

时 尚 健 康



怎样 **塑胸** 最有效

邱胜美 著

让你美梦成真
经络丰胸

中国轻工业出版社



时尚健康



怎样塑胸最有效

• 邱胜美 著



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样塑胸最有效/邱胜美著. —北京:中国轻工业出版社, 2002. 1

(时尚健康)

ISBN 7-5019-3367-7

I. 怎… II. 邱… III. 乳房-健美 IV. R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 059293 号

版权声明:

原书名:怎样塑胸最有效

作者:邱胜美

©台视文化事业股份有限公司

本书中文简体版由台视文化事业股份有限公司授权出版

责任编辑:李建华 责任终审:滕炎福 封面设计:崔云

版式设计:智苏亚 责任校对:燕杰 责任监印:胡兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010—65241695

印 刷:1201 工厂

经 销:各地新华书店

版 次:2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:3.625

字 数:105千字 印数:1—8000

书 号:ISBN 7-5019-3367-7/TS·2025

定 价:8.00元

著作权合同登记 图字:01-2001-3254

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

自序

爱美,不必留恨!

邱胜美

爱美——是人的天性!

尤其是女人,莫不希望自己拥有天使般的容颜、魔鬼般的身材,男士们也希望自己的伴侣能够拥有美丽的体态!甚至连举世闻名的法国画家雷诺瓦亦曾说过:“如果这世界上女人没有了乳房与臀部,我也许不再绘画!”

由此可见,女人美丽浑圆的乳房系住多少男人的爱恋与遐想,更进而成为表达艺术的素材。

无疑,能够拥有美丽双峰的女性会对自己的外貌有自信;相对地,胸部扁平宛若飞机场便会对女性朋友造成莫大困扰,严重的话,甚至会让人失去自信、无比自卑!

因此,各形各式的美容塑身公司遂大行其道,各种传播媒体亦大力广告宣传。

面对这许多难辨真伪的广告宣传、优惠条件,在既期待又怕受伤害的忐忑心情下,如何才能避免吃亏上当?

如何才不致“一失神成千古恨”，为自己做最正确的选择？

这成为女性朋友的重要心事！

又如果你的时间与金钱都不充裕，是否就与美丽绝缘？

若你丽质天生又应如何保养、预防老化，让美丽达到巅峰？

其实除了美丽的功能外，生命经由双峰之哺育而生生不息，并且关系着自身的健康问题，尤其自乳癌高居台湾妇女死亡原因之第二名开始，女性朋友对双峰之注意除要求美丽，更希望能确保健康！

有鉴于此，笔者谨以多年所学及工作上之实务经验，分享给各位朋友，希望女性朋友在追求“美”的过程中，本书对您能有所助益，更期望同业同仁不吝指正！

目 录

第一章	你对双峰了解多少?	
	1 双峰的生命周期	2
	2 乳房的黄金曲线	4
第二章	是谁需要丰胸?	
	1 从胸罩大小来判定	8
	2 如果你是扁平族	9
	3 如果你是外阔下垂族	11
	4 决定乳房大小的海绵体	12
	5 丰胸的年龄限制	14
第三章	最自然有效的“经络丰胸法”	
	1 何谓“经络丰胸”?	18
	2 穴道指压的正确方法	19
	3 11 个最具效果的“经络丰胸”穴道	23
第四章	可加强丰胸效果之相关辅助法	
	1 胸部按摩法	46
	2 丰胸运动法	52
	3 可修饰胸部曲线之调整型胸罩	60
	4 饮食疗法	63
	5 不要轻视怀孕期的乳房护理	66

