

现代美容快餐系列丛书

健乳丰胸术

胸部丰满已成为女性的自信

做女人挺好

隆乳丰胸行之有效的办法

丰满足女性魅力的标志

贺振泉 主编
珠海出版社

MODERN 知识
现代美容

权威推荐

现代美容快餐系列丛书

健乳丰胸术



贺振泉 主编
珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容快餐/贺振泉编. - 珠海:珠海出版社,2002.4

ISBN7-80607-915-7

I.美… II.贺… III.美容-基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023251 号

美容快餐

责任编辑:赵洪林

装帧设计:金星

出版发行:珠海出版社

地 址:珠海市梅华东路 297 号

电 话:0756-2222759 邮政编码:519000

印 刷:广东省茂名广发印刷有限公司

开 本:850×1168mm 1/32

印 张:42 字数:880 千字

版 次:2002 年 4 月第 1 版

2002 年 4 月第 1 次印刷

印 数:1-5000 册

标准书号:ISBN7-80607-915-7/TS·8

定 价:(全六册)72.00 元

主编：贺振泉

成员：王东山 王成荣 田仁夫 邓江龙

刘 星 刘光烈 贺振泉 李 存

李柏花 周新玲 谢鹏飞

目 录

第一章 乳房美与丰乳	(1)
乳房美有标准吗?	(1)
什么样的乳房最美?	(2)
本世纪来人们是如何看待乳房美的呢?	(4)
如何看待乳房美?	(5)
影响乳房健美有哪些因素?	(8)
如何使乳房发育得更好?	(9)
如何全面健胸?	(9)
怎样使乳房更丰满?	(11)
丰乳更要注意健康	(12)
为何女子曲线美有利健康?	(13)
没什么大不了的?	(14)
隆胸:做女人“挺”好	(17)
第二章 乳房的解剖生理	(19)
乳房的内部结构如何?	(19)
影响乳房生理功能的内分泌激素有哪些?	(21)
女性一生中乳房是怎样变化的?	(24)
女性乳房的性生理反应是怎样的?	(25)
乳房在性生活中的作用	(27)

生育期乳房有何性特征？	(28)
乳房有哪些发育异常？	(29)
乳汁是怎样产生的？	(32)
月经前乳房为什么疼痛？	(34)
乳房的发育是青春萌动的第一信号	(34)
月经周期对乳房有什么影响？	(36)
妊娠期乳房会有哪些变化？	(37)
哺乳期乳房会有哪些变化？	(38)
绝经前后乳房会有哪些变化？	(39)
姑娘乳房小是怎么回事？	(40)
乳房小的女性没有生育能力吗？	(42)
小女孩乳房过早发育是怎么引起的？	(43)
乳房下垂就是怀过孕吗？	(44)
未婚女性为什么也会溢乳？	(44)
乳房一大一小是怎么回事？	(45)
乳房萎缩下垂是怎么回事？	(47)
多乳姑娘不必愁	(48)
中医是如何认识乳房的？	(49)
第三章 乳房保健	(51)
如何进行乳房保健？	(51)
乳房养护八忌	(52)
乳房松弛和下垂的水疗法	(54)
女性乳头内陷及其对策	(55)
如何纠正乳头错觉	(57)
巨乳——女性的难言之隐	(58)
什么叫乳痛症？	(61)

乳房疼痛一般有哪些原因?	(62)
如何治疗急性乳腺炎?	(63)
世纪女性最大的危险——乳腺癌	(65)
什么是乳腺癌?	(66)
如何早期发现乳腺癌?	(67)
早期诊断乳腺癌	(70)
如果您属于乳腺癌“高危人群”怎么办?	(72)
乳腺癌是不治之症吗?	(73)
治疗乳腺癌的新指南	(74)
乳腺癌保乳手术利与弊	(75)
乳腺手术不留疤	(77)
新世纪有望攻克乳腺癌	(79)
如何减少患乳腺癌的危险	(80)
乳腺癌术后的性生活	(83)
什么是乳腺增生病?	(84)
中药外治乳腺增生	(85)
乳腺增生病患者注意事项	(86)
乳房肿块是怎么回事?	(88)
乳头为什么会溢液	(89)
如何鉴别乳头溢液?	(90)
良性乳腺病患者的自我保健	(92)
什么是乳房发育不良?	(93)
乳腺纤维腺瘤何时手术好?	(94)
第四章 女性不同时期乳房保健	(96)
女性各个时期的乳房如何进行保护?	(96)
怎样在日常生活中注意乳房的保健?	(97)

