

HEALTH ACTION THE MOST BEAUTIFUL BREAST

◎陈雪梅（编著）

丰胸跟我做

S女孩美胸行动

运动+饮食+中医+衣饰
为5种常见胸型分别支招
丰满胸部VS苗条身材
Bra——乳房的守护神
一起做个“挺”美人



美丽时刻
Beauty Time



广东出版集团
广东新华书店

图书在版编目(CIP)数据

丰胸跟我做 / 陈雪梅编著, —广州: 广东经济出版社, 2006. 10
(S 女孩丛书)

ISBN 7-80728-405-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 112119 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/24
印 张	4
版 次	2006 年 10 月第 1 版
印 次	2006 年 10 月第 1 次
印 数	1~10000 册
书 号	ISBN 7-80728 405-6/R·100
定 价	全套(1~4 册)定价: 80.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

◎陈雪梅（编著）

HEALTH ACTION THE MOST BEAUTIFUL BREAST

丰胸跟我做

广东人民出版社





我们的身体，每一处都美



和好友在MSN上聊天，她信誓旦旦地说：“我一定要锻炼，不然，这个夏天没法活了。”天啦，婀娜如此的她还发愁自己的一身“肉肉”没处放，如果依照她的标准，那我这种“珠圆玉润”的人，岂不是要干脆死了算了？

环顾四周，身边的女孩无一例外都在孜孜不倦的严格要求自己，腿再瘦点就好了！胸稍微大一点点就真的满足了！腰能不能再细一些呢？有什么办法让我的臀部更好看？还有，我的手臂怎么会越来越粗呢……到底什么样的身材才堪称完美，到底什么样的自己才满意，这些问题恐怕是永远也没有答案了。因为，塑身的路上，永无止境。

于是，我有了这样的想法，为什么不出版这样一套书呢？针对女孩们最关心的问题，比如丰胸、瘦腿、细腰等等，给大家最实用、最有效的美丽魔法。请来经验丰富的专业的形体老师，我们也不要自顾自的“瞎折腾”了，总结那些曾经走过的弯路，大家一起分享成功的喜悦。

从讨论选题、确定选题，到找到资深的YOYO美女老师、健身球教练陈旋，以及接下来的图片拍摄、文字编辑，其间的辛苦，自不必说。所幸，所有的付出和辛劳都是值得的。经过大半年的努力，终于有了现在呈现在大家面前的“S女孩”丛书：

《美腿不掉队》常见的腿型有萝卜腿、小象腿、O型腿、外八字腿、粗大腿，你属于哪一种呢？先找对自己的腿型，然后跟我们一起来锻炼，所有的问题都能在这里一一解答。

《丰胸跟我做》胸部的问题总是很多，乳沟、扁平、下垂、胀痛、bra……，如果你能运动、饮食、中医、衣饰全线出击，自然难不倒你。既要美丽，还要健康，我们都是“贪心”的“挺”美人。

《俏臀我最美》肥大臀型、下垂臀型、扁平臀型，都是我们追求“S”曲线革命道路上的拦路石，当然不能视而不见啦，赶快行动吧，谁先做谁先美。

《纤腰天天秀》丸子腰、袋鼠腰、侧肥腰，脂肪堆积位置不同，拯救方法当然也有差别了。各种腰型的美女们，各就各位！瑜伽、普拉提、健身球，方法多多，让你纤腰不打折。

有了这样一套全方位的美体指南，那么，还等什么呢，让爱美的你和我，一起来打造属于我们的全身美丽。

目录

Part 1 课前必读：从认识胸部开始

1. 胸部自检 6 步曲
2. 你属于哪一种胸型
3. 详解胸部黄金尺寸

6

7

8

10

Part 2 不可不知：正确丰胸知多少

1. 胸部与减肥 Q & A
2. 时髦女人的健康护胸禁忌

12

13

14

Part 3 各就各位：一起做个“挺”美人

完全运动美胸篇

1. 瑜伽式美胸
2. 普拉提式美胸
3. 健身球式美胸
4. 随时随地式美胸

16

17

18

34

42

44

完全饮食美胸篇

1. 瘦身又丰胸的日常食物
2. 懒美女的丰胸瘦身茶
3. 懒美女的丰胸减脂餐

52

53

54

58

完全胸部保养篇

1. 穴位按摩
2. 针灸丰胸

60

61

62



CONTENTS

- | | |
|-----------|----|
| 3. 精油按摩 | 63 |
| 4. 常用丰胸中药 | 65 |
| 5. 丰胸忌食食物 | 68 |