第五章 胸罩的重要性

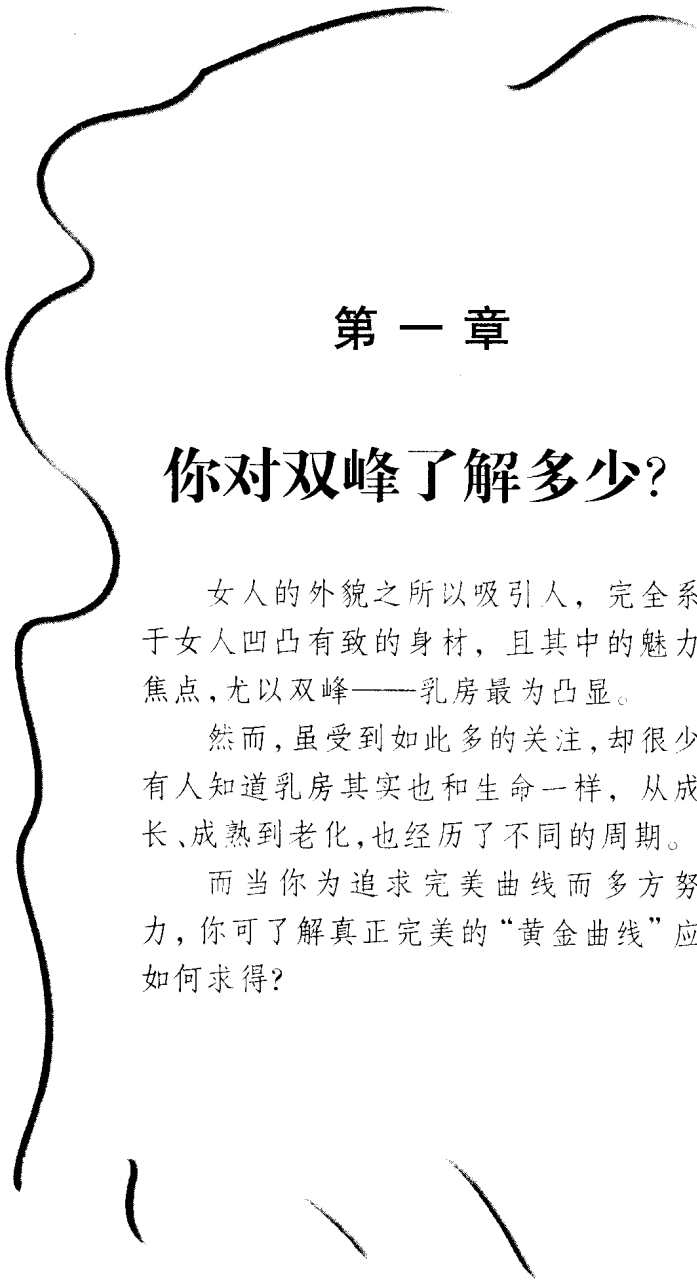
- 1 选错胸罩的后遗症70
- 2 如何正确量身、选购胸罩?74
- 3 怎样穿戴胸罩才正确?77
- 4 不利丰胸的形态79

第六章 从乳房看健康

- 1 从乳房看健康84
- 2 认识乳癌89
- 3 预防乳癌、打散气结之按摩法93

第七章 丰胸的真貌

- 1 开刀法98
- 2 针剂注射法101
- 3 口服药剂103
- 4 丰胸外敷品105



第一章

你对双峰了解多少？

女人的外貌之所以吸引人，完全系于女人凹凸有致的身材，且其中的魅力焦点，尤以双峰——乳房最为凸显。

然而，虽受到如此多的关注，却很少有人知道乳房其实也和生命一样，从成长、成熟到老化，也经历了不同的周期。

而当你为追求完美曲线而多方努力，你可了解真正完美的“黄金曲线”应如何求得？

1 双峰的生命周期

女人的成熟需要时间的历练，身体亦然。

因此若能了解乳房的变化，将更能展现你的魅力，让你的举止更加自信、精神焕发。

从成长到老化，女人的乳房会经历以下四个生命周期：

(1)发育期

由于饮食文化的改变，再加上营养摄入的充足，现今女孩子发育都比以前提早了许多。

根据统计，平均从骨龄（注）10岁左右，女孩子的乳房即渐次隆起，大约再过2~3年后，即来“初潮”。一般而言，大部分的女孩子的“初经”都发生于10~16岁之间，若过了这段年龄仍未出现，就应该到医院做简单的检查。

