



Ruxian Zengsheng
ZENMEBAN

乳腺增生 乳房女性高贵而神圣的器官 怎么办

积极治疗乳腺增生 让乳房重现魅力

主编 谷俊朝 阮祥燕



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



Ruxian Zengsheng
ZENMEIBAN

乳腺增生 怎么办

主编 谷俊朝 阮祥燕

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

乳腺增生怎么办/谷俊朝, 阮祥燕主编. —北京: 人民军医出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5091-2328-7

I. 乳… II. ①谷…②阮… III. 乳腺增生—防治 IV. R655. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 167466 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 卫晓红 责任审读: 刘 平

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 7.75 字数: 99 千字

版、印次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内 容 提 要

随着人们饮食结构的变化，生活观念和方式的不断改变，乳腺增生的发病率呈明显上升趋势，严重危害着女性的身体健康。乳腺增生的发病率很高，有数字显示已超过 50%。乳腺增生是一种癌前病，有 20% 的乳腺癌合并乳腺增生，有 3%~5% 的乳腺增生有癌变可能。得了乳腺增生后，人们就常联想到乳腺癌，造成了很大的心理负担和经济负担。本书以科普读物的形式，介绍乳腺的生理结构，乳腺增生的病因、临床表现、诊断、治疗、预防等方面的相关知识；同时，本书还介绍现代饮食、环境、精神、生活方式等因素与乳腺增生的关系；对如何通过自我检查尽早发现乳腺增生，尽早治疗以取得最佳预后等作了解答；阐述了乳腺增生与乳腺癌之间的关系。其实，乳腺增生是只纸老虎，只要积极治疗，就会让乳房回归健康。祝愿广大女性朋友每天都有一个美丽的心情！



目 录

第一章 乳房美丽，源于自然 / 1

一、乳房的自身美 / 2

1. 乳房的位置 / 2
2. 乳房的形态 / 3
3. 乳房的质感 / 3

二、乳房的生理 / 4

1. 乳房的生理构造 / 4
2. 乳腺的生理活动 / 6

三、乳房的功能 / 6

1. 哺乳的优越性 / 7
2. 乳房，性感地带 / 7
3. 乳房在文化和历史中的意义 / 8
4. 现代社会赋予乳房时代色彩 / 9

四、健康自然，美丽之源 / 9

第二章 乳腺增生知多少 / 11

一、什么是乳腺增生 / 12

1. 乳腺增生如何发生 / 12
2. 乳腺增生的最初征兆 / 12
3. 乳腺增生的类型 / 13

二、乳腺增生在身边 / 13

1. 触目惊心的数字 / 13
2. 现代生活为乳腺增生提供了温床 / 14

三、乳腺增生的困惑 / 15

1. 怎样才能发现乳腺增生 / 15
2. 谁处在乳腺增生的危险中 / 17
3. 乳腺增生会癌变吗 / 17
4. 乳腺增生癌变的信号 / 18
5. 乳腺增生与乳腺癌 / 18

