



21世纪

健 / 康 / 美 / 容 / 丛 / 书

女性乳房健美

井建民 黄金龙 编著

21SHIJI JIANKANGMEIRONGCONGSHU

河北科学技术出版社



21 世纪健康美容丛书

女性乳房健美

井建民 黄金龙 编著

河北科学技术出版社

《21 世纪健康美容丛书》编委会

总策划 美德健康文化工作室
顾问 张其亮 彭庆星
主编 何伦 刘向阳 王海棠 吴东英
副主编 程朝晖 耿忠 王增艳 刘峰 刘嵩
编委 于彬 王艳丽 王挥戈 井建民 孟美荣
向雪岑 陈军生 陈彤 邵航燕 张敬东
曹乐 黄金龙 黄君曼 顾晓君 缪剑虎

图书在版编目(CIP)数据

女性乳房健美/井建民等编著. —石家庄:河北科学技术出版社,1999
(21 世纪健康美容丛书)
ISBN 7-5375-2160-3

I. 女… II. 井… III. 乳房-保健-普及读物
IV. R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 39480 号

21 世纪健康美容丛书

女性乳房健美

井建民 黄金龙 编著

河北科学技术出版社出版发行 (石家庄市和平西路新文里 8 号)
河北供销印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 4.75 印张 118000 字 1999 年 12 月第 1 版
1999 年 12 月第 1 次印刷 印数:1—5000 定价:7.50 元
(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)



序 言

美容与健康有天然的有机联系。从人类历史观考查，或追溯人类审美意识的起源，我们可以看到审美观念与健康概念有着渊源关系，譬如，著名美学家普列汉诺夫在分析审美意识起源时指出：原始民族之所以会对对称的事物感受到美感，是他们从人的身体结构和动物的身体上感受到的，因为对称体现了生命正常的发育。所以，马瑞·温克勒（Marry Winkler）认为：“美的观念是借助于健康概念的。”健康的人体总是与美相统一的。

现代意义上的“健康的概念”包含着美的内容：根据世界卫生组织（WHO）提出的“生理、心理、社会三方面的完满状态”的新的健康概念，有关人的美貌和美感便与健康本身有了关联。其一，容貌的缺陷可以或多或少地引起心理的异常，甚至变态，所以人的容貌美的意义并不在于美的本身，更重要的是其在很大程度上会影响人的心理健康；其二，美感是一种积极的心理状态，而保持良好的心境是人体健康的重要基础。时常领略美的事物，时时处处感受美，将极大促进人的健康；而健康的身体又会增添人的美感。二者是相辅相成、互相促进的。

美容、健体是人体形态美的保证，但仅仅是用人为主的手段掩盖人体的缺陷。而建立在健康基础上的美，才是一种真实的美。对此，中国传统医学有其高明之处，因为，在中医看来，养身、健体和美容是浑然一体的。就美容而言，中医牢牢把握了不是为美而美的美容，而是根据人的全身健康状态、精神状态进行整体调适，促进健康本身就是维护人体的美。

随着生活水平的不断提高，人们在追求自身容貌和体型等外



在美的同时，更加崇尚体现健康与协调的自然之美。本套丛书正是顺应这一趋势在“美与健康”这样一个大背景下策划编写的，许多选题尽可能考虑到两者的相关性，并力求做到内容丰富翔实、通俗易懂，观点新颖独特、不落俗套，使之成为融科学性、实用性、趣味性为一体，具有较高审美层次的美容丛书。该套丛书既可作为业余爱好者的家庭美容指导书，也可以作为美容工作者提高业务水平的参考书，希望读者能喜欢，并提出宝贵意见。

