

# 美女健胸美乳

魔鬼般的身材是许多现代女人梦寐以求的事，您想成为自信亮丽的、胸一族吗？在我们追求更完美的胸形时，是否真正认识与了解自己的乳房呢，坊间许多关于丰胸各式各样吃的、抹的、用的……林林总总的商品，又有多少对自己是有帮助的呢？



中国古籍出版社

百病信号

杨英豪◎编著





# 美女健 胸美乳



中医古籍出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

百病信号 / 杨英豪, 杨宏志, 樊红雨编著. — 北京: 中医古籍出版社, 2005.8

ISBN 978-7-80174-313-8

I. ①百… II. ①杨…②杨…③樊… III. 常见病 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 101368 号

书 名: 美女健胸美乳

编 著: 杨英豪, 杨宏志, 樊红雨

责任编辑: 樊岚岚

出 版: 中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

发 行: 全国各地新华书店经销

印 刷: 北京旺银永泰印刷有限责任公司

开 本: 889×1194 毫米 16 开

印 张: 5

字 数: 48 千字

版 次: 2010 年 9 月第 2 版

2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80174-313-8

定 价: 22.80 元

版权所有 侵权必究

# 目录 Contents

## 第一章 美而挺的丰胸法宝

7

- 1、丰胸食物在哪里? ..... 8
- 2、大啖美食, 好吃的丰胸菜! ..... 8
- 3、7大传统丰胸药材 ..... 12
- 4、丰胸药膳, 让你吃出丰润好身材! ..... 15
- 5、“指”日可待的丰胸效果 ..... 19
- 6、运动, 让咪咪ZUP=ZUP! ..... 21
- 7、穿错胸罩, 当心咪咪缩水变形! ..... 23
- 8、认识内衣, 挑选最适合你的内在美! ..... 25
- 9、发育、依胸型与场合选择合适内衣 ..... 27
- 10、呵护你的贴心宝贝——胸罩的清洗与保养 ..... 30
- 11、5种可能让你看起来“胸部无曲线”的错误姿势 ..... 32
- 12、6大穿衣诀窍——塑造你傲人的胸部曲线 ..... 33

## 第二章 美女自我健身操

35

- 1、手臂扩胸操 ..... 36
- 2、胸部健美操 ..... 37
- 3、丰满美胸练习操 ..... 38
- 4、丰胸的三大绝招 ..... 39
- 5、水中丰胸练习法 ..... 39
- 6、提升罩杯三步曲 ..... 41
- 7、睡前丰胸操 ..... 42
- 8、瑜伽六式丰胸操 ..... 42
- 9、简单易学丰胸操 ..... 44
- 10、俯卧撑丰胸操 ..... 44
- 11、静态伸展丰胸法 ..... 45
- 12、办公室丰胸运动法 ..... 45
- 13、气功丰乳法 ..... 46





### 第三章 美女自我美乳操 47

- 1、防止乳房下垂运动 48
- 2、哑铃健胸操 48
- 3、改变乳房轮廓运动式 50
- 4、扩胸运动 51
- 5、简单瑜伽练乳沟 51
- 6、练成美胸小招式 52
- 7、塑造迷人乳沟运动 52
- 8、美胸三运动 53
- 9、让乳房增加弹性的美胸操 54
- 10、关于乳房过大的重塑 55

