

靓丽

美媚丰胸志

挺而俏

你的咪咪够完美吗

美胸绝招 A·B·C

健身教练的丰胸建议

水疗法 —— 好身材随手而至

丰胸美食

俏咪咪健康教室

丰胸经络按摩法

生理期，让你掌握

每月的最佳丰胸时间

内衣让您拥有波涛汹涌的世纪胸怀

性感曲线全雕塑

六大黄金比例好身材一目了然

图书在版编目 (CIP) 数据

美媚丰胸志 / 《美媚丰胸志》编委会编. —北京: 农村读物出版社, 2002.6

(靓丽)

ISBN 7-5048-3938-8

I. 美... II. 美... III. 乳房-健美-基本知识
IV. R655.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第042015号

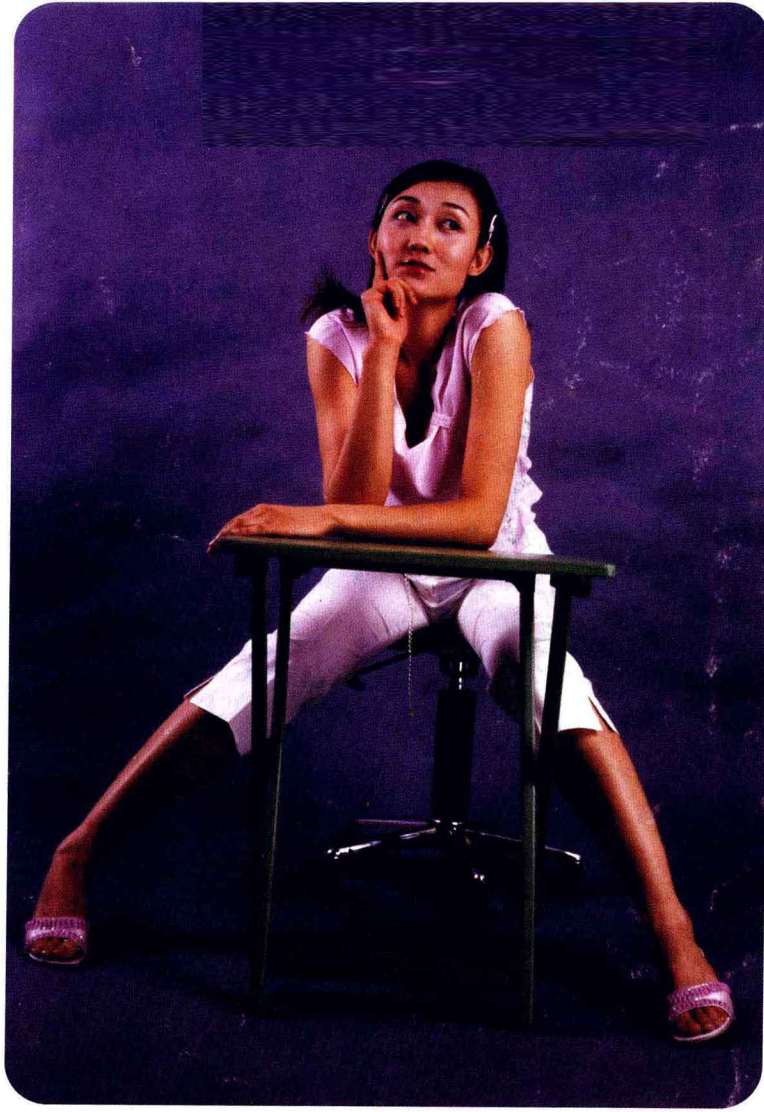
出版人	傅玉祥
责任编辑	徐晖 杨书宏 刘兆光 何晓燕
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
图文制作	动静国际有限公司
印刷	中国农业出版社印刷厂
发行	新华书店北京发行所
开本	889mm × 1194mm 1/16
印张	6
版次	2002年6月第1版 2002年6月北京第1次印刷
印数	1 ~ 20 000册
定价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)
发行电话: (010) 64194870, 64194873



