

家庭保健丛书之二

华雄
刘畅
秋容
编

四川
科学

馆

乳房与健美



华雄、刘畅、秋蓉

乳房与健美

四川科学技术出版社

新登字(川)004号

责任编辑:栢 钦

封面设计:朱德祥

版面设计:左华红 吴仕君

书 名:乳房与健美

编著者:华雄 刘畅 秋容 编

出 版:四川科学技术出版社出版发行

(成都市盐道街3号) 邮编:610012

印 刷:四川新华彩印厂

版 次:1992年10月第一版

1992年10月第一次印刷

规 格:787×1092毫米1/32

印 张:4.75 *95千字 插页:4

印 数:1—20000册

定 价:3.60元

ISBN 7-5364-2432-9/R·381



内 容 提 要

爱美之心，人皆有之，更是女性之特点。基于此，本书除了介绍乳房的结构、生理、功能，乳房疾病的了解和治疗，乳房健美，衣着对乳房健美的作用。还展示了与健美乳房相呼应的女性发型图十例，以便烘托女性局部与整体的曲线之美。本书将帮助有这样或那样缺陷的女性实现自身美的追求。全书文笔流畅，图文并茂，包含了许多科学道理与美学知识，将激励人们更加热爱生活。若付诸于实践，定会收到立竿见影的功效。

此书不仅宜于城市青年女性阅读，更是一本广大乡镇青年女性必读的教科书。

●健是美之基础，美是健的升华。通过乳房健美势必带来全身性的健美锻炼，从而达到形体健美的标准。

●乳房作为哺乳器官，它的健美直接关系到婴儿的身体健康和成长。

●乳房作为第二性征，成为女性的性感带，是性生活的重要内容，在夫妻生活中起着积极重要的作用。

●健美乳房是人体整体曲线美中最富魅力的一段，宛若玉树临风，令人神往。

目 录

第一章 乳房的结构、生理、功能 ...	(1)
一、女性乳房主要结构	(1)
二、乳房生理及功能	(4)
(一) 内分泌对乳房的作用	(4)
(二) 乳房的功能	(8)
第二章 乳房的疾病	(13)
一、青春期常见病	(13)
(一) 乳腺炎	(13)
(二) 乳腺纤维腺瘤	(13)
二、妊娠期乳房的保健	(14)
(一) 妊娠期乳头的保护	(14)

(二) 乳头畸形的矫正	(14)
-------------------	------

三、哺乳期乳房的保健 (14)

(一) 哺乳期乳房卫生	(14)
-------------------	------

(二) 乳儿口腔卫生	(15)
------------------	------

(三) 合理的哺乳时间及正确的哺乳姿势 ...	(15)
-------------------------	------

(四) 无乳、乳量少或乳汁分泌过量	(17)
-------------------------	------

(五) 哺乳对乳母的影响	18)
--------------------	-----

(六) 乳母的污染问题	(18)
-------------------	------

(七) 乳母用药对乳儿的影响 ..	(19)
-------------------	------

(八) 断奶	(19)
--------------	------

四、乳房不同时期的各类疾病知识

问答	(20)
----------	------

(一) 儿童为什么出现乳房增大?	(20)
------------------------	------

(二) 男子也会发现乳房肥大吗?	(22)
------------------------	------

(三) 成年女子乳房肥大怎么办?	(23)
------------------------	------

(四) 人会长两个以上的乳房吗?	(24)
------------------------	------

(五)	为什么不要束胸?	(25)
(六)	乳头下陷怎么办?	(27)
(七)	什么叫乳房成形或整形手术?	(27)
(八)	急性乳腺炎是怎么回事?	(29)
(九)	乳腺炎是怎样发生的?	(31)
(十)	怎样预防急性乳腺炎?	(31)
(十一)	乳头有了裂伤怎么办?	(32)
(十二)	得了急性乳腺炎如何治疗?	(33)
(十三)	乳房形成脓肿为什么要开刀?	(35)
(十四)	急性乳腺炎可以用中药治疗吗? ..	(36)
(十五)	得了急性乳腺炎时要不要“回奶”? ..	(36)
(十六)	什么叫乳房湿疹?	(37)
(十七)	乳房外伤性脂肪坏死是怎么回事? ..	(38)
(十八)	乳汁囊肿是如何形成的?	(39)
(十九)	乳房发现肿块怎么办?	(40)
(二十)	什么叫活体组织检查?	(43)
(二十一)	乳腺纤维瘤是怎么回事?	(45)

