

无敌美人系列

# 女人我要大

NÜREN WO YAO DA

朵琳编辑室/编著

绝世好Bra

穿对内衣 一分钟罩杯B to C

专业塑身内衣选择秘籍大公开

10分钟UP UP

美胸体操

5分钟CUP升级魔法  
招美“波”穿衣诀窍

20、30、40岁  
美胸重点保养

中西合璧

丰胸不是梦

全方位丰胸妙方

广西科学技术出版社



无敌美人系列

# 女人我要大

NÜREN WO YAO DA

朵琳编辑室 / 编著

中西合璧 丰胸不是梦 全方位丰胸妙方



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2008-047

中文简体字版©2008年由广西科学技术出版社出版发行。

本书简体中文版经由中国台湾八方出版股份公司-朵琳出版整合行销授权出版

女人我要大, 朵琳编辑室编著, 2007年, 初版

ISBN 978-986-6771-09-5

## 图书在版编目(CIP)数据

女人我要大/朵琳编辑室编著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2008.5

(无敌美人系列)

ISBN 978-7-80763-021-0

I. 女… II. 朵… III. 女性—乳房—健美 IV. R655.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第044203号

NÜREN WO YAO DA

女人我要大

编 著: 朵琳编辑室

责任编辑: 孟 辰 蒋 伟

美术编辑: 邱琤琤

责任审读: 梁式明

策 划: 孟 辰 蒋 伟

封面设计: 灵 点

责任校对: 曾高兴

责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724(北京)

传 真: 010-85894367(北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660(南宁)

0771-5878485(南宁)

在线阅读: <http://book.51fxb.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

邮政编码: 101149

开 本: 889mm×1194mm 1/24

字 数: 120千字 印张: 3

版 次: 2008年5月第1版

印 次: 2008年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-021-0/R·4

定 价: 18.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

# Contents

## 女人我要大

无敌美人系列

### 4 Chapter 1 “波波”的变化

7大美胸秘诀 5

拥有美胸不是梦! ——

了解它,你就是美“波”达人 7

“波”形面面观 8

### 9 Chapter 2 丰胸迷思Q&A

### 13 Chapter 3 全方位美胸计划

丰胸的10种食材 14

超简单丰胸食谱大公开 17

依照体质用中药材丰胸 20

### 23 Chapter 4 抬头挺胸保卫战

避免下垂,朝坚挺出发! ——

你不可不知的生活小细节 24

### 26 Chapter 5 美乳运动轻松做

穴位经络按摩——让美“波”再现 35

认识丰胸穴位 37

美胸按摩&运动的Q&A 39

美胸产品全搜罗 41

### 46 Chapter 6 绝世好Bra,

穿出绝世好“波”

常见的错误内衣穿法 47

正确的内衣清洗步骤 49

正确的穿内衣步骤 50

检查Bra的合适度 51

看时机选内衣 52

了解你的“波波”需求选内衣 53

美胸穿Bra须知 55

绝世好Bra选购秘籍 57

绝世好Bra进阶班 61

一分钟罩杯B to C——

丰胸穿衣小技巧 63

### 65 Chapter 7 “波波”知识家

胸部太大也有烦恼! 66

缩乳手术Q&A 67

CHECK! 你适合隆乳吗? 69



# Chapter 1

## 『波波』

## 的变化

原来

“波”是这样长大的

当小女生渐渐长大，开始发现胸部像吹气球一样，一点一点越变越大的时候，这就是乳房开始发育喽！发育时期，一开始时乳房成长快速，之后则趋于缓慢，直到怀孕又开始再度发育。因此胸部的长大，其实和时机有着密切关系，而月经周期时，因体内激素变化，胸部大小也会受到一定影响，所以只要善用时机多努力，就能摆脱平胸一族的噩梦。

