

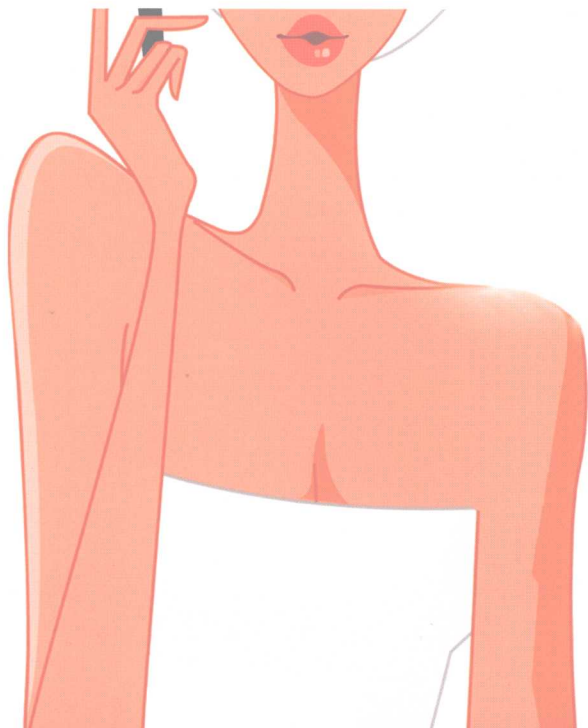


呵护健康系列

Safeguarding Your Health Series

呵护乳房

谷俊朝 阮祥燕 主编



人民卫生出版社

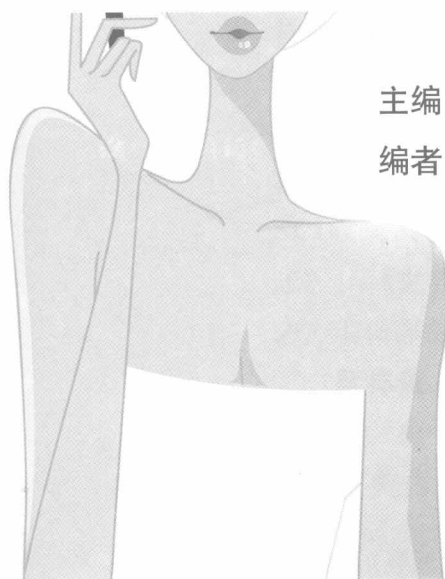
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



呵护健康系列

Safeguarding Your Health Series

呵护乳房



主编 谷俊朝 阮祥燕
编者 马 涛 王 丽 王劭宏
白庆阳 刘建中 安 静
余微波 周晓娜 岳军忠
俞 巍 袁 梦 高 峰
郭庆良



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

呵护乳房 / 谷俊朝等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-117-10056-4

I. 呵… II. 谷… III. 乳房疾病—防治
IV. R655. 8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第041060号

呵 护 乳 房

主 编: 谷俊朝 阮祥燕

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 4. 75

字 数: 67千字

版 次: 2008 年6月第 1 版 2008 年6月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10056-4/R · 10057

定 价: 25. 00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

作者简介

谷俊朝，教授，首都医科大学附属北京友谊医院普通外科主任医师、医学博士后、博士研究生导师。从事普外科临床工作近20年，专业方向为乳腺癌和胰腺疾病的诊治及研究。北京市科技新星计划入选人员，北京市卫生系统“十百千人才工程”入选人员，国家自然科学基金评审专家，全国医疗器械企业科研基金评审专家。中国中西医结合学会普外专业委员会委员、北京中西医结合学会普外专业委员会委员、北京抗癌协会肿瘤标志学委员会委员、中国病理生理学会消化专业委员会委员。近年在中华系列杂志及核心期刊发表论著30余篇，其中SCI收录2篇；参编著作多部。现任《北京医学杂志》、《世界消化病杂志》编委、《国际外科学杂志》编辑部主任。

阮祥燕，女，医学博士、博士后、主任医师，副教授、硕士研究生导师。首都医科大学附属北京妇产医院内分泌科主任。中华医学会绝经学组成员，亚太地区绝经学会成员，实用妇产科杂志、中国骨质疏松杂志、中华实用医学杂志编委。北京市

