

丰胸与瘦身

减肥

曾方明◎编

不求人

克服错误的**瘦身**观念
全方位塑造你的**完美曲线**



乳房的生理特征
青春期乳房的保健
乳房病症的诊断及治疗
妊娠、哺乳期乳房的保健

珠海出版社

曾方明◎编

生活
视窗

丰乳与瘦身
减肥不求人



PEI

图书在版编目(CIP)数据

生活视窗/曾方明编. —珠海:珠海出版社, 2001. 11

ISBN 7-80607-838-X

I. 生… II. 曾… III. ①生活-知识-普及读物 IV.
TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072746 号

生活视窗

◎作者 曾方明

策 划:罗立群

责任编辑:帅 云

装帧设计:杨 丽

出版发行:珠海出版社

社 址:香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话:0756-2515348

邮政编码:519001

印 刷:广东省佛山市新粤中印刷有限公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:100 字数:2000 千字

版 次:2001 年 11 月第一版

2001 年 11 月第一次印刷

印 数:1-8000 册

ISBN 7-80607-838-X/TS·6

定 价:170.00 元(全十册)

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题,可与承印厂联系

目录

健胸丰乳

乳房的生理特征

- 乳房的位置..... (3)
- 乳房的形态..... (3)
- 乳房的结构..... (4)
- 乳房的发育..... (4)

乳房的生理功能

- 哺乳功能..... (5)
- 健美功能..... (6)

丰乳与瘦身减肥不求人

性唤起与性兴奋传媒	(6)
-----------------	-----

乳房美的标准

曲线美	(7)
形态美	(8)
比例美	(9)

乳房发育及其保养

乳房发育与月经来潮有什么关系	(13)
为什么有的少女乳房发育很好,但不来月经	(13)
为什么有的少女月经很正常,但乳房平坦	(14)
什么叫乳房发育不良	(15)
什么方法可促使乳房发育	(15)
两侧乳房发育不对称是怎么回事	(15)
什么叫巨乳症	(16)
巨乳症对身体的影响	(17)
怎样保养乳房	(17)

青春期乳房的保健

束胸对女青年身体的影响	(20)
乳罩的作用及戴乳罩的注意事项	(22)
怎样选购乳罩	(23)
月经前的乳房肿胀	(27)

※ 目 录 ※

青春期少女会患乳腺肿瘤吗	(29)
青春期少女会患乳腺癌吗	(30)
少女的乳房手术应注意什么问题	(31)
未婚少女为何分泌乳汁	(31)

妊娠、哺乳期乳房的保健

乳头畸形的矫正	(33)
乳房卫生	(35)
哺乳影响乳房的健美吗	(35)
合理的哺乳时间及正确的哺乳姿势	(36)
按摩减轻乳胀——谈乳房充盈及乳汁淤积	(38)
产后少乳、无乳该怎么办	(40)
早产妇乳汁的营养成分	(45)
哺乳期要小心用药	(45)

乳房病症的诊断及治疗

自己检查乳房有无异常的方法	(47)
通过乳头分泌物来自我诊断乳房疾病	(48)
常见的乳房疾病病理描述名词	(49)
乳房的良性肿瘤	(51)
乳房的恶性肿瘤	(54)
侵袭性乳癌的症状	(55)
急性乳腺炎是怎样发生的	(57)
中医为什么称产后乳腺炎为“外吹乳痈”	(58)

丰乳与瘦身减肥不求人

中医怎样治疗急性乳腺炎	(58)
为啥中药治疗急性乳腺炎,蒲公英不可少	(59)
乳腺炎形成僵块中医怎么治	(60)
急性乳腺炎针灸如何治疗	(61)
生大饼外敷治疗乳腺炎有科学根据吗	(62)
急性乳腺炎如何预防	(62)
妊娠期为什么也会得乳腺炎	(64)
内吹乳痈是怎么回事? 用药有什么特点	(64)
患急性乳腺炎后怎样调摄护理	(65)
怎样鉴别急性乳腺炎与炎性乳腺癌	(66)
急性乳腺炎是不是都要回奶	(67)
传囊乳痈是怎么回事	(68)
什么叫粉刺性乳腺炎	(69)
浆细胞性乳腺炎与急性乳腺炎有什么不同	(70)
吸烟和乳晕部脓肿有关吗	(71)
“乳腺增生”是怎么回事	(72)
乳腺增生病的发病率为什么近年逐渐增高	(73)
中医称的“乳癖”包括哪些乳房病	(74)
乳癖和不孕相关吗	(74)
乳癖伴不孕有些什么药膳	(75)
黄体功能不全为什么引起乳腺增生和不孕	(76)
乳腺增生病怎样辨证论治	(77)
乳腺病伴月经不调怎样调理	(78)
乳腺增生病如何进行针灸治疗	(79)
乳腺增生病怎样用按摩手法治疗	(80)
乳腺增生病可选哪些药膳	(81)

