

珍爱乳房

图解

乳腺疾病的
防治与康复

最全面、最实用的乳腺疾病防治指南

你了解乳房吗？

你会保养乳房吗？

你知道如何不让乳房生病吗？

乳房生病怎么办？

主编 梁登峰



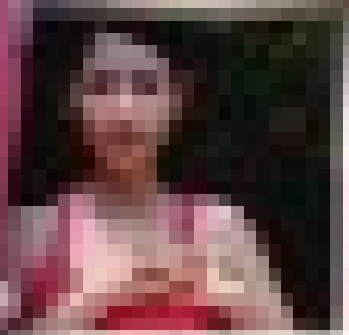
中国出版集团
世界图书出版公司



珍爱乳房

图解

乳腺疾病的
防治与康复



中国医学科学院肿瘤医院乳腺外科主任医师

王健
乳腺疾病防治与康复专家
乳腺疾病防治与康复专家
乳腺疾病防治与康复专家
乳腺疾病防治与康复专家

中国医学科学院肿瘤医院

珍爱乳房

图解

乳腺疾病的
防治与康复

主编 梁登峰



中国出版集团
世界图书出版公司



图书在版编目(CIP)数据

珍爱乳房——图解乳腺疾病的防治与康复 / 梁登峰主编. —广州:
世界图书出版广东有限公司, 2012.11

ISBN 978-7-5100-5408-2

I. ①珍… II. ①梁… III. ①乳房疾病—防治—图解 ②乳房疾病—康复—图解 IV. ①R655.8-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第258186号

珍爱乳房——图解乳腺疾病的防治与康复

策 划 林 德 梁 坚

责任编辑 杨贵生

特邀编辑 林洁婷

责任技编 刘上锦

装帧设计 黄炜瑜

排版制作 徐锦梅

插图摄影 广州天地图书有限公司

出版发行 世界图书出版广东有限公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话 020-84469182

<http://www.gdst.com.cn> E-mail: edksy@qq.com

经 销 各地新华书店

印 刷 深圳市彩轩印刷包装有限公司

(深圳市福田区八卦岭工业区532栋4楼东 邮编: 518029)

开 本 787mm × 1092mm 1/16 12.75印张

字 数 80千

版 次 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

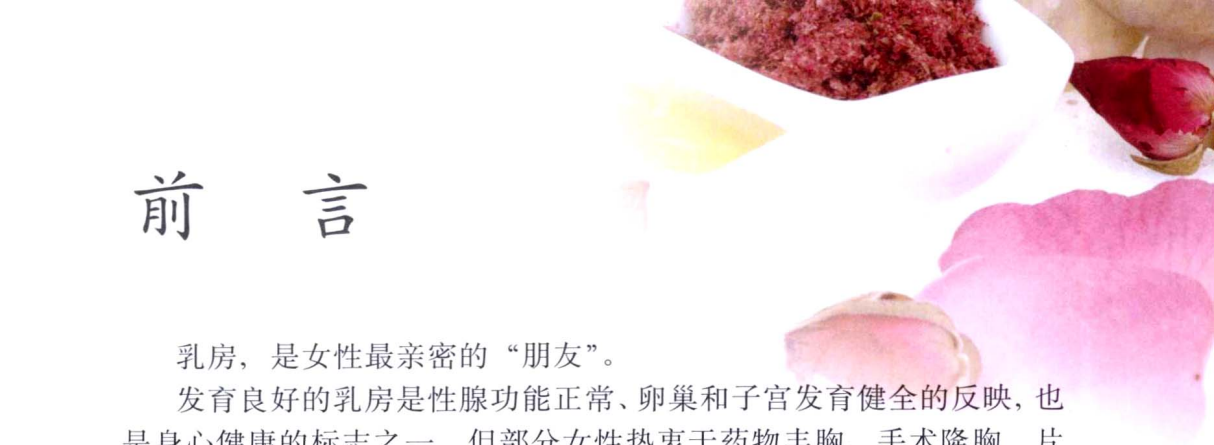
书 号 ISBN 978-7-5100-5408-2/R · 0210

定 价 35.00元

购书热线: 020-61278808 61278807

版权所有, 翻印必究

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



前言

乳房，是女性最亲密的“朋友”。

发育良好的乳房是性腺功能正常、卵巢和子宫发育健全的反映，也是身心健康的标志之一。但部分女性热衷于药物丰胸、手术隆胸，片面追求乳房大小，为乳房健康埋下了隐患。其实，健康是首要的，在此基础上，才能更进一步地追求美感。

