

4大超级美胸妙方!

郑淑娟 / 李国芬 / 汪仪君 / Jane Lin • 编著

我要 俏咪咪

食补、瑜伽、按摩、丰胸操大公开!

人气美女 **杨丞琳**
UPUP 变美秘诀!

中医丰胸术
精油美胸疗法 **大剖析!**

超实用内衣选用守则
有效提升你的 **内在美!**



图书在版编目(CIP)数据

我要俏咪咪 / 郑淑娟等编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.7

ISBN 7-5019-5377-5

I. 我... II. 郑... III. 乳房-健美-基本知识
IV. R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 035517 号

版权声明

原书名: 我要俏咪咪

作者: 郑淑娟、李国芬、汪仪君、Jane Lin

© 本书中文简体版由宏硕文化事业股份有限公司(台湾)授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 胡玫娟

策划编辑: 胡玫娟 责任终审: 劳国强 封面设计: 九度空间

责任校对: 燕杰 责任监印: 胡兵

装帧设计: 迪彩·设计 单春丽

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年7月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 5

字数: 70千字

书号: ISBN7-5019-5377-5/TS·3131 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-0597

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51223S3X101ZYW

你的胸部是超完美的黄金比例吗？利用本书的计算公式，算出你的标准比例，并以特别制作的检视表，看出你是属于哪一种需要被拯救的“拯胸族”，并展开拯救美胸大作战，达到超完美的傲人俏咪咪。

什么才是最IN的美胸秘诀？针对五种需要拯胸的咪咪类型，透过4大健康又实用的妙方，让你轻轻松松波涛“胸”涌、罩杯升级！

除了自立自强靠自己，还有很多方式，可以通过其他人的帮助，获得丰胸的成效，赶快来看看还有哪些方式，可以协助你的咪咪天天变大！

内衣对咪咪的生长、塑形、还有美观，都有极大的影响。想要知道怎么选择适合的内衣，并穿戴正确吗？赶快详读本书，让你美胸功力大增！

我要 俏咪咪

郑淑娟 / 李国芬 / 汪仪君 / Jane Lin • 编著



咪咪检视 观念篇

你需要“拯胸”吗？

你的胸部是超完美的黄金比例吗？利用本章节的计算公式，算出你的标准比例，并以特别制作的检视表看出你是属于哪一种需要拯救的“拯胸族”，并展开拯救美胸大作战，达到超完美的傲人俏咪咪。