### 第四章 隆乳手术知多少 57

- 1、神奇的胸部“造山运动”——什么是隆乳手术? 58
- 2、我想要隆乳!——隆乳手术完全自保守则 60

### 第五章 掀开丰胸广告的神秘面纱 63

- 1、美容中心的美胸丰胸课程 64
- 2、丰胸效果：令人心动，我可以相信丰胸广告吗? 65

### 第六章 健康咪咪的呵护细节 69

- 1、乳房发育异常不可大意 70
- 2、保护乳房要注意正确的姿势 71
- 3、女人要学会给乳房“松绑” 73
- 4、护胸健乳日常小窍门 74

- 6、不要忽视每月的乳腺检查 75
- 7、4大要点成就丰满健康乳房 77
- 8、生活多注意，乳房少问题 78
- 9、时刻呵护脆弱的乳房 80





# 美女健 胸美乳



中医古籍出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

百病信号 / 杨英豪, 杨宏志, 樊红雨编著. — 北京: 中医古籍出版社, 2005.8

ISBN 978-7-80174-313-8

I. ①百… II. ①杨…②杨…③樊… III. 常见病 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 101368 号

书 名: 美女健胸美乳

编 著: 杨英豪, 杨宏志, 樊红雨

责任编辑: 樊岚岚

出 版: 中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

发 行: 全国各地新华书店经销

印 刷: 北京旺银永泰印刷有限责任公司

开 本: 889 × 1194 毫米 16 开

印 张: 5

字 数: 48 千字

版 次: 2010 年 9 月第 2 版

2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80174-313-8

定 价: 22.80 元

版权所有 侵权必究



# 前言

有魔鬼般的身材是许多现代女人梦寐以求的事，您想成为自信亮丽的“胸”满一族吗？

在我们追求更完美的胸形时，是否真正认识与了解自己的乳房呢？坊间许多关于丰胸各式各样吃的、抹的、用的……林林总总的商品，又有多少对自己是有帮助的呢？面对这些迷思，我希望能藉由这本书，或多或少解除大家心中的疑虑，让所有爱美的女性，无论想要什么尺寸的胸部，尝试何种丰胸美胸的方法，都能以珍爱自己的身体为出发点，重新爱上自己的乳房。

本书教您用最简单、轻松的方法，轻松达成丰胸美胸之效。爱美是女人的专属权利，只要不是懒女人，都有权利赢得青春与婀娜多姿的身段哦！

让我们一起为女人的健康与美丽加油！





# 目

# 录

## Contents

### 第一章 美而挺的丰胸法宝

7

- 1、丰胸食物在哪里? ..... 8
- 2、大啖美食,好吃的丰胸菜! ..... 8
- 3、7大传统丰胸药材 ..... 12
- 4、丰胸药膳,让你吃出丰润好身材! ..... 15
- 5、“指”日可待的丰胸效果 ..... 19
- 6、运动,让咪咪ZIP=ZIP! ..... 21
- 7、穿错胸罩,当心咪咪缩水变形! ..... 23
- 8、认识内衣,挑选最适合你的内在美! ..... 25
- 9、发育、依胸型与场合选择合适内衣 ..... 27
- 10、呵护你的贴心宝贝——胸罩的清洗与保养 ..... 30
- 11、5种可能让你看起来“胸部无曲线”的错误姿势 ..... 32
- 12、6大穿衣诀窍——塑造你做人的胸部曲线 ..... 33

### 第二章 美女自我健身操

35

- 1、手臂扩胸操 ..... 36
- 2、胸部健美操 ..... 37
- 3、丰满美胸练习操 ..... 38
- 4、丰胸的三大绝招 ..... 39
- 5、水中丰胸练习法 ..... 39
- 6、提升罩杯三步曲 ..... 41
- 7、睡前丰胸操 ..... 42
- 8、瑜伽六式丰胸操 ..... 42
- 9、简单易学丰胸操 ..... 44
- 10、俯卧撑丰胸操 ..... 44
- 11、静态伸展丰胸法 ..... 45
- 12、办公室丰胸运动法 ..... 45
- 13、气功丰乳法 ..... 46



### 第三章 美女自我美乳操 47

- 1、防止乳房下垂运动 48
- 2、哑铃健胸操 48
- 3、改变乳房轮廓运动式 50
- 4、扩胸运动 51
- 5、简单瑜伽练乳沟 51
- 6、练成美胸小招式 52
- 7、塑造迷人乳沟运动 52
- 8、美胸三运动 53
- 9、让乳房增加弹性的美胸操 54
- 10、关于乳房过大的重塑 55