靓丽

美媚丰胸志



农村读物出版社



美胸丰胸志 靓丽

Cover Star / 吴辰君

主编 / 金秋燕 张嘉铭

编写人员 / 詹钦阳 孙捷 徐云 何焰 程明
付强 陈颖 詹晓光 曹颖 黄勇
臧凯 唐玮 董曙峰 宋美琴 陆永丽
倪箫月 徐琳玉 陈婷



目录



挺而俏 你的咪咪够完美吗? 4

六大黄金比例 好身材一目了然

美胸绝招A、B、C 8

绝招A 胸怀大志，从日常做起

绝招B 生理期，掌握每月最佳时间

上帝并没有放弃给我们实现美胸成真的机会，只是我们没有好好地运用而已

绝招C 丰胸经络按摩法

传统中医的丰胸法则

绝招D 健身教练的专业丰胸建议

绝招E 扩胸计划

世界上只有懒女人，而没有丑女人

绝招F 水疗法——好身材随手而至

绝招G 丰胸美食



蕾丝花边内衣让您拥有波涛汹涌的体形

关心另一层肌肤，内在美展现美好风情

38

调整型内衣调整身材的秘诀

测量

丽人心事——解读内衣

- 检视乳房类型，选对适合自己的
- 正视内衣穿着，穿错内衣也会导致疾病
- 涂涂抹抹，咪咪快速UP，UP



俏咪咪健康教室 51

宝贝观测站1 乳房结构

宝贝观测站2 不同时期的乳房结构

宝贝观测站3 胸部异常的警讯——肿、胀、疼、痛

乳腺癌攻略 62

攻略1 认识乳腺癌

攻略2 乳腺癌的10种高危人群

攻略3 绝对不能疏忽的乳腺癌症状

攻略4 乳腺癌自我检查法

攻略5 预防乳腺癌的5项要诀



胸部问题Q&A 72

隆胸手术到底是什么 78

S0 EZ健康减肥法则 80

瘦了身体，胸部也会瘦喔！不一定呀！选对了方法，你就是波涛汹涌的瘦美眉



耍“裤”了得 纤腰长腿美眉就是你 88

阿拉伯的驯马师 90

第一印象百分百 93

夏天来啦!

脱去了厚厚的冬装, 玲珑身材配上薄薄的春装, 丽人形象出炉啦!

可是……

不够坚挺的双峰, 让自信大打折扣。

良好的生活习惯, 行之有效的丰胸运动, 穿着上的精巧心思, 是窈窕指数持续攀升的不二法门。

“造山运动”全面展开!



挺而俏

你的

够完美吗?



听说过“黄金比例”吗? 这个身材评估标准是经过30年的时间, 每年选择1000名女孩子, 也就是总共30000名女孩子的身材资料, 再通过美学研究专家的专业观点评估, 得出的“最美丽的身材标准”!

六大黄金比例

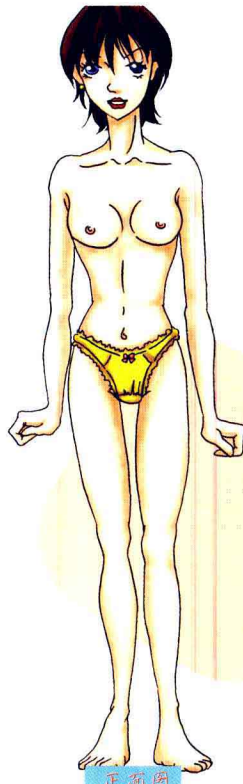
国际公认的六大黄金比例标准就是:

- 身高和体重的比例完美
- 臀形立体且比例完美
- 胸形立体且比例完美
- 身高的比例完美
- 躯干(除四肢)比例完美
- 胸围、腰围、臀围(三围)比例完美

在测量自己是不是符合这六大黄金比例的标准身材丽人之前, 先要正确测量身体各部分的尺寸, 然后才能依照一定的计算公式得到答案哦。

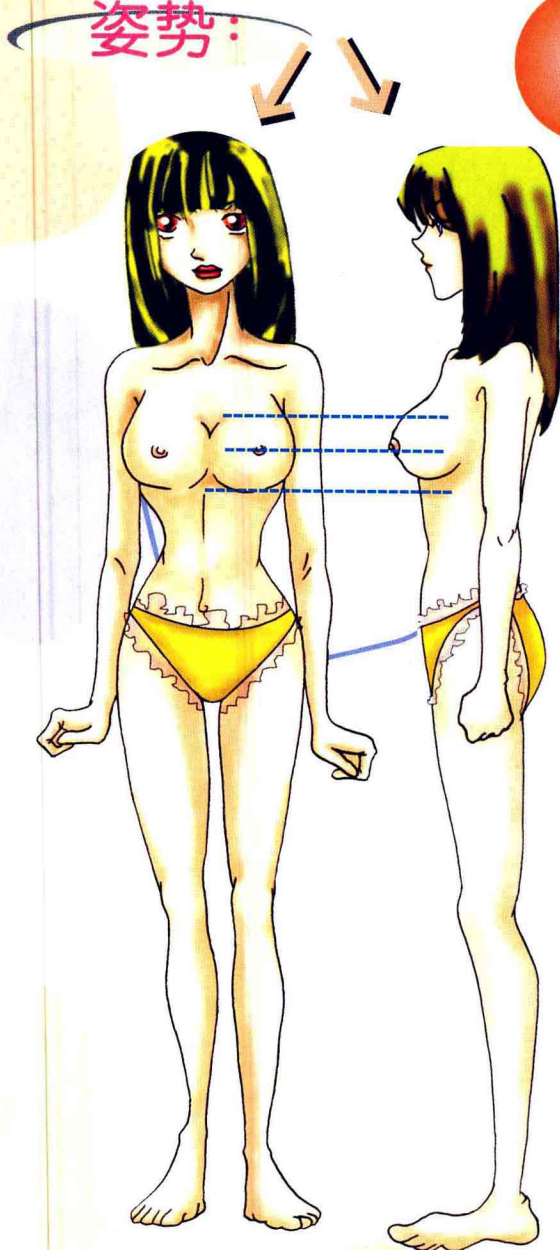


侧面图



正面图

姿势:



1 胸围、腰围、臀围（三围）比例

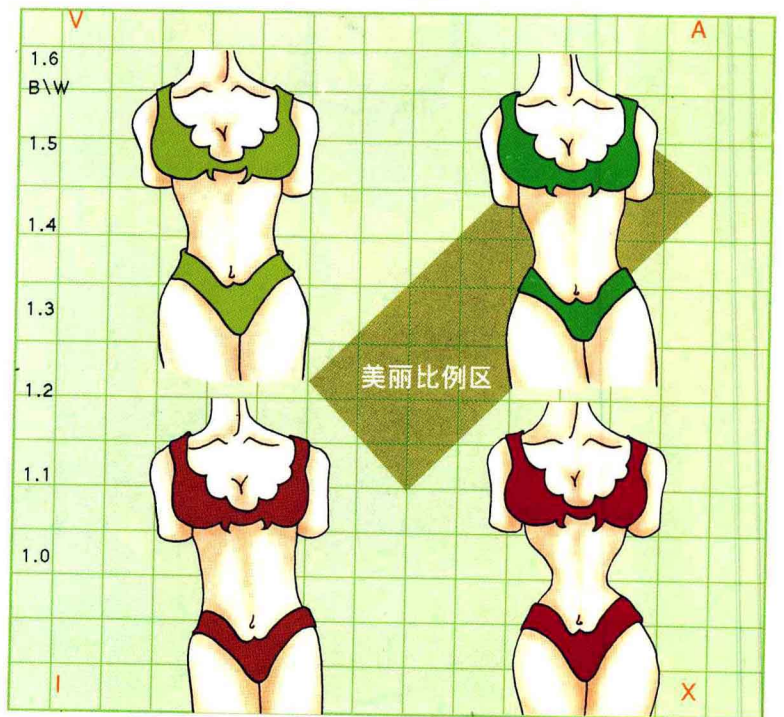
先测量出三围的尺寸，然后用胸围/腰围、腰围/臀围，换算出比率，对照下面的图表。如果两个比值相交的那个点是在深色区域内，那么恭喜你，拥有绝佳的身体比例！对照这样的标准，只拥有小蛮腰或是坚挺胸部，没有完美的比例，也不是完美的视觉享受噢！

2 躯体（除四肢）比例

人的身体是立体的，除了宽度，还有厚度。如果胸部和臀部的厚度是腰部厚度的1.3倍，而背部的厚度为腰部的1/3，就可以称得上是匀称美丽的身体了。

V扩胸型 I直筒型 A扩臀型 X细腰型

测量之前，伸直背脊站好，身体放松不要摇晃，保持正常的呼吸，手上的量尺与地面平行。



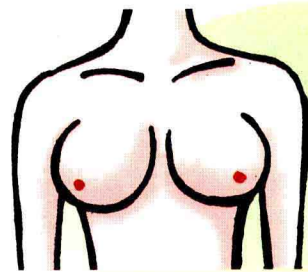
美丽比例图 1.0 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 B\H

3

胸部

美丽的胸部，形状犹如“碗”状，有弹性，圆挺，双峰不向外扩，乳头的位置居中，符合这四个条件的胸部，是公认的完美胸部，和大小并没有关系。这样的胸部，穿上衣服之后，从颈部到腰部，能够呈现美丽的线条。