优秀青年知识分子。从事妇产科临床、科研及教学工作，擅长于妇科内分泌相关疾病的诊治。

主持及参与妇科内分泌相关国际合作、国家十五攻关、北京市自然科学基金等市级以上科研项目6项。在系列核心期刊发表论文、论著及参编论著40余篇。

前言

乳房是女性的第二性征，是女性特征性的体形特点，乳房的价值不仅仅是哺育后代，它更多地与女性的“美”联系在一起。苗条的身材、丰满圆润的乳房是每个女性梦寐以求的，拥有一对挺拔而富有弹性的乳房会给女性生活增添无限魅力。作为现代女性更应该对自身乳房加深了解认识，重视乳房健美，保护和维持乳房的美丽形态。

乳房同时又是女性疾病的好发部位，涉及乳腺的疾病包括炎症性疾病、增生性疾病、外伤、肿瘤、先天结构畸形、发育结构异常等。据医学最新资料表明，各类乳腺疾病的发病率高达37.1%，我国每年有近20万女性死于乳腺恶性肿瘤，而且乳腺癌的发病率还呈逐年上升趋势，并且有年轻化的倾向。

对于乳腺疾病，应预防当先。大部分乳腺疾病与内分泌紊乱、不良生活习惯、饮食等因素有关，多加注意可以有效预防。对于乳腺癌，90%可以通过预防性的乳腺自查早期发现，早期乳腺癌经过保乳治疗既可达到根治，又可不破坏外形。所以，女性应重视并做好一生中各生理时期的乳房保健，及时纠正内分泌紊乱，远离乳腺疾病。

那么有没有一本关于乳房保健的、适合于现代女性阅读的贴心书籍呢？现在市场上的有关图书要么通俗而过于浅显，要么专业而过于深奥，既科普又有深度的不多。此书为避免以上现象，希望为广大现代女性朋友奉献一本既趣态百味，又能解决实际问题的佳作。如果此书能够为女性朋友的身心健康、体态健美作出一点贡献的话，我们辛勤的劳作就得以回报，我们就倍感欣慰，我们将不遗余力地为更高的目标去奋斗！

因编写时间仓促，水平有限，书中不足之处还望读者不吝赐教，我们将虚心接受，不断改进。

谷俊朝
2008年3月

目 录

乳房美学篇.....	1
一、美丽双峰.....	1
二、什么样的乳房才够美.....	1
1. 乳房的内部结构你了解吗.....	2
2. 乳房位置的美学.....	2
3. 乳房形态的美学.....	2
4. 乳房体积的美学.....	3
三、乳房的美学心理.....	3
四、乳房美学的配饰技巧.....	4
1. 胸部丰满女性的着装搭配技巧.....	4
2. 女性弥补胸部不足的配饰技巧.....	4
3. 胸前饰物为乳房锦上添花.....	5
五、乳房文化.....	5
1. 乳房的历史之旅.....	5
2. 乳房故事.....	6
3. 光影中的乳房.....	7
4. 让世界充满爱.....	7
乳房健康篇.....	8
一、健康乳房，焕发光彩.....	8
二、美乳塑身课堂.....	8
三、乳房保健食品大全.....	9



