

乳房是伟大的，因为它是哺育生命的源泉

乳房是美丽的，因为它是构成女性美的性征

乳房是脆弱的，因为它正在遭受疾病的侵蚀

如果你爱乳房，请关注它的健康

叶芷 编著

MEI LI RU FANG

女性乳房保健全书

美丽乳房

中国三峡出版社



MEI LI RU FANG

女性乳房保健全书

叶芷 编著

美丽乳房

中国三峡出版社

文化乳房

美丽乳房

直面乳房

关爱乳房

拯救乳房

美胸计划

做女人，挺好





环 球 阳 光

策 划 :

<http://www.bjusi.com>

E-mail: huanqiu2002@126.com

责任编辑：王 杨
封面设计：曹尔刚

前言

据美国曼托公司在中国8个城市对数千人随机调查显示，20~50岁的成年女性中，74%的人对自己的乳房状态不满意，59%的人存在着胸部扁平、胸部下垂、乳腺组织萎缩、乳房松弛、乳房畸形或乳晕过大等问题，15%的人存在着乳房疾病……

乳房是伟大的，却又是脆弱的。它带来生命和力量的源泉，却也足以使生命岌岌可危，如果你珍爱乳房，你如何能不首先关注它的健康？

乳房是生命的哺育者，也是生命的毁灭者。乳房疾病一直让世世代代的妇女饱受折磨。现代医学证明，乳腺癌是妇女死亡的第二号杀手，平均每9名妇女中，就有一人罹患这种可怕的疾病。

正如女权论者所说，乳房也许从来没有属于过女人自身，它属于婴儿，属于男人，属于政治，属于商业。可是，我们现在发现：乳房的疾病属于女性自己，乳房的手术属于女性自己，乳房的缺失属于女性自己。没有乳房的女人，她的整个生活也消失了，那巨大的空虚，属于自己。

乳房，作为性征器官，是颇受人们重视的，是女性美的一个重要象征。我们应该怎样看待乳房美和女性美的关系呢？

乳房虽是性、生命与哺育的亘古不变的符号，却也同时承载了疾病与死亡，现在，乳房必须与它的这个意义搏斗。

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。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都突出完美的乳房。作为现代女性，应对自身乳房加深了解认识，懂得乳房美的重要性，保护并维持乳房美的形态。

乳房，成全了女人的曲线和美丽，成全了襁褓中宝宝嗷嗷待哺的期待，成全了大男人坚强背后对柔情的渴望。但对于女人胸前这一道风景，除了关心它的外形和尺寸，你是否想过它的健康？

