

女 性 健 康 知 识 读 本



乳房知识大全

COMPLETE COLLECTIONS OF BREAST KNOWLEDGE

乳房解读500问

主 编 郭德逊

副主编 杜 平

女性必读 家庭必备

你想知道乳房的秘密吗？这里告诉你
如何使自己的乳房更健美？这里给你解答
乳房有了疾病该怎么办？这里给你详细论述
解读乳房、呵护乳房，关爱女性

陕西科学技术出版社

乳房解读500问

乳房知识大全

COMPLETE COLLECTIONS OF BREAST KNOWLEDGE

主 编 郭德逊

副主编 杜 平



陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

乳房知识大全 / 郭德逊编著. - 西安: 陕西科学技术出版社, 2005.11

ISBN 7-5369-4003-3

I. 乳… II 郭… III ①乳房 - 保健 - 基本知识
②乳房疾病 - 防治 - 基本知识 IV.R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 091938 号

出版社 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>

发行单位 全国各地新华书店
印刷 河南新起点印务有限公司
规格 890mm×1194mm 1/32
印张 17.5
字数 450 千字
版次 2005 年 11 月第 1 版
印次 2005 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5369-4003-3

定价 38.00 元

版权所有 违法必究

附彩图20

乳腺癌的早期症状



附彩图21
乳腺增生及癌
细胞扩散的过程



正常乳腺管。排列在乳腺管和叶上的细胞。只有在严格的规定情况下和对特殊信号的反应才复制。



阶段一，增生。细胞比必要的复制的多，在管内产生无害的冗余



阶段二，非典型增生。细胞失去正常表象，被称为非典型。这仍然是良性情况。



阶段三，原位癌。乳腺管内充满非典型细胞，形成癌变但是，他们不是侵害性的



阶段四，侵害性癌细胞从乳腺管内爆发出，扩散到周围组织。这是真正的侵害性癌症

附彩图22 乳腺再造术过程

膨胀剂填充物



皮肤下的阀门
使日后可以注
入盐溶液

皮肤下膨胀
剂的位置

固定一个带阀门的空囊。
经过几个月时间，将盐溶
液注入阀门，这样皮肤将
逐渐伸展，然后用固定量
填充物替换掉膨胀剂。

最阔的背部皮瓣①



未切断的血管 将被移植的
皮肤、肌肉和脂
肪块

①从背部的背阔肌取下一
块带有皮肤、肌肉和脂肪
的皮瓣，使其在被移植到
新位置后仍要保持供养的
组织完整。

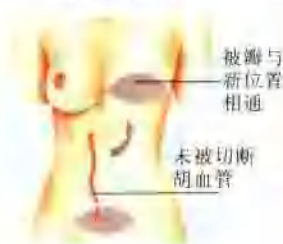
最阔的背部皮瓣②



皮瓣被放置到
胸前的皮肤下

②皮瓣在皮肤下于乳房
切除手术疤痕的位置相通，
而脂肪和肌肉形成乳房
的隆起。新乳房将被缝
合在固定位置。

腹部直肌皮瓣



被瓣与
新位置
相通

未被切断
的血管

从腹部直肌取皮下瓣，保
持血流供养完整。它在皮
肤下与新位置相同。腹部
的切口将愈合。新的乳房
隆起也将被缝合在固定位
置。

游离臀肌皮瓣①

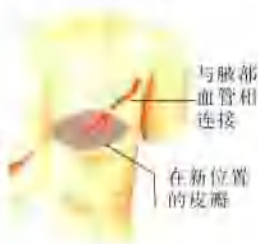


血管被
切断

将被移植
走的区域

①从臀部的臀阔肌取下一
块带有皮肤、肌肉和
脂肪的皮瓣。因为供养
到皮瓣的动脉被切断了，
皮瓣只要固定在位置上
即可。

游离臀肌皮瓣②



与腋部
血管相
连接

在新位置
的皮瓣

②将皮瓣移植到做乳房
切除术的位置，然后进
行细微的手术将血管与
胸肌后的血管相连接，
然后将皮瓣缝合在固定
位置。



附彩图1 乳房内部结构示意图



附彩图2 乳房神经分布图

乳房发育的四个阶段



附彩图3

青春期以前：乳房除了乳头以外的部分都是扁平的，乳头从乳晕部分向外突出。



附彩图4

开始发育：乳房开始隆起，出现乳晕。



附彩图5

乳腺组织的发育：整个乳房内部的脂肪和腺体组织开始增大，乳头进一步发育，乳房开始隆起。



附彩图6

青春期的乳房：乳晕区的腺体在膨隆的乳房上由突出后又变得扁平。随着乳房的进一步发育，乳房明显高出胸部，乳头大而突出。乳房成熟，线条丰满清晰。乳房为女性圆润的身体曲线美增添了光彩的一笔。



