

杨树文健身健美丛书

丰胸

杨树文 著

北京出版社出版集团
北京出版社



杨树文健身健美丛书



杨树文 著

丰胸

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

丰胸 / 杨树文著. — 北京: 北京出版社, 2005

(杨树文健身健美丛书)

ISBN 7-200-06310-X

I. 丰… II. 杨… III. 乳房—健美—基本知识

IV. R665.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140929 号

杨树文健身健美丛书

丰 胸

FENG XIONG

杨树文 著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京四季青印刷厂印刷

*

787×1092 32开本 4.75印张 100千字

2006年2月第1版 2006年2月第1次印刷

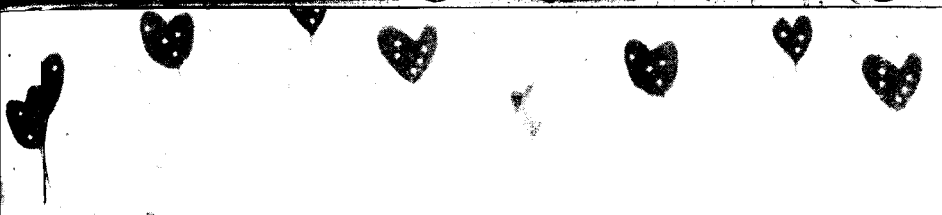
印数 1—8 000

ISBN 7-200-06310-X/R·340

定价: 13.80 元

质量投诉电话: 010-58572393





作者介绍

杨树文先生是著名的中医按摩专家、健康专家和武术气功养生家。1953 年出生于武术和中医点穴按摩世家，毕业于北京航空航天大学。

他的中医点穴按摩治病、美容、减肥、增胖、增高、丰胸、丰臀、催眠和保健 9 项绝技方法独特、疗效显著，享誉国内外，被外国朋友称为“中国一绝”。

他于 1988 年首创中医点穴按摩丰胸术。许多人按他教授的丰胸方法自我练习或为他人点穴按摩，均收到很好的丰胸健美效果。本书是他几十年临床实践和教学经验的结晶。

杨先生成绩斐然，中央人民广播电台，海南、四川等省市电视台，日本相关电视台，以及《自然医学》、《健康文摘》、《澳门日报》、《华侨报》、《大众报》、《市民日报》、《CHINA SPORTS》等多家中外新闻媒体先后报道了他的事迹。

杨先生已出版 11 部著作，发表论文 39 篇。



Perface 前言



我的几本健身健美著作《美容与减肥》、《气功点穴按摩术》、《美容减肥增高术》、《常见疾病自疗术》、《中国传统健身术》和《增高》等书在海内外先后出版，深受广大读者朋友的欢迎，收到大量国内外读者来信。许多读者来信说，按照书中介绍的方法自我习练或为他人治疗，收到了较好的美容、明目、减肥、增胖、增高、丰胸、催眠、保健和治疗病效果。为此，我感到非常高兴和欣慰。

一些读者来信说，按照书中介绍的丰胸方法自我习练，收到了显著的丰胸效果。有的人习练两周就使胸围增加6厘米。有的读者为他人丰胸按摩，4个疗程下来，胸围增加8.5厘米，我真为她们高兴。

目前图书市场上虽然有不少丰胸图书，但是，实用、有效、内容全面、科学的丰胸图书不多见。笔者在已出版的其他著作里，虽然涉及有关丰胸的内容，但篇幅不大，动作插图不多，指导性不强。很多女性朋友迫切希望我能写一本有关丰胸的书，并配置大量的插图，方便读者更好地照图学练。

为了满足广大读者的要求，我根据多年临床和教学实践经验，并查阅了大量医学文献，撰写了《丰胸》一书，真诚奉献给读者朋友。

渴望丰胸的女性朋友可按书中介绍的食物丰胸法、丰胸健美操、丰胸健美功和自我点穴按摩丰胸术等方法自我习练。这些方法简单易学，安全实用，帮助他们丰

胸健美。

从事丰胸美体按摩的专业按摩师和业余爱好者可按书中介绍的中医点穴按摩丰胸术为天性爱美的女性朋友丰胸按摩治疗，也能收到满意的丰胸效果。

此外，笔者特请著名画家任志刚女士为本书绘制了数十幅精美的插图。每一个点按穴位、每一种按摩手法、每一个健美操动作和每种练功方法都配有插图，方便了读者朋友学习。

另外，书中还附有“丰胸实例”和“读者来信摘抄”，供读者朋友参考和借鉴。为了维护这些患者、读者的姓名权、隐私权，避免给她们带来不必要的麻烦，故隐去她们的真名和单位。这些读者朋友的原始病例和来信原件，我都妥善保存着。本书的成书，也有这些读者患者的一份功劳，借此机会，向她们表示感谢。