四、心“胸”开阔	10
----------------	----

乳房呵护篇	11
-------------	----

一、呵护乳房，全年不休	11
-------------------	----

1. 爱乳每日必修课	11
------------------	----

2. 爱乳每周必修课	12
------------------	----

3. 爱乳每月必修课	13
------------------	----

4. 爱乳每年必修课	13
------------------	----

二、呵护乳房的一生计划	13
-------------------	----

1. 婴儿期	13
--------------	----

2. 少女期	14
--------------	----

3. 成年期	14
--------------	----

4. 中年期	15
--------------	----

5. 老年期	16
--------------	----

三、送给乳房一份健康保险	16
--------------------	----

1. 定期乳房检查，保证乳腺健康	16
------------------------	----

2. 如何选择乳腺专科检查	16
---------------------	----

四、关心乳房的喜怒哀乐	17
-------------------	----

1. 倾听乳房的声音	17
------------------	----

2. 留意乳房的情绪	18
------------------	----

3. 乳房与你共鸣——乳房的健康心理	19
--------------------------	----

五、胸罩——乳房的贴心小外衣	20
----------------------	----

1. 琳琅满目的美丽胸罩	20
--------------------	----

2. 胸罩——乳房的保护伞	21
---------------------	----

3. 少女何时戴胸罩合适	22
--------------------	----

4. 挑选胸罩四要素	22
------------------	----

5. 为乳房量体裁衣	23
------------------	----

6. 佩戴胸罩注意事项	24
-------------------	----

7. 保健胸罩解析	24
-----------------	----

乳房保养篇.....	26
一、我家有女初长成.....	26
1. 乳房的初发育.....	26
2. 小女生，大烦恼.....	27
3. 妈妈的话.....	27
二、乳房的黄金时期.....	28
1. 乳房如花，绽放美丽.....	28
2. 经期乳房护理.....	29
3. 漂亮乳房保健.....	29
三、新妈妈的爱乳日志.....	30
1. 准妈妈的乳房保养计划.....	30
2. 哺乳期保养方略.....	30
3. 乳房塑型，重现美丽.....	31
四、爱乳接力不停息.....	31
1. 中年女性，乳房的成熟魅力.....	31
2. 当心乳房上的“小地雷”.....	32
3. 让你的乳房永远年轻.....	32
五、伴侣的关爱.....	33
六、美乳时尚.....	33
1. 塑型内衣，怎样给你迷人曲线.....	33
2. 隆乳——熟悉的陌生人.....	34
3. 乳晕漂红，你听说了吗.....	36
乳房预防篇.....	38
一、乳房疾病的概述.....	38
1. 乳房疾病类型.....	38
2. 乳房——女性的多事之“丘”.....	38
3. 常见的乳房疾病.....	39
二、乳腺疾病的预防.....	40

1. 远离乳腺疾病, 预防当先	40
2. 什么时候怀疑你的乳房有“险情”	40
3. 乳腺炎的预防	40
4. 乳腺增生症防治六注意	41
5. 乳腺癌的预防	41
乳房诊断篇	44
一、乳房的自检自查	44
1. 乳房的自检你做了吗	44
2. 检查乳房的最佳时间	44
3. 注意乳房的表面变化	44
4. 乳房自检的手法和技巧	45
5. 乳房自检的几个要领	45
二、乳房疾病的常规筛查	45
1. 不可小瞧乳房疾病的筛查	45
2. 如何进行乳房疾病的筛查	46
三、乳房的影像学检查	46
1. 给乳房“照相”	46
2. 其他乳房影像检查	47
四、乳房的病理学检查	47
1. 病理学检查—诊断乳房疾病的“金标准” ..	47
2. 穿刺检查会不会引起肿瘤扩散	48
五、常见乳房疾病的诊断	48
1. 红肿热痛不一定是乳腺炎	48
2. 莫把乳腺癌当作乳腺纤维瘤	49
3. 乳房疼痛其实不必过于惊慌	50
4. 年龄越大越应重视乳房肿块	50
5. 留意乳腺癌的症状表现	50
6. 乳头又有“乳汁”正常吗	51



7. 如何辨别乳头溢液的好与坏.....	52
8. 腋下肿块是何物.....	53
乳房治疗篇.....	54
一、乳腺疾病的常规治疗.....	54
1. 急性乳腺炎.....	54
2. 乳房囊性增生病.....	56
3. 乳房肿瘤.....	57
二、乳腺疾病的手术治疗.....	58
1. 什么是乳腺癌根治术.....	58
2. 乳腺癌手术不必“一刀切”.....	59
三、乳腺疾病的饮食治疗.....	59
1. 饮食对抗乳腺增生.....	59
2. 饮食对抗乳腺癌.....	60
四、以积极的心态迎战乳腺疾病.....	63
1. 乳腺癌患者常伴有心理疾患.....	63
2. 乳腺癌患者心态很重要.....	63
3. 乳腺癌患者如何建立良好的心态.....	63

乳房美学篇

一、美丽双峰

如果，眼睛是心灵的窗户，它会诠释你心中的秘密，那么，乳房就是你独特魅力的表述，尽显女性的婀娜、性感和健康……

你是青春绽放的年纪，小荷才露尖尖角，你拥有娇嫩的肌肤、纤细的身段，总是那么亭亭玉立，无论走到哪里，你的年轻、性感都是引人注目的焦点；岁月的积淀让你渐渐成长，吊带晚装里，尽显少妇的柔美，你在用你的乳汁，哺育生命的希望，哺育家庭的美满幸福……

