



乳房的愛恨食物 吃錯胸越來越小

你知道嗎？據研究發現，大約有1/3的乳腺疾病都與飲食有很大關係。以下最有利於乳房健康的食物名單，姐妹們，多吃不但防癌治病，更有利於乳房健康發育呢！還等什麼，行動起來吧！

很多食物能夠讓你的胸部豐滿起來，但與此同時有些食物也是能夠損害你美麗胸部的健康。因此在豐胸的過程中，有些食物讓你又愛又是恨的。

1、大豆
增加大豆食品對乳房健康大有裨益。因為，大豆和由大豆加工而成的食品中含有異黃酮，這種物質能夠降低女性體內的雌激素水平，減少乳房不適。如果每天吃兩餐含有大豆的食品，比如豆腐、豆漿等，將會對乳房健康十分有益。

2、食用菌類
銀耳、黑木耳、香菇、猴頭菇、茯苓等食物，是天然的生物反應調節劑，能增強人體免疫能力，有較強的防癌作用。研究表明，多吃食用菌可為女性的乳房健康加分。

3、海帶
海帶是一種大型食用藻類，對於女性來說，不僅有美容、美發、瘦身等保健作用，還能輔助治療乳腺增生。研究發現，海帶之所以具有緩解乳腺增生的作用，是由於其中含有大量的碘，可促使卵巢濾泡黃體化，使內分泌失調得到調整，降低女性患乳腺增生的風險。導語：你知道嗎？據研究發現，

大約有1/3的乳腺疾病都與飲食有很大關係。以下最有利於乳房健康的食物名單，姐妹們，多吃不但防癌治病，更有利於乳房健康發育呢！

4、堅果、種子類食物
種子、堅果類食物包括含卵磷脂的黃豆、花生等，含豐富蛋白質的杏仁、核桃、芝麻等，其中含有大量的抗氧化劑，可起到抗癌的效果。而且，堅果和種子食品可增加人體對維生素e的攝入，而攝入豐富的維生素e能讓乳房組織更富有彈性。

5、魚類及海產品
黃魚、甲魚、泥鰍、帶魚、章魚、魷魚、海參、牡蠣以及海帶、海蒿子等，富含人體必需的微量元素，有獨特的保護乳腺的作用。

6、牛奶及乳製品
牛奶及乳製品中含有豐富的鈣質，有益於乳腺保健。

7、各色水果
葡萄、獼猴桃、檸檬、草莓、柑橘、無花果等，在讓女性攝取多種維生素的同時，也獲得抗乳癌物質。

8、蔬菜
蔬菜與主食合理搭配，不僅有利於身體健康，如果每天的飲食保證攝入足夠的蔬菜，多食番茄、胡蘿蔔、菜花、南瓜、大蒜、洋蔥、蘆筍、黃瓜、絲瓜、蘿蔔和一些綠葉蔬菜等，對維護乳房的健康很有幫助。

9、谷類
谷類如小麥(麵粉)、玉米及一些雜糧經常食用，均對乳房具有保健作用。小麥含有大量的可溶性和不可溶性纖維素，可溶性纖維素幫助身體降低膽固醇；不可溶性纖維素有助於預防癌症，玉米更被營養專家肯定為最佳的豐胸食品。

為了乳房健康應該少吃的食物

1、鹽和快餐食品

鹽和其他含鈉元素量高的食物，會讓女性體內保持更多的體液，增加乳房不適。因此，女性應盡量吃一些含鹽量較低的食物，少食罐頭和較鹹的熟食品。快餐食品往往含鹽也較高。需要指出的是，快餐中的油炸食物含熱量極高，會加速體內雌激素生成，使乳腺增生更嚴重，也應當盡量少吃。

2、肉類
控制含荷爾蒙素的肉食攝入

美國婦女家庭健康中心的最新研究發現，吃肉類食品較多，不僅攝入熱量過多，同時也會攝入更多的膽固醇。而膽固醇會刺激人體分泌更多的荷爾蒙，而絕大多數乳房腫塊都是與荷爾蒙分泌相關的。因此，經常吃低脂飲食的女性，乳房出現問題的幾率相對較小。專家提倡，在日常飲食中女性應適當控制含荷爾蒙素的肉食攝入。