# 7大美胸秘诀

## 饮食均衡

牛奶、奶酪、肉类等食物含有高蛋白质，牡蛎含有高量锌、铜，这些营养素都有刺激雌激素分泌的效果；猪蹄、牛筋、鸡爪等含有能帮助乳房坚挺饱满的胶质；核桃、花生、腰果等干果类，含有促进乳房发育所需的丰富蛋白质和脂质。不过要注意的是，这些食物虽然具有丰胸的效果，但并不是吃得越多，效果越好，所以必须适量、均衡地摄取，才能达到最佳状态。



## 适当运动

适当且固定持续的运动，能增进胸部肌肉的结实度，让胸形保持美丽线条，游泳、扩胸运动、俯卧撑都是不错的运动方式。游泳时的划水动作，需克服水的阻力，更能达到美胸的效果；扩胸运动则是最方便的运动，能随时随地进行，每时每刻都能健美胸部；俯卧撑对女生而言，属于较难的动作，不妨采取双膝跪地的方式进行，也同样有效。



## 淋浴按摩

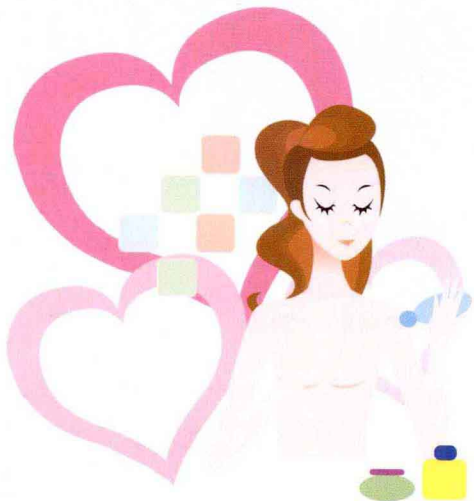
利用洗澡时间，以温水或冷水冲洗乳房，能达到刺激乳房穴位的效果，也可以在淋浴的时候，做一些简单的乳房按摩，这些都是让胸部变美的方法。洗完澡后，趁着血液循环顺畅时，再涂抹美胸产品并加以按摩，能让乳房更加紧实、有弹性。



## 注意体重

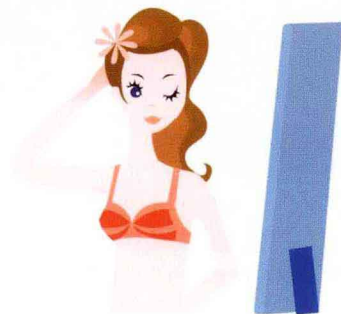
体重变化也会影响胸部的大小，当体重上升时，脂肪相对增加，乳房也就变大，但是过度的肥胖不但有害健康，也是让乳房不够坚挺的杀手，所以不要在短时间内反复地变胖、变瘦，以免影响胸部的弹性，加速乳房的老化。





## 慎选内衣

太紧的内衣容易使乳房血液循环不良，太松的内衣则不能支撑乳房，而致使胸部下垂。因此在选择内衣时，较为丰满的女生，应该选择支撑力好的全罩杯内衣，并注意肩带够不够强韧，是不是能完全支撑乳房的重量。