※ 目 录 ※

乳腺增生病可以用黑芝麻食疗吗	(81)
鹿角为什么可以治疗乳房结块	(82)
待那唑治疗乳腺增生病是什么作用	(83)
乳痛症为什么在月经前最明显	(84)
为什么乳痛症发病率逐年增高	(85)
甲状腺功能亢进或减退并发乳房病如何治疗	(85)
什么是乳房囊性增生病	(86)
怎样诊断乳房囊性增生病	(87)
乳房囊性增生病都要手术吗	(88)
乳房囊性增生病会癌变吗	(89)
乳房囊性增生病可用哪些西药治疗	(90)
乳房囊性增生病中医中药怎么治	(91)
乳腺纤维腺瘤有些什么临床表现	(92)
乳腺纤维腺瘤有几种类型	(93)
乳腺纤维腺瘤在病理上怎样分型	(94)
乳房纤维腺瘤会变癌吗	(95)
如何鉴别乳房纤维腺瘤与乳腺癌	(95)
乳腺纤维腺瘤要手术治疗吗	(96)
分叶状囊肉瘤是不是属于恶性肿瘤	(97)

乳房健美训练

食物对乳房健美的影响	(98)
气功乳房健美法	(102)
乳房按摩健美法	(108)
乳房沐浴健美法	(110)

丰乳与瘦身减肥不求人

乳房健美操 ABC	(112)
床上简易乳房健美操	(119)
乳房健美与哑铃操	(121)
胸部健美运动	(127)

利用胸罩塑造美

胸罩的种类	(129)
佩戴胸罩对乳房健美的作用	(130)
不同年龄女性佩戴不同胸罩	(130)
不同体型穿戴不同胸罩	(131)

丰乳新知

速隆美丰乳器与丰乳霜	(132)
乳房整形术	(134)

瘦身减肥

健康是瘦身减肥的绝对前提

东方女性的体型种类	(141)
-----------------	-------

※ 目 录 ※

需要减肥的女性	(142)
过于消瘦的危害	(143)
青春期稍胖是正常现象	(144)
大腿较粗的女性是健康的前提	(144)

你真的肥胖吗

身高、年龄、性别与体重的关系	(145)
标准体重	(147)
肥胖与超重的界定	(150)
女性肥胖的界定及其原因	(153)

科学的减肥方法

减肥的方法	(155)
减肥要求科学	(156)
国际减肥原则	(159)
进行饮食减肥的方法	(160)
饥饿减肥的方法	(161)
行为减肥的方法	(163)
减肥要节制脂肪摄入	(164)
胖人选用甜食的原则	(164)
胖人要少吃盐	(165)
震动式电脑推脂减肥的奥妙	(166)
最新热能抽脂减肥(脂肪燃烧素)的原理	(167)
进行穴位按摩美容治疗肥胖的方法	(167)

丰乳与瘦身减肥不求人

防止腹部脂肪堆积的方法	(168)
腹部按摩减肥的操作方法	(168)
腹部减肥经穴按摩的操作方法	(169)
消除下腹部脂肪的方法	(169)
消除大腿脂肪	(170)
产后避免肥胖的方法	(170)
中药茶疗减肥法	(171)
膳食减肥的基本原则	(173)
日常减肥食物	(174)
补充维生素减肥的方法	(175)
食辣减肥的窍门	(176)
食醋减肥的窍门	(176)
食肉减肥的窍门	(176)
早餐减肥的窍门	(177)
服脱脂牛奶减肥的窍门	(177)
防止减肥伤及元气的方法	(177)

全方位塑造你的完美曲线

利用洗澡的动作消除双下巴	(178)
使下巴美丽	(179)
玉颈婷婷	(180)
用软刷子拉紧颈部皮肤	(183)
双手抱住后头部向前压	(183)
使后颈部的曲线优美	(184)
柔软、挺拔的肩背	(185)

