



[英] 米丽娅姆·斯托帕尔博士 著

杨新鹏 范蕾 译

乳房 健美保健全书

所有年龄女性
乳房护理和乳房保健
所必备的指南

南方出版社

111230

乳房 健美保健全书

[英] 米丽娅姆·斯托帕尔博士 著

杨新鹏 范蕾 译



南方出版社

解放军医学图书馆 (书)



C0207174



A DORLING KINDERSLEY BOOK

www.dk.com

Original Title: THE BREAST BOOK

Copyright © 1996 Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright © 1996 Miriam Stoppard

本书中文简体版经 Dorling Kindersley Limited 授权, 由南方出版社独家出版发行, 本书图片和文字的任何部分, 事先未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段转载或刊登。

图书在版编目(CIP)数据

乳房健美保健全书 / (英) 米丽亚姆·斯托帕尔著 (MIRIAM STOPPARD) 著; 范蕾, 杨新鹏译. —海口: 南方出版社, 1999.9
ISBN 7-80609-858-5

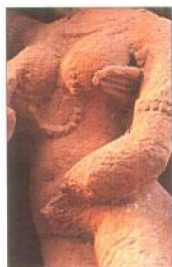
I. 乳… II. ①斯… ②范… ③杨… III. 乳房—保健—普及读物
IV. R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 42937 号

书 名 乳房健美保健全书
责任编辑 詹 蕊
特约编辑 徐维光
策 划 李江南
监 制 刘 浩
中文排版 北京万国电脑图文有限公司
制 版 广州公元传播有限公司
出 版 南方出版社
发 行 南方出版社
地 址 海南省海口市海府一横路华宇大厦 12 楼
经 销 新华书店
印 刷 东莞新丰印刷有限公司
规 格 787 × 1092 · 16K
版 次 1999 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
印 数 1-10000 册
书 号 ISBN 7-80609-858-5/R · 15
定 价 99.00 元

海南省版权局著作权登记号: 图字 30-1999-64

序



作为一个作家和媒体节目主持人，米丽娅姆·斯托帕尔博士因她在对公众进行健康保健教育的过程中所作的杰出贡献而享有盛誉。《乳房健美保健全书》不仅仅探讨了健康问题，而且还进一步对与乳房有关的历史和社会问题的许多方面进行了深入的剖析。对那些非常想确保自己乳房健康但又不知如何着手的女性来说，斯托帕尔博士对乳房自我检查和甄别的论述清晰地展示了她们所需要的信息。关于良性乳腺疾病一章将会帮助成千上万的妇女消除疑虑，这些妇女注意到了自己乳房的正常变化，但却因为怀疑自己可能罹患某种疾病而经受了不必要的焦虑之苦。

尽管上述这些论题均有其内在的趣味，但毫无疑问，大多数妇女还是最关心她们的乳房发生癌变的可能性，本书对这一问题进行了周密而且详细的讨论。斯托帕尔博士一直留意其资料的准确性，并在确实存在一些不确定性因素时着意避免犯教条主义的错误。她对疾病的特征及目前已经掌握的引起疾病的病因进行了详尽的描述。她对治疗的复杂性进行了解释，描述了最好的治疗方法，并且给出了明确的建议来帮助妇女决定最适合她的方法。她强调了适当的外科手术和放射线疗法的重要性，同时也兼顾了药物治疗，这些方法使得近年来乳腺癌的死亡率有所下降。

