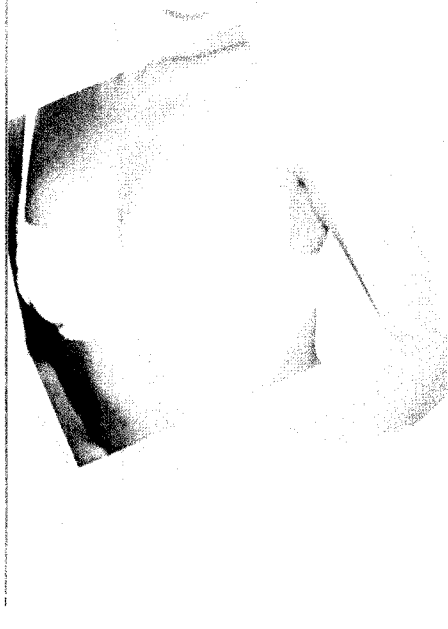


女性乳房健美 与疾病防治

林至君 梁玉屏 编著

江西科学技术出版社



女性乳房健美 与疾病防治

Nuxing

RUFANG JIANMEI YU
JIBING FANGZHI

林至君 梁玉屏 编著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性乳房健美与疾病防治/林至君 梁玉屏

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1028-2/R·224

I. 女. 女性乳房健美与疾病防治

II. 林至君 梁玉屏

III. 妇科学, 科著读物

IV. R·7011

女性乳房健美与疾病防治 林至君 梁玉屏 编著

出版发行 江西科学技术出版社

社址 南昌市新魏路5号

邮编:330002 电话:0791-8513098

印刷 江西新华印刷厂

经销 各地新华书店经销

开本 850×1168 1/32

字数 13万

印张 5 彩图 12页

印数 8000册

版次 1996年9月第1版 1996年9月第1次印刷

书号 ISBN 7-5390-1028-2/R·224

定价 11.60元

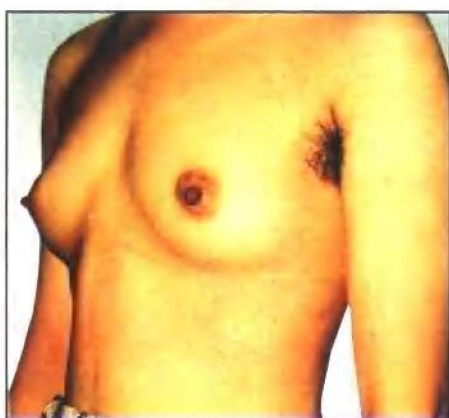
(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)



▲ A、圆盘型乳房



▲ B、半球型乳房



▲ C、圆锥型乳房

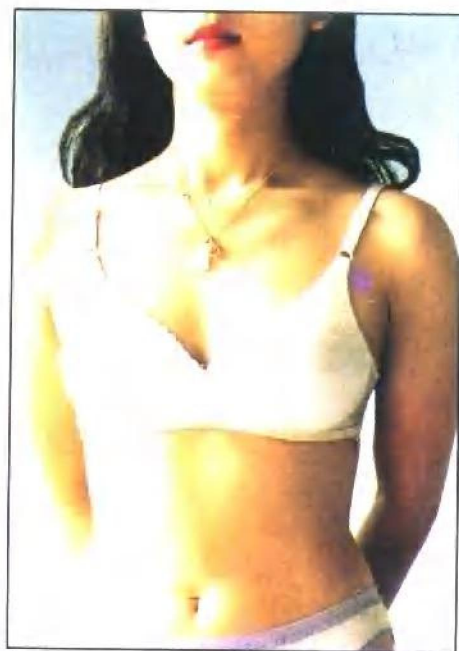


▲ D、下垂型乳房

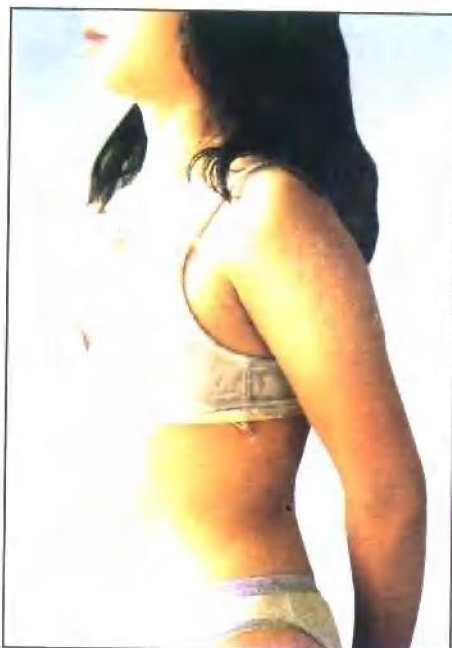
图 2—2 乳房形态



► A. 圆盘型乳房



▲ B. 佩戴海绵假乳双层乳罩令体态
自然迷人(正面观)



