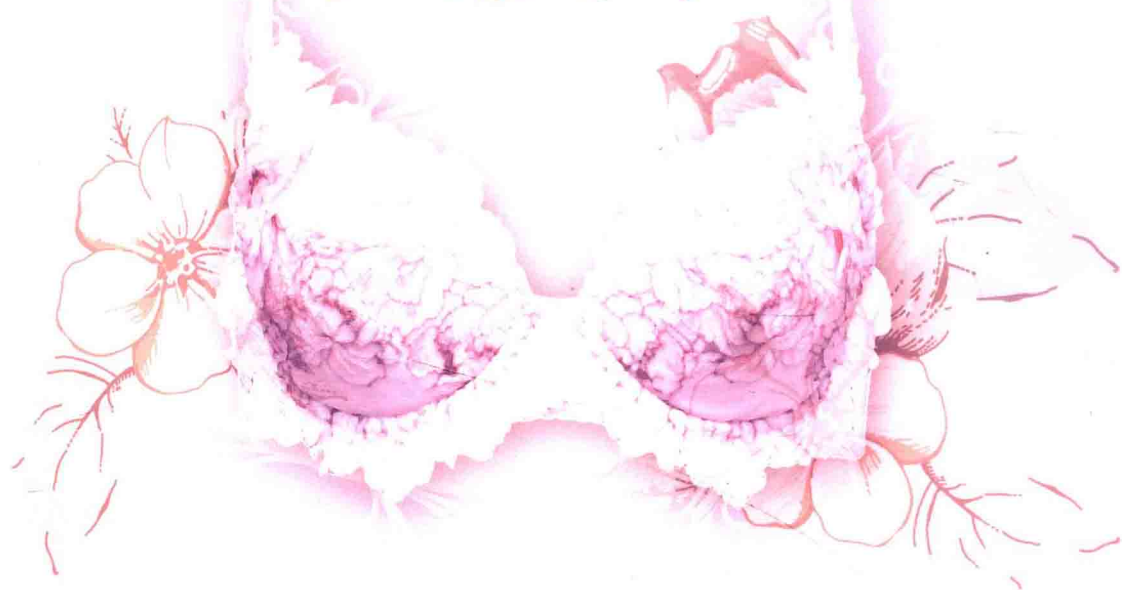


Wacoal 美丽顾问团 著

乳房 关爱书



TO WOMEN

创 造 女 性 明 日 之 美

全世界的女人都渴望“变得美丽”

· 女人为美丽而生，爱自己从爱身体开始
· 展现身体的天然之美——体型的黄金比例

· 内衣必修课——由内而外创造你的美
· 活出明日之美——积极美丽的生活方式

让乳房美丽一辈子，让自己健康一生

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

乳房 关爱书



70 WOMEN

中国医药出版社 A 000000 "CIP 2015 010000"

中国医药出版社 中国医药出版社
中国医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社 中国医药出版社
中国医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社 中国医药出版社

乳房关爱书

TO WOMEN

Waxcel 无限域时区

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

乳房关爱书 / Wacoal美丽顾问团著. -- 北京：电子工业出版社，2015.3
ISBN 978-7-121-25681-3

I. ①乳… II. ①W… III. ①乳房—保健—基本知识 IV. ①R655.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第047743号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：12