附彩图7 怀孕期间乳房的变化



附彩图8 乳房不对称

妇女的两只乳房完全一样的情况是很少见的，但如果两只乳房大小的差异特别明显的话就可称为乳房不对称。



扁平的乳头 ← 附彩图9 → 勃起的乳头

附彩图10 内陷的乳头



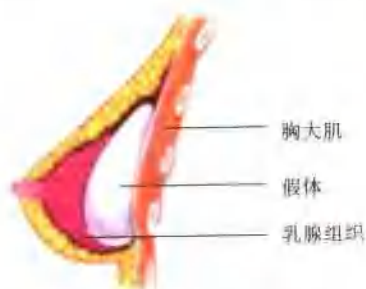
附彩图11 牵拉乳头法



附彩图12 用针筒抽取乳头



假体植入前 ← 附彩图14 → 假体植入后



附彩图13 假体安装示意图



附彩图15 乳房切除后



附彩图16 外治乳腺疾病示意图



附彩图17 乳腺炎

大多数哺乳期的妈妈会因乳房感染到疼痛。发炎，会有大的红色斑块出现在皮肤上。



附彩图18 湿疹



附彩图19 乳头溢液

这本书是献给那些爱美女性的，它会帮您走出“美的陷阱”，使您的胸膛更美丽。

这本书是献给所有女性的，为了自己、家庭和社会，祝愿您用更多的科学知识指导自己的健康，走出误区，远离疾病。

这本书是献给医学工作者的，供您工作参考，但愿它能成为您为人类健康服务的益友。

这本书也是献给所有男性的，呵护女性乳房，给它以健美，这也是您的责任，这就是关怀女性，关怀家庭，也是关怀您自己。



前 言

众所周知,女性乳房对人类自身的发展有着非凡的意义。它的哺乳功能对人类的繁衍至关重要;它作为女性圆润流畅身体曲线上的一个“黄金点”,给女性增添了艳丽的光彩;它作为一个性器官,又给女性蒙上了一层神秘的面纱。所有的这一切,最终构成了被异性爱的驱动。所以自古到今,随着历史时空的推移,在所谓文明进化的过程中,人类中为它的“起伏”曾刮过这样那样的风潮,赋予它更多的色彩。而在当今这个商品世界里,女性这块宝地终又被商家炒作得沸沸扬扬。

在我们揣摩了时尚,揣摩了女性乳房美和它的所有功能的时候,迫不及待地想告知大家可千万别忘记了它的健康。这里请您首先注意一下这样一组统计数据:近年来我国女性乳腺疾病在迅速地发展着,乳腺增生病占乳腺病就诊者的 80%以上;全世界每年有 120 万人患乳腺癌,50 万人死于乳腺癌;我国乳腺癌发病年轻化、城市化的趋势也越来越明显,上海已达到了 53/10 万人(国内几年前为 2/10 万人),死亡率比发达国家高得多。它直接威胁到了女性的生命安全,已成了女性的“第一杀手”。

本书从大量的医学专著中筛选出有关乳房的 500 个问题,让众多的医科专家对这方寸之地的的问题给予简要的说明,力图使每一位女性都非常方便地找到解决自己问题的答案。这本乳房“全书”如果能对您有所裨益的话,那么就让我们共同感谢那些医学专家吧,本书中引用的许多经验就是他们医学实践的总结;然而我们更不要忘记感谢许许多多的乳腺病患者,为了这些“医学实践”,她(他)们甚至付出了宝贵的生命。是她(他)们用智慧乃至于生命谱写、补充和完善着人类有关乳房知识的宝库。

这本书是献给那些爱美的女性的,它会帮您走出“美的陷阱”,使您的胸膛更美丽;

这本书是献给所有女性的,为了您自己、您的家人和社会,祝愿您能用更多的科学知识指导自己的健康,走出愚昧,远离疾病;

这本书是献给那些医学工作者的,供您参考,但愿它能成为您为人类的健康作出更多贡献的益友;

