

Living Beauty

LIVING Lisa 味道生活



ISSUE 364

一書三冊 \$15.20

• 味道煮意

• Beauty & Beauty

送《鬼魅山房》戲票
（連文西戲碼）電影攝影機紀念品



90-00-02-90-ED04
1009-06-23/03-04
P42-54
新派飲食

Smart Buyer
窗簾選購法門

High Tech
世界盃前夕
DVD錄影機推介

Household Tips
簡易清潔爐頭法

Health
安全豐胸法

古天樂 情繫飲茶

母親節精選節目

新派飲茶

JUSCO
J CARD
會員續會活動
現正開始

TGC
「火霸王」「煮飯寶」優惠

JESSICA

自然豐胸 重拾自信

很多女性都希望擁有豐滿堅挺的上圍，若貪圖一時方便而胡亂服藥，甚至冒險做隆胸手術，分分钟致身體受損。其實只要多留意日常生活細節及飲食均衡，多做健胸運動和按摩等，都能激發乳腺，改善體態及線條美。



無論胸圍不偉大，是 A 杯還是 D 杯，胸部對女人來說都一樣重要，是女性魅力的標幟，是士們目光所聚所在，也是美麗性感的象徵，展現女人的自信魅力。愛美之心，人皆有之，希望自己擁有美好的身段，偏于美女性都渴望，但為了趕求冒險隆胸，損害身體又是值得嗎？市面上有許多豐胸產品，但效果卻成謎，还不如做一些健胸運動，更安全、可靠。

豐胸三殺手

專業、健康就是美，有自信才能讓自己脫穎而出。光靠胸部尺寸的增大還是不夠的，追求整體的自然美更重要，尤其是不宜過早地穿胸罩，更表現了女性整體的曲線美。而人體的曲線美主要是靠胸、腰、臀只是其中一個，腰部的脂肪其實亦很影響整體美，以及胸部的視覺。若平時時常保持正確姿勢，還可能會造成肋骨彎曲、小體突起等胸姿現象，影響美感。在日常生活中，一般人多半不注意個人姿勢，但久而久之，便會影響胸部的發育和線條美。以下為三種常見的錯誤例子，更應防止胸部健康成長的三大殺手：

駝背彎腰

抬頭挺胸是美好體態的基本條件，不論胸大胸小，只要一挺胸足可以展現所有的美感，而且長時間更會造成脊柱彎曲或胸椎疼痛。此外，很多上班族由於工作節奏緊湊，往往不知不覺就會彎腰，這不但會增加頸椎的負荷，還會影響胸肌的發育。



每個女性都希望擁有完美身材。



胸圍會反映乳房發育。

倚睡

飯後倚睡是健康的習性，因為睡時必須藉由體弱及腿部力量支撐整個身體，容易造成頸部痠痛，亦會壓壞胸部，影響成長。其醫生建議，睡時應最好保持向右侧睡，避免胸部因長時間壓迫，影響血液循環、呼吸系統和胸肌健康。

隨意戴胸罩

睡覺時盡量不要戴胸罩，才能令乳房和背部肌肉變得放鬆。因為胸罩的鋼絲會壓迫胸肌，阻礙正常呼吸，若有人在睡覺時胸圍易變形，胸部長期受壓，會影響血液循環和發育健康。此外選購胸罩的型號也很重要，杯罩必須與乳頭大小相適應，不能太緊或過寬。如果過寬便找不到支撐作用，太小又會妨礙乳房發育，杯罩的大小最好能剛好覆蓋整個乳房。若胸罩的材料，亦不能太硬，要柔軟和有彈性力，胸罩的肩帶不能太窄，應有兩隻手指寬度。

青春期成長季節

乳房內部主要由腺體、結締和脂肪組織構成，脂肪組織分布於乳腺的周圍，形成一個半球形的腺體。女性發育一般在 12 至 14 歲開始，有些早熟的少女甚至 10 歲便開始發育。這段時期是女性乳腺發育最旺盛的階段，而乳房的發育需要各種生長素及女性荷爾蒙的參與和相互平衡。其過程主要是受到大腦的腦下垂體內前葉腺素中的生長素及催乳素的影响，由卵巢分泌的雌激素及黃體素的作用下，導致乳腺組織有增生現象，而乳房的大小便取決於腺體周圍的脂肪含量，以能保持體內各種激

