

无钢圈内衣来势汹汹

“戴了能防乳腺病”靠谱吗



“去年单位体检,女同事十个里面九个小叶增生,然后她们就开始带无钢圈文胸。今年体检,很多人的症状都消失了!”在某公司工作的小陶最近逢人就推荐无钢圈内衣,说:“我自己也买了,不仅佩戴舒适,原来的肿痛感似乎也减轻了。”她说的这类文胸,在女神安吉丽娜·朱莉乳腺手术后就传得火热。大伙儿都说是“为了保护胸部”。而笔者在商场看到的是,无钢圈内衣真的来势汹汹。

无钢圈内衣不会改善乳腺问题

虽然购买无钢圈内衣的理由有很多种,但最重要的一种是——保护乳腺健康,但专家却给出了不同的看法。无钢圈内衣对改善小叶增生等乳腺问题,并没有实质性的效果。小叶增生等乳腺病,是由内分泌问题导致的,与外部作用的影响没有直接关系。那么哪些生活习惯会引起内分泌问题,从而导致小叶增生?“很多女性因为爱美,会吃一些美容产品,比如胶原蛋白。这些所谓的补品会激发雌激素的增加,引起内分泌失调。当然,如果是不适合自己的有钢圈内衣,会比无钢圈内衣更容易加重小叶增生等乳腺病的疼痛感。专家建议,女人们只需购买适合自己的内衣就行。如果是乳腺病患者,也不妨尝试佩戴无钢圈内衣,这样至少可以缓解乳腺病带来的疼痛感。

远离添加剂 冰淇淋自己动手DIY

在这个“集中供暖”的季节,各种棒冰、冰淇淋成了当之无愧的宠儿。不过,有营养专家指出,冰淇淋属于高脂肪、高糖、高热量食品,一些冰淇淋充斥各种添加剂,多吃对健康无益。热爱生活的人们开始寻思,是否要买一个眼下最流行的冰淇淋机,可以自己DIY冰淇淋吗?手工DIY冰淇淋中包含的对生活的热爱和创意的发挥,却是冰淇淋机无法相提并论的。



冰淇淋成了“添加剂仓库”

面对冰棍、雪糕、冰淇淋的美好口感,人们往往忽略了包装上注明的原料:磷脂、聚甘油蓖麻醇酯、饴糖、羧甲基纤维素钠、黄原胶、单硬脂酸甘油酯、瓜尔胶、卡拉胶、柠檬酸、柠檬酸钠、食用香精、甜蜜素、苋菜红、亮蓝……似懂非懂

甚至压根听不懂的添加剂,让人心里发慌。“添加剂比主料还多,雪糕你是怎么了?现在很难寻觅到记忆中的纯粹了。”前不久爱吃冷饮的小C在网上看了一组数据:iearth-爱地球环保机构对市场常见的37款不同口味的雪糕进行了分析。

结果显示,37款雪糕配料表中共出现57种食品添加剂,主要包括15种着色剂、12种乳化剂、11种增稠剂、8种甜味剂、7种酸度调节剂。此外,每款雪糕少则六七种食用香精,最多的达15种,雪糕成了名副其实的添加剂“仓库”。

冰淇淋机让你挑花眼

小C的朋友已经当妈了。“前不久听说她刚买了一台冰淇淋机,打算将儿童酸奶做成冰淇淋给家里的宝宝吃。”从李开复推荐水果冰淇淋机开始,夏天注定是属于冰淇淋和冰淇淋机的季节。

据介绍,李开复微博强力推荐的美国流行的神奇机器Yonana,其实是一款水果冰淇淋机,将新鲜水果切块放入冰箱,待水果结冰后取

出放入机器内,无需加糖和任何添加剂,压出来就成了又滑又软的冰淇淋。推荐的搭配是香蕉凤梨草莓冰,除此之外,也可以加入巧克力做成巧克力水果冰淇淋。此后,又一款来自美国的不插电的棒冰机也一度成了关注的焦点,据说,先将ZOKU雪糕机放入冰箱冷冻24小时,然后将雪糕棒插入机器,倒入牛奶或果汁,等待7分钟,美味健康的雪糕

就出炉了。到了现在,各种各样的冰淇淋小家电让你挑花眼。这些国产的冰淇淋机售价多在百元左右,操作相当简单,主要是以小熊冰淇淋机为代表,制作酸奶冰淇淋的步骤是:在酸奶中加入奶油,充分搅拌后放入冰淇淋机中,给冰淇淋机装上电池,盖好盖子,按下按钮,放入冰箱,数小时后酸奶冰淇淋就做好了。

内衣推出“无钢圈专区”

无钢圈内衣,特点就是舒适。“我就喜欢穿无钢圈的,没有束缚感,即使戴得久了也不觉得难受。”Mii是无钢圈内衣的忠实粉丝,她穿的内衣都是无钢圈的。虽然每年都有无钢圈款,但今年的款式最多。”一位营业员极力向笔者推荐他们的“无钢圈新款”。走可爱少女风的某知名内衣品牌,向来以款式时尚、聚拢效果好为卖点。今年,商家一口气推了四款“舒适型”无钢圈文

胸,因为好卖,又将每款的颜色增到了四种。而另一些传统内衣品牌也将无钢圈文胸作为主打,设立专区。一走进某品牌专柜,就能看到显眼的“无钢圈内衣专区”。专区内有17款无钢圈内衣,每款都有不同的宣传画。“刚刚有个老顾客,一口气买了四款。”正说着,就有一位20岁左右的姑娘,前来咨询无钢圈款内衣。另一家品牌,也竖立着“无钢圈”的专区指示牌,“无钢圈内衣今年突然开始热销了。”销售人员说。