3、咖啡
咖啡、可樂等刺激性飲料

過量攝入咖啡、可樂等刺激性飲料，容易增加乳房組織的體液，加重乳房的腫脹感，使乳房感到不舒服。

9個1分鐘搞定的彩妝技巧

這世上祇有懶女人沒有醜女人，但很多能夠讓人徹底改頭換面好似易容術般的化妝法並不難，下面為大家介紹9個1分鐘就能夠搞定的彩妝技巧，讓你輕鬆省時又能魅力無限。

相信灰褐色眼影的力量
在整個眼皮都掃上眼影，這樣眼睛看著更大更有活力，或者用它來給眼線打底，灰褐色它和黑色、棕色、灰色的眼線特別搭配。在內眼角處加上一點閃亮的米色，這個妝容讓你從早到晚都明艷動人。

肩膀也需化妝
為了在穿工字背心和露肩禮服的時候更可愛，在肩頭用些閃粉吧(亮銀或珍珠粉的效果都不錯!)。在鎖骨的凹陷處用些古銅色散粉，塗抹均勻，這個小訣竅可以讓你的上半身看起來更加苗條健康。

祇在蘋果肌上塗腮紅
這可以即刻提昇肌膚亮度，並給其它部分的彩妝留下充分發揮的餘地，當然，如果你決定祇畫腮紅也挺好的。用毛刷沾取一些粉色刷在兩頰的蘋果肌上，你看上去美極了!

用唇蜜實現完美唇妝
你是打算畫幾個小時祇為一個還不錯的唇妝嗎?拉倒吧!選擇和口紅顏色相同的唇線筆，沿著嘴唇的邊緣從兩邊

向中間勾畫唇線(用時20秒)，沿唇線小心填色(用時10秒)，擰出口紅整體上色(用時15秒)，這甚至都用不了60秒。

尋找搭配眼睛顏色的眼影
聽起來很簡單，但要是掌握好眼影和眼線的正確搭配可以突出你眼睛的色彩，你的自然美麗也會由內而外的散發。眼珠是黑色?褐色眼影很適合你;眼珠是棕色和淺棕色，特別適合棕色和金色眼影;如果你戴藍色美瞳，試試深棕色眼影;綠色美瞳?紫色會尤其適合。

選擇好古銅粉的位置
古銅色能給緊張的生活帶來些許的輕鬆，祇要一點點就能讓你看上去自然而且放鬆，像剛剛從某個海島度假歸來。但如果你束起頭髮，多花5秒鐘的時間把它塗在耳垂上，這看起來就更自然了。

用唇蜜來維持唇色
在需要的時候補塗一些唇蜜，能讓你的嘴唇隨時隨地保持色澤和光彩。唇蜜最貼心的一點就是，你完全不用擔心它在玻璃杯子上留下唇印。

配飾和妝容結合
幾秒鐘內把你的彩妝和服飾造型巧妙的結合在一起。粉色口紅配粉色指甲，紅色口紅配紅色手鐲，金色眼線配金色耳環……接下來，你知道該怎麼做了吧!



對於每日坐在電腦前超過8小時的白領來說，最痛苦的不僅僅是工作壓力，更是因為久坐引起的腿形變化——大腿慢慢地越來越粗壯。其實一些簡單的瘦腿運動甚至改變坐姿，都可以達到阻止大腿變粗和預防疾病的效果。

一、缺乏運動造成脂肪堆積

缺少運動，加上經常外食，飲食熱量和鹽分偏高，使得越來越多脂肪在大腿聚積。其明顯特徵是整個腿部看起來鬆鬆垮垮，用兩指捏起皮膚，會看到高低不平的脂肪顆粒。

1、為了保持良好的臀部線條，每天都要進行針對性的運動。伸展運動是大腿健美的最有效的方法之一。

兩臂下垂，一腿膝下蹲(或者站直)，背部保持挺直，另一腿向後伸，直至與地面平行;或者在同一位置，另一條腿向側面伸直，直至與身體成90度角，每一條腿上做3組，每組10次。

2、晚上睡前躺著床上，抬起臀腿做空中踩單車動作，200下。然後躺著把雙腿舉起來(也可以搭在牆上)，往兩側使勁張開再合上，就像剪刀開合一樣，做3組，每組10下。

瘦腿效果：鍛煉大腿的內外側肌肉，減少脂肪堆積，保持了大腿的平衡性和對稱性。

二、血液不暢導致「水腫」

因為久坐或久站，導致腿部血液循環不良，組織液滯留而引起水腫。其明顯特徵是腿部看起來發虛，皮膚彈性差，嚴重者用手指按下後，會在腿的表面留下一個暫時性的凹陷。很多人都有這種感覺，早上起床的時候腿明顯比白天細一些，也是這個道理。

