

瑞丽 伊人风尚

美容编辑实地亲身体验
以美妆为名带你
深度游东京

Fabric, length, technique...
风衣拒绝“只有不出错”

28位职场女性私密分享
如何创造27、28岁的黄金身价

10 创刊 周年 磨练职场缪斯

Kanebo佳丽宝瑞丽第8届封面女孩大赛
电视特别版精彩花絮大盘点!



CLASSY.

20.00



乳房伤害没有后悔药

执行/秋泓 撰写/斋藤薰 编译/黑白 图片提供/全景图片库 特别鸣谢/日本リーズ有限公司 版式设计/郝欣

对于乳房来说爱护就是最好的护理。让我们时刻以怜惜之心来对待它吧
无论是在看到粉红丝带的时候，还是在每一天穿戴胸罩的时候

为了配合粉红丝带活动，原本发出黄色光芒的东京地标性建筑——东京塔现在也常常以粉红色光芒示人。这样的夜晚，作为女性我们会不自觉地关注起自己的双乳，并想起那些因乳腺癌而备受煎熬的人们。

最近，在日本，文胸的发展真的很惊人。即使那些因乳腺癌不得不舍弃乳房的人，也能够借助文胸制造出完全以假乱真的自然效果。

开创日本文胸先河的华歌尔，花费45年时间调查“女性身体因年龄而产生的变化”，最近这一调查结果终于公布了。其中也包括有关胸部构造的新发现。

乳房由乳腺和脂肪构成，而连接乳腺和脂肪的结缔组织则决定了胸部的形状。这个结缔组织，是一个由纤维芽细胞和骨胶原构成的网状组织，用以支撑胸部。而在这里要特别聚焦的则是成束状从上下左右支撑乳房的库柏氏韧带。库柏氏韧带随着年龄的增长，就会像用久了皮筋般失去弹性，导致乳房下垂。因此，延续至今仅仅凭借按摩来提升双乳的方法，可谓无稽之谈。可以说，到目前为止尚未发现能够令库柏氏韧带恢复弹性的有效方法。

因此我们现在所能做的最重要的乳房护理其实就是加倍地爱护它。库柏氏韧带只有在剧烈运动等长时间外部刺激

的情况下才会失去弹性。它与肌肉不同，肌肉通过锻炼还可恢复原状，而库柏氏韧带一旦失去弹性，就不能复原。因此，为了呵护它不受到伤害，我们必须要下一些工夫。比如，在进行跑跳等运动时，如果不戴胸罩，乳房就会剧烈地上下颤动，库柏氏韧带也会被过度拉伸。不合适的胸罩，也会给乳房造成损害，导致韧带拉长。目前，当务之急就是选择与自己胸部最合适的胸罩，以此来维持胸部的理想形状。因此所谓聚拢提升的胸罩，并不是单纯为了制造性感的乳沟，而是要以坚守理想的胸形为出发点。

除此之外，适度的运动也是必要的。斜向牵引乳房的腋窝肌肉，如果松弛的话，也会导致乳房下垂。作为乳房老化现象之一，两个乳房外侧的凹陷也同样不可忽视。而这种凹陷唯有通过手臂的运动方可预防。后背的肉从胸罩中溢出，也是一种老化现象。消除后背赘肉的有效运动方法就是：两手平举，收紧肩胛骨，然后再隆起背部，伸展肩胛骨，一个动作坚持10秒，重复3次。每天坚持做，就会看到惊人效果。

总之，对于乳房来说爱护就是最好的护理。让我们时刻以怜惜之心来对待它吧，无论是在看到粉红丝带的时候，还是在每一天穿戴胸罩的时候。

在今年的“粉红丝带”关爱乳房倡导活动中
瑞丽伊人风尚邀请到的专家们
希望以“美胸革命”的口号来提醒全球女性
不是只有面对乳腺癌这个女性高危话题
才会思考是否对待乳房的关心有够做足
不同年龄女性都应该对乳房的关心
做到一路坚持，美胸不仅是对胸部美丽的关注
更是对自身的热爱

