



女人最想要的 乳房护理书

挺起来，不长瘤，美到老

女人的乳房，既是生命的哺育者，也是生命的摧毁者。

乳房是身材的标志，也是女人母性的体现。
乳房不健康、不丰满，不仅会让女人的身上失去一道靓丽的风景线，
还会给育儿造成困难，给自己身体留下隐患，
由此可见，乳房的护理迫在眉睫。

王芳◇主编

和乳房的亲密“私房话”

乳房和子宫、卵巢一脉相连，乳房和子宫、身材之间有着密切的关系。
乳房和子宫、性腺之间是因果关系。

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社



女人最想要的 乳房护理书

挺起来，不长瘤，美到老

女人的乳房，既是生命的哺育者，也是生命的摧毁者。

乳房是身材的标志，也是女人母性的体现。
乳房不健康、不丰满，不仅会让女人的身上失去一道迷人的风景线，
还会给育儿造成困难，给自己身体留下隐患。
由此可见，乳房的护理迫在眉睫。

王芳◇主编

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人最想要的乳房护理书 / 王芳主编. —天津:

天津科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5308-9533-7

I. ①女… II. ①王… 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010707号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 16 字数 200000

2015年5月第1版第1次印刷

定价: 29.80元



Preface 前言

如果将女人比喻成鲜花，那么乳房就是这鲜花上的蓓蕾，没有蓓蕾，则花不成花，缤纷而落。提起乳房，人们首先想到的是“性感”“曲线”“哺乳”等词语。没错，乳房是身材的标志，也是女人母性的体现，乳房不健康、不丰满，不仅会让女人失去一道靓丽的风景线，还会给育儿造成困难。由此可见，乳房的护理迫在眉睫。

随着社会的进步，人们的保健意识逐渐增强，也或多或少了解一些医学知识，用于防病治病。因为只有身体健康，生活才能更舒适、更安逸。

可能正是因为社会的飞速发展，而人们又在不断地赶超这种发展，越来越多的女性朋友成了“拼命三郎”，对于身体健康总会有种“心有余而力不足”的感觉。的确，忙碌让女人没有时间观察身体的变化，甚至出现不适也努力忍耐。直到最后，被病痛折磨得难以忍受，不得不走进医院，检查结果让人大吃一惊：乳腺癌！

多么可怕的字眼，等到这个时候再想做乳房护理已经有些晚了，有很多女性朋友因为乳腺癌而失去了乳房，甚至生命！

有的女孩正处在最美丽的青春年华，却被诊断出乳腺癌。确诊之后，要经过手术切除和术后化疗、放疗，不仅身体垮掉了，家庭也支离破碎，此时再后悔也来不及了。

要知道，乳腺和子宫、卵巢一脉相连，乳腺和气色、身材之间有着密切的关系，养好乳腺，就能拥有好气色、好肌肤，拥有羡慕旁人的火热身材。可以说，乳腺和幸福、“性福”之间是因果关系。一旦患上乳腺癌，“因”就会消失，而“果”也就不存在了，毁了幸福，也毁了“性福”……

其实，从日常生活的点点滴滴护理乳房，就能够大大降低乳房疾病的发生，而本书之中所介绍的就是这方面内容：了解乳房、关爱乳房、护理乳房。多学一些乳腺知识，爱惜自己的身体，让女性朋友在拥有完美曲线的同时健康健康！



CONTENTS 目录

第一章 关于乳房，你究竟了解多少

- 乳房的正常发育，你知道多少 / 002
- 乳房的结构，究竟是怎样的 / 004
- 乳腺的分布及功能，你知道多少 / 005
- 下丘脑 - 垂体 - 卵巢性腺轴 / 006
- 乳腺不健康，当心子宫、卵巢 / 008
- 乳腺肿块，你了解多少 / 009
- 哺乳，乳房的“二次发育” / 010
- 乳房的正常位置，你知道在哪吗 / 011
- 乳房大小不同，是正常现象 / 012
- 年龄不同，乳房变化也不同 / 014
- 气血不调，当心乳房受摧残 / 016
- 气血充足，新手妈妈奶水足 / 018
- 中医认识乳房，有何不同 / 021
- 乳房常见问题，逐一为你解答 / 022

