

“运动内衣”很重要 穿错会后悔

本报记者 麦博 通讯员 胡颖仪

最近,许多爱漂亮的姐妹们积极响应国家号召,跑步、跳操、瑜伽、普拉提齐上阵。广州市红十字会医院乳腺科负责人、副主任医师刘威指出,大家在追求健康和好身材时却常忽略一个关键——运动时的乳房健康。

让胸部自由晃动能锻炼? 乳腺科医生急了

近日,广州市红十字会医院乳腺科门诊来了一位因乳房疼痛就诊的女性患者。这位女士平时热爱运动,但她却有一个“独特”的坚持——认为跑步时应该让乳房自由晃动,以为这样能“锻炼”乳房。然而,正是这个错误的观念,导致她在运动后频繁出现乳房疼痛,最终不得不就医。

关于运动时的乳房健康问题,你可能深陷这些误区:

误区一:不穿运动内衣更舒服

普通内衣无法提供足够支撑,剧烈运动时乳

房晃动幅度可达15厘米,长期如此会导致乳房悬韧带损伤,引发疼痛甚至下垂。

误区二:胸小就不需要运动内衣

无论罩杯大小,运动时乳房都会产生位移。研究显示,A罩杯在跑步时的晃动幅度也能达到4厘米,同样需要专业保护。

误区三:运动内衣越紧越好

过度压迫会影响呼吸和血液循环,合适的运动内衣应该既限制晃动又不影响正常活动,试穿时可做扩胸运动测试舒

适度。

误区四:一件运动内衣适合所有运动

不同强度运动需要不同支撑。高强度运动(如跑步、跳绳)需要全包裹式、宽肩带,中强度运动(如瑜伽、骑行)可选择交叉背带式,低强度运动(如散步、拉伸)以舒适透气为主。

误区五:运动后乳房疼痛是正常现象

持续疼痛可能是文胸不合适或乳腺疾病的信号,若伴随肿块、皮肤改变等症状,应及时就医。

为什么运动时需要特别保护乳房?

乳房主要由脂肪组织和乳腺组成,依靠乳房悬韧带来维持其形状和位置。在跑跳等剧烈运动时,乳房会呈现“∞”字

形晃动。慢跑时,乳房移动幅度可达8厘米。高强度运动时,移动距离甚至超过15厘米。这种过度晃动会导致乳房悬韧带

被反复拉伸,可能造成不可逆的损伤;乳房组织微创伤,引发疼痛;长期可能导致乳房下垂。

食品安全

冰箱里的冷冻肉 超过这个时间赶紧扔

“每次打开冰柜都像考古现场:这包鸡胸肉居然比娃月龄还大!”有人甚至天真以为低温能封印时间,但残酷真相是:普通冰箱的-18℃根本不是时空结界,久冻的肉不仅会变身“木质纤维口感体验包”,更可能暗藏李斯特菌等致命隐患。

家庭冷冻肉安全期限表

冰箱温度波动、频繁开关门等因素会缩短冷冻肉保质期。不同肉类在家庭冰箱的最长保存期为:猪牛羊肉4至6个月,鸡鸭禽肉6至9个月,鱼虾水产3至4个月。

超过上述期限的肉,即使未变质,维生素B群流失可达30%,蛋白质氧化产生的自由基可能引发慢性炎症。

科学处理让冻肉“安全复活”

冷冻前:分装是保鲜灵魂

按量分装:将肉切成单次用量,用真

空袋或保鲜盒密封,挤出空气防氧化。

预处理技巧:鱼类去内脏、禽类去头爪,表面涂抹食用油锁住水分。

冷冻中:标签化管理

标记法则:用防水标签注明“品类+冷冻日期”。

存放禁忌:生熟分层存放,冷冻室留30%空间保证温度稳定。

解冻后:拒绝“自杀式操作”

冷藏解冻:提前12小时将肉移至冷藏室,每500克需解冻4至8小时。

微波解冻:用解冻功能,解冻后立即烹饪,避免“外熟内冰”。

危险操作

热水泡解冻:60℃温水浸泡1小时,细菌量翻倍,营养流失加剧。

反复冷冻:解冻过的肉再冷冻,菌落总数呈指数级增长。

(来源:广东卫生信息)

如何选择合适的运动内衣

高强度运动(跑步、跳跃、有氧操等)

跑步、跳跃、有氧操这类高强度运动,会让乳房大幅晃动。研究显示,跑步时乳房位移可达10厘米至15厘米,跳跃时瞬间冲击力,是平时对乳房韧带压力的数倍。长期无保护运动,乳房韧带会松弛,导致下垂。

选对运动文胸很关键。专业运动文胸用强支撑、高弹性面料,如莱卡、锦纶,能缓冲冲击力。其结构设计也有讲究,交叉肩带、宽下围,从多方向稳定支撑乳房。购买时,一定要去专业店铺试穿,模拟跑步、跳跃动作,感受文胸对乳房的固定效果,确保运动时乳房不晃,身体

无负担。

舒缓运动(瑜伽、普拉提等)

很多人觉得瑜伽、普拉提这类舒缓运动,对乳房健康影响小。其实不然,运动中乳房虽晃动小,但文胸选不好,仍有风险。瑜伽伸展、扭转时,文胸过紧压迫乳房,影响血液循环;过松则乳房易位移,都不利于健康。

适合这类运动的文胸,要柔软、透气,可选天然棉质或莫代尔材质。文胸要贴合身体曲线,提供适度支撑。比如无钢圈、背心式设计,既能满足动作伸展,又能保护乳房。挑选时,注意文胸弹性、肩带和下围舒适度,避免运动时分心。

水上运动(游泳、水上健身操等)

游泳、水上健身操时,水对乳房有独特影响。浮力减轻乳房重量,可划水、转身时,水的阻力又给乳房额外作用力。泳衣不合适,乳房在水中晃动,与泳衣摩擦,会导致皮肤磨损、疼痛。

水上运动的泳衣文胸,要防水、速干,多采用氯丁橡胶材质。且必须贴合身体,防止脱落、移位。不同水上项目,泳衣文胸设计有别。自由泳手臂摆动大,肩带不能磨肩,还要稳固支撑乳房;蛙泳胸部起伏大,下围要紧实,提供可靠支撑。选泳衣时,最好下水试穿,感受实际运动中的舒适度和稳定性。

日常运动中的乳房健康贴士

运动前准备

热身:做肩部环绕和扩胸运动,促进乳房血液循环。

检查文胸:确保肩带不勒不掉,下围贴合,及时更换变形文胸。

运动中注意

关注感受:出现疼痛立即停止,检查文胸是否合适。

量力而行:根据乳房承受能力调整运动强度,循序渐进。

运动后护理

及时清洁:用温水清

洗乳房皮肤和文胸。

简单按摩:轻柔打圈按摩5分钟至10分钟,帮助恢复。

运动文胸使用寿命约6至12个月,定期更换才能确保最佳支撑效果。