### 第四章 隆乳手术知多少 57

- 1、神奇的胸部“造山运动”——什么是隆乳手术? 58
- 2、我想要隆乳!——隆乳手术完全自保守则 60

### 第五章 掀开丰胸广告的神秘面纱 63

- 1、美容中心的美胸丰胸课程 64
- 2、丰胸效果;令人心动,我可以相信丰胸广告吗? 65

### 第六章 健康咪咪的呵护细节 69

- 1、乳房发育异常不可大意 70
- 2、保护乳房要注意正确的姿势 71
- 3、女人要学会给乳房“松绑” 73
- 4、护胸健乳日常小窍门 74

- 6、不要忽视每月的乳腺检查 75
- 7、4大要点成就丰满健康乳房 77
- 8、生活多注意,乳房少问题 78
- 9、时刻呵护脆弱的乳房 80







时尚塑身美体

## 第一章



# 美而挺的丰胸法宝



## 1、丰胸食物在哪里？

睁大双眼，你很快就会发现日常食物中就藏着许多丰胸小兵，它们正悄悄地对你暗示：“吃我！吃我哦！”

胸部是否丰满同遗传、营养、发育环境等都有关系，特别是有许多例子显现出，若能给予适量营养补给，对于胸部的发育其实是有着关键性的影响的，因为充足的营养可以帮助月经及内分泌的正常调节，促进乳房发育。若你能再培养上良好的运动习惯，老实说，要胸部不丰满也难！

所以，无论是身体正在发育期的少女，还是持续不断向标准体重迈进的爱美女性，可要注意了，当心不当的减肥或节食会造成腰围尺寸未减，胸围反而先缩水了！因为不当的减肥会导致营养不良，造成蛋白质和脂质等维系胸部发育的营养“断炊”，当然你就很难再获得“挺挺玉立”的美貌了。所以想要丰胸。可千万不能忽略食物的重要性呢！