随着月经的来临，同时也会加速乳房的成长，而且，乳房发育的优劣依赖于月经的顺利与否，两者休戚相关，不可不注意。

(2)成熟期

自初潮之日，随着每月月经的到来，女孩体内会分泌大量的女性激素和生长激素，它们将促使乳房快速地发育，一直到骨龄22岁，乳房的发育即进入成熟饱满期。

在这段期间里，生活的压力、作息的不正常、情绪的不稳、营养的不良或体质的虚弱等，都是造成乳房发育不良的罪魁祸首。

(3) 妊娠期

随着新生命在体内形成、孕育，怀孕期的女性体内会大量分泌黄体素和泌乳激素。

黄体素的作用在于刺激乳腺，使胸部海绵体膨胀。

泌乳激素则会促进乳腺管分泌乳汁，方便产后授乳。

在上述两者的作用下，怀孕期的乳房将成为女人乳房发展的巅峰，这也是女人一生中乳房最丰润的阶段。

(4) 老化更年期

女性一旦过了中年期，身体的各项机能都将出现衰退的现象。更年期的女性由于卵巢功能萎缩、女性激素缺乏，会频频产生许多生理或心理的症状，例如：

乳房下垂、萎缩、月经不调、泌尿生殖系统萎缩、自主神经系统障碍、皮肤干燥老化、性交疼痛、骨质疏松、腰酸背痛以及疲劳、暴躁、沮丧、失眠等。若停经达1年以上，即正式迈入老化阶段，这时乳房也丧失了它的美观与观赏的功能。

【注】

“骨龄”即指“骨头的年龄”，从出生之日算起，满 365 天为“1 岁骨龄”。骨龄的测量法——一般用 X 光照射手腕部，测出人实际的年龄

2 乳房的黄金曲线

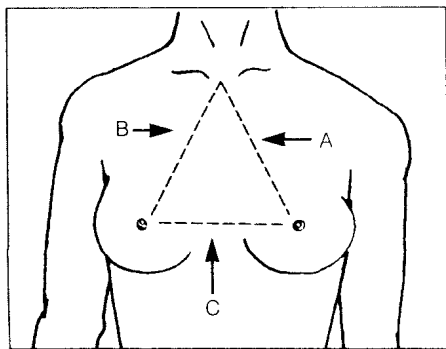
希腊女神维纳斯一直是举世所公认的标准美女，她的完美曲线为画家所赞叹，为诗人所称颂，更为所有爱美的女性嫉妒、竞逐。

究竟维纳斯胸部的“黄金曲线”是何比例？

其实，最完美的乳房曲线是呈“等边三角形”，一如埃及的金字塔，挺立而优美。

欲知自己的双峰是否合乎“黄金三角点”之比例，可由以下三种测量法求得，量量看，你标准吗？

(1) “黄金三角点”测量法



若测量出的距离 A 线长 = B 线长 = C 线长，则你所拥有的胸部曲线与维纳斯一样完美。

①在衡量黄金比例之前必须先找出“黄金三角点”——分别是两锁骨中间凹陷的中心点和两个乳头。

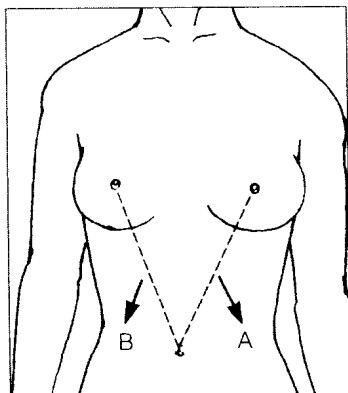
②以两锁骨中间的凹洞为中心点，分别往左右乳头测量，求出中心点与两边乳房的距离是否一致。

③再量出两乳头的距离。

④若②与③三边的数据都一样，那就恭喜你了！——你拥有最标准的身材。

(2)等边测量法

分别量出左右两边乳头与肚脐的距离，若量出的两个数值相等，也属标准乳房。



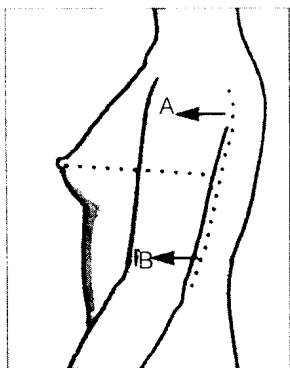
◎等边测量法即指量出的A线长=B线长。

怎样塑胸最有效

(3)侧面测量法

①由手臂侧面测量,量出上手臂的总长。

②再量出乳头与肩头的距离。若乳头正位于上手臂的 $1/2$ 处,你的乳房不仅“正点”,而且“坚挺耸立”,再标准不过了!