字数：220千字

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

CONTENTS





序言：关爱乳房就是关爱
美丽与健康

PART I



女人为美丽而生，爱自己从
爱身体开始

CHAPTER1 乳房好，女人才好 /10

1. 让乳房美丽一辈子——乳腺健康是一辈子的事 /10
2. 女人的关键时期千万别忽视——孕期 / 哺乳期 / 经期 / 闭经期 / 绝经期呵护 /13

CHAPTER2 乳腺生病别害怕 /24

1. 常见的乳腺疾病要知道 24
2. 减少乳腺疾病有措施 /38
3. 定期检查太重要！——自检与体检 /48
4. 好心情是好身体的源泉 /54

CHAPTER3 乳房美丽的健康私语 /56

1. 内衣与乳房健康 /56
2. 健身与丰胸 /58

CHAPTER4 优雅过人生 /66

1. 人到中年加倍呵护 /66
2. 为女儿的美丽创造条件 /69

PART 2

展现身体的天然之美——体型的黄金比例

CHAPTER 1 塑造你的“黄金比例”/80

1. 何谓“黄金比例”/80
2. 塑造黄金比例——运动塑身/87
3. 塑造黄金比例——合理饮食/96

CHAPTER 2 用内衣来改善体型/102

PART 3

内衣必修课——由内而外创造你的美

CHAPTER 1 关心你的身材/106

1. 你知道你的胸型吗？/106
2. 清楚自己的内衣尺码/109

CHAPTER 2 内衣必修课/112

1. 好内衣的标准/112
2. 如此多的种类，你该如何选择——文胸的分类与选择/114
3. 内裤的分类与选择/117
4. 内衣的其他品类/119

CHAPTER 3 内衣的穿、护之道/122

1. 你可能还不会穿内衣/122
2. 细致呵护你的内衣——洗涤/收纳/存放/保养/124
3. 拒绝“过期文胸”/131

CHAPTER 4 选对你的专属内衣/132

1. 选购内衣的要点/132

2. 内衣盲点大扫除/138

CHAPTER 5 内外衣搭配——发现全新的自己/144

PART 4

活出明日之美

CHAPTER 1 积极美丽的生活方式/150

1. 红色食物光荣榜/151
2. “黑色通缉令”/174

CHAPTER 2 公益关爱活动/176

1. 华歌尔的粉红关爱之旅/176

粉红丝带日常 TIPS/178

CHAPTER 3 Remanna 的特殊关爱/182

1. 义乳的贴心关爱/184
2. 华歌尔的丽曼关爱服务/188

TO WOMAN



乳房关爱书

TO
WOMEN

Wacoal 无钢圈内衣篇

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

CONTENTS





序言：关爱乳房就是关爱
美丽与健康

PART I

女人为美丽而生，爱自己从
爱身体开始

CHAPTER1 乳房好，女人才好 /10

1. 让乳房美丽一辈子——乳腺健康是一辈子的事 /10
2. 女人的关键时期千万别忽视——孕期 / 哺乳期 / 经期 / 闭经期 / 绝经期呵护 /13

CHAPTER2 乳腺生病别害怕 /24

1. 常见的乳腺疾病要知道 24
2. 减少乳腺疾病有措施 /38
3. 定期检查太重要！——自检与体检 /48
4. 好心情是好身体的源泉 /54

CHAPTER3 乳房美丽的健康私语 /56

1. 内衣与乳房健康 /56
2. 健身与丰胸 /58

CHAPTER4 优雅过人生 /66

1. 人到中年加倍呵护 /66
2. 为女儿的美丽创造条件 /69

PART 2



展现身体的天然之美——体型的黄金比例