第三章 乳腺增生从何而来 / 19

一、乳腺增生的诱因 / 19

1. 乳腺增生的易发因素 / 19
2. 长期情绪不良 / 19



3. 高龄未婚、初产年龄过大 / 20

4. 多次流产 / 20

5. 性生活过稀 / 20

6. 产后不哺乳 / 20

二、乳腺增生的病因 / 21

1. 首先是内分泌紊乱 / 21

2. 另外一个重要的因素就是精神因素 / 23

三、乳腺增生的根源 / 23

1. 乳房疼痛 / 24

2. 乳腺增生 / 25

第四章 现代生活与乳腺增生 / 27

一、现代生活与乳腺增生 / 27

1. 精神压力, “压伤”了乳房 / 27

2. 不健康饮食, 吃出了乳腺增生 / 28

3. 不合适的内衣, 穿出了乳腺增生 / 29

4. 盲目丰胸, 美出了乳腺增生 / 30

二、呵护乳房, 从心做起 / 31

1. 保持心情舒畅, 情绪稳定 / 31

2. 选择舒适的文胸, 健美乳房 / 32

3. 健康饮食, 适量运动 / 33

第五章 如何诊断乳腺增生 / 35

一、早期诊断, 把握先机 / 36

1. 乳房胀痛 / 36

2. 乳房肿块 / 36

3. 月经失调 / 36

4. 情志改变 / 36

二、乳腺增生的常规检查 / 38

1. 乳腺钼靶摄片 / 38

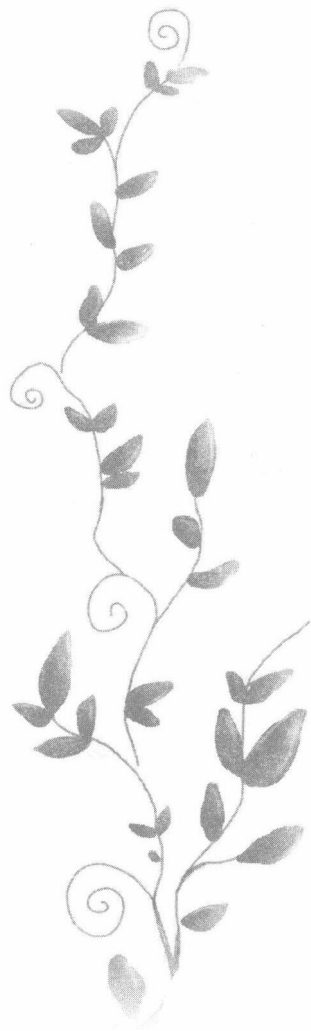
2. B型超声检查 / 38

3. 细针穿刺细胞学检查 / 38

4. 红外线扫描 / 38

5. 热图 / 38

6. CT 检查 / 38



7. 生物标记物组织蛋白酶测定 / 39

8. DNA 测定 / 39

9. 活组织病理检查 / 39

三、乳腺增生的鉴别诊断 / 39

1. 乳腺增生与乳腺纤维腺瘤 / 39

2. 乳腺增生与乳房平滑肌瘤 / 40

3. 乳腺增生与乳腺炎 / 41

4. 乳腺增生与乳腺癌 / 41

四、配合医生诊断，我们要做些什么 / 42

1. 每个月自我检查乳腺非常重要 / 42

2. 警惕四大雷区 / 43

第六章 乳腺增生，治疗有良方 / 45

一、合理选择正确的治疗方法 / 45

1. 乳腺增生疗效标准 / 46

2. 常用的治疗方法 / 46

二、按部就班的常规疗法 / 47

1. 碘剂 / 47

2. 甲状腺素 / 47

3. 激素 / 47

三、乳腺增生，需要手术吗 / 49

四、辅助治疗，不可少 / 50

1. 利尿药 / 50

2. 维生素类药物 / 50

五、中医疗法，传统良方 / 51

六、绿色疗法，效果不可小觑 / 54

七、乐观面对，让治疗事半功倍 / 55

1. 应用性激素和内分泌疗法治疗本病 / 55

2. 使用中医药治疗本病 / 56

3. 乳腺增生性疾病与精神状态密切相关 / 56

第七章 乳腺增生，诊治误区要提防 / 57

一、有包块就是增生吗 / 57

1. 生理性包块 / 57

2. 乳腺增生 / 58



3. 乳腺纤维腺瘤 / 58
4. 乳管内乳头状瘤 / 58
5. 乳腺癌 / 58
6. 乳房肉瘤 / 59

二、讳疾忌医，害人不浅 / 60

三、过度治疗和放任自流皆不可取 / 61

1. 导致过度治疗的根本原因 / 61
2. 放任自流是很愚昧的 / 64

四、病急乱投医，乱上加乱 / 66

五、治疗乳腺增生有灵丹妙药吗 / 69

第八章 乳腺增生离乳腺癌有多远 / 71

一、心理误区——肿块等于癌 / 71

1. 乳房肿块意味着癌吗 / 71
2. 乳房里摸不到肿块却得了乳腺癌是怎么回事 / 72

二、乳腺增生与乳腺癌的亲缘关系 / 73

1. 乳腺增生与乳腺癌在发病机制上相似 / 73
2. 乳腺增生与乳腺癌在临床表现上相似 / 74
3. 乳腺癌可以伴发乳腺增生 / 74
4. 乳腺增生可以是乳腺癌的癌前病变 / 74

