



乳房带领女人去经历一位母亲的初成长。当宝宝坚定地啄住乳头,女人全身的能量都流向乳房。母乳喂养,会限制我们的活动自由,也可能使我们遭受乳腺炎、充血、乳头疼痛、乳晕颜色变暗等。但实际上,哺乳给了乳房二次成长和排毒的机会,哺乳期是一段让我们重新认识和调理乳房的过程。

# 哺乳

## 排毒 机遇大于胸部历险

### 哺乳,是一场排毒运动

其实,哺乳的开始也造就了一个清洁乳房的契机,相当于一场排毒运动,这也是为什么坊间说“不哺乳对胸部健康不好”的原因。紫颖新街口金鹰店店长俞娜告诉记者,大部分女性的乳房本身都存在乳腺管不够通畅的情况,有乳腺增生的可能性,当增生物质堵塞奶管后,奶汁就不能顺畅流出。

正在哺乳的张小姐找了一个有经验的月嫂,她娴熟地帮忙按摩乳房。当她把张小姐乳房里面储存奶水的奶核揉开后,在喷出来的奶水里能清楚地看到一些沙子似的小颗粒,原来这些都是堵塞奶管的东西。当这些杂质清除后,乳房本身也更为健康,更好地保证了奶水质量。

### 哺乳,是乳房的二次发育

我们的乳腺在哺乳的时候会越发地畅通。“我能清楚地听到宝宝把乳汁咽下去咕咕的声音,我能实实在在地感觉到一股股乳汁从身体里流出来,欢快地送进宝宝充满渴求的嘴里。”Ada已经哺乳将近5个月了,“我能感觉到全身的每一个细胞都化成了最纯净最甘甜的乳汁。”

哺乳是乳房的二次发育?“这个说法从理论上来说不算精确,但从现象上来说是对的。”俞娜表示,哺乳过程中,婴儿吮乳头的动作会不断刺激母亲乳房内分泌乳汁的乳腺组织,乳腺组织接受外界刺激越多就越发达,这与肌肉运动越多便越结实的道理一样。因此,坚持母乳喂养的母亲在哺乳期后,乳房会变得更丰盈、更挺翘,而非松弛、

下垂。怀孕和哺乳期间,雌激素会大量分泌,乳腺组织增多了,乳腺管增多了,血液供应丰富了,脂肪组织也增多了,胸部的发育就靠脂肪和营养,这样一来,乳房自然就发育得更好了。

### 哺乳,也是乳房的牺牲

毫不讳言,从怀孕到哺乳的一连串过程也让乳房经历了前所未有的变化,王小姐感到很委屈:“每天袒胸露乳地喂奶,乳房变得没那么娇贵了,乳头变得非常大,颜色也很深,只能说是一件工具。”最可怕的是,哺乳一结束,乳房迅速干瘪、下垂,甚至有可能从C罩杯掉到A罩杯。对此,俞娜表示:“乳房经历了孕期变大、哺乳充盈又快速地变小这三个过程,受伤也是最大的。”她建议说,在孕期和哺乳这两个“大”的过程中,妈妈要戴棉质的胸罩托住乳房,不要让它因为过重而下垂。此外,产后乳房的萎缩和变小是生理过程,产后适当按摩保养和调节乳房的组织结构,既能让乳房健康,也能保证乳房美观,但药物和仪器要少用。对此,紫颖美胸机构很赞成,她们为产后妈妈提供的美胸项目都是以手法为主,配合点穴技术来刺激乳腺管。中医的点穴手法同时也能帮助经络的调整,平衡产前产后的雌性激素量。“乳房健康了,血液循环就好了,乳房对营养的

吸收也好,美胸就简单多了。”记者了解到,紫颖的这个项目中,产品只是建议性地使用,是对手法的补充和辅助,比如会添加一些胶原蛋白,让乳房恢复弹性和光泽。



即日起至3月20日,紫颖丰胸美胸课程全面3.8折!源自法国宫廷美胸技艺,结合中医传统循经点穴,内有经典服务项目意大利breast fit system美胸魔师、意大利slimlight瘦脸纤体等,详情请咨询:84730828(金鹰店)、86642327(绿地店)。本版撰文 倪晶 快报记者 史丽君

