



凤凰出版传媒集团  
江苏凤凰科学技术出版社  
汉竹编著·健康爱家系列

# 乳房 不长瘤 不下垂

女性乳房养护手册  
智慧的女人不会让乳房受伤

北京市海淀区妇幼保健院乳腺科主任医师 **马祥君**  
首都医科大学宣武医院普通外科主任医师 **康 骅** } 倾情推荐

中国中医药研究促进会乳腺病分会主任委员  
北京中医药大学第三附属医院乳腺科副主任医师

**裴晓华**  
**樊英怡** } 著

· 自测乳腺增生 · 自测乳腺结节 · 自测急性乳腺炎

在家自测，方便安心

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·健康爱家系列

# 乳房

## 不长瘤不下垂

裴晓华 樊英怡 / 著



江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

乳房不长瘤不下垂 / 裴晓华, 樊英怡著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.4

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-8039-9

I. ①乳… II. ①裴… ②樊… 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 041452 号



中国健康生活图书实力品牌

## 乳房不长瘤不下垂

---

|      |             |
|------|-------------|
| 著者   | 裴晓华 樊英怡     |
| 编著   | 汉竹          |
| 责任编辑 | 刘玉锋         |
| 特邀编辑 | 任志远 尤竞爽 麻丽娟 |
| 责任校对 | 郝慧华         |
| 责任监制 | 曹叶平 方晨      |

---

|       |   |
|-------|---|
| 出版发行  | 江苏凤凰科学技术出版社   |
| 出版社地址 | 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009                                    |
| 出版社网址 | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 印刷    | 南京新世纪联盟印务有限公司   |

---

|    |                   |      |
|----|-------------------|------|
| 开本 | 720 mm × 1 000 mm | 1/16 |
| 印张 | 13                |      |
| 字数 | 120 000           |      |
| 版次 | 2018年4月第1版        |      |
| 印次 | 2018年4月第1次印刷      |      |

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-8039-9 |
| 定价   | 45.00 元                |

