

養生館  
特效食譜系列 03

FENGXIONGTEXIAOSHIPU

# 丰胸特效

食譜

中醫師的丰胸秘方大公開！  
美麗與健康長存！

余淑美 ● 張家蓓 ● 著

汕頭大學出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

丰胸特效食谱 / 余淑美, 张家蓓著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.1

(养生馆·特效食谱)

ISBN 7-81036-758-7

I. 丰... II. ①余... ②张... III. 乳房—健美—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 155834 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经尚书文化事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

## 丰胸特效食谱

---

作 者: 余淑美 张家蓓

责任编辑: 廖醒梦 李资渝

责任校对: 张立琼

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市悦彩印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 20

字 数: 400 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 84.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-638-6/TS · 102

---

发行/广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话/202-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所/城邦 (马新) 出版集团

电话/603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

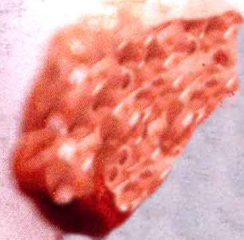
版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

FENGXIONGTEXIAOSHIPU 余淑美·张家

# 丰胸特效

食谱







## 作者简介

### 余淑美

学历：台大医学院博士

现任：台北和平医院中医科主治医师

经历：台北中兴医院医师

台北慢性病防治院医师

东吴、实践、长庚大学副教授

专长：· 妇科疾病

（肥胖、乳房疾病、月经不调）

· 乳房医学

· 颜面神经麻痹、中风后遗症

· 骨关节疾病

（各种酸痛、关节炎、青少年转骨）



### 张家蓓

学历：“中国医药学院”学士后中医学系毕业

现任：台北和平医院中医科减重特别门诊专科医师

经历：“中国医药学院”附设医院中医科医师

长青传统中医医院医师

专长：· 小儿过敏体质调理

· 妇科疾病（不孕症、月经不调）

· 减重



食谱示范：

### 简坤狄

经历：台北晶华酒店副主厨

高岛屋百货芳咖啡西餐主厨

远东百货芳醇咖啡主厨



## 追求美感， 是医学的另一个最高境界

医学涵盖了“预防”与“治疗”二部分，除了治疗疾病、解除病痛外，更应积极的预防疾病发生，有了健康的身体后，如何更进一步追求“美感”，让人们自信心展现无遗，也算是医学的一部分。

乳房疾病是妇科病理变化的表现之一，许多医家对乳病极为重视。中医认为乳房与经络、脏腑和气血有密切的关系，其中肝、胃、肾、冲任二脉更显著影响乳房的发育。只要是身为一个女人，都有过想要让胸部更傲人、美丽且健康的念头，美丽无罪，追求丰满完美的曲线，更是女人与生俱来的权利！

希望美丽与健康长存是每个女人毕生的梦想，很多女人为了傲人的双峰，买了许多所费不赀的保养品、健康食品，殊不知平时摄取食物的营养，与日常生活的调养与运动，就可以达到良好的效果，其实美丽与健康是一体两面的，想要有迷人的外表，必须先打好健康的基础。

本书针对各年龄层、不同需求的女性而设计的“乳房美丽健康医学书”，为含苞待放的少女、魅力日增的成熟女性、孕味十足的准妈妈，及迟暮来临的黄金女郎，量身订做的丰胸美胸计划，包括38道可口美味的药膳、丰胸按摩及运动方法、药浴，只要你认真、耐心地去执行，一定可实现丰胸的美梦。

