

汉方  
美丽  
小秘方  
HANFANG

私房

丰胸

熊政 / 编著



世界图书出版公司

汉 方 美 丽 小 秘 方

# 私房丰胸

编著 熊 政



世界图书出版公司  
西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

私房丰胸/熊政编著. —西安:世界图书出版西安公司, 2006.12

(汉方美丽小秘方)

ISBN 7-5062-7680-1

I.私... II.熊... III.乳房—健美—基本知识  
IV.R.655.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第091187号

汉方美丽小秘方

私房丰胸

---

编 著 熊 政  
丛书策划 齐 琼 雷 丹  
责任编辑 雷 丹  
版式设计 小宇宙电脑工作室/李 炜 唐照青

---

出版发行 世界图书出版西安公司  
地 址 西安市北大街85号  
邮 编 710003  
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)  
029-87232980(总编室)  
传 真 029-87279676  
经 销 全国各地新华书店  
制 版 小宇宙电脑工作室  
印 刷 西安丽彩快印有限责任公司  
成品尺寸 185×140 1/32  
印 张 29  
字 数 600千字

---

版 次 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-5062-7680-1/Z·130  
总 定 价 80.00元(共8本)

---

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

# 前言

时下，凡身体上所有美的元素，“天生”也好，“人造”也罢，只要性感，准会吸引许多羡慕的眼光。而胸部丰满挺立与否，更是成为人们衡量女人美丽与否的重要标准。

然而，先天或后天因素造成的胸部瑕疵，总让人高兴不起来。比如本来正值豆蔻年华，胸前却干瘪、平坦；经过几个月的哺乳，乳房下垂松弛的烦恼抵消了初为人母的喜悦心情。平胸、垂乳、走形、萎缩，凡此种种，给爱美的女性心里蒙上一层厚厚的阴影。我们生活在这个崇尚美的时代，丰胸知识、技术、产品都相当丰富，让不完美的胸部变得完美起来，是可以办到的。

我们身边可供选择的丰胸方法，可谓五花八门，数不胜数，可是一旦要真正做出选择，却不知从何下手，有些迷惘。

手术注射速度较快，如果操作不好隐患却很多。上美容院，可以享受专业服务，但是很费钱。吃丰胸产品、抹丰胸霜（膏）倒是方便了，但激素却会引发一些副作用……当然，上述有些说法也难免偏颇。但只要对

# Foreword

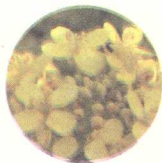
丰胸知识全面地了解后，才不会陷入迷惘、盲从或急于求成。

在丰胸这件事情上，保持严肃、谨慎的态度永远不会错。应该只选择适合自己的丰胸方法，不为“挺”而走险，否则不但胸部没有大起来，反而烦恼多起来。

那么，到底有没有既省事省钱又比较安全的丰胸方法呢？

当然有！为此，我们推出了《私房丰胸》一书。本书用大量篇幅介绍了食物丰胸、药膳丰胸、水果丰胸、蔬菜丰胸、运动丰胸、按摩丰胸等方法。这些方法除了用料、用品本身具有绿色、环保的特点外，操作起来也简单，更无须费很多工夫，甚至根本不必专门腾出时间，只利用茶余饭后的时间，丰胸就可以轻松搞定！

此外，为了使读者对当今流行的医学、专业丰胸方法，如假体丰胸、注射丰胸等有一个比较全面的了解，本书也用一定的篇幅进行了介绍，以便你根据自己的乳房情况、丰胸要求进行比较，从而做出最佳选择。