这部独一无二的著作将受到所有女性朋友的欢迎，因为本书将在使她们得到安慰的同时为她们提供必要的信息。

R·D·鲁本斯教授（医学博士）

伦敦盖伊医院临床肿瘤科，
国家癌症研究基金会临床肿瘤学教授

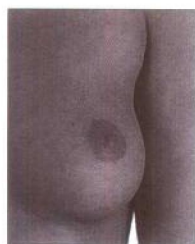
目 录

绪论 8



第一章 神话与现实

历史和时尚 14 • 宗教艺术作品中的乳房 17 • 乳罩的出现 22 • 乳母 24 • 婴儿、乳房与社会 26 • 作为现代崇拜对象的乳房 28



第二章 乳房的生理结构

乳房的结构 36 • 乳房的发育 41 • 乳房的大小和形状 44 • 了解你的乳房 47



第三章 乳房保健

日常乳房保健 50 • 乳罩 52 • 乳房自我检查 58 • 甄别检查 64



第四章 作为性器官的乳房 69

• 具有挑逗性的乳房 70 • 富于性感的乳房 72 • 性反应 76



第五章 作为哺乳器官的乳房 81

为什么要进行母乳喂养? 80 • 乳房与奶瓶 84 • 世界范围内的母乳喂养 86 • 生理过程 90 • “能干的”乳房 98



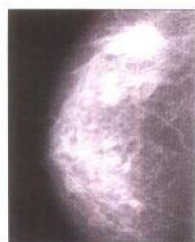
第六章 乳房整形术

决定做手术 102 • 手术类型 105



第七章 良性乳房变异

变异还是疾病? 114 • 乳房疼痛 118 • 乳房肿块 125 • 乳头情况 130



第八章 乳腺癌

认识乳腺癌 136 • 危险及防护因素 141 • 乳腺癌家族 149 • 预防措施 151 • 非侵害性病症 153 • 发现和诊断 156 • 分级别、定阶段和预后 160 • 发现肿块 165



第九章 治疗乳腺癌

治疗选择 168 • 乳腺癌治疗入门 171 • 外科手术 173 • 治疗腋部 178 • 辅助治疗 181 • 乳房再造 187 • 治疗的影响 190 • 治疗后的生活 192 • 乳房切除术后的锻炼 194 • 复发及危险 196



名词解释 198

111230

乳房 健美保健全书

[英] 米丽娅姆·斯托帕尔博士 著

杨新鹏 范蕾 译



南方出版社

解放军医学图书馆 (书)



C0207174



A DORLING KINDERSLEY BOOK

www.dk.com

Original Title: THE BREAST BOOK

Copyright © 1996 Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright © 1996 Miriam Stoppard

本书中文简体版经 Dorling Kindersley Limited 授权, 由南方出版社独家出版发行, 本书图片和文字的任何部分, 事先未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段转载或刊登。

图书在版编目(CIP)数据

乳房健美保健全书 / (英) 米丽亚姆·斯托帕尔著 (MIRIAM STOPPARD) 著; 范蕾, 杨新鹏译. —海口: 南方出版社, 1999.9
ISBN 7-80609-858-5

I. 乳… II. ①斯… ②范… ③杨… 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 42937 号

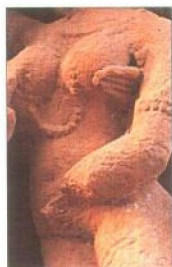
书 名 乳房健美保健全书
责任编辑 詹 蕊
特约编辑 徐维光
策 划 李江南
监 制 刘 浩
中文排版 北京万国电脑图文有限公司
制 版 广州公元传播有限公司
出 版 南方出版社
发 行 南方出版社
地 址 海南省海口市海府一横路华宇大厦 12 楼
经 销 新华书店
印 刷 东莞新丰印刷有限公司
规 格 787 × 1092 · 16K
版 次 1999 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
印 数 1-10000 册
书 号 ISBN 7-80609-858-5/R · 15
定 价 99.00 元

海南省版权局著作权登记号: 图字 30-1999-64

乳 房

健美保健全书

——序



作为一个作家和媒体节目主持人，米丽娅姆·斯托帕尔博士因她在对公众进行健康保健教育的过程中所作的杰出贡献而享有盛誉。《乳房健美保健全书》不仅仅探讨了健康问题，而且还进一步对与乳房有关的历史和社会问题的许多方面进行了深入的剖析。对那些非常想确保自己乳房健康但又不知如何着手的女性来说，斯托帕尔博士对乳房自我检查和甄别的论述清晰地展示了她们所需要的信息。关于良性乳腺疾病一章将会帮助成千上万的妇女消除疑虑，这些妇女注意到了自己乳房的正常变化，但却因为怀疑自己可能罹患某种疾病而经受了不必要的焦虑之苦。