- (二十二) 什么是乳腺增生病? (46)
- (二十三) 怎样治疗乳腺增生病? (48)
- (二十四) 乳头出血或流水是什么原因? ... (49)
- (二十五) 什么叫乳腺导管扩张症? (52)
- (二十六) 乳房也会有结核病吗? (53)
- (二十七) 哪些人容易得乳癌? (55)
- (二十八) 男性也会患乳癌吗? (56)
- (二十九) 得了乳癌有哪些症状? (57)
- (三十) 什么叫湿疹样乳癌和炎性乳癌? ... (59)
- (三十一) 妊娠期或哺乳期得了乳癌怎么办? (61)
- (三十二) 什么叫隐性乳癌? (62)
- (三十三) 乳癌是不治之症吗? (62)
- (三十四) 得了乳癌都要开刀吗? (64)
- (三十五) 什么叫放射治疗? (65)
- (三十六) 乳癌可以用药物治疗吗? (66)
- (三十七) 能自己发现乳癌吗? (70)
- (三十八) 怎样进行乳腺自我检查? (71)

(三十九) 乳癌转移是怎么回事? (74)

(四十) 乳癌根治手术后怎样进行锻炼? ... (77)

(四十一) 作了乳癌根治手术就万事大吉
了吗? (78)

第三章 乳房的健美 (82)

一、乳房健美史略 (82)

二、乳房健美与乳房类型的关系 (84)

三、什么是乳房健美的标准? (86)

四、国外对女性体形的看法 (92)

五、为什么要进行乳房健美的锻炼? (94)

六、怎样才能达到乳房的健美? (96)

七、乳房的生活保健与健美 (98)

八、气功乳房健美法 (99)

九、乳房按摩健美法 (106)

(一) 理疗法 (106)

- (二) 抚摸法 (107)
- (三) 持刷按摩法 (107)
- (四) 搽油按摩法 (108)
- (五) 腰脊刷按摩法 (108)
- (六) 关元按压法 (109)
- (七) 红外线按摩法 (109)
- (八) 叩击按摩法 (109)

十、乳房沐浴健美法 (110)

十一、速隆美与丰乳霜能使乳房

增大吗? (111)

(一) 速隆美丰乳器 (111)

(二) 丰乳宝 (112)

十二、隆胸健美术 (113)

(一) 经络隆胸法 (114)

(二) 提升下垂乳房法 (114)

(三) 如何矫正女性乳房大小不均? (114)

十三、乳房畸形怎么办? (116)

十四、女性乳房拾趣? (117)

十五、防止乳房衰老 (118)

第四章 乳房健美之后

——求整体和谐的知识拾零 (123)

一、衣着对乳房健美的作用 (123)

二、身段健美的重要内容

——减肥霜的使用方法 (126)

附：与健美乳房相呼应的发型图十例 (128)

参考书目 (139)

编后语：美之魂魄 (140)

第一章 乳房的结构、生理、功能

一、女性乳房主要结构

(乳腺组织结构)

女性乳房主要结构是由乳腺和脂肪及结缔组织构成。整个组织中腺组织比例很小，乳房的轮廓基础主要为脂肪和结缔组织。乳腺被脂肪组织和致密结缔组织分为 15~20 个叶，名为乳腺叶。每个乳腺叶又分为若干小叶，名乳腺小叶。每个乳腺叶又发出一排泄管，称输乳管。每个乳房内约有 15~20 条输乳管。这些输乳管以乳头为中心，呈轮辐状排列，汇集于乳晕，开口于乳头。因此在乳房脓肿切开引流时，必须进行放射状切口，避免损伤乳管而造成乳瘘。

乳房内的脂肪组织呈囊状包于乳腺周围，名脂肪囊，或叫脂肪体。每人的发育程度有很大差异，脂肪的多少，是决定乳房大小的主要因素之一。乳房位于皮下浅筋膜和深层筋膜之间，深层附着于胸大肌上。脂肪囊中有不同走向的结缔组织纤维束，由腺体基底部连结于皮肤或胸部浅筋膜和胸肌筋膜，形成分隔乳腺叶的隔障和支柱，对乳房位置也有固定作用。这些起支柱作用和固定乳房位置的纤维结缔组织束称乳房悬韧带或库柏 (Cooper) 氏韧带 (图 1)。任何原因使乳房体积增大时，乳房悬韧带却不能随乳房组织的增大而延长，相

应的出现缩短，所以乳房表皮显示出点状凹陷，即称“酒窝征”。为乳癌晚期的特有体征。

乳腺组织结构：乳腺由乳管，乳腺小叶及腺泡所组成。成人乳腺有 15~20 个乳管系统。每一系统组成一个乳腺叶。乳管系统自乳头向乳腺周围呈放射状排列。乳管由乳头皮肤开口部起始向内行，近开口部有 2~3 个皮脂腺，在乳管开口处有扩大的乳窦，仅连接比较狭窄的短管，而后为膨大的乳管壶腹，其后为大乳管，再分支为中、小乳管，最后为末端乳管，逐与腺泡相通。若干腺泡与之相近的末端管汇集成腺小叶，每一个小叶由 10~100 或更多的腺管所组成。青年人小叶数量很多，绝经后，小叶数量减少，体积缩小，有时一个小叶仅含 4~5 个腺管。(图 2)