何 伦

1999 年 10 月



目 录

第一章 乳房体现着性意识与美意识	(1)
一、乳房是个性器官	(1)
二、人体美感与性感	(2)
三、性禁锢与乳房美意识的丧失	(5)
四、美意识觉醒与女人的痛苦	(6)
五、乳房是女性的惟一象征吗	(8)
第二章 乳房形态与美学	(10)
一、乳房的结构与形态	(10)
二、乳房美学	(13)
三、乳房形态缺陷	(20)
第三章 乳房的发育与保健手段	(28)
一、女性一生乳房的变化	(28)
二、女性乳房发育影响因素	(35)
三、女性乳房发育不良的补救方法	(38)
第四章 不同时期的乳房护理	(42)
一、青春期乳房保健	(42)
二、中老年期乳房保健	(44)
三、月经期乳房保健	(45)
四、妊娠期乳房保健	(46)
五、哺乳期乳房保健	(48)



第五章 乳房的修饰美容	(52)
一、乳房修饰的历史变迁	(52)
二、乳罩：乳房修饰与保护的“外衣”	(54)
三、乳房小与体型瘦者的服饰	(60)
第六章 乳房的保健按摩与化妆品	(63)
一、乳房按摩健美法	(63)
二、气功乳房健美法	(68)
三、美乳化妆品	(74)
第七章 乳房健美锻炼与健美操	(76)
一、乳房健美锻炼的意义	(76)
二、乳房健美的原则、内容与注意事项	(77)
三、乳房健美操	(79)
第八章 再造乳房：隆乳术与乳房重建	(85)
一、隆乳术	(85)
二、乳房重建	(97)
第九章 重塑乳房：巨乳、乳房下垂、乳头乳晕 矫形术	(106)
一、乳房缩小术	(106)
二、乳房下垂美容整形术	(112)
三、乳头、乳晕美容整形术	(116)
第十章 乳房常见病的防治	(119)
一、乳房病的自我检查	(119)
二、乳房炎症	(122)
三、乳腺增生病	(128)
四、乳房肿瘤	(133)
五、乳腺癌	(135)



第一章 乳房体现着性意识与美意识

女性的乳房为什么美？这是个既简单又复杂的问题。就像乳房为什么存在，它具有哪些功能一样，既简单明了，又似乎说不清道不明。

乳房对女性很重要，这种重要性，由于人们的性意识的觉醒而不断被加强。关于乳房的美意识的基础恰恰是性意识的觉醒，然而“乳房是女人的象征”使那些小乳房或乳房缺如的女人失去了信心，并为失去女人的象征而痛不欲生。

乳房健美与美容正是为了使一些女人恢复做女人的自信。

一、乳房是个性器官

“乳房”一词在英语中有一个叫法为“mamma”，而“mamma”一词还有一个常用的意思，即口语化的“妈妈”。由此可见，在人们的观念中乳房与母性密切相关，因为乳房是天经地义的哺乳器官。

从一般意义上说，把乳房作为女性的象征是准确的和适当的。因为乳房不仅仅是哺乳器官，同时也是女性重要的性器官。何谓性器官？翻开任何一本经典的人体解剖学教科书，都可以看到类似的定义：性器官是完成繁衍后代功能的两性生殖器官。女性、男性均有内、外生殖器官。男性生殖器官包括阴阜、阴茎、阴囊、睾丸、输精管和附属腺；女性生殖器官包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道、子宫、卵巢和输卵管等。这是性器官的狭义定义，即是以性的生殖目的为标准的对性器官的界定。然而，人类进化的结果恰恰是使人的性行为越来越远离了生殖的目



的，因此也就有了与获得性快乐相关的性器官的广义的定义。女性的乳房无疑很容易被列入性器官的行列。

英国著名人类学家戴斯蒙·莫里斯在《观人术》一书中说：“至于圆形的乳房，大多数人都认为这是哺乳的器官，可是其他灵长类没有‘圆形’乳房，也依然可以哺乳，何况其他灵长类的乳房只有在哺乳期间才鼓出，而人类中的女性却在发育成熟后即一直有此特征。因此，乳房应该是性器官，而非哺育器官。”