◎若测量出的 A 线长 = B 线长,你大可不必挂虑身材标准不标准!

第二章

是谁需要丰胸?

拥有一副美好身材——不论是丰满的胸部或是婀娜多姿的曲线……都是女人的期盼！然而，若未能符合黄金曲线，你是否就该为那区区 1~2 厘米而苦叹？

其实也未必！

一般而言，要想知道自己是否应该进行丰胸，最简单的评定方法，可自你所穿戴的“内在美”——胸罩，来做定夺！

此外，如果你是“扁平族”或是“外阔下垂族”，亦可通过丰胸，重拾你的自信

.....

1 从胸罩大小来判定

在评定自己是否应该丰胸之前，对于女人的内在美——胸罩，女性朋友应该先有一番审慎的认识。

不论胸罩的大小尺寸如何，每一种尺寸的胸罩，均各依乳房大小而设计有 A、B、C、D、E 等不同尺寸的罩杯，例如：70A、70B……

(1) A 罩杯

罩杯最浅，是为乳房最小的人所设计。

假若穿 A 罩杯者连 A 罩杯都装不满，且时常发生滑落、松脱等状况，就有待丰胸来改善“窘况”。

(2) B 罩杯

这种尺寸大小刚刚好，是中国女性最普遍的尺寸。

(3) C 罩杯

是为乳房丰满的人所设计的尺寸。

在国外，一般认为这类型的乳房最标准、最漂亮，大得恰到好处。

(4) D 罩杯

适合乳房大的人。

以上是对乳房的粗浅认识，若要精密的数据，

可以用以下公式测量:

上胸围 $\div$ 身高 = 0.49 以下 $\rightarrow$ 瘦小的胸部 (尚待努力, 急待开发)

上胸围 $\div$ 身高 = 0.50 ~ 0.53 $\rightarrow$ 标准的胸部 (大小适中, 美形标准)

上胸围 $\div$ 身高 = 0.54 ~ 0.55 $\rightarrow$ 丰美的胸部 (超大容量, 真正满意)

上胸围 $\div$ 身高 = 0.56 以上 $\rightarrow$ 丰硕的胸部 (胸罩很贵, 否则难卖)

* 上胸围即指乳房的尺寸, 详见第 74 页。

每个人对美的观念认知不尽相同, 上述两种方法仅供参考。

假若你对自己的胸部非常不满意, 或者你的他一再将它视同飞机场, 间接影响你的性生活, 在下一章中, 我们将提供您最有效且安全的“经络丰胸法”。

2 如果你是扁平族

女孩在初次月经来潮 3 年之后, 胸部仍未见发展, 就可归类为“先天性扁平族”之列了。

先天性扁平胸的女孩, 除了少数是家族遗传的因素外, 十之八九是体质上的问题, 仔细归纳起来大致有以下几点:

(1) 卵巢机能不良

自月经初潮开始,卵巢便大量分泌黄体素,以刺激乳腺的发育,供应乳腺管充沛的营养,因此卵巢机能的健全和乳房的发育息息相关。

卵巢机能不良者最明显的症状,是月经来潮时腹部两侧会胀痛、经血黑紫含血块;尤有甚者,少数人在脸颊两侧会产生闭锁性的“白头粉刺”(这正是激素失调的明证)。

(2) 脾、胃失调

正值成长期的少女若是食欲不振、面色萎黄,则其脾、胃的机能也必不佳,因此所摄取之营养便无法顺利地吸收与消化,体内即无法提供乳房发育的良好土壤。

这也是长期食欲不振的女性为何大都胸部平坦的原因。

(3) 心、肺功能不佳

心脏不好者,血液循环必定差。

然而人体的养分偏都必须借助血液来运送。

因此,心脏功能不佳,对乳房的发育亦具影响。

且心脏的位置恰在左乳之下、第三根肋骨与第四根肋骨之间,这也正是为什么女性的左乳往往比右乳大上1~3厘米不等。

通常心脏功能较弱的人往往很容易产生“健