## 2、大啖美食，好吃的丰胸菜！

丰胸不必花大钱，像平常吃的鸡蛋、木瓜、鸡肉等，只要能够加点巧思，就是一道清爽好吃的丰胸菜肴呢！

### 甜酒酿蛋

酒酿蛋是相当适合女孩子吃的甜点，不仅可以提供胸部发育所需的丰富蛋白质，月经前后食用，还可以减轻经期不舒服的症状。

**材料：**鸡蛋1个，红糖和酒酿适量。

**做法：**清水煮开，打进1个鸡蛋后立即熄火，然后加入酒酿和少许红糖，即可食用。

### 红枣豆浆粥

豆浆是很好的“中国牛奶”，不仅营养价值高，而且其富含的卵磷脂和蛋白质具有丰胸效果；而红枣

补血，能让脸色红润。对发育中的女孩子来说，红枣豆浆粥是很好的丰胸早餐。

**材料：**豆浆1杯，红枣6个，麦片2大匙，冰糖适量。

**做法：**红枣洗净，去核，放入豆浆中煮滚，之后再以小火煮15分钟，最后视个人口味加入麦片和冰糖调味即可。

### 香菇凤爪炖汤

凤爪的胶质极为丰富，可促进乳房发育。

**材料：**凤爪3~5只，姜片5片，香菇4~5朵，枸杞和米酒适量。

**做法：**1. 凤爪切成2段，香菇切半，与枸杞和米酒一同放入锅内，再倒入3碗清水炖煮约20分钟，起锅前加点盐调味。

2. 凤爪、香菇和汤都可食用。

### 什锦麦片

牛奶和麦片富含钙质和高蛋白，能帮助胸部发育，核桃、杏仁则是传统丰胸食物，好吃、方便又滋养，作为早餐、宵夜或点心皆很适宜。

**材料：**牛奶、麦片适量，核桃或杏仁类坚果及葡萄干少许。

**做法：**将麦片放入牛奶中稍稍煮过，然后视口味加入核桃、杏仁片和葡萄干等，风味更佳。



作用：芦笋含激发雌激素分泌的化合物——类固醇配合糖体。

作用：胡萝卜素有防止韧带疲乏、减缓胸部下垂现象。

### 百汇莴苣沙拉

吃沙拉时，不妨多选用莴苣、腰果、番茄、核桃、杏仁片等具有丰胸效果的食物，既可摄取膳食纤维清肠排毒，又能促进胸部健美，一举两得。

**材料：**莴苣、红黄甜椒、葡萄干、腰果、小黄瓜、番茄、苜蓿芽等。

**做法：**以莴苣为底，再视个人口味加入甜椒、腰果、小黄瓜、苜蓿芽、番茄和葡萄干等，最后淋上自己喜欢的沙拉酱。

### 芦笋蔬菜卷

芦笋含激发女性荷尔蒙分泌的化学化合物，可以刺激胸部发育；而虾子有



丰富蛋白质，可提供胸部健康生长所需的营养。

**材料：**芦笋、手卷用海苔皮、虾子、苜蓿芽适量，沙拉酱和芝麻、姜片少许。

**做法：**1. 将芦笋切段，以开水烫熟，另外起一锅水放入姜片和酒，将虾子煮熟，去壳。

2. 待芦笋和虾子沥干后，将海苔皮平铺，先放入苜蓿芽，然后放上芦笋和虾子，并挤上少许沙拉酱，洒上芝麻后卷起即可。

### 丰胸花生汤

花生含有丰富优良的脂质和蛋白质，一向是丰胸的绝佳食材；而红枣能调节内分泌，促进第二性征的发育。

**材料：**花生、红枣各200克，冰糖和水适量。

**做法：**将所有材料洗净，加水炖煮至熟烂，最后加入冰糖调味即可。

### 腰果拌虾仁

核果类食物一般来说都具有一定的丰胸效果，特别是腰果富含维生素E，具有抗老化与润肤的作用，配合蛋白质含量丰富的虾仁，是一道简单可口的丰胸佳肴。

**材料：**烤熟腰果2两，虾仁半斤，盐、麻油、葱末和葱丝适量，蛋白1个。

**做法：**1. 虾仁洗净、去壳与泥肠，以纸巾吸干水分。

2. 将盐、麻油、葱末、蛋白混合搅拌均匀，并将虾仁浸泡其中，放入冰箱冷藏约30分钟，待其入味。

3. 油两大匙烧热，将浸泡于蛋白中的虾仁取出，以大火快炒，将熟之际熄火，放入腰果和葱丝拌熟即可。

### 盐水虾

虾是高蛋白低脂肪的食物，且含丰富的钙、磷、铁等矿物质，能促进荷尔蒙分泌，帮助乳房发育。

