

# 戴或不戴,怎样对身体好

提醒:每天戴胸罩别超过 12 小时

胸罩的发明,无疑让女性的上围曲线更加挺拔,使她们充满活力和自信,看上去更加性感和迷人,更能吸引异性的注意力。但是,目前又有报道指出,佩戴胸罩会影响人的睡眠质量,危害胸部的健康。报道指出,每天戴胸罩超过 12 小时者,比短时间或不穿内衣者,患乳腺癌的几率高出 20 倍以上。在本月的“世界无胸罩日”中,就有很多明星牵头不带胸罩出街,呼吁更多的女性关爱乳房、解放乳房。

## 戴比不戴好,但不宜太久

胸罩本身是无害的,就跟穿的衣服一样,合适的胸罩对胸部自然是有帮助的。乳房的支持和固定主要依赖两个方面的作用,一个是作为乳房内固定的韧带,把腺体与皮肤相连接并保持形状;另一方面是作为外固定的胸罩,主要就是为了帮助支撑乳房,两者协同作用防止背部腰部不适和胸部下垂,也防止走路或者跑步的时候胸部的晃动。

另外,合适的胸罩不但可以支持和扶托乳房,保护乳房的血液循环,还可以保护乳头免受擦伤和碰痛。对产妇来讲,合适且洁净的胸罩不仅能使乳汁量增多,而且还可避免乳汁聚

集感染而得乳腺炎。然而,穿戴不适合胸型的胸罩,却会引发很多身体上的不适,如身体脊椎弯曲、背部疼痛、呼吸不畅、乳房皮肤擦伤、乳房疼痛等,而对于胸部丰满的女性,情况更为严重。

虽然佩戴合适的胸罩可以有效地保护乳房、脊柱,但是胸罩并不适合 24 小时佩戴。一般每天佩戴普通胸罩的时间在 8 小时左右,最好不要超过 12 小时;非公共场合或不运动时,可以短时间不戴;乳房娇小的女性,10 天或 1 周可以让乳房休息 1 天。乳房丰满的女性,最好在休息日穿戴文胸 2 个小时左右。

## 有钢圈比无钢圈好

目前市面上胸罩的类型多种多样,但万变不离其宗——原则上分为有钢圈及无钢圈两种,在这二者之间该如何选择呢?胸罩的钢圈是其基点,具有很强的支撑力,按照自己的形体选择合适的钢圈胸罩是必要的。然而不合适乳房底

缘的钢圈(一般是小于乳房底缘)会直接改变乳房底缘的外形,也会改变乳房的形状,长期的挤压还会导致乳房显“平”。托圈与乳房底缘弧线弧度相合,乳头位于罩杯峰点,是选择胸罩最基本的标准。

## 塑身内衣不宜穿太久

针对目前市场上很火热的塑身内衣,专家指出,塑身内衣在塑身的同时,容易出现如胸闷、气喘、疼痛等一些不适应的症状,每天穿着不能超过 4 小时。而对于当前女性为追求丰满的曲线,利用集中型胸罩把两个乳房挤到中间,挤出乳沟来的现

象,专家指出,其实这样对胸部很不好,不仅对胸部的压迫很大,甚至还会出现皮肤压痕或乳腺压迫淤青,对于乳房周边的血液循环影响也很大。其实胸部小没有关系,匀称就好看,所以不要一味地追求乳沟!

## 健康提醒

1.市场上胸罩的种类很多,选购时应根据自己的体形、胖瘦、季节和乳房发育情况进行选择,并以选择柔软、透气性好、吸湿性强的棉布制品为好。

2.睡觉时不可穿着胸罩。如果白天戴文胸的时间过久,入睡前可以适当按摩乳房,促进血液循环。

3.同一件胸罩的累计穿着时间最多为 6 个月。如果乳房偏丰满的

女性,穿着时间更要缩短到 3 个月,穿着时间再长的话,会因为变形而无法支撑保护胸部。

4.根据自己身体的变化更换胸罩的型号和款式:一般的身体每 10 个月为一个变化周期,每 3 个月或可小变化,因此不能选择年年同款同码的文胸穿用。

5.每件穿过一天的胸罩上都有大约 0.1 克的排泄物残渣,这些残

渣中含有上亿的细菌。如果第二天继续穿,不仅影响皮肤健康,更会严重影响乳腺健康,甚至会通过乳头堵塞感染乳腺腺管,引发乳腺炎。建议天天更换,天天清洗。

6.选购试穿胸罩时,请不要赶时间,穿好后请再用 10~15 分钟的时间仔细体验,同时感觉其着身效果,之后再做决定。

(羊晚)

# 英美最新研究发现 每天一个吻,男人更忠诚

莎士比亚说:“吻是爱的封印。”接吻,是爱人间表达亲密的常见举动,但这个简单的动作却蕴含了丰富的科学知识。近日,美国 MSN 健康生活网发表了一篇文章,总结了英美科学家对接吻的一些最新研究。

**接吻可让男人忠诚和长寿**  
美国加州精神治疗师,《爱情生物学》的作者亚瑟·简诺伊博士表示,接吻可增加催产素的分泌,这种物质可以拉近两性关系,尤其可以使男性保持忠诚。调查显示,每天接吻一次以上的夫妻,比从来不接吻的夫妻离婚的可能性低 10%。此外,那些在出门前跟妻子吻别的男性,比那些直接关门离开的男人要长寿 5 岁。

**接吻时鼻子作用很大**  
鼻子碰到一起的时候,嘴唇就会微微张开。美国性教育学家雀莉·柏

德指出,接吻时,鼻子帮助双方分享气味。人类鼻腔黏膜组织中藏有“接收器”,帮助判断对面的异性是不是适合自己的那一个。

**人一生中有两周时间在接吻**  
研究显示,人一生中平均花在接吻上的时间是 20160 分钟,大约是两周。这个地球上,每两个人中就有一个人在 14 岁之前有了初吻。

**嘴唇是最佳接吻组织**  
英国生物学家认为,接吻时嘴唇的作用大于舌头。嘴唇的神经末梢密集,其敏感度是手指的 200 倍。嘴唇间的相互接触和刺激,能促进唾液腺分泌唾液,还可以帮助缓解抑郁,放松大脑。

**第一次接吻决定喜好**  
美国纽约州立大学心理学家戈

登·盖洛普博士发现,66%的女性和 59%的男性表示,第一次接吻能够决定是否会与对方长期交往。

**女性更在乎口气**  
美国奥尔布赖特学院的心理学苏珊·休斯发现,接吻时女性远比男性更关注对方的口气和牙齿。

**接吻能让人出现性高潮**  
据报道,一些女性在接吻过程中会出现性高潮。美国内科专家简恩·格丽博士表示,情绪在性唤起方面起到了非常重要的作用。

**80%的人接吻时头向右偏**  
英国一项研究发现,80%的人在接吻的时候爱将头向右偏。有意思的是,很多左撇子接吻时头也向右偏。

(徐澄)