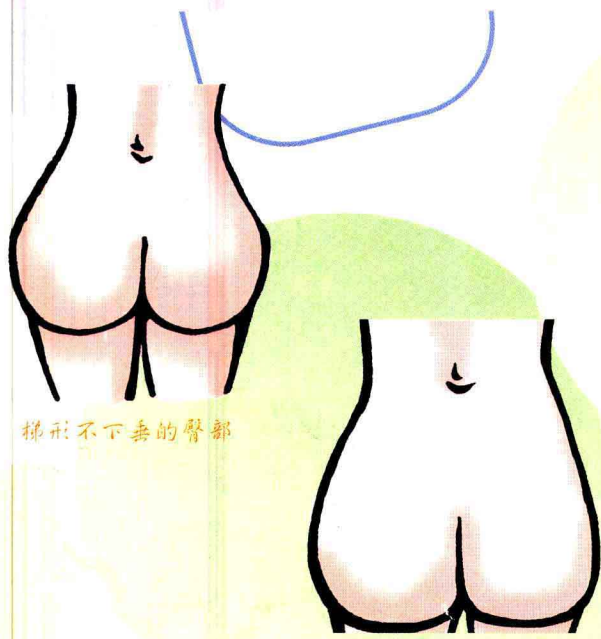
有些人，因为先天肉质的关系，双峰会向两旁外扩，视觉上就会有所影响，不够完美。



碗状、坚挺的胸部



外扩形胸部



梯形不下垂的臀部

长方形且下垂的臀部

4

臀部

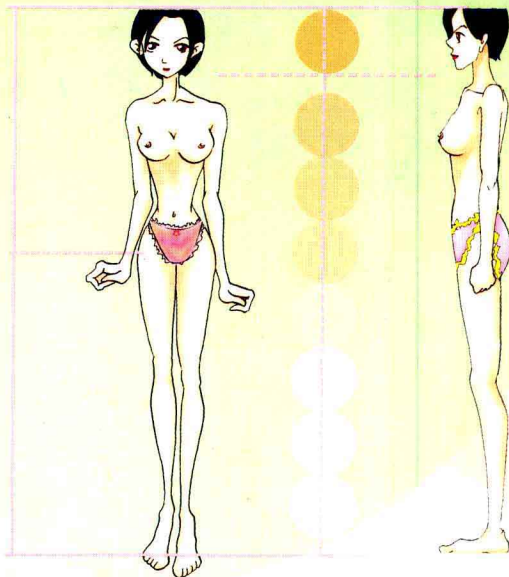
完美的臀部，从侧面看应该是上翘而又浑圆的，圆圆的梯形状，稍微向上翘起的臀形就非常漂亮。当然，随着年龄的增长，臀部会逐渐变成长方形，最后变成“青椒形”。但是，只要保持弹性、不下垂，一样能展现美感。而且，臀部和胸部不同，只要勤加锻炼，经常做提臀运动，美丽诱人的臀形，尽在掌握。

