

# 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，女同事十个里面有九个有小叶增生，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·朱莉乳腺手术后就被传得火热。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。

### 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)

# 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。



### 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。

### 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。

### 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