从性活动过程也可看出乳房的性器官地位。在两性接触中，女性乳房具有极大的吸引异性的魅力，男性往往渴求抚摸女性乳房，而女性也渴求被抚摸。有些女性仅仅由于对乳房，特别是乳头的刺激即可引发性高潮。乳房在性反应过程中也有很明显的变化。在女性性反应中乳头勃起是兴奋期的主要特征之一，由于充血，乳房可明显增大。

乳房的性器官地位决定了乳房审美的基础。许多民族的文化传统观念，都把乳房看做女性的象征，具有吸引异性的魅力。

康德在《关于美和崇高的感情的观察》一书中说：“女性的全部魅力从根本上说，是在性的欲求上展开的。自然追求其大计划。”

二、人体美感与性感

人体审美与人们的性态度有着显而易见的关系。为说明这一点，我们不妨追溯到人类最早的人体审美现象——原始艺术。玛克斯·德索在其所著的《美学和艺术理论》一书中，介绍了由霍尼斯建立的一种原始艺术的分类方法，即把艺术分为三类：①身体装饰和舞蹈等以人体为媒质的艺术；②为了视觉的需要，在空间中展现的艺术，有雕塑、绘画和器物装饰等；③音乐与诗歌等需要用听觉的、在时间中表现的艺术。这个分类的第一和第二类中的大多数艺术都与人体有密切关系。而原始人的身体装饰、舞



蹈和雕塑，程度不同地与性关联着，这点已被由古代人体雕塑和现代原始人体艺术的研究得到证明。

迄今为止，已经发现的最早的人体雕塑大都是女性形象。人类早期的雕塑始于旧石器时代，其中以法国洛塞尔出土的系列雕塑“洛塞尔维纳斯”为最早，产生于距今2.5万年前。“洛塞尔维纳斯”是一件高45.7厘米（18英寸）的石灰石浅浮雕，曾被涂成红色。因为她手持野牛角，又被称为“持牛角的维纳斯”。“洛塞尔维纳斯”的形体是一种夸张女性特征的形象，许多研究者都认为，这种雕塑与人的性行为或生殖有关。类似“洛塞尔维纳斯”的裸女雕像在欧洲许多地方都有出土，其中最著名的是发现于奥地利的“温林多夫维纳斯”。这是件圆雕塑，乳房和腹部被明显夸张了，阴部三角区侧有一个丰满的小肉突。这些艺术上相当成熟的作品，经常把女性雕刻成具有低垂的小头部，没有什么面部表情，双臂扶于丰盈的乳房之上，臀部、腰部和腹部则形成人体最肥大的部分。还有的女性人体浮雕只展现腰以下的部分，意在强调性三角区和女性生殖器，有的女性生殖器被简化为有一裂缝的三角形。这说明，女性生殖器在原始艺术中被抽象化了。对这些作品无论如何解释，它们的性特征总是惟一的出发点。

高小康等在《人体美学》一书中指出：“性有助于把原始人的艺术冲动和审美观吸引到人体上来，而且，如果说巫术的魔力会随着文明的进程而渐趋削弱，那么性本能却并不会削弱，无论怎样受到压抑，它总要充当人体艺术和人体审美的一个角色。”

在容貌审美中，美感和性感常常是浑然一体的。但是，由于长期存在的性压抑的文化，在对人体审美时很少把性感和美感相联系。比如，若是问一对恋人他们为何彼此相爱，究竟对方的什么使他们坠入情网？回答很可能是：“我爱他刚毅的性格，他的人品”，或“我爱她外表的美丽，内心的纯真”等等。当然，恋



人们相互吸引的因素很多，概括起来无外乎外在因素和内在因素。内在因素又不外乎“外表美”和“心灵美”，此外还有一个通常“只可意会，不可言传”的性感因素。

所谓性感是指启动性亲近的心理体验，是美感中与性有密切关系的表征，能给异性以强烈的、集中的感受。费尔巴哈说过：“大自然的美全部集中于，而且个性化于两性的差异上。”两性不同的生理特征正是性感的基础，同时也成为人体审美的基础。

