

5分钟 丰胸

每天5分钟，健康在手中

5FENZHONG FENGXIONG

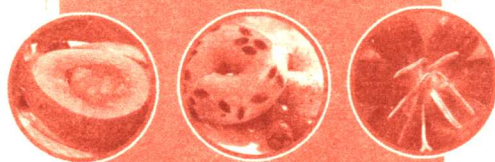
石 贇/主编

乳房是女性健美的重要标志，拥有丰满、圆浑、高耸、挺拔的乳房，不仅能衬托出女性婀娜多姿的体态，更能透射出完美女性的自信和妩媚。

你想让自己的胸部更丰满挺拔吗？只要坚持每天5分钟对乳房的呵护，就能取得理想的效果！



5分钟 丰胸



石 贇/主编

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

5 分钟丰胸/石贇主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.9

ISBN 978—7—5375—3581—6

I. 5… II. 石… III. 乳房—健美—基本知识
IV. R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 142740 号

5 分钟丰胸

石贇 主编

出版发行:河北科学技术出版社

地 址:石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

经 销:新华书店

印 刷:北京凯通印刷有限责任公司

开 本:850×1168 毫米 1/24

印 张:8

字 数:156 千字

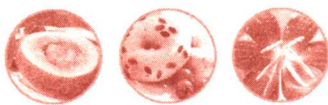
版 次:2007 年 11 月第 1 版

2007 年 11 月第 1 次印刷

定 价:15.80 元

<http://www.hkpress.com.cn>

(版权所有,侵权必究)



前言

女性的乳房是女性最伟大的器官之一，是女性阴柔美的象征，是养育下一代的哺乳器官，而且还是女性的性感地带。

在古罗马时代，女人为了使乳房更加美丽，在乳房上施粉搽脂，以便将乳房装饰得更加美丽动人。而在古代欧洲，人们认为隆乳细腰是女性美的特征，于是在当时袒胸露乳的服饰盛极一时。

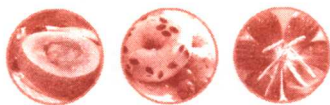
随着时代的变迁，在当今社会，文明在不断的发展变化，乳房的美被人们高度重视，成为女性美不可缺少的条件。这使得女性开始关注乳房的美感。不论乳房的审美如何变迁，自古以来女性都在追求乳房的健美。当今人们认为丰满、坚挺、有弹性的乳房是美丽的象征，从而现代女性开始痴迷的追求丰满的乳房。因此，丰胸成为女性极为关注的话题，尤其是胸部不太丰满的女性。

丰胸是为了让乳房更加美丽动人，但是我们要遵循科学的丰胸方法，因为盲目的丰胸，只会适得其反。

因此，编者在本书中收录了科学的丰胸常识和丰胸方法，以帮你在短时间内大致了解丰胸的方方面面。但因每个人的体质不同，生活方式不同，而且同一种丰胸方法在不同的人身上常常也会有不同的表现，所以读者在进行丰胸前一定要清楚地了解自己身体情况，对症下药，不要盲目地进行丰胸。

虽然本书在创作过程之中，秉持严肃而认真的工作态度，但是囿于资料收集所限，书中难免有些不足，欢迎读者批评指正。

——作者



目 录

看看你的乳房健康指数	1
------------------	---

测试你关爱乳房的程度	2
------------------	---

5 分钟丰胸常识

美丽乳房的标准	5
乳房的形态分类	6
乳房的黄金比例	7
正常乳房的外形是怎样的	8
乳房的审美变迁	8
乳房发育异常有哪些	10
乳房外扩下垂的原因	12
乳罩的作用	13
乳罩的款式与分类	14
选择合适的乳罩	16
乳罩为什么会引起乳房静脉炎	18
把握每月最佳丰胸时机	18
怎样使乳房更丰满	19
什么是美乳化妆品	21



5 分钟丰胸

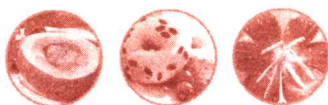
美乳化妆品的选用	22
各种丰胸方法大比拼	22
激素类丰乳膏的副作用	23
乳腺疾病与哪些因素有关	24
日常美胸提醒	25
吸烟、喝酒也会对乳腺有影响	27
每个月自我检查乳腺	27

5 分钟护乳常识

如何正确穿乳罩	33
如何清洗你的乳房	34
青春期如何保护乳房	35
月经期怎样保护乳房	36
妊娠期怎样保护乳房	37
哺乳期怎样保护乳房	38
更年期女性乳房保健	39
调整不良姿态有利乳房发展	40
少女应如何保护乳房	40

