



注意四個豐胸細節 乳房不縮水

乳房是女性的第二生理特徵，也是女人身體最性感的部位之一，更是吸引男人眼球的部位之一，所以乳房健康很重要，女性朋友要好好的呵護，那麼乳房縮水的秘密是什麼？

減脂後乳房會「縮水」這是100%正確的，嚴格說來可能的「縮水」量為25%。這是因為我們胸部的四分之一都被脂肪佔據著，在減肥過程中，全身的脂肪都會被緩慢消耗掉，我們嬌貴的胸部也不例外。但最先瘦下去的說法卻是不可信的，因為消耗部位的順序與多少是不以我們的意志為轉移的，我們身體的其他部位也會隨著脂肪的消耗而縮小。

「搶佔」胸部脂肪：雖然胸部不是「第一受害者」，但我們有方法讓它的脂肪不流失，SIZE不變小嗎？當然了！祇要你注意以下細節：

1. 讓健美胸肌成為乳房的護花使者。

你知道是誰在默默守護我們的乳房嗎？是胸大肌，它位於乳房下面，與塑造乳房形狀的纖維組織相連。想像一下，如果我們讓胸肌更飽滿結實，是不是就好像有個充實的地基？就像隆胸手術是插入一種介質，而胸肌練習則是讓身體自身的肌肉長大成為「介質」。

當然，胸肌的發達程度跟自身的體質是相關的，它不可能長到無限大。胸部的練習有很多，從簡單的俯臥撐，到使用力量設備的推、舉、擴胸等練習，都是幫助我們發達胸部肌肉的好方法。

2. 對神速型減肥說NO！



千萬不要嘗試在短時間內急劇減輕體重，因為快速減脂會導致乳房急劇「縮水」，並且很難恢復，得不償失！想要讓胸部保持健康，守住脂肪，就要盡量保證讓體重勻速下降。最佳的減脂速度是每週1~1.5公斤，不要再多了，否則不僅乳房脂肪會迅速流失，你的健康也會受到危害！

3. 胸部健康，一掌於椅背的距離。

坐姿是女性姿態的關鍵因素，正所謂「成也蕭何，敗也蕭何」，胸部也不例外！可能一週中你只能抽出兩個小時做健身運動，但坐姿卻是每天以6~10小時來計算的！正確的坐姿可以讓胸部正常伸展，加速胸部的血液及淋巴循環，讓胸肌完成「日常作業」，更有活力。

最佳坐姿：上身自然挺直，腰部距椅背一掌手的距離。當保持這個坐姿時，身體脊柱將呈現最佳弧度，胸部伸展，身體原來的支撐點也將由脊柱自然移至臀部，使坐姿更輕鬆舒適。

4. 改掉「小」視胸部的壞毛病！

也許你不承認，但大多數女性通常都存在尺碼上的誤區，「小」視自己的胸部，並錯誤地認為文胸穿好就是要緊繩的感覺。其實不然，號碼太小不僅包裹不住胸部，還將導致血液與淋巴液流通不暢，並可能加劇乳房組織向腋窩移動，使胸部變小，導致「副乳」的出現。

下次選擇時不妨試一件罩杯大1碼而胸圍小1碼的內衣，穿好後左右旋轉一下上半身，如果胸罩最下圍鋼托沒有絲毫移位則可表示剛好合適。

七大良好生活习惯 离完美肌肤更进一步

導語：白皙、吹彈可破的肌膚是每個女人的夢想，除了護膚產品的使用，生活中一些日常習慣也會影響你的肌膚質量。以下七大良好的生活習慣可以讓你向完美肌膚更近一步。

習慣1：鍛煉

幾乎每一位擁有無暇肌膚人都認為肌膚的質量與堅持鍛煉相關，所以，從今天起就開始做運動吧，可以選擇瑜伽這樣的舒緩運動，它帶給你由內而外的美麗。

習慣2：認真洗臉

無論多累，工作多忙，每天都要堅持至少早晚洗臉兩次，絕不能帶妝睡覺。面部清潔十分重要。

習慣3：使用爽膚水

爽膚水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

各種維他命的補充，喝綠茶，多吃水果和蔬菜。

習慣5：使用SPF產品

美麗的肌膚應該能夠接受陽光和紫外線的考驗。為了保護肌膚受到紫外線的傷害，除了戴帽子和長手套外，還要塗抹防曬霜，你可以選擇具有防曬功能的保濕霜，它沒有那麼油膩而且具有保濕效果。

習慣6：多喝水

多喝水是美膚的必修課，可以嘗試每天8杯水的原則，你的肌膚或許會有質的飛躍。

習慣7：化淡妝

太濃的妝面不利於你的臉部肌膚呼吸，所以每日的妝面應以淡妝為主。當然了，有了好肌膚，不用化妝，你也可以自信出街。



如何對付過敏季、桃花臉

換季時肌膚出現敏感症狀似乎已經成為常見問題，從發紅、發癢、腫脹、蛻皮，到面部出現紅色或紫色的蜘蛛網狀、色斑狀、點狀等紅血絲，甚至還會有灼熱感或刺痛感，讓人防不勝防。