女性的性感体征除了表现在眼、唇之上，往往在作为第二性征的乳房、臀部和浑圆的双臂、精巧的手脚上有所反映。莫泊桑在他的中篇小说中描写“羊脂球”，“皮肤是光滑而绷紧了的，胸脯丰满得在裙袍里突出来”，于是她“始终被人垂涎而被人追逐，她的鲜润处所教人看了多么顺眼”，她“一张妩媚的嘴，窄窄儿的和润泽得使人想去亲吻”，这便是女性的性感。男性的性感集中在躯体、肌肉和眼神上。左拉的《小酒店》是这样描写男子的性感的：“他的颈像柱子一样粗，又像孩子的颈那么白；胸膛很宽，似可以横躺着一个女人。”“当他用力的时候，可看到他的肌肉隆起，皮里顿起许多肉峰”，于是，他成为女人们喜欢的“美丽的天使”。

异性间的性吸引美感和性感同时起重要的作用。有人写了一个性吸引的公式：性吸引力 = 气质美 + 外在美 + 性感。并解释说：气质美是灵魂，是核心；外在美是躯壳，是基础；而性感是催化剂。没有气质美的性吸引力是原始的、低下的生物本能；而缺乏外在美和性感的性吸引力则涂上了柏拉图式的色彩，是不完美、不协调的，甚至是变态的两性关系。

现在，有 36% 的女性认为自身的臀部最美丽，60% 认为乳房最美丽，而认为面部最美的女性仅占 14%。这样的审美观中包含了极大的性意识觉醒，传统文化宣扬的以性为羞，以性为耻的观念已在相当程度上崩溃；那种以面容和服饰来取代甚至压制



性构造之美的审美模式也受到较大冲击。

三、性禁锢与乳房美意识的丧失

在人类历史中，并非所有时期都是崇尚乳房美的。由于乳房美意识和性意识的内在联系，性禁锢很自然地会影响到人们对乳房的审美。比如在中国、日本都崇尚过女人平胸，并不以平胸为耻。

乳房在英语中还有一个常用的词“breast”，该词原来是指胸部。胸部与乳房的关系十分密切，成熟女人的胸部几乎被乳房填满。但是，该词的广泛应用，与性禁锢不能说没有一种内在的关联。

西方性禁锢历史值得一提的是维多利亚时代，这是西方的“无性文化”时代。不但书籍、谈话和公共场所避免谈性，许多家庭的钢琴腿都用棉花和布包了起来，这是为了不让人联想与之相似的人腿。在那时的文学作品中，女人的腿被称作“手”，乳房被称为“胸部”。甚至《圣经》也被删改，“子宫”、“乳头”等字眼被删除，“睾丸”被称作“怪物”。禁欲主义背景下的“束胸”又是一个典型实例，在性禁忌的年代，年轻女性被迫穿上紧身胸衣，使胸部看起来平坦。

17世纪西班牙的年轻女性常被用铅板紧紧地压住胸部，以阻碍乳房的正常发育，或使原本高耸的乳房变得扁平。性是淫秽的、肮脏的、见不得人的，因而也是丑的。那么与性相关的一切，包括乳房自然也很难被视为美的。直到20世纪以后，随着女权运动兴起，妇女们才开始抛弃紧身胸衣。法国妇女萨鲁特(Gaches Sarraute)创造了胸部突起的胸衣，受到欧洲妇女的欢迎，并被称为“健康胸衣”。

在中国并不遥远的过去，也曾经历了一个“无性文化”的时代，性禁锢达到了登峰造极的地步。70年代，女人的服装无论从色调还是从式样上都是“无性标志”的，即同男人几乎一样地灰色调，筒式样。胸部固有的曲线被毫不留情地遮盖了。当然，