* 目 录 *

苗条的手臂	(189)
消除上臂多余的肉	(190)
按摩肘部使之变白	(190)
纤纤素手	(191)
柔软美丽的手指	(193)
丰隆有致的臀	(193)
使下垂的臀部上升	(195)
臀部变美丽	(196)
增进臀部美感的运动	(198)
使臀部好看的锻炼法	(199)
使腰部曲线玲珑	(200)
细腰款摆	(200)
锻炼腰部、使它匀称	(201)
使腰部纤细	(202)
最省时的腰部操	(203)
两周内腰部减少 3 厘米的奇效	(203)
平滑的腹部	(205)
不喜欢体操的人怎样锻炼腹部	(208)
让懒人消除腹部多余的肉	(209)
有趣的腹部体操	(210)
结实的下腹部	(210)
厨房体操——美化腹部曲线	(211)
漂亮的双腿	(211)
美腿从柔软股关节开始	(218)
美腿运动两月见奇效	(218)
美化小腿的体操也要从按摩做起	(219)

丰乳与瘦身减肥不求人

矫正 O 型腿的体操	(221)
矫正 X 形腿的体操	(221)
使大腿不互相摩擦	(222)
保持腿部美丽的曲线	(222)
让不喜欢运动的人的腿变修长	(223)
举踝运动可使腿显得修长	(224)
使小腿肌肉趋近匀称	(224)
最女性化的脚	(225)
去除脚部的疲劳、使脚健美	(228)
细致的脚踝	(229)

克服错误的瘦身观念

不吃早餐的减肥办法不可取	(230)
食物纤维也非多多益善	(230)
减肥没有特效药	(231)
不可滥用利尿剂减肥	(232)
不可滥用减肥偏方、秘方	(232)
不可与肥肉断交	(233)
不可过量食用瘦肉	(234)
不宜长期食素	(234)
药物减肥应当慎重	(235)

最佳减肥食谱

豆腐浆粥	(237)
------------	-------

※ 目 录 ※

绿豆粥	(237)
赤小豆粥	(238)
菠菜粥	(238)
芥菜粥	(239)
芹菜粥	(240)
木耳粥	(240)
大蒜粥	(241)
萝卜粥	(242)
海带粥	(243)
淡菜粥	(243)
冬瓜粥	(244)
红薯粥	(245)
薤白粥	(245)
猪脑天麻粥	(246)
虾米粥	(247)
脊肉粥	(247)
冬瓜鸭粥	(248)
生蚝芹菜粥	(249)
槐花粥	(250)
菊花粥	(250)
石决明粥	(251)
白石英粥	(252)
玉米粉粥	(252)
山楂粥	(253)
落花生粥	(255)
葵子粥	(256)

丰乳与瘦身减肥不求人

人参粥	(256)
黄精粥	(257)
当归粥	(258)
首乌粥	(259)
荷叶粥	(260)
荷叶绿豆粥	(262)
杞子粥	(263)
白茯苓粥	(264)
泽泻粥	(265)
车前子粥	(266)
橘皮粥	(267)
仙人粥	(268)
决明子粥	(269)
茶叶粥	(269)
莎木面粥	(270)
牛奶粥	(271)
莲子百合汤	(272)
三色糯米饭	(272)
茯苓饼	(273)
荷叶莲藕炒豆芽	(273)
苜蓿炒萝卜	(274)
盐渍三皮	(274)
参芪鸡丝冬瓜汤	(275)
鲤鱼汤	(275)
鲜拌莴苣	(276)
怪味海带	(276)

※ 目 录 ※

青鸭羹	(277)
麻辣羊肉炒葱头	(277)

最佳减肥套餐

星期一套餐	(278)
星期二套餐	(279)
星期三套餐	(280)
星期四套餐	(282)
星期五套餐	(283)
星期六套餐	(285)
星期日套餐	(287)
一日减肥套餐	(288)
三日减肥套餐	(289)
低热量饮食套餐	(290)

传统减肥秘方

葛氏服药取白药方	(290)
茶饮方	(291)
荷叶灰方	(292)
冬瓜食疗方	(292)
大柴胡汤	(293)
泽泻汤	(294)
治肥人湿痰方	(294)
白金丸	(295)

丰乳与瘦身减肥不求人

轻身散	(295)
灵飞散	(296)
三花减肥茶	(297)
轻身一号	(297)
体可轻	(298)
减肥轻身方	(298)
七消丸	(299)
海藻轻身汤	(299)
清宫仙药茶	(300)
玉芝除老丸	(301)
细腰身方	(301)