第二章 乳房护理，从细节中找健康

- 良好的生活习惯，是乳房健康的保障 / 026
- 爱护乳房，比美乳更重要 / 028
- 护胸，选合适的内衣 / 029
- 防辐射，降低乳房伤害 / 032
- 乳房卫生，一定要做好 / 033
- 内衣的清洗、保养，方法要正确 / 035
- 经期乳房，最需要呵护 / 037
- 孕前乳房护理，注意事项多 / 039
- 孕期乳房护理，你了解多少 / 041
- 产后乳汁不足，也要让宝宝坚持吮吸 / 042
- 缺乳，服用维生素 E / 043
- 哺乳期，怎么做乳房才能不下垂 / 044
- 产后乳房肿胀，怎样预防、护理 / 045
- 哺乳期乳房异常，你了解多少 / 047
- 产后哺乳别太久，对母体和婴儿不利 / 049
- 吸烟喝酒，当心乳腺癌 / 050
- 姿势不当，当心乳房走形 / 052
- 颈椎病、带状疱疹等均可诱发乳房疼痛 / 054
- 乳房受伤，护理要得当 / 055

第三章 关爱乳房，提高你的重视程度

- 保护乳房，少不了“自检” / 058



乳房检查、自检的最佳时间及方法 / 059

乳房自检的注意事项有哪些 / 061

乳房自检常识有哪些 / 063

从乳房外形，观乳房健康状况 / 064

呵护乳房，从呵护心灵开始 / 065

和谐性生活，乳房更健康 / 067

乳房癌变，要提高警惕 / 068

蝴蝶袖，可能和乳房经络不畅有关 / 070

乳房活检，你了解多少 / 073

乳房X线摄影，你了解多少 / 074

乳腺超声检查，你了解多少 / 076

小胸女人气血亏，更要警惕乳腺病 / 077

更年期，更要关注乳房变化 / 079

第四章 乳房不适、变形，可不能小视

不同年龄段，乳房监测重点不同 / 082

未婚溢乳，究竟是怎么回事 / 084

乳房疼痛，当心是乳房病变 / 085

乳房下垂，是什么原因所致 / 088

乳头内陷，原因及治疗方法 / 090

出现副乳，是否需要手术治疗 / 093

乳头皲裂，早治疗，以免诱发乳腺炎 / 094

第五章 乳房保健，内服外敷更健康

- 食物丰胸，效果因人而异 / 096
- 美乳丰胸，饮食上要注意 / 098
- 乳腺疾病，吃什么食物有益 / 099
- 茶喝对了，也能丰胸 / 101
- 黄芪红枣茶，丰胸不可少 / 103
- 玫瑰花泡水，解郁防伤乳 / 104
- 橘核泡水，治疗轻度乳腺增生 / 106
- 四物汤，丰胸不可少 / 107
- 加味道遥丸，治疗乳腺增生 / 108
- 木瓜，催乳之佳品 / 109
- 常吃山药，可防乳房下垂 / 111
- 豆浆南瓜汤，瘦身、健乳之品 / 112
- 几款汤，让乳房“挺”起来 / 113
- 鲍鱼，安神通乳之佳品 / 114
- 黄花菜炒绿豆芽，治疗乳房肿块 / 115
- 山药黄芪炖猪蹄，丰胸的美味佳肴 / 116
- 甘草配葡萄，消除乳房肿块 / 118
- 山楂肉桂生姜汤，瘦身乳腺保健方 / 119
- 红豆汤，消炎、通乳之品 / 120
- 梅花粥、马齿苋，治疗急性乳腺炎 / 121
- 虾仁归芪粥，补气血的丰胸粥 / 122
- 山药苹果汁、酒酿蛋，帮助乳房二次发育 / 123
- 红薯，防下垂、抗癌 / 124
- 芋头，常吃可防治乳房疼痛 / 125



- 麦芽，断奶、回乳就找它 / 126
- 大白菜，远离乳腺癌 / 127
- 胡萝卜，帮你预防乳腺癌 / 128
- 丰胸水果，你都知道哪些 / 129
- 乳腺食疗方，美味也可防治疾病 / 131

第六章 乳房按摩，轻轻松松展现美胸

- 经络按摩，塑造女人健康完美乳房 / 136
- 乳房按摩，几种按摩方法及注意事项 / 138
- 乳房沐浴按摩，让你拥有傲人双峰 / 139
- 经络丰胸，让你的胸部更加坚挺 / 141
- 健美乳房，中西结合效果佳 / 143
- 气血按摩法，养护乳房效果佳 / 144
- 按揉膻中穴，乳房疾病不近身 / 149
- 按摩血海穴，畅通乳房血液 / 150
- 按摩肩井穴，改善乳房气血瘀滞 / 151
- 点按极泉穴，缓解乳腺增生引发的胳膊痛 / 153
- 内关穴、天枢穴，让你拥有好心情 / 154
- 乳中穴、少泽穴，治疗性冷淡 / 155
- 乳四穴，丰胸就找它 / 157
- 经络疗法，让乳腺炎去无踪 / 158
- 经络疗法，帮你远离乳腺增生 / 164
- 精油按摩，健美胸型不在话下 / 165