有的更甚，关于女孩子害怕不断隆起的胸部而用布带裹缠胸部的故事也时有所闻，并被后来的文学作品描绘过。

80年代初期，敢于展示身体曲线的女性还不多见。作者在一所医学院读书，记得有一次外出郊游，一位性格开朗的女同学，穿了身展现身体曲线的紧身服，胸部的曲线尤其明显。当时她并没有感觉到什么，但是回来后看了拍的照片，她开始感到难为情，向男同学们索要回已经印好的合影照片。

进入90年代，女人们不再为展现身体曲线，特别是胸部的乳房形成的曲线而感到惶恐不安。事实恰恰相反，缺乏胸部的曲线使中国的一些先天缺陷的女人们感到了从未曾有过的烦恼。于是，以往人们视为正常的平胸成为女人的耻辱。于是，美容中心丰胸健乳服务层出不穷。

四、美意识觉醒与女人的痛苦

毫无疑问，美意识的觉醒的前提是性观念的开放。然而，人类文明又总是给人类自身的生存出难题。整个社会美意识的觉醒，必然地要导致一些人心灵的苦痛。在中国古代社会的很长一段时期中，女子以瘦弱为美，于是提倡女子束胸，严重影响了女子的身体健康；在现代社会中，随着性观念的开放，人们逐渐认为苗条的身材加上丰满的乳房是理想的女性身材。但从生理解剖学上讲，身材苗条和乳房丰满是很难统一的，尤其是种族体质的差异，使得东方女性的乳房高耸者并不多。因为有“大乳房”的自身审美需要，但又普遍客观存在着的体质原因所致的乳房形态缺陷，使得相当多的女性陷入“小乳房”的焦虑之中。据上海性社会学研究中心对548名在校女大学生的一项调查表明：有298名被调查的女大学生为自己的乳房太小而焦虑，占被调查人数的54.4%。

作者在众多的求美信中，随便找出几封关于要求隆乳的信，



现不妨抄录几封如下：

求美者 1：“我今年 27 岁，身体健康，但胸部发育不良，像男人一样，这使我十分苦恼。做姑娘时，我去浴室洗澡都是躲在角落里，怕碰见同事、熟人。我在背地里不知哭了多少回，整天抑郁、发愁。本来内向的性格变得更加内向。现生了一个女孩，但无奶水，婆婆因此很生气。丈夫也因我的这一缺陷经常同我吵架……我的心情变得越来越坏。是啊，看到别的女青年穿着得体的服装，显示着女性特有的体态美，我是多么地羡慕。我也要美！……”

求美者 2：“我是一名女青年，多少年来无言的痛苦，现实生活中的无情打击，使我几乎失去了生活下去的勇气，整日暗自落泪，凄苦不堪。医生，情况是这样的，因先天性发育不良，使我缺少女性所特有的曲线美，胸部扁平，乳房一点也没有发育，乳头又小，宛如一粒绿豆。医生，您理解一个女孩子羡慕别的女孩子那健美的英姿的心情吗？我叹气，我苦恼，我落泪，我也咒骂过上天的不公平，为什么老天就不造就我健全的躯体！我怕夏天，恐惧夏天，因为夏天会使我的生理缺陷暴露无遗……”

求美者 3：“我是一位 21 岁的少女，到社会工作近两年了，可就是不敢交男朋友，因为我胸部有明显的缺陷，不仅乳房小，而且两只乳头又深深凹陷。我现在好不容易交上了一位男友，他表示不介意我的缺陷。我知道他深深爱着我，可我觉得太对不起他……我想做隆乳手术，恢复女性胸部应有的曲线美……”