CHAPTER1 塑造你的“黄金比例”/80

1. 何谓“黄金比例”/80
2. 塑造黄金比例——运动塑身/87
3. 塑造黄金比例——合理饮食/96

CHAPTER2 用内衣来改善体型/102

PART 3



内衣必修课——由内而外创造你的美

CHAPTER1 关心你的身材/106

1. 你知道你的胸型吗？/106
2. 清楚自己的内衣尺码/109

CHAPTER2 内衣必修课/112

1. 好内衣的标准/112
2. 如此多的种类，你该如何选择——文胸的分类与选择/114
3. 内裤的分类与选择/117
4. 内衣的其他品类/119

CHAPTER3 内衣的穿、护之道/122

1. 你可能还不会穿内衣/122
2. 细致呵护你的内衣——洗涤/收纳/存放/保养/124
3. 拒绝“过期文胸”/131

CHAPTER4 选对你的专属内衣/132

1. 选购内衣的要点/132

2. 内衣盲点大扫除/138

CHAPTER5 内外衣搭配——发现全新的自己/144

PART 4



活出明日之美

CHAPTER1 积极美丽的生活方式/150

1. 红色食物光荣榜/151
2. “黑色通缉令”/174

CHAPTER2 公益关爱活动/176

1. 华歌尔的粉红关爱之旅/176

粉红丝带日常 TIPS/178

CHAPTER3 Remamma 的特殊关爱/182

1. 义乳的贴心关爱/184
2. 华歌尔的丽曼关爱服务/188

TO WOMAN





RE
70



序言

关爱乳房就是关爱美丽与健康

中国婚姻家庭研究会秘书长 樊爱国

《乳房关爱书》是一本好书，是一本值得认真一读的书。

对于乳房的认识似乎是人所共知的，首先它在生理上具有极其重要的作用，它给生命以无穷的力量。

自人类产生以来，每一个呱呱坠地的幼小生命都离不开乳汁。是甘甜的乳汁使小小的生命得以存活、开始生长；是甘甜的乳汁带着妈妈的爱与温暖让小小的生命茁壮成长。乳汁是妈妈联系宝宝的纽带、乳房是宝宝的第一个安全岛。正因如此，宝宝的第一声呼唤是“妈妈”；正因如此，儿行千里永不忘“常回家看看”。乳房在新生命成长中的意义是无论如何加以赞扬都不为过的。

乳房是美丽的象征。

当代社会，女人越来越爱美，且不说女人本来就为社会带来了绝大部分的美。女人流畅的线条令人舒畅，身体那种绝妙的黄金分割被称为“魔鬼身材”，难怪演艺界的女星们都梦寐以求拥有它。此外，随着经济的腾飞、收入的增多，女人普遍的审美意识和审美情趣都大大提高了。她们在追求内在美的同时也在追求外在，这已经成为一种时尚，其中也包括追求乳房的美。我们从各种方式的不断被追捧的丰胸现象不难得出这样的结论。

乳房还是幸福的源泉。在每一个美满的家庭里，女性拥有健康的乳房，不仅是孩子的福音，也是这个家庭的福音。设想一下，如果女性患上了乳腺疾病，将给家庭带来何等的忧患和不安。常听到一些个案，某姐妹患上严重乳腺疾病后痛苦万分，有的遭遇了离异的不幸，有的甚至被疾病夺去了宝贵的生命，实在令人揪心。

可见，保护乳房就是保护我们的孩子、保护我们的美丽、保护我们的幸福、保护我们的生命。我们应该尽快拿起保护乳房的武器——这就是认真学习掌握各种保护乳房的知识，做到像保护自己的眼睛一样保护自己的乳房。

难能可贵的是一本可供大家学习的书就摆在了读者的面前。这本书用优美的文字描述了乳房健康的重要性；从权威的角度阐述了乳房保健的各种知识；以通俗的语言介绍了乳房自我保护的具体方法；以专业的指导介绍如何通过选择和穿戴内衣创造更加美丽的你。同时，本书还介绍了怎样通过运动和饮食的方法来保护乳房的知识。本书图文并茂、可读性可视性俱佳，可以说是一本适合广大女性阅读的小百科。阅读这本书将使女人拥有更加健康的身心、阅读这本书将使女人一生更加美丽。当然，它也同样适合关心女性健康的先生们阅读。