余淑美 張家蓓

# Contents



## 目录



乳房生理结构解析 /6

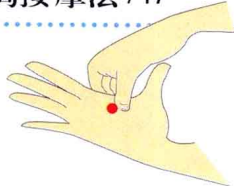
最美丽、最魅力一乳房 /7

你也是扁平一族吗? /8

宠爱双峰饮食生活秘方 /10

女人的第二层肌肤—胸罩 /13

◎丰胸首部曲—  
丰胸按摩法 /17



## 丰胸菜肴

鸡丁枸杞子 /22

芝麻油 莴笋叶 /24

豆豉蚬 /26

盐水虾 /27

小鱼干四季豆 /28

二仙胶麻油鸡 /30

菟丝粥 /32



## 丰胸甜点

豆浆麦片粥 /33

鲜奶玉露 /34

红枣酒酿蛋 /36

麦片山药芝麻糊 /38

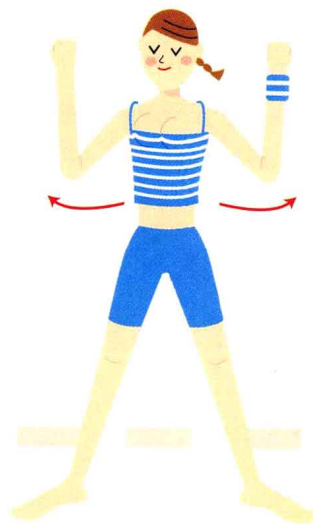
银耳薏仁莲子汤 /39

丰乳银耳汤 /40

丰胸瘦身美白粥 /42

木瓜牛奶汁 /44

木瓜酸奶 /45



◎丰胸二部曲—  
食物与运动 /46







## 丰胸沙拉

生菜沙拉 / 52

芦笋虾蔬手卷 / 54

鲜虾丰胸沙拉 / 55



## 丰胸汤品

核桃豆腐汤 / 56

香菇鸡爪汤 / 57

蛤蜊汤 / 58

归芪鸡汤 / 60

雪蛤汤 / 62

参芪玉米排骨汤 / 63

花生炖猪脚汤 / 64

五味美胸汤 / 66

牛蒡鲤鱼汤 / 68

玫瑰猪肝汤 / 70

青木瓜炖排骨汤 / 71

肉苁蓉乌骨鸡汤 / 72

红萝卜炖牛肉汤 / 74

## 丰胸三部曲—— 中药治疗及美胸药浴 / 76

## 丰胸茶饮

桂圆红枣茶 / 80

归芪茶 / 82

玫瑰花茶 / 84

蒲公英茶 / 86

肉苁蓉茶 / 88

桑椹茶 / 90



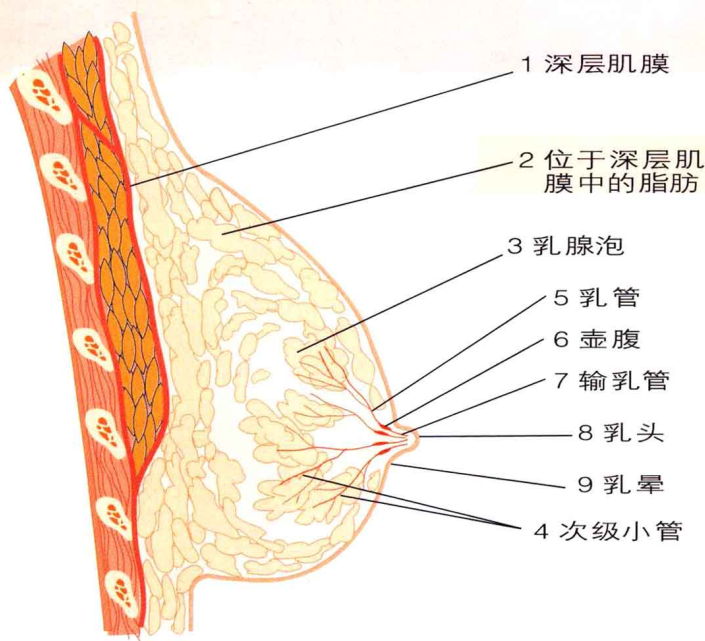
## 附录： 认识乳癌 / 92



# 乳房生理结构解析

## 女人必修学分

乳房是女性哺乳的重要器官，也是重要的第二性征，所以，身为女人，有必要去了解乳房基本的构造：



### 1 深层肌膜：

为结缔组织，往下包住肌肉与脂肪。

### 2 位于深层肌膜中的脂肪：

脂肪的多寡会决定胸部是否丰满。

### 3 乳腺泡：

组成乳腺的小单元。

### 4 次级小管：

乳汁分泌及输送的管路。

