

孙悦香 / 著

女人爱自己

呵护好 你的乳房

完美女人呵护乳房的必修课

揭开乳房的神秘面纱，了解乳房的保健知识，保证女人乳房健康！让女人丰满挺拔，健康有活力，魅力无限！

HEHU HAO
NI DE RUFANG

乳房

女人美丽的象征

乳房

女人健康的保证

黑龙江科学技术出版社

女人爱自己

呵护好 你的乳房

孙悦香 / 著

HEHU HAO
NI DE RUFANG

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人爱自己:呵护好你的乳房/孙悦香著.--哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2015.12

ISBN 978-7-5388-8711-2

I.①女… II.①孙… 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312335号

女人爱自己:呵护好你的乳房

NÜREN AI ZIJI: HEHU HAO NI DE RUFANG

作 者 孙悦香

责任编辑 徐 洋

封面设计 红十月工作室

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001

电话:(0451) 53642106 传真:(0451) 53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 21.75

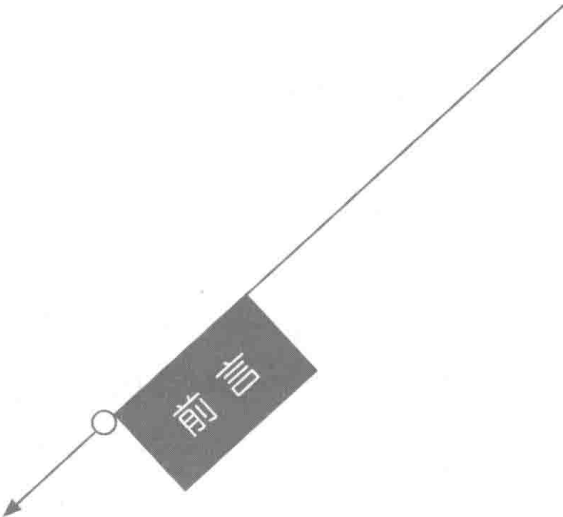
字 数 280千字

版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8711-2/R · 2590

定 价 39.80元

【版权所有,请勿翻印、转载】



前言

女性乳房承托着哺育下一代的神圣使命，也是女性美的象征及无限魅力之所在。女性在不同的年龄段都要对乳房进行保健护理。

在日常生活中，女性对于乳房健康的关注，还只停留在怎样选择合适的内衣及如何丰胸、隆胸等胸部美容等话题上，殊不知，如果没有健康的乳房，这些都只是无本之木、无源之水。

其实乳房的健康不仅与饮食有关，而且还和运动、情绪、生活习惯等方面息息相关。在生活中有很多“平胸公主”，她们为自己的平胸而烦恼。同样的连衣裙穿在别人身上就能突显出女性的妩媚，而穿在自己身上却松松垮垮，完全不能突显女性魅力。其实，这就是乳房发育不良造成的。女孩处于青春期时，如果饮食营养跟不上且缺乏运动，再加上站、坐、卧等姿势不正确，就很容易导致胸部发育不良。本书对有益于乳房健康的饮食知识进行了更深入地讲解，可以作为女性乳房保健的枕边书。

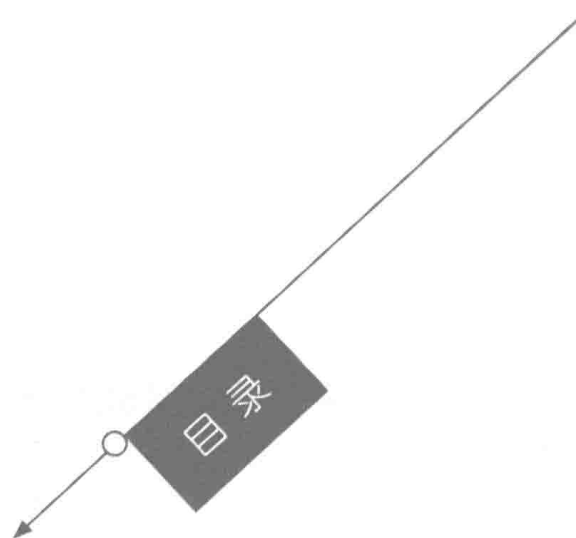
本书从不同角度阐述了乳房要美丽更要健康的观点。“关注乳房”为女人们解答了有关乳房生理结构和保健方面的困惑；“保养乳房”教会女性如何吃出美丽与健康；“乳房运动”为女性展示多样的健康方法，告诉你保持乳房健康其实很简单；“呵护乳房”告诉女性：保持良好的生活习惯对于乳