目前，乳腺疾病为妇科常见病、多发病，被称为危及女性生命和健康的头号杀手，不但发病率高，且患者日趋低龄化。根据世界卫生组织的一份资料表明：**2008年的癌症死亡人数达760万（约占所有死亡人数的13%）**。全世界最常见的癌症种类（按全球死亡人数排序）为：男性——肺癌、胃癌、肝癌、结肠直肠癌、食道癌和前列腺癌；女性——乳腺癌、肺癌、胃癌、结肠直肠癌和子宫颈癌。这份资料同时也显示：一些最常见癌症种类，例如乳腺癌、子宫颈癌和结肠直肠癌，在得到及早发现和根据最佳做法治疗时，有很高的治愈率。而以我20余年的外科临床经验来看，因讳疾忌医而延误最佳治疗时机的女性乳腺癌患者并不少见。

了解乳房，提高对乳房异常的警惕性，增强预防意识，是非常有必要的。本书图文并茂地介绍乳房的结构、功能以及青春期、哺乳期等各个生理时期的乳房特点和保健方法，普及乳房生理知识；提供运动美胸、内衣选购等日常实用方法，在生活点滴中保护乳房；结合临床实践，详细阐述了乳腺癌等常见乳腺疾病的预防、诊断、治疗、康复方法；汲取传统医学精华，奉献让胸部健美的预防、调养食疗方和中医经验方。

全书通俗、实用，图文结合、专业与通俗结合、预防调养与诊治结合，不仅传授大众以乳房保健、诊疗、防止复发、康复等方面的全面知识，更重要的是传授一种关注自身健康的安全意识。

最后，作为广州市科普项目，本书的出版要特别感谢广州市科技和信息化局的支持与帮助。

主 编

2012年8月于广州



主编 梁登峰 现为广州市第一人民医院心胸外科副主任医师。对乳腺癌、肺癌、食管癌等癌症的诊治有长达二十多年的丰富临床经验，治疗乳腺病患过千例。主持广州市科技和信息化局、广州市卫生局、广州市中医药管理局等多项科研课题；发表乳腺疾病相关论文数篇；主编《抗癌食谱》、《看体质喝汤1000款》、《中华药用蔬果疗效便典》（副主编）等多部著作。

目 录

第一章 | 认识乳房 1

第一节 揭开乳房结构神秘的面纱	2
第二节 乳房形状全面观	5
第三节 认识乳房的生理功能	6
第四节 何为副乳	8
第五节 与乳房息息相关的激素	10
第六节 关注乳房的“一生”	12
第七节 女性乳房的美丽标准	15

第二章 | 呵护乳房从生活细节做起 17

第一节 选择适合你的胸罩	18
一、胸罩的尺寸	18
二、胸罩的肩带和杯型	19
三、你会正确穿戴胸罩吗	21
第二节 你的姿势正确吗	23
第三节 乳房的日常保养	26
第四节 不良情绪毁掉乳房健康	29
第五节 危机四伏的单身族、丁克族	31

第三章 | 女性各阶段的乳房保健 33

第一节 青春期乳房保养法	34
第二节 月经期乳房保养法	36
第三节 怀孕期乳房保养法	38
第四节 哺乳期乳房保养法	40
第五节 中老年女性乳房保养法	42

第四章 | 乳房不为人知的秘密 43

第一节 小乳房，别样美	44
第二节 大乳房的尴尬	46



第三节 不为人知的乳房喜恶	48
一、香皂清洗掉了乳房健康	48
二、乳房最爱冷水浴	49
三、胸部护理品，轻松DIY	50

第五章 | 健胸美乳保健法 53

第一节 胸部按摩法	54
一、胸部按摩法注意事项	54
二、胸部按摩的基本手法	55
三、轻松美胸按摩法	57
第二节 胸部健美运动法	63
一、美胸运动	63
二、运动美胸需注意	63
三、轻松美胸运动法	64

