

名医
来了

中国
医药
出版社

中国
医药
出版社

中国医药报
www.cmpb.com.cn

乳房

健康保养书

乳腺科主任是你最好的医蜜
让毕淑敏、濮存昕、李苏都感动的生命故事

王丕琳◎著

王不琳◎著

乳房

健康保养书

乳腺科主任是你最好的医蜜

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

乳房健康保养书：乳腺科主任是你最好的医蜜 / 王
丕琳著. — 长春：吉林科学技术出版社，2018.6
ISBN 978-7-5578-2615-4

I. ①乳… 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(2017)第119381号

乳房健康保养书：乳腺科主任是你最好的医蜜

rufang jiankang baoyangshu : ruxianke zhuren shini zuihao de yimi

著 王丕琳
出版人 李 梁
责任编辑 孟 波 孙 默 高千卉
封面设计 周瑞丹
装帧设计 长春市字里行间文化有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 240千字
印 张 16
版 次 2018年6月第1版
印 次 2018年6月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-2615-4
定 价 39.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

目 录



contents

第一章 乳房——世界上最贵的房子

大多数女人关注乳房的美丽、大小更甚于健康，你有一对最贵的房子，却有最可怜的健康常识，有一天，你会发现，原来，你对自己身体了解的匮乏会要了你的命。

做百分百女人 /22

乳房——世上最贵的房子 /27

乳房——母性、性感、性福、幸福 /31

和乳房的亲密“私房话” /35

女人，应该好好呵护自己的“双峰” /39

不必担心——乳房大小不一样很正常 /43

不必惊讶——你可能不只“两个乳房” /46

关爱女人乳房健康从男人开始 /50

乳房健康是如何炼成的 /53

男人就不得乳腺疾病了吗 /57

第二章 女人一生和乳房纠缠不休的事

从青春期开始，乳房的生长、发育就成了女人羞于启齿又偷偷关注的事。在夜深人静时，你是否也在观察它是否正常生长，或者是否有足够的吸引力？可以说，女人在一生中都会与乳房纠缠不休。

警惕乳腺小问题，避开大麻烦 /62

挤乳沟的危害——“事业线”还是自然的好 /66

穿对内衣，健康乳房 /70

乳房保健要学会定期自检 /73

体检没事就万事大吉了吗 /77

爱生气的女性易患乳腺疾病 /82

女人，丰胸要小心谨慎 /88

女性必学的胸部保健操 /93

家有女儿——细心妈妈应该教给女儿的那些事 /102

准妈妈做足乳房功课更幸福 /107

更年期乳房那些事儿 /111

第三章 天下女性的一箩筐乳房问题

作为女性特有的骄傲，乳房也是一个特别脆弱的器官，容易遭受各种疾病的侵扰，甚至还会带来生命危险。所以，女性也常常会被乳房出现的各种问题所困扰。稍不注意，就可能发现自己掉入了那一箩筐的乳房问题当中。

你知道和不知道的乳腺疼痛 /116

母乳喂养降低乳腺增生发病率 /120

乳腺增生不是癌 /124

五段私密对话，告别乳腺增生 /129

乳腺囊肿是个什么东西 /134

别把乳头溢液不当回事 /137

乳腺结节就像个筐，啥病都可能装 /142

吃药能吃掉乳腺纤维腺瘤吗 /147

急性乳腺炎防治三部曲 /151

令人尴尬的乳头内陷怎么办 /156

哪些人易患乳腺癌 /160

乳腺癌是不治之症吗 /164

年轻就不得乳腺癌了吗 /168

乳腺癌能早期发现吗 /172

得了乳腺癌一定要切除乳房吗 /175

乳腺癌会遗传吗 /179

乳腺癌患者一定要化疗吗 /184

乳腺检查手段大盘点 /187

第四章 去医院，需要了解的那些事

如今一提到医院看病，几乎人人头痛。“看病难”的现象客观上确实存在。可大家知道吗？要想让看病变得更轻松，更多时候也需要大家自己的配合。做一个聪明的患者，提前了解一些去医院该做好的准备工作，其实可以为你省下不少时间甚至金钱。