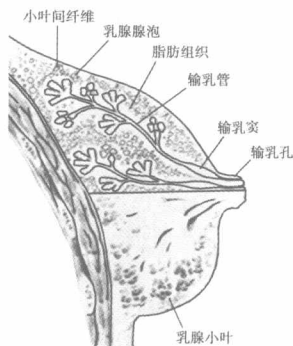
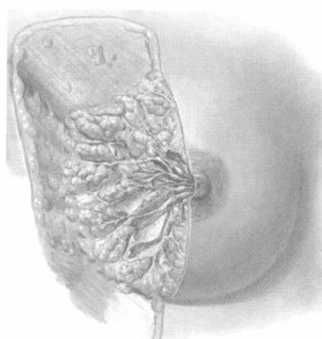


乳房，女性的第二性器官，总是在人类的想象里拥有特别的地位……

二、什么样的乳房才够美

女性乳房的美没有一个特定的标准，受种族、文化、地域、宗教思想等的影响，不同的时期标准不同；另外不同的人审美观点和角度不同，所以美的标准在不同欣赏者的眼中就自然不同了。但对于身高、体重发育正常的女性，还是有一个大致的标准。

1. 乳房的内部结构你了解吗



要想知道乳房的美学标准,先了解一下乳房的结构是必要的。乳房主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成。而腺体是由15~20个腺叶组成,每一腺叶分成若干个腺小叶,每一腺小叶又分别由许多腺泡组成。腺泡紧密地排列在小乳管周围,它的开口与小乳管相连。许多小乳管汇集成小叶间乳管,多个小叶间乳管汇集成一根整个腺叶的乳腺导管,又名输乳管。输乳管共15~20根,以乳头为中心呈放射状排列,汇集于乳晕。输乳管在乳头处较狭窄,后膨大处为壶腹,称为输乳管窦,能储存乳汁。乳腺位于皮下浅筋膜的浅层和深层之间。浅筋膜伸向乳腺组织内形成小叶间隔,一端连于胸肌筋膜,另一端连于皮肤,将乳腺腺体固定在胸部的皮下组织之中。

2. 乳房位置的美学

正常成年女性乳房的基底部上缘位于第2肋间,下缘在第6肋间,内至胸骨旁线,外达腋前线。乳头两侧对称,位于第4肋间略偏外于乳房正中线,稍稍指向外上方。另外,乳房作为女性身体的一个重要组成部分,与全身的比例是否协调对称也是十分重要的,乳房的大小与个人身材、体型、胖瘦等协调,才称得上是美。乳房下垂就改变了乳房和全身的位置比例关系,从而影响了整体的美观。

3. 乳房形态的美学

从美学角度看,柔美起伏的胸部是女性形体美的重要基

础，发育正常的乳房使女性形体成优美的“S”形曲线。乳房的形态是否美主要看乳头到胸大肌的高度、乳间沟、乳房外侧的弧度、乳房的下垂程度以及乳房皮肤的颜色、光泽度、乳房的弹性等方面，丰满、挺拔、匀称、柔软并富有弹性的乳房是最美的。乳房的实际形态有圆盘形、半球形、圆锥形和下垂形四种类型，从医学美学与美容角度看，前三种乳房是健美的，尤其是半球形乳房，圆周半径像一个丰满的苹果，是最美的乳房形态。



4. 乳房体积的美学

女性的乳房因乳腺的发育程度、年龄大小、生理情况、妊娠哺乳、含脂肪组织的多少等存在有体积大小的不同，未孕女性一般腺体组织饱满、乳房坚挺。乳房一般越丰满越有魅力，但乳房过度肥大不仅破坏了全身的整体美观，而且对人体的健康也有一定的危害。由于乳房的质地柔软、形态不一，因此目前尚很难准确地测量乳房的大小和体积，常用乳头距胸壁的高度、乳房基底部周径、两乳头间的距离等方法估计，一般乳头到胸壁的高度5~6厘米，乳房基底面直径为10~12厘米，两乳头的间隔大于20厘米为宜，做乳房美容手术可以参考这些数值。