素平衡，如脂肪組織的蔗糖、蛋白質、維生素 B、C、E 及有益脂肪等，才能保證乳房的正常發育，使之豐滿有彈性。西方女性胸部特別大，無遺傳因素外，很大程度上與她們的飲食有關。

說到這裡大家可能會擔心，吃多了食物會不會讓身體長胖呢？會不會讓不該豐滿的地方也肥起來？這種擔心是正常的，靠美餐便要付出一點代價。注重生活細節，適量的進行健胸運動，保持心情開朗，注意睡姿，都是護胸的天然良方。情緒穩定亦能調節內分泌，使生理機能得以平衡，刺激荷爾蒙分泌，增加對乳腺的保護力度和修復力度。想說青春是胸部發育的重要時期，但即使過了青春期，隨著飲食的改變以及運動的配合，胸部仍然會有成長的可能。



自然療法醫學博士黃欣欣認為豐胸與脫乳腺動手術無二及同。

脂肪決定胸部大小

女人要擁有豐滿堅挺的胸部，食療是豐胸的第一步，注意飲食均衡且維持適量的運動，讓骨架發育完整，胸部才能好好成長。自然療法醫學博士黃欣欣表示，乳房脂肪組織的多少，是決定胸部大小的關鍵。乳房基本上是由脂肪組織構成，發育期間的營養不足，脂肪及體脂肪的含量多寡，長期穿著不適當的內衣等，都會影響乳房的成長發育。你偏胖許多女士為了減肥，刻意地節食，當然胸部也會縮小，試問一個骨瘦如柴、營養不良的女士，她的胸部會豐滿到哪裡？

木瓜豐胸之王

在那多水果之中，木瓜可以是最普遍和經濟的豐胸補品。用木瓜豐胸幾乎是女學生常談之事。木瓜自古就是女士們用作豐胸的食療首選，它的果肉厚實、香甜軟滑，在中國素有「萬壽果」之稱。木瓜對乳腺發育有一定的幫助，能使乳腺暢通，而且能幫助皮膚肌膚，木瓜亦能促進蛋白質消化，另外健脾胃、助消化、通二便都有良好效果。



木瓜是豐胸之食療水果。

中西木瓜有異

中醫也有一種木瓜，但此木瓜為「川木瓜」，與水果屬實的「番木瓜」不同。中醫用的木瓜為罌粟科 *Rosaceae* 植物，木瓜屬 *Chaenoncles* 的果實，番木瓜則為番木瓜科 *Caricaceae* 植物的果實。川木瓜主要作用為祛風及舒筋活絡，經常用作治療風濕痛病。

明星木瓜豐胸例子

這位台灣人氣偶像徐慧珊，也是以木瓜作為豐胸食療。自攝進用 16 瓶進入演藝界後，獲得高生拍女兒變成「太平公主」，使開始研究用木瓜食療替女兒豐胸，終於皇天不負有心人，攝進琳成功升級。兩檔媽媽的得歌之作則是青木瓜燉排骨，選擇青木瓜絲。

明星豐胸檔案

明星名人的身材一向是羨慕的焦點，部分明星更大志願，締造好身材的「上圍尺碼」，讓叫人好愛；實業內標榜 *top* 的明星甚至，且聽她們一叮嚀：

朱茵

成績：由半平胸變成 35D
 解法：每晚按摩胸部 15 分鐘，習慣每晚臨睡前塗抹胸部肌肉組織，加調一定要以逆時針方向打圈按摩。另外每星期塗抹 2-3 次，不要動汗，認為容易讓胸部下垂。



蔡少芬

成績：由 32A 升至 34D
 解法：每天沐浴後會花 30 分鐘按摩胸部，每天木瓜牛奶，配合攝胸有纖體效果，持之以恆 3 個月便見效。



DIY 豐胸食譜

除木瓜之外，堅果類中，豆類因種子的衣膜部分有促進乳腺發育作用，而含豐富蛋白質的核桃、花生都是良好的豐胸食材。至於蛋類、牛奶、牛肉等，含有豐富維他命 B，都有助營養的合成；紅棗能促進血液循環，平衡荷爾蒙，與桂圓同樣具滋陰補血作用；海參、豬腳、雞腳等則含豐富膠質，是不錯的豐胸補品。