Pink Ribbon

粉红丝带特辑

美胸革命 女人一生的坚持

执行/TAO 摄影/江俊民 化妆/王茜(东田造型) 友情出演/刘洪悦 撰文/尔玉 助理/英子、梦琪
服装/adidas by Stella McCartney 鸣谢/日本リーズ公司 版式设计/王婷



美人、美胸、美愿

从20世纪20年代淡化乳房丰满到20世纪50年代强调乳房的圆润，胸衣都成为控制乳房的必备工具。随后隆胸手术在美国流行，乳房医学开始关注乳腺癌。无论是对美胸意识推波助澜的20世纪还是在粉红丝带成为全球关爱乳房健康话题的21世纪，人们对乳房的美好自有其定义。

Rule.

1

胸形来自合适内衣的支持

每天用正确的方法穿着正确尺寸的内衣可以使后背以及腋下多余脂肪移到胸部，令胸部自然丰满。内衣正确穿法的关键是先将罩杯扣在胸部，在系上后面的扣子之后，将手伸进相反一侧的罩杯内，将后背以及腋下多余赘肉向上拢，一直拢到乳房中心部分。【青山麻里】

“吊钟形”乳房外观最美，乳房的上围呈丰满的“杯形”，被人们称为美胸的典范。以两侧锁骨之间的空余处为顶点，若与左右乳头所呈现的线条为正三角形，这种平衡即为胸部整容学中的黄金比例。另外，对乳房的丰满度也有标准，乳晕的直径为3cm至3.5cm，乳头的直径在1cm左右。

然而令人遗憾的是，无论是否拥有天赋的黄金美胸，随着年龄的增长，经过分娩、哺乳，乳房的丰满度都会随之改变，开始变得下垂、松弛，乳房的圆润线条不复存在，这是由于决定乳房大小和形状的乳腺发达程度和皮下脂肪的数量

都在开始走下坡路。此外，支撑乳腺的纤维组织“库伯韧带”也随着年龄的增长而被拉伸，影响乳房的紧致。如果乳房的外在健康还没有对你构成困扰，那么乳房的内在健康一定要成为你关注的重点。我们发现饮食的西化和女性进入社会不婚化、晚婚化等因素，是造成乳腺癌增加的重要原因。缺乏乳房保健意识是带来病症恶化风险的重要因素。如果乳腺癌早发现，早治疗，可以最大限度抑制乳房损伤，进行现代化乳腺癌治疗。总之，胸部的内、外健康对于女人来说已经超越了爱美的范畴，它是女人需要倾注一生努力的美愿。

Rule.

2

乳房自检每天只需10分钟

自检是早期发现乳腺癌的途径之一。癌细胞从1mm至1cm需要15年的时间，而从1cm至2cm的变化却不到2年。因此，早期发现2cm以下癌细胞，及时治疗是十分必要的。要是知道通过自我检查可以发现1cm以下的癌细胞，你还会吝惜偷懒生活中自检乳腺癌所需的10分钟吗？除了自检以外，建议30岁以上的女性至少每年要做一次钼靶X线检查和超声波检查。【镰仓达郎】

Rule.

4

运动肩胛骨制造美胸意识

肩胛骨与美胸间存在关系你一定第一次听说。在肩胛骨和肋骨之间集中了重要的血管、淋巴腺、乳腺等与女性激素协调关系深的循环器官，如果肩胛骨运动不畅或者不灵活的话就会使循环不畅，而血液、淋巴腺、乳腺等循环通畅的话就能接近很多女性憧憬的弹性美胸。【寺门琢己】

Rule.