什么叫做完美的胸部？

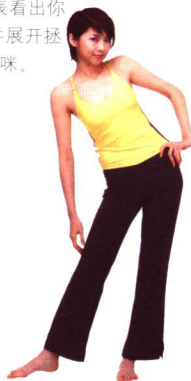
你是哪一种“拯胸族”？

“拯胸”前的准备工作

榜样篇 人物写真

超完美比例 刘真

UP UP 变美丽 杨丞琳



Part 3

我要超完美傲人俏咪咪 外援加强篇 精油与中医针灸丰胸术

除了自立自强靠自己，还有许多方式，可以透过其他人的帮助获得丰胸的成效，赶快来看看还有哪些方式可以协助你神速助长俏咪咪。

■ 针灸与中医丰胸术

■ 精油美胸疗法



Part 2

我要超完美傲人俏咪咪 自力救济篇

五大“拯胸族”的四大美胸妙方

什么才是最in的美胸秘诀？针对五种不同需要拯胸的咪咪类型，透过四大健康又实用的妙方，让你轻轻松松波涛“胸”涌，罩杯升级！

■ 类型一 扁平族

■ 类型二 下垂族

■ 类型三 外扩族

■ 类型四 缺乏弹性族

■ 类型五 胸形不美族

■ 超简单 1 分钟快速 UP！UP！大补帖



Part 4

神奇内衣美胸法

穿对内衣，替俏咪咪完美加分

内衣对咪咪的生长，塑形，还有美观都有极大的影响，想知道怎么选择适合的内衣，并穿戴正确吗？赶快详读本章，让你美胸功力大增喔！

内衣美胸大作战

精选 10 款为上围加分的内衣款式





目录

Part 5

丰胸整形篇

丰胸手术看这里

爱美又不怕动刀的现代女性，想知道如何评估整形手术的风险，以及如何选择才是对自己安全有效的手术方式吗？那就看这里吧！

102
106

想动手术看这里
怎么挑整形医生？



Part 6

产品篇

丰胸产品大公开

你对丰胸产品的了解有多少？这些产品是否都如广告中所言，具有百利而无一害的神奇效果？赶快来看看究竟有哪些丰胸、美胸的产品喔！

110

■丰胸产品面面观



Part 7

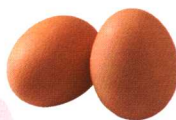
补充篇

美胸Q&A，美胸补给站

胸部是女性最亲密的私房秘友，你是否有许多有关胸部的疑难杂症，或是你心中有许多疑惑想寻求解答？以下特别针对你不可不知的胸部问题，给予明确的解答，让你的美丽没烦恼。

116

■关于胸部的 15 问





Part 1

咪咪检视
观念篇





你需要“拯胸”吗？

你的胸部是超完美的黄金比例吗？利用本章节的计算公式，算出你的标准比例，并以特别制作的检视表看出你是属于哪一种需要拯救的“拯胸族”，并展开拯救美胸大作战，达到超完美的傲人俏咪咪。



什么叫做完美的胸部?

“完美的双峰”不仅让女人梦寐以求,更让男人魂牵梦系。

什么是“完美的双峰”?其实,根据不同的体型、身高比例有不同的美胸标准。所以,爱美的女性在追求完美胸部的同时,千万别忘了先了解胸部的黄金曲线,再从自己的身高比例寻找实现完美胸部的具体目标。

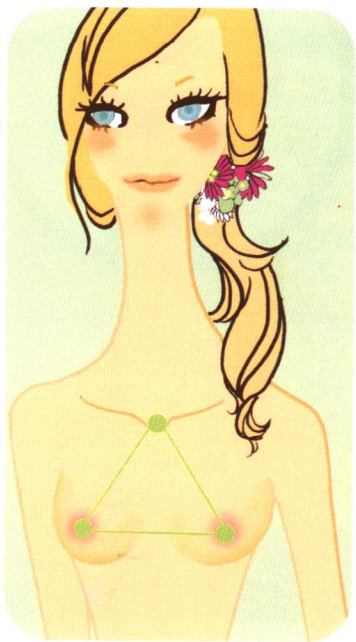
美胸黄金曲线 1:1:1

如果“肩膀锁骨的中心点”、“左乳头”、“右乳头”这三个点,能够构成一个正三角形,那就是咪咪最完美的黄金曲线。换句话说,这三点如果能连成边长 1:1:1 的正三角形,那就代表你的咪咪并没有下垂、外扩的现象。

当左乳头、右乳头两点的距离大于其他两边,可能是外扩的现象。

如果锁骨中心点与乳头的距离大于两个乳头的距离,可能有下垂现象。

不论是只有一种现象或两种现象同时存在,都会破坏黄金曲线所定义的美丽线条。要维持咪咪的黄金曲线,可不是只靠天生丽质,还需要通过运动加以锻炼,才能抵抗地心引力时时刻刻对咪咪的拉力。而这就是本书接下来的章节要帮你解决的问题。



身高比例计算公式

许多人对于胸围的尺寸常会出现错误的认知,以罩杯的大小来决定胸部的完美与否。事实上, A、B、C 所代表的仅是罩杯大小的不同,却不是每个女性的惟一规格与标准,因为完美的胸型比例还必须考虑身高的要素,如果仅以大小来判断,容易有所偏颇。

举例而言,一位身高 170 厘米的女性与一位身高 150 厘米的女性,前者的胸围是 34C,后者为 34G,两者所展现的身体线条必然是大大不同的,但是不见得胸围较大的后者所展现出来的比例就比较美观。因此,胸围的丰满与否,以及胸围尺码中英文字母与数字的复杂关系,应该有一套更客观、更合理的标准。为了破解大家的迷思,下面提供简单的计算方式,你不妨赶快准备皮尺量一量,找出真正适合自己的比例,相信只有整体和谐的比例,才能衬托出最完美的胸部曲线喔!