瘦腿運動：若你是這種情況，平時就要注意飲食清淡，少吃油鹽和糖，在久坐過程中將足部墊高並經常起立運動，症狀很快會緩解。在辦公室坐一兩個小時就起來走動走動，既有利於美腿的塑造，還可以保持窈窕身姿。有空的時候就記得對腿部隨意輕輕拍打和按摩，基本口訣是「一壓、兩揉、三捏、四拍」。若下肢水腫持久不退，則應去查看醫生。

此外，經常喝一些薏仁茶也有利於消除水腫，保持腿形。



頑固大腿肥肉 兩招消滅

姪女換季4款髮型最搶眼

髮型換季，是駐守家中的姪女們最頭疼的事情了！髮型很容易跟不上潮流的變化，複雜點的髮型又懶得打理。今天來介紹10款早春換季的髮型，漂亮易打理，最適合姪女了！

蓬蓬劉海x歪歪髮髻

喜歡乾淨清爽的姪女們看過來！這款將所有頭髮都在一側耳後挽成纏子髮髻的髮型很適合你哦！如果對自己的臉型夠自信，不妨將劉海部分向上收起，尾部順時針扭半圈後用發卡固定在頭頂，做出蓬蓬的劉海托兒，露出額頭很神氣勒！

美麗昇級：嘗試稍稍偏紅的咖啡色染髮，能讓皮膚更顯白皙，幫助平時不喜歡化妝的姪女們提亮膚色，可謂一勞永逸哦！

栗色染髮x斜劉海梨花頭

平時缺乏運動和陽光，讓姪女們臉色容易暗沉無光或是病態白皙，偏紅的栗色染髮能幫助你調和膚色，讓肌膚白裡透紅。基礎髮型可以選擇幾乎適合所有臉型的厚重斜劉海中長梨花頭！

美麗昇級：帶有珍珠、蝴蝶結元素的精緻淑女感的小髮飾，能讓質樸髮型女人味昇級。

歪歪麻花辮x慵懶長劉海

悠閒的姪女氣質也能散發嫵媚的女人味兒哦。低扎的歪歪麻花辮，配上鬆散的長劉海側發，帶來閒適隨性的慵懶風情。髮型關鍵在於：辮子的根部不能太接近頭皮，麻花辮子不要編得太緊，否則會讓髮型死板僵硬。

美麗昇級：配合巧克力色系的染髮或淺色挑染，能讓辮子更顯層次感和零散感。

低扎馬尾x甜橙染髮
對於不喜歡出門的姪女們來說，平時凌亂不好收拾

的長髮成為「雞肋」，特別是直長髮，一個不小心就顯凌亂和土氣了。利用低扎的歪馬尾，既能讓凌亂拖沓的長髮乖乖聽話，又不乏悠閒慵懶氣質，反而很有文藝范兒哦！

美麗昇級：皮膚白皙的MM可以在春季大膽嘗試具有「亮膚粉底」功效的甜橙色系染髮，更顯容光煥發。



HYPERTECH (創立於 1988)
IT Surveillance Solution Provider

海旺中文電腦

- ★ 專精維修電腦太慢或任何電腦問題
- ★ 記憶體，固態硬盤升級
- ★ 安裝微軟 Office 2021 PRO \$88 (終生使用執照)
- ★ iPhone 維修

二手電腦大批發
唯一講中文的電腦商店

周一至周五: 10:00 AM - 6:00 PM
周六、周日: Closed

913-341-7735

9816 W. 87th St.
Overland Park, KS 66212

以馬內利華人浸信會
Emmanuel Chinese Baptist Church

周日聚會時間

9:30 AM 英文主日崇拜
中文主日學

10:50 AM 中文主日崇拜
英文主日學
兒童主日學

周六 1:30-3:30 中文學校

10101 England Drive
Overland Park, KS 66212
www.ecbckc.org
ecbc@ecbckc.org
913-599-4137

堅旺裝修

承接餐館、住宅裝修，精通水電木工、安裝抽油煙機、大小工程一條龍服務，三十年經驗，免費估價，請電陳師傅
816-787-5098

誠聘居家手工人員

居家手工工作，配送上門不收取任何押金費用，按件結算，適合退休人員和寶媽的工作。有意聯繫
816-427-2323

堪城分類廣告請洽
913-850-0781
1-314-991-3747

服裝倉庫招聘收發貨工人一名。

要求簡單英文，工作細心。
\$17/Hr。三月後公司提供全額醫保和年假。

West 85 street,
Overland Park
551.208.2336