



Beauty

丰胸基础

时尚书系 08

6大基础知识，帮你量身订做丰胸计划

4大丰胸按摩法，让你摆脱尴尬岁月
轻松运动换来迷人曲线，简易食谱吃出傲人身材

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

丰胸基础 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2008. 1

(时尚书系)

ISBN 978-7-5442-4074-1

I. 丰… II. 深… III. 乳房—健美—基本知识 IV. R655.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第011735号

SHISHANG SHUXI 08 —— FENGXIONG JICHU

时尚书系08——丰胸基础

主 编	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市彩视印刷有限公司
开 本	711mm×1016mm 1/32
印 张	2
版 本	2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4074-1
定 价	8.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

F时尚街 S 08 美人街

丰胸基础

Basic knowledge of plump chest



南海出版公司

目录

Contents

Part1 常识篇

乳房的构造让你知道·····	5
胸部的黄金比例·····	6
丰胸最佳时期·····	6
坐立起卧姿势与丰胸的关系···	7
量身订做丰胸计划·····	8

Part2 运动篇

简易丰胸运动·····	13
力量型丰胸运动·····	18
胸部健美操·····	20

Part3 按摩篇

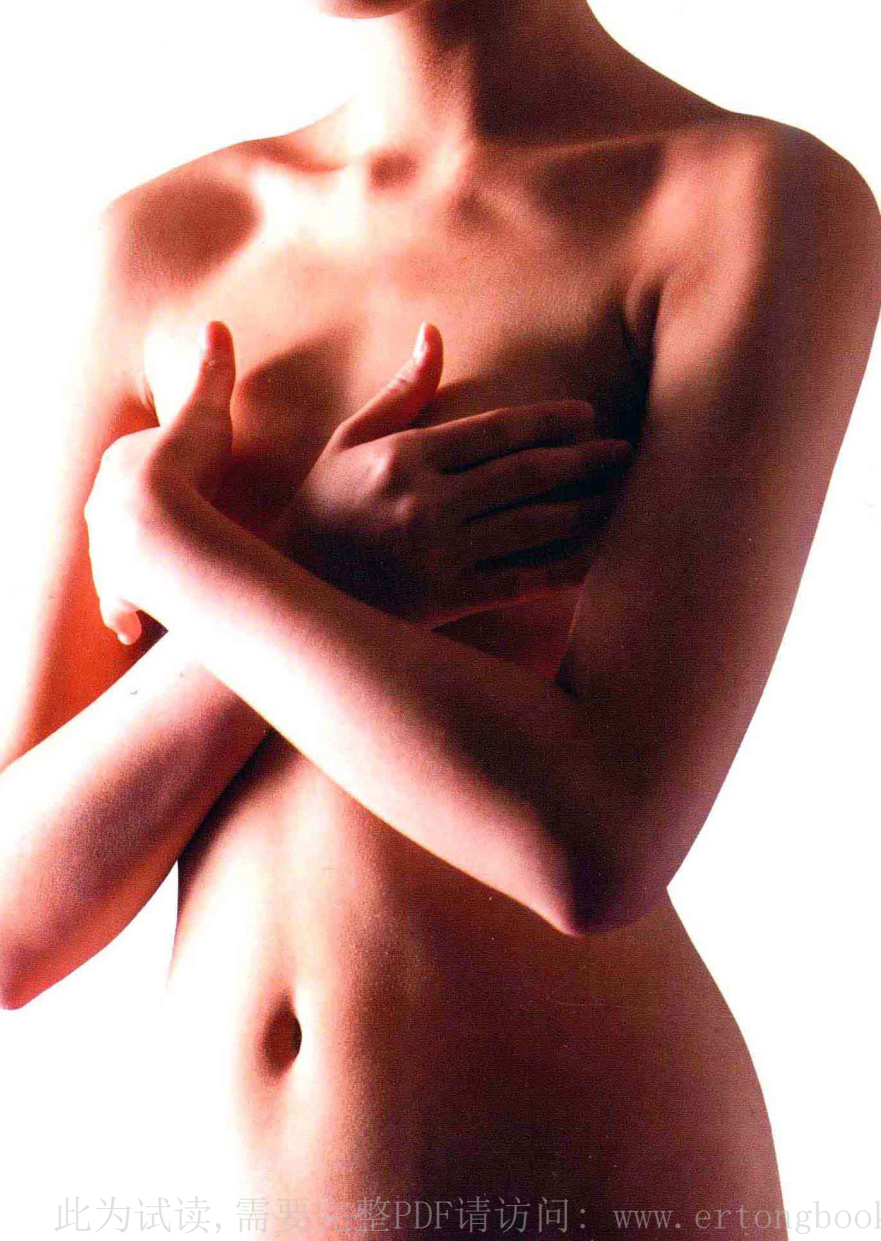
胸部保养按摩·····	25
精油丰胸按摩·····	27
穴位丰胸按摩·····	28
简易丰胸按摩·····	30

