

窈窕美胸志

玲珑
美体宝典

定价：22元

变大·变尖挺·变集中·变自律性
史上
最完整·最有效
DIY美胸方法大公开

80页完全实用手册
解开女人最私房的疑惑

中国神奇穴

唤醒沉睡中的咪咪

明星丰胸诀窍

- 郁芳/在胸部敷面膜+倒立
- 田丽/自制按摩霜+摄取胶质
- 天心/酒酿+水煮花生+莲蓬头冲澡
- 季芹/沐浴刺激法+食补+健身房
- 丁宁/拍打胸部+重点运动训练
- 唐林/中药汤方+胸部上提运动

perfect 1

罩杯药膳食补
又好吃又丰胸

魔术穿衣教室

- 3大穿衣魔咒
- 让你的胸部看起来更挺更大

乳手术现场深入仔细瞧！
胸沙龙真的有效吗？



中国轻工业出版社

窈 | 窕 | 美 | 胸 | 志

本书编写组 编



中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)

窈窕美胸志 / 《窈窕美胸志》编写组编. —北京:
中国轻工业出版社, 2001.3

ISBN 7-5019-3109-7

I. 窈… II. 窈… III. 乳房-健美-基本知识
IV. R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 10093 号

原出版社: ©体面文化事业有限公司

本书中文简体字版本由中国轻工业出版社独家出版

版权所有, 翻印必究

责任编辑: 火文静

策划编辑: 冷晓壮 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 郎 艳

版式设计: 郎 艳 责任校对: 方 敏 责任监印: 崔 科

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: 北京百花彩印有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/16

印 张: 5

字 数: 120千字

书 号: ISBN 7-5019-3109-7/TS · 1876

定 价: 22.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-0285

• 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 •

美胸一族的生活必做守则

要成为美胸一族，有几个入门守则是你一定要遵守的！BODY特将美胸妹的一举一动做了个归纳，列出了10条美胸国民生活必做守则给你照着做。这10个小动作、小观念，美眉们不仅要朗朗上口，当成口诀来记，更要时时刻刻来执行，才有资格成为美胸族的一员！

① 胸部也要保养

我们每天都为脸部做好超完美的保养，那胸部呢？当然也要做好最基本的保养动作了！胸部的保养，不一定是指要用市面上强调up up丰胸产品，而最基础的清洁工作，给肌肤滋润保养，甚至你可以加强紧实肌肤的效果，对胸部肌肤的紧致弹性有很大的帮助。

② 扩胸运动要每天努力做

运动是身为美眉每天应做的必备动作，可是想成为健胸美人，你得特别加强某些特定的动作。就是扩胸运动啦！能锻炼胸大肌的动作每天做，能增加肺活量的运动也要搭配着做，此外，像是肢体伸展操、羽毛球、网球等等……因为能够完全伸展上肢躯体的，也是很好的美胸运动。

③ 高蛋白、充足热量的食物均衡摄取

美眉们千万不要选在成长发育期给它减肥呀！因为热量控制与有目的的饮食摄取，会造成你营养摄取不均衡，胸部可是会长得不美形哟！胸部长大最重要的因子，就是蛋白质与脂肪热量的充足供给，在这黄金生长期，可别吝啬营养摄取哟！不过充足并不代表可以随心所欲。因为你不能控制脂肪堆积储存的地方，小心都胖在你不想胖的地方哟！

④ 选对内衣等于创造另一对美丽胸部

如果你先天胸部发育不良，后天又营养失调，再加上没钱做胸形大改造行动，那你只有一条路可走，那就是买一件超适合你的胸罩了！选对胸罩可是能再造一对美胸！现在市面上胸罩内衣的种类很多，能够让小胸变大胸的，莫过于加了衬垫的魔术胸罩。现在胸垫还有多种选择，水袋硅胶状的，棉垫状的，甚至还有颗粒按摩的，让你一边走动，一边按摩，胸部可以长大哟！

⑤ 每个月至少一次的胸部自我检查

虽然胸部就在我们伸手可及的地方，不过有很多女生，都是等到乳房已经做了严重的疼痛抗议，才发觉乳房生病了！除了给胸部美形训练、肌肤保养，你还得每个月给乳房来一次彻底检查。最好的时机就在每个月月经结束之后，跟着珍珠教导的步骤，给胸部来一次大检查。当然平常洗澡时也要低头看看乳房外观，如有异状发生要赶快请教医生伯伯。