第六章 | 乳房细节透视健康问题 73

第一节 乳房疼痛	74
第二节 乳房肿块	77
第三节 乳头溢液	78
第四节 乳房皮肤异常	79
第五节 乳头凹陷	80
一、乳头凹陷影响大	80
二、乳头凹陷的原因	81
三、乳头凹陷的分类	81
四、乳头凹陷的矫正措施	82
五、乳头凹陷如何母乳喂养	82

第七章 | 警惕乳腺疾病 83

第一节 要想乳房好，做好自检第一步	84
第二节 做健康女人，定期乳腺普查	86

一、乳腺的一般检查	86
二、乳腺普查的方法	89
第三节 女性健康头号杀手——乳腺癌	90
一、乳腺癌的诱因	90
二、乳腺癌的分期	92
三、乳腺癌的症状与体征	93
四、乳腺癌的检查手段	97
五、乳腺癌的常用治疗方法	100
六、细说乳腺癌的转移与扩散	108
七、乳腺癌术后注意多	110
八、影响乳腺癌预后的因素	113
第四节 年轻女性的困扰——乳腺纤维瘤	115
一、何为乳腺纤维瘤	115
二、乳腺纤维瘤的诱因	116
三、乳腺纤维瘤的治疗	116
四、乳腺纤维瘤的癌变可能	117
第五节 女性的“隐形杀手”——乳腺增生症	118
一、认识乳腺增生症	118
二、乳腺增生症可防可治	119
三、乳腺增生症的癌变可能	122
第六节 哺乳女性的困扰——乳腺炎	123
一、何为乳腺炎	123
二、乳腺炎的病因	123
三、乳腺炎常见症状与体征	124
四、乳腺炎治疗法	124
五、乳腺炎的预防妙招	129
第七节 哺乳期的难言之苦——乳头皲裂	130
第八节 乳腺危机的提示——乳汁分泌异常综合征	131
第九节 分泌过多可惹祸——乳腺导管扩张症	133
一、认识乳腺导管扩张症	133
二、乳腺导管扩张症的症状和体征	133
三、乳腺导管扩张症的治疗方法	134
第十节 乳汁淤积惹的祸——乳房结石	136



第八章 | 合理饮食，为乳房健康加分 ... 137

第一节 吃出来的乳房健康	138
一、美胸营养素	138
二、美胸食材	140
三、美胸饮品汇	143
四、美胸菜谱汇	146
五、催乳食疗法	148
六、断奶食疗法	156
第二节 危害乳房的饮食元凶	157
第三节 女性各时期乳房保健食谱	158
一、青春期保健食谱	158
二、月经期保健食谱	160
三、哺乳期保健食谱	161
四、中老年保健食谱	162
第四节 乳腺疾病食谱	164
一、防癌抗癌食谱	164
二、乳腺癌食谱	177
三、乳腺炎食谱	185
四、乳腺增生症食谱	190

附录一 揭露美胸的真相 193

一、丰胸膏有用吗	194
二、丰胸产品广告的谎言	195
三、注射式隆胸的谎言	195
四、彩铃丰胸的谎言	196

附录二 姿势塑造美 196





第一章 认识乳房

乳房作为女性的第二性征，在女性的生活中有着重大的意义。据了解，女性在进入30岁以后，各种乳腺问题会频繁出现。

你对自己的乳房有充分的了解吗？

你知道乳房有哪些功能吗？

你知道什么样的乳房才是完美吗？

你会照顾自己的乳房吗？

.....

第一节

揭开乳房结构的神秘面纱

提到乳房，人们很自然地联系到哺乳与性。西方很多壁画、油画、雕塑都展现了女性乳房的自然美态。其实女性和男性都有乳房，区别就在于女性乳房发育明显，成为第二性征，而男性乳房普遍发育不明显。

乳房发育的年龄并没有具体的限制，有的发育较早，大概10岁就开始发育了，而有的则比较晚，14~15岁才开始发育。乳房的发育象征着女性青春期的来临，是从女孩过渡到女性的标志。事实上，乳房发育的早与晚并没有太大的差别，因为每个发育正常的女性，乳房最终都会发育成熟。