精神及情感因素会对乳房产生什么影响?	(98)
吸烟、喝酒也会对乳腺有影响吗?	(99)
青春期女孩子应怎样看待乳房发育?	(100)
新生儿乳房肿大为什么不要挤?	(101)
妈妈应告诉女儿乳房知识	(102)
对乳腺来讲多大年龄时结婚、生育比较好?	(103)
未婚姑娘会得乳腺炎吗?	(103)
对乳腺来讲哪种避孕方式更好?	(104)
流产对乳腺有影响吗?	(105)
性生活对乳腺有哪些影响?	(105)
妊娠期乳房怎样保健	(106)
哺乳期乳房保健应特别注意些什么?	(108)
产前如何护理乳房?	(109)
怀孕期间胸部的保养	(110)
母乳喂养对母亲的乳腺有什么好处?	(112)
哺乳会影响乳房的外形吗?	(112)
天生的“塌乳头”还能喂奶吗?	(113)
产妇乳房如何保养	(114)
中年妇女乳房保健应注意些什么?	(115)
为什么有时中年以后乳房又有些增大?	(116)
中年妇女胸部健美法	(116)
老年妇女如何进行乳房保健?	(117)

第五章 健乳丰胸伴侣——乳罩	(118)
女性的贴身宠物——乳罩	(118)
佩戴乳罩对乳房健美有何作用?	(120)
乳罩有哪些种类?	(120)

如何选购乳罩?	(122)
选择合适的乳罩	(124)
不同年龄女性如何佩戴乳罩?	(124)
不同体形穿戴不同乳罩	(125)
女孩什么时候应该开始戴乳罩?	(126)
乳房过大或过小时如何打扮来增加美感?	(127)
束胸束腰的害处	(128)
乳罩为什么会引起乳房静脉炎?	(129)
乳房癌与戴乳罩的时间及松紧度有关吗?	(130)
内衣不可随便	(130)
第六章 乳房美与饮食营养	(132)
哪些食物能使乳房更健美	(132)
丰乳隆胸药膳有哪些?	(133)
黄芪炖乌骨鸡	(133)
牛奶炖鸡	(133)
健乳润肤汤	(133)
荔枝粥	(134)
豆浆炖羊肉	(134)
当归酒酿益颜粥	(134)
猪蹄当归粥	(134)
桃花猪蹄美颜粥	(135)
乳房小者如何调理?	(135)
乳头皲裂的食疗便方有哪些?	(137)
乳腺炎如何进行食疗?	(137)
孩子吃滋补品会影响乳房发育吗?	(139)
饮食中注意些什么可使乳房更健美?	(140)

如何吃出丰满的胸部线条	(141)
第七章 乳房美与健美、按摩	(142)
加强胸部体育锻炼	(142)
乳房健美锻炼原则	(143)
如何“塑造”健美的胸脯?	(144)
女子乳房健美按摩	(145)
塑造妙曼胸部曲线	(146)
胸部健美锻炼	(148)
女子隆胸五艺操	(149)
胸部的健美操	(151)
乳房健美操	(151)
健胸运动丰乳法	(152)
如何锻炼再造诱人的曲线?	(154)
第八章 药物丰乳	(156)
什么是美乳化妆品?	(156)
美乳化妆品的选用	(157)
美乳化妆品的发展趋势	(157)
药物丰乳的隐患	(158)
含激素美容品丰乳膏有哪些副作用?	(160)
慎用丰乳膏	(161)
第九章 乳房美容整形术	(163)
正确认识整容	(163)
乳房美容整形术及其适应症	(165)
乳房美容整形术有哪几种?	(166)

乳房美容整形术的禁忌症有哪些?	(169)
行乳房美容整形术应注意些什么?	(170)
什么是隆乳术	(172)
隆乳手术之前应知道什么?	(173)
隆胸手术后会影晌哺乳吗?	(175)
隆乳手术后的自我护理	(176)
隆乳术的适应证和禁忌证	(177)
隆乳手术的并发症	(178)
假体植入法隆乳术	(180)
隆乳手术应选择什么材料?	(181)
隆胸材料百年追溯	(182)
假体与纤维包膜	(185)
隆乳手术后形态不令人满意怎么办?	(186)
隆乳术后乳房假体上移怎么办?	(187)
硅乳手术各种切口有什么利弊?	(188)
硅乳术后乳房红肿疼痛怎么办?	(188)
注射隆乳应慎之又慎	(189)
注射隆乳术后常见并发症及处理	(191)
神奇的自体脂肪移植隆乳	(192)
吸脂术后该如何护理?	(193)
脂肪充填后红肿疼痛怎么办?	(194)
自体脂肪颗粒注射移植术的经验与教训	(195)
乳房重建手术的适应症有哪些?	(198)
再造乳房	(200)
乳房切除术后胸部瘢痕怎么办?	(202)
乳房再造术应选择什么时机?	(203)
什么情况下不宜行乳房再造手术?	(204)