三、乳腺癌——红颜杀手 / 75

1. 身体的打击 / 78
2. 心理的摧残 / 78

第九章 让乳腺增生止步于乳腺癌 / 80

一、乳腺增生早预防 / 80

二、乳腺增生早发现 / 82

1. 症状 / 82
2. 体格检查 / 82
3. 辅助检查 / 83

三、积极治疗，遏制发展 / 83

第十章 乳腺增生保健预防很重要 / 85

一、乳房自检，做自己的保健医生 / 85





二、为乳房建一个呵护档案 / 86

1. 爱胸必做——乳房保健 (每日必做) / 86
2. 爱胸必做——乳房的自我检查 (每个月做1次) / 86
3. 爱胸必做——妇科检查 (每年做1次) / 86
4. 爱胸必做——全面体检 (每5年做1次) / 86
5. 爱胸必做——乳房的X线透视拍片 / 87

三、适龄孕育与哺乳 / 87

四、防治妇科病, 远离乳腺增生 / 89

1. 谷类早餐: 预防宫颈癌 / 90
2. 注意清洁卫生: 预防炎症 / 90
3. 裸睡: 预防阴部感染 / 90
4. 运动: 预防乳腺癌 / 90

五、规律生活, 远离放纵 / 91

六、白领的护乳方案 / 92

第十一章 乳房之美, 回归自然有秘诀 / 94

一、给乳房量体裁衣 / 94

1. 量体裁衣 / 94
2. 质地精良 / 94

二、乳房也有她爱的食谱 / 95

1. 乳房的爱食 / 95
2. 乳房健康的克星 / 97

三、为你的乳房按摩 / 97

四、运动, 让乳房焕发健康光彩 / 99

1. 俯卧撑运动 / 99
2. 书本和椅子小练习 / 99
3. 胸部下垂阻击式 / 100

五、给乳房一个美丽心情 / 100

第十二章 你了解男性乳腺疾病吗 / 102

一、男性也会有乳腺增生吗 / 102

二、男性乳腺增生是怎么回事 / 102

1. 什么造成了男性乳腺增生 / 102
2. 男性乳腺增生的诱因 / 103

三、男性乳腺增生的病机及分类 / 103

1. 原发性青春期乳腺增生是怎么发生的 / 104
2. 病理性男性乳腺增生是怎么发生的 / 104
3. 男性乳腺增生的中医如是说 / 104

四、男性乳腺增生早发现 / 105

1. 男性乳腺增生的特点 / 105
2. 男性乳腺增生的临床表现 / 105
3. 关于腺瘤型与弥漫型乳腺增生 / 105
4. 关于乳头溢液 / 106
5. 男性乳腺增生的X线 / 106
6. 重视男性乳腺增生及其预防 / 106

五、怎样防止男性乳腺增生 / 106

六、男性乳腺增生应该如何治疗 / 107

1. 激素及手术治疗 / 107
2. 病因治疗及中医治疗 / 108

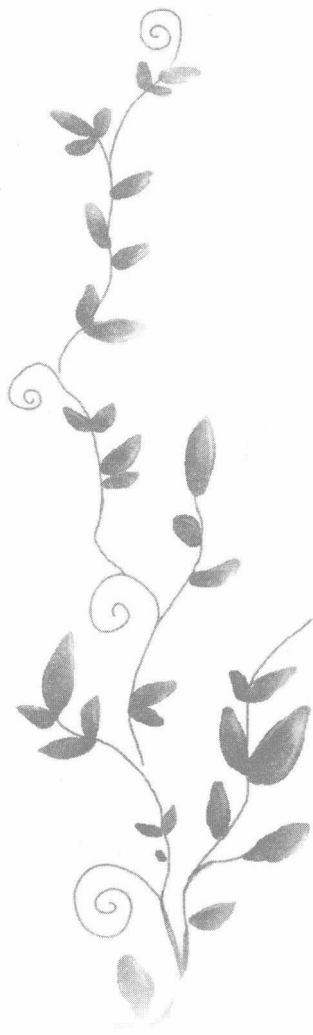
七、男性乳腺增生与乳腺癌的关系 / 108

1. 男性乳腺癌 / 108
2. 男性乳腺癌与乳腺增生的鉴别 / 109
3. 男性乳腺癌更危险 / 109
4. 男性乳腺癌自我检查 / 110
5. 男性乳腺癌的危险症状 / 110