男人和女人，究竟谁更在意乳房的大小？究竟是谁在操纵和决定着对乳房的审美？其实每一个女人都可以选择美的标准，因为每一对乳房都是上帝给予人间的宝物。

目录

第一章 文化乳房

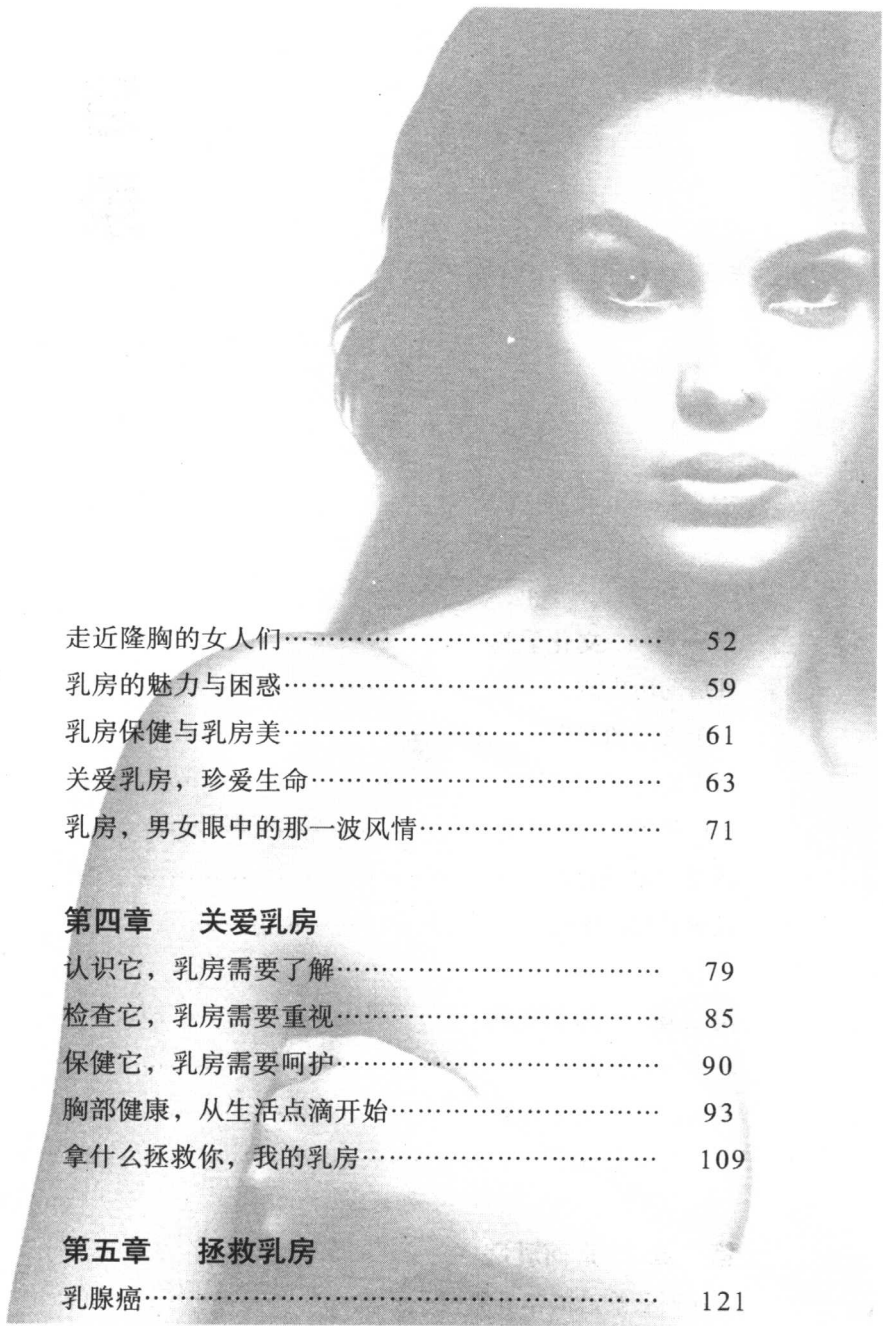
乳房的历史演变·····	3
关于女人的乳房·····	5
女人的乳房文化·····	9
乳房的革命与反革命·····	18
透过乳房看女人·····	20
乳房的现代解读·····	23