巨乳应如何用手术矫治?	(205)
巨乳整形手术后乳头位置太高怎么办?	(206)
巨乳整形手术的切口开裂怎么办?	(206)
巨乳整形手术后乳头乳晕坏死怎么办?	(207)
肥大乳房抽吸缩小术	(208)
乳房下垂怎么办?	(209)
乳头内陷如何矫治?	(210)
有关隆胸的报刊报道	(210)
隆胸手术要三思而后行	(210)
乳腺假体同疾病没联系	(211)
硅胶隆胸不会致癌 但还是有致病危险	(212)
隆胸不成 痛失双乳	(212)
有人隆胸切了乳, 有人隆胸送了命	(213)
隆胸不成反受累 两受术者告上公堂获赔偿	(214)
爱美女士慎隆胸	(215)



第一章 乳房美与丰乳

乳房美有标准吗？

1

中国女性乳房美应是：乳腺组织丰满、匀称，乳峰高耸，柔韧而富有弹性；乳头位于锁骨中线及中臂中点略偏下，乳房大小与体型成比例，呈半球型。一般来说，身高 160~165 厘米的女性，过乳头胸围在 80~87 厘米之间属于普通型乳房；过乳头胸围大于这个数则属于美的乳房，当然不包括巨乳症。美的乳房，不仅使女性展现出楚楚动人的风姿，更重要的是为将来的小宝宝准备了充足的甘美乳汁。可见乳房美关系到本人及后代。因此，无论是青春期少女，还是孕育期的女子，注意乳房保健极为重要。

未婚少女或孕育期妇女，在日常生活中要注意自己的姿势，行走时应保持背部挺直，上肢自然下垂于两侧，随均匀的步伐摆动；坐或站立时要挺胸抬头；睡觉时以侧卧为好，因为这关系到乳房的健美。试想，走无走相，站无站姿，弯弓背、佝偻身躯，必然影响到胸廓的发育，岂能不影响乳房的发育呢？睡觉如趴着，乳房受挤压，血液循环受阻，不仅危及乳房健美，而且易患乳腺疾病。



每个女性都不能单纯去追求乳房美，而应与形体美相结合使之达到完美的统一。“美”离不开“健”，否则，美也就不存在了。青春期的少女如乳房小，可通过丰乳器或其它器械来锻炼，或进行俯卧撑、扩胸等，以促进乳房的发育。但莫忘了全身运动锻炼，可根据自己的体质状况来选择适宜的项目，如跑步、健美体操、太极拳（剑）、打球、游泳等，只要持之以恒，身体会变得健美，又何愁乳房不美？法国著名古典美术大师安格尔说过一句富有哲理的话：“美的形体，就是最率直的圆周式的布局。美的形体在这里一切都是富有弹性的和饱满的，这种形体的细节是不会损害庞杂众多场面总体面貌的。”爱美的现代女性，细细体会这些话语，就会明白乳房美的真正含义。

2

什么样的乳房最美？

女性乳房是集哺乳功能、性感功能及特有的女性美象征为一体的器官。在现代社会，随着文明的发展和服饰的变化，女性乳房“美”的功能已渐被人们高度重视，成为女性美的必备条件。每一个女性都希望有一对丰满和富于弹性的乳房。使之构成女性特有的流畅、圆润、优美的曲线美。古希腊艺术家雕刻的裸体女性和文艺复兴时期欧洲画家创作的美丽女神中都突出完美的乳房。做为现代女性应对自身乳房加深了解认识，懂得乳房美的重要性，及如何保护维持乳房美的形态等等。那么什么样的乳房称得上理想的乳房呢？

