

乳房健康 从改善生活方式开始

女人需要了解乳房，关爱乳房，呵护乳房，「挺」出健康，彰显魅力，
让岁月的脚步慢行，美丽的时光停驻。

陈前军 司徒红林◎主编



广州市科学技术协会
广州市南山自然科学学术交流基金会 资助出版
广州市合力科普基金会

南方出版传媒
花城出版社

乳房健康

从改善生活方式开始

陈前军 司徒红林◎主编

南方出版传媒
花城出版社
中国·广州

图书在版编目 (C I P) 数据

乳房健康, 从改善生活方式开始 / 陈前军, 司徒红林主编. — 广州: 花城出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5360-7651-8

I. ①乳… II. ①陈… ②司… III. ①乳房—保健—基本知识 IV. ①R655. 8

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第229299号

出版人: 詹秀敏
责任编辑: 欧阳蘅 李珊珊
技术编辑: 薛伟民 凌春梅
封面设计: 视觉传达

书 名	乳房健康, 从改善生活方式开始 RUFANG JIANKANG CONG GAISHAN SHENGHUO FANGSHI KAISHI
出版发行	花城出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号)
经 销	全国新华书店
印 刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司 (广东省佛山市南海区狮山科技工业园 A 区)
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 16 开
印 张	14 8 插页
字 数	250,000 字
版 次	2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷
定 价	39.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020-37604658 37602954

花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

目录

上篇 预防与保健

第一章 呵护乳房健康，从一点一滴做起	003
第一节 文胸虽小，学问颇大	003
第二节 运动内衣让您动起来更精彩	006
第三节 文胸，也会致癌吗	009
第四节 及早发现乳房上的危险信号	011
第二章 母乳喂养，上帝赐予母亲保护乳房健康的方法	016
第一节 神奇的母乳喂养	
—— 一直被模仿、从未被超越	016
第二节 母亲的乳汁到底够不够	021
第三节 乳汁不通，许多初产妇要迈过去的坎	024
第四节 母乳喂养还有哪些烦恼	026
第五节 职场妈妈继续母乳喂养的秘诀	029

033	第三章 乳腺癌的遗传性
033	第一节 乳腺癌会遗传吗
036	第二节 揭开乳腺癌遗传基因 ——BRCA 基因的神秘面纱
040	第四章 乳腺疾病容易盯上哪些人
040	第一节 厄运会降临在哪些人身上
042	第二节 乳房不需要一直坚挺傲人
044	第三节 血型与乳腺癌有关吗
046	第五章 影像学检查
046	第一节 只选对的，不选贵的 ——哪些检查适合您
050	第二节 教您读懂影像报告
052	第三节 教您读懂乳腺彩超报告
055	第四节 乳腺钙化灶都是癌症表现吗

目录

中篇 乳房疾病

第一章 乳房良性疾病 059

第一节 新妈妈的苦恼 059

——哺乳期乳房疼痛

第二节 乳腺增生，为啥老治不好 062

第三节 乳房疼痛 067

——疼起来真要命

第四节 乳腺纤维瘤 070

——所有的土豆都要挖吗

第五节 乳腺囊肿 073

——乳房里的水泡

第六节 乳头凹陷 076

第二章 乳腺癌 080

第一节 小兰的乳房肿块是乳腺癌吗 080

082	第二节 小兰患了乳腺癌，乳房必须切除吗
084	第三节 小兰手术后不想化疗，可以吗
087	第四节 为什么化疗期间需要打“升白针”
089	第五节 乳腺癌化疗期间的头发护理
091	第六节 小兰手术后为啥还要放疗
093	第七节 哪些人需要赫赛汀靶向治疗
095	第八节 小兰手术后要吃哪种内分泌药呢
097	第九节 为什么有些人需要打“骨针”
098	第十节 得了乳腺癌，可以怀孕吗

下篇 防治乳腺癌从改善生活方式开始

105	第一章 饮食篇
	——战胜乳腺癌从厨房开始
107	第一节 抗癌饮食：适合自己的，才是最好的
108	第二节 健康饮食计划，您今天做到了吗
109	第三节 抗癌食物大揭秘