### 5 乳管：

乳汁分泌及输送的管路。

### 6 壶腹：

乳管膨大处。

### 7 输乳管：

乳汁分泌的道路。

### 8 乳头：

在乳晕正中，颜色为玫瑰红，当乳头受吸吮或刺激时，乳头上肌上皮会收缩而使乳头突起，亦是兴奋的特征。

### 9 乳晕：

位于乳头的周围，其颜色主要决定于遗传因素，许多人认为乳头与乳晕呈现粉色才是处女，这是不正确的观点。乳晕在怀孕期间一般呈现褐色。



# 〔最美丽、最魅力—乳房〕

丰胸  
加油站

7

## 凹凸有致的女人

心理学大师佛洛伊德说：

女人最吸引人的欲望，不是第一性征——生殖器官，而是第二性征——乳房。

的确，一个圆浑、丰满、坚实的乳房悬在胸前，最能展现魅力，吸引关注的眼光，在古今艺术家作品中，无论雕像或绘画，乳房几乎是赤裸的，这无非要展现出女性乳房既性感又纯洁的风情。

乳房是一种明显易见的女性特征，也是哺育婴儿吸收营养的器官，总以敏感而多面的姿态，陪伴女性朋友度过各个人生阶段。在平常日子里、月经周期期间、怀孕过程，都会随着内在生理的节奏而波动，时而安静、时而活跃，由此可见，乳房之于女人的重要，充分表露无遗。正因乳房如此重要，宝贝胸部，让自己在抬头挺胸、举手投足间更添女性魅力，是每个女人的必做功课。

## 〔完美的胸部黄金比例〕

希腊女神维纳斯是举世公认的美女，她的胸部曲线挺立而优美，根据专家研究发现，其曲线是呈现“等边三角形”。欲知自己是否合乎“等边三角形”的曲线，可依下列步骤测测看：

### 第一步：

先量两个乳头之间的距离，约 16 - 18 厘米，并找出中间点 (C)。

### 第二步：

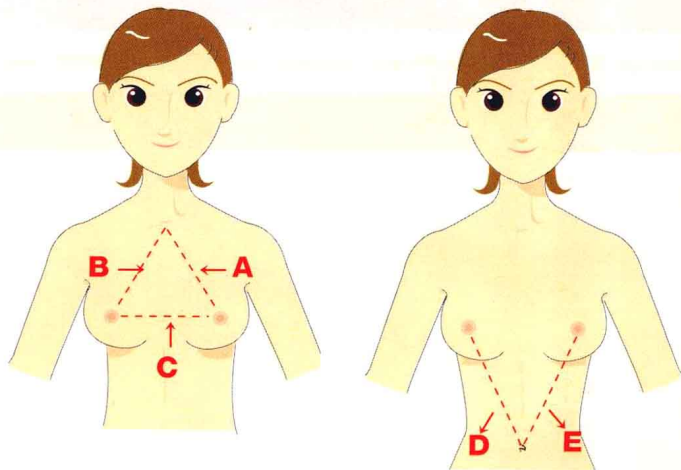
找出两个锁骨中间凹陷点 (C)，再往左右两旁乳头 (A、B) 测量，并求出 C 与 A、B 是否等距。

### 第三步：

如果是，那就恭喜你拥有最标准的胸部。

### 第四步：

再分别量出左右两边乳头与肚脐的距离 (D、E) 是否等距？如果是，表示您的胸部挺立不下垂。





# 【你也是扁平一族吗？】

## 别当太平公主

拥有婀娜多姿的曲线或丰满健康的胸部，相信是每一个女人的愿望，但是，想要破除丰胸的迷思，就要先了解扁平胸、乳房下垂、外扩的原因，才能找对方法让自己丰满健康、坚挺集中。扁平胸的女性，除了家族遗传，还可归纳以下几点因素：