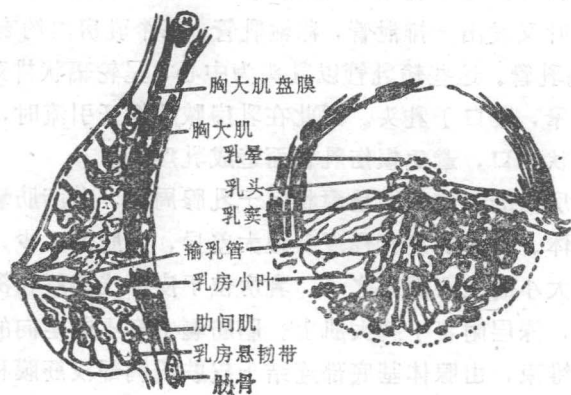


图 1 乳房的结构

自乳管开口至乳窦一段乳管，皆覆盖复层鳞状上皮细胞

自乳窦以下至乳晕下方的大导管则为双层柱状细胞，由此而后的各级乳管皆为单层柱状细胞。腺泡衬以单层柱状细胞或立方细胞。

末端乳管和腺泡的周围有一层肌上皮细胞，此种细胞在末端管处最明显。呈螺旋状排列，有收缩功能，当受到垂体后叶产生的催产一排乳素的作用时，可使末端乳管和腺泡周围的肌上皮细胞收缩，从而排空乳汁。腺泡处围的肌上皮细胞较为薄弱，包围末端乳管和腺泡。管内型纤维腺瘤的主要病理变化即基于此层组织。再外一层弹力纤维主要包围末端乳管，偶尔可围绕腺泡。再次为乳管和腺泡周围的结缔组织，围绕腺小叶，此层即为管周型腺纤维瘤的主要病变所在。

乳头及乳晕部没有皮下组织，但含有较多的平滑肌纤维、结缔组织及血管、淋巴管和神经。乳头部的平滑肌纤维呈环形及纵形排列，当有机机械刺激时（如吸吮动作）可使平滑肌反射性的收缩，引起乳头

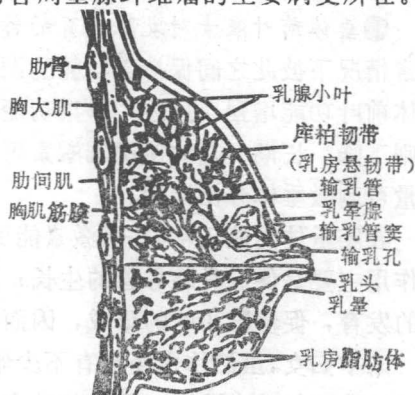


图2 女性乳房的矢状断面

形状或紧张度的改变，称为乳头勃起，使乳头变小而硬，并排出大乳管及乳窦内乳汁，便于婴儿吸吮。乳晕部皮肤有毛发及腺体。腺体有汗腺、皮脂腺和乳腺。此处的乳腺与本体者相同。在哺乳期有泌乳功能，其腺管与附近的大乳管相通。皮脂腺即在乳晕区的粗大隆起，称为乳晕腺(Montgomery)，借

顶浆分泌的皮脂腺，有保护皮肤，润滑乳头及婴儿口唇作用。乳头和乳晕部的皮肤比较薄弱，易损伤，而引起感染，形成乳晕炎或乳晕下脓肿，哺乳期尤其应注意。

二、乳房生理及功能

(一) 内分泌对乳房的作用

正常乳房的生长、发育和分泌功能是受内分泌腺的直接控制，亦间接的受大脑皮层的调节。在各种内分泌腺中，以垂体前叶激素和卵巢激素的影响最大，其次是肾上腺皮质，甲状腺，睾丸等也有一定影响（图3）。

●垂体前叶激素对乳腺发育的作用：垂体前叶与卵巢，在正常情况下彼此之间保持着功能的调节关系。卵巢功能低下，垂体前叶功能增强，反之，卵巢功能亢进时，垂体前叶的功能则下降。长期大量的使用雌激素可能抑制垂体的活动，但小量可刺激垂体分泌活动。

在脑垂体功能正常时，雌激素能引起乳腺的初步发育，它的作用主要是促进乳腺导管的生长；而孕激素则刺激乳腺腺泡的发育，促使腺小叶的形成，因而使乳腺完全发育。

未孕妇女，虽然体内经常有不少雌激素促使乳腺发育，但是她的乳腺仍没有腺泡，其全部乳房都是由许多长形的乳腺管组成的，这说明乳房还没完全发育，而只有在妊娠以后，血中的雌激素大大增加，由于雌激素的增多，使乳腺管长得很长，并生出很多分支，血中孕激素的增多，使腺管末端的腺泡渐渐增大，小叶渐渐发育，这时乳腺更胀大，实验也证明，雌激素主要刺激乳腺管的增生，孕激素则促使腺泡的发育。但