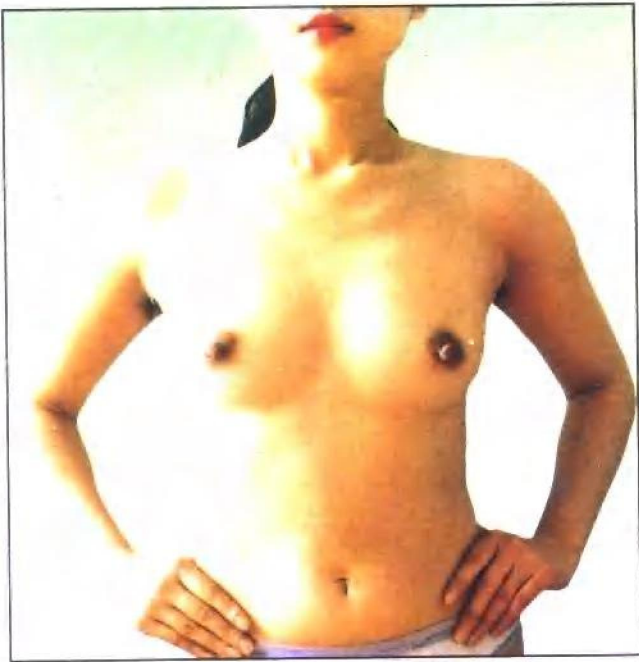
▲ C. 佩戴海绵假乳双层乳罩令体态
自然迷人(侧面观)

图 2—4 圆盘型乳房海绵假乳双层乳罩助乳房美

图 3—1 乳房自我检查



◀A、双手举起,直立站
在镜前察看乳房



◀B、双手叉腰,直立站
在镜前察看乳房

图 3—1 乳房自我检查

► C. 直立位检查乳房时, 左手触摸右侧乳房, 右手触摸左侧乳房。

▼ D. 平卧位检查时, 检查侧肩背垫小枕触摸乳房。

① 先检查乳房内侧, 用手指自上而下逐条平行触摸。

② 继续检查乳房外侧, 可自下而上地进行触摸, 在触摸乳房外侧上部时, 上臂应稍放下, 可使乳腺尾部不致伸展很远, 检查时不致遗漏。





▲ E. 挤压乳头, 检查有无乳头溢液

图 3-1 乳房自我检查



图 3-2
医师检查病人乳房(左侧)病变方法

◀ A. 乳房视诊, 病人取坐位或站立位, 将整个胸前显露观察。

▼ B. 乳房触诊时, 病人平卧, 肩背垫一小枕, 使乳房平铺在胸前壁上, 医师站在病人左侧, 用左手的掌面轻轻触摸乳房内侧部分。





▲ C. 医师右手触摸病人乳房外侧部分



▲ D. 医师双手合诊时, 用一手固定乳房, 不使移动, 可使另手触摸的更清楚; 也可以检查乳房内肿块有无移动性。

图 3-2 医师检查病人乳房(左侧)病变方法

图 3-2 检查左侧腋窝淋巴结



图 3-2 检查左侧锁骨上淋巴结



图 3-2 医师检查病人乳房(左侧)病变方法

图4
纠正平坦和内陷乳头

- A、将两拇指平行地放在乳头两侧慢慢地由乳头向两侧外方拉开，重复多次。



- B、将两拇指分别放在乳头上、下侧，由乳头向上、下纵行拉开，每天2次，每次5分钟。



- C、用一手拇指和中、食指拉住乳头向外牵拉，每天2次，每次重复10~20下。



乳房是女性第二性征,显示女性乳房曲线美,是女性第二性征的“超越现象”,富有魅力,因此乳房发育异常或形态不健美,将成为女性性不安的最初、最早的问题。乳房又在性反应周期中起着“性唤起”与“性传媒”作用,通过爱抚乳房,释放触觉性快感,达到情感交流作用,这一作用又是广大妇女所需求的知识。此外,世界卫生组织(WHO)及联合国儿童基金会(UNICEF)于1991年6月发起创爱婴医院及推动母乳喂养为核心的全球性活动,我国政府已向国际社会承诺到1995年有1000所爱婴医院,到2000年4月内婴儿母乳喂养率将达80%。为此,广大乳母需要技术指导,为乳母提供母乳喂养新观点与方法的知识。因此,本书编写首先是根据女性乳房具有“健美、性唤起、哺乳”三大功能作为构思,从生理学角度上释疑和指导女性对乳房健美的追求、对乳房性唤起与传媒作用,指导母亲能正确做到母乳喂养,并通过母乳喂养真正体现了母爱,反映广大女性的心理需求。