---

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



# 目录

## 第一章 你不知道的乳房知识 /15

乳房的结构及功能 /16

中国女性常见的乳型大揭秘 /18

副乳的存在是因为乳腺退化不全 /20

乳头内陷是疾病吗 /22

男性也会出现乳腺疾病 /24

生闷气、易暴躁的人，乳房更爱出问题 /26

月经后 7~10 天检查乳腺最佳 /28

乳腺常用检查方法：物诊检查，乳腺彩超，钼靶 /30

## 第二章 乳房胀痛——乳房的第一困扰 /33

一把尺自测乳房胀痛 /34

为什么经前乳房胀痛明显 /36

肝郁痰凝型胀痛 /38

每天来杯玫瑰花柴胡茶 /38

佛手粳米粥当晚餐 /39

常喝红枣莲子玫瑰粥，缓解疼痛又美颜 /39

洗澡后，做 10 分钟舒胸操 /40

常刺激五大穴位 /41

冲任失调型胀痛 /42

柑橘山楂做茶饮 /42

夏枯草当归粥，帮你补血调经 /43



肉苁蓉归芍蜜饮，为你赶走乳房胀痛 /43

慢跑半小时 /44

经常做做强肾操，有助于缓解胀痛 /44

常刺激五大穴位 /45

### **第三章 乳腺增生——最常见的乳房困扰 /47**

乳腺肿块分为哪几类 /48

摸一摸，你有乳腺增生吗 /50

乳腺肿块调养方法 /52

玫瑰蚕豆花茶，帮你疏肝理气 /52

海带紫菜汤，降低乳腺增生风险 /53

玉米丝瓜络羹，为你调冲任 /53

刮拭乳房投影区 /54

保证愉悦的心情和规律的睡眠 /54

常刺激五大部位 /55

### **第四章 乳头溢液——乳房疾病的第三大困扰 /57**

何为乳头溢液 /58

红色或咖啡色乳头溢液要引起警惕 /60

超声检查乳管增宽是怎么回事 /62

如何探究乳头溢液——要做哪些检查 /63



## 第五章

### 乳腺癌让女人谈之色变 /65

怀疑是乳腺癌时应做哪些检查 /66

乳腺癌手术治疗 /68

保乳手术治疗做不做 /70

何为乳房重建 /72

术后上肢水肿如何防治 /74

术后恢复的中医调理 /76

治疗乳腺癌，化疗很重要 /78

为什么要化疗 /78

什么是化疗 /79

注意饮食，减小化疗副作用 /79

你了解放疗吗 /80

什么是放疗 /80

为什么要放疗 /80

注意饮食，减小放疗对身体的伤害 /81

你了解内分泌治疗吗 /82

为什么要长年吃药 /83

内分泌治疗的副作用 /84

如何管理内分泌治疗 /84

注意饮食，减小内分泌治疗对身体的伤害 /85

术后调理 /86

香菇豆腐鲫鱼汤——益气养血 /86

菠菜炒蛋——加速愈合 /87

山楂绿茶——散结、抗癌 /87

化疗期间 /88

五红汤——提升白细胞计数 /88

白水萝卜汤——健脾开胃 /89

红枣桂圆枸杞粥——填髓生血 /89

放疗期间 /90

吊梨汤——甘凉滋润 /90

百香凤梨鲜果汁——和胃降逆 /91

花旗参乌鸡汤——防癌抗癌 /91

做这些，帮你更快恢复 /92

术后睡眠差，五大穴位助睡眠 /92

术后上肢麻木，常刺激五大穴位 /93

术后易疲劳，常刺激这些穴位 /94

化疗伤肠胃，五大穴位健肠胃 /95



## 第六章 女人关键时期如何呵护乳房 /97

婴幼儿时期 /98

青春期 /100

好习惯，让乳房充分发育 /100

营养均衡，促乳房丰满 /102

正确按摩，使乳房更坚挺 /104

五大穴位重点按摩 /105

坚持运动，让乳房更有型 /106

孕期 /108

孕早期，缓解乳房不适 /108

孕中晚期，做好乳房护理 /109

哺乳期 /110

正确的哺乳方法 /110

产后急性乳腺炎的发病原因 /110

产后急性乳腺炎的症状 /111

预防产后乳腺炎 /111

更年期 /114

警惕肥胖 /114

低脂食谱，帮你度过更年期 /114

慎用保健品 /115

## 第七章 隆胸有没有危害 /117

假体隆胸——最受欢迎的隆胸术 /118

假体隆胸的优点 /118

假体隆胸的缺陷 /118

注射式隆胸——渐受冷落的隆胸术 /120

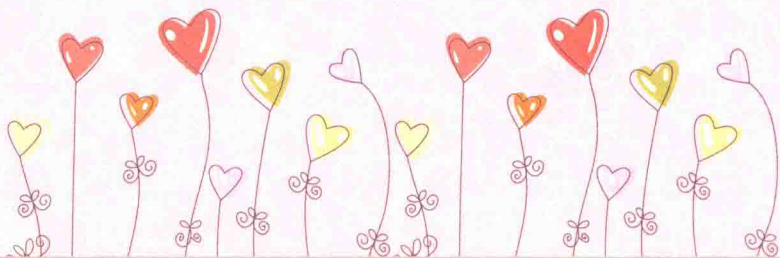
注射式隆胸的安全隐患 /120

注射的水凝胶不能被完全清除 /120

丰胸产品，一定要慎用 /122