# 目录

## 前言

### 第1章 现代美胸新概念

#### 现代乳房美的标准 / 2

##### 了解乳房 / 2

● 乳腺组织 / 2

● 脂肪组织 / 2

● 结缔组织 / 3

● 血管、淋巴管和神经 / 3

##### 乳房的发育 / 3

##### 现代美胸标准 / 3

● 黄金分割与乳房美 / 4

● 几何度量与乳房美 / 4

#### 乳房的大小和形状 / 4

##### 乳房的大小 / 4

● 瘦小型 / 5

● 普通型 / 5

● 丰满型 / 5

● 波霸型 / 5

##### 乳房的形状 / 5

● 乳房分类方法一 / 6

● 乳房分类方法二 / 6

● 乳房分类方法三 / 6

#### 影响乳房美的因素 / 7

##### 先天因素 / 7

##### 后天因素 / 8

##### 人参茶系列 / 18

● 人参乌龙茶 / 18

● 人参桔梗茶 / 19

● 人参甘草茶 / 19

● 人参六君子茶 / 19

#### 丰胸药膳 / 20

##### 黄芪系列 / 20

● 黄芪排骨汤 / 20

● 黄芪虾仁汤 / 21

● 黄芪红枣粥 / 21

● 归芪鸡汤 / 22

##### 山药系列 / 22

● 山药萝卜粥 / 22

● 山药青笋炒鸡肝 / 23

● 山药蛤仔排骨汤 / 24

● 山药银耳汤 / 24

● 山药苹果汁 / 25

● 山药芝麻糊 / 25

##### 当归系列 / 26

● 当归通乳汤 / 26

● 当归鸡腿汤 / 26

● 当归鲤鱼丰乳汤 / 27

● 当归丰胸粥 / 27

##### 红枣系列 / 28

● 红枣丰胸汤 / 28

● 红枣豆浆粥 / 29

### 第2章 丰胸食疗法

#### 丰胸茶饮 / 10

##### 山药茶系列 / 10

● 山药蜂蜜茶饮 / 10

● 山药粥茶 / 11

● 山药奶茶 / 11

##### 红枣茶系列 / 11

● 红枣黄芪饮 / 12

● 红枣圆润茶 / 12

##### 木瓜茶系列 / 13

● 青木瓜枸杞茶 / 13

● 木瓜增奶茶 / 13

##### 蒲公英茶系列 / 14

● 蒲公英保健茶 / 14

● 蒲公英美胸茶 / 14

##### 玫瑰茶系列 / 15

● 玫瑰美胸热饮 / 15

● 玫瑰柠檬匀身茶 / 15

● 瑰芪丰胸茶 / 15

##### 当归茶系列 / 16

● 当归白芍茶 / 16

● 当归菊花茶 / 17

● 当归蒲公英茶 / 17

# C O N T E N T S

- 红枣莲子汤 / 29
- 红枣花生炖猪蹄汤 / 30
- 红枣黑木耳汤 / 30

## 丰胸食方 / 31

- 花生系列 / 31
  - 花生卤猪蹄 / 31
  - 花生补乳酥 / 32
  - 落花生粥 / 32
- 腰果系列 / 33
  - 腰果虾仁 / 33
  - 腰果鸡肉炒西芹 / 34
  - 腰果木瓜奶 / 34
- 芝麻系列 / 35
  - 芝麻卷心菜 / 35
  - 芝麻木瓜糖 / 35
  - 黑芝麻糊 / 36
- 核桃系列 / 36
  - 核桃豆腐羹 / 36
  - 核桃仁土豆球 / 37
- 葡萄系列 / 37
  - 葡萄番茄汁 / 37
  - 葡萄圆子汤 / 38
  - 葡萄木瓜沙拉 / 38
  - 葡萄花生酸奶汁 / 38
- 荔枝系列 / 39
  - 鲜荔枝粥 / 39