第七章 坚挺乳房，运动保健是关键

运动，让你展现出胸部曲线 / 168

“un”运动，做“饱满”女人 / 170

拍胸，乳腺增生远离你 / 171

瑜伽，让你不再是“平胸” / 173

游泳，丰胸又美乳 / 175

俯卧撑，让胸部挺拔、有弹性 / 176

扩胸运动，胸部紧实不下垂 / 178

挺胸运动，你会几招 / 180

丰胸蝶吻法，让乳房“挺起来” / 181

上焦五行补法，远离乳腺肌瘤 / 182

梳乳法，有效预防乳房肿块 / 183

性爱，也能够让女人拥有美胸 / 184

经期丰胸，月经带给你坚挺乳房 / 185

第八章 乳房异常，很可能是“无知”惹的祸

节食减肥，当心乳房变形 / 188

丰胸药，可不能乱用 / 190

滥用雌激素，当心身体不舒服 / 191

垃圾食品，让你与“美胸”无缘 / 192

月子吃油腻，当心乳腺炎 / 194

毛衣，不能直接穿在胸罩外 / 195

漂亮文胸，乳腺炎的源头 / 196



- 指甲油，当心诱发乳腺癌 / 197
- 滥用美容保健品，当心乳腺癌找上你 / 198
- 丰胸过程，一定要适度 / 199
- 挤乳沟，当心伤害你的乳房 / 200
- 多次流产，容易诱发乳腺疾病 / 201
- 熬夜，其实就是在伤害乳房 / 202
- 太要强，倒霉的是乳房 / 203

第九章 常见乳腺病，千万不能忽视

- 乳腺增生如何防治 / 206
- 乳腺单纯性增生及其防治 / 208
- 小叶增生及其治疗方法 / 210
- 乳腺囊性增生是否会癌变 / 212
- 中医对乳腺增生的分型治法 / 213
- 乳腺炎如何防治 / 215
- 哺乳期急性乳腺炎如何防治 / 217
- 乳管内乳头状瘤及其治疗 / 219
- 乳腺纤维腺瘤及其治疗 / 220
- 如何防治乳腺癌 / 221
- 越年轻的乳腺癌患者越不易生存 / 224
- 乳腺导管扩张综合征及其治疗 / 226
- 巨乳症及其治疗 / 227

第十章 治疗乳腺病，偏方、验方有奇效

急性乳腺炎，外敷鲜芭蕉根泥 / 230

乳腺炎，几个验方帮你解决问题 / 231

乳腺炎莫着急，找仙人掌来帮忙 / 233

乳腺增生，教你几个治疗的验方 / 234

乳腺增生，小偏方效果佳 / 236

乳头皲裂，教你几个有效验方 / 238

乳头皲裂，用鸡蛋就能解难题 / 239

乳房胀痛，教你一招“乳罩疗法” / 240

经期乳房胀痛，就用面团敷乳房 / 242

Chapter 1
第一章

关于乳房，
你究竟了解多少





乳房的正常发育，你知道多少

乳房是女性性征标志，展现女性美的同时，还用于哺乳。一直以来，人们都将乳房视为“生命之源”。可以说，乳房是母爱的象征，也可以用“伟大”一词来赞誉。可乳房又非常脆弱，带给人生命、力量的同时，也可能会危及人体健康，甚至生命安全。作为女性，不仅要关注自己的乳房是否坚挺，更要关注它的发育状况。

步入青春期后，胸部就会逐渐发育，女孩儿的乳房发育通常从乳头开始。8 ~ 13 岁时，构成乳房的乳腺，周围起保护作用的脂肪组织在乳房、乳晕处会形成纽扣样小鼓包。从那之后，乳头会逐渐变大，乳晕慢慢扩展，乳房、乳晕着色逐渐加深。14 ~ 15 岁时，乳房发育较明显，乳房会显著隆起。16 ~ 17 岁时，乳房丰满，线条凸显，乳晕略陷，乳头大、突出。18 ~ 20 岁时，乳房大小、形状已经和成年女性差不多，女孩儿的乳房还无法分泌乳汁，要等到生育后才可分泌乳汁。成年女性的乳房通常呈半球型或圆锥型，两侧几乎对称，哺乳后会出现一定程度下垂，也可能略呈扁平。通常情况下，进入老年的女性朋友乳房会萎缩、下垂、松软。乳房发育的整个过程中，中心部位为乳头。