目录

第四节	蛋白好，肿瘤少	113
第五节	血糖高，肿瘤笑	116
第六节	关于肿瘤与“油”，我们不得不说的那些事	119
第七节	纤维素，纤体防癌两不误	122
第八节	维生素，维护生命的重要元素	123
第九节	微量元素，量微效不微	127
第十节	水果类	129
第十一节	蔬菜类	132
第十二节	水果与蔬菜，保护乳房健康谁更好	136
第十三节	肉类	138
第十四节	饮品	141
第二章	乳腺癌治疗期间的饮食调理	146
第一节	化疗期间的饮食调理	146
第二节	放疗期间的饮食调理	149
第三节	赫赛汀治疗期间的饮食调理	150
第四节	内分泌治疗期间的饮食调理	151

152	第五节	不同分子亚型的乳腺癌患者饮食调理
155	第三章	其他生活方式与乳腺癌
155	第一节	避孕药与乳腺癌
157	第二节	那些潜伏在您身边的乳腺癌危险因素
159	第三节	适度运动 改变命运
162	第四章	中医养生篇
162	第一节	情志养生
165	第二节	饮食养生
167	第三节	运动养生
170	第四节	养生导引功
183	附	陈医生答疑
223		后记



上篇

预防与保健

第一章 呵护乳房健康，从一点一滴做起

乳房是人类和哺乳动物所特有，除有泌乳功能外，还是女性美的象征。但是，随着生活水平的提高、生活方式的改变以及生活环境的变化，乳房也成为疾病常发生的器官。健康的乳房对每个现代女性保持外在的曲线美、良好的哺育功能具有极其重要的意义。因此，需要我们一起从一点一滴的知识开始来了解乳房、关注乳房、呵护乳房健康，让傲人之处更加美丽。

第一节 文胸虽小，学问颇大

当乳房开始发育后，女性会与文胸朝夕相伴，可以说文胸是女性的另一层皮肤。文胸对乳房具有保护、支托和固定的作用，能防止乳房外伤、下垂和过分摆动，塑造美丽胸形，但前提是文胸大小必须合适。那么如何判断一个女性选择的文胸是否合适呢？所谓“合适”是指文胸佩戴后，乳房的全部或大部分都处在文胸内，且乳房与文胸恰相吻合，松紧适度，同时应给乳头留有足够的空间。过大的文胸起不到

支托、固定乳房的作用，可能会引起乳房下垂；若过小，除了乳房受压引起的不适外，甚至还可能造成乳房缺血、乳头内陷等。文胸如此重要，那么接下来让我们一起来了解文胸的相关知识，破解其中的“达·芬奇密码”吧。

一、佩戴文胸不当可致病

1. 文胸狭带综合征：长时间佩戴肩带很细的文胸后，会感到肩、胸、背部不舒服。

2. 孟德尔氏病：长期使用过紧的文胸，使乳房下方局部缺血、纤维化，形成横条状肥厚。并可触及有压痛的条索状物，伴乳房疼痛。这是一种发生于前侧胸腹壁上的良性浅表性血栓静脉炎。发病时，如高举上肢，疼痛会加重，但是经放松文胸和抗炎治疗后，疼痛可缓解、消除。

3. 乳头内陷症：穿戴紧的文胸使乳房被压迫在胸壁上，使乳房部位的血液循环受阻，对乳房发育及健康极为不利。

4. 乳腺腺管堵塞症：因文胸紧贴乳头，人在活动时乳头不断摩擦文胸内的纤维，使这些纤维被搓成丝状，并陆续从乳头部进入腺管，达到一定数量后，会使腺管堵塞，造成乳腺导管不通畅。

二、文胸上的秘密——数字和字母代表什么

1. 数字代表什么

文胸上的数字，比如“70”“80”等代表的是下胸围尺码，测量的方式是水平围绕胸部乳房底部一周的长度（单位：厘米）。为了方便，购买文胸的时候，应根据自己的下胸围尺寸选择一个相近的概数作为自己文胸的尺码，例如，若您的下胸围在68厘米~72厘米之间，那么请选择70码的文胸。

2. 字母代表什么

文胸上的数字后边一般会跟着一个字母，比如70A、80C等。这里的字母，代表文胸的罩杯大小。那么，如何计算罩杯的大小呢？上面我们已经学会测量下胸围的长度，然后还需要再测量上胸围的长度。测量方法是水平围绕胸部最高点（乳头）一周的长度，然后用上胸围减去下胸围得出上下围差。一般来说，上下围差在10厘米左右选择A罩杯，12.5厘米左右选择B罩杯，15厘米左右选择C罩杯，17.5