- 干荔枝粥 / 39
- 荔枝炒鸡丁 / 40

## 木瓜系列 / 40

- 木瓜炖鱼 / 40
- 木瓜炖银耳 / 41
- 丰乳木瓜牛奶汁 / 41
- 青木瓜丰胸汤 / 41

## 胡萝卜系列 / 42

- 胡萝卜酸奶沙拉 / 42
- 胡萝卜炖牛肉 / 42

## 玉米系列 / 43

- 参耆玉米排骨汤 / 43

## 莴苣系列 / 44

- 莴苣沙拉 / 44
- 蚝油拌莴苣 / 44

## 第3章 丰胸运动

### 健胸哑铃操 / 46

- 平躺双手举重 / 46
- 平躺单手举重 / 47
- 哑铃扩胸 / 47
- 前后推举 / 48
- 哑铃塑胸操(全套) / 48

### 丰胸展臂操 / 49

- 左右扩胸 / 49
- 前后敞胸 / 49
- 扩胸运动 / 50

### 抬高扩胸 / 50

### 单手伸展 / 51

### 美胸俯卧撑 / 51

### 简单俯卧撑 / 51

### 分腿俯卧撑 / 52

### 跪姿俯卧撑 / 52

### 保养呼吸操 / 53

### 站立式呼吸 / 53

### 盘腿式呼吸 / 54

### 踮脚式呼吸 / 54

## 第4章 按摩丰胸法

### 认识丰胸穴位 / 56

- 胸部穴位 / 56
  - 主穴 / 56
  - 配穴 / 58
- 腹部穴位 / 58
  - 主穴 / 58

### 配穴 / 60

### 其他穴位 / 60

### 找准穴位及指压技巧 / 60

### 指长测穴法 / 61

### 检验穴位法 / 61



# 目 录

## 穴位指压丰胸法 / 62

- ❁ 准备工作 / 62
- ❁ 穴位指压法 / 62
  - 促进胸部血液循环 / 63
  - 调气养血 / 64

## 推拿按摩丰胸法 / 66

- ❁ 准备工作 / 66
  - 直摩式 / 66
  - 侧摩式 / 66
  - 推托式 / 67
  - 环绕式 / 67

## 芳香按摩丰胸疗法 / 68

### 丰胸精油的选择 / 68

- 基底油 / 69
- 精油 / 70

### 芳香疗法的手法 / 71

- 激活乳腺体 / 71
- 矫正乳房外扩 / 72
- 促进海绵体膨胀 / 72

## 其他丰胸法解析 / 73

- ❁ 理疗按摩法 / 73
- ❁ 持刷按摩法 / 74
- ❁ 腰脊刷擦法 / 75
- ❁ 关元按压法 / 75
- ❁ 红外线丰胸法 / 76
- ❁ 叩击按摩法 / 76

## 第5章 SPA美胸秘笈

### 水疗丰胸法 / 78

- ❁ 冷热水交替浴 / 78
- ❁ 瀑布冲浴 / 79
- ❁ 海藻浴 / 80
- ❁ 玫瑰花瓣浴 / 81

### 冷热敷养胸法 / 82

- ❁ 冷热毛巾交替敷 / 82
- ❁ 冰敷 / 83
- ❁ 热敷 / 84

## 第6章 中草药胸膜美胸法

### ❁ 胸部粉刺胸膜 / 86

- 胸部粉刺胸膜粉 I 号 / 86
- 胸部粉刺胸膜粉 II 号 / 87

### ❁ 胸部祛斑胸膜 / 88

- 胸部祛斑胸膜粉 I 号 / 88
- 胸部祛斑胸膜粉 II 号 / 88

### ❁ 胸部抑脂胸膜 / 89

- 爽肤胸膜粉 / 89

### ❁ 保湿活肤胸膜 / 90

- 红糖保湿胸膜 / 90
- 芒果保湿胸膜 / 91
- 橄榄油补水滋养胸膜 / 91

### ❁ 抗衰老胸膜 / 92

- 酸奶嫩肤胸膜 / 92
- 苹果嫩肤胸膜 / 93

### ❁ 美白胸膜 / 93

- 芦荟美白胸膜 / 93
- 苦瓜美白胸膜 / 94

## 第7章 丰胸小常识

- ❁ 丰胸黄金期 / 96
- ❁ 挑内衣秘诀 / 97
- ❁ 护胸小贴士 / 98

## 寄语读者 / 101

本书中所涉及医药问题，均请咨询专科医生。



## 第1章

# 现代美胸新概念



# 现代乳房美的标准



人们的审美标准随着时代在不断地变化，对乳房的审美亦是如此。进入新世纪，人们对乳房的美学标准描述已经比较具体，即：丰满、挺拔、匀称、柔软且富有弹性。此外，还将乳轴、乳晕、皮肤及乳头形态都作为衡量的标准。然而，随着年龄的增长，乳房特征也会相应地出现一些变化。因此，乳房美仅是一个相对的概念。下面，我们就先从认识乳房开始，了解现代乳房美的标准。

## 了解乳房

乳房是第二性征器官，女性乳房还是哺乳器官。乳房主要由结缔组织、脂肪组织、乳腺、大量血管和神经等组织构成。乳房的位置，随年龄的增长会出现一些变化。成年女性的乳房位于胸大肌上的浅筋膜中，上、下缘分别与第2肋和第6肋齐平。以下大体介绍构成乳房的主要组织。