房健康至关重要；“孕期乳房”提醒女性：健康的乳房让你的宝宝更可爱；“诊治乳房”娓娓地对女性说：面对千差万别的乳房疾病，心别乱了，身体别倦了，方法找准了，我们才能更健康。相信每一位读过此书的女性朋友都能从中获益匪浅。

为使乳房健康长驻，美丽一生，每一位女性朋友都应自觉改正以往的诸多不良习惯，珍爱乳房，勤做运动，远离惰性。最好能根据自己的实际情况，制定一套切实可行的乳房及健身方案，并努力坚持下去。当习惯成为自然时，乳房的健康也就会被你牢牢地把握在手中。

望本书能够成为一部让女性拥有更健康、更丰满、更自信、更迷人的胸部保健手册，与女人们健康美丽的人生相伴相随。



第一章 乳房，女性最亲密的伙伴

你了解自己的乳房吗?002

乳房，怎样才算发育正常?005

影响乳房发育的那些因素.....008

青春期：乳房渐渐在长大.....011

乳房，一棵倒着生长的“小树”014

乳房四大组织想要什么?016

乳房里的基因密码.....019

乳房，怎样才算美呢?022

乳房里有些我们不知道的秘密.....025

乳房保养要针对不同年龄.....029



第二章 听一听来自乳房的自白

乳房“表情”透露健康状况·····	034
看乳头乳晕，知疾病征兆·····	036
乳房“二次发育”的困惑·····	039
坏习惯让女性乳腺疾病缠身·····	043
有肿块和肿痛就不正常吗？·····	045
身材小胸部大当心乳腺癌·····	048
乳腺癌，乳房的真正危机·····	050
测测你的乳房是否超重了·····	052
“性”福与乳房健康的关系·····	054
乳房畸形可导致并发症·····	056
乳房下垂——白领的隐忧·····	057
警惕乳房上的“小地雷”·····	059
哪些行为会伤害乳房？·····	061
乳房也会“亚健康”·····	064
“小部位”的大健康，乳头保养的学问·····	067
男人也不能忽视乳房健康·····	072

第三章 乳房说：爱我你就“摸摸”我

什么是“乳腺自我检查”？ 076

定期自检才能保证乳房健康 080

一分钟就能学会乳房自检 081

乳房自我检查的三个步骤 083

盲目挤乳沟危害多多 085

疼痛或硬结切不可乱揉 087

乳房健康要做到“三早” 088

“副乳”究竟是什么？ 090

女人应知道的乳房检查方式 092

女人乳房“自摸”的好处 094

常“摸胸”感知身体健康警报 096



第四章 这才是乳房最想要的“生活”

身体姿态，影响乳房健康·····	100
年龄不同，内衣选择不同·····	101
长期睡床垫易导致乳腺癌·····	104
辐射让女性易患乳腺癌·····	106
不要让内衣成为乳房的健康隐患·····	108
乱用丰胸化妆品小心乳腺病·····	109
过度节食减肥会缩胸·····	111
保持乳房，卫生是关键·····	112

健康文胸呵护美丽人生·····	114
月经周期，护乳也要丰乳·····	116
乳房健康杀手——吸烟喝酒·····	118
过度追求美，让乳房很受伤·····	120
性冷淡会伤害你的乳房·····	122
好情绪让乳房更健康·····	123
走出速效丰胸的误区·····	124
滥用丰胸药物引发乳腺疾病·····	126

六个让乳房变大的方案·····	127
未婚女性慎隆胸·····	130
乳房一生的敌人都有谁? ·····	131
每天一点点, 打造女人完美乳房·····	134
错误丰胸法, 让女人不再迷人·····	136
女性怎样选购运动内衣·····	138