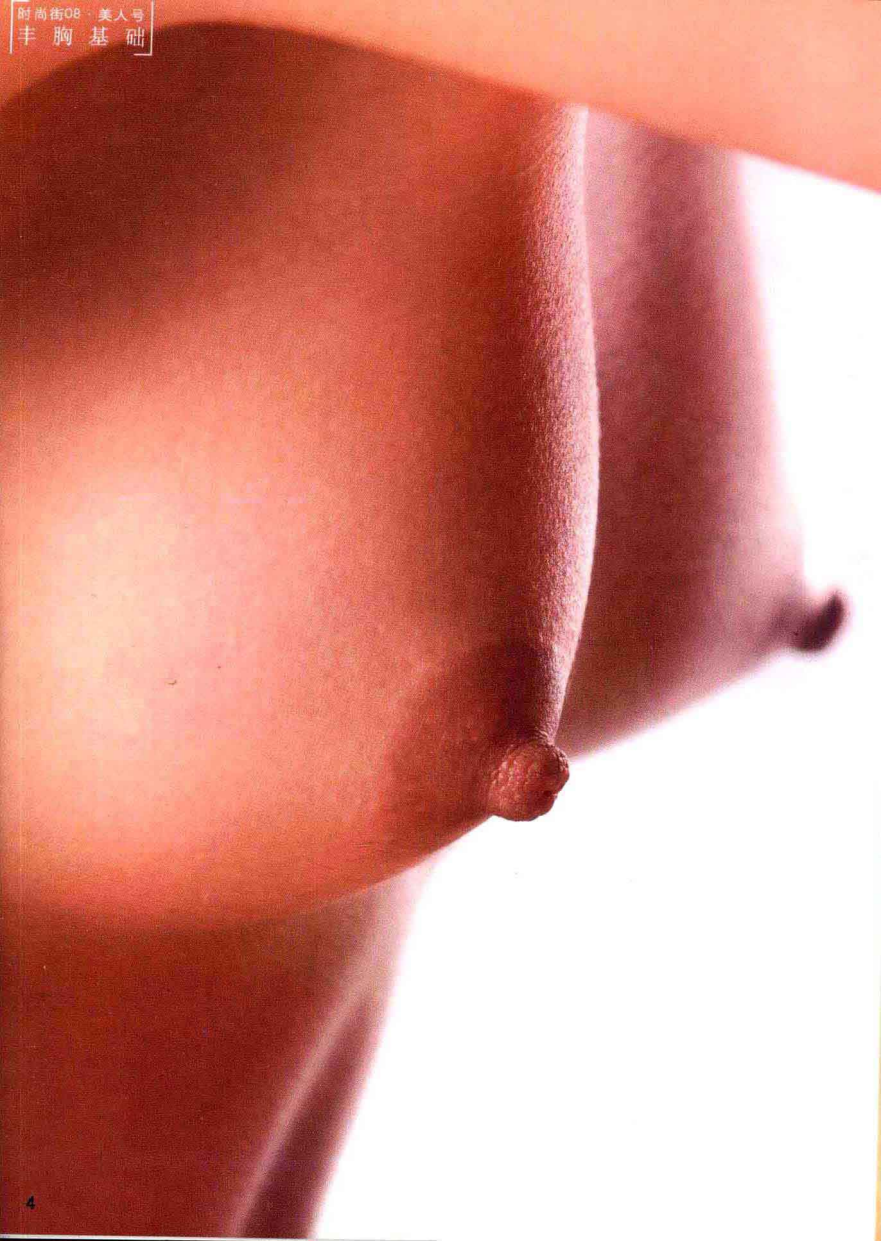
Part4 饮食篇

7大传统丰胸药材·····	33
丰胸药膳·····	40
丰胸茶饮·····	44
丰胸家常菜·····	46
5大类丰胸食物·····	50
5大丰胸营养素·····	52
蔬果、牛奶、鱼肉丰胸有讲究···	54

Part5 衣着篇

胸围罩杯的算法·····	57
胸罩的正确穿法·····	58
检查看看你有没有算错罩杯···	58
胸罩家族大集合·····	59
依场合挑内衣·····	60
依胸型挑内衣·····	62
不变形的内衣清洗法·····	63
何时需要换胸罩·····	64
6大穿衣诀窍·····	64





Part 1

Chapter of common sense

常识篇



乳房的构造怎样？怎样的胸部才算完美？丰胸的最佳时期是什么？坐立起卧姿势与丰胸的关系怎样？青春期的你怎样才能发育良好？成熟期的你还有长大的希望吗？……读完此章节，答案自然揭晓！

乳房的构造让你知道

脂肪组织：决定胸部大小的关键就是这里了！脂肪组织负责填满乳房其他部位，使乳房向外凸出，成为类似半球体的形状。每个人身体的脂肪含量皆不相同，就产生了胸部大小的差异，所以，胖胖的女生通常乳房较丰满的道理就是在这里。

