

内衣专家： 我最讨厌女孩子穿低腰裤

文 / 本报记者 褚睿雅

说到 Bra 和小内裤,相信所有 MM 都会很有心得:我穿 XX 内衣体形最好,我最适合穿 XX 牌子的内衣,我喜欢 XX 颜色的内衣……
3月23日下午,西湖柳浪闻莺边的 1999,一场女人的聚会。这场川尚酒吧举办的姐妹淘聚会,主题就是我们的贴身小物——Bra 与小内裤。
聚会后,很多 MM 惊呼,原来好身材就是这么被我们自己毁掉的!
Bra 和小内裤的秘密,你想知道吗?

文胸

穿错内衣的结果是腰粗、背厚

美体顾问 Amy, 做过美术老师,对美丽的东西特别有感觉,所以转行做了美体顾问,她想做个引领美的人。

现在的 MM 都喜欢说“小内衣”、“小内裤”,Amy 说,这其实是一个错误的概念,对身材有帮助的内衣一定不是小内衣,小内裤,而是能够锁住脂肪游走的大内衣、大内裤。

看到市面上那些有着厚海绵的小内衣,Amy 总觉得很心痛。因为很多女孩子的乳腺疾病就是被这样的内衣压迫出来的。中国女性的胸部大部分是半碗状型的,底盘大,比较外扩,胸容量不够大。选择小内衣或者海绵文胸,其实就是把女孩子的胸容量变小了变平了,甚至有些钢丝托的设计压迫在乳腺上,导致乳腺变形,造成血液循环的不通畅,造成很多的乳腺疾病,比如小叶增生。

因为内衣都是紧身的,我们试想一下,如果我们在手指上绕一根橡皮筋,绕个十天、二十天,手指可能就废了。同样的道理,如果乳腺每天也接受文胸的压迫,不出毛病才怪呢!如果挑选大的内衣,从乳房的根部开始包裹,就不会出现这样的情况了。

小内衣,对女孩子造成的另外一个后果就是附乳,从中间开始罩,部

分脂肪自然是流到外面去了,于是,就形成附乳了,有些脂肪还逃到后背去,造成厚厚的背,有些逃到腰上,造成粗粗的腰。

这些海绵不仅会压迫到乳腺,还会把乳头也给压坏掉,颜色越来越黑,还会凹陷,生了孩子后,可能连喂奶都成问题。

Amy 的话听得 MM 们一愣一愣的,虽然知道穿不好的内衣不好,也尽量在选择合适的内衣了,但从来不知道穿错内衣会造成这么严重的后果,不仅把身材毁掉,还把健康毁掉。

Amy 告诉 MM,每个人都要有一款功能型内衣,这款内衣,要从你的腋下开始包裹,一直到你乳房的下边缘,要全部包裹进去。为了让 MM 们更清楚到底要多宽的文胸才可以,Amy 还特地量了一只功能型文胸的宽度,从腋下到底部是 13 厘米。

好的文胸还要有平台,这样可以防止乳房下垂,那什么是平台呢,就是罩杯下边缘延伸出来的那部分,这个平台至少要 5 厘米宽才可以。肩带也要能贴住身体的,而且能够支撑住整个乳房的重量。

美体顾问教你选内衣

那到底穿什么样的 Bra 是健康的又可以保持好身材的呢? Amy 根据不同人群,教给了我们一些选择的方法。

胸部扁平、扩散的,可以选用 3/4 罩杯的文胸,它能使你的胸部集中,衬托出挺拔的曲线。

胸部下垂者,要想恢复胸部原有的健美,首先要选择比平时大一号的文胸,并尽量使用钢圈和侧部有加强功能的文胸,最宜选择全罩杯文胸,因为它有能力将你的下垂胸部衬托起来。

胸部娇小的,可以用功能文胸来进行弥补。有些女孩子认为自己的胸部太小,可以不穿文胸或穿较紧身的文胸。但不穿文胸的后果将是下垂平板,太小的文胸会限制胸部的发育,应穿戴略大一点的文胸,让胸部血液流通,加强它的活动空间。针对娇小型胸部的女性,市场上有许多健胸款式供你选择,例如有按摩型、有促进血液循环的微元素不织布文胸,它们对健胸都有一定的作用,还可以选择定型罩杯文胸。

胸部丰满的,最好穿黑色或白色系(乳白、牙白、漂白、灰白等)的文胸。中性色或各种加灰色系,都会减弱丰满女士的光彩。最好选深罩杯和 3/4、4/4 型,宽肩带、加土台,加钢丝托,有利于丰满的乳房,容易出现乳房上溢、松松垮垮的情况。

