



穿出 你的 健康美丽 来

chuanchu
nidejiankangmeililai

鹿萌◎主编



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

穿出 你的 健康美丽 来

chuanchu
nidejiankangmeililai



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

穿出你的健康美丽来 / 鹿萌主编. —北京: 经济管理出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5096-0479-3

I. 穿… II. 鹿… III. ①女性—服饰—关系—健康
②女性—服饰美学 IV. R173 TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 000756 号

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 北京银祥印刷厂

经销: 新华书店

组稿编辑: 陆雅丽

责任编辑: 张丽生

技术编辑: 黄 铄

责任校对: 陈 颖

720mm × 1000mm/16

16.25 印张 267 千字

2009 年 2 月第 1 版

2009 年 2 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

书号: ISBN 978-7-5096-0479-3

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部

负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

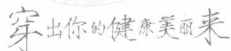
电话: (010) 68022974 邮编: 100836

前言

美丽一直是女性长期追求不懈的一项伟大“事业”，不少女性为了让自己显得更加美丽，往往会用不同种类、各种款式的服装和配饰来装扮自己。历史上有许多诗词歌赋都对女性服装进行了形象的刻画与描写，而现代女装款式的丰富多样也足以说明服装对于女性的重要性。的确，服装能够诠释最时尚的语言，让你以一名百变女郎的形象赢得众人的瞩目，但是，大部分女性在挑选服装时往往只注意服装款式、色彩的美丑，服装与配饰是否搭配，却并没有意识到服装、配饰其实与身体健康有着密切的联系。《穿出你的健康美丽来》会告诉你，我们不仅要吃得健康，更要穿得健康，最好的服饰会让你由内而外焕发出动人的光彩！

想要穿出健康，应当从服饰的质地、松紧以及穿法等方面入手，再根据个人的具体情况如职业、皮肤、身体状况选择合适的服饰。例如，孕妇或者肥胖的女性不宜穿着过紧的服装或者将腰带系得太紧，以免因局部压力过高影响到腰腹部内脏器官；文胸的大小也应当根据乳房的大小调节，过大或过小都会影响乳房的形状与健康；皮包、鞋子等配饰的用法和穿法也有讲究，它们对身型的“塑造”也都有作用。此外，皮肤比较敏感、喜流汗或者长时间在高温湿热环境下工作的女性不宜贴身穿化纤衣料的紧身衣服，以免因密不通风引起细菌滋生，并造成过敏等。

除了注意对衣服的挑选以及穿法之外，如何清洗衣物也是非常重要的。比如，有些女性喜欢将脏衣服、洗衣粉和消毒液全部倒入洗衣机中“搅拌”，其实这是非常不卫生的。将洗衣粉和消毒液同时使用，不仅会降低清洁和消



毒的效果，还会使细菌产生“免疫力”，令衣物在清洗后仍然残留大量细菌，对健康有害无益。

由此可见，穿衣打扮并不能只讲美丽而不要健康，健康存在于生活的方方面面，比如说一只袜子、一件文胸或者一副眼镜。本书即从我们身边最常见的服饰入手，洞悉穿着打扮的“健康秘诀”，这是我们原本视而不见、见而不知的，可是一经本书道出，却是如此震撼人心。

相信在阅读此书后，你对健康的认识将会上升到更高的一个阶段，对于如何将美丽与健康融为一体也不再感到迷茫、无从下手了，而是能通过不断学习，尽可能地享受穿衣打扮带来的人生乐趣！

● 用文胸装点身体的“门面”

- 文胸对乳房健康的益处 / 002
- 不要对乳房太过于“苛刻” / 003
- “花样百出”的文胸 / 004
- 穿文胸，先了解你的乳房 / 007
- 不同形状乳房如何选择合适的罩杯 / 008
- 不同肩型如何选择合适的肩带 / 012
- 如何测量罩杯级数和文胸尺寸 / 014
- 孕妇、产妇如何选择合适的文胸 / 016
- 隐形文胸中隐藏的健康隐患 / 018
- 正确穿文胸，让美胸更健康 / 019
- 让文胸“衰老”的脚步再缓慢一些 / 021