5 分钟走出丰胸误区

误区一：丰乳不注意方法	45
误区二：不注意日常生活细节	46
误区三：认为丰胸时间越短越好	47
误区四：常使用激素药品	48
误区五：过分相信药物丰胸	49



5 分钟了解丰胸产品

丰乳霜的原理与禁忌	53
乳贴	53
隐形文胸	54
魔术乳罩	55

5 分钟丰胸运动

手臂扩胸操	59
两种运动助丰胸	59
胸部健美操	60
乳房健美操	61
丰满美胸练习操	62
丰胸的三大绝招	63
水中丰胸练习法	64
提升罩杯三步曲	65
睡前丰胸操	66
瑜伽六式丰胸操	67
简单易学丰胸操	69
俯卧撑丰胸操	70
静态伸展丰胸法	71
办公室丰胸运动法	71
气功丰乳法	72



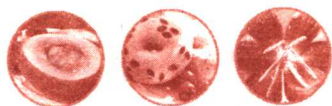
5分钟丰胸

5 分钟美胸运动

防止乳房下垂运动	77
哑铃健胸操	77
改变乳房轮廓运动式	80
扩胸运动	81
简单瑜伽练乳沟	82
练成美胸小招式	82
塑造迷人乳沟运动	83
美胸三运动	85
让乳房增加弹性的美胸操	85
关于乳房过大的重塑	86

5 分钟按摩丰胸

怜香惜玉按摩丰胸法	91
日常丰乳隆胸按摩法	92
女子乳房健美按摩法	93
美体 DIY，简单美胸按摩操	94
洗澡按摩法	94
按摩精油的调配	95
精油升级法则	97
打造“波涛”魅力按摩操	98
丰胸基本按摩法	99



5 分钟饮食丰胸

饮食丰胸何时最适宜	103
吃什么让你的乳房更丰满	104
大众丰胸食品——玉米	104
青木瓜是第一丰胸佳品	105
最受女性欢迎的丰胸水果——酪梨	106
乳房丰满的秘密——酒酿丰胸	107
丰胸的有效水果——香蕉	108
古代丰胸常用食品——龙眼	109
百果第一枝——樱桃	110
弹性丰胸佳品——梨	111
水果之王——苹果	112
天堂丰胸之果——橄榄	113

5 分钟丰胸甜品

牛油果奶昔	117
木瓜香草冰激凌	117
花生冰激凌	117
木瓜奶酪	118
丰胸组合果汁	118
玉女盈乳酥	119
牛奶花生酪	119
花生红枣酥	120
木瓜芝麻糖	120

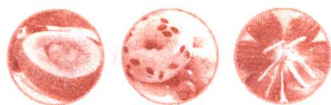


5分钟丰胸

酪梨丰胸汁	121
莴苣美胸沙拉	121
核桃仁土豆球	122

5分钟丰胸菜谱

核桃明珠	125
番茄炒猪肝	125
黄豆青豆炖鸡翅	126
木瓜炒牛肉片	126
核桃蚝油生菜	127
腰果虾仁	127
花生炖猪脚	128
豆豉蚬	129
木瓜炖鱼	129
胡萝卜炖牛肉	130
核桃松仁粟米羹	130
芦笋手卷	131
芝麻卷心菜	131
牛奶菜花	132
海带猪蹄炖鲤鱼	132
盐水虾	133
牛奶炖鸡	133
豆浆炖羊肉	134
猪蹄炖丝瓜豆腐	134
酪梨寿司	135



酪梨芒果烤鱼排	135
牛肉末炒芹菜	136
味极鸡翅	137
伍元煲土鸡	137
三彩大虾	138
黄花杞子蒸瘦肉	138
黄酒蒸虾	139
蒸鲫鱼	139

5 分钟丰胸汤谱

猪排炖黄豆芽汤	143
章鱼木瓜鸭汤	143
健乳润肤汤	144
通草猪蹄汤	144
归耆鸡汤	145
山药排骨汤	145
丰胸凤爪汤	146
木瓜羊肉汤	146
猪尾莲子红枣汤	147
青瓜蛤蜊汤	147
黑木耳红枣汤	148
滋阴丰乳银耳汤	148
黄芪虾仁汤	149
五味猪肚汤	149
八珍丰胸汤	150