★计算表格

上胸围(厘米) ÷ 身高(厘米) ≤ 0.49 → 平胸型、发育不良型(俗称太平公主)

上胸围(厘米) ÷ 身高(厘米) = $0.50 \sim 0.53$ → 标准型

上胸围(厘米) ÷ 身高(厘米) = $0.54 \sim 0.55$ → 丰满型

上胸围(厘米) ÷ 身高(厘米) > 0.55 → 雄伟壮观型(俗称波霸)

(上胸围的量法是从胸部的最高点,也就是通过乳头的那一圈,环绕整个胸部来测量)



你是哪一种“拯胸族”？

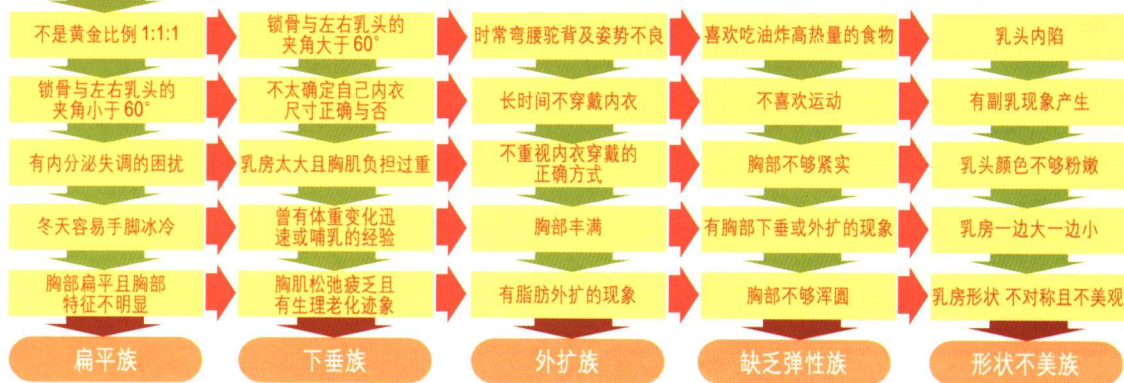
拥有令人羡慕的“完美双峰”，几乎是女性朋友共同的心声，但由于每个人的胸部情况不同，想要达成的效果也就有所差别。以下特别针对各种常见的胸部问题，布下有如天罗地网般的线索，一网打尽困扰你许久的症结，你发现问题的时候，就是成功的时候。

你的咪咪类型检视表

俗话说：“知己知彼，百战百胜”，爱美的你若要拥有健康又傲人的双峰，就要先了解自己到底是哪一种类型的“拯胸族”，才能对症下药，用最正确的方式，发挥惊人的效果。赶快来看看，你是属于哪一种类型！

START

说明：1.由START开始 2.箭头为行进方向 3.行进时有可能同时符合绿色箭头与红色箭头标准，因此行进途径不只一条 4.检视结果，有可能同时为一种以上的不同类型，代表要拯胸的方向不只一种 5.此检视表仅供参考



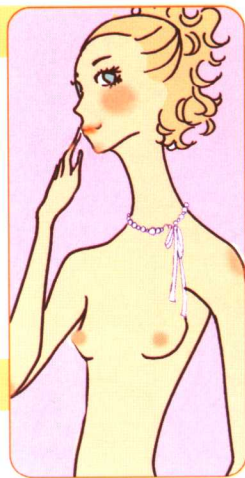
如何针对不同族群对症下药

针对不同类型的双峰问题，有不一样的解决方式，了解你的问题点，才能助你早日找到人生的另一个美丽春天。

1

扁平族

造成胸部扁平的因素很多，除了营养不够与发育不良外，血液循环不好，心肺功能不佳，内分泌失调，或者过度运动等，都是造成胸部扁平的原因。只要补充营养，平衡内分泌，多做按摩促进血液循环，并配合健胸运动，刺激乳腺发达，从“扁平族”升级为“波霸族”也绝非不可能的事。

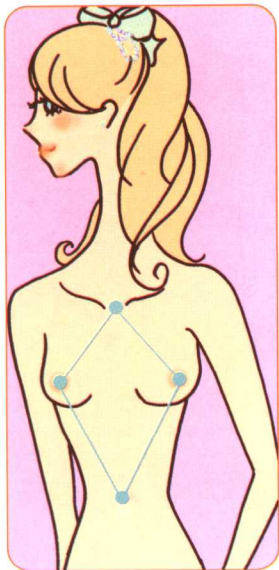


2

下垂族

如何判断胸部下垂呢？可以从四个点来判断，即肩膀锁骨的中心点、左乳头、右乳头以及肚脐。如果这四点连成的直线不能构成一个标准的菱形，就表示你的乳房失去弹性，已经呈现下垂的现象了。

造成胸部下垂的原因很多，除了先天不良外，生理期、怀孕期或哺乳期时，乳房在缩胀的过程中组织松垮；或者是乳房太大，胸肌负担过重，导致纤维组织缺乏或细胞老化；或内衣穿戴方法不正确，不穿内衣；姿势不良、体重变化迅速、内分泌失调及生理老化现象等，都是造成胸部下垂的可能因素。万一你出现这种症状，也不要烦恼，只要把握住正确穿戴内衣方式，调整仪态，锻炼胸肌并适度运动，加上均衡完善的饮食即可改善。