一般情况下，乳头呈筒状或圆锥状，双侧对称，表面为粉红色或棕色。乳头上直径是 0.8 ~ 1.5 厘米，上面有很多小窝，是输乳管开口。乳头周围皮肤色素沉着较深处为乳晕，乳晕直径是 3 ~ 4 厘米，颜色依不同阶段而不同：青春期为玫瑰红色，妊娠期和哺乳期色素沉着加深，为深褐色。乳房处的皮肤于腺体周围较厚，乳头、乳晕处较薄，甚至能透过皮肤看出皮下浅静脉。

青春期的女孩儿常常会说，乳房不小心撞一下就会很痛，这是怎么回事呢？并且，乳房会在不知不觉中“隆起”，使得女孩儿常常不敢挺起腰板走



路，生怕被周围的同学看出自己身上的变化。实际上，这些都是乳房发育的表现，女孩儿们应当正确认识这个问题。

乳房的发育受各种因素的影响，除体内雌激素外，还受遗传、胖瘦、环境、营养、锻炼等因素影响。若母亲乳房较小，则女儿的乳房一般也比较小，此即为遗传因素；身形较瘦的女性很少乳房丰满。乳房偏小还可能和发育早晚有关，乳房较小，只要生殖器官发育、月经正常，就不会对后天哺乳功能、生育功能产生影响。一般情况下，乳房发育不会影响后天发育，也不会影响成年后乳房大小、形状。因此，乳房发育晚些、小些的女性不用太过担忧。

由于对自己发育过快的乳房感到难为情，结果养成了低头走路、穿紧身内衣的习惯。殊不知，穿小号内衣会影响乳房的发育，对健康不利。并且，我们的胸廓中有肺、心脏、大血管、食管等，这些都是人体中最重要的脏器，束胸会限制这些脏器的生长，特别是肺被挤压后会使得肺活量变小，身体素质也会跟着下降。

所以，女孩儿们在乳房发育到一定程度时，必须佩戴合适的乳罩，不仅能让自己的胸看起来更完美，还能保护其不受伤害。最好选择纯棉材质的乳罩，因为它的透气性、吸汗性都非常好，并且不会刺激皮肤。青春期的女孩儿不宜选择带钢圈的乳罩，因为会限制胸部发育，导致血行不畅、乳房胀痛等。最后，提醒女性朋友们注意，乳罩应当经常换洗。



乳房的结构，究竟是怎样的

乳房的发育过程是女孩儿发育成熟的过程，对女人的一生来说意义重大。通过乳房的突然长大显示性成熟，通过乳房来哺育子女。乳房既象征女性的阴柔，又显示着母爱的伟大。不仅是女性的特征，更是女性的骄傲。不过对于绝大多数的女性朋友来说，对于乳房的认识也就停留在此了，关于乳房结构的了解少之又少，下面就来为女性朋友们详细地介绍一下乳房结构，让女性朋友们对乳房有更深层次的了解。

1. 乳房位置

乳房位于胸前胸大肌与胸肌筋膜表面，上起第2～3肋，下至第6～7肋，内侧至胸骨旁线，外侧至腋中线。乳头位于第4肋间隙或第5肋水平。

2. 乳房外部结构

从乳房的外形上看，乳房上有凸起的乳头、乳晕。乳头表面覆盖层鳞状角质上皮，非常薄，乳头由致密结缔组织和平滑肌组成。平滑肌呈环形或放射状排列，一旦受到机械刺激，平滑肌就会收缩、让乳头勃起，同时挤压导管、输乳窦排出内容物。

乳晕部皮肤有毛发、腺体，腺体包括汗腺、皮脂腺。皮脂腺又名“乳晕腺”，大而表浅，分泌物有保护皮肤、润滑乳头、婴儿口唇之功。

3. 乳房内部结构

乳房内部的主要结构包括乳管、乳腺小叶、腺泡，还包括不等量的脂肪、纤维组织、神经、血管、淋巴管。

血管对乳房有营养、维持新陈代谢之功。神经组织调节乳房内部组织，同时与中枢保持联系，成为机体重要的组成部分；纤维组织位于乳腺小叶和乳腺小叶之间，起包围、间隔作用，这些纤维间隔和皮下组织里面的纤维束