八、认识男性乳腺癌的治疗 / 110

九、男性乳腺癌预防四注意 / 111

1. 慎用滋补营养品 / 111
2. 随时留意乳房出现的各种变化 / 111
3. 平时注意保持乳房的清洁卫生, 养成乳房自查的好习惯 / 111
4. 避免酗酒和服用含雌激素的药物, 能减少男性乳腺癌的发病风险 / 111



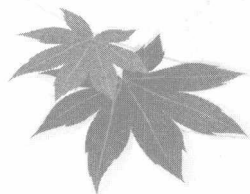
体型美中最重要、最富有魅力的就是乳房的健美。乳房所处的位置是人体最显眼、最引人注目的地方，是构成人体优美线条起伏流畅的关键部位。从生理和心理方面看，乳房最具有性感魅力，其魅力有时甚至超过容貌的吸引力。从美学和艺术的角度看，女性的乳房正处于画面最能突出主题的“黄金点”上，乳房的半球形隆起，是人体最理想、最完美的艺术造型。

第一章

乳房美丽，源于自然

乳房，女性高贵而神圣的器官，它象征着生命的源泉，它是美和爱的标志。

古希腊的哲学家认为，在万物中唯有人体具有最匀称、最和谐、最庄重和最优美的特色。女性是人体柔美的代表，女性的曲线美是生命的奇迹。乳房坚挺、腰肢柔软、臀部丰圆，形成了女性特有的“S”形的曼妙曲线，展现出人体的无限魅力。丰满且富有弹性的乳房，突出于胸部，是女性最具魅力的一段曲线美。挺拔、健康的乳房，象征着生命、青春、爱情和力量，是女性美的最好的诠释，对乳房的歌颂，表现出人类对自身的骄傲与自信。从古至今，人们没有停止过对乳房的赞美和讴歌，乳房的魅力已经深入生活、社会、历史、艺术各个层面，将各个元素融合，演变为乳房的文化。



一、乳房的自身美

随着文明的发展和服饰的变化,女性乳房“美”已渐被人们高度重视,成为女性美的必备条件。每一位女性都希望有一对丰满和富有弹性的乳房,使之构成女性特有的流畅、圆润、优美的曲线美。作为现代女性,应对自身乳房加深了解认识,懂得乳房美的重要性,欣赏乳房的美,使自己的乳房美丽永驻。

人类关于女性乳房的意识尽管受到种族、地域、文化传统和价值观的影响,但作为美的体现和象征,对乳房的审美仍有一定的标准。总体是形态上以丰满均匀的乳房为美,同时,与身体的比例、乳房的质感也是构成完美乳房的要素。

1. 乳房的位置

乳房位置较高,在第2~6肋间,乳头位于第4肋间,两乳头的间隔大于20cm,乳房基底面直径为10~12cm,乳轴(由基底面到乳头的高度)为5~6cm。

高耸的双乳与纤细的腰部、圆滑的臀部构成了身体的曲线,与身体各部位的协调是乳房美的首要表现。

与身高的关系:胸围与身高之间存在一定的比例,专家给出的标准比例为0.50~0.54,通常胸围略大于身高的一半。根据胸围与身高的比例,分成以下几类:比值小于0.49表明乳房过小;0.50~0.53为平均水平;0.53~0.55因稍大而具有魅力;0.56以上则为乳房过大。一个身高为1.60m的成熟女子,她的标准胸围应该是84.8cm;身高为1.70m的成熟女子,其标准胸围应为90.1cm。

与腰、臀的关系:臀围比胸围大些为健康美;而如果腰围小,胸围和臀围就相对显得大些,凸显出女性的形体曲线美。较匀称的胸围、腰围、臀围的尺寸比例大体为1:(0.72~0.73):1.1。