乳头：当乳头受到吸吮或其他刺激时，乳头上细小的肌肉纤维便会收缩，而使乳头直立突出。

乳晕：位于乳头的周围，乳晕上有皮脂腺凸起，乳头与乳晕的颜色主要决定于遗传因素。一般人以为“乳头、乳晕呈现粉红色才是处女”，实际上是非常错误的观念。

乳房腺体：每一只乳房约有15~20个乳腺腺体。

虽然所占比例不多，却是乳房内部的主要组成部分。乳房腺体从乳头处开始呈放射状排列，乳腺末端有数百个乳叶，再由许多小的乳腺汇成大的乳管，最后通到乳头。

纤维组织：纤维组织分布在表面皮肤下，分隔并支撑各个腺体组织，再连接到胸肌上；纤维组织包括皮下结缔组织、库柏氏韧带等构造，其中库柏氏韧带支持乳房大部分重量，帮助保持坚挺外形。不过女性若多次怀孕、太过肥胖，或者身体渐渐老化，都会使库柏氏韧带日渐松弛而造成胸部下垂。



胸部的黄金比例

艺术界中美的标准是达到黄金比例，评论胸型是否完美也要看胸部是否达到黄金比例。如果锁骨的中线点与两边乳头的连线可以构成一个正三角形的话，即为坚挺、漂亮的完美胸型。除此之外，完美的胸型还需具有以下特点：

- 两乳头中点与锁骨中点的连线约为19~22厘米。
- 两侧乳头连线约为16~17厘米。
- 左右两边乳头的距离约与面宽相等。
- 乳房微微向上、向外挺、厚约8~10厘米。
- 乳晕颜色为粉红，大小似一元硬币，与乳房皮肤分界明显。