丰胸产品几乎都含雌激素 /122

美丽莫心急 /122



## 第八章 经络穴位可以使乳房“挺”好、更美 /125

膻中穴，让乳房气血通畅 /126

乳根穴，促进乳汁分泌 /127

大包穴，缓解肝郁气滞型乳痛 /128

期门穴，帮助通乳 /129

少泽穴，治疗乳腺炎 /130

渊腋穴，防治乳腺增生 /131

屋翳穴，散化胸部之热 /132

膺窗穴，减小乳房肿块 /133

气户穴，治疗胸部胀满 /134

中府穴，降气宽胸 /135

库房穴，美胸丰胸 /136

神封穴，通乳消痈 /137

太溪穴，养身护胸 /138

天池穴，预防乳腺癌 /139

## 第九章 每天 20 分钟瑜伽，丰乳肥臀很轻松 /141

蜥蜴式令乳房舒展 /142

练习蜥蜴式注意事项 /142

练习蜥蜴式的好处 /142

牛面式防止乳房下垂 /144

练习牛面式注意事项 /144

练习牛面式的好处 /144

摩天式令乳房坚挺 /146

练习摩天式注意事项 /146

练习摩天式的好处 /146

弓式练出完美“半球”胸型 /148

练习弓式注意事项 /148

练习弓式的好处 /148

骆驼式让乳房呼吸 /150

练习骆驼式注意事项 /150

练习骆驼式的好处 /150





## 猫伸展式让你凹凸有致 /152

练习猫伸展式注意事项 /152

练习猫伸展式的好处 /152

## 幻椅式让乳房更有弹性 /154

练习幻椅式注意事项 /154

练习幻椅式的好处 /154

## 顶峰式促进胸部血液循环 /156

练习顶峰式注意事项 /156

练习顶峰式的好处 /156

## 眼镜蛇式让乳房丰满 /158

练习眼镜蛇式注意事项 /158

练习眼镜蛇式的好处 /158

## 鱼式减少乳腺疾病 /160

练习鱼式注意事项 /160

练习鱼式的好处 /160

## 炮弹式打造完美线条 /162

练习炮弹式注意事项 /162

练习炮弹式的好处 /162

## 第十章 常吃这些，养好乳房不再难 /165

### 常喝豆浆，调节雌激素水平 /166

豆浆的其他好处 /166

五谷豆浆 /167

杏仁松子豆浆 /167

花生黑芝麻豆浆 /167

### 海带中的碘能软坚散结 /168

海带的其他好处 /168

绿豆海带汤 /169

绿豆薏米海带汤 /169

南瓜海带煲瘦肉 /169

### 核桃的维生素E可改善乳房皮肤 /170

维生素E的其他好处 /170

核桃酪 /171

核桃莲子羹 /171

核桃松仁小米羹 /171

### 常吃花生可丰胸 /172

花生的其他好处 /172

老醋花生 /173



- 花生红枣黄豆丰胸汤 /173
- 红枣花生炖猪蹄 /173
- 黄花鱼富含微量元素，能保护乳腺 /174
- 黄花鱼的其他好处 /174
- 清蒸黄花鱼 /175
- 苋菜黄花鱼羹 /175
- 牛奶富含B族维生素，加快乳房生长 /176
- 牛奶的其他好处 /176
- 牛奶炖木瓜 /177
- 香橙牛奶蒸蛋 /177
- 粤式甜品双皮奶 /177
- 葡萄富含维生素C，防止乳房变形 /178
- 维生素C的其他好处 /178
- 葡萄紫冰沙 /179
- 葡萄酸奶饮 /179
- 自酿葡萄酒 /179
- 猕猴桃的亚麻酸可延缓乳房衰老 /180
- 猕猴桃的其他好处 /180
- 猕猴桃枸杞粥 /181
- 猕猴桃炒肉 /181
- 猕猴桃薄荷汁 /181
- 猪蹄中的胶原蛋白让乳房更挺拔 /182
- 猪蹄的其他好处 /182
- 大蹄扒海参 /183
- 红烧猪蹄 /183
- 猪蹄黄豆汤 /183
- 番茄中的番茄红素可抑制乳腺肿瘤生长 /184
- 番茄的其他好处 /184
- 土豆番茄炖牛腩 /185
- 番茄烧茄子 /185
- 冰镇番茄 /185
- 山药的黏液质能有效滋补乳房 /186
- 山药的其他好处 /186
- 蓝莓山药泥 /187
- 山药乌鸡汤 /187
- 糖醋山药 /187
- 花椰菜可预防乳腺癌 /188
- 花椰菜的其他好处 /188
- 蒜炒花椰菜 /189
- 番茄花椰菜 /189
- 花椰菜虾米排骨汤 /189
- 玉米丰富的营养让乳房更坚挺 /190
- 玉米的其他好处 /190
- 松仁玉米 /191
- 玉米猪骨汤 /191
- 玉米蛋花粥 /191



