

# 唔使怕尷尬 揀啱瑜伽褲

下網紅貼士，嚴選瑜伽褲穿出健體美。濕疹及陰道炎等健康問題。好動女士大可參考以穿着不慎除引來下體現形的尷尬，亦有機會引致召入房「照肺」。姑勿論瑜伽褲是否適合着返工，論區分享，有女同事因穿瑜伽褲上班惹來側目，更被上司傳「亦有自由有問題」，亦有人認為「下體現形好肉酸」。近日便有網民在討「近年不少女士潮穿瑜伽褲出街，不時引來網民議論紛紛，有人支持」着

有皮膚科醫生指出，即使部分瑜伽褲號稱有特殊機能、增加血液循環、或添加彈性纖維，仍不宜長時間穿着，皆因彈性纖維如果比例達20%以上，會影響舒適度，建議盡量不要穿着超過3至5小時。如果長時間穿着密不透風的緊身瑜伽褲，容易導致陰道炎，包括黴菌和細菌引起的感染。

## 不宜穿多過3至5小時

一旦細菌感染導致巴氏腺管道阻塞，細菌囤積管道內就會逐漸腫大，出現陰道分泌物增加、癢、痛等症狀，夏天流汗、悶熱更容易增加感染風險。常穿緊身褲亦較易令皮膚濕疹發作，大腿內側或會起紅疹；亦有機會影響腿部血液循環，增加出現靜脈曲張的機會。故在選擇及穿着瑜伽褲時，可留意以下貼士，減少不適及下體現形的尷尬。

### 1. 薄質物料易現形

棉、麻、聚酯纖維等製成的柔軟材質瑜伽褲，在大幅度伸展動作時，較易出現透光的尷尬情況。彈力纖維、人造絲、尼龍等混紡布料，或是較厚的材質，比較能遮蓋駱駝蹄(Camel)，避免尷尬的情況產生。除個人運動習慣及喜好外，亦應留意是否透氣、吸汗及舒適度。

### 2. 三角位無中縫線

除了材質外，縫線剪裁設計也會影響視覺效果，有部分款式中間有一條縫線，看起來會有下體陷進去的感觉，運動時布料也容易陷進細縫中。建議購買前親自試穿檢查，褲襠位置選用具三角檔布且面料較厚設計。



■ 深色瑜伽褲可減低下體現形尷尬。

### 3. 深色圖案分散注意

淺色布料比起深色布料更會凸顯皺摺和線條，選擇黑色、藍色等深色系除有修飾效果更能顯瘦及易於配搭，有圖案的瑜伽褲更可讓視線分散到圖樣上，注意力就不會聚焦在尷尬位置。雙腿兩側有車線設計，更有具延伸拉長腿部視覺效果。但要注意腿粗女士如穿淺色或花紋密集的款式，會增加膨脹感。

### 4. 高腰設計覆蓋贅肉

高腰設計除可產生長腿錯覺，還能完整包覆腰部和小腹贅肉，拉力也足夠將下方的布料拉伸平整，防止奇怪的皺摺產生，而且即使襯上短身上衣也不易走光。

### 5. 尺寸鬆緊要適中

太緊或太鬆的瑜伽褲都會容易讓下體現形，在伸展時布料會跟着動作一起拉伸，回復動作時衣物也會跟着回彈並聚集在臀部、膝蓋後面和胯下，建議在試穿瑜伽褲時要做伸展動作，檢查會否在尷尬置於產生皺摺。選擇包覆性強且具彈性款式，不宜太寬或太窄，避免運動時移位。

### 6. 勤換護墊保持衛生

有人害怕穿貼身瑜伽褲會現出內褲痕跡便乾脆不穿，但其實可以丁字褲或是無痕內褲代替解決。如果下體現形明顯，護墊可以在褲子和身體之間緩衝，增加厚度讓形狀不致突出。但要記得經常更換護墊，以免過於悶熱發炎不適。