三、乳房的美学心理

女性的形体美是由流畅、圆润、优美的曲线构成的，而乳房曲线具有独特的魅力。乳房作为哺乳器官象征着母亲，作为性感部位增加女性魅力。但在现实生活中，有的女性由于不懂得什么样是健美的乳房，或是受到某些宣传品的影响，一味地追求大乳房，误认为这样才叫美，才具有时代感；有的女孩因为胸部小而自卑，不敢抬头挺胸；有的女性抱着一种不切实际的心理，寻求隆胸手术弥补自身缺陷，却没有达到预期效果反而

成为身体的累赘。这些心理都是不对的。乳房形状、大小的不同与遗传人种有关，有的是天生的，或者随着年龄的增长有的根本无法逆转，因而我们不必过于强求。健康的才是最美的，一个瘦弱的女孩长着一对硕大的乳房，好比枯枝上结着两个苹果，一样也看不出哪儿美。只要我们身体健康，各种乳房外形都会各显风采。另外自信心也很重要，拥有的才是最美的，一个含胸驼背的女孩，乳房再美丽也显现不出来。所以我们要加强锻炼，提高自信，使乳房的魅力充分展现。

四、乳房美学的配饰技巧

女性都希望有丰满匀称的胸部，但不必为胸部瘦小而沮丧，也不必为胸部过大而难为情。其实，在五彩缤纷的世界里，只要服装款式、体型、颜色搭配得当，一样可以营造出多姿多彩的优美曲线。

1. 胸部丰满女性的着装搭配技巧

许多女性以丰满的胸部为美，可许多胸部太大而下垂的女性却经常会难为情。胸大的女性着装应注意巧妙隐藏，譬如说，穿着领口略低或胸前有宽大开口的衣服，也可选穿胸罩与束腹连接的内衣，如此有某种程度的掩饰之后，可以再穿着一件毛线衣，这样即会显得很性感。



2. 女性弥补胸部不足的配饰技巧

许多胸部较小的女性都喜欢用衬垫饱满的胸罩，其实还可以利用碎褶、缝线、花边、蝴蝶结等一些修饰来扩大前胸的视野范围。中腰裁剪的衣服、双排扣外套、连肩袖也有这种作用。衣裙可以贴身一些，V形和方形开领可使胸部看起来有型，但领口不要过低。少用过宽的腰带，横条纹和花样图案比直条纹与素淡图案要好，穿着胸部线条明晰的上衣，更易显出曲线来。

3. 胸前饰物为乳房锦上添花

胸饰是佩戴于胸部的装饰，主要有胸针、胸花、挂件、丝巾等，质地各异，有珠宝、金银、钻石的，也有普通金属、绢丝的；样式有各种花纹造型的，也有模仿各种物体的形状，如小帽、小靴及动植物形象的。胸饰的正确佩戴能够达到以点放散面的效果，给人以很强的立体塑造感，从而使胸部尽显光芒。

胸饰的佩戴要注意以下几点：胸饰佩戴于胸部凸现的地方，又是女性敏感的部位，所以一定要注重胸饰的质量，尤其是胸花，它是对品质要求较高的一种饰品，它要求和你的社会阶层、年龄、出席的场合相符合。胸花是一种礼仪性的饰物，适合于一些正式的社交场合，中国传统中妇女在大、小喜庆宴会上都要插戴胸花，增添喜庆气氛。另外，胸饰要和你着装的风格相匹配，例如胸花不适合与过分复杂的服饰搭配，因为这种服饰容易掩盖胸花应有的醒目的特点。胸饰只有和服装相配合，才能达到生色增辉的效果。还有，短丝巾是很好的目光移转焦点，适合于胸部较小的女性，但长丝巾就没有此效果。

五、乳房文化

1. 乳房的历史之旅

追本溯源，汉字“乳”在甲骨文中可分解为“爪、子、乚”三部分，寓意为以爪抱子哺乳。“母”字是两个各含一点乳汁的方形的乳房叠在一起，乳房和母性紧密联系在一起，是哺育人类的源泉……

远古时期，乳房作为母性的象征，意义主要在于分泌乳汁，哺育后代，与生命的孕育和诞生紧密联系在一起。对女性乳房神圣与神秘崇拜起始，乳房就成为人们朝拜的图腾之一。在漫长的母系社会，对女性的崇拜表现在人体作品中对女性乳房夸张性的描绘。在旧石器时代狩猎民族的石斧和燧石上，就雕刻有丰美的乳房和神像。不过，当时人们对女性乳房的崇