乳房疾病是女性常见病,特别是乳腺癌近代发病特点为发病率上升、发病年龄提早、发病高峰年龄持续延长,严重威胁妇女身心健康,同时乳腺增生等疾病又与乳腺癌之间有密



切关系,所以本书又重点介绍乳房疾病的症状、体征、各种检查方法、乳房自我检查方法,以及乳房各种常见病的防治等,作为编写本书的另一构思,以指导广大妇女自我检查,自我发现,预防乳腺癌发生或早期发现、早期治疗,加深了解防治乳房常见病的保健知识。

本书虽是分别叙述乳房生理功能保健与乳房疾病防治的病理保健,而将乳房健美、乳房与性、乳房现代管理与乳房疾病防治融汇一体编写,说明乳房不是一个孤立器官,要做好乳房保健,必须做好上述四个问题之间的相互渗透与联系,体现乳房生理功能完整性,故本书的书名定为《女性乳房健美与疾病防治》。

本书编写力求文字通俗,深入浅出,易读易懂,能反映广大女性心理需求和指导女性乳房健美、乳房疾病防治的参考书,也适于医学院校实习生、基层妇产科医生及乳腺科医生临床参考。由于作者限于编写水平,所阐述的观点或经验可能有片面性或错误之处,真诚希望广大读者提出宝贵意见,给予批评指正。

林至君

一九九五年九月于广州

目 录

1	第一章 女性乳房结构与生理功能
1	第一节 女性一生乳房变化
1	一、胚胎期
3	二、幼儿期
3	三、青春期
4	四、月经期
5	五、妊娠期
6	六、哺乳期
7	七、绝经期
7	八、老年期
7	第二节 女性乳房形态与结构
7	一、乳房形态与位置
9	二、维持女性乳房形态的内部结构
11	第三节 乳房的功能
11	一、乳房的基本功能
12	二、乳房生理功能调节
15	第二章 乳房健美
15	第一节 乳房曲线美形成
16	第二节 女性乳房美标准
17	一、乳房部位美

17	二、乳房形态美
18	第三节 女性形体美构成
18	一、人体曲线与乳房曲线和谐统一
19	二、形体与乳房均衡匀称美
20	三、形体美感与乳房魅力
21	第四节 乳房健美法
21	一、乳房健美营养法
22	二、加强锻炼
22	三、乳房按摩
23	四、乳罩助乳房健美
24	五、乳房美容整形术
29	第三章 乳房与“性”
29	第一节 女性的第二性征
29	一、女性第二性征的“超越现象”
32	二、女性第二性征发育顺序
32	三、第二性征与性不安
33	第二节 乳房的性唤起与性媒介
33	一、乳房的性唤起
34	二、乳房在性兴奋中传媒作用
35	三、乳房在性消退期又立新功
36	第三节 女性乳房性生理反应
36	一、性反应周期中乳房性生理反应
37	二、女性一生中乳房性生理反应差异
38	第四节 性功能与乳房疾病
39	第五节 哺乳与性功能
40	第四章 乳房病变的病史、症状与检查

40	第一节 乳房病变病史特殊性
40	一、现病史的主证与兼证
40	二、乳腺病变与生理活动相互影响关系
41	三、注意家族的生癌倾向
41	四、既往乳房病史
42	第二节 乳房病变常见症状
42	一、乳房肿块
44	二、乳房疼痛
45	三、乳头溢液
48	第三节 乳房病变检查
48	一、乳房的自我检查
49	二、乳房的正规检查方法
52	第四节 乳房病变的特殊检查
52	一、细胞学检查
53	二、病理学检查
54	三、X 线检查
55	四、超声检查
56	五、计算机近红外线扫描
57	六、CT 检查
58	第五章 乳房常见疾病防治
58	第一节 乳房炎症性疾病
58	一、急性乳腺炎
61	二、慢性乳腺炎
62	三、结核性乳腺炎
64	四、乳房湿疹
65	第二节 乳腺增生病
65	一、乳腺增生病的病因
66	二、乳腺增生病临床表现