愿天下女人都更加健康美丽，这就是笔者写这篇序言的初衷。

2014年6月于学知园

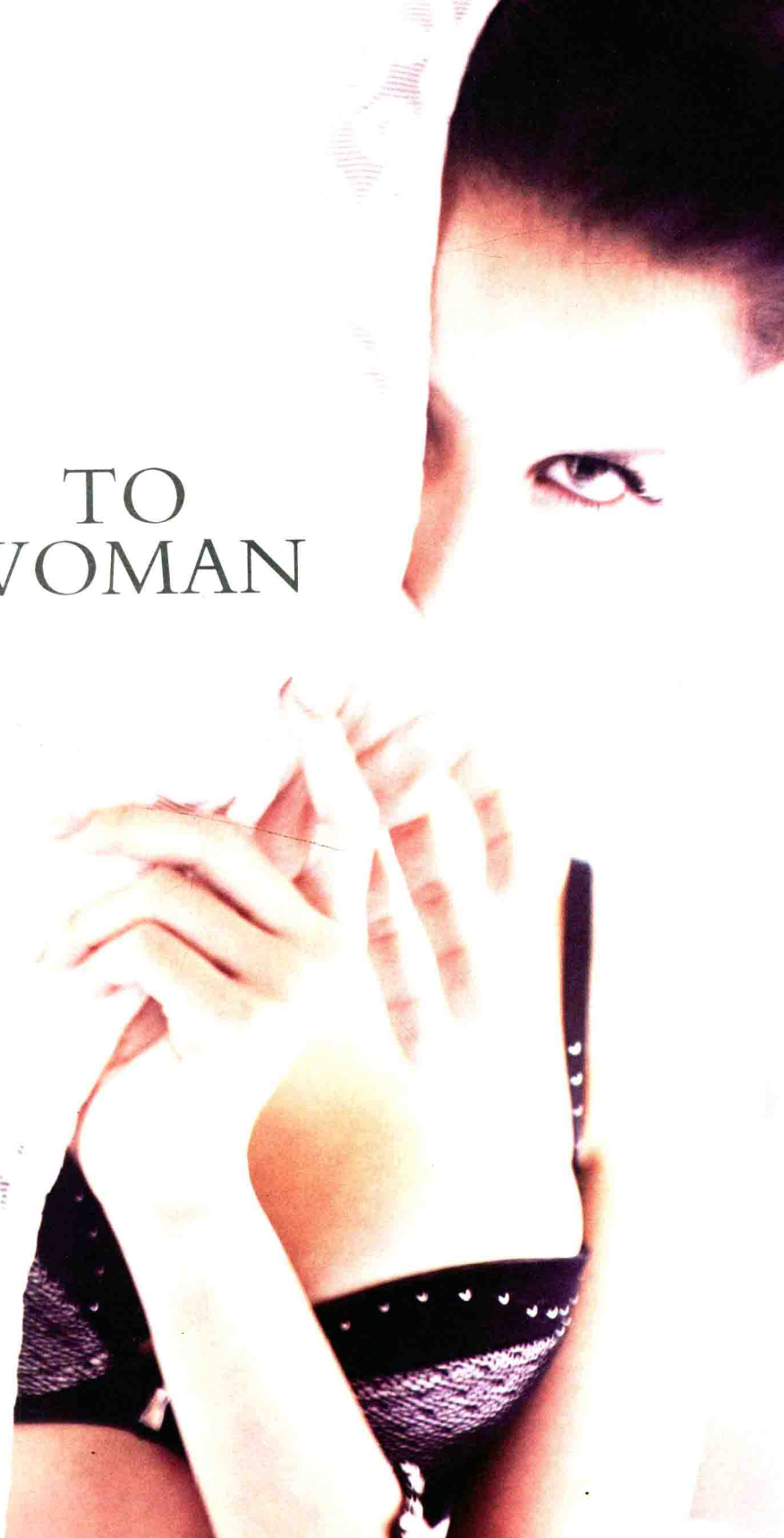
 PART 1

女人为美丽而生， 爱自己从爱身体开始

女人如花，要延长花期，让花开得更艳、更久，就要时刻花心思关爱自己。现代女性生活越来越丰富多彩，活跃在社会各个层面，但随之而来的是压力也越来越大，因此，女性自身的健康就显得尤为重要。女性首先应该关注的是乳房健康，而这一点恰恰是很多女性朋友忽略了的问题。

爱自己，要从爱自己的身体开始。而作为女人，爱身体，首先就要关爱我们的乳房健康。乳房好，女人才真的好。

TO
WOMAN





乳房好，女人才好

1

让乳房美丽一辈子 ——乳腺健康是一辈子的事

女性的乳房和女性的美丽、健康，甚至生命紧密联系在一起。乳房属于女性身体中最脆弱的部分，也是最容易发生病变的部分。据相关资料显示，全世界每天都有约 3000 名女性被诊断为乳腺癌患者，我国每年因乳腺癌而死亡的女性多达四万多人。乳腺癌在女性恶性肿瘤中的发病率占第一位，而 25 岁以上的女性中，各类乳腺疾病的发生率也高达 70% 以上。

这充分说明了乳房问题是关系到女性健康的最重要、最值得重视的问题。但是有很多女性朋友对乳房保健知识和乳腺疾病的防范意识非常淡薄，许多乳腺疾病患者和乳腺癌患者，都是由于这个原因，没有及早发现病情并得到规范的治疗，因此错失了治愈良机，对自己的身心造成了极大的伤害。

保证乳腺健康的意义不仅仅是为了美丽，更是一份责任。据调查数据显示，我国女性每年定期做乳腺检查的人数不足 30%，乳房日常养护的知识更是极为缺乏。对于乳房疾病，我们应该以预防为主，防患于未