Part 4 贴身护士：内衣—乳房的守护神

- | | |
|----------------------|----|
| 1. 你穿对 Bra 了吗 | 70 |
| 2. 不同状况不同 Bra | 70 |
| 3. 正确测量 Bra 的尺寸 | 72 |
| 4. Bra 的正确穿戴方法 | 74 |
| 5. 立刻 UP UP 的 Bra 选择 | 75 |
| 6. Bra 的日常保养 | 76 |
| 7. 内衣性格解码 | 78 |
| 8. Bra 知识 Q&A | 80 |



Part 5 衣饰有方：胸部美丽视觉

- | | |
|-----------------|----|
| 1. 衣饰打造曲线美女 | 82 |
| 2. “太平公主”穿衣扮靓技巧 | 84 |



Part 6 护胸到底：你的胸部健康吗

- | | |
|----------------|----|
| 1. 什么时候怀疑你的乳房 | 89 |
| 2. 乳房保健的全面呵护计划 | 90 |
| 3. 运动后避免胸部下垂动作 | 92 |
| 4. 流行丰胸大点评 | 94 |



从认识 胸部开始

乳房，成全了女人的曲线和美丽，成全了襁褓中宝宝嗷嗷待哺的期待，成全了大男人坚强背后对柔情的渴望，但对于女人胸前这一道风景，除了关心她的外型和SIZE，你是否想过她的健康。

ONE

Part

课·前·必·读》



1

胸部自检 6 部曲



对于大多数东方女性,触摸自己的双峰似乎是一件极其尴尬羞耻的事情,因此很少有人会养成这样的习惯。其实,温柔的触摸自己的咪咪,并在镜子前仔细观察——进行乳房自检,绝对是保障乳房健康的唯一途径,所以,照照镜子加温柔触摸是每个女人一生的例行公事。

地点:有镜子的、温暖的、光线柔和的洗浴间。

操作动作示范:脱去上衣,站在镜子前面,仔细打量并触摸乳房。

1. 仔细观察每一侧乳房的外观、大小、皮肤颜色或者乳头颜色的变化,乳房是否有湿疹,或者皮肤是否出现凸痕,两个乳头高度的差别,乳头有无液体或其他分泌物。如果乳房有明显变化,你就需要注意了。
2. 抬起一侧手臂看一侧乳房是否像正常一样随之抬起。检查乳房上部与腋下结合部有无异常。
3. 双手举过头顶,身体转向一侧反复观察乳房的侧面。用同样的方法观察另一侧。双手平稳地放在胸部,用力按压觉得胸部的肌肉紧张起来,然后进行观察,看是否乳房有不同以往的线条(如有异物突起)。
4. 上身前倾,继续寻找皮肤的凸痕或皱纹,乳房轮廓的变化或者乳头的回缩。
5. 先摸乳房,再摸腋下,用中指和食指的指腹,顺着一个方向全面检查乳房。
6. 侧卧,将右臂放在头底下,胳膊下面的乳腺组织会移向胸部的中央,用左手检查右侧的乳房是否有肿块,触摸时稍微用力,这样你的手将更接近乳腺组织并更容易进行触摸。同样检查左侧的乳房。

特别提示

乳房自我检查的时间应在月经来潮后的第9~11天,沐浴时也可进行,因皮肤湿润更容易发现乳房问题。对于初学乳房自我检查的女性,可在一个月内的几个不同的时间进行检查,这样你就会了解乳房的硬度,皮肤肌理会发生怎样的周期性变化。之后再改为每月一次例行检查。此检查每月坚持一次,如果发现双侧乳房不对称,乳房有肿块或硬结,或质地变硬,乳房皮肤有水肿、凹陷、乳晕有湿疹样改变,应立即去医院请专科医生检查。

除自检外,凡30岁以上女性,最好每年请专科医生检查一次;40岁以上女性,每半年请医生检查一次,以便及早发现病变,防患于未然。女性乳房自检常存在两个极端,有的女性自检出肿块后,就异常紧张,容易造成紧张情绪,反而对自身健康不利。另有一些女性,发现肿块后没有及时就医,最终延迟治疗,造成遗憾。所以,女性应重视乳房自检,发现异常肿块后立即到医院进行专业检查。



2

你属于哪一种胸型

Ni Shu YU

Na Yi Zhong

Xiong XING



为美痴狂的MM们，你们想过没有，你真的需要丰胸吗？如果被YOYO老师这个小问题给问愣了，那说明你对自己的胸部还完全不了解，没关系，让我们根据下面的各个胸型的特征介绍，对号入座，YOYO老师将为各位美女制定一个贴心的私人生活胸部保健计划。