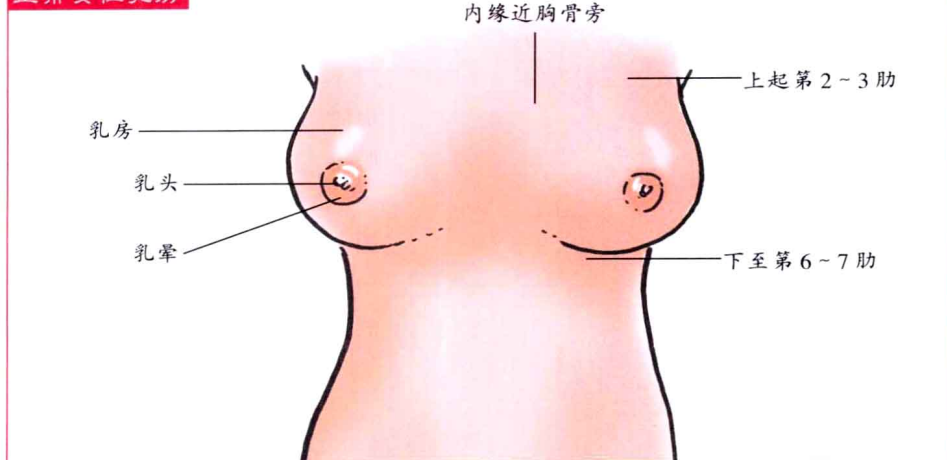
现代女性需要关注自身健康，这就不可避免地需要了解自身的生理、心理等情况。就像了解身体其他部位一样，我们需要了解自己的乳房，这样才能以平静的心态去感受自身的发育成长，才能发现身体的潜在异常。值得庆幸的是，乳房生长在身体的表面，可触可感，这就大大提高了我们对于潜在危机的可控性。

人类乳腺来源于外胚层，历经胚胎期、婴幼儿期、青春期、妊娠期、哺乳期、绝经期、老年期等不同阶段。正常乳房位于两侧胸部胸大肌的前方，上起第2~3肋，下至第6~7肋，内缘



◎展现女性乳房美

正常女性乳房



近胸骨旁，外缘达腋前线，乳房肥大时可达腋中线。成年女性的乳房外上极狭长的部分形成乳房腋尾部伸向腋窝。青年女性乳头一般位于第4肋间隙或第5肋与锁骨中线交点外1厘米；中年女性乳头位于第6肋间水平与锁骨中线交点外1~2厘米。

女性乳房发育一般是从乳头开始，发育年龄在9~10岁；10~11岁时乳腺开始增生，形成乳核，摸上去可触及结节或小硬块，压之疼痛；12~13岁时乳腺管与皮下脂肪日益增加，乳房渐渐隆起并富有弹性，乳晕和乳头的颜色变深。

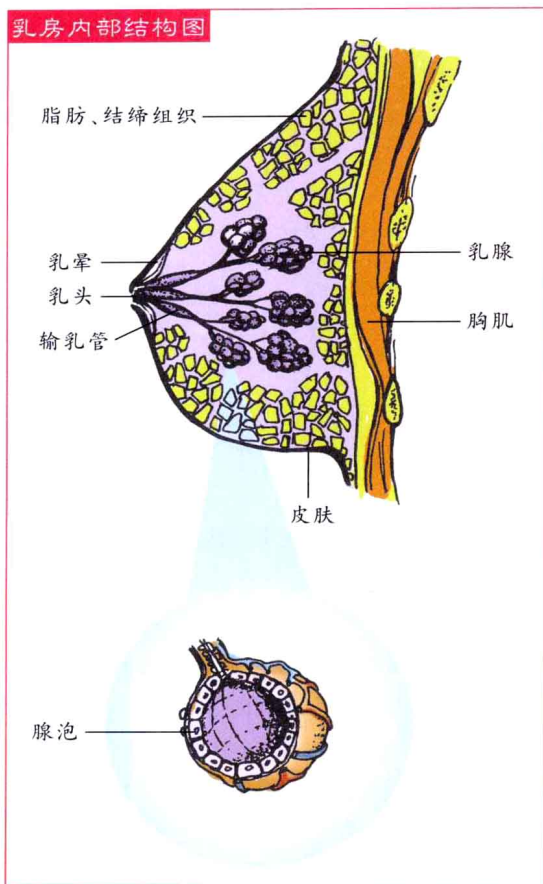
乳房主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成，内部结构有如一棵倒着生长的小树。乳房腺体由15~20个腺叶组成，每一腺叶分成若干个腺小叶，每一腺小叶又由10~100个腺泡组成。这些腺泡紧密地排列在小乳管周围，腺泡的开口与小乳管相连。多个小乳管汇集成小叶间乳管，多个小叶间乳管再进一步汇集成输乳管（又名乳腺导管）。输乳管共15~20根，以乳头为中心呈放射状排列，汇集于乳晕，开口于乳头，称为输乳孔。输乳管

