

乳房配件影响乳房的美观。它通常发生在正常乳房的下侧、腋窝或腹部附近，有时也发生在腹股沟。据研究，大约80%的女性都做过隆胸手术。如何摆脱多余的副乳？方法如下：

一、按摩消除副乳

1.捏捏——站直，双手自然下垂，露出从腋窝到胸部的凹处。早晚各用右手中指和拇指重复捏左乳房、左手捏右乳房的动作30次。

2.推——如果你站直，让双手自然下垂，你会看到从腋下到胸部突出的部分。左手握拳，利用指关节的力量，由外向内推动左胸突出的副胸，每天早晚重复此动作30次。

二、运动消除副乳

1、上臂靠近身体两侧，双手握紧哑铃，弯曲下臂尽量靠近上臂，双臂张开于身体两侧。

2、同一位置，双臂紧紧握住哑铃，将其带到中央，然后再次打开，重复此动作约20次。

三、内衣矫正消除副乳

首先，选择能完美遮盖乳房的内衣，防止形成隆胸。如果已经有副乳，内衣应以通过抬高、加宽完全包住肋骨两侧为原则，或者使用具有矫正作用的调节型内衣，同时别忘了用手将多余的肉向内推每一次。及时消除副乳症状就可以了。