从这些求美者的信中可以看出，乳房缺陷者心理世界的无言苦痛，实在不能不让人同情。



五、乳房是女性的惟一象征吗

乳房的确可以作为女性的象征。但是这一观念对于乳房缺陷或缺如的女人就不尽合适了。“乳房是女人的象征”这句至理名言却成了乳房缺陷或缺如的女人的精神枷锁，她们担心自己永远失去女性的魅力，有的甚至逃避爱情。她们为自身的体象而苦恼。国外有一项研究，要求乳房切除者洗浴后从镜子中看自己裸露的身体，并报告自我印象和自我感觉。一位双侧乳房切除者说：“我的身体看起来像一块搓衣服板。”另一位则报告说：“我被两枚手榴弹击中过。我觉得自己是无性人。”

美是一种精神压力，在乳房缺陷者的身上又让人深刻地感受到这一点。有时手术刀不是万能的，还要靠精神的自救。客观地说，乳房缺陷仅仅是女性象征的部分破坏，可以表现女性美的内容还有很多，如丰腴的肢体、躯干，炽热温柔的情感，以及不因乳房缺陷而消失的女性性功能等等。一句话，乳房缺陷者作为女人的根本特征还存在，不必为“乳房是女人的象征”观念所缠绕。乳房小或没了乳房是一个缺陷，但是人生本来就是有缺陷的，没有缺陷的人是不存在的。

乳房缺陷或切除者应该学会观看自己的裸体，而不带任何自我贬低的感情，逐渐建立良好的体象。你要让别人接受你，你必须自我接受。比如，上面提到的一个女孩子，交的男朋友表示对她的乳房问题并不介意，但是她不能接受自己，甚至觉得对不起男友，就是典型的不自信的事例。事实上大多数男人是能够接受和适应妻子乳房的缺陷的。国外有人统计，乳房切除后，有84%的人婚姻关系仍然能长期维持。当然也有夫妻关系不尽和谐的，但原因是双方的。妻子往往认为自己对丈夫不再有吸引力，担心遭到拒绝，从而不表现性兴趣，只是被动地等待丈夫的性要求。而丈夫则不知妻子是否有性欲，自己是否能接受伤残的乳



房，因而减少了性活动。

乳房缺陷者固然可以寻求恢复“女性象征”的乳房的各种各样的途径，更好地体现自身的女性美。但是，更为重要的是建立女性的自信心，相信自己身上有更多的女性魅力可以发挥。



第二章 乳房形态与美学

每个女青年都希望自己有一个匀称而健美的体型，而体型的健美是通过起伏的柔美线条和轮廓表现出来的。不论从美学角度，还是从生理角度而言，女子胸部发育如何，对身体结构的完美健美与否都有很重要的意义，丰满而富于弹性的胸部不但可以显示出健美的体型，也可以反映出一个人体质的好坏。

一、乳房的结构与形态

1. 乳房的解剖学

乳房为哺乳动物特有的结构。人的乳房，在男性并不发达，女性则于青春期后开始发育生长，妊娠和哺乳期的乳房有分泌活动。

(1) 乳房结构：乳房位于胸前部，胸大肌和胸筋膜的表面，上起第2~3肋，下至第6~7肋，内侧至胸骨旁线，外侧可达腋中线。成年女性（未产妇）的乳房呈半球形，紧张富于弹性。乳房中央为乳头，约平第4肋间隙。乳头周围的色素区称乳晕。乳房由皮肤、乳腺和脂肪组织构成。乳腺被纤维组织分隔为15~20个乳腺小叶，以乳头为中心呈放射状排列。每叶有一输乳管，开口于乳头。乳房手术时应尽量做放射状切口，以减少对乳腺管的损伤。在乳腺内有不同走向的结缔组织纤维束，连接于皮肤与胸筋膜之间，对乳腺起支持作用，称乳房悬韧带或Cooper韧带（见图2-1）。

(2) 乳房血管：乳房的血供来源于胸廓内动脉、肋间后动脉、胸最上动脉和胸肩峰动脉的乳房支及胸外侧动脉的乳房外支