第二章 美丽乳房

乳房审美标准·····	35
乳房，一个世纪的美·····	38
美丽乳房的标准·····	41

第三章 直面乳房

肿胀时代病态的丰乳肥臀·····	47
------------------	----



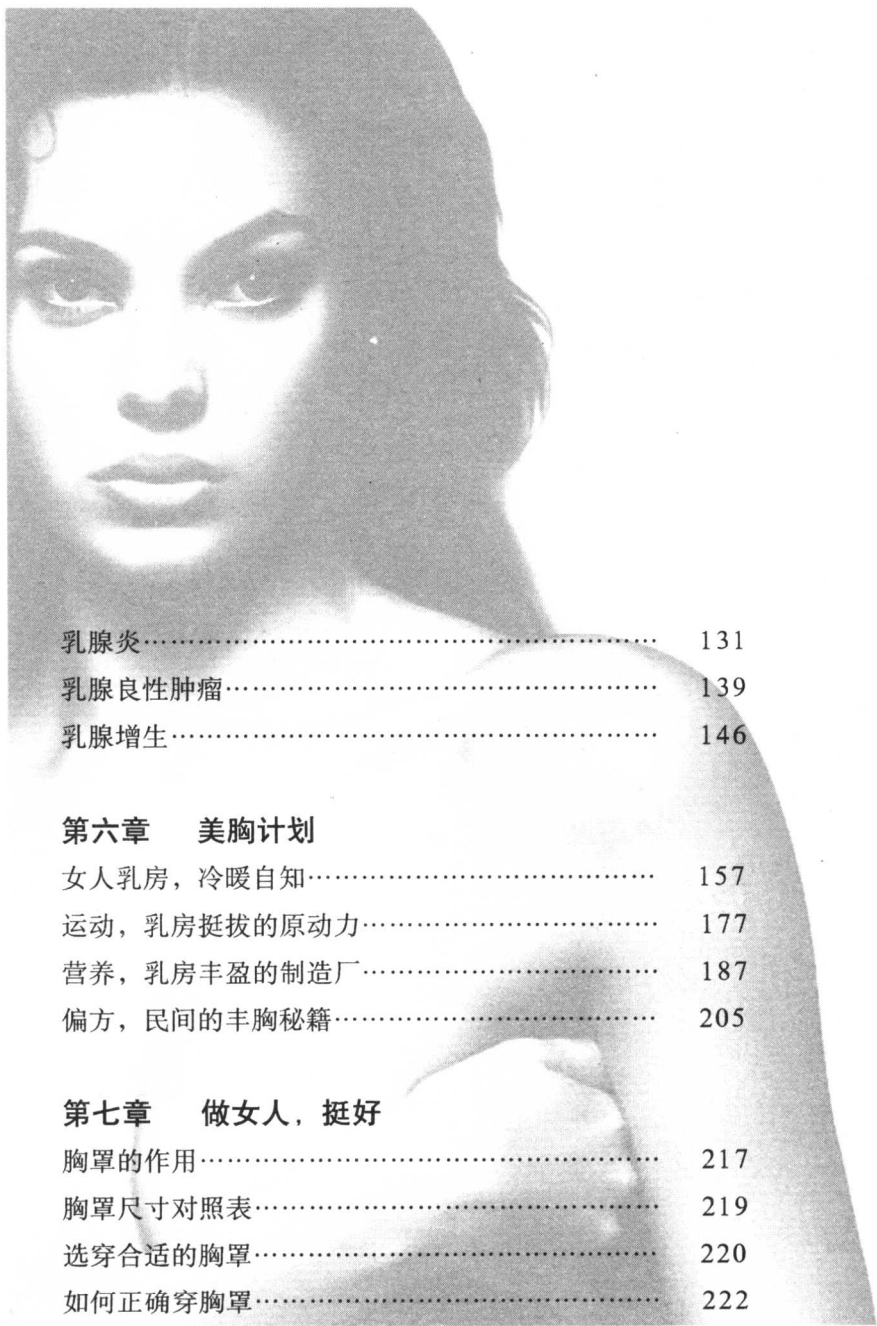
走近隆胸的女人们·····	52
乳房的魅力与困惑·····	59
乳房保健与乳房美·····	61
关爱乳房，珍爱生命·····	63
乳房，男女眼中的那一波风情·····	71

第四章 关爱乳房

认识它，乳房需要了解·····	79
检查它，乳房需要重视·····	85
保健它，乳房需要呵护·····	90
胸部健康，从生活点滴开始·····	93
拿什么拯救你，我的乳房·····	109

第五章 拯救乳房

乳腺癌·····	121
----------	-----



乳腺炎·····	131
乳腺良性肿瘤·····	139
乳腺增生·····	146

第六章 美胸计划

女人乳房，冷暖自知·····	157
运动，乳房挺拔的原动力·····	177
营养，乳房丰盈的制造厂·····	187
偏方，民间的丰胸秘籍·····	205

第七章 做女人，挺好

胸罩的作用·····	217
胸罩尺寸对照表·····	219
选穿合适的胸罩·····	220
如何正确穿胸罩·····	222

文化乳房



最能代表女性美的是身体的曲线，而曲线中最耀眼的亮点就是丰满、高耸而圆润的乳房。乳房的健美是以身心健康为基础的，因为美的乳房是性腺功能正常、人体健康的象征。

作为现代女性，应对自身乳房加深了解认识，懂得乳房保健的重要性，以抵御各类乳房疾病的侵扰。



乳房的历史演变

女人的胸部是女人最伟大的器官，它不断改写尘世的趣味、风俗和传统。在阿喀巴的神庙里，最高的神物就是一对硕大的乳房，它由青铜铸造而成，发出黑和绿锈的混合光泽，越过六千年的岁月，向我们讲述着关于世界动力的秘密真谛。