中国女性完美胸围大小与身高的关系为：身高×0.53

按此计算：

胸围÷身高	厘米	≤0.49	胸围太小
胸围÷身高	厘米	=0.5~0.53	标准
胸围÷身高	厘米	≥0.53	美观
胸围÷身高	厘米	>0.6	胸围过大

丰胸最佳时期

拥有傲人的胸部，是每个女性的梦想。要做个丰胸美人，与其到商场搜寻眼花缭乱的各种丰胸产品，不如用自然而安全的办法，轻轻松松做个丰胸俏佳人。

你知道吗？从每个月的月经周期开始，卵巢分泌的动情激素就已经开始促使乳房由平坦逐渐变得丰满。我们应该好好利用这个自然生理特征，掌握每个月中丰胸的最佳时期，赶紧进行健胸的运动，饮食、按摩等，适时地促进乳房发育，使其体积慢慢增大，这可比乱吃丰胸药品或用丰胸霜来得有效哦！

月经来后的第11、12、13这3天为丰胸最佳时期，第18、19、20、21、22、23、24这7天为次佳时期。由于这10天中影响胸部丰满的动情激素是24小时等量分泌的，所以也正是促使乳房脂肪囤积增厚的最佳时机。

当然，这10天的饮食最好是摄取适量含有动情激素成分的食物，如青椒、番茄、胡萝卜、马铃薯以及豆类 and 坚果等，并且要多喝牛奶，最好避免饮用可乐、咖啡。

现在就试试看吧！你会发现上帝其实完全没有放弃我们美胸成真的机会，只是你没有好好地运用而已。



➤ 坐立起卧姿势与丰胸的关系

站与坐的姿势会影响胸部的曲线吗？答案绝对是肯定的。很多女性花了很多钱去买胸罩或衬垫垫出自己胸部的曲线，却常常因为站姿或坐态的不优雅而轻易将曲线破坏了。同时，长期错误的站姿或坐姿，也让自己原本不够挺拔的胸部更加不美。

女性们不论站姿或坐姿，一定要掌握方法，千万不可因一些小习惯而破坏了自己咪咪的曲线哦！

➤ 站姿——驼背

这是许多人都会犯的毛病，因为胸不挺，背容易弯，整个人呈现凹陷的状态，即使穿着魔术胸罩再加衬垫也是枉然。因为大家的目光只会集中在驼背上。

改善之道：无论站或坐，一定要记得抬头挺胸。

➤ 坐姿——缩腰

看到这段文字时，如果你是坐着，请看看你现在的姿势是不是缩着腰而不自觉？没错！这同样也是许多人不自觉中易犯的毛病。腰缩着，脊椎就容易受伤，也在不知不觉中影响血液循环。别以为这样咪咪会因为地心引力而变大，其实这样反而会让胸大肌没肉，使胸部更小，还会让肚子容易突出哦！

改善之道：背挺直，紧靠椅背，双肩自然向外展开。

➤ 坐姿——肩内弯

在听演讲或开会时，许多人通常都会不自主地将肩膀往内缩，特别是在开会时，很不希望自己被点到名起来发表言论，所以将头低下去，而肩膀就不自主地向内缩了。这样长期下来胸大肌会变得没有弹性，且腋下的淋巴腺也容易被挤压而不舒服。

改善之道：头自然抬起，双肩打开，颈部与背部的曲线尽量自然拉直，不要弯曲。

➤ 站姿或坐姿——手交叉

许多胸部太小或太大的人都会有这样的毛病，因为咪咪太小了，怕别人看，或者太大了怕别人看，不管站着或坐着（大部分是坐着时），手都会不自觉地往内缩，双手也会交叉在一起！

改善之道：双手自然下垂或互握，以最舒适的姿势放置于大腿处。

➤ 坐姿——翘脚

你是不是看到这两个字就像做坏事被捉到的小孩般赶紧把脚放回去？

没错！许多人都有翘脚的毛病，似乎觉得这样脚比较舒服，殊不知长期翘脚会让血液循环受阻，进而影响到骨盆变化，神经也会受伤，如此一来，自然会不由自主地驼背，就没有办法展示傲人的身材了。

