



百姓养生堂

# 花期女人 从乳房养护开始

杨毅玲◎主编



私密指导，临床一线妇科专家倾囊相授，  
一本真正捍卫女性乳房健康的使用指南。

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



百姓养生堂

# 花期女人

## 从乳房养护开始

杨毅玲◎主编

**图书在版编目(CIP)数据**

花期女人从乳房养护开始 / 杨毅玲主编. —青岛: 青岛出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5552-5004-3

I. ①花… II. ①杨… 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 (2016) 第 307805 号

# 花期女人

## 从乳房养护开始

( 百 姓 养 生 堂 )

|      |                                                         |
|------|---------------------------------------------------------|
| 主 编  | 杨毅玲                                                     |
| 策 划  | 中海盛嘉                                                    |
| 出版发行 | 青岛出版社                                                   |
| 社 址  | 青岛市海尔路 182 号 (266061)                                   |
| 本社网址 | <a href="http://www.qdpub.com">http://www.qdpub.com</a> |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-68068820 (传真) 0532-68068026            |
| 责任编辑 | 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdmsina.com                           |
| 封面设计 | 祝玉华                                                     |
| 版式设计 | Annie                                                   |
| 印 刷  | 青岛炜瑞印务有限公司                                              |
| 出版日期 | 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷                       |
| 开 本  | 16 开 (787mm×1092mm)                                     |
| 印 张  | 13                                                      |
| 字 数  | 300 千                                                   |
| 印 数  | 1-6000                                                  |
| 书 号  | ISBN 978-7-5552-5004-3                                  |
| 定 价  | 32.00 元                                                 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532) 68068638

# 前言

女性乳房是集哺乳功能、性感功能及特有的女性象征为一体的器官。

丰满、挺拔、弹性十足的乳房，是一个女性健康、成熟的表现。

现代医学研究表明，乳房发育良好的女性，其卵巢、子宫的生长发育，以及性激素水平、机体的营养吸收与代谢水平，也会十分正常。

然而，乳房在给女性带来自信与骄傲的同时，一旦保养不好，立刻会变成一把“双刃剑”：乳房疾病在当下已经成为威胁女性健康的“头号杀手”。更严重的是，近年来乳腺病和乳腺癌的发病年龄趋向年轻化，且发病率越来越高。

临床实践证明，乳腺癌早期发现，通过合理性治疗，原位乳腺癌的治愈率为98%~100%，早期乳腺癌（Ⅰ、Ⅱ期）10年生存期可达76%~83%，即便是中晚期（Ⅲ、Ⅳ期）患者经有效治疗后，其10年生存期也可达45%~54%。所以早发现、早诊断、早治疗对乳腺癌的防治意义巨大。

如何保养健康的乳房，需要时刻关注身体变化，及时发现身体释放出的危险信号。如果乳房硬质、表面不光滑的小肿块，有时伴有皮肤粘连、皮肤水肿、皮肤溃烂等，就要怀疑乳腺癌的风险，及时去正规的医院就诊治疗。