第五章 乳房很脆弱, 须加倍呵护

影响女性健美和性感的乳腺病·····	142
乳腺增生其实是个“纸老虎” ·····	144
乳腺增生的临床鉴别·····	147
乳腺炎最有效的治疗方法·····	148
乳腺的几种良性肿瘤·····	150
全面呵护乳房, 让乳腺癌走开·····	152
忽视乳腺癌的一些美丽谎言·····	154
如何正确面对乳腺癌? ·····	156
乳腺癌的中医疗法·····	158



绝经妇女更易发生乳腺癌·····	159
为什么乳头会内陷呢? ·····	160
两侧乳房不对称正常吗? ·····	162
乳房胀痛可能源于颈椎病·····	163
乳房胀痛应对症调理·····	165
全方位搞定经期乳房胀痛·····	169
哺乳期谨防急性乳腺炎·····	172
了解乳房病因对症下药·····	174
乳腺病与肩背疼痛的关系·····	176

第六章 勤于运动，打造健康傲人美胸

简单运动，使你的胸部更丰满·····	180
让胸部丰满坚挺的美胸操·····	182
瑜伽，让你告别“太平公主”·····	186
健胸运动贵在坚持·····	189
美胸练习，从生活开始·····	192
美化胸部的胸肌运动·····	194
简单的 UPUP 运动，女人的最爱 ·····	198
“三无”女人的美胸宝典·····	200
家庭健胸，做“胸”猛女人·····	202

日常小习惯，帮你打造迷人乳房·····	206
大冲刺，速练傲人美胸·····	208
让胸部变漂亮的运动·····	211
休闲小动作练出完美胸形·····	213
勤奋按摩将“飞机场”变“巨乳”·····	215
补气血的美乳方法·····	219
防乳房衰老的8级有效措施·····	221
瑜伽助你抵御胸部下垂的来袭·····	223
乳房下垂可用按摩锻炼的方式改善·····	226
勤劳双手打造绝顶乳峰·····	227
穴位按摩法让胸部挺起来·····	229
乳腺增生可以多按揉膻中穴·····	232

第七章 想让胸部丰满，“吃”就能解决

营养，乳房丰盈的制造厂·····	234
注重日常饮食，保养乳房很简单·····	235
水果，美容丰胸大推荐·····	239
花生，小胸女人的最爱·····	245
红枣，女人养胸好处多多·····	247



黄豆，减肥丰胸功效多·····	250
巧喝茶，挺胸做女人，健康又养生·····	253
汤品，给胸部补充营养的“加油站”·····	254
让胸部丰满的补料·····	260
预防乳腺癌的食物·····	262
乳腺癌饮食疗法·····	264
乳腺增生不宜吃的食物·····	267
女性丰胸不可错过的食谱·····	269
防治乳腺增生的食疗食谱·····	273
中药，抓住最佳丰胸食补期·····	275
酸奶，减肥加速更丰胸·····	278
胶原蛋白，乳房的最佳“闺蜜”·····	280
蔬菜，让女人吃出美丽乳房·····	282

第八章 边喂养宝宝，边护理胸部

女性“好孕”从乳房开始·····	288
为宝贝打造健康的胸部·····	289
母乳是妈妈给宝宝的最好礼物·····	290
母乳喂养要注意的误区·····	292
造成哺乳期妈妈乳头疼痛的原因·····	294
哺乳期谨防乳房结石·····	296
哺乳期胀奶怎么办？·····	297
乳头内陷怎么喂奶？·····	299
母乳喂养会给宝宝带来更多的益处·····	301
细数新妈妈不靠谱“追奶”法·····	304
哺乳期如何预防乳房“变形”·····	308
产后护胸“不当”易致乳腺癌·····	310
母乳喂养使乳房更丰满·····	313
产后妈咪当心乳房告“急”·····	315
漂亮乳房，从孕期开始打造·····	316
产后妈妈如何护理乳房·····	322
产后乳房需不需要“揉”·····	325
新生儿乳房肿大正常吗？·····	327
怀孕前后乳房变化答疑·····	328