读者朋友在阅读本书时，有不明白之处，或在自我练习（或为他人按摩）中遇到了问题，想垂问和咨询的，可来信（请附回程邮票）来电联系。

通信地址：北京市通州区西马庄园45号楼11单元204号

邮政编码：101100

电话：(010) 89540462 81101850

电子邮箱：1. yangshuwen53@hotmail.com

2. yangshuwen53@yahoo.com.cn

杨树文

2005年11月于北京



浅谈女性丰胸健美

3/ 丰胸健美的重要意义

4/ 女性乳房结构

6/ 如何丰胸健美

7/ 最佳丰胸方案



食物丰胸法

13/ 食物丰胸的重要性

14/ 人体需要哪些营养素

17/ 日常食物都有哪些营养素

22/ 最佳的丰胸食物

24/ 简单、理想的丰胸食谱

30/ 注意事项



丰胸健美操

37/ 丰胸健美操的特点

38/ 丰胸健美操第1节 弓步扩胸

44/ 丰胸健美操第2节 床上俯卧撑

47/ 丰胸健美操第3节 握书扩胸

50/ 注意事项



丰胸健美功

53/ 丰胸健美功的特点

54/ 丰胸健美功的原理

55/ 丰胸健美功练习方法

60/ 注意事项

目录

Contents



丰胸穴位

- 65/胸、腹部丰胸穴位
- 66/上肢丰胸穴位
- 67/背部丰胸穴位
- 68/下肢丰胸穴位
- 69/怎样取穴



丰胸手法

- 73/点按法
- 77/揉法
- 81/推法
- 83/摩法
- 85/振颤法



自我点穴按摩丰胸术

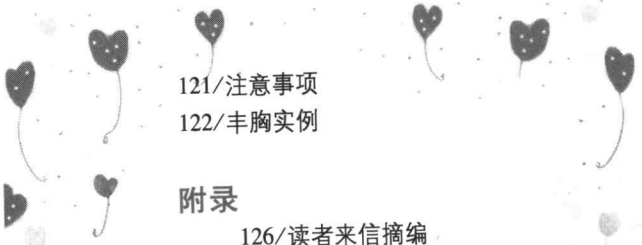
- 91/自我点穴按摩丰胸术的特点
- 92/自我点穴按摩丰胸术的原理
- 93/自我点穴按摩丰胸术
- 106/注意事项



中医点穴按摩丰胸术

- 111/中医点穴按摩丰胸术的特点
- 112/中医点穴按摩丰胸术的原理
- 112/中医点穴按摩丰胸术





121/注意事项

122/丰胸实例

附录

126/读者来信摘编

129/中医点穴按摩术

132/外文期刊文章摘编

135/附表一

137/附表二

后记

目录

Contents



浅谈女性丰胸健美

A





！ 丰胸健美的重要意义

女性的美，美在发，乌黑油亮，柔软光洁，披在肩上，美如波浪；女性的美，美在目，晶莹明亮，脉脉含情，回眸一笑百媚生；女性的美，美在口，红润双唇似玫瑰；女性的美，美在腰，轻盈柔软似杨柳；女性的美，美在腿，美在手，美在……

然而，女性的美中，最引人注目的，最富有魅力的，非胸部美莫属了。

女性的臀围、腰围和胸围并称“三围”，这三个部位是女性形体美、曲线美的关键部位，其中尤以胸围最为重要。女性的胸部除胸大肌、胸小肌等肌肉与男性相同外，其特殊之处在于拥有丰富的乳腺及包围在乳腺周围的乳房脂肪体和一些结缔组织。