● 内裤：要性感还是要健康

- 为何说内裤是私处健康的卫士 / 024
- 什么样的内裤最“亲肤” / 024
- 挑选内裤款式先知情 / 026

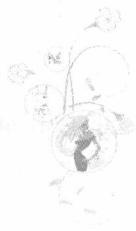
- 丁字裤让健康“碰钉子” / 028
- 束裤，小心健康也被“束缚” / 029
- 孕期穿对内裤，怀孕事半功倍 / 031
- 经期：生理内裤显神通 / 032
- 内裤的颜色与对健康的态度 / 033
- 小心避开清洗内裤时的误区 / 034

● 从健康的视角看内衣

- 与寒冷说再见的内衣 / 038
- 认识不同种类的内衣 / 039
- 保健内衣怎样更保健 / 040
- 穿保暖内衣睡觉不保暖 / 041
- 选对塑身内衣，健康有保证 / 042
- 巧选保暖内衣，轻松战胜寒冬 / 044
- 识破购买保暖内衣的谎言 / 046
- 怎样清洗才不会洗去内衣的保暖效果 / 050

● 买件舒适的睡衣给自己

- 睡衣：让你体验最健康的睡眠状态 / 054
- 挑选睡衣，表面文章要做好 / 055
- 睡衣的颜色，健康与时尚并重 / 058
- 尺寸合适，美梦自然找上门 / 059
- 寻找让皮肤健康呼吸的好睡衣 / 060
- 睡衣面料真伪识别指南 / 063
- 睡衣干净，健康有保证 / 066
- 精心地保养，让睡衣更具活力 / 067



厚厚的睡衣，让你越睡越冷 / 069

● 牛仔裤让你做一个长腿“妹妹”