在乳头处较为狭窄，继之膨大为壶腹，称为输乳管窦，有储存乳汁的作用。乳房内的脂肪组织呈囊状包于乳腺周围，形成一个半球形的整体，这层囊状的脂肪组织称为脂肪囊。脂肪囊的厚薄可因年龄、生育等原因而相差甚远。脂肪组织的多少是决定乳房大小的重要因素之一；而结缔组织对于女性乳房的形状与美观起到决定性的作用，其与胸部肌肉结合在一起，可起到悬挂乳房、防止乳房下垂的作用。

在乳腺内有不同走向的结缔组织纤维束，连接于皮肤和胸膜筋之间，成为乳腺悬韧带（Cooper），对乳腺起支撑作用。当乳腺癌侵及乳房韧带时，结缔组织纤维缩短，牵拉皮肤向内凹陷，会出现“酒窝样”改变，临床上称为“酒窝征”。

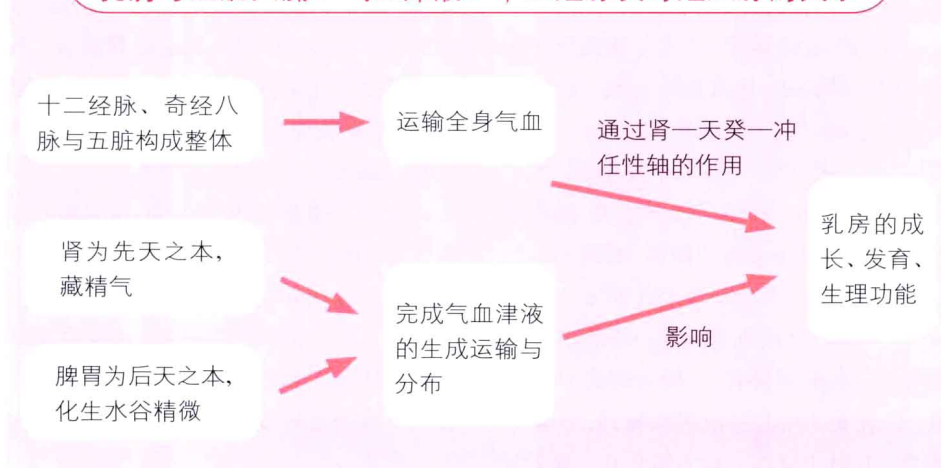
除了上述结构外，乳房还分布着丰富的血管、淋巴管及神经，对乳腺起到营养及维持新陈代谢的作用，同时具有重要的外科学意义。如癌细胞侵入乳房浅表淋巴管引起堵塞，可导致淋巴水肿，致使皮肤表面出现类似橘皮的多粒小凹，医学上称为“橘皮征”。

乳房内部结构图



西医认为，乳房发育正常与否很大程度上与生理、内分泌、心理等因素有关。中医学则认为，乳房的生长、发育及生理功能都和脏腑、经络、气血津液等密切相关。乳房秉先天之精气，受五脏六腑十二经气血津液滋养，随女子一生精气的盛衰而出现不同时期的盈亏变化，其生理功能又与月经、胎孕、产育等相互联系。虽然乳房是局部器官，但通过十二经脉和奇经八脉的联系与内脏形成一个有机的整体，在肾—天癸—冲任性轴的协调作用下完成其生理功能。乳房发挥正常的生理功能离不开脏腑、经络、气血、津液的支持，同时这也是脏腑、经络、气血、津液功能的具体体现。此观点体现了中医的整体观，与现代医学的认识是相符的，是目前论述乳腺疾病病因病机的理论基础。