1. 标准胸型

特征：乳房基底圆形的半径大于高度，从侧面看起来很像钝角三角形所形成的圆盘。

保健Tips：知道如何保养和保持现状是标准胸形的当务之急。合适的饮食，健康的生活习惯，正确的穿着内衣，长期有效的运动是你永远美丽的不二法则。



2. 半球型

特征：乳房基底圆形的半径与高度大致相同，侧面看起来像是正三角形所形成的圆盘，有充足的脂肪组织，西方女性大多属于此类型。

保健Tips：这种胸形很性感，但很容易因各种原因导致胸部的下垂和松弛。持续正确的运动和健康的饮食对半球胸型的女性来说非常重要。



3. 下垂型

特征：肌肉松弛、没有弹性、乳晕下缘低于下乳沟，或成水平，或是乳头指向地面。

保健Tips 不当的减肥方式和生活习惯会造成乳房内脂肪减少，从而引起肌肉松弛，从饮食、运动、生活习惯、日常护理等多方面去调整才能从根本上改变下垂的现象。



4. 圆锥型

特征：乳房基底圆形的高度大于半径，侧面看起来像锐角三角形，乳房隆起尖长，乳腺组织、脂肪组织都很发达。

保健Tips：西方女性大多为这种胸型，对于这种胸型的女性来说，习惯性的锻炼胸部肌肉，维持胸型是保养的关键。千万要避免让自己短时间暴瘦，这样会因脂肪的流失而导致胸部的下垂。



5. 平坦型

特征：乳房顶点与最低点的差距很小，乳头几乎贴在胸肌上，很像还没发育完的胸部。

保健Tips：对于平坦胸型的女性来说，建立自我肯定和自我欣赏的自信心是最重要的，日常生活中丰胸饮食的配合也很关键。



3

详解胸部黄金尺寸

Xiang Jie

Xiong Bu Huang Jin Chi Cun



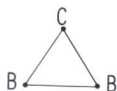
胸部的美丽是整体的匀称和协调。这份神圣的比例关系是根据我们东方女性的身材比例统计而成的，不是以西方女性的尺寸来衡量，所以大家可放心的做个DIY测试，看看我们到底有多美！



先了解数字构成

- A. 乳头与所对锁骨的垂直相交点
- B. 两个乳头处
- C. 锁骨的中间点
- D. 乳沟与两个乳头的水平相交点
- E. 乳头垂直到乳房下端的点
- F. 乳晕的周围边界点
- G. 在乳晕边界，与乳头成直径的点

※性感比例：B—C—B



两乳头与锁骨的中间点的距离：成等边三角形

你有没有为了挤出乳沟，硬把两侧乳房向中间挤？那现在就对照乳沟黄金尺寸检查一下你对乳沟与胸部比例的要求有没有太过苛刻。

※完美 UPUP: A—B



乳头到锁骨中点位的垂直距离: 19~21 厘米

每次看到“波霸”时,她那汹涌的胸部好像要从上面溢出的感觉是不是有些假,很不自然?那美女们就要参照这个数字重新调整内衣肩带,完美提升胸部高度。

※完美乳沟: B—B



两个乳头间的距离: 16.5~17 厘米

你有没有为了呈现诱人乳沟故意穿小一码内衣?很多女生为了这被世人注目的小沟沟伤透脑筋,七十二般武艺全部使上,其实不要太折腾,只要它们之间不近不远,16.5~17 厘米之间就行了。

※诱人乳晕: F—G



乳晕的直径距离: 3.5~4.5 厘米

乳晕多大才漂亮?很多MM对乳晕就不清楚了,乳晕可是越小越美,赶快来量量吧!

※柔嫩乳头: B

乳头的直径: 0.3~0.7 厘米

乳头的美丽不仅是数字,同时还有它的健康不下陷,也不过分突出,挺适中的粉红色小乳头才完美。

※决不下垂: B—E



乳头到乳房下端折皱处的垂直距离: 7~8 厘米

想知道你有没有受到地球引力的影响,那就赶快测量一下吧!

正确丰胸 知多少

了解自己的乳房后，现在我们就来了解丰胸吧！在这一章YOYO老师先帮你理清丰胸与减肥之间的关系，让你如愿的瘦身不瘦胸，让我们一起开开心心来丰胸！



1

胸部与减肥

Q&A

胸部以及减肥时胸部如何保养等问题,永远是女生不变的话题,现在YOYO老师就把一些比较普遍的问题在这逐一解答,希望美女们快快乐乐的将美丽进行到底。

Q: 为什么过度节食或减肥就会先减胸?

A: 乳房中最多的是脂肪,腺体组织和结缔组织漂浮在脂肪之中,脂肪多少决定乳房大小,女性如果过度节食或减肥,在全身普遍减脂同时也减了胸部。

Q: 为什么运动可以丰胸?

A: 通过锻炼能使胸肌增长,托高胸部,而锻炼韧带可以使得胸部更加挺拔,胸肌的增大会使乳房突出,胸部看起来更丰满。

Q: 体型胖的人胸部就会比较大吗?