去医院前要做哪些准备 /194

选对医院，选对医生 /197

怎样与医生沟通和配合 /201

做个聪明的患者 /205

越新越贵的设备和药物就越好吗 /210

医患互信是治疗成功的保证 /214

医生不是“救世主” /219

别信那些旁门左道 /223

第五章 其实，看病也可以很艺术

在很多医生看来，给患者看病，无非就是问清病症、诊断病情、找对方法治病而已。其实，看病既是一门技术，也是一门艺术。掌握了这门技术，可以医好患者身体上的病；而既掌握了看病的技术，又掌握了看病的艺术，就能医好患者身体和心灵上的病。这一点，对乳腺疾病患者来说尤为重要。

看病先看心 /228

医生应该是个沟通大师 /231

爱心和真诚是化解医患矛盾的钥匙 /235

现代医疗呼唤人文精神 /238

我们在一起 /242

即便是乳腺癌，那也是个好癌 /245

后记 医生心语——愿天下女人都是幸福的 /248

附录 手指操——舒筋活血抗衰老 /253

王丕琳◎著

乳房

健康保养书

乳腺科主任是你最好的医蜜

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

乳房健康保养书：乳腺科主任是你最好的医蜜 / 王丕琳著. — 长春：吉林科学技术出版社，2018.6
ISBN 978-7-5578-2615-4

I. ①乳… 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(2017)第119381号

乳房健康保养书：乳腺科主任是你最好的医蜜

rufang jiankang baoyangshu : ruxianke zhuren shini zuihao de yimi

著 王丕琳
出版人 李 梁
责任编辑 孟 波 孙 默 高千卉
封面设计 周瑞丹
装帧设计 长春市字里行间文化有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 240千字
印 张 16
版 次 2018年6月第1版
印 次 2018年6月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街464号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-2615-4
定 价 39.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



毕淑敏老师参加“汝康沙龙”活动



“汝康沙龙”在中央电视台的活动演出

王丕琳主任健康巡讲



“汝康沙龙” 活动展示





推荐序 1

愿天下女子美丽健康

良医是上苍派驻人间的天使，王丕琳正是这样的三级甲等医生。她仁心妙手，拯救无数身患乳腺疾病的人。在驱斩病魔，疗治病人心理、生理病痛的同时，还完成了一件功德无量的善举——写成《乳房健康保养书》。她精湛的医术和慈母心肠，在书中融为亲切温暖的文字，字里行间感人至深。

本书科学修养深厚，医理深入浅出，语言生动形象，病例详实可信，方法简明易行。这是乳腺保健医疗的必读书，愿天下女子人手一本，让乳房这世界上最珍贵的房子，美丽坚固，终身健康。

毕淑敏

2014年5月12日于中国北京



推荐序 2

珍爱生命，享受生命

我想起在天坛医院乳腺科参加“汝康沙龙”活动的那个晚上，我一直沉浸在喜悦温暖的气氛中，在获得康复的病友和医护团队雷鸣般的掌声中，我看到王大夫光荣并幸福地微笑着。我真心希望读者，也包括男性朋友，能阅读王大夫的这本心血之作，从中体味认识身体、懂得健康、珍爱生命、享受优质生命的妙理。

濮存昕

2014年5月14日于中国北京



乳房保养，重在“养心”

如果你在纠结中国有看病慢点的医生吗？我告诉你，北京天坛医院乳腺科主任王丕琳就是一位让病人“等多久都值”的坚守原则的大夫。

当我阅读完《乳房健康保养书》后，被作者几十年来潜心研究医疗服务的精神所感动。作者倡导朋友式医患关系，提出“心理抑郁可引发乳腺癌”，创办了国内首家乳腺癌患者心理康复俱乐部——“汝康沙龙”，多年践行“医友携手，医病医心”之原则，走出了一条从“心”开始，用“心”治病，身心同治之路，不愧为中华粉红丝带关爱公众健康教育顾问和北京市首批健康科普专家称号。

《乳房健康保养书》重在“养心”，这是本书与其他乳腺健康书籍的区别，其较大篇幅撰写了身心共成长的过程，呵护乳房，重在“养心”。

乳腺癌是女性第一杀手，每年夺走50万女性的生命，香消玉殒缘乳腺，对于女人来说：珍爱和捍卫乳房，不仅仅是美，是爱，更是责任。在乳腺癌的高危因素中，心理因素与乳腺癌密切相关，不少乳腺癌患者在患病前曾经有过长期的不良情绪刺激或突然的重大精神打击，心理抑郁可引发乳腺癌。焦虑和抑郁是乳腺癌患者最为常见的心理问题，与