# 肠道排毒 让身体彻底轻松

别不好意思承认自己有宿便,如果不能每天早上按时排便,甚至三四天不上大号,不用自己“献丑”,疲惫的精神状态就把这个不敢暴露的秘密公之于众了。风靡日本的世界级卫生专家光冈知足教授认为,几乎半数二十岁以上的女性正深受便秘之苦。其实,便秘本身并不是很大的健康问题,但却可能是肠道毒素淤积发出的讯号。

曾在瘦狐体雕“坐诊”的国内专业排毒养生项目资深专家李晓婷表示,“我们总在给身体‘补’,却忘了‘排’,就像一杯水本来就很脏,再怎么给加牛奶、蜂蜜都没用,只有先将脏水净化成纯净水才行!排毒便是人体‘净化’的关键!”

### 身体毒素是万病之源

一般认为“毒素”就是宿便。不少人十天半个月才大解一次,肚子憋得硬邦邦的。从事“排毒领域”数年的李晓婷,曾在北京亲自为王小丫、张铁林、范冰冰等明星排毒,“明星的压力可能太大,每次见他们都特别疲劳,肝火旺,睡眠不好,大部分明星几天都不上‘大号’,毒素比普通人多!”李晓婷表示,普通人

在一天一次正常排便的情况下,毒素会达到3至15公斤。

不过李晓婷表示,宿便只是人体肠道毒素的一个方面,此外,肝、胆、肾甚至血液都“藏毒”。比如肝胆的毒素表现为结石;肾脏排毒是通过尿液。因此,人体排毒要从肠道、肝胆、肾脏、血液等方面入手,依次进行,循序渐进。

### 排出的毒眼见为实

如何给身体排毒?记者了解到,李晓婷运用的排毒方式是“大自然的”——瑞士贝尔排毒疗法。先手法按摩,再通过“体饮”,让毒素自然排出体外。“体饮”的物质均是来自巴西无污染的植物中萃取的。比如用于肠道排毒的物质中包含绿茶粉、芦荟粉、破壁灵芝孢子粉、圣保罗咖啡粉等;用于肝胆排毒的物质中有凤梨酵素、桑葚精华、葡萄籽精华、巴拉雷斯橄榄油等;臀部排毒物质有西瓜酵素、黄秋葵、松花粉等。李晓婷表示,这种自然的排毒方式,每次只需半个小时,并且当场排出毒素,都是看得见闻得到摸得着的。

见记者十分好奇,李晓婷为记者试做了肠道排毒。先被按摩肚子,随后“体饮”,此后就有强烈的便意,直到15分钟后“倾泻”而出,不过,肚子没有绞痛等不适的感觉。当天已经上过厕所的记者居然排出很多黑色的粪便。李晓婷表示,“这些都是肠道褶皱里遗留下来的,仅仅是一部分而已!”

李晓婷告诉记者,她曾在瘦狐体雕接待了一位产后妈妈,每天排出宿便两三斤,7天体重掉了14斤。

瘦狐体雕春季“塑美活动”开始啦!10元可购价值191元瘦狐体验装一盒,体验排油脱脂脂肪的神奇效果。咨询电话:58933319(奥体旗舰店)、66628708(新街口店)。

紫颖形象代言人 巴西名模

**Pleck**

源自法国宫廷美胸技艺,完美结合中医传统循经点穴,成功旗下女性丰腴圆润,自然生成的乳房。

**La Zéphire 紫颖**  
美容美胸美体专业连锁机构  
http://www.ziying.com.cn  
紫颖 您的私人美胸顾问

# 美丽女人节 丰胸特惠月

- 美胸业界领导品牌,10年行业领先
- 疗程3-8厘米增大,签约保证
- 全新升级技术,更快速,更持久
- 免费咨询,免费检测,高级定制专属美胸方案

其他经典进口仪器项目5折特惠:  
意大利breast fit system美胸魔师、意大利slimlight6.9瘦脸排毒纤体塑型

不打针、不吃药、不手术,安全健康、持久不反弹。

## 丰盈、增大、提升、紧实,同步完成

即日起至3月20日  
丰胸美胸课程  
全面3.8折

金鹰店: 汉中路89号金鹰国际商城34层B座  
Tel: 84730828 84730818  
绿地店: 中山北路1号绿地广场翠峰3层  
Tel: 86642327 84642327