当然，乳房健康离不开正确的生活习惯，比如学会调节不良情绪，保

持心情愉悦，加强锻炼，不穿过紧的内衣以及丰富的饮食等。

青春易逝，年华易老。人的衰老不可避免，并不以人的意志为转移，但是我们可以通过健康的生活方式，适时的医疗检查，延缓衰老的步伐。

本书以通俗的语言，深入浅出地讲述乳房对女性的重要性，各个时期的保养、疾病的预防和治疗以及日常健康生活习惯的培养，让读者增加对乳房疾病的预防知识，树立健康新观念。



# 目录

## 第1章 15

### 关爱健康从认识乳房开始

若说女人如花，那么乳房就是蓓蕾……

若说女人似水，那么乳房的健康便是源泉……

世界上最秀丽的山峰是女人的乳房，

它如花朵般悄悄地绽放，优美如无声的奇迹；

它是你的秘密，你的骄傲；

它代表了女人的美丽，更是母爱的代名词；

但是，你是否真正地关注过它的健康？

从现在开始，教你正确、科学地认识它，呵护它，

及早发现它生病的信号，及早带它看病，

让它健健康康地陪你一生……

- 16 美丽乳房也能变成一把“双刃剑”
- 18 360度全扫描：认识健康乳房真模样
- 20 健康丰胸，“大房子”源自内部的脂肪量
- 22 乳房的魅力，哺乳与性感的完美结合
- 23 不同时期与乳房的亲密对话
- 27 养好肾，也是乳房健康的关键
- 28 影响乳房健康的“八宗罪”
- 33 求医不如求己，要学会乳房自我检查
- 35 乳房自检，将危险控制在可控范围

- 37 千万不要放过这些“嫌疑犯”
- 39 除了自我检查外，医院正规体检不能少
- 45 花期女人必懂的乳房健康信号
- 女人如同一朵娇艳的花朵，  
花朵总有凋谢的一刻，  
处于最美花期的女人如果对自身保养到位，  
便会延长美丽的“花期”。
- 丰满健美的乳房，  
象征着生命的源泉和人类自我的发展，  
人类也是唯一能够欣赏自己健美身体的生物。  
如何获得一个完美的形体，  
需要我们时刻关注自己的身体变化，  
及时发现身体释放出的危险信号。
- 46 乳房大小不一样是否正常？
- 48 并非所有人只拥有“两个乳房”
- 50 要想乳房坚挺，营养与运动不可少
- 52 选择合适胸衣，能减缓乳房下垂
- 55 乳头内陷需要正确对待
- 57 面对乳头溢液，不能掉以轻心
- 59 出现乳头溢液，这些检查不能少
- 60 乳头流血是危险的信号
- 61 多次流产会拉响乳腺疾病的红色警报

- 
- 62 乳腺增生是乳房恶疾的“导火索”
- 64 小洞不补大洞吃苦，这些乳腺疾病也不能忽视
- 66 乳腺有问题，子宫、卵巢也会受牵连
- 67 乳房要健康，和谐的性生活少不了
- 68 纠正生活坏习惯，熬夜不仅伤身还伤乳
- 69 男性也会患乳腺疾病
- 70 丰胸有危险，爱美需谨慎
- 71 性格忧郁和冲动的两类人易患乳腺癌

### 第3章

#### 73 青春期，妈妈应给女儿上堂生理课

青春期的女性，美貌与智慧并存，  
是一生中最美丽最丰富多彩的黄金阶段。  
傲人的双峰不仅能吸引异性的目光，  
也能让你在任何场合都充满自信。  
但青春期也会遭遇成长的烦恼，  
只有呵护好自身健康，才能让“花季”无忧。

- 74 女儿健康成长离不开妈妈的呵护
- 75 过敏体质要预防乳房湿疹
- 76 保持好心情预防乳房疼痛
- 77 姿势、运动、饮食齐上阵，保养乳房有诀窍
- 78 挤出来的“事业线”对乳房伤害大
- 80 丰胸可从日常生活做起
- 

- 81 青春期千万别穿紧身内衣
- 83 选择合适胸罩能给乳房最好的保护
- 85 胸罩很常见，但80%的女性却没戴对
- 88 胸罩这么穿才好
- 89 这个时候要对胸罩说“NO”
- 90 简单实用，12个小妙招助你胸部丰满

## 第4章

95

### 孕产期，准妈妈做足乳房功课更幸福

有一种无私的爱叫作母爱，  
有一种无可替代的美味叫作母乳。  
当宝宝嗷嗷待哺时，  
妈妈更要为宝宝提供最好的营养，  
为健康未来打好基础，  
让幸福一直相伴！

- 96 母乳是宝宝最好的食物
- 97 母乳喂养让乳房更饱满
- 98 母乳喂养让你少得乳腺疾病
- 99 怀孕之前就要给予乳房特殊护理
- 101 孕期保养乳房有讲究
- 103 正确哺乳，让乳房不受伤害
- 104 促进乳汁分泌有章法
- 105 母乳喂哺有技巧，妈咪宝贝都舒服