理想的臀围： $\text{身高} \times 0.54 \times (0.95 \sim 1.05)$

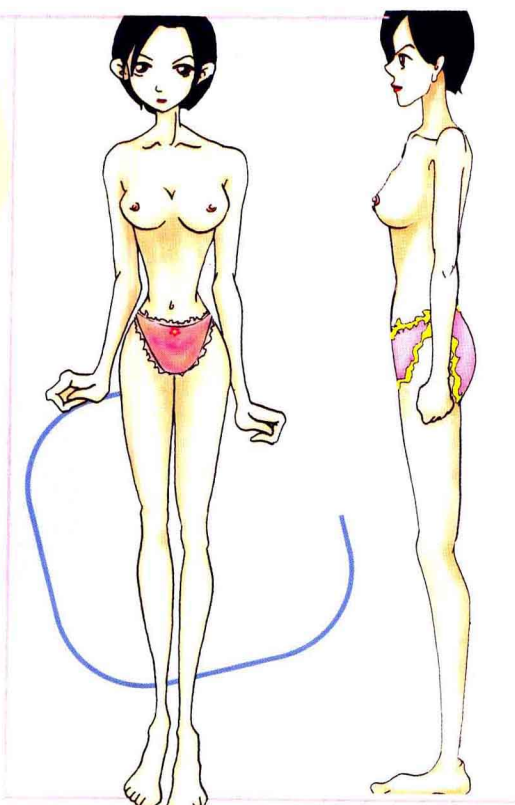
5

身高的比例完美

完美的身高比例，就是所谓的“八头身丽人”，即身体和头部长度比例为7:1，臀部位于身高的1/2处，腿长占身高的47%。



175cm



0cm

6 身高和体重的比例完美

女孩子往往非常介意自己的体重，每每过了50千克大关就急急忙忙地开始减肥运动。其实，只要体重和身高协调，即使体重60千克，175厘米的女孩，感觉一样纤瘦美丽。

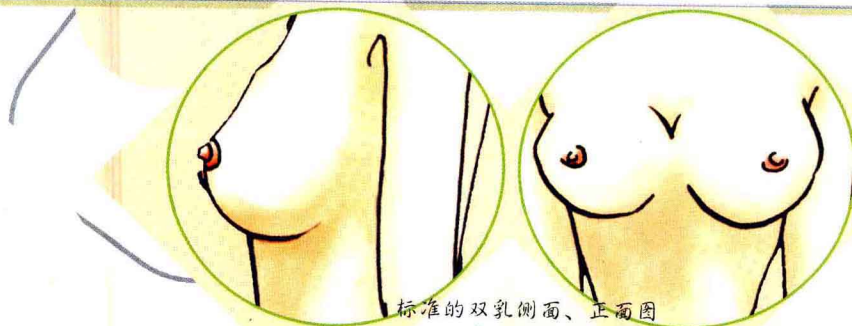


60kg

俏咪咪的标准

虽然，美丽需要综合考量，俏咪咪也还是有一定的标准。一般的标准是：

- ◆ 乳头间的距离大于20厘米。
- ◆ 乳房基底面的直径依人体高矮胖瘦体型不同而有所不同，大致在10~20厘米之间。
- ◆ 乳房的轴线，即从乳房的基底面到乳头的高度大致为5~7厘米。
- ◆ 乳头的位置相当于第4肋间或稍下。
- ◆ 发育正常良好的乳房左右大小基本一致，半球形的轮廓，形状挺拔丰满，不下垂，柔韧且富有弹性。
- ◆ 乳房组织呈均态（匀质），触摸不到团团块块。



标准的双乳侧面、正面图

美胸绝招

A
B
C

大家都知道，胸部除了担任哺乳、育儿的重大责任之外，还是女人性感的重要象征之一。在追求曲线的今天，许多女性不惜花费巨资、挖空心思，无非也就是想造就自己伟大的“双峰”，让胸前变得更有分量，更有可看性。这股“丰乳”的风潮，造就了魔术内衣、调整型内衣的风靡市场。

但是，利用文胸美化胸部曲线，只是治标，不是治本，只能迷惑别人，却骗不了自己。惟有主动积极的健美双峰，才是拥有挺拔双峰的根本之道。利用中医的“经络按摩”、“饮食疗法”，或者是健身房、家庭体操等，全面出击，帮助自己成为真正的“波涛汹涌”的女性吧。