### 1. 攸关乳房大小的海绵体

乳房组织绝大部分为海绵体与脂肪组织，海绵体的膨胀与否，攸关乳房体积的大小。而如何确定海绵体是否发育完全呢？你可用食指触压乳房上方：

1. 若感觉到乳房犹如海绵般立即弹回来，就表示发育完全。

2. 若摸到大片稍硬的组织，可能乳腺不通，或是海绵体还有很大的成长空间。

#### a. 海绵体仍有成长空间者 (22 岁是黄金时期)

- \* 每天半小时丰胸，以穴道指压、按摩，或做 20 分钟扩胸运动。
- \* 饮食正常，不要刻意节食或暴饮暴食。

#### b. 体质较虚弱、海绵体较少者

要先将体质调整至健康状态，再行丰胸穴道按摩与运动，才能让乳房明显长大。



## 2. 个人体质、药物

- 1. 卵巢机能不良：**其症状是月经来潮时，腹部两侧胀痛，经血呈黑紫色。
- 2. 脾胃失调：**正值成长期的少女，若饮食偏差，或是过度减重之妇女，由于营养不均衡，无法提供乳房良好的发育。
- 3. 心肺功能不佳：**其症状伴随健忘、失眠、胸闷、面色苍白等。
- 4. 产后肾虚：**指产后性腺分泌不足，无法促使卵巢分泌动情素及黄体素，其症状伴随易掉发、视力减退、腰酸膝软，易经痛、多疑、惊恐。
- 5. 早衰性老化：**即产后妇女提早老化，其症状伴随乳房萎缩或下垂、肥腰、臀肉松垮、皮肤干燥等。
- 6. 药物引发：**注射退奶针，或常吃避孕药等损及乳房健康的药物。

## 3. 人为疏忽

- 1. 减肥：**无论是饮食控制或药物减肥，在体重急速下降3~5公斤以上者，乳房亦随之急速萎缩，因此，减肥原则应遵守“厚此（乳房）薄彼（瘦腰、臀、大小腿）”为最高原则。
- 2. 长期背负重物：**不但导致肩膀酸痛、倾斜，甚至连带影响乳房发育，因此应避免养成不利胸部成长的姿势。
- 3. 内衣穿著不当：**适当选择修饰胸部曲线之整型内衣，可雕塑出婀娜多姿曲线，但若穿著不当，将妨碍血液循环，甚至造成乳房外扩、下垂的遗憾。
  - a. 内衣穿著不正确：**  
罩杯设计不够集中，边线和底端不能紧贴身体，不能包住乳房。
  - b. 不喜欢穿内衣：**  
使乳房没有适当的支撑点，难以抗地心引力，尤其是工作上需要大量劳动者，更应穿着内衣。

### 谁需要丰胸的疗程？

- \* 时常情绪不好及压力大的人。
- \* 不注意饮食营养及三餐不定时、胃口不好的人。
- \* 自幼体弱消瘦者。
- \* 不按时参与疗程者。
- \* 时常晚睡熬夜的人。
- \* 时常感冒及肠胃炎的人。
- \* 心肺功能不佳者。





# 宠爱双峰饮食生活秘方

## 认真的女人最美丽

乳房其实和生命一样，从成长、成熟到老化，女人的乳房变化，会经历几个生命周期，至于要如何照顾乳房，饮食生活要如何注意，这是每个年龄的女性都应该去关心的，如果从日常生活的小细节及良好的饮食习惯做起，才会有个健康、曲线良好的胸部：

a.〔幼年期〕 此期乳腺呈现静止状态。

b.〔少女期〕

现代小女生发育得早，大概小学四五年级开始，就感受到胸部不同程度的胀痛感，乳头也由原本两个平坦的小点，逐渐隆起凸出，周围皮肤颜色加深，形成乳晕。这是由于卵巢分泌动情激素（estrogen）刺激乳房组织发育，再加上黄体激素（progesterone）作用下，使乳房更加坚实，乳腺的体积增大而有色素表现出来。

### Diet Tips 饮食要诀

少女期是奠定丰满胸部的最好时期，此期女性应避免过度的减肥，要多吃优质的蛋白质及适量脂质类食物，如奶类及蛋、豆、肉、鱼类，补充铁质、钙质，对女性荷尔蒙的合成及分泌都会有助益，若善用本书丰胸的药膳则有加分的效果。

