。乳房,是生命的源泉,乳房,是女性的生命线。女人,爱自己,爱生活,爱自己,爱乳房。乳房是女人美丽的象征,乳房是女人的尊严。拥有一对健康美丽的乳房,是女性的“必修课”,是自信与令人羡慕的骄傲。

Pink Ribbons 星雅 100万

《乳房修复基金》

乳房缺失◆取奥美定◆丰胸手术失败...

援助 100 位乳房问题女性 重拾美丽自信

主办单位: 湖南妈妈网 协办单位: 长沙星雅医疗美容医院

●全免援助三名胸疾者 ●取奥美定●乳房缺失●隆胸●乳房整形失败修复等可获得 20% 基金赞助 ●李雯/戚贞旭等权威胸部整形专家亲诊 ●组团可享受 30% 基金赞助 (3人为一团)

援助热线: 83885588 地址: 长沙市中山路240号(青少年文化宫旁)

官方网址: www.csxingya.com/fhsd/ 湖南妈妈网: www.hnmama.com

Sinya 星雅医疗美容医院 Sinya Medical Cosmetic Hospital