### 乳腺组织

成年女性乳腺组织由15~20个乳腺小叶组成，其主要功能是泌乳，还具显示女性特征的作用。乳腺叶由许多乳腺小叶构成，乳腺小叶含有很多腺泡。

### 脂肪组织

脂肪组织包裹整个乳腺组织（乳晕除外），脂肪组织层厚则乳房大，反之则小。



### 结缔组织

即连接胸部浅筋和胸肌筋膜的纤维束，起支撑和固定乳房的作用。



### 血管、淋巴管和神经

乳房含丰富的血管和神经，血管和淋巴管的主要功能是供给养分和排除废物。神经与乳房皮肤的感受器相连，感知外界刺激。

## ❖ 乳房的发育

受地区、种族等因素的影响，女性乳房开始发育的时间各不相同。绝大部分女性乳房开始发育的时间在8~13岁之间，完全成熟在14~18岁之间。乳房发育多从左侧开始，从开始发育到完全成熟，大约需要3~5年的时间。

## ❖ 现代美胸标准

单就个体而言，胸部并非越大越好。如果胸部的大小与自己的身高、三围比例相协调，她的胸部就是美丽的。一般意义上的美胸是：乳房左右对称，发育状况良好，乳房内脂肪充足、不干瘪，大、小胸肌发达，乳房总体感觉柔软有弹性、丰满、坚挺，乳房皮肤光滑细腻，乳头、乳晕大小适中。



## 黄金分割与乳房美

黄金分割比例来源于西方几何，其等式是：黄金分割比例 $R=0.618:1$ 。而乳房美的黄金分割比例是指：锁骨连线的中点与两边乳头的连接线构成一个正三角形，每两边长度的和除以总周长，数值在 $0.6\sim 0.7$ 之间。

## 几何度量与乳房美

- (1) 理想乳型：半球型、圆锥型。
- (2) 乳房高度： $8\sim 10$ 厘米。
- (3) 乳晕大小：小于1元硬币。
- (4) 乳头大小：约为乳晕直径的 $1/3$ 。
- (5) 乳头间距离：约20厘米。
- (6) 乳房基底面直径： $10\sim 12$ 厘米。
- (7) 乳房基底面积： $75\sim 80$ 平方厘米。
- (8) 乳轴与胸壁夹角：约 $90^\circ$ 。



# 乳房的大小和形状



有的人很在乎自己乳房的大小，也有的人一味追求硕大的乳房。其实，乳房的大小除了受先天遗传因素的影响外，后天的营养、锻炼、美化也起着至关重要的作用。而且，乳房并非越大越好。

## ❖ 乳房的大小

在美胸之前，只测量自己乳房的大小或胸围尺寸，并不能完全确定自己属于大型或是小型乳房。针对东方人的审美观点，在此介绍一个胸部大小计算公式，以供大家参考。

先用皮尺量出胸围，然后除以身高，即：胸围/身高（单位应一致），根据得出来的数值，来进行判断。

### 瘦小型

如果计算出的数值小于0.49，就属于瘦小型乳房，造成原因可能是因为先天遗传加上后天营养不良所造成的。这类人群想丰胸时，平时可多注意自己的营养摄入，多吃一些健胸运动，以补足先天的缺陷。

### 普通型

普通型的数值介于0.50~0.53之间，这类型乳房之所以不够丰满，大部分是因为发育不良造成的。所以平时要多锻炼，多吃一些展胸的运动，同时加大丰胸营养素的摄入量。

### 丰满型

数值在0.54~0.55之间，属于丰满型。这个类型的乳房是比较理想的。丰满型乳房平时仍需要多加保养，如做一些保养操，防止胸部下垂。如你想保持这种乳房的美，建议多参加游泳之类的有氧运动，这样，乳房不仅大，而且弹性十足。

### 波霸型

数值大于0.55，便属此型。这类乳房不必丰胸，但是需要好好保养，稍不注意就会下垂或者外扩，所以应特别注意加强平时的保养。



## ❖ 乳房的形状

对于想丰胸的女性而言，确定乳房的大小后，便要对自己的乳房有一个初步的认识。但是，仅知道乳房的大小是不够的，还得了解自己乳房的形状。这样，下一步的保养和美化才会有有的放矢，才知道采取什么样的措施进行补救。