与肩形、肩宽的关系:同样胸围的人,溜肩者看上去胸围大,而宽肩者胸围看上去比实际小,肩宽与胸围的比例系数为0.4,肩宽略小于胸围的一半。

人体整体结构的美的渲染,即所谓“三点式”。三点式是建筑学概念,指三个



点之间的位置，其中一点相对于另外两点处于“最佳位置”，也即是最能给人以美感的位置上。而人类标准的女性人体的乳房，两侧乳头上与胸骨柄上缘中点相连成为一个正三角，下与脐部形成倒立的三角形，相对于她的头和臀部来说也正处于中点上。就这一点而言人体的构造可谓巧夺天工了。

2. 乳房的形态

正常乳房位于胸前两侧，外形呈半球形，或为轻度下垂的半锥形。其上缘起自第2肋骨，下达第5肋骨水平，外侧缘至腋前线，其外上方向腋部延伸，呈一尖形突出，称为乳房“尾部”。乳腺后面与胸大肌筋膜之间的疏松结缔组织连接，使其得以相对固定但又能移动两乳。体现乳房形态的主要是乳间沟、乳房下皱襞、乳房外侧弧线、乳头到胸大肌的高度和乳房下垂的程度及腋前襞的形态。乳头间距离为22~26cm，乳房微微自然向外倾。

漂亮的乳房拥有圆润的弧线，通常按乳轴高度与基底面直径比例大小将乳房分为四种类型。

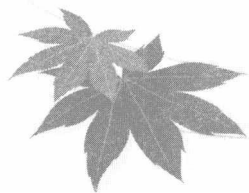
碗型：乳轴高度为2~3cm，小于乳房基底直径的1/2，乳房稍隆起，形态像翻扣的盘子。**半球型：**乳轴高度为3~5cm，约为乳房基底直径的1/2，乳房浑圆、丰满，形态像半球形。**圆锥型：**乳轴高度在6cm以上，大于乳房基底直径的1/2，乳房与胸壁形成的角度小于90°。**下垂型：**乳房前突更大，呈下垂状态。

美学的观点认为半球型、圆锥型的乳房是属于外形较理想的乳房。

乳晕大小不超过1元硬币，颜色红润粉嫩，与乳房皮肤有明显的分界线，婚后色素沉着为褐色。乳头应突出，不内陷，大小为乳晕直径的1/3。

3. 乳房的质感

成熟魅力的乳房美体现在丰满、匀称、柔韧而富有弹性。年轻女性的乳房坚实挺拔，弹性好，随呼吸或躯体的运动而产生美妙的动感。乳房通过肤质的白皙红润，细腻润泽，透射出青春与活力。中年女性乳房完成分娩哺乳后，随着年龄的增长，肌肉松弛，开始逐步下垂、松弛。



二、乳房的生理

1. 乳房的生理构造

要使我们的乳房获得健康与美丽，了解与认识乳房的生理构造非常重要。

乳房由皮肤、皮下组织和乳腺腺体组织（包括实质和间质）构成。乳房表面的皮肤薄而细腻，具有毛囊、皮脂腺和汗腺等附属物，可以发生相应的良、恶性皮肤疾病，因此要注意日常清洁呵护。乳房的内部主要包括乳腺组织、导管、脂肪组织，纤维结缔组织位于乳房下面，承担着整个乳房的支撑作用，另外，乳头及乳房里的神经、血管、淋巴管等组织，也各自担负着一定的功能。

（1）乳房腺体及乳头：每一个乳房有 15~20 个腺体，每一腺叶分成若干个腺小叶，每一腺小叶又由 10~100 个腺泡组成。这些腺泡紧密地排列在小乳管周围，腺泡的开口与小乳管相连。多个小乳管汇集成小叶间乳管，多个小叶间乳管再进一步汇集成一根整个腺叶的乳腺导管即输乳管，由腺泡产生的乳汁经过小乳管汇至输乳管里。输乳管共 15~20 根，以乳头为中心呈放射状排列，在乳头处较为狭窄，向内延伸膨大为输乳管窦，有储存乳汁的作用。所有输乳管汇集于乳晕，开口于乳头。

