

【科普】夏天有“副乳”多尴尬，教你如何甩掉它！

台州市立医院 8月5日

—— 点击蓝字，轻松关注



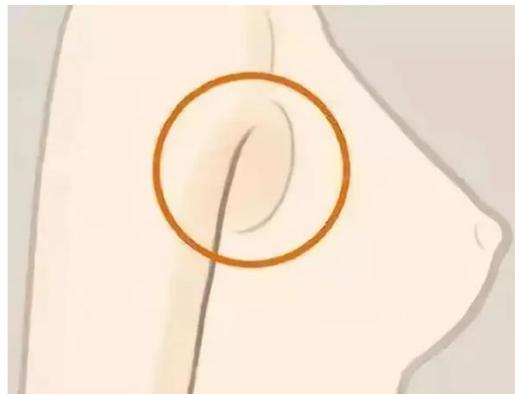
夏天天热

各种抹胸、吊带裙是仙女们的首选

但是对于很多仙女来说

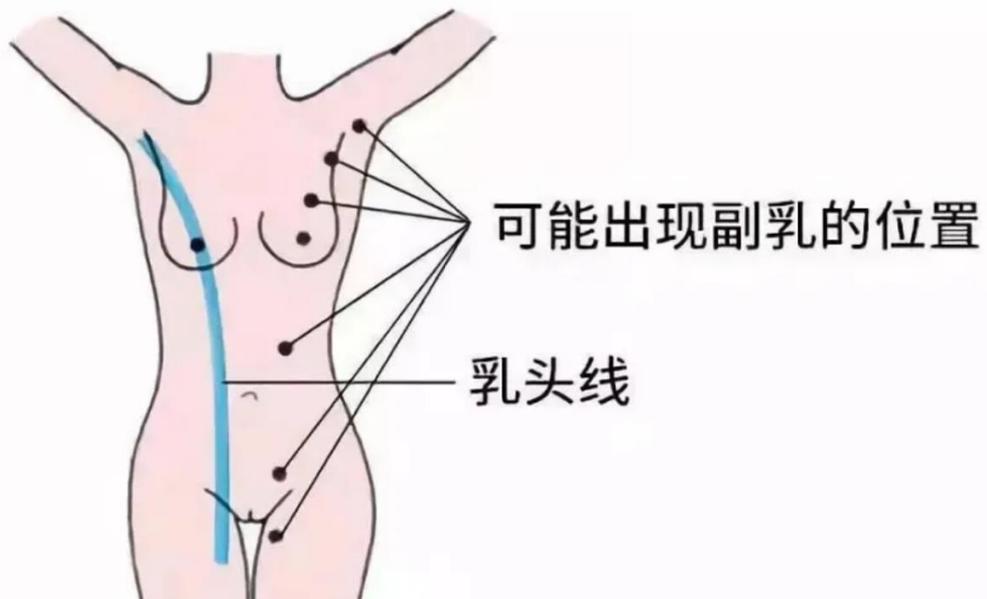
穿裙子最闹心的就是副乳

稍微一挤就出来了，特别尴尬



副乳是什么？

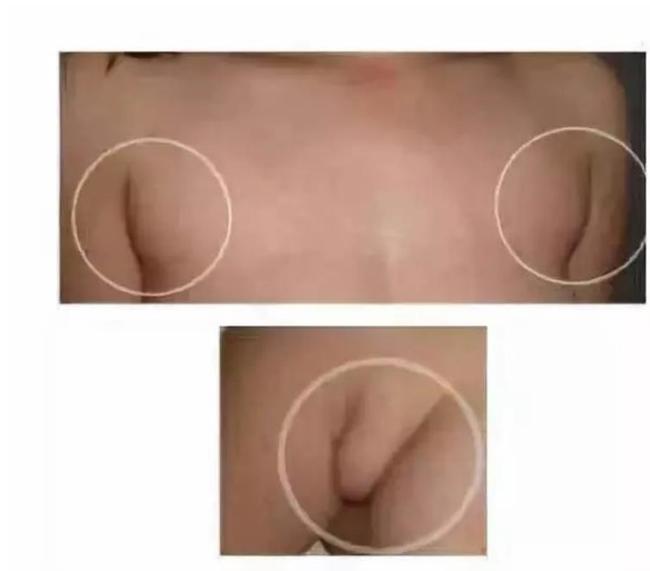
副乳是指除人体一对正常的乳房外，出现的多余乳房，常见于腋下和腋前，也可出现在乳房四周、腹部、腹股沟等部位。



是不是胖的人容易长副乳
其实不然，副乳的形成
跟“穿衣习惯”有很大的关系

02:20

为了追求美观，很多小仙女会选择聚拢型或者无肩带半罩式的内衣，过小的内衣会挤压胸部，久而久之，脂肪就会往乳房周边挤，腋下的赘肉长期堆积就会成型，后天“副乳”就这样形成了。



因此，选择合适的内衣
能预防后天“副乳”的形成



内衣合适的参考因素：

- 1、底围松紧度刚好，扣好后能放下3—4根手指；
- 2、选择全罩杯内衣，能容纳更多的胸部脂肪；
- 3、钢圈大小契合乳房底盘，不会压在胸上；
- 4、肩带松紧度刚好，可容纳1—2根手指轻松滑动；肩带较宽，以平衡和分散乳房对于胸部的压力。



1、上半身前倾45度，将内衣
底缘或钢丝托住乳房下缘，
把乳房往内侧拨进罩杯。



2、扣上后背环钩，把侧边
的副乳拨入（可避免外扩的
产生），站直后再调整。



3、适当调整肩带长短，用手
指轻轻顺过肩带，肩膀上下
移动，确定胸罩不会移位。



4、最后检查，动动肩膀、
抬手看看肩带是否会脱
落，把两侧边带拉平。

对于副乳的治疗

很多仙女们寄希望于“塑性内衣”

或者靠吃药减肥减掉赘肉

那么，这些方法可行吗？



对于假性副乳
适当减肥能减少赘肉
但是效果微乎其微
减副乳还是要用正确的方法



02:19



本期讲健康特邀专家

陈鑫

副主任医师

台州市立医院副主任医师，整形美容主诊医师

擅长：乳腺癌术后乳房重建（背阔肌重建、假体植入、脂肪填充），乳腺肿瘤整形切除+美容切口缝合，乳腺肿瘤微创旋切除术，微创法男性乳腺切除整形术，副乳吸脂技术，乳腺癌的规范化、个体化、精准化诊治。

门诊时间：每周四上午、周五下午



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越