改善之道：调整座椅的高度，让双脚并拢，自然地置于地面。

量身订做丰胸计划

不同时期，就该给乳房不同重点、不同程度的呵护，然后，她才能以最美丽的姿态，展现出你的万种风情……

接下来为你量身订做的丰胸计划，将要告诉你如何针对自己的年龄，从衣着、饮食、运动等各方面下手照顾你的乳房，让她可以从容自豪地陪伴你迎接人生中各个时期的挑战。

含苞欲放的小女孩

现代小女孩发育得早，大概从9~10岁开始，初潮还没来临之前，乳房就先感受到体内荷尔蒙的驱动，开始产生轻重不等的胀痛感，并且乳头也会从原本两个平坦的小点点，逐渐隆起凸出，周围的皮肤颜色也会变深，形成乳晕。

衣着秘诀

小女孩这时候若穿上较合身的衣服站在镜子前，已看得到两个呼之欲出的小点点，甚至在上体育课跑跑跳跳的时候，也会对随着身体上下晃动的乳房感到不好意思，这时候，你就该开始穿上合适的胸罩了。在胸罩选择方面，以材质轻柔、透气度佳、伸缩性良好的纯棉胸罩为首选，款式上则以后扣式较为理想，因为这种胸罩较能随乳房尺寸的发育变化做调整。

饮食对策

除了遗传因素外，饮食习惯也在此期间对胸部发育产生了极大的影响。想要拥有丰满的胸部，这个时期就是最

好的奠基期。此期的饮食原则，除了每天均衡摄取新鲜的五谷根茎类、奶类、蛋豆肉类、蔬菜类、水果类及油脂类的食物之外，你还可以多补充一些蛋白质、铁质、钙质，这些对女性荷尔蒙的分泌都会很有帮助。

运动重点

由于此时正值骨骼体型的发育期，无论走路或坐姿等，一定要注意抬头挺胸，以免妨碍乳房与骨骼体型的发育。平时亦可抽空多做些简单的运动，如张开双臂的跳跃运动、扩胸运动，辅以营养的吸收，可让胸部肌肉发育得更结实。





魅力日增的成熟女人

当乳房的发育告一段落后，乳房的大小、形状也日趋稳定，你就要开始舍弃一些较为中性的衣服，懂得为自己挑选一些令人眼睛一亮、更具女人风情的服饰，来凸显这份上天所赋予的好礼物了。

然而，也因为胸部比以前表现的时间多了，所以她受到外在环境（如紫外线、胸罩）影响的机会也跟着大增，若再加上你平时的饮食习惯不佳、胸罩穿着方式不正确，又热衷熬夜、缺乏运动，那么原本美美的胸部可能会有老化的危险哦！

● 衣着秘诀 ●

此时的你，已脱去稚气的格子棉质内衣，开始对剪裁立体、颜色粉嫩的新款胸罩大感兴趣。面对那些琳琅满目的魔术胸罩、机能型胸罩，若是懂得善加利用的话，的确可以让你体态婀娜、魅力倍增。不过，要提醒一点，由于各种内衣品牌的生产厂家及设计款式各不相同，所以在购买时一定不可以省去试穿的过程哦！

● 饮食对策 ●

你是不是也以为发育期过后就“丰胸无望”了呢？其实，每个月你都可以有一段美胸成真的好时机，只是你都不晓得而白白错过了。

卵巢所制造的动情激素会影响胸部丰满的程度，若能在身体正大量分泌动情激素的同时，多做一些健胸及按摩运动，并补充适量含有动情激素成分的



食物，如：蔬果类（青椒、马铃薯、番茄、红萝卜、苹果……），以及谷类（燕麦、玉米、小麦……）、豆类（绿豆、红豆、黄豆……）和核果类（花生、杏仁、腰果……）等，就能达到丰胸的效果。