## 酒酿，营养好吃又丰胸 /192

酒酿的其他好处 /192

酒酿 /193

酒酿蛋 /193

干烧酒酿虾 /193

## 吃无花果，防治乳腺癌 /194

无花果的其他好处 /194

无花果银耳汤 /195

无花果小米羹 /195

无花果酸奶蛋糕 /195

## 赤小豆可治疗气血虚弱型产后缺乳 /196

赤小豆的其他好处 /196

赤小豆荸荠糖水 /197

赤小豆莲藕猪肉汤 /197

赤小豆鲤鱼汤 /197

## 红枣补气血，促使乳房良好发育 /198

红枣的其他好处 /198

红枣糕 /199

红枣拔山药 /199

小米红枣花生粥 /199

## 常吃黑芝麻，丰胸美胸 /200

黑芝麻的其他好处 /200

黑芝麻脆饼 /201

黑芝麻汤圆 /201

黑芝麻奶酪 /201

## 玫瑰花入食，防止乳腺增生 /202

玫瑰花的其他好处 /202

桂圆玫瑰花茶 /203

玫瑰花酱 /203

玫瑰花饼干 /203

## 附录 /204

对乳房有益的食谱检索 /204

对乳房有益的穴位检索 /207

汉竹编著·健康爱家系列

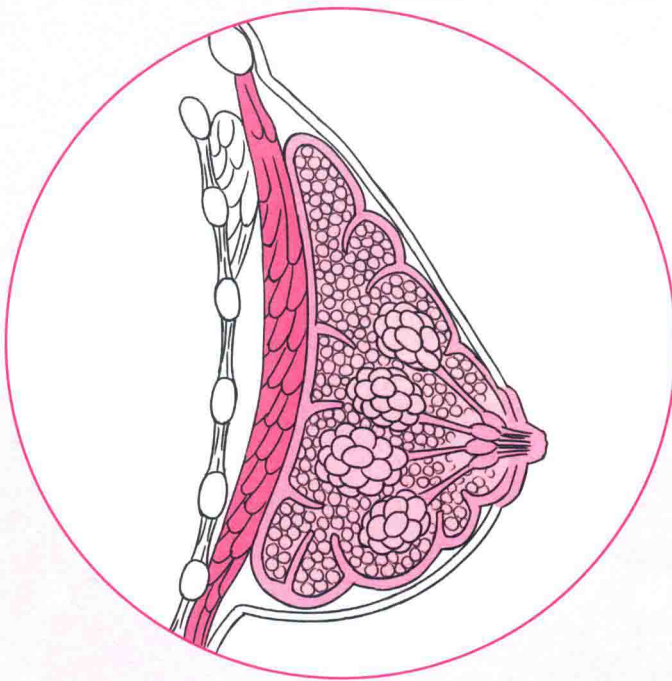
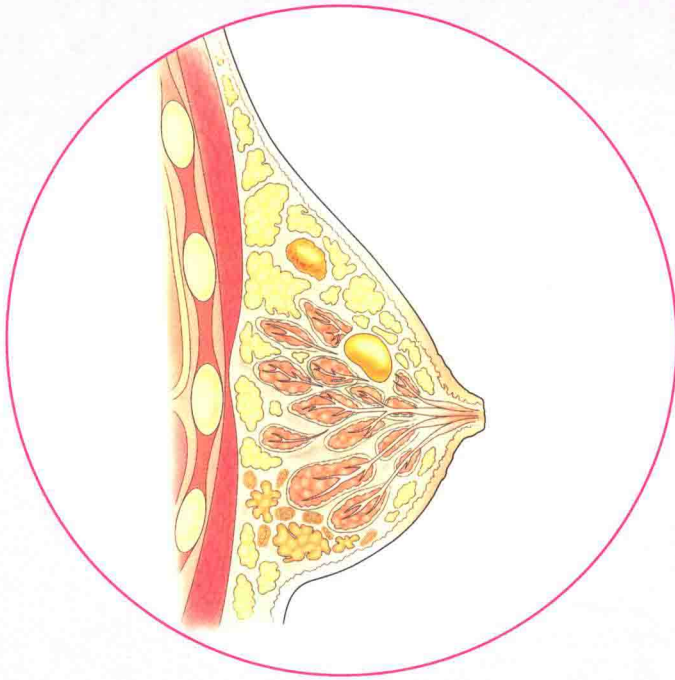
# 乳房