西方的女胸解放运动，起源于数百年前的文艺复兴时期。达芬奇、米开朗基罗、拉菲尔和提香在画布上的激情讴歌，为世界打开了“第二性征美学”的康庄大道。这是在衣襟里昏睡的女体的第一次意识形态苏醒。女性人体话语机智地融入了基督话语，从圣经故事的缝隙里，闪烁出肉身和情欲的明亮光辉。这是市民主义从禁欲的教规中夺回的权力。大批裸体的浑圆的女性身躯出现在宗教母题的现场，最终演变成了声势浩大的艺术运动。

文艺复兴就这样完成了女人硕胸的第一次语义转换，把它变成了人性自由的代词。这种状况，经过布歇的罗可可主义、安格尔的新古典主义、德拉克卢瓦的浪漫主义和鲁本斯的巴洛克主义，在纽约自由女神像那里达到了巅峰。但这种话语在19世纪末逐渐趋于寂静。精英画家的作为解放者

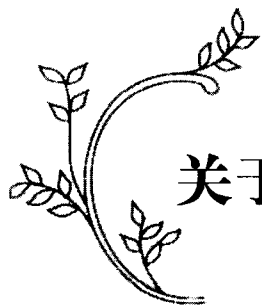
的使命，最终让位于晚期资本主义的流行时尚。

新技术和新媒体的发达，为人类创造了大批明星式偶像，从玛丽莲梦露到芭比娃娃，大批硕胸女人被塑造成了视觉明星，她们不仅活跃在《花花公子》或《阁楼》之类的情色杂志之间，而且也是《沙滩守望者》之类肥皂剧的香艳主角。她们硕大的生气勃勃的身体，成为男人向往和追逐的对象，赤裸裸地言说着商业文明的真理。我们注意到，任何市场化偶像的魅力，都必须以大众消费行为的实现为其衡量尺度。女性胸部的价值，就此被载入了贸易公司簿记员的文案。

这是硕胸的第二度语义转换，从情欲自由主义，向着广阔的资本市场作出大胆的一跃。随着外科整容技术的成熟，与人体更加亲和的硅胶充填物开始进入女人身体，可以自由设定所需要的尺度，这令硕胸神话变得更加奇异。它日益壮大，变得更加虚假，却足以迎合大众对欧罗巴女人的身体定义。丰满的女体是资讯资本主义的主要产品之一，也是资本主义的巨大动力之一，它成为广告业、服饰业和电视业的核心母题，推动着时尚工业轮子的高速旋转。其实它自身就是那柔软的钢轮，无情地碾压着脆弱的布尔乔亚情感。

但是，就在20世纪的初叶，硕胸的语义已经开始发生第三次转型，它再次超出它的自然命运。在著名电视系列片《城市与性》里，我们看到这样的表演：一个女人用她的巨乳轻而易举地砸碎了啤酒瓶。这个细节向人们暗示，女胸已经成为女人征服世界的武器。一名19岁的挪威脱衣舞女竟然宣布要竞选市长；前法国脱衣舞女辛迪·李甚至以她的硕胸为原始资本，“悍然”参加法国总统竞选……无论如何解释，裸露本身都是一种对现实的反叛。

女胸的三次语义转型，显示了它与与时俱进的犀利风格。它是最自然和原始的，同时又是最激进的，演绎着人类各种类型的梦想。它也提醒着女人——乳房，是种力量。



关于女人的乳房

以女人的乳房为题材留下过文字的名人中，鲁迅先生要算一位。

1927年，鲁迅在广州写了一篇题为《忧“天乳”》的文章。事情的起因是在1927年7月国民党广东政府发布禁止女子束胸的规定，被新闻界称为“天乳运动”。鲁迅先生有感而发，慨叹“女性身上的花样也特别多，而人生亦从此多苦矣”。据鲁迅先生在同一篇文章中提到，“报载有一处是鼓吹剪发的，后来别一军攻入了，遇到剪发女子，即慢慢拔去头发，还割去两乳……”“去其两乳，即所以使其更像男子而警其妄学男子也”。