乳房的分类方法和标准不同，称谓也不相同。以下介绍几种不同的分类方法。

### 乳房分类方法一

按乳轴的高度（从基底面到乳头）与乳房基底面直径比例，可将乳房分为3个类型。

(1) **圆盘型** 乳轴高度为2~3厘米，不足乳房基底面直径的1/2，看上去比较平坦。

(2) **半球型** 乳轴高度为5~6厘米，约为乳房基底面直径的1/2。

(3) **圆锥型** 乳轴高度为6厘米以上，大于基底面直径的1/2。

### 乳房分类方法二

按乳房的软硬度、弹性、张力及乳轴与胸壁的夹角等综合因素来划分。

(1) **挺立型** 弹性好、张力大、乳轴与胸壁夹角近90度。

(2) **下倾型** 乳轴稍向下、柔软、弹性一般。

(3) **悬垂型** 乳轴明显向下、松软、弹性差。

### 乳房分类方法三

本方法又称为拍照观察法，即先用数码相机对乳房拍照，照片打印出来后，用铅笔在照片上描绘出乳房的形状。乳房的轮廓越接近圆形越理想。

(1) **盘状** 盘状是东方女性乳房中最常见的一种，其特点是胸部轮廓很松散、下垮，高度过低，不够丰满。

(2) **碗状** 乳房高度很低，乳头几乎贴在胸肌上，看上去像一个倒扣着的碗。

(3) **大小不均匀** 乳房一边大，另一边小。

(4) **下垂状** 该型乳房下垂，乳头指向地面。乳晕下缘与下胸线持平或低于下胸线。

(5) **锥状** 乳房基底面积小，高度一般。不够丰满、圆润。



(6)圆润状 胸部过于丰满，常见外扩或下垂。

(7)半球状 这是最标准的乳房，其底盘半径与高度大致相同，大小适中。看上去比较漂亮。

## 影响乳房美的因素



乳房不仅受先天遗传、种族、疾病等因素的影响，而且后天哺乳、环境、护理不当等因素，也会影响乳房的美观，从而造成瑕疵。对于因先天或疾病造成的乳房瑕疵，应采取包括医学等一些手段进行矫正。对于因后天因素造成的乳房瑕疵，除了本书介绍的一些丰胸方法进行美化外，在日常生活中，应多加注意，避免一些本可以避免的因素对乳房造成不良影响。

### 先天因素

#### 1. 种族因素

种族属性决定其乳房的大小、形状、颜色、质地等。东方人，特别是亚洲人乳房普遍偏小、不饱满，多数人有丰胸的必要。西方人的乳房则明显比东方人的乳房丰满、圆润，看上去较完美。

#### 2. 遗传因素

母亲的乳房特性往往通过遗传



Comeliness

Comeliness

作用体现在子代。在正常情况下，如果母亲乳房硕大、坚挺，其女儿的乳房往往也具有相似性。同样，如果母亲乳房干瘪、下垂，形状不佳，其女儿的乳房也会受到相应的影响，不可能有多完美。

## ◆ 后天因素

### 1. 青春期乳房发育过快或不良

青春期如果乳房发育过快，脂肪组织在短时期内长得很大，会导致乳房过早下垂，即出现乳房早衰。青春期本该发育的乳房，如果内分泌不足，会导致乳房发育不良，出现小孩似的平胸。

### 2. 乳房疾病

由于某些疾病，导致胸部肌肉发育不良、或胸部肌肉衰弱，也会导致乳房松弛、无弹性。

### 3. 产后哺乳

停止哺乳后，乳房腺体组织的收缩速度比乳房皮肤收缩速度要快，致使乳房塌陷萎缩，乳房皮肤出现皱褶。

### 4. 不当减肥

在减肥时，体重减轻的同时，乳房的大小形状也会出现相应的变化。如果在极短的时间内，体重锐减，如快速减肥，则身体上消减最明显的部位是乳房。因此，减肥时，宜循序渐进，最好同时做一些乳房健美操。

### 5. 不当护理或受伤

使用丰胸产品，如丰胸霜，由于副作用过大，或者在护理时，乳房部位遭受粗野、猛烈的外力挤压或外伤，导致乳腺过于膨胀，乳房血液淤滞，也会出现过早衰老现象。

### 6. 精神因素

由于生活压力过大或者精神郁闷，导致乳房皮肤弹性降低，也会使乳房松弛、下垂、变形。

### 7. 内分泌失调

服用丰胸产品引起内分泌紊乱，或者由于更年期，也会导致乳房萎缩，或非正常发育。



## 第2章

# 丰胸食疗法