尽管上述这些论题均有其内在的趣味，但毫无疑问，大多数妇女还是最关心她们的乳房发生癌变的可能性，本书对这一问题进行了周密而且详细的讨论。斯托帕尔博士一直留意其资料的准确性，并在确实存在一些不确定性因素时着意避免犯教条主义的错误。她对疾病的特征及目前已经掌握的引起疾病的病因进行了详尽的描述。她对治疗的复杂性进行了解释，描述了最好的治疗方法，并且给出了明确的建议来帮助妇女决定最适合她的方法。她强调了适当的外科手术和放射线疗法的重要性，同时也兼顾了药物治疗，这些方法使得近年来乳腺癌的死亡率有所下降。

这部独一无二的著作将受到所有女性朋友的欢迎，因为本书将在使她们得到安慰的同时为她们提供必要的信息。

R·D·鲁本斯教授（医学博士）

伦敦盖伊医院临床肿瘤科、
国家癌症研究基金会临床肿瘤学教授

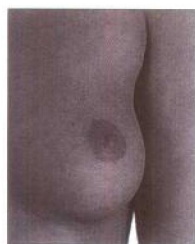
目 录

绪论 8



第一章 神话与现实

历史和时尚 14 • 宗教艺术作品中的乳房 17 • 乳罩的出现 22 • 乳母 24 • 婴儿、乳房与社会 26 • 作为现代崇拜对象的乳房 28



第二章 乳房的生理结构

乳房的结构 36 • 乳房的发育 41 • 乳房的大小和形状 44 • 了解你的乳房 47



第三章 乳房保健

日常乳房保健 50 • 乳罩 52 • 乳房自我检查 58 • 甄别检查 64



第四章 作为性器官的乳房 69

• 具有挑逗性的乳房 70 • 富于性感的乳房 72 • 性反应 76



第五章 作为哺乳器官的乳房 81

为什么要进行母乳喂养? 80 • 乳房与奶瓶 84 • 世界范围内的母乳喂养 86 • 生理过程 90 • “能干的”乳房 98



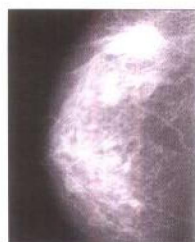
第六章 乳房整形术

决定做手术 102 • 手术类型 105



第七章 良性乳房变异

变异还是疾病? 114 • 乳房疼痛 118 • 乳房肿块 125 • 乳头情况 130



第八章 乳腺癌

认识乳腺癌 136 • 危险及防护因素 141 • 乳腺癌家族 149 • 预防措施 151 • 非侵害性病症 153 • 发现和诊断 156 • 分级别、定阶段和预后 160 • 发现肿块 165



第九章 治疗乳腺癌

治疗选择 168 • 乳腺癌治疗入门 171 • 外科手术 173 • 治疗腋部 178 • 辅助治疗 181 • 乳房再造 187 • 治疗的影响 190 • 治疗后的生活 192 • 乳房切除术后的锻炼 194 • 复发及危险 196



名词解释 198

绪 论



本书谨献给所有那些拥有健美乳房和喜欢健美乳房的人。对大多数妇女来说，乳房是与自我形象、女性气质和性联系在一起的，但是就目前的社会状况而言，很少有女性对自己的乳房感到满意。另一方面，调查结果显示，大多数男性认为他们伴侣的乳房是可爱和完美的。尽管没有一个女性能够完全摆脱我们所处的社会对乳房的成见，但是，本书并不是描写如何将乳房当作一种性享乐的工具，相反，本书将通过追溯人们对乳房观点的兴衰变迁而为乳房高唱赞歌。

为什么要写一本关于乳房的书？

我非常希望每一位女性都能对她们的乳房感到骄傲，我希望每一位读过这本书的女性都能产生这种感觉。可能在阅读本书的过程中你会发现母乳喂养真正女性化的而且经常与性有关的快乐。如果说乳房对自我形象非常重要的话，本书可能会鼓励你对丰胸手术进行深入的研究，并且大胆尝试，因为你有权决定自己的外表。至少我希望读者会发现一些令人吃惊和使人高兴的事实：每一个乳房，不论多么小，都有哺乳的能力；在数百万年的时间里，乳房通过达尔文主义的性选择调节方式不断进化；乳头在性刺激的过程中与阴茎一样完全具有勃起功能并且会引发性高潮。