关于女人的乳房，原因是其与性的意识有牵连，但这种牵连并不是放之四海而皆准的。在非洲和南太平洋的一些地区，那里的妇女世代不遮掩上身，素胸对人，自然也就没有这种牵连。而在日本人心目中妇女的脖颈和加勒比人心目中妇女的臀部所具有的性内涵，别的地方的人也难以体会，或许在中国古代士大夫心目中妇女的缠足也有类似作用。按照法国诗人马来梅的说法，人体这类神秘感的产生都源于全部或部分的遮蔽。这一看法在现代西方一些女权主义者的言论中也有表述。1984年，曾当过纽约女模的美国激进女权主义者安·西蒙顿在对公众的演说中宣称：“假如

美丽乳房

MEILIRUFANG

女性乳房保健全书

妇女的乳房不再羞耻地掩藏或被看作是淫秽邪恶的东西，麦迪逊大街、色情从业者、电影和电视行业又怎能靠暴露它们来牟利呢？”（麦迪逊大街是美国广告业的代称。）

在原始社会出现的袒胸露乳的女性石雕大多是与生育有关的神圣女神，哺乳在食物极不丰富的年代有着延续生命的重要意义。文革时期有一部叫《红嫂》的样板戏讲的是在革命战争年代，沂蒙山区的妇女用乳汁救助伤员的感人故事。时间虽相隔多年，但其中的道理还是相通的。在古埃及，地位极高、神通广大的女神伊西斯最常见的图像是给儿子荷鲁斯喂奶。这一形象同时也是后来基督教圣母玛利亚给耶稣哺乳的圣母子图的原型。对以后罗马影响最大的埃及神祇就是这个生育兼丰产女神伊西斯。而罗马人建国的故事说的就是一头母狼哺婴的神话，这又回归到哺乳神圣的主题。在作为西方文明源头的克里特岛的文化中，出土文物中常见袒胸露乳手举两条蛇的女神塑像。据学者考订，这表明妇女在当时掌握着相当的权力和威势，其形象在警示人们不要冒犯她们，或许在乳汁和毒液之间还有某种暗示的联想。而到中世纪，圣母玛利亚哺婴的形象到处出现，民间传说她的乳汁具有神奇的超自然力量。

到欧洲中世纪时期，随着社会风气的衍变，乳房在人们心目中多少带有色情意味，认为它对异性有可怕的影响力。实际上在早期就有这方面的文本流传。古希腊的荷马史诗《伊利亚特》中有这样的记录：斯巴达王后海伦被特洛伊王子帕里斯诱拐出逃，由此引发了十年之久的特洛伊战争。经过苦战，斯巴达国王终于夺回海伦，正当他准备处罚这个让他带绿帽子的美女时，突然看到海伦裸露的乳房，在震惊之余他丢下利剑，原谅了自己红杏出墙的妻子。所以在西方谚语中，“海伦的乳”就带有毁灭的意蕴。这种略带轻浮的记录在中国的文献中也有。鲁迅先生在《忧“天乳”》一文中就提到中国古代曾以“鸡头肉”称之：在盛唐时代，“一日，贵妃浴出，对镜匀面，裙腰褪，微露一乳……（帝）指妃乳曰‘软温新剥鸡头肉’”。

15世纪，捷克宗教改革家胡斯就谴责那些爱穿低开领上衣的妇女喜欢把乳房弄得像两只翘起的“角”。由于认为这是诱惑男性的利器，道学先

生总要将它作为谴责的对象。法国中世纪诗人马罗在一首诗中这样诅咒乳房：“乳房除却皮本无可言，悬挂低垂如同旗幡。去矣，硕大丑陋恶心的乳房，在你汗湿时会发出盈盈麝鹿馨香，会使成千上万男人命丧。”