(1) 丰满、匀称、柔韧而富有弹性；

(2) 乳房位置较高，在第二至第六肋间，乳头位于第四肋间；



(3) 两乳头的间隔大于 20 厘米，乳房基底面直径为 10 ~ 12 厘米，乳轴（由基底面到乳头的高度）为 5 ~ 6 厘米；

(4) 形状挺拔，呈半球形。

通常按乳轴高度与基底面直径比例大小将乳房分为三种类型。

(1) 碗型（圆盘型）：乳轴度为 2 ~ 3 厘米，小于乳房基底直径的 1/2。属于比较平坦的乳房，多见于黄种人。

(2) 半球型：乳轴高度为 3 ~ 5 厘米，约为乳房基底直径的 1/2。多见于白种人。

(3) 圆锥型：乳轴高度在 6 厘米以上，大于乳房基底直径的 1/2。多见于黑种人。

③

也有按乳房的软硬度、张力、弹力及乳轴与胸壁的角度来分型的。

(1) 挺立型：乳房张力大，弹性好，乳轴与胸壁几乎呈 90 度。

(2) 下倾型：乳轴稍向下，柔软且富于弹性。

(3) 悬垂型：乳轴显著向下，松软而弹性较差。

乳房的健美标准包括乳房形态，乳房皮肤质地及乳头形态等多方面的因素。为了比较容易判断，以下乳房健美标准的评分表可供参考。满分为 100 分，一般情况以 74 分以上为健美。

标准胸围	达到 30	相差 1 厘米 以内 20	相差 2 厘米 以内 20	相差 2 厘米 以上 10
乳房类型	半球型 30	圆锥型 25	圆盘型 20	下垂型 10
乳房位置	正常 10	过高 8	两侧不对称 5	过低 2
皮肤质地	有弹性 10	较有弹性 8	尚有弹性 5	松弛 2
乳房外观	正常 10	异常 8	凹陷皱褶 5	均有 2



乳头形状	正常 10	过小 8	下垂 5	内陷 2
------	-------	------	------	------

本世纪来人们是如何看待乳房美的呢？

自古至今，人们以各自形形色色的审美观点赋予女性乳房以丰富的含义，然而不同的审美却交汇于三个字，那便是“性”、“爱”与“美”。而女性也以自己的方式表达着这三个字。早在古罗马时代，女性就在乳房的化妆上用尽了心机，施粉搽脂，以便把它装饰得更美艳动人；印地安少女也喜欢在乳房上描绘彩图；古代欧洲人认为隆乳细腰是女性美的特征，当时袒胸露乳服装曾盛极一时，以便把健美的双乳显耀于社交场合。

4

随着时代的变迁，人们对女性乳房的审美总在微妙地变化着。而世纪之末的女人，你想表达出什么呢？

20 年代崇尚平坦

“爵士乐时代”的姑娘们，不崇尚发达丰腴的胸部。理想的情影是前胸较平。这与当时的社会形势——妇女第一次进入劳务市场，并刚刚成为选民有关。那时的年轻女子当佩戴紧窄的乳罩以减少胸部的突出感。

30 年代崇尚纤细柔美

在此时代，上述的崇尚被优雅文静、馥郁醉人的风格所取代。以性感明星简·哈洛为首的时髦女性们，纷纷钻入肌肤毕现的贴身衣裙里，胸部平坦的女郎则借助紧身衣的作用，托起乳房。

40 年代的结构感



由于第二次世界大战的影响，战后的女性打扮的最新形象是：高耸圆润的乳房，小巧双肩，细腰，女性内衣出现隆起的衬垫。

50年代强调尖突状

崇拜高胸脯的狂热由好莱坞性感小猫——玛丽琳·梦露崛起而达到顶峰。在女用紧身内衣和套衬下面，双乳尖状般突起，而典型的美式锥状乳罩亦以其特有的缝制来强调乳房的尖突感。

60年代自由摇晃

女人们以职业模特威姬为美的宠儿，都模仿她以不戴乳罩为时髦性感，就是戴也是纤维纱质的若隐若无的乳罩。

70年代的阴阳合一

5

此时期出现大胆无畏的不分男女的着装风格。大批女性加入上班族，为在男性世界里获得成功，女性胸部不再受瞩目，乳罩以一系列运动胸罩为主流。

80年代以后的健美和结实

一个健美的生气勃勃的女性形象是符合时代理想的。一双丰盈健壮的乳房成为时代的象征。她们热衷于使自己获得理想的曲线，简·方达和优秀短跑名将乔伊娜成为她们崇拜的偶像。

当今，理想的美的乳房应以健康的美和健全的精神为其特征。只有大小适度而均匀，丰满的半球型乳房才是最具情感魅力和时代精神的。

如何看待乳房美？

自古以来几乎所有的文化体系都追求和接受女性的人体