### Live Caring 生活照护

1. 少吃高热量或油炸的速食，以免丰胸不成，反成肥胖少女。
2. 抬头挺胸，以免妨碍乳房发展。
3. 多做扩胸、张开双臂的运动。

## C. [成熟女性期]

开始懂得去展现胸前这位好朋友的风情，懂得为自己挑选一些令人眼睛一亮的服饰，来凸显胸部曲线。此时应对月经周期中乳房的忽大忽小有所认识，才不会惶恐。

★ **月经前**：乳房血流增多，乳房水分滞留，乳腺增加，故多数人会感觉到经前乳房胀痛。

★ **月经期**：此期乳房有分泌现象，之后乳腺小叶渐渐变小。

★ **月经结束后**：乳房体积于月经后 5~7 天达到最小。

### Diet 饮食要诀

平时均衡营养外，应在月经后第 10~12 天，及月经来前一周，适量补充含动情激素成分的食物，如山药、豆浆、杏仁、腰果、牡蛎、鸡脚或猪蹄膀。

### Live 生活照护

1. 选择适合自己的胸罩，除了让体态婀娜多姿，还可以防止不洁物造成乳头炎或乳房下垂。
2. 参见本书穴位按摩，可让胸型更美好，可在洗澡时进行，顺便可做乳房自我检查，看看是否有肿块。
3. 平时饮食习惯不良，缺乏运动，睡眠不足或穿戴胸罩不良，将加速胸部提早老化。

## d. [孕味十足的妈咪期]

由于绒毛膜性腺激素（HCG）、黄体素（progesterone）、泌乳素（prolactin）的作用，加速乳腺及乳小叶发展，所以乳房明显变大。

一般而言，妊娠的第一及第二个月内，即可看见乳房体积变大、变硬，乳头变大且颜色变深，这些变化将持续至生产。在妊娠第六个月后，乳房的腺体已准备开始分泌乳汁。

### Diet 饮食要诀

首重营养均衡，选择优质蛋白质，如鱼、蛋等，避免高油腻食物，以免造成过度肥胖，加深妊娠危险性。

### Live 生活照护

1. 换穿较大的胸罩，以可支撑住乳房，不产生束缚感为原则。
2. 用温水清洗乳头，若有乳头凹陷，可轻轻地将乳头向外牵引。



## e. [产后新妈咪期]

产后第三天开始有初乳分泌，如果不喂母乳则乳房快速萎缩，缩小至怀孕前罩杯。



### Diet tips 饮食要诀

1. 多吃一些本书所列丰胸药膳，以助胸部恢复坚挺。
2. 多吃高蛋白质食物及富含胶质食物，以助恢复肌肤弹性。
3. 避免摄取过多生冷蔬果食物。



### Living 生活照护

1. 为避免乳房萎缩与下垂的现象，宜穿着撑托性佳的胸罩。
2. 多做本书所建议之丰胸运动。



## f. [更年期的黄金女郎期]

一般女性的更年期大致是45~55岁之间，由于卵巢功能衰退，女性素分泌量减少，或支撑乳房的韧带松弛，易造成乳房下垂、萎缩，伴随其它更年期症状，如骨质疏松、潮热，皮肤干燥等，然而此年龄的美丽已经超出身材有形的标准，而是另一种成熟及风情万种的美丽了。



### Diet tips 饮食要诀

1. 避免高脂肪类食物，以防乳癌。
2. 多摄取高纤维低热量食物，以维持理想体重。
3. 多摄取滋阴食（药）物，如黑木耳、薏仁、女贞子、黄豆类。



### Living 生活照护

1. 应好好重视乳癌防治，每月定期做乳房自我检查，或定期超音波检查。
2. 每天规律运动30分钟。



## 正确选购使用

胸罩是女人的第二层肌肤，大多数的女性会认真选择款式、质地及颜色，而真正会针对不同时间、场合、地点而挑选合适的内衣者并不多。至于从医学的观点而言，胸罩到底具有多少重要性呢？诸如不戴胸罩有没有害处（会不会乳房下垂或外扩）？戴了胸罩是否会导致乳癌？所以站在医学的观点，如何选择胸罩是非常重要的。

有些女性乳房太丰满，为了使胸部看起来小一点，胸罩会穿得比较小，不过胸罩穿得太小，会影响正常的呼吸，肩带太紧会造成皮肤的刺激。而乳房小的女性，通常穿有衬垫的胸罩，甚至在胸罩的下缘有钢圈，如果穿戴适当，有助于支撑乳房及改善胸部轮廓（目前并没有直接证据显示钢圈会导致乳癌）。不过，若有任何不适，建议还是去询问专业医师才比较妥当。