■ 瑜伽褲若選擇不當，會引起陰道炎及濕疹等健康問題。



## Office 瑜伽

### 1. 轉頸

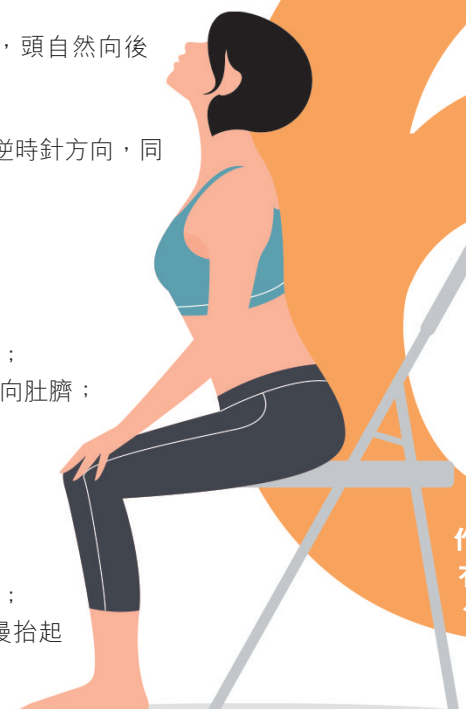
閉上雙眼；  
下巴下垂至胸口；  
右耳靠向右肩，順時針方向慢慢轉動脖子，頭自然向後仰，最後使左耳靠向左肩；  
過程中保持肩膀放鬆；  
順時針轉頸3至5次後，以相同動作，改以逆時針方向，同樣轉頸3至5次。

### 2. 牛式伸展

雙腳掌着地；  
雙手放在膝蓋上；  
吸氣時背挺直、微微抬頭，眼睛看向天花板；  
吐氣時頭自然向下低，背向前微弓，眼睛看向肚臍；  
持續整組動作，呼吸3至5次。

### 3. 坐椅向前彎

將椅子推離辦公桌；  
保持坐姿，雙腳平放在地上；  
背部挺直，雙手來到下背處，並且十指交扣；  
身體從腰部開始慢慢前傾，交扣的雙手慢慢抬起至背部上方；  
胸口靠在大腿上、頸部放鬆。



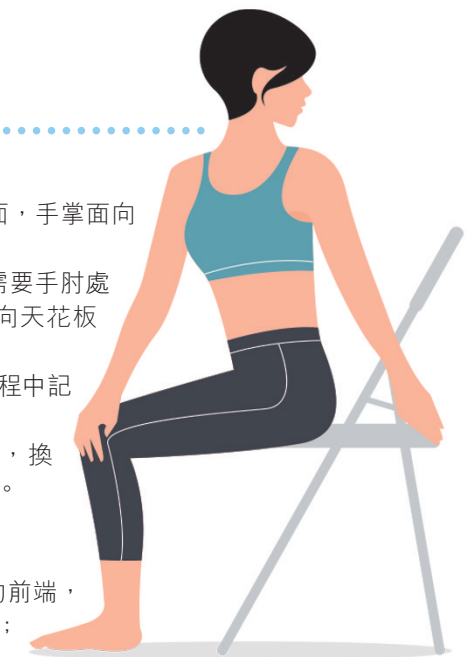
## 式提神

### 4. 鷹式伸展手臂

雙手向前平伸、平行地面，手掌面向天花板；  
將右手疊在左手上（如需要手肘處可以微彎），手掌由面向天花板轉為雙手掌相對；  
最後抬起雙手肘，過程中記得肩膀放鬆；  
停留幾個呼吸後，換邊重複相同動作。

### 5. 坐姿扭腰

身體坐在椅子的前端，不需要完全坐滿；  
雙腳平放在地；  
雙手扶住椅背，腰部慢慢地往右後方扭轉；  
相同動作反方向再做一次，左右兩邊做完為一組，重複這組動作數次。



長坐辦公室對着電腦難免腰酸背痛，不良姿勢更有機會引起肌肉酸痛等後患。其實不用換上瑜伽裝束，也可透過以下簡單的瑜伽式動作，在辦公室放鬆筋骨，有助加強專注力及工作效率。

### 6. 按摩太陽穴

手肘放在桌面上，雙手按在太陽穴上；  
先順時針方向輕輕畫圓按摩，接着換逆時針方向建議持續10至15個深呼吸時間。