乳房是女性胸部重要的组成部分。每一位女性都希望有一对丰满而富有弹性的乳房。在国外，女性乳房被称为“女人的生命”，无论是婚前婚后，都受到相当重视。

乳房不仅在女性美学上有很大的价值，乳房丰满隆起、有弹性且不下垂能使女性具有特有的曲线美，这样的身姿能给人以体态优美的感觉。当然，乳房还是哺乳婴儿的器官。

每一位女性都希望自己拥有匀称而健美的体



形，拥有丰满而富有弹性的乳房。然而在现实生活中，很多女性朋友的胸部往往不尽如人意。有的女性，乳房过小，胸部过平；有的女性，乳房过大，乳房下垂，缺乏弹性。因此，丰胸健美便成为很多女性朋友的一种生活追求。

! 女性乳房结构

女性乳房左右各一个，属皮肤腺，是哺乳器官，也是女性的象征。

乳房的外层是皮肤和皮下组织，里面有乳腺、脂肪、结缔组织、输乳管、血管和神经等组织。乳房基底主要附着于胸肌筋膜和胸大肌上（见图1-1）。

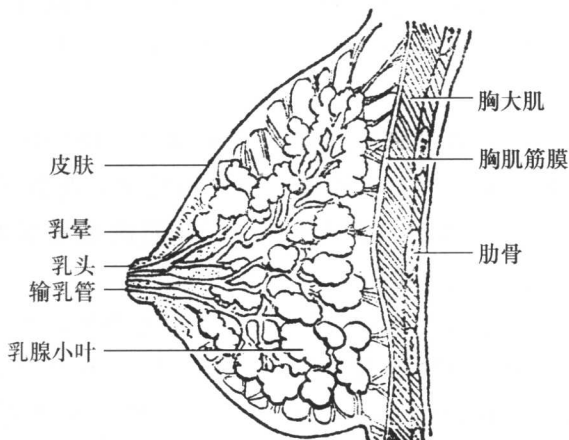


图1-1 女性乳房解剖图（纵切面）

从性成熟期开始，由于卵巢开始发育，分泌雌激素，在其作用下，乳腺腺体和脂肪组织显著增生，乳房发育增大。成年未生育过的女性乳房，外观多对称，呈半球形或圆锥形，坚挺而富有弹性，位于第3~6肋骨之间，胸大肌的前方。

乳房的中央有乳头，平对第4肋间隙或第5肋。乳头表面有12~15个输乳孔为输乳管的开口。在乳头周围有一颜色较深的环形区称为乳晕。乳晕的皮肤内长有皮脂腺，能分泌皮脂润泽乳头和乳晕。

乳房主要由乳腺和脂肪组织构成。乳腺被脂肪组织和结缔组织分隔成15~20个乳腺小叶，以乳头为中心呈放射状排列。每个小叶均有单独的输乳管，开口于乳头顶端的输乳孔。有一些输乳管开口前互相汇合。

根据中医脏腑经络学说，乳房正中央恰好在足阳明胃经上，乳头中央就是此经络上的“乳中穴”，乳房下端中心就是此经络上的“乳根穴”。而且，肝经、胃经、脾经等经脉都直接或间接地通过乳房。按本书介绍的中医点穴按摩方法点按刺激这些经络穴位，或直接按摩乳房，能促使乳房健康发育，使之更加圆润、丰满，健美而富有弹性。

女性乳房的大小和形状，受年龄、人种、遗传基因、营养状况、机能状况及个人差异等因素的影响而不同。





女性朋友乳房过大、过小或松弛下垂都极大地影响女性朋友的形象美和他们的自信心。有的女性朋友胸部扁平，乳房干瘪；有的女性朋友乳房过度肥大，松弛下垂；还有不少女性朋友患有各种各样的乳腺疾病，如乳腺小叶增生、乳腺炎、乳腺囊肿、乳腺纤维瘤和乳腺癌等，那更是痛苦的事。

女性乳房的过大、过小、畸形或患上疾病，不但破坏了女性生理自然曲线，大大影响了女性身段美，而且会给女性朋友造成很大精神压力，严重时，会影响正常的工作、生活和身体健康，给他们带来痛苦和遗憾。

可见，不论从美的角度，还是从健康角度来说，胸部的健美对女性朋友来说是何等的重要。女性具有丰满而富有弹性的胸部不仅可以显示其健美的体形，也展现出其特有的女性魅力，昭示其健康英姿。

！ 如何丰胸健美

很多女性的体形虽然不错，但其胸部达不到健美的标准，这主要是受家族遗传、营养状况等因素影响。此外，与缺乏必要的健身运动也有一定的关系。

女性要使胸部丰满而富有弹性，必须加强胸