⑥ 按摩手技是胸部up, up的秘技

按摩对胸部有多重要？按摩可以促进血液循环，让营养能充分在胸部被吸收，胸部可以up up！最明显的就是交了男朋友，每天都享受爱情滋润的美眉，love不仅有按摩功效，还能增加雌性激素的分泌，你不仅胸部up up，连人也会美艳起来！

⑦ 皱褶可以制造胸大的假象

什么东西可以让人以假乱真，就是衣服款式啦！衣服选的好，平胸也可以看起来像大胸一样！一般来说，胸前有皱褶变化的，有胸线设计的，在胸前领口有珍珠花渐进式设计的都可以制造胸部“看起来”很大的假象哟！

⑧ 站走坐卧间的美胸秘密

现在的你是你过去的经验累积而成的，而你现在的胸形也是你过去的生活经验所累积而成的！生活中的各种姿势、动作、习惯，都和你胸部的美形息息相关，站有没有弯腰驼背，坐有没有抬头挺胸，睡觉有没有趴着压到胸部睡，都是决定胸部美形的小关键呢！美眉们可别觉得跟你塑胸一点关系都没有呀！

⑨ 效果可期的穴道丰胸法

其实聚沙成塔，积少成多，众志成城等等成语，都是在形容穴道丰胸的效果。穴道按摩的丰胸效果你不能一两次就看的出来，找几个丰胸最常见、最好评的穴道点，每天定时的按一按，或许就会按出一对美形胸。

⑩ 美丽的胸部也是要“补”出来的

除了均衡的摄取饮食，其实你还可以来点“加强版”的饮食内容。炖个写真女星最爱的青木瓜炖排骨，冬天来一锅羊肉炉等等，或者你还可以到中药店抓几方丰胸帖子，来补一补身子，让胸部也长大一下吧！

以上守则后面的内容中将会详细看到→

想要用胸部来吸引大家的眼光，不一定要大胸部才办得到哦！除了保持好胸部的美形外，你还可以借助一些小东西运用，让大家不得不把眼光放在你身上。BODY为你列了10大项可以“美胸”的产品，美眉仔细选看看了！

小东东炫出你的美丽双峰



晶彩水晶文身贴片

穿戴低胸、深V领的衣服时，有什么宝贝在胸脯前，就贴上彩蝶刺青吧！或者自己动手在身体上画上独一无二的彩绘，还可以每天换颗心情图案。



• ANNA SUI彩蝶霜(三个)



弹性文身彩贴通型贴



@ 晶片

在转身行走之间，让身体散发一道道闪亮光芒，在人群中很突出哦！在肩、颈、胸前撒上晶光亮粉，可以让身体说话！

• 夜光亮片闪粉



• ANNA SUI金黄色亮粉



• MAC魔幻星片

@ 项链区

精致的项链，让你立刻成为焦点，让你的胸部更迷人，让你的脖子更性感，让你的气质更优雅。



• 星光金葱凝胶

@ 晶片凝胶



• 必喜亮丽古龙水凝胶

淡淡清香的古龙水凝胶，掺点晶晶亮亮的晶片，轻轻擦在胸前，不仅视觉效果有了，连嗅觉上也享受到了！



小东东炫出你的美丽双峰

· 粉红珠串手机吊链



· 银面布缀珠肚兜式背心
特殊材质制造的特殊闪亮效果
可以抓住大家的眼光



· 绿色前附蝴蝶领上衣

打个蝴蝶结在胸前的20世纪50年代装扮，是今年秋冬服装的最常见款，美眉们一定要试试！



@衣服

· 大深V领豹纹上衣
如何把胸部的美形给完全展现出来？选一件深V领的衣服就对了

· 褐色喜鹊图案设计上衣

利用胸前的夸张、超炫图案设计，也可以吸引大家“想看清楚”上面的图案文字，进而注意到你的胸部哦！



· 粉红色胸前抓皱图纹上衣

什么设计款最能把胸部营造出很伟大的感觉？就是这款胸前抓皱的七分袖上衣。



· 黑色大图案七分袖上衣



@遮瑕膏



SONY 调色遮瑕膏

穿露肩、露胸的小可爱背心，怎么可以让小疤痕跑出来坏了身体的美感？身体用遮瑕膏让你的小瑕疵不会跑出来见人。

@手机吊链

· 粉红珠串手机吊链

在胸前的醒目手机链怎可随随便便，选一条比手机更亮眼的链子，或者自己DIY串一条链子也很独一无二哦！

· 透明绿管手机吊链

· 胸贴
· New胸贴

要让胸形、胸线更加完美，有些小配件不可不备哦！穿紧身衣怕乳头跑出来，可以贴上胸贴来做防护措施，甚至今天想解放一下，享受不穿的自由时，也可以派上用场哦！



@胸贴

· 晶莹峰衬

穿低胸衣觉得乳沟不够明显，可以加上衬垫让胸形更有形，小东西的大功效在这儿可以发挥出来了！



@围巾

穿个简单的上衣，想在颈间随意围上一条丝巾，还可以创造很不一样的亮眼造型哦！

· 紫色方格四方丝巾

· 粉红色
桃花长条
丝巾

· 毛线平编长围巾



三大穿衣魔咒让你的胸部看起来更大!