这本书也是献给所有男性的,呵护和拯救女性的乳房,给它以健美,这也是您的责任,这就是关怀女性,关怀家庭,关怀人类的母亲,也是关怀您自己。

如能达此目的,本人深感足矣。

这里还要说明的是,医学同其他科学一样,它对自然世界的解释是发展着的,百家学者受自身知识水平所限,其观点不尽一致在所难免,编者对这些“矛盾”也不便强行统一。相反,这会有利于百家争鸣、有利于实践验证、有利于医学知识的补充和完善。另外,又由于本人水平有限,编写过程也定会有许多不足之处,敬请赐教。另外,还要声明:书中所提供的医疗常识,只供参考,绝不能代替医师诊治。

在本书的编写过程中,中国中西医结合学会肿瘤专业委员会委员邵梦阳教授,中医传统医学博士刘秉昭教授,郑州大学第二附属医院妇产科专家卢爱妮教授、李凤鸣教授、李惠勉教授等都给予了极其热情的帮助和支持,这里一并致以真诚的谢意。

编 者

2005 年 10 月 31 日

农历乙酉年 9 月 29 日

目 录

第一章 概 论

1. 现代女性什么样的乳房最美?(1)
2. 乳房健美与健康有什么关系?(2)
3. 乳房有哪几种类型?(4)
4. 乳房的形态和位置是怎样的?(4)
5. 乳房的形状与人的种族有关吗?(5)
6. 对女性乳房的审美观与时代有关系吗?(6)
7. 乳房的审美心理是什么?(8)
8. 乳房在两性关系发展史上的地位与意义如何?(11)
9. 乳房的内部结构如何?(13)
10. 乳房发育经历哪几个不同的时期?(16)
11. 乳房为什么会成为性敏感区?(17)
12. 乳房的生理功能有哪些?(17)
13. 影响乳房生理功能的内分泌激素有哪些?(18)
14. 乳房淋巴的输出路径是什么?(21)
15. 月经周期对乳房有什么影响?(23)
16. 青春期乳房会有哪些变化?(24)
17. 妊娠期乳房会有哪些变化?(25)
18. 哺乳期乳房会有哪些变化?(26)
19. 什么是“涌乳”反射?(27)
20. 绝经前后乳房会有哪些变化?(28)
21. 两侧乳房不对称是正常的吗?(29)
22. 乳房小些会影响结婚生育吗?(30)
23. 乳汁是怎样产生的?(31)
24. 母乳与牛乳有什么不同?(33)

-
25. 天生的“塌乳头”(凹陷)还能喂奶吗?(34)
26. 乳房小,乳汁分泌也会少吗?(35)
27. 女性乳房与性生理反应有什么关系?(35)
28. 性生活后乳房发胀或疼痛是怎么回事?(38)
29. 乳房大小会对心理产生什么影响?(39)
30. 胸大女人更聪明吗?(41)
31. 中医是如何认识乳房的?(42)
32. 乳房的发育是否标志着性的成熟?(43)
33. 副乳是怎样形成的?(43)
34. 内分泌与乳腺增生等妇科病有什么关系?(44)
35. 乳房失去自由的根本原因是什么?(46)
36. 中国乳腺癌的发病特征与趋势如何?(46)
37. 中国都市女性乳腺癌发病率为什么在不断上升?(48)

第二章 乳房的保养与健美

38. 胸部保养亟须“扫盲”吗?(51)
39. 乳房保养为什么从妊娠开始就应当重视?(52)
40. 乳房的保养原则是什么?(53)
41. 你需要补充雌激素吗?(54)
42. 你知道每月最佳的丰乳期吗?(55)
43. 怎样在日常生活中注意乳房的保健?(56)
44. 乳房发育过小怎么办?(57)
45. 丰胸与乳房健康有什么关系?(59)
46. 乳房健美锻炼的意义是什么?(60)
47. 运动可促使乳房第二次发育吗?(61)
48. 瘦身与丰胸如何“两全其美”?(63)
49. 锻炼能防止乳房下垂吗?(65)
50. 如何做健胸按摩?(65)