## 胸部曲线和CUP的关系？

罩杯（CUP）已经是现代开放社会中大家公开讨论的一种潮流，你了解自己最适合哪种罩杯吗？一般来说，若穿A罩杯者都穿不满，且发生滑落、松脱等情况，就有必要丰胸了，东方女性以B罩杯尺寸最合适，但C罩杯公认是最漂亮的，D罩杯者即登上“波霸级”宝座，了解每一种罩杯，是女人不可缺少的知识：

\* **全罩杯**：最具有功能性的胸罩，可将全部乳房包住，具有支撑及集中的效果。

\* **3/4罩杯**：有集中胸部的功能，和更好的造型效果。

\* **半罩杯**：适合搭配低肩低胸衣服，不适合长期穿戴，因为支撑功能不足，容易造成乳房下垂。

\* **魔术胸罩**：在罩杯内侧加入衬垫，可表现胸型及乳沟。

\* **无缝素面胸罩**：罩杯表面是素面材质且无缝，适合搭配紧身衣服。



## 最性感的呵护——看胸型选内衣

内衣是女人的另一个亲密爱人，重要性不可忽略，而每个女人的胸型不同，搭配适合的内衣，才能使乳房的发育及曲线的雕塑更加完美，以下告诉你最适合什么样的胸罩：

### a. 圆盘娇小型：

**define 定义**

胸部圆盘，娇小不够丰满。

**trim 修饰**

选择中或厚衬，或下厚上薄型的1/2或3/4罩杯，可使胸部较集中看起来较丰满。

### b. 扁平型：

**define 定义**

胸部不丰满，轮廓过于扩散，高度过低。

**trim 修饰**

1. 选择3/4罩杯有衬垫的胸罩。
2. 加钢圈使乳房向内集中，达到提实感。

### c. 乳房下垂型：

**define 定义**

1. 下垂适中者（图1）。
2. 下垂严重且丰满者（图2）。

**trim 修饰**

1. 下垂适中者，可选择薄或无衬的3/4罩杯或全罩杯。
2. 下垂严重且丰满者，可选择有宽肩带或宽背带的全罩杯胸罩，避免1/2罩。若有外扩现象可加钢圈，而调整型半身束衣或全身束衣也是很好的选择。

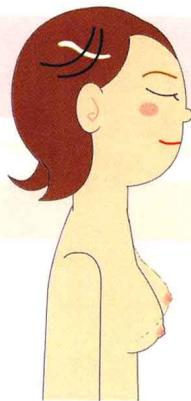


图1



图2

d.

胸部半球适中型：

**define 定义**

罩杯大A、小B。(图3)

**trim 修饰**

可选用一般薄或无衬全罩，也可以搭配外服穿薄衬1/2罩。



图3

e.

胸部半球丰满或长椭圆丰满型：

**define 定义**

罩杯大B、小C，这是最漂亮杯型(图4)。

**trim 修饰**

以宽肩带、宽背带的全罩杯水滴型胸罩最适合，若胸部属半球状，但底面积外扩，应选择加钢圈，使胸部往内集中，缩小双乳间的距离。

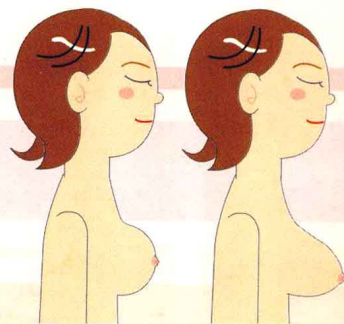


图4

f.

斜肩者：

适合无肩带，U型美背式肩带，或后交叉式肩带，以避免肩带滑落的困扰。(图5)

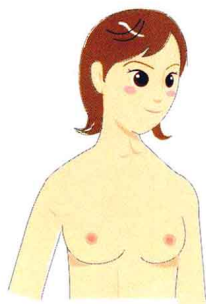


图5

g.

鸡胸型：

适合后扣软钢圈，以避免压痛胸骨。

(图6)



图6