本书可以被看作是一本自助性指南，因为每一位女性都应该对自己的乳房健康负责，不论她采取的方法是寻找一副合适的胸罩来支撑自己的乳房并使乳房感到合适，还是定期进行胸部自我检查以便及时发现问题。

了解自己的乳房

我最主要的目标是使你消除对自己乳房的紧张情绪。只有我们女人才能体会到由乳房疼痛引起的焦虑和不安——这种疼痛是一种症状，随便提一句，这种症状在大多数情况下都不代表任何严重的疾病。但是，在过去的几年中，医生逐渐开始将乳房疼痛当作一种虚症来看待，目前我们已经有了很多种治疗方法。乳房决不是静止不变的。在我们有生育能力的这段时间里，乳房内部的乳腺组织自始至终都在随着我们卵巢分泌激素的周期性变化而缩小或胀

大，有时在月经期后十五天开始增大，直至有整个茶杯大小，但是当下一次月经来潮的时候又逐渐缩小了。月复一月，每个女人都在经历这种变化，这说明乳房是女性独特的内分泌系统不可分割的组成部分。

在每一个循环过程中，乳房都有可能出现肿块，这是正常的。你可以通过定期的乳房自我检查来感觉月经周期过程中发生的这种变化。大多数新近发现的肿块都是无害的。科学家在了解乳房良性肿块方面已经取得了长足的进步，过去要通过手术切除的肿块现在则被认为只不过是乳房发展变化的自然表现。

女性的乳房在绝经期以前一直都在不断地成熟，乳房内部的不同组织成熟的先后次序也不同。在我们20岁出头的时候，乳腺小叶正在发育，某个乳腺小叶可能很正常地变成了一种被称为纤维性瘤的肿块，有时可以像一个柠檬那样大，虽然如此它却是无害的。在我们三十岁和四十岁这二十年间，乳腺开始肿大，所以我们会感到有囊肿，摸上去很硬，但是极少发生恶变。在我们接近绝经期的时候，输乳管开始老化，我们的乳头就比较容易出问题。一旦我们了解了这些正常的生长和收缩阶段，我们就可以抛开恐惧并采取有力措施来帮助自己。

注意乳腺癌

本书使用了很大的篇幅来讨论乳腺癌。我希望能够为读者揭开它神秘的面纱，因为我相信，只要我们对乳腺癌有足够的了解就可以正确地应付它。我们不应该让对乳腺癌的恐惧笼罩我们的生活。

乳房中发生癌变的肿块与其他良性、无害肿块的比例为1:10。在每10个患有乳腺癌的女性中，有6个或7个人可以通过不切除乳房的方法来治疗，并且有3个或4个人的死亡原因并不是乳腺癌本身。有85%的妇女在被诊断为乳腺癌后至少存活了5年而且生活得很好。如果你随时作好准备采取积极行动，你的乳房肿块就可以得到诊断和及早的治疗，那么你仍将成为健康人们中的一员。



你的年纪越大，因乳腺癌而死的可能性就越小。等到你 65 岁左右的时候，你死于心脏病的可能性要比因乳腺癌而死的可能性高 4 倍。你 50 岁的时候，因乳腺癌而死的可能性仅为年轻时的一半。因此，虽然随着年龄的增加我们罹患乳腺癌的机会可能也在增加，但因乳腺癌而死的可能性却在逐年减小。

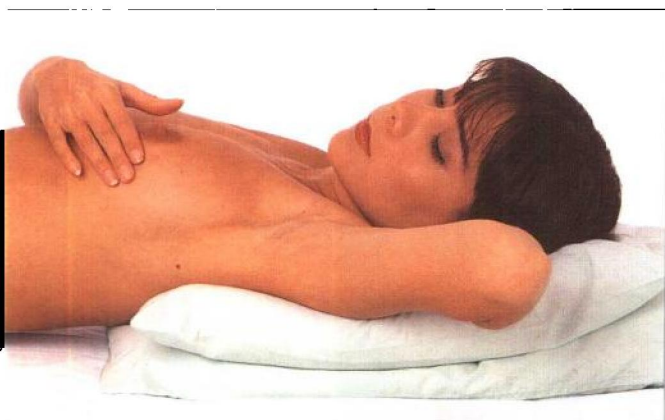
减少你的风险

了解引起乳腺癌的原因可以大大增加我们避免和战胜乳腺癌的机会。了解危险因素可以帮助你通过人生选择（如尽可能在 30 岁之前而不是之后生育第一个孩子）和改变生活方式（如保持轻盈的体态，这一点看起来比你吃任何一种营养品都更重要）来减小自己的风险。