● 运动重点 ●

成熟期的女性，自从离开学校投入职场后，就必须常常待在办公室里，使得运动量大减、压力大增，长久下来血液循环、皮肤状况都容易变差，胸部又怎么能保持坚挺、维持弹性呢？其实运动很简单，多走路少坐车、多爬楼梯少搭电梯、维持每周运动量，都是你我随时能做到的。

● 保养小秘方 ●

这一时期，针对特定的穴位按摩胸部，也是让胸型更美的好方法。而除了可以在洗澡时按摩外，你可以利用一些皮肤保养品来轻轻按摩，让胸部得到润泽、恢复生气。顺便你也要时常做个小检查，看看乳房有无出现任何异常的触感或肿块。只要能持之以恒，这些看似平常简单却常被忽略的小动作，都是可以让胸部美丽与健康兼具的法宝呢。

独具“孕味”的准妈妈

为了迎接新生命的降临，准妈妈的生理结构会开始产生许多改变。当肚子随着婴儿的成长愈来愈大时，你会发现自己的乳房也明显地愈变愈雄伟，这样的变化让许多平胸姐妹们雀跃不已。

怀孕期间的乳房，由于体内各种荷尔蒙的分泌量增加，乳房便会开始胀大，变得敏感，乳头、乳晕也会比平常稍大，颜色较深，有的孕妇还可能会产生乳头刺痛的感觉；而约在怀孕5~6个月以后，乳头还可能会分泌出些微的奶水，这些都是正常的生理现象，但此时一定要比平时更注意乳房的清洁。

● 衣着秘诀 ●

除了要换穿较宽大的衣服外，胸罩也须依胸部的增胀而适时地更换。以能够完全支撑住乳房、不会产生束缚感、材质柔软舒适的胸罩为最佳。

● 饮食对策 ●

怀孕期间的饮食还是首重营养均衡，有许多孕妇会在怀孕期间大补特补，其实这反而是较不健康的。因为这样做不仅容易造成产后体重恢复困难，也容易导致怀孕与生产的危险，如妊娠性糖尿病、静脉血管栓塞症、生产过程障碍等，因此，如果想额外补充一些药膳或健康食品等，最好是先和医生讨论后再进行。而一些饮食禁忌像是刺激性的调味料、油腻的食物都要注意，至于烟、酒、咖啡、茶等食物更是绝对不能碰。



● 保养小秘方 ●

平时就要注意乳房的清洁，一旦到了怀孕期，更要注意乳房的护理。为了预备产后哺育婴儿，就要经常仔细地以温水清理乳头。若有乳头凹陷现象，平时就要经常用温柔的力道予以捏拉矫正。不过在做这些事之前，一定要注意手部是否干净哦。

散发母性光辉的新手母亲

婴儿出生后，大概经过三、四天，母乳就会开始分泌，不过也有人过了一个礼拜才会分泌乳汁。如果没有喂母乳或是停止喂母乳，乳房没有婴儿吮吸的刺激，乳房细胞就会慢慢萎缩，并且再度缩小至怀孕前的尺寸大小。不过由于乳房曾经怀孕而撑大过，所以可能会使乳房的皮肤显得松弛，甚至会跟腹部一样出现妊娠纹。

一般女性会觉得生完小孩后乳房好像变小了，那可能是因为怀孕前后一起一伏的落差所致，或者是因为产后乳



房的弹性变差略有下垂的关系，所以才会产生乳房似乎变小的错觉。

衣着秘诀

经过哺乳期的女性，容易有乳房萎缩、下垂的现象（这和有否亲自哺乳并无直接的关系），因此宜穿着一些撑托性佳的胸罩，胸型才比较不会下垂。

饮食对策

为了照顾宝宝的营养，妈妈应该多吃些高营养的蛋白质食物，并避免食用较冷、含酒精的食物。此外，也可多吃一些富含胶质的食物，以恢复肌肤的弹性。

保养小秘方

此时要特别注意乳头的清洁，若有乳胀疼痛的情形，可用毛巾热敷乳房，不用为了怕乳房下垂而停止哺乳，因这二者之间的关联并不大。而且，因为母乳中的营养成分和免疫物质的含量极高，对宝宝免疫系统的增强是很有帮助的。若想产后尽快恢复丰满的身材，则应多做些丰胸运动，并善用各种丰胸营养药膳。