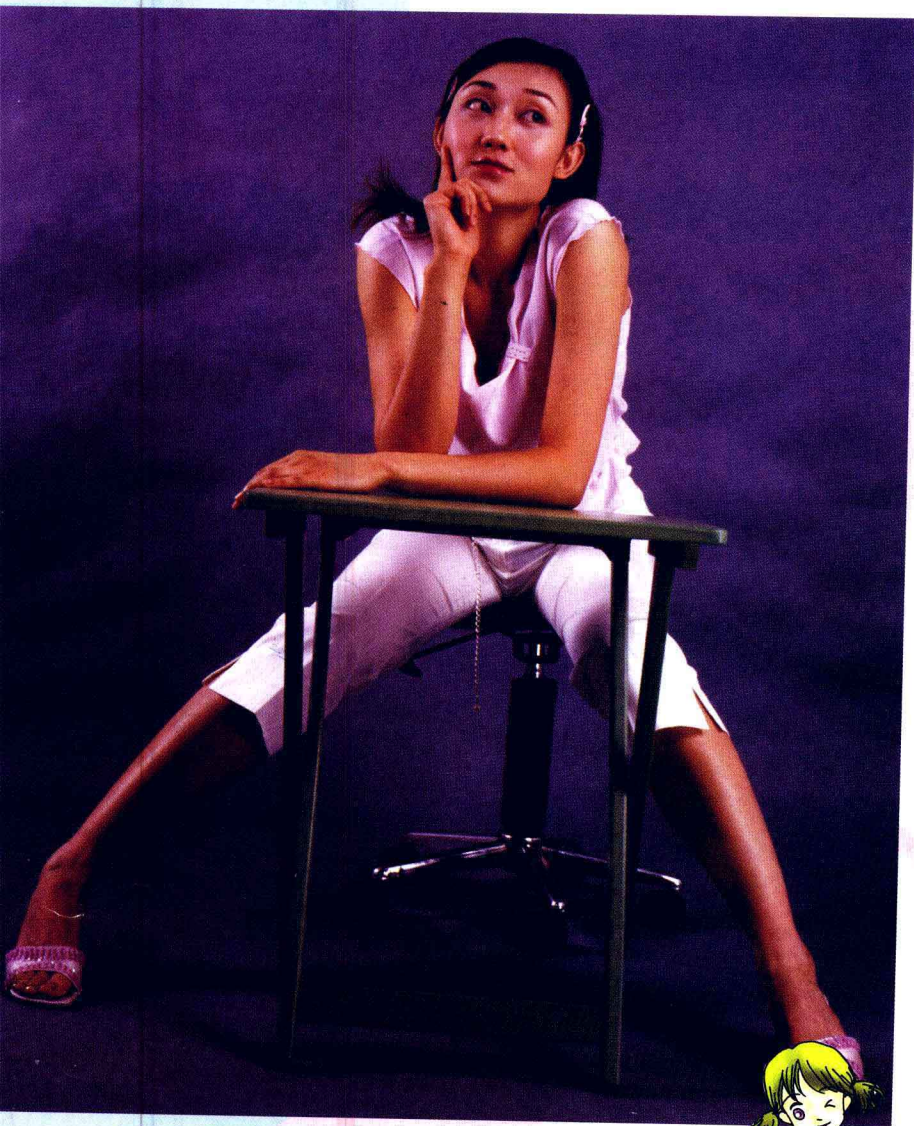
Tips: 不同年龄应该有不同
的保养方式

无论是什么年龄的女性，都要重视、呵护，照顾自己的乳房，每个人都有“美胸”的概念，只是随着年龄不同，需要采取不同的保养方式。

- 正在发育中的年轻女孩，应该以“促进乳房生长发育”为主，加强自己的双峰。
- 乳房发育已经停止，就要以“紧实胸型”、“美化胸部曲线”为主，改善胸部、避免松弛。

绝招A

胸怀大志，从日常做起



曾经有美眉来信说，她的胸部明明有C罩杯，但为什么看上去只是还好而已，从来没有人认为她的胸部有什么“可观性”呢？

那么，美眉在说这些话的时候，是否正驼着背呢？检视一下自己的日常身形，看看是否是不经意间的小小疏忽，让胸部隐形了？

正确的体态不仅让您精神奕奕，还有塑身丰胸的魔力呢！

◎颈部的皱纹可以自然消失



◎消除手臂、背部的赘肉



◎具有提臀和丰胸的效果



◎能够改善小腹和缩减腰围



◎大腿、小腿、脚踝会自然变细



◎可以改善O型腿和X型腿



魔鬼身材的秘诀：



站立的时候，如果因为胸部小而没有自信挺胸，反而以驼背的方式来掩饰，不仅不能遮盖缺点，反而会使胸线不明显，影响乳房的正常发育。

保持正确的站姿，让全身肌肉运动均衡。腹部收缩，胸部就能自然挺起；即使胸部本身不够大，看上去也会有坚挺的感觉哦！

当然，站立的时候稍稍加一些变化，用丁字步站立(如右图)，也能美化身材曲线。

侧面像

视线 双眼直视正前方，切忌斜眼视人或是两眼无神。

下巴 收下巴，伸直颈部。

肩膀 腋下的后方稍微使力，就能使肩膀和肩胛骨自然挺直。

背部 背脊挺直，不要弯腰屈背。

膝盖 保持挺直，不弯曲。

脚踝 耳朵到脚踝保持一直线的站姿是最理想的。



正面像

脸部

抬头挺胸，脸部摆正。发线侧分的人，脸部比较容易侧向一边，要特别注意。

肩膀

肩膀放轻松，手臂自然下垂，胸部就能自然挺起。

胸部

深呼吸时，胸部就能挺起。

手臂

双肩自然放下，双手贴在大腿两侧。

腰部

保持缩小腹，维持腰部的紧张感。

臀部

稍微用力缩紧臀部。

大腿

大腿内侧稍微用力，最好能够保持大腿内侧并拢。

膝盖

膝盖朝向前方，最好膝盖并拢。

脚后跟

脚后跟并拢，全身重心才能放在脚底的中心点上。

脚尖

大脚趾朝向前方，其他脚趾顺势向前。