-
51. 健胸按摩比运动更有效吗?(67)
 52. 如何做乳房沐浴健美?(68)
 53. 产后如何使乳房更健美?(69)
 54. 女性如何防止乳房下垂?(70)
 55. 有什么简易美乳法?(72)
 56. 饮食中注意些什么可使乳房更健美?(74)
 57. 想丰胸往菜篮里添哪些菜?(75)
 58. 可以开出一些丰胸菜谱吗?(75)
 59. 传说中慈禧太后丰胸吃的是什么?(78)
 60. 有流传民间的丰胸食谱吗?(78)
 61. 如何进行饮食预防乳腺癌?(80)
 62. 性生活对乳腺有哪些影响?(82)
 63. 女性性淡漠易引发乳房病吗?(83)
 64. 女婴出生后应该挤乳头吗?(84)
 65. 给孩子吃滋补品会对乳房发育产生什么影响?(84)
 66. 女孩乳房提前发育要定期检查吗?(85)
 67. 少女乳房发育不良的原因是什么?(86)
 68. 青春期乳房发育迟缓有什么体质特征?(87)
 69. 青春期女孩子应怎样看待乳房发育?(87)
 70. 妈妈应告诉处于青春期的女儿哪些关于乳房的知识?(88)
 71. 学校老师应怎样对待处于乳房刚刚发育阶段的女学生?
.....(89)
 72. 青春期女孩的乳房如何保健?(90)
 73. 中年妇女乳房保健应注意什么?(91)
 74. 老年妇女应如何进行乳房保健?(91)
 75. 两侧乳房不对称怎么办?(92)
 76. 女性性欲与乳房大小有关系吗?(93)
 77. 用丰胸膏有害处吗?(94)
 78. 药物丰胸有哪些隐患?(95)

-
79. 如何预防乳腺增生?(96)
 80. 乳房受伤以后怎么办?(98)
 81. 乳头凹陷怎么办?(99)
 82. 如何纠正不完美的三角形乳房?(100)
 83. 如何纠正不完美的圆盘形乳房?(101)
 84. 如何纠正不完美的下垂形乳房?(101)
 85. 女人乳房有“黑眼圈”怎么办?(102)
 86. 女性伏案怎么爱护乳房?(103)
 87. 乳房养护有哪些禁忌?(103)
 88. 减轻乳房不适有什么秘诀?(106)
 89. 乳房出现哪些表现应到医院就诊?(107)
 90. 乳腺手术需要选个好日子吗?(109)
 91. 对乳腺来讲多大年龄时结婚、生育比较好?(109)
 92. 洗乳房为啥不宜用香皂?(110)
 93. 个别女孩乳房为何不再发育?(111)
 94. 为什么有时中年以后乳房又有些增大?(111)
 95. 对乳腺来讲哪种避孕方式更好?(112)
 96. 多次人流对乳房有害吗?(112)
 97. 妊娠期乳房需做哪些准备?(113)
 98. 催乳不当会患乳腺炎吗?(113)
 99. 哺乳期乳房保健应特别注意些什么?(114)
 100. 母乳喂养对母亲的乳腺有什么好处?(115)
 101. 哺乳会影响乳房的外形吗?(116)
 102. 怎样做才是正确喂奶?(117)
 103. 哺乳期母亲的食谱应是怎样的?(118)
 104. 洗衣机会使您患乳腺病吗?(119)
 105. 产后少乳或缺乳应如何治疗与调养?(120)
 106. 产后漏乳应如何调养?(121)

107. 哺乳期用药及不良生活习惯会对婴儿产生什么影响?	(122)
108. 一般情况下应何时断奶?	(123)
109. 怎样科学断奶?	(124)
110. 回奶的方法有哪些?	(124)
111. 美丽乳房要高度警惕哪些“败笔”?	(125)
112. 注射式隆胸会引起多种并发症吗?	(125)
113. 男子也有必要注意乳房的保健吗?	(126)
114. 精神及情感因素会对乳房产生什么影响?	(127)
115. 吸烟、喝酒也会对乳腺有影响吗?	(128)
116. 更年期妇女服用激素替代剂会导致乳腺癌吗?	(128)
117. 良性乳腺病患者应怎样进行自我保健?	(129)
118. 女孩的乳腺有点胀怎么办?	(130)
119. 女性滥用滋补品可致乳腺增生吗?	(131)
120. 乳腺肿瘤低龄化与滥用药物丰胸有关吗?	(131)
121. 婴儿湿疹与哺乳有关系吗?	(132)
122. 乳罩的历史和作用是什么?	(133)
123. 什么时候应该开始戴乳罩?	(134)
124. 胸部不美的根源从何处开始?	(135)
125. “流行”指引的“完美陷阱”是什么?	(136)
126. 乳罩大小影响乳房健康吗?	(136)
127. 戴乳罩不当会导致哪些疾病?	(137)
128. 如何选购乳罩?	(139)
129. 如何利用乳罩塑美?	(143)
130. 戴胸罩需要注意哪些事项?	(145)
131. 何时应该给乳房一点“自由”?	(146)
132. (乳房)美容整形受术者是什么样的心态?	(146)
133. 什么是乳房美容整形术?	(149)
134. 乳房美容整形术有哪几种?	(149)