如果你的家族中有人患过乳腺癌，这将大大增加你罹患此病的风险，你应该对此保持高度的警觉。有这种家族性病史的妇女应该在二十几岁时就征求医生的意见。你的亲属中患乳腺癌的人越多，她们发病时的年龄越小，你的风险也就越大。家族性乳腺癌很可能是由一个可以导致乳腺癌的显性基因发生作用引起的，来自这样的家庭的妇女罹患此症的风险最高，并且应该经常接受检查以便在必要时迅速采取措施。

不论我们的个人风险是高是低，我们所有人都可以通过两种方法来进行检查——乳房自我检查和乳房造影——这两者我们都应该使用。不论是否有事实证明乳房自我检查可以更早地发现癌症，我都是它的积极倡导者，因为它使我们更了解自己的乳房。它使我们对自己的身体感到自在，因此，一旦出现了什么不适我们可以更容易地向医生请教，而不

是仅仅寄希望于这种不适会自行消失。人们对乳房造影褒贬不一，但是在英国，荧光屏检查已经表明容易治疗的较小的肿瘤的数量现在已经大大地超过了难以治疗的较大的肿瘤，在这一前提下，如果一个肿瘤医生不采取荧光屏检查程序，那他一定是一个粗心大夫。我是在对全球范围内证明乳房造影术有用的证据进行检查之后，才坚决地支持荧光屏检查的。



保持自控力

没有一个女人在发现她的乳房里出现了一个新的肿块或者乳房X光片上有一个可疑的阴影之后能够保持无动于衷。复杂的心理反应不仅会影响你的健康,而且会影响你的人际关系、生活方式和体态。你不必独自承担这一心理上的重负。你有很多方式可以获得帮助,特别是向乳房专科诊所的咨询护士征求意见。因为我了解这一点,所以我恳求每一个女性都尽早地报告

自己乳房的症状。千万别耽搁。虽然不担心是不正常的,但是也没有理由因此而惊慌失措。在绝大多数情况下,你发现的并不是癌症。但是,重要的是,如果你发现的是癌症,并且迅速寻求医生的诊断以便尽早地予以确定,那么你被治愈的可能性也就会很高。随着越来越多的妇女更早地接受治疗,现在你碰上一个15年前或更久以前患上乳腺癌的妇女是一件很平常的事。

好消息

我希望每一个妇女都能知道一些乳房专科诊所,在这些诊所中,医生会借助于最先进的医学技术对你进行迅速和准确的诊断。一些诊所甚至还提供一种24小时内出结果的检查服务。由肿瘤医师、外科医生、放射线治疗师、病理学家、放射线学家和一位咨询护士组成的医疗小组将会针对你的个人情况考虑病情,你会得到对症下药的治疗。这个医疗小组所作的努力中最重要的一点是他们将允许你和你的家人参与讨论病情,而且他们会告诉你所有可供选择的治疗方法并仔细地加以解释。你所倾向的方案将会被重点考虑,你作为一个乳腺癌患者的权利将会得到尊重。你有权要求获得转诊介绍,还可以听取另一个乳腺癌专科诊所的意见。

请放心,你确实有时间来征求另一家诊所的意见。那种医生们匆忙采取行动切除乳房的时代已经过去了。当然对乳腺癌必须进行迅速的治疗,但前提是采用最佳的治疗方案。我们已经不再把乳腺癌当作急症来看待了。你有时间去看另一个医生,接受专门的检验,提出问题以及向你的家庭医生或者你喜欢的医生征求意见。这就是为什么当你接受活组织检查的时候不再需要授予医生实施乳房切除术的许可;在活组织检查结果出来以后,花上一点时