A: 不一定,因为胸部大小,是由乳房内腺体组织及脂肪含量的多寡决定的,胖的人确实有可能有比较大的乳房,不过这不是绝对的,因为你不能人为的控制脂肪长在什么地方。

Q: 多吃脂肪含量高的食物,胸部会变大大吗?

A: 不一定,虽然脂肪是决定胸部大小的主要成分,但这并不代表你多吃就会丰胸,因为脂肪不会以你的意识而生长,它可能会长在小腹、大腿任何你不想胖的地方。



2

时髦女人的健康 护胸禁忌



女性健美的重要标志之一，就在于健美的乳房耸起所形成的外部体形曲线美。那么，怎样才能养护好乳房，并达到健美呢？不少女性缺乏乳房保护知识，一味丰胸，结果反而伤害了乳房，造成不良后果。以下就是乳房养护过程中的禁忌：

1

忌受强力挤压

这一点要特别注意。乳房受外力挤压，有两大弊端：一是乳房内部软组织易受到挫伤，或使内部引起瘀血等。二是受外力挤压后，较易改变外部形状，使上耸的双乳下塌、下垂等。避免用力挤压乳房应注意两点：

- ① 睡姿要正确。女性的睡姿以仰卧为佳，尽量不要长期朝一个方向侧卧，这样不仅易挤压乳房，也容易引起双侧乳房发育不平衡。
- ② 夫妻性生活中，应尽量避免用力挤压乳房，否则会引起内部疾患。

2

忌配戴乳罩不合适

切忌配戴不合适的乳罩，或干脆不配戴乳罩。选择合适的乳罩是保护双乳的必要措施，切不可掉以轻心。要选择型号适中的乳罩，应做到以下3点：

- ① 配戴乳罩不可有压迫感，即乳罩不可太小，应该选择能覆盖住乳房所有外沿的型号为宜。
- ② 乳罩的肩带不宜太松或太紧，其材料应是可少许伸缩的松紧带。
- ③ 乳罩凸出部分间距适中，不可距离过远或过近。另外乳罩的制作材料最好是纯棉，不宜选用化纤织物。

有些少女常常不配戴乳罩，认为乳房未长成，故不必戴乳罩。这种想法是错误的，若长期不配戴乳罩，不仅乳房易下垂，而且也容易受到外部损伤。只要乳罩配戴合适，就不会影响乳房的发育，有利无害。

3

忌用过冷或过热的浴水刺激乳房

乳房周围微血管密布，受过热或过冷的浴水刺激都是极为不利的，如果选择坐浴或盆浴，更不可在过热或过冷的浴水中长期浸泡。否则，会使乳房软组织松弛，也会引起皮肤干燥。

4 忌乳头、乳晕部位不清洁

女性乳房的清洁十分重要，长时期不洁净会引起麻烦，如出现炎症或造成皮肤病。因此，必须经常清洁乳房。

5 忌过度节食

饮食可控制身体脂肪的增减，营养丰富并含有足量动物脂肪和蛋白质的食品，可使身体各部分储存的脂肪丰满。乳房内部组织大部分是脂肪，乳房内脂肪的含量增加了，乳房才能得到正常发育。有些正发育的青春期少女，一味地追求苗条，不顾一切地节食，甚至天天都以素菜为主，结果使得乳房发育不健全，干瘪无形，那么其他养护措施也就于事无补了。

6 切忌不锻炼

适当做些丰乳操、轻度按摩可使乳房丰满。做丰乳操是实施乳房锻炼的措施之一，这对于乳房组织已基本健全的女性是十分重要的。锻炼的目的是使乳房下胸肌增长，胸肌的增大会使乳房突出，看起来乳房就大了。

7 少女忌用激素类药物丰乳

少女正处在生长发育的旺盛时期，卵巢本身分泌的雌激素量比较多，如果选用雌激素药物，虽然可以促使乳房发育，但却同时潜伏着一些极不利的危险因素。女性体内如果雌激素水平持续过高，就可能使乳腺、阴道、宫颈、子宫体、卵巢等患癌瘤的可能性增大。常用的雌激素有苯甲酸雌二醇、乙烯雌酚等。滥用这些药，不但易引起恶心、呕吐、厌食，还会导致子宫出血、子宫肥大、月经紊乱和肝、肾功能损害等严重后果。

8 忌长期使用“丰乳膏”

健美乳房常用的丰乳膏一般都采用含有较多雌性激素的物质，涂抹在皮肤上可被皮肤慢慢地吸收，进而使乳房丰满、增大，短期使用一般没有什么大的弊病。但如长期使用或滥用、轮换使用不同类的丰乳膏就会带来以下不良后果：

- ①会引起月经不调，色素沉着；
- ②会产生皮肤萎缩变薄现象；
- ③使肝脏酶系统紊乱，胆汁酸合成减少，易形成胆固醇结石。因此，一定要慎用丰乳膏，特别忌长期使用。