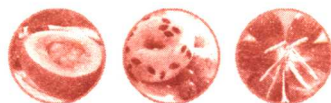


5分钟丰胸

玫瑰香附顺肝汤	150
参耆玉米排骨汤	151
隆胸食疗汤	151
猪肚紫河车汤	152
黄豆排骨汤	152
石头鱼豆腐汤	153
酪梨冷汤	153
花生鸡脚汤	154
豆腐酒酿汤	154

5分钟丰胸粥谱

菟丝子粥	157
当归酒酿益颜粥	157
羊肉粥	158
当归粥	158
小米人参粥	158
黑芝麻红豆粥	159
芝麻核桃粥	159
希腊雪花粥	160
荔枝瘦肉粥	160
玉米燕麦粥	160
猪蹄当归粥	161
豆浆红枣粥	161
桃花猪蹄美颜粥	162
莴苣猪肉粥	162

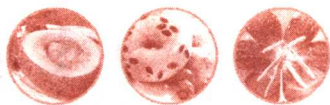


花生米粥	163
莲肉女性滋补粥	163
黑芝麻粥	164

5 分钟丰胸药膳

参芪炖瘦肉	167
酒酿鸡蛋	167
黄芪炖乌骨鸡	168
鸡丁枸杞子	168
徐氏麻油鸡	169
当归鲤鱼药膳	169
山药青笋炒鸡肝	170
木瓜煲红枣莲子	170
酒酿枸杞鹌鹑蛋	171
清蒸人参鸡	171

附录一：丰满乳房的胸罩选配原则	173
附录二：娇小乳房的胸罩选配原则	173
附录三：扁平、扩散、外溢型乳房的胸罩选配原则	174
附录四：下垂乳房的胸罩选配原则	174
附录五：乳房大小不一的胸罩选配原则	174
附录六：两乳过宽的女性的胸罩选配原则	175
附录七：乳罩尺寸对照表	176



看看你的乳房健康指数

健美的乳房标准包括乳房的形态、皮肤质地、乳头形态等因素。为便于判断，可对照以下乳房健美标准的评分表：

1. 标准胸围：达到标准 30 分，相差 1 厘米以内 20 分，相差 2 厘米以内 15 分，相差 2 厘米以上 10 分。
2. 乳房类型：半球型 30 分，圆锥型 25 分，圆盘型 20 分，下垂型 10 分。
3. 皮肤质地：有弹性 10 分，较有弹性 8 分，尚有弹性 5 分，松弛 2 分。
4. 乳房位置：正常 10 分，过高 8 分，两侧不对称 5 分，过低 2 分。
5. 乳头形状：正常 10 分，过小 7 分，下垂 5 分，内陷 2 分。
6. 乳房外观：正常 10 分，异常 8 分，凹陷皱褶 5 分。异常并有凹陷皱褶 2 分。

对照以上标准进行自我测试，各项相加后得出你的分数。

爱心提示：满分为 100 分，74 分以上为健美，如果你的分数较低，请好好努力吧！



5分钟丰胸

测试你关爱乳房的程度

请根据自己的身体情况，仔细回答下列问题。

1. 你是否常常在洗澡时观察你的乳房，并对其进行按摩？
2. 做一个深呼吸，感觉一下你的乳罩是否很紧，令你很难呼吸？
3. 每天脱下乳罩后，你的肌肤是否出现严重的勒痕？
4. 每天晚上睡觉时你是否脱下乳罩？
5. 你是否使用香皂之类的清洗用品，清洁乳房？
6. 你是否喜欢俯卧的姿势，挤压乳房？
7. 你是否会经常产生不良情绪？
8. 你的乳房是否有下垂现象？
9. 你的乳房是否有不对称现象？
10. 你的乳房是否有外扩现象？

分析

如果你的答案中“是”在三个以下，说明你极其关爱你的乳房，你的乳房在向健康的趋势发展，并且会在你的精心呵护下保持健康，但你需要更加地了解乳房，以便更好地保护乳房不受疾病的侵袭。

如果你的答案中“是”在五个以上，说明你对乳房有些关注，但是，你关心的程度还不够。希望你在看过本书以后，了解更多的乳房知识，以便更好的保护它。

如果你的答案中“是”在七个以上，说明你真的不爱护你的乳房，并且你的乳房十分需要你的关注。

5分钟

丰胸常识

最能代表女性美的是身体的曲线，而其中最耀眼的就是丰满、高耸的乳房。为了能够更好的保护它，就要充分的了解它。

想更好的呵护你的乳房吗？就用5分钟的时间来了解有关乳房的科学常识吧！