厘米左右选择 D 罩杯，20 厘米左右选择 E 罩杯，20 厘米以上选择 F 罩杯。

3. 如何选择罩杯的形状

根据内衣的容量，可分为全罩杯型（任何体形皆适合，乳房丰满及柔软者尤宜）、3/4 罩杯型（集中效果特好，可显著凸显乳房曲线）、5/8 罩杯型（相似于 3/4 罩杯，适合胸部小巧玲珑的女孩，可使胸部更显丰满）、1/2 罩杯型（利于搭配服装，可将肩带取下，适合露肩衣服）等。应结合自身情况及需要，选择适合自己的罩杯。

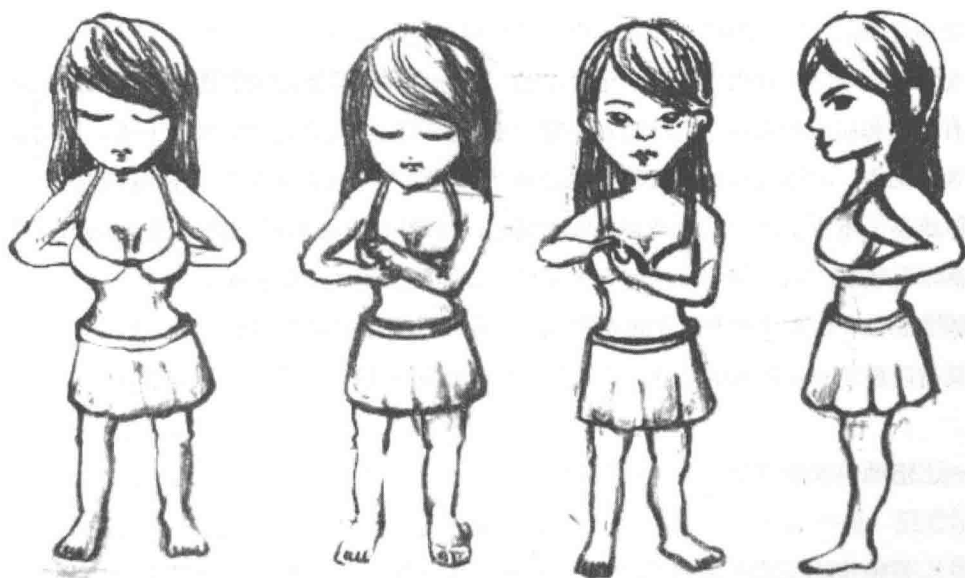
总之，女性应该选择大小合适、质地柔软的文胸，质料以透气性好的棉织类为宜，不要用化纤类材质的内衣。

三、文胸的佩戴并非“一系了之”

选用合适的文胸后，穿戴方法也要正确才行。正确的佩戴方式多分为 4 步：

1. 双手拿住胸罩的胸部下围、上半身前倾约 45 度，让胸部的脂肪与肌肉向下集中，将文胸由下往上托住乳房，并扣好背后的搭扣。

2. 挺直上半身，调整腋下，确定乳房已经完全在罩杯里，而且乳头的位置也已经在罩杯的顶点。



3. 调整肩带松紧度，将两手指并拢从头到尾顺一下肩带，让肩带的受力均衡。

4. 检查文胸的下围是否平整，前后高度是否一致，不妨上下左右摆动双手，确定罩杯不会任意滑脱。

为保持乳房健康，建议尽量缩短穿戴文胸的时间，睡觉、周末等时间应脱掉文胸，给乳房松绑；文胸吊带要宽窄适度，吊带过分狭窄会压迫乳腺及肌肉组织，导致血液循环障碍；新文胸应洗后再穿戴，尽量除去文胸面料在纺织、印染、缝制过程中可能残留的有害化学物质；定期量体，根据体形的变化更换文胸。

(林 毅 司徒红林 戴 燕)

第二节 运动内衣让您动起来更精彩

运动可以保持健美的身形，适当的运动可以降低乳腺癌的发生风险，改善乳腺癌患者的预后。所以，“瘦一点，离乳腺癌更远一点”“动起来，更精彩”。而女性在运动时，对内衣是有一定要求的。因为乳房是位于胸大肌上的腺体器官，没有骨骼和肌肉的支撑。运动时若不穿内衣，胸部的震动容易造成乳房下垂，影响美观和动作。如果进行长时间的大运动量，而胸部不加以支撑保护，还可能造成胸大肌撕伤。不少女性尤其是胸部比较丰满者，常常因为运动时胸部摇晃带来的不适感甚至疼痛感，而让她们对运动裹足不前。这时候，运动文胸就能起到较好的作用。顾名思义，运动文胸是女士做各种运动时保护胸部又不妨碍动作的专门内衣，同时具有防震动和吸汗水的功能，它们的这些功能可不是一般的文胸能够替代的哟。