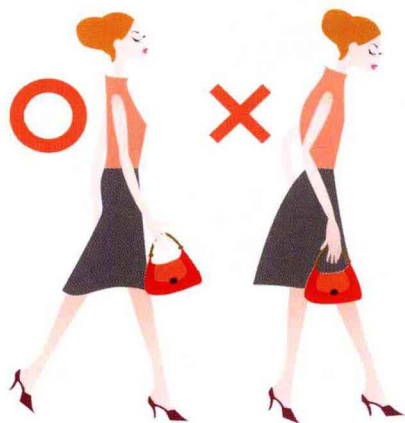
## 定期检查

定期进行自我检查，也是维持胸形的要点之一，可在洗澡后站在镜子前观察自己的乳房形状、皮肤状况、身材胖瘦变化等，确实掌握身体状况，才能维持胸部的健康。



## 姿势正确

良好的姿势能使体态美好，而弯腰驼背这类不良姿势，容易造成乳房外扩或下垂，因此要随时注意自己的姿势，是不是抬头挺胸。姿势正确才能让胸部保持坚挺。



# 拥有美胸不是梦！

## ——了解它， 你就是美“波”达人



### 胸部成长的2个高峰期

#### 青春期（12~18岁）

青春期是乳房全力发育的阶段，必须给予充足的营养，胸部才能发育良好。

#### 孕期

女人生产之后为了哺育宝宝，胸部的大小也会“三级跳”，但是一旦退乳之后，胸部也跟着缩小，不过仍会比孕期前大一个罩杯。

# “波”形面面观

每个人的乳房都长得一样吗？答案当然是NO，乳房的形状千百种，不过通常可大致分为4种形状。



圆润丰满的球状胸部，是较为少见的乳房形状。



乳房高度和基底圆周半径接近，就像一颗皮球的半剖球状切面，可说是最赏心悦目的类型。



乳房高度比基础圆周的半径小，从正面看来，乳房基底所占面积很大，但挺出的高度不足，像扁平微尖的栗子。



乳房呈现尖长状，向胸前明显挺出，很像山羊的乳房形状，也就是俗称的“木瓜奶”或“布袋奶”。

## Chapter 2

# 丰胸迷思 Q & A

## 你的 丰胸工作做对了吗？

为什么多吃某些食物“波波”会长大？为什么瘦瘦的女生却有着傲人的上围？女生对于丰胸这件事，有着好多好多的问号，就让我们把这些在你心中疑惑许久的丰胸迷思一次解决吧！

## Q1 瘦女生为什么却有大胸部？

许多女明星，虽然个头娇小或身材纤瘦，却能拥有傲人的双峰，总是让女生看了羡慕不已，男生看了口水直流。难道这些当艺人的女明星，真的是天生外在条件比一般人好吗？事实上，身材纤瘦却拥有大胸部的概率不高，大部分都是家族遗传所致，不过一般来说，机会是微乎其微的。

## Q2 丰胸秘方有效吗？

日前传出名模林志玲胸部长大的秘密是喝清豆浆加蛋、吃猪蹄和鸡爪，先不管她的胸部是真是假，不过这些食物真的都能帮助胸部长大喔！因为清豆浆的原料是黄豆，而黄豆正是摄取蛋白质的最佳来源，不仅蛋白质含量较高，质量也较佳。此外，黄豆中还含有大豆异黄酮，也就是植物性雌激素，是天然的激素来源。至于猪蹄、鸡爪，都富含胶质，胶原蛋白营养高，多少都能够帮助丰胸。

