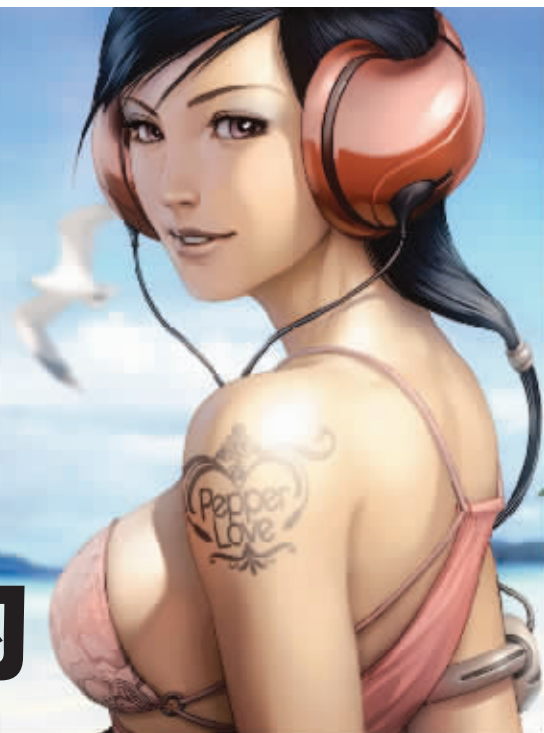


# 身心场

你也许不知道,女性乳房健康与心情好坏紧密相关。长期紧张、低落的情绪会导致乳房疼痛、包块及乳腺增生等良性疾病。若患病女性本身性格内向,不会排解心理压力,则可能因为患病而使情绪恶化,最后形成疾病与坏情绪的恶性循环。有些患乳腺增生等良性疾病的女性想知道究竟该如何保健乳房时,其实很简单——每天对着镜子大笑3次,嘻嘻嘻……

你知道吗?

# 嘴抱怨时 乳房是会生病的



## 呵护乳房,从摆脱糟糕情绪开始

据妇科医院乳腺专家介绍,乳腺疾病主要包括乳腺增生、乳腺炎、乳腺癌,其中乳腺炎主要是哺乳期发作,乳腺增生大部分是在30岁到50岁发病,但现在20多岁的患者也越来越多。乳腺增生多年不愈者、多次人工流产、直系亲属中有乳腺癌家族史、13岁前月经初潮或50岁还未绝经者、单身未婚、婚后未生育者也易发生乳腺癌。另外高龄孕妇和产后未哺乳者、经常熬夜、有免疫缺陷者亦容易高发乳腺癌。而导致乳腺疾病的原因多种多样,这与环境、饮食习惯、生活节奏加快以及精神的紧张程度都有关,而情绪是重要的诱因之一。

中医认为怒伤肝、肝气淤结、两肋胀痛。当女性总是处于怒、愁、忧、虑等不良情绪状态时,就会抑制卵巢排卵功能,雌激素增高导致乳腺增生。部分乳腺癌患者可能不得不因治疗失去乳房,心灵也会遭受较大打击,出现情绪上的波动,这种不良情绪又进一步加速了疾病的恶化,导致恶性循环。

因此,以每天对着镜子大笑

来呵护乳房,是有道理的!因为当人心情愉悦、大笑,特别是在月经、妊娠期间,注意调节不良情绪,其心血管系统加速运行,胸肌伸展,胸廓扩张、肺活量增大,血液中的肾上腺素会明显增加。专家指出,女性每天开怀大笑三次,是预防乳腺亚健康状态的有效方法。

## 定期自检、胸部保养 远离乳腺疾病

除了放松心情、调节情绪,预防乳腺疾病的办法还有定期进行乳腺自查和做专科检查,定期为胸部做保养,同时一旦患病



要积极治疗。

专家指出,女性可在每次月经干净后的3-7天进行乳房自我检查。检查方法主要是通过“看”检查乳房轮廓和乳房皮肤有无改变;“触摸”整个乳房,发现异常尽快到医院或胸部护理机构让专家作出诊断。40岁以上的女性应定期进行专科检查,并每年进行临床乳腺检查、钼靶检查、乳腺B超检查等。

专家指出,女性在25岁之后就应开始为胸部做保养,不仅是为了丰盈、挺立的外观效果,更是可以预防疾病——因为做1年的胸部保养可以在3-5年内有效预防乳腺方面的疾病。记者从专业的美胸机构紫颖了解到,南京越来越多的女性定期做胸部保养。而在这个过程中,她们也会将心中的郁闷倾诉给美胸师,每次做完疗程自己既得到了胸部保养,心情也放松很多!