隐藏在牛仔裤中的健康危害 / 072

选好版型，让你的健康更“有型” / 073

选好面料，让你的活动更自如 / 074

科学清洗牛仔裤的方法 / 076

牛仔裤：穿出健康好身体 / 077

牛仔裤 + 丁字裤 = 威胁健康的隐患 / 079

远离牛仔裤：帮你顺利度经期 / 080

● 孕妇装：功能、时尚两不误

孕妇装帮你健康一路亮绿灯 / 084

孕妇装面料马虎不得 / 085

不同孕妇装，让你任何时候都能游刃有余 / 086

挑选孕妇装，抓住 N 个健康关键点 / 089

四季孕妇装：做个美丽准妈妈 / 090

孕妇专用托腹带：托腹又保暖 / 092

防辐射孕妇装：不是孕妇的完美“铠甲” / 095

● 穿出“温度”与“风度”的外套

让外套挡住外来“敌人”的侵袭 / 102

外套的质地关系到我们的健康吗 / 103

污染的外套是疾病的温床 / 105

天冷加衣，小心感冒 / 106

夏季，为自己准备一件小外套 / 107

免烫衣≠免洗衣 / 108

认清羽绒服的“真面目” / 110

● 进入美丽的裙子世界

挑选裙子的“选妃原理” / 118

夏天防晒，赤膊、短裙不可取 / 120

秋季裙子搭配：让你时尚健康的过冬季 / 121

冬天，裙子长度决定健康指数 / 123

低腰裙：让健康再起风波 / 124

改良旗袍轻松穿进办公室 / 126

如何洗去裙子上的汗渍 / 127

● 袜子让你从此恋上双足

穿袜让你远离健康隐患 / 130

观袜“质”，知健康 / 131

挑选袜子有门道 / 136

不同款式，全为足健康 / 137

穿运动袜，健康有讲究 / 140

穿袜就寝保健康 / 144

穿袜子适当“松松口” / 145

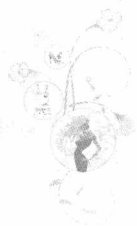
糖尿病患者的“穿袜经” / 146

空调房里穿丝袜，保暖又保健 / 147

科学健康的洗袜、护袜法 / 148

● 用围巾和披肩温暖你的冬天

秋冬季节，别让颈部着凉 / 152



如何挑选属于自己的健康围巾和披肩 / 153

长期系围巾过紧，易引起近视眼 / 156

依赖披肩小心感冒缠身 / 157

将围巾围在脸上让你病从口入 / 157

教你用围巾和披肩系出美丽与健康 / 158

让围巾和披肩不得“衰老症”的秘诀 / 163

● 让头发和皮肤同时受益的帽子

健康的帽子要多“扣” / 168

帽子选不对，捂出头皮屑 / 169

劣质遮脸太阳帽，小心视力受损害 / 173

小心戴帽子容易加重脱发 / 174

帽子过紧，头痛没商量 / 175

巧选、巧戴帽，撑起健康保护伞 / 176

洗涤与保养，让帽子款款有型 / 178

时尚女性的戴帽搭配方案 / 179

● 重视健康，先从爱鞋开始

给双脚一个最安全的空间 / 182

别让劣质鞋毁了你的健康 / 183

鞋子质地，应知道的健康细节 / 184

鞋子款式，应知道的健康知识 / 189

“一看，二摸，三试穿” / 197

孕妇穿鞋的健康之道 / 207

学会“穿鞋”，双脚舒适有保证 / 209

洗涤与保养，预防脚病最佳方法 / 212

◎ 腰带是人的双刃剑

- 束腰过紧引发的健康危机 / 218
- 怎样挑选腰带最合适 / 221
- 腰带怎么系才健康 / 223
- 巧手搭配美妙腰带 / 224
- 别让腰带成为细菌的“集中营” / 227

◎ 透过眼镜看世界

- 矫正视力首选框架眼镜 / 230
- 滥戴太阳眼镜害处多 / 232
- 隐形眼镜让健康也“隐形” / 235
- 擦亮眼睛配眼镜 / 238
- 如何挑选太阳眼镜 / 241
- 佩戴眼镜的健康细节 / 244
- 懒人“懒”方法：清洗、保养眼镜一点通 / 245



用文胸 装点身体的“门面”

追求健康是当今最时尚的风潮，它已经渗透到生活的方方面面，就连最隐私的文胸也开始与健康挂钩。这是因为文胸是与女性身体最接近的衣物，对健康的影响也最大。不过在这花样众多的文胸之中，想要选择一款最适合自己的“贴身保镖”，可绝对不是一件简单的事情。

• 文胸对乳房健康的益处 •



乳房与文胸就如同鱼儿与水一般，鱼儿离不开水的滋润，同样乳房也离不开文胸的呵护，文胸所带给乳房的绝不仅仅是身材的曲线，更重要的是它对乳房健康的保证。

(1) 女性在活动时，乳房上下波动，如果没有文胸的承托就会使乳腺因受力不均匀而出现血液循环不畅等问题，造成乳腺血液壅滞，引起各种乳房疾病。

(2) 女性在活动时，乳房如果长时间处于上下震动的状态，容易造成乳房疼痛、心慌等不适症状，尤其患有心脏病疾病的女性还可能导致疾病突发等危险，文胸可以起到承托的作用，不仅可以减少震动带来的不适感，还能保护乳房不受外力伤害。

(3) 文胸能够起到保暖的作用，特别在冬天可以防止因乳房受凉而造成的各种不适，对于正值青春期女孩也有促进发育的作用。

(4) 女性的乳头是非常敏感的，特别是 12 ~ 14 周岁的孩子乳房正值发育期间，如果直接与衬衣、秋衣等接触，乳房会产生疼痛感和刺激性，且容易造成乳头破损等问题。文胸具有“缓冲”作用，它能够减少乳头与衣物的摩擦，对乳房起到保护作用。

由此可见，文胸对于乳房健康起着不可估量的作用，虽然不少人都提出“尽量少戴文胸以减少对乳房的伤害”，但这些都是片面的。有些女性的确在穿文胸之后使乳房受到伤害，但这并非文胸的“过错”，往往是由于穿着者选择或穿法不正确造成的，不可一概而论。在下面的小节中，将会教给你如何才能将文胸穿出健康。



小贴士

何时穿文胸才“恰到好处”？

文胸的益处显而易见，但是否越早穿文胸越好？当然并非如此！

根据国内外专家的研究结果显示，穿文胸的时间并不是与年龄挂钩，而是以乳房的发育程度作为标准，如果乳房发育较早，那么穿文胸的时间就应当相应提前；反之，如果发育时间较晚，穿文胸的时间就应当拖后。