## 不长瘤不下垂

裴晓华 樊英怡 / 著



江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位





## 导 读

想要关注乳房健康状况，去医院检查太繁琐，在家又不知道怎么做？

月经前的乳房胀痛总令人心烦不已、坐立不安，想缓解却不知从何做起？

乳腺增生是病吗？

.....

市面上提到乳房保养的书不少，而真正能够提供具体可行方法的书却微乎其微。想必你也在为此烦恼吧？

乳房胀痛也分型，肝郁痰凝型乳房胀痛要常喝红枣莲子玫瑰粥，常刺激乳根、期门等穴位。而冲任失调型胀痛该怎么办？乳腺增生、急性乳腺炎又该怎么办？本书针对大多数女性会遇到的乳腺增生、急性乳腺炎等问题，为广大女性朋友们列举了一系列的改善措施。从衣、食，再到按摩、运动，为你提供全面的乳房调养方法。

此外，作为一名美丽的女性，你也想拥有完美的身材吧！该如何延缓乳房的衰老？本书为你提供了健康乳房的保健食物和运动方法，让你拥有一个健康的生活习惯，进而使乳房既健康又丰满。随我们一起做美丽自信的女人吧！

# 六步自测乳腺是否健康



看

直立于镜子前，裸露上身，双臂自然下垂，比较两侧乳房大小是否相同，形状是否异常，乳头有无内陷和渗出物，乳头、乳晕表皮有无改变。



看

双臂高举过头或双手在颈后交叉，查看乳房皮肤有无凹陷皱缩，两侧乳房、乳头是否在同一水平线上。



看

双臂叉腰，再次仔细观察乳房的形状、表面的肤色、有无凹陷、乳头有无分泌物等。



# 摸

左手上提至头部后侧，用右手检查左乳，以手指的指腹轻压乳房，感觉是否有硬块，由乳头开始做环状顺时针方向检查，逐渐向外（三四圈），直到全部乳房检查完为止，用同样方法检查右边乳房。



# 摸

平躺下来，左肩下放一枕头，将左手弯曲至头下，重复“摸”的方法，检查两侧乳房。



# 拧

最后用大拇指和食指轻轻压拧乳头，观察有无异常分泌物。





# 目录

## 第一章 你不知道的乳房知识 /15

乳房的结构及功能 /16

中国女性常见的乳型大揭秘 /18

副乳的存在是因为乳腺退化不全 /20

乳头内陷是疾病吗 /22

男性也会出现乳腺疾病 /24

生闷气、易暴躁的人，乳房更爱出问题 /26

月经后 7~10 天检查乳腺最佳 /28

乳腺常用检查方法：物诊检查，乳腺彩超，钼靶 /30

## 第二章 乳房胀痛——乳房的第一困扰 /33

一把尺自测乳房胀痛 /34

为什么经前乳房胀痛明显 /36

肝郁痰凝型胀痛 /38

每天来杯玫瑰花柴胡茶 /38

佛手粳米粥当晚餐 /39

常喝红枣莲子玫瑰粥，缓解疼痛又美颜 /39

洗澡后，做 10 分钟舒胸操 /40

常刺激五大穴位 /41

冲任失调型胀痛 /42

柑橘山楂做茶饮 /42

夏枯草当归粥，帮你补血调经 /43