第一章 乳房，女性最亲密的伙伴

嘿，大家好，我是乳房，可不要小瞧我哟，我可是人类身体上最重要的器官之一，特别是爱美女性最亲密的伙伴哟！乳房的健康问题不仅仅是女性的大事，也是关系人类健康生活的大事，所以每一个人都执着于让自己的乳房变得更健康。让乳房更健康的前提就是要了解乳房的内在秘密。你可能会觉得自己知道得够多了，不过以下我要曝出来的这些秘密，也许还会让你大吃一惊！





你了解自己的乳房吗？

正处于青春期的^①小丽近来十分苦恼，因为她发现自己的乳房在一天天地隆起来，常常觉得胸部发胀，在上体育课时，被球撞一下或与伙伴们一起玩耍时，不小心碰一下，竟会疼得叫出声来。由于胸部逐渐隆起，小丽不自觉地常常躬起了背，希望能使自己的胸部变化不那么明显和引人注目。

虽然人们习惯于把月经初潮作为女孩子进入青春期的重要标志，然而，女孩最先发育，也是最早出现的第二性征是乳房，乳房的发育大约是从9岁开始的。初期，构成乳房的乳腺及其周围起保护作用的脂肪组织在乳房及其周围的乳晕处形成一个纽扣样的小鼓包（乳蕾期），此后，乳头开始变大，乳晕逐渐扩展，乳房和乳晕的着色逐渐加深。14~15岁时，乳房发育比较明显，乳房明显地隆起。16~17岁时，乳房丰满、线条清晰、乳头大而突出，18~20岁乳房的大小和形状已具有成年女性（乳房期）的发育特征。

如果你也与小丽有一样疼痛的感觉，请不必担心，这是乳房发育过程中正常的生理现象，而不是什么毛病，不必大惊小怪，大多数女孩在乳房发育的乳蕾期都会有这种感受。要知道，这种不舒服的感受不会伴你一生，它将在乳房发育成熟后自然消失。青春发育时期，在日常生活和活动中尽量避免碰撞自己的胸部。

你可能发现，自己的乳房并不对称，有时一个乳房先长了，另一个乳房



还是平平的；要么两个乳房同时开始生长，但大小不一样。其实，这都是常见的，处于发育期的少女，乳房的发育听命于雌激素的缘故，对雌激素敏感的乳房，就长得大些，不敏感的乳房就小些。你的双手或双脚伸出来，仔细对比，总归一个偏大些，一个略小些。等乳房发育成熟了，两个乳房的这种差别就很小了，除了自己之外，别人是觉察不到的。

乳房发育时期的姑娘常常感到难为情，就像小丽似的，夏天不敢穿比较单薄的衣服，因为胸部比较高，当别人看她时她会特别不好意思。为了掩盖自己外形“性”的痕迹，有的女孩走路时低头含胸，结果养成习惯，形成了驼背；有的女孩喜欢穿紧身衣束胸，结果限制了乳房和胸廓的正常发育。

在学术上，对乳房的定义是非常清晰的，我们只有通过详细了解才能完全认识乳房对于人体的重要性。

乳房位于哺乳动物躯干的上半部，在大多数情况下，它特指人类女性的乳房。对于大多数的哺乳动物来说，乳房是雌性哺乳动物（含鲸鱼在内的）哺育幼体的器官；对于人类而言，发育的乳房是女性的第二性征之一。而雄性哺乳动物（包括人类男性）在幼体（婴儿）时期就拥有乳腺等乳房组织，只是在成长过程中，并不发育。

人的乳房，男性不发达；女性于青春期后开始发育生长，妊娠和哺乳期的乳房有分泌活动。

乳房位置：乳房位于胸前部，胸大肌和胸筋膜的表面，上起自第2~3肋，下至第6~7肋，内侧至胸骨旁线，外侧可达腋中线。

乳房形态：成年女性未产妇的乳房呈半球形，紧致而有弹性。乳房中央有乳头，其顶端有输乳管的开口。乳头周围皮肤色素沉着较深的环形区，称为乳晕，表面有许多小隆起，其深面为乳晕腺，可分泌脂性物质滑润乳头。乳头和乳晕的皮肤较薄弱，易于损伤。妊娠和哺乳期乳腺增生，乳房明显增