一、运动内衣的类型

目前市面上常见的运动内衣，大致上可以分成两大类：一种是外形像背心，



利用胸前大片布整个包覆胸部，让乳房尽量贴近胸部，抑制运动时乳房的弹跳。另一种则有罩杯包住及固定胸部，外形有点像我们一般穿的文胸，有些还内含软钢圈，增加支撑力。美国运动协会建议，背心形的运动内衣比较适合 A 及 B 罩杯的胸部娇小的女性，而胸部丰满、穿 C 罩杯以上的女性，则适合穿有罩杯的运动内衣。

运动文胸的功能主要是以运动强度及人体运动工学为出发点，所以运动文胸需要根据运动项目的强度大小进行选择。

1. 低强度运动：由于运动强度不大，可选择简易固定式文胸。简易固定文胸就是由一层具有弹性的网状织物固定，结构简易，基本不存在针对人体结构产生的设计，很少以独立形式存在，多数与运动背心、吊带等形式的服装共存。既然是低震动运动，就没必要选择高弹的，否则运动过程中容易造成呼吸不畅等。

2. 中强度运动：应用最广泛的类型，也是大多数运动内衣采用的类型。它同样主要依靠织物的弹性而形成对胸部的压力而达到固托的目的。在剪裁上会充分考虑乳房形状、结构、受力以及肩背部受力等因素（简单地就叫人体工程学），从而在获得良好固定性的同时仍然保持相对的舒适性。

3. 高强度运动：运动越激烈，您需要的支撑力度也越高。很明显，您做瑜伽和拳击两种运动需要的运动文胸截然不同。在试文胸的时候，可以在试身室内跳一跳，看看它是否给胸部提供适当的支持。应该以您的胸部感觉安全（包紧）和不疼痛为标准。

二、运动内衣选择的六大要素

1. 合身

合不合身，只有穿在身上才知道。因此买运动内衣时，不是完全依平常所穿内衣的尺寸来选择。买之前一定要试穿，确认整个胸部完全被内衣包覆，腋下两边的肉不会跑出来。然后做些伸展动作，确认运动内衣的下缘不会往上滑动，肩带不会掉落，不会妨碍伸展。

2. 支撑力足够

试穿时，跑一跑、跳动看看，确定胸部能被固定而不晃动，没有不舒服的感觉。一般来说，肩带及胸下围束带愈宽，支撑力会愈好，选购时可以列入参考。但要注意的是，“紧”不代表支撑力就好，穿太紧的运动内衣会让您无法顺畅地呼吸及做

动作。

3. 布料吸汗、透气

运动内衣的布料至少含 50% 以上的棉，最好还有其他舒适、弹性佳的材质，例如莱卡（Lycra）。此外，厂商会自行研发透气性佳、快速排汗的布料，例如 CoolMax 或 Nike 的 DriFit 等，可依各自的需求选购。

4. 缝线、背钩不会直接摩擦皮肤

选择罩杯式的运动内衣，最好是无接缝罩杯，或至少确定缝线不会直接摩擦胸部皮肤甚至乳房。肩带上如果有缝线或背后有背钩设计，要注意会不会摩擦皮肤。另外确定背钩是否缝牢，以免在运动中突然弹开、脱落。

5. 肩带不会滑落

宽肩带的固定性及支撑力比较好。有些厂商会在背部做交叉或 Y 字形设计，也能加强固定效果。

6. 定期更换

当罩杯变形、肩带松弛，或整体支撑力不够、无法固定胸部免于晃动时，就要重新选购。

三、运动内衣的保养

最好参考运动内衣上的标签说明加以保养和洗涤，同时可参考以下四点小贴士：

1. 健身后更换运动内衣要及时，并尽快清洗，以免产生异味。清洗时水温不宜过高，浸泡时间不宜过长，5 ~ 10 分钟即可。

2. 应单独洗，以免混洗时染色，最好用手洗，手法要轻柔。若用洗衣机洗，应先装入内衣洗衣袋中。

3. 最后用清水冲洗净，放在阴凉通风处晾干，以免太阳直接照射破坏运动内衣的弹性和褪色。刚洗过的运动内衣不宜挂在潮湿的卫生间内，以防细菌滋生。

4. 注意运动内衣的寿命，若感觉穿着时不如从前舒适，应及时更新。

（戴 燕 陈前军）