运动衣 / 洲克 / ¥218

“风”行天下

体态完美、婀娜的女孩，配上短裙，是夏季一道可口的“美腿冰淇淋”，完美的走姿，应该是眼睛正视前方，双手呈30°轻微摆动；背脊挺直，双脚并拢，以轻松的姿态行走。

Step1

将重心转移到即将跨出的单腿脚尖，身体自然向前倾，随着单腿的上提和跨出，运动大腿肌肉，让大腿曲线更加美好。



Step2

步伐的理想间距是两只鞋子的长度。行走时双腿和膝盖要并拢伸直，前脚以脚跟着地，双手前后大幅度摆动。



Step3

落地时，前脚除了支撑体重外，也要将位于后脚膝盖的重心转移到前脚。



坐出迷人仪表采

只要稍稍调整坐姿，仪态万方的明星姿态非你莫属了。

坐着的时候，抬头挺胸，用一脚微盘住另一脚，如此坐姿能够改善视觉，让胸线更加突出明显，塑造出迷人的体态，为魅力加分！



睡美人

睡觉时，全身处于最放松状态。但是，一不小心最放松的时候可能会变成身材的最大杀手噢！

睡觉最忌的就是趴着睡，这种睡姿，妨碍胸部发育，压迫心脏，而使供氧量减少，增加心脏

负担，造成睡眠质量下降。

侧睡也会增加一侧心脏的负担，

最好不要采用。

好的睡姿是脸向上躺着，双手自然放置在身体两侧或身上。



绝招B

生理期，掌握每月最佳时间

上帝并没有放弃给我们实现美胸成真的机会，只是我们没有好好地运用而已

很多丽人都希望自己拥有丰满坚挺的双峰，试图尝试各种丰胸的秘方，或者干脆去挨上几刀，吃了苦不说，副作用也让人心里怕怕的；至于那些什么丰胸秘方都未必见得有什么实际的效果。

从青春期开始，每个月“好朋友”的确带来了不少烦恼，但是掌握生理期绝佳丰胸时间，可是会起到事半功倍的效果哦！

分析了整个月体内的内分泌变化之后，可见只要掌握内分泌的规律，就能利用最佳时机实现最好的效果。

一般来说，从月经来的第11、12、13天，是丰胸最佳时期，而第18、19、20、21、22、23、24七天是次佳的时期，因为在这10天当中影响胸部丰满的卵巢动情激素是24小时等量分泌的，这也正是激发乳房脂肪囤积增厚的最佳时机。

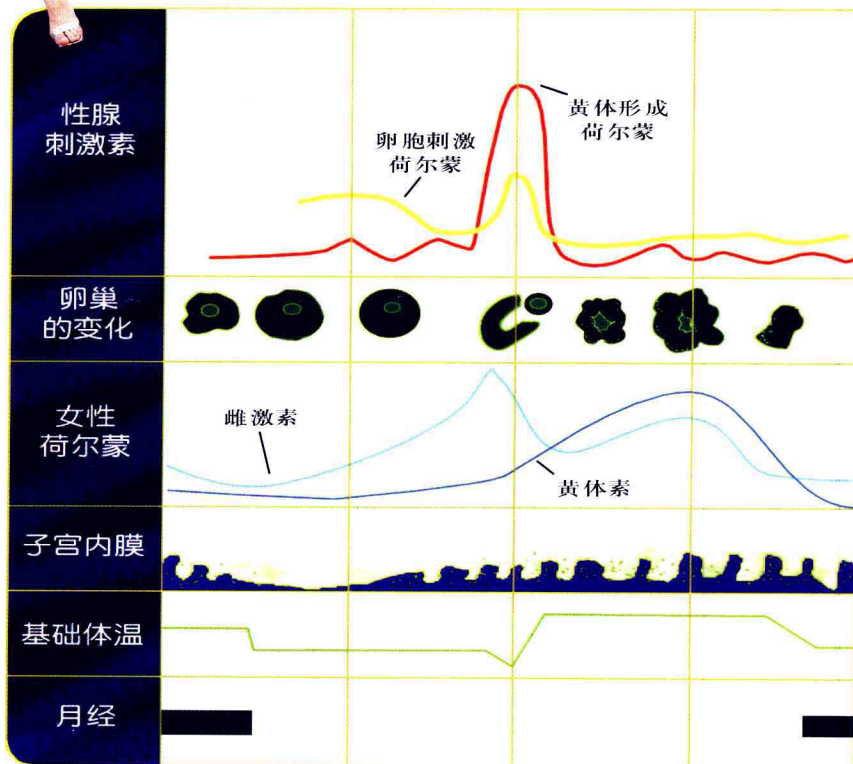
抓住这10天，趁机进行比如健胸运动、按摩、饮食等，适时刺激乳房使体积慢慢增大，一定比漫无目的地吃丰胸药品、秘方、或使用丰乳霜有效很多。其实，上帝完全没有放弃给我们实现美胸成真的机会，只是我们没有好好的运用而已。