3

按摩预见美胸的改变

美胸按摩首先用双手的大拇指和食指一点一点有节奏地抓住锁骨下面到胸部上面的肉，然后松开，一直向下移动。接下来重复抓起腋下或者胸下的肉然后松开的动作。最后将一只手放在乳房下面，将整体乳房从下向上提起。左右手交替进行此动作。关键点是好像将腹部的赘肉移到胸部一样的感觉。【青山麻里】

2010年，70多个国家一起加入到乳腺癌防治运动，目的是要让数十亿人接收到「及早检查，挽救生命」这一信息让男性和女性了解到乳腺癌。如果发现较早的话，治愈率达到99%。

特邀专家



镰仓达郎 圣心美容外科董事院院长，圣心再生医疗中心负责人。圣心美容外科从事与再生医疗相关的丰胸术和乳房再造术，诊所从帮助提高患者QOL（生存质量）的角度出发，作为J.POSH的官方支持者，对粉红丝带活动提供帮助。



寺门琢己 Z-MON医疗院院长，有20多年的临床经验，著有《骨盆教室》（50万本销量的畅销书）。与Triumph International Japan共同研发了能够影响肩胛骨开闭的内衣。



青山麻里 美胸研究家、内衣研究家。活跃在日本媒体的美胸专家，著有《维纳斯胸部美胸革命》。

Rule.

5

涂抹时给予爱的力量

无论你相不相信美胸产品对美丽胸形起到的帮助，你都不能忽视一点：在你认真涂抹美胸产品的那一刻，胸部似有若无的变化都在给你不小的信心，我宁愿相信这是美胸产品给我坚持的回报。【美容编辑T】



A 娇韵诗健胸调节乳(结实型) 50ml 500元 B 娇韵诗胸部啫喱 50ml 560元 C 娇兰御庭兰花极致全效颈胸修护霜 75ml 2780元 D sisley美胸滋养霜 50ml 1620元 E 碧欧泉曲线雕塑胸部紧致凝胶 50ml 480元

Rule.

1

传递粉色关爱

我所到过的任何地方，都会看到一些人因为接收到粉红丝带或是因为雅诗兰黛集团某个品牌专柜的工作人员建议他们，或是因为看到一个亮灯建筑而决定去做乳腺检查。当我亲眼看到遍布全球的顾客为了挽救生命所做的一切，我也会被感染被激励。如此多的人们的行动激励了我们所有人继续坚持斗争下去。有一个古老的说法我非常坚信：“如果你救了一个人的生命，你就救了整个世界。”

【雅诗兰黛集团资深副总裁、乳腺癌研究基金会创始人伊芙琳·兰黛夫人】



2010年，雅诗兰黛集团14个最著名的化妆品牌将销售20种粉红丝带产品，它们将一起为乳腺癌防治筹集善款，这将使这个十月比以往更粉红更有影响力。

美胸需要平和、愉悦 有爱的心灵

女性激素（雌激素、孕激素）的良好平衡可以使乳腺发达，使乳房具有良好的弹性。你会发现恋爱状态中的快乐情绪可以促进女性激素的分泌对美胸造成影响，相反，过度的焦虑会减少女性激素，有可能使乳房失去弹性

截至2010年10月底，雅诗兰黛集团
粉红丝带乳腺癌防治运动通过
雅诗兰黛集团在全球的柜台发放的
粉红丝带将达到二亿枚

Rule.

2

解压梳理身心

我曾参与北京台制作的一期关注乳腺癌的节目，在与乳腺癌患者交流中，她们带给了我太多的震撼。她们患病的经历，是对我们现在健康身体的提醒，提醒我们定期医院检查和自检的重要性，还有良好心态的辅助功效。我本身是不会将不快积郁在心的人，所以会有意识帮助身体和心灵解压。行之有效的方法就是撕纸，与唱歌、旅行、找朋友倾诉不同，它不受场地、时间、人为因素的影响，随时随地就能达到梳理身心的目的。【刘洪悦】

刘洪悦 北京电视台节目主持人，曾亲身参与关爱乳房活动，与乳腺癌患者的近距离接触使她成为“粉红丝带”的积极响应者。

关爱 沟通 攻克

预防乳腺癌，
你我一起，
关怀每一位女性

佩戴粉红丝带 传递防治信息