一項全球性研究顯示，過敏症已經成為一種普遍的現代病。有專家認為，這一情況的出現與全球性變暖和環境變化有關——它們不僅影響著人們的生活方式，也使肌膚在新環境下變得更脆弱、更易受外界刺激侵害。與此同時，人為因素如不當按摩、換膚後未對肌膚做足保護功課等也在一定程度上加重了肌膚敏感問題。

從中醫的角度來說，面部敏感情況的發生與風邪有關——風動則癢，風勝則干。風邪不和，導致肌膚紅腫、乾燥蛻皮等諸多不適症狀產生。另一種更簡單的觀念是肌膚敏感與體內循環有關——比如，血液循環受阻、血管壁淤滯。當氣溫變化明顯的時候，毛細血管的擴張收縮功能容易變差，如果此時肌膚角質層受損，就很可能出現紅血絲。

Tips 專家表示，當肌膚出現泛紅等敏感問題，可用浸潤生理鹽水的棉片敷臉來緩解症狀。

角質層是表皮最外層的部分，它既能夠減少水分蒸發，也可以通過吸收水分來保持面部肌膚的濕潤度，同時，細胞排列整齊的角質層更可以在一定程度上幫助肌膚抵禦外來刺激，起到守護肌膚安全的作用。一般來說，面部部位的角質層較薄，肌膚敏感情況常多見於此處，而額頭、鼻翼及至下巴等部位的角質層相對較厚，少發敏感。

不得不承認的是，過厚的角質層存積於面部不僅容易使膚色看上去不那麼透亮，也會對護膚品吸收產生一定影響，因此養成定期去角質的習慣非常必要。然而，被宣傳

過度的去角質觀念如今正以一種反噬的姿態向人們撲來——當你在進行去角質工作時，有沒有判斷過自己的肌膚狀況？在每次開始去角質時，是否會根據面部肌膚的不同情況做出相應的調整？也許錯誤的美容觀念，也會加重臉部過敏。

肌膚壁壘是我們對抗外來侵害的保護傘。如果對肌膚照顧不週，這個壁壘就會變衰弱，肌膚很容易受到環境刺激。如果壁壘堅固，肌膚就能保持所需要的滋潤度以確保最佳狀態，並能有效對抗外界侵害。角質層正是肌膚壁壘中不可或缺的部分。

Tips

想要恢復被過度去除的肌膚角質層可能需要一定的時間，但如果你長期被肌膚敏感問題所困擾，不妨試著通過恢復肌膚本身的防禦功能來改善這一問題。

1. 學會分區去角質。肌膚較薄的地方減少去角質的頻率，從以往被推薦的每週一次改為兩週一次，同時盡量不要刺激敏感部位的肌膚。

2. 全年都要進行徹底清潔。選擇安全無刺激的卸妝油卸除面部彩妝、防曬用品等油溶性產品，再通過溫和的潔面產品去除臉上的水溶性產品。隨後進行接下來的護膚步驟。

3. 當量避免暴露在包含過敏原的環境中。香料、精油等都可能對肌膚造成一定的刺激，如果可以的話，選擇不含此類成分的產品，甚至可以將這點推廣至各種洗滌用品的選擇上。

4. 全年防曬。紫外線對於肌膚的傷害已被越來越多的人瞭解，另外，它還可能造成肌膚敏感。是否應該多花點心思在防曬上？



提昇人的品質 建設人間淨土

『人生』要在平淡中求進步
又在艱苦中見其光輝！
『人生』要在沉默中求智慧
又在活耀中見其悲願！
~聖嚴法師~



佛教慈濟基金會 美國中西區 聖路易聯絡處

Buddhist Tzu Chi Foundation, U.S.A.
Midwest Region, St. Louis Service Center

電話：314-994-1999

8515 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132

聯絡處活動：

共修、讀書會、手語、志工訪視、志工培訓、兒童精進班、兒童夏令營等

靜思文化流通處：

圖書、書籍、影音(CD, DVD)、環保用品、禮品、食品等

人間菩薩大招生

您是否願意將您的愛心化為行動，和慈濟人一齊來推動人間美善？

長情大愛中有您，這個世界將更加美好！

人間黑暗角落有著無數苦難與不幸的人，他需要我們付出大愛與關懷。

慈濟四大志業、八大腳印，推動著淨化人心、祥和社會的巨輪，

他需要您我護持和參與。

歡迎您加入慈濟大愛的行列成為會員或志工

Website: www.tzuchi.org

法鼓八式動禪心法
身在這裡、心在這裡、清楚放鬆、全身放鬆
法鼓八式動禪心法

身在這裡、心在這裡、清楚放鬆、全身放鬆

法鼓八式動禪心法

實體共修地點: 淨心書坊

- 周日英文禪坐讀書會
每周日 9:30am - 11:30am

網路會議共修地點: 您的所在處

- 周六中文讀書會
每月第二、四周星期六 8pm - 9:30pm

周六中文禪坐共修

- 每月第二、四周星期六 7pm - 7:50pm

週五英文禪坐&讀書會

- 每月第一、三周星期五 7:00pm-8:30pm

~歡迎您加入我們的活動。~

詳細課程、報名請至我們的網頁查詢。

法鼓山聖路易聯絡處 - 淨心書坊

7825 Olive Blvd., 聖路易中國城 (91 公車與 66 公車站前)

網址: www.puremindcenter.org Tel: (314) 277-5640 email: info.puremindcenter@gmail.com