乳头在乳房的中央部，为一色素较深呈棕色的突起，皮肤粗糙，呈颗粒状。乳头表面覆盖很薄的复层鳞状上皮，内部由致密结缔组织及平滑肌组成。当受到吸吮及其他机械刺激时，呈圆周状或放射状排列的平滑肌便会收缩，可使乳头直立突出，并挤压导管及输乳窦排出其内容物。乳晕位于乳头周围，皮肤较薄，颜色与乳头相同，表面有皮脂腺开口，内有皮脂腺、汗腺和丰富的淋巴结构。其皮脂腺较大而表浅，分泌物具有保护皮肤、润滑乳头及婴儿口唇的作用。妊娠后，乳晕区范围扩大，色泽加深。乳头与乳晕颜色主要决定于个体及遗传因素，“乳头、乳晕呈现粉红色的才是处女”是一种非常错误的观念。

乳腺所占乳房的体积比例不大，但它却是行使乳房功能的重要结构。哺乳离不开乳腺，但是有时也给乳房带来烦恼，终末导管接近腺泡处、腺泡管及腺泡是

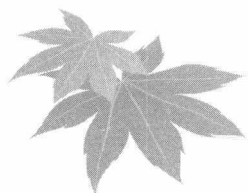


囊性增生病和乳腺癌的好发部位，输乳管窦接近乳头处是导管内乳头状瘤的好发部位。乳腺增生、乳腺炎等乳腺疾病困扰着女性，希望女性了解乳房腺体的生理结构，倍加爱护自己的乳腺。

(2) 乳房的脂肪及纤维结缔组织：乳房脂肪组织呈囊状包于乳腺周围，形成一个半球形的整体，负责填满乳房其他的空间，使乳房呈现出向外凸的形状，它占有乳房体积的很大比例，使整个乳房保持一定的形状与柔软性。脂肪组织的多少是决定乳房大小的重要因素之一，它因年龄、生育等原因个体差异很大。乳房的丰满与否，取决于乳腺组织的数量和脂肪组织多少，疏通乳腺组织，增加脂肪含量，乳房就相对丰满些；如果在青春期缺少营养或者盲目的减肥，就会使乳房内的脂肪积聚减少，乳房就会相对小些。

乳腺纤维结缔组织分布在乳房表面皮肤下，分隔并支撑各个腺体组织，再连接到各个腺体组织，最后连接到胸部的肌肉上。这些起支持作用和固定乳房位置的纤维结缔组织，称为乳房悬韧带或 Cooper 韧带，可以保持乳房外形坚挺，如果多次怀孕、太过肥胖或老化松弛，乳房 Cooper 韧带日渐松弛，乳房就失去支撑力而发生下垂。

(3) 血管、淋巴管及神经：除以上结构外，乳房还分布着丰富的血管、淋巴管及神经。乳房血液供应丰富，对乳腺起到营养作用及维持新陈代谢作用，并具有重要的外科学意义。乳房的动脉系统主要由腋动脉的分支、胸廓内动脉的肋间分支及降主动脉的肋间血管穿支组成，这些动脉间相互吻合，在乳房的腺体前和腺体后部构成浅、深两组血管网。乳房的静脉回流分深、浅两组：浅静脉分布在乳房浅筋膜浅层，在胸骨边缘部位汇集到内乳静脉及颈前静脉；深静脉分别注入胸廓内静脉、肋间静脉及腋静脉各属支，然后汇入肺血管网。乳房的淋巴管与静脉伴行，在乳腺癌的血行转移中有重要意义。乳房的感觉神经来自颈丛的锁骨上神经分支和第 2~6 肋间神经皮肤侧支。除感觉神经外，尚有交感神经纤维随血管走行分布于乳头、乳晕和乳腺组织。乳头、乳晕处的神经末梢丰富，感觉敏锐，发生乳头皲裂时，疼痛剧烈。