3

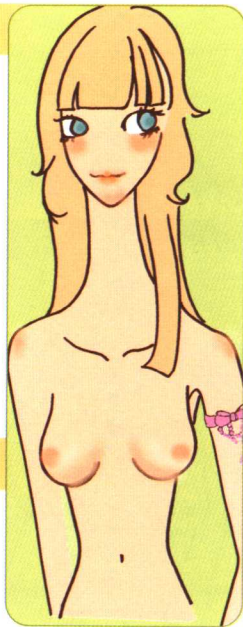
外扩族

胸部产生外扩的原因则与下垂的原因类似，除了天生以外，长时间不穿内衣也会造成这种结果。胸肌松弛疲乏、乳房过大过重、生理老化等都是常见因素。只要情况不会严重至非动手术不可，配合运动、饮食、穿着加上按摩，增强细胞结构使其结实，就能使松弛的胸部恢复弹性，使双峰坚挺，并改善胸部脂肪外扩的情形。

4

缺乏弹性族

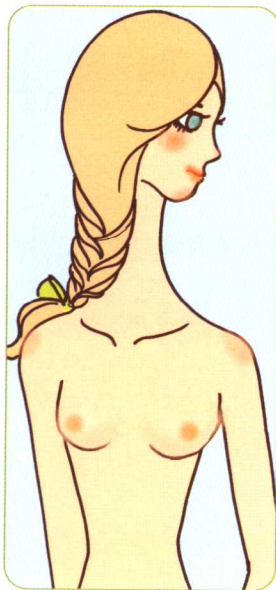
胸部下垂或脂肪外扩的现象，与胸部缺乏弹性、不够紧实，是互为因果的。因此其判断的方式亦与下垂一族相同，也就是锁骨、左右乳头与肚脐四个点的连线能否构成一个菱形做标准，若超出这个范围的话，就表示你的乳房已经呈现失去弹性、不够紧实的症状了。



5

胸形不美族

胸部形状不够美的情况可分为以下几种，包括乳房一边大一边小、乳头内陷、乳头颜色不够粉嫩或有副乳现象等，这些几乎都是自然会产生现象。另外一种情况是，如果你穿戴的胸罩过紧的话，也会产生乳头内陷与副乳的状况。如果这些现象对你而言毫无困扰，其实对身体也不会有太多妨碍。若想以DIY的方式改善，保持良好的仪态、正确穿戴内衣、配合均衡的饮食与适度的运动及按摩等，都是不错的方式。但万一你的情况非常严重或明显，建议还是寻求专业医生的协助最适合。



“丰胸”前的准备工作



以下特别提供几种对丰胸有惊人效果的秘密武器，经济、安全又实惠，相信再配合正确的心态，双管齐下，一定能让水水的你，轻轻松松拥有坚实的双峰。

正确心态的建立

1

“想要忽略运动，一步登天达到丰胸效果是不可能的。”适度运动不仅可以刺激血液循环，加速新陈代谢，更能让胸肌结实富有弹性，防止胸部的下垂与变形。

2

“与其吃些丰胸的产品，不如直接吃有丰胸效果的食物来得健康。”饮食中有足够的营养，可以促使乳房脂肪量增加，让乳房更丰满。如猪蹄这样的高蛋白肉类，海产品中的海参、牡蛎，以及乳制品，木瓜等等，都有刺激雌性激素分泌的效果，但摄取太多又会造成肥胖等其他疾病，所以必须均衡地摄取。

3



“三天打鱼两天晒网，丰胸计划将前功尽弃。”丰胸的过程必须有耐心，持之以恒，并制定明确的丰胸目标，配合每日的作息时间表，规律且持续地实行，切忌虎头蛇尾、有始无终。

4

“无论胸部大或小，都不应该弯腰驼背。”不良的姿势将会造成乳房外扩或下垂的现象，唯有随时随地保持良好的仪态并抬头挺胸，才能使胸部保持坚挺的外貌。

5

“生活作息正常，是拥有健康胸部的基础。”暴饮暴食、日夜颠倒、喝酒、抽烟等不良习惯，都会使胸部产生病变，危害健康。



工具、必备用品

俗话说得好,“工欲善其事,必先利其器”,在进行拯胸前也不例外,除了运用万能的双手外,还必须借助各式各样的辅助工具与用品进行健美操、瑜伽术、按摩等健胸运动,塑造既丰满又有弹性的胸部。纵观市面上琳琅满目的运动器材,提醒你必須小心谨慎地选择,才不会适得其反,造成运动伤害喔!