我的胸部好小哦！有没有一种衣服，穿上去就能让胸部看起来变大呢？好想有一件！为了满足你的心愿，玲珑特地为你邀请了穿衣魔法师，穿衣魔法师要教你3个施魔法的秘诀！现在就开始了 Let's go!

魔
术
线
条

利用服装巧妙地剪接线条，就可以有让胸部变大的魔力！细心选择服装的线条与设计款式，你也可以做一个自信满满的伟大美女！

11
民俗风的图腾立领，与紫色素面布搭配，是流行风与女人味兼具的服装款式。领口到胸前的细褶，可以让小胸部看起来变大了！

12
抽褶的衣服，是小胸美眉们最大的福音！整条中心线抽褶的设计款式，让你的胸部性感又美丽！



3. 蓝紫色中心皱纹一字领背心，中心皱皱的花纹设计，给胸部视觉膨胀的效果，感觉就变大了！



4. 白色立领领口抽细褶，选择领口到胸前有抽细褶设计的款式，加上浅色膨胀原理，上浅下深的搭配，有胸部看起来变大的感觉！

5. 高胸线剪接细肩带花花背心，可凸显胸部曲线，更有集中变大的视觉效果！配上变形虫花花裙，花加花是很流行的速配款！



6. 羊头领露肩针织衫胸前中心弧线的设计，带动视觉动向，让你的胸部变大哟！



7. 牛仔布上衣在胸部位置穿上显眼的半圆形线，很卡哇依吧，更有造成胸大错觉的效果！





19

明显的胸线剪接线，加上胸型褶皱的设计，胸部真的变大了！小露一下性感的乳沟，配上豹纹窄裙，展露不同风格的自己！

18

直接在胸前做剪接线的款式，可以让胸型更明显。重叠的方格也有放大的视觉感。



「10」

10. 明度高的蓝色与明度低的黑色相搭配，当然是凸显蓝色的魅力啦！加上胸前细褶设计，胸部就有变大的感觉哟！



11. 削肩背心可以让瘦小的上半身有变壮硕的效果，加上胸前开洞的设计，若隐若现的诱人曲线，今天做个性感小女人！



「11」

12. 选择加有垫肩的外套，可以加重上半身的分量，适合肩窄、瘦小的美眉，同时也有让胸部看起来伟大的效果！



「12」



14. 穿上胸前剪接线背心，中心的碎褶可以掩饰胸部小的缺点，最显眼的桃红色与紫色相互搭配，是很有活力的打扮！



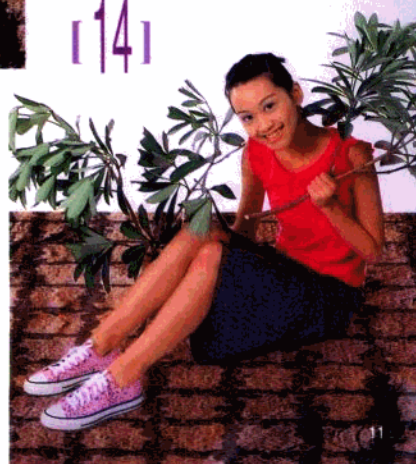
「14」



「13」



13. 叠叠方格有放大的感觉，配上胸前打细褶的设计，是小胸美眉最佳的选择之一。



百变图形

只要选对图案款式与颜色，小胸美眉也可以穿合身衣服哦！大格、小格、大花、小花，强烈的颜色对比等，穿衣魔法师告诉你让胸部变大的服装魔力。



1

1. 密集的圆点穿在身上会有显瘦的感觉，分散的大圆点则有放大的效果。胸前的大圆点配上中心细褶设计，胸部变大了！



2

3

2 黑色T恤在胸前印上鲜艳的黄色图案，有膨胀的效果，让身材曲线更诱人！

3 掌握大格子放大，小格子缩小的原理。胸前的大格子到左右两旁渐渐变小，这样就会给人胸部变大的错觉！

4



4.大格子有放大的效果,小格子则有缩小的错觉。整件斜纹衬衫,在胸前部分斜格纹变宽变大,胸部自然看起来也就变大了!