白色上衣 / 麦杰 ¥266
蓝色裤子 / 麦杰 ¥236



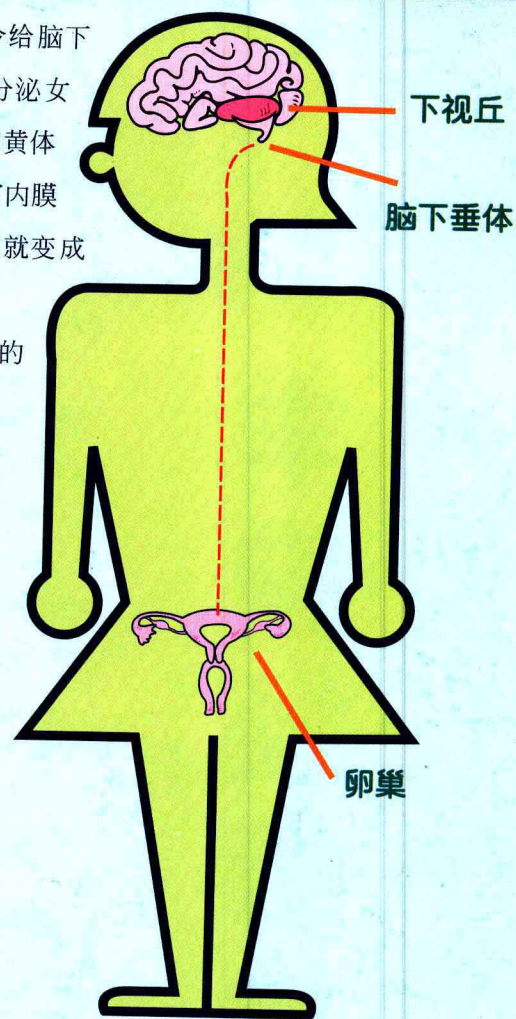
大红花连衣裙 / RESERVED ¥226



形成月经的原因

下视丘：性腺刺激素传达指令给脑下垂体：脑下垂体荷尔蒙下令卵巢分泌女性荷尔蒙→卵巢：卵细胞荷尔蒙和黄体素促使月经开始准备→子宫：子宫内膜为准备受孕而增殖，没有受精卵就变成月经排出体外。

每个月的好朋友，是悄悄成长的契机，从现在开始行动吧！



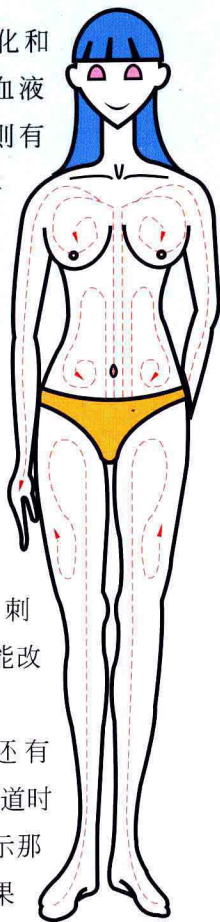
绝招

丰胸经络按摩法

中医认为：细胞活化和所需要的营养，依赖于血液的运行，而血液的生成则有赖于气，所以，要想身体健康，气血循环非常重要。倘若气血在经络之间停滞不通，就一定会影响相关部位的机能。

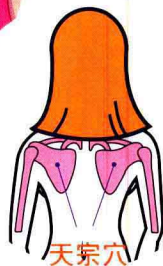
指压穴道的主要目的是打通乳房经脉，提供乳房所需要的营养，同时促进这些经脉的气、血、淋巴循环，并刺激神经的传导，同时也能改善体质。

此外，指压穴道还有“预警”的作用。指压穴道时若产生阵阵刺痛，则表示那一条经络气脉不通；如果



稍微碰触穴道点就会异常疼痛，并且冷汗直冒时，就千万不能掉以轻心，这很有可能是病兆的反射，提醒您尽快就医检查。

天宗穴：肩胛骨中央

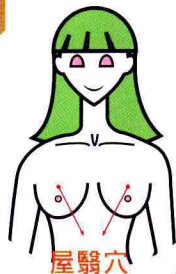


寻找穴道的方法

1. 手指触压到穴道点时，感觉特别柔软，仿佛里面有个凹洞。
2. 顺着手指，注力到穴道点，会产生轻微酸麻的反应，感觉较敏锐的人甚至会觉得指压处有轻微的温热。



屋翳穴：乳头直上、第二条肋骨与第三条肋骨之间接缝处



指压穴道的方法

1. 先找到所要指压的穴道点。
2. 用拇指内侧指关节压住穴道点，并注力往下压。
3. 往下压的同时，心中默数1、2、3、4、5、6数到6时，指力应当已经深入穴道点。
4. 稍稍停留2~3秒，然后数5、4、3、2、1，渐渐全部松开，拇指仍停留在穴道点上2~3秒，接着重复指压的动作。
5. 每个穴道至少需按5次，才具有效果。