我们可以用一根软尺对乳房进行测量，如果从乳房上缘到乳房下缘的直线距离超过 15 厘米，就是穿文胸的最佳“时机”！

• 不要对乳房太过于“苛刻” •

文胸对乳房能够起到保护、定型的作用，不过许多女性却对文胸的穿戴明显存在误区。例如，有的女性在乳房发育期间，认为乳房过于丰满使胸部明显突出，十分不雅观，就用小号的文胸将乳房紧紧“裹”起来，甚至勒平。还有的女性认为，穿小号的文胸会使乳房更加聚拢，从而显得挺翘性感。其实这些观点并不正确，乳房能够体现女性的特殊曲线美，尤其是丰满的乳房更是健康女性的标志，因为乳房丰满而感到害羞，进而采取束胸的手段“抑制”乳房的发育，不仅会造成乳房变形，严重者还会影响乳房健康。

(1) 在青春期过分压迫乳房和胸部，会影响乳房的发育，造成乳房扁平、乳头内陷等，从而抑制乳汁分泌，对日后哺乳造成严重的影响。

(2) 从青春期开始，肺部以及胸骨开始发育，肺活量逐渐增大，呼吸功能也随之增强，此时束胸会抑制胸骨的扩张，阻碍肺部的发育，使肺部由于缺少足够的空间而影响到肺功能，造成身体缺氧，引发各种病症。

(3) 经常穿过紧的文胸会造成良性表浅血栓性静脉炎。这种血栓性静脉炎多发于胸部，表现为浅静脉出现硬条状肿痕，长度不一，最短为 2 厘米，通常会有发红、灼热、肿胀反应，用手压后有明显疼痛感。虽然良性表浅血栓性静脉炎在发病后 2 ~ 4 周可逐渐消退，但还是会给生活、工作以及学习带

来一定的影响。

(4) 长期穿过紧的文胸, 会使乳头与文胸产生摩擦, 有可能会造成文胸面料纤维阻塞乳腺管, 造成产妇乳汁淤积甚至乳腺发炎。

(5) 在运动时为了防止乳房上下活动而束胸, 容易出现胸闷、气急、昏厥甚至猝死等危险。

(6) 过分束胸会影响乳房血液循环, 使乳房无法得到充足的影响, 造成乳房发育不良、发育不对称等问题, 甚至还会造成血淤、包块、结节, 进而发生癌变。

由此可见, 束胸非但不能使身体更加迷人, 还会造成各种健康的隐患, 选择正确的文胸可以使乳房更加健康, 更好地展现女性身体曲线美。



小贴士

不要与文胸“朝夕相伴”

有人说, 爱情应当保持一定的距离, 若隐若现的情丝还是最撩人的。同样, 文胸也是如此, 每天都朝夕相处非但不会带来美的享受, 反而会对乳房造成危害。

根据医学统计, 每天穿文胸超过 8 小时、少于 10 小时的女性, 患有乳腺炎的几率远远超过其他人, 而每天穿文胸超过 10 小时的女性更容易患乳腺癌。这是由于乳房长久受压, 使淋巴液无法顺利循环, 导致有害物滞留乳房所致。

所以, 在家里休息或者睡觉的时候最好将文胸脱下来, 以保证身体放松、呼吸畅通、血液循环畅通。如果感觉不习惯, 不妨穿上柔软贴身的内衣或者睡衣。

“花样百出”的文胸

文胸的种类可谓花样繁多, 不论款式还是外形都毫不逊色于其他服饰, 这也难怪, 乳房不仅是突出女性优美曲线的重要器官, 更是养育后代的哺乳



器官。出于对乳房的重视，不少设计者都致力设计最贴心的文胸作品，而市面上文胸的种类与花色更是花样百出。根据罩杯、款式、质地不同，主要可以分为以下三种类型。

类型一：按照文胸的罩杯分类

1. 1/2 罩杯的文胸

文胸呈半圆形，能够包住一半的乳房；肩带可以拆卸，所以稳定性与提升效果并不理想，通常对胸型的要求很高，胸部过于丰满或平坦的女性穿此罩杯的文胸，不仅无法清晰地描绘出胸部的轮廓，还容易造成胸部下垂或者外扩，甚至还会形成副乳，影响乳房的美观与健康。