**材料：**鲜虾半斤，盐、酒、葱段适量，姜片3片。

**做法：**清水煮滚之后，放入姜片、酒、盐、葱段和虾，待虾变色之后即可捞起食用。

### 胡萝卜炖牛肉

胡萝卜和牛肉是相当好的组合，因为胡萝卜不仅可以消除牛肉的腥味和油腻，而且可以



在人体吸收丰富蛋白质和脂肪的同时均衡营养，同时防止胸部肌肉疲乏下垂，保持光洁。

**材料：**胡萝卜1根，牛肉3两，砂糖、冰糖、酱油、八角、胡椒、葱段、姜片适量。

**做法：**1. 胡萝卜和牛肉切块，牛肉以开水氽烫后备用。

2. 在锅内放入胡萝卜，牛肉、酱油、八角、胡椒、砂糖和葱段、姜片一起炖煮约40分钟后放入少许冰糖即可。

### 鲜木瓜牛肉片

木瓜不仅具有丰胸效果，而且其所含的消化酶可让肉类食物吃起来更鲜嫩，并帮助牛肉在人体内分解吸收。此道菜吃起来酸甜清爽，是很适合女孩子吃的菜肴。

**材料：**木瓜半个，牛肉片2两，酱油、酒、醋、葱段少许。

**做法：**1. 牛肉片用酱油、醋和酒稍腌一下，木瓜去皮去籽，切成块状备用。

2. 起油锅，葱段爆香后放入牛肉片快炒，将熟之际放入木瓜块，稍拌炒即可熄火。

### 蛤蜊汤

蛤蜊中含有丰富的矿物质锌和铜，有助于胸部细胞对营养的吸收，促进发育。

**材料：**蛤蜊半斤，姜片3片，酒2大汤匙，盐适量。

**做法：**水滚后将蛤蜊、姜片、酒同时放入，煮开即可。

### 山药芝麻糊

根据研究，山药含有丰富的植物性荷尔蒙，芝麻则不但具有丰胸效果，而且具有黑发与抗衰老的作用，两者搭配，既可以丰胸，又能美容抗老化。

**材料：**山药半两，黑芝麻3两，牛奶240毫升，冰糖适量。

**做法：**1. 将山药蒸熟，捣成泥状；黑芝麻则磨成粉备用，亦可买现成的黑芝麻粉代替。

2. 牛奶倒入锅中，加入磨好的芝麻粉和山药，以慢火不断搅拌成糊，并视个人口味加入冰糖即可。

### 核桃豆腐羹

核桃具有丰胸作用，又富含维生素E，搭配上豆腐这一女性保养不可或缺的豆类食物，具有极佳的滑嫩好入口的妙滋味。

**材料：**核桃2两，豆腐1块，高汤、酱油、麻油和香菜适量。

**做法：**1. 锅子以少许油热过之后，将核桃放入用小火慢炒，炒熟后压碎备用。

2. 嫩豆腐切丁，在高汤内炖煮约20分钟，加入酱油后再煮5分钟，之后放入核桃，稍勾芡后即可起锅，上桌前滴几滴麻油，撒上香菜即可。

### 核桃豆腐羹

核桃具有丰胸作用，又富含维生素E，搭配上豆腐，这一女性保养不可或缺的豆类食物，具有极佳的滑嫩好入口的妙滋味。

### 青木瓜排骨

根据记载，青木瓜乃“未熟果液，治胃消化不良，并为营养品，又为发奶剂”；而排骨的蛋白质丰富，两者搭配，对女性胸部的发育极好。



**材料：**青木瓜1个，排骨半斤，姜片、葱段、盐适量。

**做法：**1. 排骨先以热水烫过，然后与姜、葱一起加入水中以大火滚开，再转小火慢熬约20分钟。

2. 将青木瓜切块，放至汤里与排骨同熬至烂熟，起锅前再加盐调味即可。

#### 木瓜牛奶

木瓜有丰富的消化酵素，可以帮助牛奶中丰富的蛋白质被消化吸收，是市面上最易取得的丰胸食疗佳品之一。

**材料：**中型木瓜半个，鲜奶240毫升。

**做法：**木瓜去皮切块，和鲜奶一起放入果汁机内，打成浓稠的木瓜奶汁。

小问题：核桃哪里买？

一般食品店、超市皆可买到。



### 3、7大传统丰胸药材

很多聪明的女性会用一些中药材来保养身体，事实上，若是懂得善加利用，有些中药材的丰胸效果更是你不容错过的！

#### 人参

人参味甘微苦，性微温，是应用相当广泛的一种补气药材。可调节女性虚寒的体质，帮助身体吸收营养，让胸部得到充足的营养供应。

#### 功效与应用

大补元气。

安定心神。

增强免疫力。

改善消化吸收功能。

抗过敏。

调节血糖与胆固醇。