据了解,专业的美胸保养,是通过点穴、按摩和仪器来畅通胸部经络,达到集中、提升、增大、保养等一步到位的效果。

Step1开背:放松全身,也将背部多余脂肪往胸前不断推送。

Step2点穴+经络调理:点穴按与胸部密切相关的几大穴位:檀中穴、乳根穴;同时疏通

脾经、肝经、肾经等经络,改善肝、肾、脾、胃的功能,提高乳房组织对自身激素的敏感性。

Step3胸部按摩:运用独特的紫颖天使丰姿技法对乳房进行理性互动按摩,促进血液循环和女性荷尔蒙的分泌,使胸部脂肪细胞吸收营养。

Step4丰盈仪器:通过丰盈仪器对胸部进行再按摩,并深入到人的手法所不能到达的深层,同时通过吸引,防止乳房外扩、下垂,达到塑型的目的。

Step5上胸膜:最后敷上植物型的营养胸膜,给乳房补充营养。



1. 控制低脂高纤饮食、调理月经、规律睡眠以及保证和谐规律的性生活,也都有助于乳房保健。“低脂高纤”饮食原则,即多吃全麦食品、豆类和蔬菜,增加人体代谢途径,减少乳腺受到不良刺激。

2. 紫颖正开展398元抢鲜体验第六代技法的活动。据悉,第六代技法对胸部增大、集中、保养的功效更加快速明显。具体咨询电话:83270337、84730828。



## 夏季皮肤损伤老化 是春秋季节的五倍

夏季明媚灿烂的阳光在给人们带来激情和浪漫的同时也让我们的身体和肌肤饱受煎熬。夏季气温升高,大汗淋漓不但会使皮肤极易缺水,还会使皮肤细胞新陈代谢加快,皮脂腺分泌旺盛,加上皮肤排出大量的汗液和其他废物,皮肤酸度下降,抵抗力脆弱,细菌容易侵入毛孔易于堵塞。从而导致皮肤表面感染,引发粉刺和痤疮等。

根据皮肤医学研究统计,夏季皮肤的损伤老化,是春秋季节的5倍。还有更可怕的一种皮肤侵害,却被我们忽视了——空调正悄悄摧毁皮肤防线。很多的皮肤过敏、老化、皱纹都是源自城市空调的使用。当你从25℃环境,进入35℃的室外时,皮肤正经历“过山车”,急冷急热使皮肤迅速老化,特别是女性娇嫩的面容。就在每天频繁的温度变化中,皮肤急速衰老病变。

针对这一新的现象,中国养生美容研究所的专家们,寻找到一些解决夏季皮肤损伤的方法。其中,中医本草修护的方法,特别适合。根据个人身体皮肤状况,用中草药提取液来调理护肤,可以起到调养兼颐,又不刺激皮肤。比如有的人皮肤松弛,弹性下降,自我修复功能减退,容易产生细纹、皱纹,就可以用当归原液来护理修护,当归的水溶液抑制酪氨酸酶的活性最高。而酪氨酸酶能产生致人雀斑、黑斑、老人斑的黑色素。当归抑制酪氨酸酶的活性,因此能推迟衰老体征的出现。当归内服可活血补血调经,使皮肤光泽红润,最适合女性平时保养。敷脸可活血淡斑,促进皮肤的新陈代谢,使皮肤细嫩有光泽。

中草药的美容神效不容小觑。在南京,女性朋友不妨去西香记美容SPA会所,据小编所知,西香记是南京唯一的以中草药原液来调理皮肤的店家,那里的美容专家,能够给大家带来价廉物美的本草美容服务。目前西香记推出的199元28次的暑期美容膜法护理,就是以中草药原液来美容修护的好项目。具体咨询电话:025-84452669

La Zéphire 紫颖  
美胸·美容·纤体专业连锁机构  
http://www.ziying.com.cn

# 398元 尖端技术 全新升级 抢鲜体验 丰胸

特价活动截止日期:7月11日

有效解决先天平胸、松弛萎缩、过度发育、大小不对称等胸部问题。增进乳房健康,提高乳房组织免疫力,改善及预防乳房诸多疾病。

- 非手术 ● 自然健康
- 非药物 ● 安全有效

只需电话预约即可享受  
免费专业丰胸咨询  
+专家乳腺检测  
+居家美胸护理指导

品牌其它推荐:  
法国原装ALGOTHERM  
(爱可登)面部护理,  
特价体验中

- 美胸业界风向标, 10年行业领先
- 3-8厘米增大, 签约保证
- 全新升级技法, 更快速, 更持久
- 高级定制专属丰胸方案, 一对一专业咨询及服务

南京金鹰店: 汉中路89号金鹰国际商城34层B座 Tel: 84730818 84730828 苏宁银河店: 山西路1号苏宁银河购物中心3层 Tel: 83270327 83270337

紫颖形象代言人: 法国名模Anna