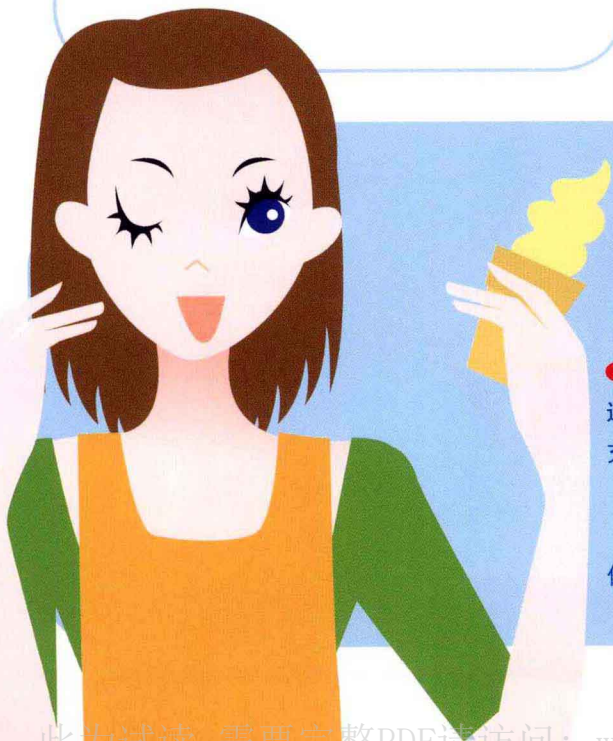
## 乳房心事知多少

饮食均衡是维持胸部丰满的关键，但还是要配合一些其他的条件，才能发挥功效。想让“波波”美丽吗？掌握几个重点，在日常生活中就能轻松拥有健美的胸部！

**适度的运动：**可让胸大肌有力；使乳房有弹性，不容易下垂。

**充足的睡眠：**晚上11点至凌晨3点是最佳睡眠时间，因为此时肝气足、肝血旺，有利于乳房健美，所以熬夜和睡眠不足是丰胸的大敌。

**保持好情绪：**心情郁闷会造成血管末梢循环不佳，肝气不顺畅，从而导致气血不足，乳腺发育不佳。



### Q3 丰胸针灸有多神?

以中医观点来看，穴位丰胸是可行之道，关键在于体质遗传与时间点，掌握这两点可以左右胸部成长的空间。而针灸丰胸的道理等同穴位按摩，针灸直接对穴位施针，而不论是针灸还是按摩都是以乳房周围穴位为主，具有促进血液循环的功能，进而辅助胸部成长。

### Q4 生理期是自然丰胸好时机?

若能掌握月经期间雌性激素分泌对乳腺的影响变化，是可以达到一定程度的丰胸作用的。因为这时期卵巢雌激素分泌量高，是激发乳房脂肪增厚、丰胸的好时期，不过还是以青春期时刺激的效果最佳，因为此时女性的乳房还没有发育完全，可塑性大，成功概率也最高。成年女性由于胸部已经发育成熟，如果想要丰胸，那么必须多配合运动，才能使乳房更坚挺、有弹性，再加上饮食滋补，丰胸效果更显著。

### Q5 魔术胸罩能改变“小咪”的size吗?

魔术胸罩能让“小咪”看起来“波涛汹涌”的秘密，在于调整罩杯的角度，并加上衬垫，将胸部集中、向上托高，自然能让乳沟立现，胸部大得很自然。但并非人人都适合穿戴魔术胸罩哦！如果已经是“波涛汹涌”的“大咪咪”，魔术胸罩只会压迫胸部，造成胸部的负担；如果女生正值发育期，也不适合穿戴魔术胸罩，只要选择尺寸合适又舒服的内衣就足够了，让胸部有成长的空间。此外，魔术胸罩也不能时时刻刻都穿着，胸部被闷久了，可是会闷出皮肤病的。

### Q6 胸部会越摸越大吗?

女性怀孕和哺乳时期，乳房明显变大，主要就是因为身体雌激素分泌增多，促进乳腺生长发育，而抚摸乳房和吸吮乳头，都能强烈刺激催乳激素的分泌，因此经常抚摸乳房，尤其是异性抚摸，会刺激催乳激素的分泌，乳房也会变大。



# Q7

## 吃避孕药可以丰胸吗？

女星利用避孕药丰胸的新闻，时有耳闻，难道避孕药真的那么神奇？事实上避孕药的主要成分是雌激素，女性服用可能使乳腺增大，反之男性也是。不过避孕药丰胸的效果短暂，一旦停药，效果就会消失。不论服用什么避孕药丸或接受避孕针注射，都需要医生的专业帮助，不能为了丰胸私自服药，否则可能引起高血压、胆固醇、血栓塞，甚至心脏病及糖尿病等严重疾病。

# Q8

## 丰胸霜可以自己做吗？

想要丰胸，刺激乳房的按摩是必不可少的步骤，而按摩当然要搭配乳液或按摩膏，效果才会更显著，只要利用几项中药材，就能DIY出气血双补、丰胸美白的按摩膏！

### 丰胸按摩膏

材料：白芷、天门冬、菟丝子、女贞子、当归、党参及何首乌各9.375g，桔梗4.7g，凡士林250g，小麦胚芽油100ml。

做法：

1. 将药材细切或研磨成粉状备用。
2. 将凡士林加热，待其熔化后倒入药材拌匀，熄火焖约20分钟。
3. 再起火，材料煮滚后转小火煎煮15分钟，过滤备用。
4. 待凉后，倒入小麦胚芽油100ml，凝固后即成自然中药丰胸按摩膏。