木瓜豆漿

材料：豆漿 1 杯、木瓜 1/4 個、蛋白 1 個、冰糖少許

做法：將木瓜洗淨，去皮和籽後切成小塊，放入已裝有豆漿的鍋中，開火慢煮數分鐘，加入蛋白攪拌，再放少許冰糖即可。

備註：因豆漿富含植物性蛋白質和脂肪，最大優點是容易被腸胃消化和吸收，是美味的保健飲品，對於喝牛奶容易脹滿的人來說，更是最佳代替品。

紅棗桂圓茶

材料：紅棗 10 克、桂圓肉 10 克

做法：紅棗洗淨後切開半邊，加水煮滾後轉細火，再放入桂圓肉煮 20 分鐘即可。

木瓜煲淮山杞子

材料：木瓜半個、瘦肉半斤、淮山、杞子、花生、雞翼、薑肉、扁豆、生熟薏仁各少許

做法：木瓜洗淨，去皮和籽後切成小塊備用；將所有藥材洗淨，放 6 碗水煲滾後，轉細火煮約 1 小時，加調量調味即可。

花生燉豬蹄

材料：豬蹄半斤、花生 30 克、鹽適量

做法：將豬蹄洗淨切成塊狀，用熱水略燙一下，撈出備用。花生洗淨後與豬蹄一起放入鍋中，加 6 碗水燉煮 1 小時，加入適量的鹽調味即可。



紅棗可平衡荷爾蒙，滋陰補血。



花生是含脂肪量豐富蛋白質，對豐胸有益。

挺胸健美運動

不少女性會花大量時間將肌膚護理得潔淨白晝，但忽略胸部護理，腦袋就一片空白。其實隱藏在衣服底下的乳房，也需要細心呵護。尤其作為上班族、長時間在電腦前、經常覺得乏力，加上缺乏運動，自然胸部會鬆弛下垂。所以平日護理絕對是必要的。據說每日早上以及晚上臨睡前，都是激發乳房脂肪增厚的最佳時機。具體解釋，由於早上 6 時至 8 時是身體新陳代謝最活躍的時期，把握這個時間做美胸運動，功效事半功倍。而晚上 11 時至凌晨 1 時，則為肝臟排毒的時間，在臨睡前作適當的按摩，暢通體下的淋巴結節，使外體嘗試來下那麼清潔，自然能改善整體的姿態美。

瑜伽擴胸動作



動作式：

1. 跪下，小腿平放在地上，雙腳打開與肩同寬，腳後跟夾，雙手放在肩膀上方，恥骨壓向，背脊向後彎，從後腳大腳骨力後方，向前大腳骨和腳趾方向，向前伸展對肩、乳、及淋巴腺，深呼吸 5 次，可改善乳房柔軟度及矯正鬆弛。

通淋巴健美操



1) 兩手叉腰，雙手合十，平臂與水平線平行向前，分別向上、向下、向右移動，每個動作各保持 10 至 20 次。

2) 雙手叉腰，雙肩屈曲，由內往外旋轉，再往外往內旋轉為動作，動作重複由 10 至 20 次。

穴位按摩

A 激乳法

以手指指腹輕輕按摩穴位，並做打圈狀按摩，每日早晚各做一次，每個穴位各按 3 至 5 分鐘。具有激乳質、通暢乳腺等健胸作用。



激乳穴：位於左右乳頭，分別位於左乳頭及右乳頭上一吋九分。

B 升離法

以掌心及指腹沿著胸部四周按摩 10 至 15 次，包括由外往內、由下至上或由內往外對按摩。可增加血液循環、平衡脂肪分布，加速淋巴管循環，預防胸部下垂。



升離穴：位於胸部，胸中線上新古乳頭兩邊。

另類豐胸法

豐胸香口膠

針對一些懶從運動的女士，日本推出一種「AQUp」豐胸香口膠，豐胸可幫助女士豐胸，原理是在咀嚼豐胸香口膠時，會促進血液循環並補充脂肪，促進乳房腺體分泌，促進乳房組織，使胸部健康，其主要成分為野葛。生薑阿表示每天咀嚼該會使體積豐厚的香口膠，可改善血液循環，改善乳房組織。

神奇豐胸貼

日本豐胸專家發明了一種豐胸貼，利用小磁片，刺激採用刺激豐胸穴道，讓胸部肌膚血液吸收，促進血液乳腺內部組織，使血液循環暢通，生產更多乳質供應使用。至 2 週，保證胸圍增加 2 吋。其主要成分為紅參膠、十六種藥、木質等多種植物精油，讓貼可促進皮下組織的細胞再生，改善胸部乳腺的組織。



乳豐穴：乳房下邊，乳頭對下肋骨位置。