2. 3/4 罩杯的文胸

3/4 罩杯的文胸比 1/2 罩杯略大，能够将乳房包住一大半，且两侧具有内收的效果，能够将乳房集中托高并形成乳沟，即使是乳房下垂或者乳房较小的女性也能够穿出性感丰胸的效果，且乳房不会有任何压迫拥挤感。

3. 全罩杯的文胸

全罩杯顾名思义，就是完全将乳房包裹起来并纳入罩杯之中，且具有较强的提升与稳定效果，非常适合乳房丰满、乳房下垂、乳房外扩的女性穿着。不过全罩杯的文胸与其他两种相比有一个缺点，文胸是贴身衣物，而全罩杯文胸又将乳房全部包裹，使胸部密不透风，容易滋生细菌，在炎热的夏季从毛孔中分泌的汗水也会因为无法散发而长时间“聚积”在皮肤上，易造成皮肤过敏等炎症。

类型二：按照文胸的款式分类

1. 无缝文胸

无缝文胸又叫无痕文胸，它与传统文胸相比具有的最大优势就是能够消除文胸对乳房的五大压力点。传统文胸由于设计、生产加工的局限性，往往会对乳房及其周围产生一定的压力，如两腋下乳侧、两个钢圈中点等部位，从而造成乳房血液循环不畅、胸肌紧张，引起乳房疲劳性下垂以及各种不适症状。而无缝式文胸具有较好的黏合性，不仅质地柔滑轻薄，且从罩杯和文胸带完全一气呵成，在减少对乳房压力的同时，更能展现女性玲珑有致的曲线。

2. 立体围文胸

所谓立体围文胸，就是在罩杯内侧缝制一个袋子，女性可以在袋子中放



入小水袋以及薄棉垫，所起作用有二：第一，可以起到托高胸部，防止胸部外扩的作用；第二，在罩杯内装上水袋，流动的水流能对乳房起到按摩的作用，不仅可以有效增加血液循环，还可以促进胸部发育。

3. 前扣文胸

前扣文胸与传统文胸相比有不同之处，它将文胸的扣子从背后“请”到前胸鸡心处，使文胸的穿戴更加方便。前扣文胸还有一个好处，它能具有较好的集中性，能够将乳房内收并集中在一起，形成迷人的乳沟。

4. 长束型文胸

长束型文胸顾名思义，是文胸与紧身衣的结合体，通常下端长度可达腰部，能够将腰、背部的赘肉全部收拢，对于纠正体型、校正身姿有不错的效果。不过由于其更加强调将身体多余的赘肉和脂肪向上托起，以增加乳房的“壮观”性，因此长束型文胸往往过于紧绷，容易引起胸闷、呼吸困难等不适，对于身体通风散热也会造成一定影响。

类型三：按照文胸的质地分类

1. 纯棉布文胸

纯棉布具有很多优点，例如吸汗性好、宜通风散热、质感舒适，而且还不沾皮肤，非常适合皮肤娇嫩的乳房和乳头，不会因为行走或者奔跑而对乳房进行摩擦，引起刺激不适感。通常情况下，皮肤易过敏或者易出汗者在夏天最好穿着纯棉布料的文胸，以保证胸部的“卫生”。

2. 涤纶文胸

涤纶文胸虽然具有吸汗、不易变形等特点，且能够使乳房扁平的女性显得丰满有致，但涤纶面料对乳房的皮肤具有较强的刺激性，其含有的纤维物质还会堵塞乳头，很容易造成乳腺炎、乳腺增生等乳房疾病。

3. 莱卡文胸

莱卡又叫做氨纶，它是一种人造弹力纤维，弹性极强，即使被拉至原长4~7倍也会立刻恢复原形，且不会有任何松垮感。将这种弹力十足的面料运用于文胸上，不仅可以解决文胸容易松垮、变形的问题，而且莱卡面料细腻的质感还具有很好的贴合性，即使文胸不紧身也不会在衣服上露出勒痕，这对于深受紧身文胸之苦的女性来说真是一件天大的好事。