- 107 哺乳时这样的错误不要犯
- 109 乳房小也可以喂饱宝宝
- 110 哺乳期可能会遇到的小问题
- 112 哺乳期乳头凹陷是否可以进行母乳喂养
- 113 急性乳腺炎后不要立即停止哺乳

## 117 更年期，依旧可以拥有年轻的乳房

随着年龄的增长，在脸上出现皱纹的同时，乳房出现毛病的概率也越来越大。

因此，人到中年更应该注重乳房的保养。

学会乳房的自我检查，定期体检，

调养情志，保持心情愉快，

依旧可以拥有美妙的曲线。

- 118 更年期，要给乳房更多呵护
- 119 保持好心情，不让雌激素流失过快
- 120 小心，进补不当可能变成乳房毒药
- 121 每天笑三笑，乳房健康回年少
- 122 颈椎病也会诱发乳房疼痛
- 124 更年期要走出乳房疾病的误区
- 126 更年期易发乳腺癌
- 129 更年期预防乳腺癌



## 第6章

133

### 乳房要健康营养元素不能少

乳房是一种充满脂肪的器官，  
要想胸部丰满，必须补充营养。  
如果营养不佳，胸部自然也就长不好。  
所以，在生活中合理搭配饮食，  
目标准确地补充营养元素，  
既有利于丰胸，又能预防乳腺疾病。

134

维生素A，有利激素分泌

136

B族维生素，有助激素的合成

138

维生素C，预防胸部变形

140

维生素E，有助胸部发育

141

锌，可以使胸部丰满

142

铁，乳房不可或缺的微量元素

143

钙，防止乳房老得快

144

蛋白质，让乳房健康丰满

145

膳食纤维，让乳房更健康

## 第7章

147

### 食物是乳房健康最好的医药

您会过精致而小资的生活吗？  
您会让您的生活时时与健康和诗意的饮膳相伴吗？  
将中医与饮食结合起来，  
不仅自己的健康尽在掌握之中，家庭也会变得温馨。  
劳累的时候，为自己沏上一杯茶饮。

闲暇的时候，精心准备一桌可口的饭菜，  
家常美味，也是人生百味。  
在平淡无奇的锅碗瓢盆里，  
盛满了家的味道，  
也让自己成为一个挺“胸”抬头的女人。

- 148 吃对“红青黄白黑”，健康不用愁
- 149 红色食物可以清火
- 151 橙黄色食物补脾脏之气
- 155 绿色食物有助于通肠健胃
- 157 紫黑色食物是补肾的好帮手
- 159 白色食物最适合秋季降燥
- 161 吃对食物预防乳腺增生
- 164 乳房下垂，可多食用高热量食物
- 166 五谷豆浆补脾养胃
- 168 豆浆南瓜汤，瘦身又健乳
- 169 山药苹果牛奶，可促进荷尔蒙分泌
- 170 小米山药粥，补肾丰乳两不误
- 171 丝瓜瘦肉汤，夏日里的丰乳美味
- 172 大米红薯粥，秋冬季节的时令食物
- 173 益母草煮鸡蛋，为乳腺排毒
- 174 吃些马齿苋，乳腺不发炎
- 175 常喝红豆汤，消炎又通乳