白领全职太太成主力

无钢圈内衣并不是新鲜的东西,但今年特别多,设计也越来越漂亮。“我穿无钢圈内衣已经两年多了,都是在这一家店买的。因为罩杯大,其他店里都找不到好看的。”Lulu属于丰满型的女人,她说,过去内衣店里罩杯大又无钢圈的内衣,都是一抹色的棉布款,或无痕款,像极了“奶奶内衣”。可今年,无钢圈们都来了个华丽变身,从外观看,几乎分辨不出是有钢圈的,还是无钢圈的。蕾丝、印花,这些元素一概不缺。“顾客也年轻化了。”销售人员说,过去无钢圈款的顾客,

主要是中年妇女,“她们过了注重胸型的年纪,喜欢款式简单,佩戴舒适的文胸。”而今年,白领和全职太太成了年轻顾客中的主力军,她们有的因为经常加班或上夜班,需要长时间佩戴文胸,有的比较注重健康,有的则两者兼备。现在无钢圈文胸的拥护者多是年轻女人,她们的购买理由听起来更新潮些。“无钢圈文胸多是欧美风,提倡自然舒适,有些衣服也需要女人用最自然的状态去呈现才会好看。”一位销售人员说,太过聚拢的胸型,在穿某些款式的衣服时,反而会显得累赘。



做面膜就像你选衣服

在很多女人眼里,面膜是女性的福音。什么时候感觉自己的肌肤状态不好,赶紧贴上一张。但是,你真的会用面膜吗?就像女人的衣橱里永远缺少一件衣服,女人的肌肤问题也无法通过简单的一张面膜来解决。所以,一张补水面膜不是万能的。选面膜的第一原则,就是要读懂自己的肌肤。这里有一个关于敷面膜的方案组合,被称之为“减加修”法则。如果想事半功倍地敷面膜,不妨读懂肌肤吧。

减：清除肌肤垃圾

针对肌肤问题:黑头、暗粒、粗糙等
85后女生小林,脸部肌肤不错,唯一让她不满意的就是自己的“草莓鼻”。“每周都要去黑头,但效果不明显,一到夏天,情况更惨。”小林说,这问题其实很多女人都有。过剩的油脂堵塞毛孔,氧化后沾染到空气中的尘垢,就会形成黑头。当皮肤的更新周期变慢,老废角质和老化废物每天堆积,于是黑头、暗粒、粗糙等肌肤问题出现,影响护肤品的吸收了。这时候,先做减法很有必要。你就可以针对性地选一款面膜,比如黑头洁净面膜敷一敷,清除肌肤的老废角质,疏通毛孔。但要注意的是,这类面膜不能频繁使用,最多每周1—2次,也别敷太久,5—10分钟即可。

加：解救干渴肌肤

针对肌肤问题:缺水、紧绷等
拉开很多女人的梳妆柜,最常见的面膜可能是补水保湿面膜,因为它不挑时间不挑肤质,最百搭。尽管夏季并不是肌肤最缺水的季节,但因为经常待在空调间内,缺水问题还是很多女人要面对的。所以也少不了用面膜,解决缺水、紧绷等肌肤问题。每周日常护理之外,不妨用补水保湿面膜为肌肤加个餐吧,可以选眼下流行的3D面膜,更能贴合你的脸型。补水保湿面膜的使用频率可以高些,每周2—4次也无妨,如果脸部肌肤特别干,天天敷也行。

修：淡化局部瑕疵

针对肌肤问题:色斑、痘印、局部干纹等
上了年纪的女性会发现,肌肤越来越娇气。比如受到紫外线的伤害最直接,颧骨部位肤色暗沉,易生色斑;眼部肌肤较薄,胶原蛋白含量少,容易干燥,这又会加剧胶原蛋白的老化和流失,所以眼部往往最先出现干纹、细纹。这些局部的肌肤瑕疵,普通的补水保湿面膜力道不够了,带有修复功能的面膜更适合你的需要。比如一些促进眼部紧致的眼膜,针对颧骨位置使用的祛斑面膜。敷的时间可以略长些,15—20分钟,可以起到更好的修复作用。

(本报综合)



手工打造冰淇淋你也可以

抹茶冰淇淋漂亮的绿色,让人忍不住想吃,淡淡的抹茶清香与香甜的冰淇淋是绝配。用料:蛋黄2个、牛奶200ML、淡奶油250ML、细砂糖90克、抹茶粉15克
做法:小锅里倒入蛋黄、细砂糖、牛奶,搅拌均匀成蛋奶液,再放到小火上加热,不要煮沸。将少许蛋奶液倒入到抹茶粉里,搅拌均匀成抹茶糊,倒入余下的蛋奶液里搅拌均匀,放置一边晾凉。淡奶油打发至六七分发后,将晾凉的抹茶蛋奶液糊倒入淡奶油里,搅拌均匀成液体,放入冰箱冷冻。冻好的抹茶冰淇淋进行打发,再放置冰箱冷冻,这样反复打发四五次,冰淇淋就完成啦。
1.蛋奶液加热不要煮沸,加热立刻离火。
2.用点热水先搅拌均匀抹茶粉也可以,但千万不能把抹茶粉直接倒入液体里,这样不易搅散。
3.冷冻的冰淇淋反复打几次,体积会更蓬松,口感更顺滑。