乳房与五脏六腑、气血津液、十二经脉及奇经八脉的关系



第二节

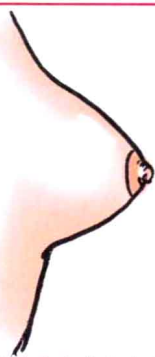
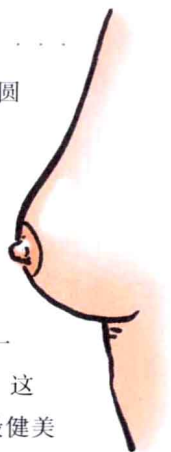
乳房形状全面观

正常的乳房应该与身体各部分协调一致，凸出于胸前两侧，与全身线条相连，构成人体的曲线美。由于个体的差异，乳房的形状各有不同。乳房的形态通常分为扁平形、半球形、圆锥形和下垂形四种。



扁平形：乳房前突的长度小于乳房基底半径，乳房稍隆起形似圆盘，在胸前壁的隆起多为逐渐过渡，边界不明显，站立与仰卧时乳房的形态无明显变化。

半球形：乳房的圆周半径高而均等，且乳房有丰满的组织，形如半球。美学家推崇的维纳斯女神像，就拥有一对半球型的乳房。这是一种最理想、最健美的乳房形态。青年女性中半球形乳房约占 50%。



圆锥形：乳房隆起尖长，基底的圆周平面和乳头线成 90° 。这种乳房也算得上健美。

下垂形：乳房的皮下脂肪减少、皮肤松弛、乳腺萎缩。多见于产后及日常保养不当的妇女或老年妇女。



乳房的形态可因年龄、种族、遗传、哺乳等因素而有一定的差异。我国成年女性的乳房一般呈半球形或圆锥形，两侧基本对称，哺乳后会有一定程度的下垂或略呈扁平；而老年女性的乳房常萎缩下垂且较松软。中国传统的审美习惯是以圆、柔为美，圆不仅包含了中国人追求“圆满”的喜好和希望，更表现出对美好事物线条的挑剔。因此，不少人对半球形乳房情有独钟，这与传统的审美观不无关系。但不管是何种胸形，都应该挺起胸膛挺直腰背，这样不仅能让胸部曲线更漂亮，而且还能有效预防及延缓乳房下垂。

第三节

认识乳房的生理功能

女性乳房的生理功能归纳起来有三个：首先是大家都熟悉的哺乳功能；其次是作为女性的第二性征；第三就是参与性活动。

哺乳是乳房最基本的生理功能。乳房对孩子来说是母性的象征。哺乳的前提是乳腺的发育成熟。女性到了妊娠期，在雌激素和孕激素的作用下，乳腺会迅速增生，腺泡增大。生产后在催乳素的刺激下，腺泡开始分泌并产生乳汁，发挥正常的哺乳功能。在大量激素和婴儿的吸吮刺激下，乳房开始规律地分泌并排出乳汁。

乳房很多时候作为性别的标志，是女性区别于男性的一大外部特征。这是非常直观、常用的判断方法，因此决定了乳房作为女性第二性征的重要性。女性乳房参

与体态美的构建，拥有一对丰满、对称且外形漂亮的乳房是女子健美的标志。当然，单从乳房角度谈健美并不全面，体形的和谐才能充分展现女性魅力。

乳房作为性器官，在性活动中扮演着重要的角色。由于乳房是女性敏感区之一，所以在抚摸、亲吻等刺激下，可产生一系列的变化，最常见的是乳头勃起、乳房胀满、静脉树突起醒目。随着性刺激的加大，乳房的性反

应会更为强烈。这些反应都有利于和谐的性生活，可增进夫妻之间的感情。在性高潮后，乳房的性反应就会逐渐消退，乳房回复原状。有不少女性经过一段时间的和谐的婚姻生活后，过去平坦的乳房有了不同程度的再“发育”。已婚女性在日常的性生活中，乳房的充血、肿胀及消肿的周期性变化无疑能较大幅度地促进乳房血液循环，使机体内分泌功能更加完善，能在一定程度上降低乳腺疾病的发生率。



◎维纳斯女神像



◎哺乳



小链接

女性的第二性征

女性的第二性征是指除内、外生殖器外，女性所特有的外部特征，如乳房、阴毛、腋毛等。一般女性的第二性征在青春期会得到迅速的发展，但以乳房发育最早，也最为明显。女性乳房的生长一般在10岁左右，也就是在月经初潮之前的2~3年已开始发育，这不但是性别的早期标志，也是女孩子青春期的开始。