## 乳房大小 知多少

大家除了要知道丰胸之道，也应该了解一下造成平胸的原因，才能知己知彼，百战不殆！

**遗传因素：**如果妈妈或姐妹初次月经来的时间较晚，那么受遗传影响，你的胸部可能就会发育较慢。

**月经周期：**规律的经期表示雌激素和内分泌运转良好，如此一来胸部的发育才会正常。

**足够的脂肪：**脂肪能带动乳房组织的发育，再加上适度的运动，胸部自然能丰满坚挺。

# Chapter 3

## 全方位美胸计划



美丽不是从天上掉下来的馅饼，当然不可能不劳而获。想要让你的胸部丰满，饮食、运动、保养缺一不可，全方位的美胸之道，让你拥有绝世好“波”！

# 丰胸的10种食材

## 当 归

### 【功效】

补血调经，活血止痛。当归既能补血，又能活血，故有和血的功效，而胸部的发育与气血是否充盈有关，所以当归能够丰胸。但当归较燥热，量多易滑肠，口干舌燥、青春痘严重及便秘者少用。

食用期间：平时。

食用方式：在烹煮药膳时加入，或以当归浓汁腌肉。

## 人 参

### 【功效】

大补元气，补肺益脾，生津，安神。人参补气作用较强，一般不用于实证，如火气旺、感冒、发热者不宜。

食用期间：平时。

食用方式：在药膳中自行加入一些人参，或是直接用2~3g的人参冲泡开水喝也很好。

## 酒 酿 蛋

### 【功效】

甜酒酿（江米酒、醪糟）含有淀粉酶，是天然的激素，而营养丰富的鸡蛋也是热量的来源。

食用期间：月经来潮前早、晚各吃一碗。

食用方式：当一般用餐后的甜点吃。



## 山药

### 【功效】

补脾胃，益肺肾，因含有丰富雌激素，故能丰胸。

食用期间：月经来潮前7天。

食用方式：新鲜山药煮汤，干山药可直接用于烹煮药膳。

## 蒲公英

### 【功效】

清热解毒，乌须发，壮筋骨，散滞气，有很高的药用和美容价值，可炒热吃，也可凉拌。不过因为蒲公英本性较寒凉，所以不建议久服。

食用期间：平时。

食用方式：月经来潮前乳房胀痛，可在药膳中加入一些蒲公英，调理肝胃经，消除胀痛。

## 枸杞子

### 【功效】

补肾益精，养肝明目。由于乳头、乳腺、乳晕归于肝、脾经，因此从肝、脾入手调理月经的同时也能起到丰胸的作用。

食用期间：平时。

食用方式：煮一些甜汤或是泡茶时，可自行加入一小撮枸杞子。

## 紫河车

### 【功效】

益气，补精血。含大量雌激素，多用于更年期综合征与骨质疏松，可增强抵抗力，亦含性腺激素、卵巢激素及黄体激素，可以促进乳腺、卵巢发育，风寒痰喘、胃弱者忌服。

食用期间：平时。

食用方式：将药膳中加入少许即可。

## 海鲜类

### 【功效】

含锌，能提高雌激素水平，促进乳泡胀大，胸部也会因此变大。

食用期间：月经来潮前7天。

食用方式：任何烹制方式都可，如果不喜欢海鲜类，那么仅喝汤也会有效。

## 肉苁蓉

### 【功效】

补肾助阳，润肠通便。由肝、脾、肾入手调理月经的同时也能起到丰胸作用。

食用期间：平时。

食用方式：药膳中使用，平时泡茶也可以加入少许肉苁蓉。

## 豆类制品

### 【功效】

如豆浆、豆腐等等，不仅富含蛋白质、卵磷脂，还含有植物性雌激素、大豆异黄酮，能提高雌激素的水平，达到丰胸健美作用。

食用期间：平时。

食用方式：豆浆最好，因为豆浆是豆制品中加工最少、最好吃的精华，其他如豆花、豆腐也都不错。