5



5.大花花同样有放大的视觉效果。穿上上半身,再配上深色牛仔七分裤,胸部真的变大了哟!



7.胸前大大的浅褐色变形虫图案配上深紫色T恤,让胸部看起来很显眼!

8.美丽的孔雀开屏图形,羽毛线条部分在胸前延伸,让胸部有往外扩大的错觉!



6



7



6.胸前亮金粉玫瑰花图形,在红色的衣服上显得闪烁耀眼,也让胸部曲线更伟大、更迷人。

8



神奇配件

不要以为配件只是单纯的搭配品，选对了方向，用对了方法，服装配件类也有它独特的魔力！可不要小看它！

11

适合秋冬的暖暖披肩，也是小胸美眉们不错的选择。披上披肩增加了上半身的分量，就容易造成胸部变大的感觉哟！





2. 皱褶布的效果有拉长身材的效果，衬衫只扣下面，上面不扣露出里面的小吊带，再带上垂到胸前的手机链或项链，凸显性感的胸部曲线。



3. 运用丝巾系在脖子上，然后自然地垂落在胸前，拥有女人味，也可以美化胸部曲线。



5. 方巾的系法与这个一样，可以增加服装的丰富性，也容易成为别人视觉的焦点。所以用方巾来加重上身的分量，是胸部不大的美眉们最好的搭配选择！



4. 胸前抽细褶的立领洋装，搭上彩色围巾，披在肩上或围在脖子上，都有让上身增大的错觉。



胸部美学必修课

来上课了！在讨论怎么让胸部又挺又大之前，有一门胸部美学的基础课程必上哟！这门课说枯燥还真是蛮枯燥的，什么乳腺管、乳腺组织、淋巴循环等等的，听起来跟“美”一点关系都没有，但是你不能因此逃课！因为这堂课是让胸部美美的学理基础，如果你的基础没打好的话，那么后来所学的东西，对你而言都会缺少一点说服力哟！

所以啦！请美眉们一定要耐着性子听玲珑把这五堂必修课给上完，不仅要记笔记，也不能打瞌睡！上完课后你对自己的胸部就有百分百的认识了！

必修

学习目标

课程内容

星期一

乳房的位置

先认识乳房的标准位置，看看她有没有生长超过了范围。

乳房位于胸前，附着在两侧胸肌上，范围约在胸部的第二到第六根肋骨之间，介于胸骨边缘到腋前线（由腋窝前缘向下画一条垂直线）之间。

星期二

乳房的结构

认识乳房内的组织结构，看看在丰满的乳房下到底有些什么东西。有人胸部大，有人胸部小是因为内容物不同吗？还是有其他的原因？

要知道让男生女生念念不忘的乳房里面有什么东西，你得先认识这几个名词：乳腺腺体、脂肪组织与结缔组织。乳腺腺体是乳房的主要组织，不过占整个乳房的比例却很小。乳房的轮廓基础主要是脂肪和结缔组织所组成的。

每一个乳房有15~20个乳腺腺体，以乳头为中心，呈放射状排列。乳腺腺体中又有乳腺小叶，乳腺小叶再由乳腺细胞构成，分别由许多小的乳腺管汇成大的乳腺管再通到乳头。

乳房内的脂肪组织呈囊状包于乳腺周围，形成一个半球体。每个人的脂肪含量各有差异，而脂肪的多少就是决定乳房大小的主要原因之一。脂肪组织内有不同走向的结缔组织，是分隔乳腺腺体的隔膜与支柱，将乳腺腺体固定在胸部的皮下组织中，又称乳房悬韧带或库柏氏韧带。



星期三

乳房的血液循环

血液循环跟全身的养分输送有关，跟胸部的养分补给也有大关联！了解血液如何在胸部运作，还有如何能不妨碍血液循环，都是这堂课的必记重点。

乳房的发育与成长，需要从全身运来大量的养分及各种激素，乳腺活动需要氧气，产生的废物也需要排出，这些运输的工作都需要由血液循环来完成哦！

乳房内的血管，微血管十分丰富，主要由肋间血管的分支、乳内的血管、微血管和腋部血管的分支所组成。小心了！一般我们俯睡、穿紧身衣、太紧的束胸，都容易造成血管、微血管过小，甚至萎缩阻塞，妨碍血液循环的功能，对胸部的发育很不利呀！

要将上课的重点
记下来！