2. 乳腺的生理活动

乳腺的生理活动受垂体前叶激素、肾上腺皮质激素和性激素的影响制约。垂体前叶产生的催乳素（prolactin,PRL），直接影响乳房；同时又通过卵巢和肾上腺皮质间接地影响乳房。在卵巢促卵泡激素和促肾上腺皮质激素的作用下，卵巢和肾上腺皮质均分泌雌激素，促使乳房的发育和生长。

在胎儿期，由于母体的雌激素可通过胎盘进入胎儿体内，引起乳腺组织增生，故约有 60% 的新生儿在出生后 2~4 天，乳头下出现 1~2cm 大小的硬结，并有少量乳汁样物质分泌，随着母体激素的逐渐代谢，这种现象可在出生后 1~3 周自行消失。需要指出的是，切勿用手挤压新生儿乳头，以免造成感染。在婴幼儿期，乳腺基本上处于“静止”状态，腺体呈退行性变。自青春期开始，受各种内分泌激素的影响，女性乳房进入了一生中生理发育和功能活动最活跃的时期，直至绝经期。在经历了青春期之后，乳腺的组织结构已趋完善，进入了性成熟期。在每一个月经周期中，乳腺的生理状态在卵巢内分泌激素周期性变化的影响下，发生着周而复始的增生与复旧的变化。妊娠期与哺乳期是育龄妇女的特殊生理时期，此时乳腺受到胎盘分泌的大量雌激素和腺垂体分泌的催乳素的影响，乳腺明显增生，腺管延长，腺泡分泌乳汁。哺乳期后，乳腺回复到相对静止状态。自绝经期开始，卵巢内分泌激素逐渐减少，乳房的生理活动日趋减弱。

三、乳房的功能

乳房由于具备多种内涵，其功能也不是单一的。从生物的角度，乳房作为女性生殖器官之一，承担着繁衍后代的重任，哺乳是其基本功能，同时作为第二性征，是女性的性感地带，体现、激发性爱，在性行为中起重要作用。从社会的角

度，乳房体现了女性的美丽和母性的伟大，象征生命，激发爱情，在现代社会中，同时又具有政治和商业化的功能。

1. 哺乳的优越性

乳房是生命的摇篮，她分泌的乳汁使新生命得以自然地生存、生长和发育。母乳是婴儿最优质、最均衡的营养物质，尤其初乳含有丰富的免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶和其他免疫活性物质，可增强新生儿抗感染能力。这些营养物质符合婴幼儿胃肠消化的承受能力，而且其质和量会不断变化，以适应婴儿的生长发育所需。在哺乳过程中，婴儿被紧紧地抱在母亲怀中，母婴互相对视、肌肤相亲、体温互传，从而使婴儿感受到温暖、安全、关爱，增进了婴儿的智力，同时唤起母爱，增强母子间亲密的感情。“母乳喂养，母子受益”，哺乳时释放的激素可以促进子宫很快恢复到正常大小，乳汁的分泌也会消耗妊娠期间积蓄的脂肪，有助于产妇产后子宫的复原，体形的恢复，保护母亲不受乳腺、卵巢肿瘤及缺铁性贫血疾病的侵扰。而且，母亲在哺乳中通过与婴儿的亲密接触，能够感受到母子间无法取代的特殊感情，心里会升起难以比拟的自豪感，更加深刻地享受自己的女性角色，做一个好母亲。

近年来，随着现代城市化生活方式的改变，有些年轻母亲因为生活的压力或自身的健美，不采取母乳喂养婴儿，这对婴儿的生长发育极为不利，也会影响母体各种激素的自然平衡规律，增加了罹患乳腺、卵巢肿瘤及缺铁性贫血疾病的危险性。所以，希望女性从成为母亲的那一天起，用母乳哺育自己的孩子，使孩子感受到伟大的母爱，健康茁壮成长。

2. 乳房，性感地带

乳房是青春期第二性征中最早发育的器官，它是女性青春期开始的标志。一对匀称、丰满、挺拔而富有弹性的乳房，是女性性感美的体现，也是男性被吸引、兴奋的焦点。女性通过衣饰、香水等衬托自己乳房的性感，表现出性魅力，对男性具有强烈的诱惑力。

在性活动中，乳房是女性除生殖器以外最敏感的器官。无论是在性欲唤起阶