宫寒,宫寒就不容易怀孕。

很多 MM 还喜欢穿 T 字裤,不会露痕迹,够性感。但是,T 字裤长期穿着的后果就是造成臀部下垂,然后很多脂肪流到大腿上去。而且常穿 T 字裤会造成妇科病。

很多 MM 喜欢走性感路线,性感文胸,性感内裤。Amy 说,她并不讨厌性感,反而很欣赏这样的情趣,但是,性感嘛,在老公或者男朋友面前性感就好了。上班时间,白天的那 8 个小时,就应该把自己包裹在虽然不那么性感,但可以给你一副好身材的内衣里。

日常穿的内裤,就应该是中高腰的,能把你的整个臀部都包裹进去。



塑型内衣

日本女生从发育开始就穿塑型内衣

在和姐妹们做交流的时候,Amy 问了这么一个问题:“你们知道自己的三围吗?”

这个问题让很多 MM 都滴汗,我们知道 cup,知道骨感,知道瘦身,知道丰胸……但三围,真的很少去关注了。环顾现场,还真的没有 MM 能报出自己的三围。

Amy 看了直播头:“三围和生理期,这是女人和男人最主要的区别呢,怎么现在的女人都不知道自己的三围了呢?”

在 Amy 看来,女人无论胖瘦,一定要有曲线才叫女人,但是,现在的 MM 们,对自己的身材完全都不了解,无论是瘦的还是胖的,都是一块平板,往中性人发展,缺少妙曼的 S 形曲线。原因在于女性在职场上占据的主导性越来越强,性格也变得越来越中性,导致女性对自己的身材曲线越来越不关注,身材也变得中性了。而女人应该是有数字的,S 型的身材,才能有曲线的美感,才能做到该胖的地方胖,该瘦的地方瘦。

Amy 发现,即使在大学里 20 出头的女孩子,现在也基本上没有好身材了,腰和臀都是方的,也没有挺拔的胸部。还没生孩子身材就已经毁了,生完孩子就更加惨不忍睹了。

为什么会这样呢?

Amy 说,这很重要的一个原因就是穿错了 Bra 和内裤。“你们一定不知道,女孩子从发育开始就应该为自己挑选一款合适的塑型内衣了。很多 MM 都认为,只有胖的人、身材已经完全走样的人才需要穿塑型内衣,这其实是一个误区。在日本,几乎所有的女孩子都会有一款适合自己的塑型内衣,18 岁有 18 岁的塑型内衣,25 岁有 25 岁的塑型内衣。”

Amy 告诉 MM,塑型内衣并不是部分身材走样的女人穿的,而是为所有女人设计的。它可以确保我们的脂肪流向该流的地方,让该胖的地方胖,该瘦的地方瘦。

对于塑型内衣,好多 MM 是有些害怕的,把自己包裹在一块非常紧绷的布料里,连呼吸都觉得压迫,虽然能让身材看起来好一些,但太不舒服了,而且据说还会勒出疾病来。

Amy 说,一开始的塑型内衣确实是勒得紧紧的,让人很不舒服,但现在已经有具备健康舒适塑形的设计理念的好内衣了。

内裤

穿错内裤的结果是方腰、方臀和妇科病

Amy 说,“比起文胸,MM 们对内裤的选择,那才叫严重错误,我最讨厌女孩子穿低腰裤。但现在的 MM 们,几乎个个都穿低腰裤,低腰的外裤,更加低腰的小内裤。而现在女孩子腰和大腿普遍都变粗,臀部也下垂,就是这种所谓的性感小内裤害的。”

一般低腰的内裤都是穿到胯部以下,也就是从臀部的中间开始包裹。这样长时间包裹的结果就是,臀部从中间开始分割,本该在臀部的脂肪往别处游走,部分往下到大腿上了,部分往上到腰上了。所以,现在的女孩子,腰是方的,臀也是方的,就是低腰裤穿

的。像我们妈妈辈的女人,年轻的时候绝对比我们要有腰身,因为她们那时候流行一句话,“再饱都不能松裤腰带”,而且她们那时候根本就没有低腰裤这个说法。

毁了身材让 Amy 看了很难受,更让她心痛的是,毁了健康。现在很多女孩子都会痛经,而且很难怀孕,就是低腰裤穿的。

低腰裤还会造成这么严重的后果?这让现场很多穿低腰裤的 MM 们面面相觑。因为低腰裤穿的位置很低,在胯部或者胯部以下,而 MM 们又喜欢搭配短上衣或者宽松的上衣。肚脐到裤子的边缘就成为三不管地带了,而我们女人最重要的器官——子宫,就在这个里头。不保暖,就会造成