所谓家内的乳房指的是荷兰的一个特例。近代早期荷兰摆脱了西班牙人的统治，经济繁盛，许多荷兰人享受着中产阶级的富足生活。社会要求妇女多尽家庭义务，强调母亲对婴儿一定要采用母乳喂养。据说母乳是从母亲的血中产生，对孩子的未来成长极为重要。也就是说这一观念关注的乳房是其家居生活的意义。在艺术上的反映是17世纪尼德兰画派常见的母亲哺乳形象的绘画题材。

乳房开始被赋予政治涵义是在近代，比如法国革命的象征就是一个裸露乳房的妇女形象。有时甚至是有十多个乳房的多乳妇女形象，以象征她代表法国革命的众多理念，诸如理性、平等、自然等等，结果乳房成了一种民族偶像。1830年，法国艺术家德拉克罗瓦画了他的名作《自由引导人民》，画面上裸露乳房的自由女神带领人民在勇敢向前，以歌颂法国1830年革命。在这里，裸露的乳房又成了反抗旧秩序崇尚自由的象征，更多体现的是其政治意义而非色情含意。一个世纪以后，在第二次世界大战临近结束巴黎解放时，法国女歌星阿内·沙佩尔就是站在车顶，掀开衣襟，“像德拉克罗瓦笔下的自由女神一样，露乳高唱国歌”，颇具往昔风范。1978年，法国发行的200法郎纸币的图案也是用的德拉克罗瓦笔下的这幅画，以致因其图像暴露而被一些国家拒用。

从精神分析的角度探讨乳房意义的主要代表人物是20世纪前期的奥地利心理学家弗洛伊德。他认为，乳房是人深层感情的源泉，哺乳不但是儿童生存所需，也是其“整个性生活的开端”，在吃奶的同时婴儿也就产生了恋母情结，因而母亲在一定程度上是孩子的“第一个引诱者”。弗洛伊德作为精神病医生在给病人析梦时，一旦病人谈到梦见苹果、梨子等圆形物体时他总是联想到乳房，再联想到病人儿时对母亲的依恋。尽管许多人都认为他的理论有些怪异，但正是弗洛伊德把乳房的母性意义和色情意义有机地结合在一起的。



美丽乳房

MEILIRUFANG

女性乳房保健全书



另外，乳房还有着巨大的商业价值，许多商品都与其有关，而且还以此促销商品。试想，一本时尚流行杂志的封面是选用靓女还是朽男自然有着巨大经济上的差异。同时，妇女本身既是乳房市场上的出售者也是购买者。作为购买者，遮蔽、美化、增大它都要花钱，而作为出售者，正大光明的如奶妈，猥琐的如娼妓、夜总会无上装舞蹈表演者皆是。

在医学上，乳房带有双重性，既是生命的给予者，又可能是生命的毁灭者，也就是哺乳和病患并存。而在病患中最具毁灭性的是乳腺癌，病乳切除后给妇女带来的心灵上的创伤很值得研究。

严格的说，在东西方历史上妇女的乳房是被男人控制的。中国古代“女为悦己者容”的常言说出了其中的一些奥妙。这种控制可以体现为个人方面被丈夫和情人控制，也可以体现为集体方面被教会、国家这些男性主宰的机构控制。长期以来妇女被认为“属于”男人，地位低于男人，当然连同妇女身体的全部或部分也“属于”男人。在现代，西方女权主义者要求解放的形式多样，与乳房相关的有拒用胸罩的“焚烧胸罩”运动、要求与男子一样有裸胸权的运动等等，甚至裸胸游行常成为引起公众注意的手段。

与乳房相关的政治是把女人的私人话题变为公共问题。女性在这方面要求的自由是多种多样的，有人希望在夏天穿着轻薄的衣衫走路不受议论，有人主张母亲有权利在公众场合给孩子喂奶，有人认为可以在附近的海滩不穿上装游泳。总之是为了自己感觉合适而不是仅仅被人看得行为合适，尤其是不应以被男性认为合适为荣。

以乳房这个看似不太冠冕的小物件来深掘其文化内涵，真的是上关天理人伦，下涉百姓琐屑，可谓包罗万象，其意深也，重要性一点也不比“英国革命的起因”或“德国统一的意义”低。