功成身退的黄金女郎

随着年龄的增长，卵巢功能、女性荷尔蒙的分泌也会逐渐退化，使得乳腺组织逐渐萎缩、支撑乳房的韧带变得松弛……种种老化现象在更年期后尤为明显。这时多半只有从年轻时就开始

持续不断地按摩与运动的女性，才能稍稍“幸免于难”，否则，恐怕也只有靠整形手术才能再造春天了。

饮食对策

除了乳房下垂的问题之外，此时的你更该好好重视乳癌的问题。乳癌的发生率会随年龄而增加，尤其是在更年期之后，因此在饮食上就必须多加注意，避免摄取高脂肪食物、戒掉抽烟喝酒的习惯、维持理想的体重、定期健康检查等。其实，就算是非乳癌危险群的年轻女性，也都应该养成这种正确的饮食习惯，以全面预防乳癌上身。

健康法宝

预防乳癌，除了饮食以外，规律的运动、定期的乳房检查都是不可或缺的。更年期女性除了会面临身体老化的问题外，还可能会有潮红燥热、多汗、失眠、易怒等种种症状产生，如果能适当地补

充女性荷尔蒙，这些症状都是可以获得有效改善的。





Part 2

C h a p t e r o f s p o r t

运动篇



拥有丰满、健康的胸部，当然是每个女性向往的事情，但是并不是每个女性天生就拥有健美的胸部。有一种绝对安全又有益的方法能真正让胸部坚挺、曲线动人，那就是做运动。下面我们就向女同胞们介绍一些专门丰胸的运动，希望能对大家有所帮助。现在就让我们每天花点时间呵护胸部，进行“丰胸运动”吧。最后提醒一句，任何事情都贵在坚持哦！

》简易丰胸运动

要做丰胸美人，每天只需花10分钟呵护胸部，就能使你如愿以偿。这套丰胸运动的动作非常简单，它的重点在于锻炼胸部肌肉、提高乳房支撑力，进而促进血液循环，加强胸部皮肤的弹性。

第一招 扩胸运动

①



①伸直背部肌肉并且抬头挺胸，双手合十置于胸前，这时必须彻底撑开肘部，并注意不要摆动双肩。

②



②保持让胸部用力的状态，同时在手心上用力，相互推压般缓慢地向左右移动。当手到达中心位置时，吸气，左右交互进行10~20次。



第二招 集中胸部运动



①伸直背脊，抬头挺胸。你也可以在胸前用双手夹住书本等物，切记，撑开肘部是关键，此时要吸气。



②一面吐气，一面将手臂向前伸直。轮番吸气后吐气，胸部用力，缓慢进行10次左右。



第三招 集中并抬高运动



①双手平举在肩膀两侧，双手手心向下。



②双臂向胸前位置交叉合掌。



③手臂伸直，向上抬高到头顶上方，双臂紧贴耳侧。然后缓慢向下放回胸前位置。缓慢进行10次左右。



第四招 抬高胸部运动



① 双手向内曲肘，下手臂重叠在胸前成口字型。



② 由上手臂带动，缓慢向上提至额前，然后回到原位。交互运动10~20次。



第五招 毛巾练胸式



① 站姿或跪坐在地，将双手伸直高举过头顶，双手紧握一条毛巾。



② 右手伸直并拉紧毛巾，将左手往右边拉。



③ 手部动作收回，回到步骤①将双手伸直成高举的动作。



④ 换另一边，左手伸直拉紧毛巾，将右手往左边拉。重复以上动作。