## 第8章 177

### 正确搭配花草茶为健康乳房“加油”

上品饮茶，极品饮花。

花草茶经特殊加工工艺制作而成，

不但气味芳香，

而且具有养生疗效，

是当今主流的健康饮品。

女人最经典的饮品是花草茶，

无论是提神醒脑，

还是美体瘦身，

甚至是保健养生，

清新的花草茶都能做到。

178 黄芪红枣茶，补气又补血

179 桂圆大枣茶，丰胸还要配茶饮

180 蒲公英党参茶，有效预防乳腺发炎

181 玫瑰花茶，可减轻烦躁情绪

## 第9章 183

### 巧用小偏方，扫除乳房难言之隐

乳房在于呵护，

保养得当，让乳腺隐患去无踪，

乳房保持年轻有活力。

保养不当，轻则乳房下垂，重则乳房变形。

没有丑女人，只有懒女人。

只要你不放弃自己，

岁月都会给你最高奖赏。

从现在开始，  
用正确、科学、有效的方法进行乳房呵护，  
和一切乳房隐患说拜拜，  
让乳房之花开得更长久。

- 184 乳头皲裂多见于哺乳期妇女
- 185 防治乳头皲裂有妙招
- 187 美乳贴、精油是健康乳房的好帮手
- 188 手到病自除，按摩可改善乳房下垂、疼痛
- 190 健康掌中握，按摩“乳四穴”可丰胸
- 193 太冲穴、膻中穴，缓解生气的乳房
- 195 屋翳穴，让你的乳房更完美
- 196 极泉穴、足三里，缓解乳腺增生不适
- 198 内关穴、天枢穴，预防产后抑郁症
- 200 按摩乳中穴、少泽穴可治疗性冷淡
- 201 简易瑜伽操，让你拥有完美胸形



百姓养生堂

# 花期女人 从乳房养护开始

杨毅玲◎主编

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

花期女人从乳房养护开始 / 杨毅玲主编. — 青岛: 青岛出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5552-5004-3

I. ①花… II. ①杨… 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(2016)第307805号

# 花期女人

## 从乳房养护开始

( 百 姓 养 生 堂 )

|      |                                                         |
|------|---------------------------------------------------------|
| 主 编  | 杨毅玲                                                     |
| 策 划  | 中海盛嘉                                                    |
| 出版发行 | 青岛出版社                                                   |
| 社 址  | 青岛市海尔路182号(266061)                                      |
| 本社网址 | <a href="http://www.qdpub.com">http://www.qdpub.com</a> |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-68068820 (传真) 0532-68068026            |
| 责任编辑 | 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdmsina.com                           |
| 封面设计 | 祝玉华                                                     |
| 版式设计 | Annie                                                   |
| 印 刷  | 青岛炜瑞印务有限公司                                              |
| 出版日期 | 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷                                 |
| 开 本  | 16开(787mm×1092mm)                                       |
| 印 张  | 13                                                      |
| 字 数  | 300千                                                    |
| 印 数  | 1-6000                                                  |
| 书 号  | ISBN 978-7-5552-5004-3                                  |
| 定 价  | 32.00元                                                  |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532) 68068638

# 前言

女性乳房是集哺乳功能、性感功能及特有的女性象征为一体的器官。

丰满、挺拔、弹性十足的乳房，是一个女性健康、成熟的表现。

现代医学研究表明，乳房发育良好的女性，其卵巢、子宫的生长发育，以及性激素水平、机体的营养吸收与代谢水平，也会十分正常。

然而，乳房在给女性带来自信与骄傲的同时，一旦保养不好，立刻会变成一把“双刃剑”：乳房疾病在当下已经成为威胁女性健康的“头号杀手”。更严重的是，近年来乳腺病和乳腺癌的发病年龄趋向年轻化，且发病率越来越高。

临床实践证明，乳腺癌早期发现，通过合理性治疗，原位乳腺癌的治愈率为98%~100%，早期乳腺癌（Ⅰ、Ⅱ期）10年生存期可达76%~83%，即便是中晚期（Ⅲ、Ⅳ期）患者经有效治疗后，其10年生存期也可达45%~54%。所以早发现、早诊断、早治疗对乳腺癌的防治意义巨大。

如何保养健康的乳房，需要时刻关注身体变化，及时发现身体释放出的危险信号。如果乳房硬质、表面不光滑的小肿块，有时伴有皮肤粘连、皮肤水肿、皮肤溃烂等，就要怀疑乳腺癌的风险，及时去正规的医院就诊治疗。

当然，乳房健康离不开正确的生活习惯，比如学会调节不良情绪，保