1 哑铃



女性适合的哑铃重量是**0.5~3千克**,须配合自己体力来选择。哑铃是众多健身器材中最没有空间限制的产品,使用等级多以重量标示,不但可边看电视边运动,甚至泡澡、蹲马桶都能进行。专家建议,哑铃不能单看外观大小来判定适不适用,因为不同材质制成的哑铃重量和外观大小并不一定成正比,实际拿起掂掂重量最可靠。持续利用哑铃进行重量训练可有效避免中年发福、修饰肌肉线条;持续性的轻度重量训练也能让你站姿更挺直,上臂肌肉更结实。



2 饮料瓶

空的饮料瓶,内可装沙或水,重量约**500~1000克**,可替代哑铃使用。



3 弹力绳

可分为一字绳、八字绳与圈绳三大种类。弹力绳属于进阶型的辅助运动器材,原理是利用弹性橡胶绳本身的弹力,形成运动时的反作用力,具有体积小、价格低廉等优点。但弹力绳运动强度较大,若刚开始发觉自身肌肉力量不足,还是先用哑铃训练较为理想,不要勉强自己。弹力绳使用相当简单,专家建议,弹力绳可搭配不同用法训练臂肌、胸肌等部位,像长度较长的一字形弹力绳可找梁柱或门把固定其中一端后,再利用手臂力量反复拉扯达到运动效果。八字形弹力绳则可直接用双臂在胸前反复拉扯,训练胸部肌肉。



4 毛巾

选一条比肩膀长约**10~15厘米**且耐用的毛巾。



5 椅子

利用家中有四条腿且有椅背的椅子,椅子必须可稳固着地。



6 瑜伽垫

柔软耐用又避震止滑防水,以厚**6毫米**、宽**61厘米**、长**172厘米**为佳。



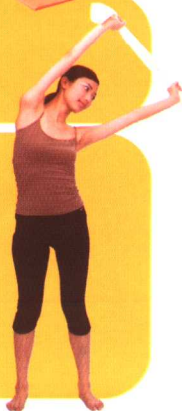
7 瑜伽圈

圈体为一体成型的钢板,两侧有握把,整体直径约为**36厘米**。



8 仰卧起坐板

可以调整卧板的高度来针对腰、腹部肌肉训练,经常使用者可强化腰、腹部的力量,防止背部酸痛情况发生。



| 榜样篇 |

人物写真



究竟什么样的女性最具让现代女性向往的魅力？经过精挑细选之后，发现由小女孩蜕变为成熟女人的杨丞琳，以及全身比例近乎完美的刘真，吸引了许多人艳羡的目光。



超完美比例 刘真



念俄语系的刘真，原本是立志要当个新闻记者的。可是自从参加了国标舞社团，让她爱上国标舞之后，从此就注定了她跟国标舞的不解之缘。毕业后的刘真曾经到银行上班，可是对国标舞始终不能忘情的她，过了两年白天上班晚上练舞，每天只剩4小时睡眠时间的生活之后，终究还是决定趁年轻给自己机会，在国标舞的世界闯一闯。

曲线动人、魅力四射的“国标舞女王”

曾与舞伴联手拿下多项拉丁舞冠军的刘真，因为坚持，终于一圆梦想，不仅代表中国台湾到日本、新加坡以及斯洛文尼亚参加世界大赛，更在2002年在美国拿下Star Ball摩登舞冠军。曾经练了将近10年芭蕾舞的她，选择了国标舞当中节奏感强烈、爆发力最强的拉丁舞。或许因为大量的舞蹈练习，让刘真有多于一般女性的运动量，因此在不刻意忌口的情形下，也能打造出结实而优美的线条。

舞蹈塑造了刘真曼妙的身段与曲线，也让刘真的身材比例成为一般女性羡慕的完美标准。然而真正让曾经内向、对自己没有自信的刘真散发光采的，却是她对国标舞的那份执着与热爱。所以，当刘真信心满满地翩然起舞时，那性感飘逸的舞衣下玲珑有致的身段、无比完美的比例，使她成为众人目光的焦点。她美丽的胸型，更成为无数想要拥有俏咪咪的女性们又羡慕又妒的最佳典范。心动不如马上行动，塑造好身材全凭自己来！