



身心场

如果不是那张乳腺检查诊断单,我可能还像24岁时那样,青春如玫瑰般绽放。2007年9月起,左乳一颗直径5厘米的肿瘤成了我人生挥之不去的阴霾。切除手术、重建乳房在短短10天内一一发生,我的身体像心被一个任性的小孩弄乱了的食物……

以前乳房在我看来就是身体的外观,现在看着自己的胸部一天天萎缩下去,左胸凹陷,我才真正重视,去倾听身体、乳房的声音。身体是有声音的,疼痛就是一种。

身体是唯一会陪伴我们一生的,我们难以避免对它的消耗,但是必须要找到最平衡的方式跟它相处。

陈静,1983年生于台湾,戏剧艺术研究生在读,毕业作品《布蕾私特》讲述自己失去的乳房的故事。



# 肿块、胀痛、溢液 仔细听听乳房的话

比起身体的其他部位,乳房多数时间都羞答答少言寡语。所以你需要时不时地停下来,细心聆听它讲的那些“私房话”,这样才能给它更好的呵护。  
实习生 倪晶 快报记者 史丽君

## 乳房溢液传“暗语”

经营网店的小陶,每天睡眠不足6小时。最近发现自己乳房开始分泌液体,“我还没结婚呢,怎么会分泌乳汁?”小陶越想心里越发毛。紫颖丰胸连锁机构的俞娜店长告诉记者,像小陶这样的乳头溢液传递出许多“暗语”。首先要看乳液颜色是深是浅。在非妊娠期和非哺乳期,如果乳液是淡黄色的,对于育龄女性来说,长期熬夜可能会带来内分泌失调间接引起了泌乳素分泌紊乱。如果分泌黑色的乳液,乳房很有可能发生了病变。再看溢液是双侧还是单侧。双侧性溢液是生理性的,妊娠中晚期,一些孕妇可挤出少许清淡色的初乳。进入更年期,由于内分

泌紊乱会使部分女性分泌少量乳汁。但双侧乳头溢液可能是病理状况,如乳腺增生的病人。

## “小疙瘩”是乳房“鸡毛信”

不少女性经常会摸到自己乳房里有不疼不痒的“疙瘩”。俞娜表示,别感觉疼了才是生病,无痛肿块才是乳房的“鸡毛信”呢。乳腺癌的肿块早期就是无痛的,一旦发生疼痛,病症就已进入中晚期了。同样,多发于年轻女性的乳腺纤维腺瘤的肿块也是没有痛感的。

## 乳房皮肤也会“讲话”

女人们常常对着镜子观察脸上的皮肤干了还是油了,毛孔大了还是小了,

乳房上的皮肤也该如此。俞娜说,如果它出现溃疡、红肿、增厚、橘皮及静脉曲张,乳晕色泽不均、外形不圆等,乳房都可能有了问题。尤其是乳房上出现了“酒窝”(浅表性的皮肤凹陷),它可不像面颊上的酒窝那么惹人怜爱,很可能是乳腺癌的前兆。

## »相关链接

女人的乳房结构犹如一棵倒着生长的小树,结构非常复杂,如果不加以保养可能会引发相关乳腺疾病。每年十月的“粉红丝带”乳腺癌防治运动即将到来,紫颖倾情推出999元“胸腺养护卡”,包含12次胸腺保养,为女性打造健康而又完美的胸部。

大家都说我性情温柔,没有脾气,可经常是过了几天之后,胃开始胀气,我才回过神来:原来我在生气!

莉莉,公司职员。

## 情绪不释放 身体会“卡”住

莉莉的大脑没察觉自己的情绪,但是她的身体却很敬业地不断给予反馈。崔大夫美容美体机构负责人崔经理认为,人类身体不同部位存储着不同的情绪能量,一旦卡住就会凝固在那里,如果不被释放,就会伤害身体。

崔经理表示,我们的身体通道会出现堵塞,很大一部分由于情绪波动。有些人因为愤怒、难受、自卑,不自觉地用暴饮暴食来转化这种情绪,造成经络不通、脂肪堆积,他可能还以为自己的肥是“吃”出来的。在中医看来,按摩则是“一个和身体对话的过程”。对话好了,经络通畅,身心疾病也就消失了。

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

**紫颖 健康美胸**

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。

每年十月的“粉红丝带”乳腺癌防治运动即将到来,特限量推出  
**999元 胸腺养护卡**

紫颖形象代言人: 法国名模Anna

- 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

非手术 非药物 自然健康 安全有效

南京金鹰店: 汉中街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

**崔大夫 养生减肥**

**远离秋“膘” 养生又瘦身**

时值金秋,秋“膘”成为众多肥胖者和爱美人士的心头之痛。怎么样才能远离秋“膘”?崔大夫根据我国中医养生之原理“春夏养阳,秋冬养阴”,顺应“养生,夏长,秋收,冬藏”的四季规律,运用最新独家“固本”技术调理脾胃,疏通经络,使脾胃机能保持正常,加速新陈代谢,让身体实现“固本”,从而达到你成为窈窕佳人的愿望;同时配合古方调理,使身体各机能调整到最佳状态,让你真正拥有健康的身体。

**秋季长“膘”的三大元凶:**

- 1、气候寒热多变,人体内分泌紊乱,新陈代谢降低;
- 2、气温下降,食欲增加,吸收能量大于排出能量;
- 3、为防御冬季寒冷天气,人体自动储存脂肪。

**崔大夫减肥效果大揭秘**

**靶向减肥,瞬间打造完美体形**

崔大夫引进美国最新“靶向溶脂技术”,利用小分子敏感物质迅速进入皮下,分解溶解顽固性脂肪,溶解脂肪细胞,想怎么瘦就怎么瘦。再配合独创“立体三维手法”,配合韩国最新高科技生物靶向溶脂设备,20多分钟即可多瘦度收紧、塑形腰腹曲线。使脂肪定向分解可塑造出完美“小蛮腰”。

**古方调理,养生又瘦身**

进补、健胃的减肥效果,是事半功倍。崔大夫一直以来的追求与保证,崔大夫采用独家古方“固本”调理技术,调理脾胃、肾经、大肠经等经络,调整脾胃,补足气血,促进脾胃功能的加强,从而促进你的身体全面回归健康,真正达到健康美丽而多产标准:没有赘肉,肌肉、骨骼比例均匀,线条完美,曲线迷人,精力充沛,皮肤又有光泽。

**独家技术,彻底杜绝反弹**

崔大夫独创双向调理,疏通经络,调整代谢,使体内脏器恢复正常状态,从而内在的同时,分解脂肪,清除脂肪,促进脂肪代谢,从根本上杜绝反弹;再配合独家技术,根除脂肪细胞增大,抑制反弹,真正解决反弹反弹难题!

持此报广告,来店可享受  
**199元养生瘦身卡**  
(原价:980元,包括四次减肥体验,四次全身调理);来店即可获赠400元礼品券,每店每天仅限10名

**美丽热线**

新街口店 84200511 东方名苑A座1405	月牙湖店 84850276 铁岗人厦南12楼05	山西路店 83260277 建纬大厦23楼	迈皋桥店 85697107 泰悦大厦B楼	虹桥店 83171046 三阳路静安中心楼015
--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------------------