



50位女性讲述
乳房

True Women's Breasts' Talk 的故事

《时尚健康》杂志社 编



吉林美术出版社
Jilin Fine Arts Press



时尚
TRENDS

北京市东城区图书馆



012Z0313158

50位女性讲述
乳房

True Women's Breasts' Talk 的故事

《时尚健康》编辑部 编



513489/12

图书在版编目(CIP)数据

50位女性讲述乳房的故事/时尚健康杂志社编.—长春:吉林美术出版社,

2005.1

ISBN 7-5386-1706-X

I .5... II .时... III .女性-保健-通俗读物

IV.R173-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第112423号

50位女性讲述乳房的故事

出版人/石志刚

编辑出版/《时尚健康》杂志社

出品人/吴泓 刘江

总策划/孙雅君 郑林晚

执行/郑林晚

责任编辑/魏冰 王振宇

装帧设计/北京午夜阳光平面设计公司 010-85301701/02

出版/吉林美术出版社(长春市人民大街4646号)

www.jlmspress.com

发行/吉林美术出版社图书经理部 0431-5637186

印刷/北京国彩印刷有限公司

出版日期/2005年1月 第1版 第1次印刷

开本/889×1194mm 1/24

印张/6.5

印数/1-20000册

书号/ISBN 7-5386-1706-X/J·1392

定价/32.00元

序

向乳房致敬

是的，应该向乳房致敬。

乳房对于女人的意义——是一个女人之所以为女人，一个母亲之所以为母亲，一个美女之所以为美女的前提。

非仅如此。对于每一个正常人而言，乳房乃是天生的依赖，是生命的滋育，是美与爱的象征。乳房，是人类生生不息的动力。

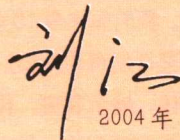
应该向乳房致敬。

当“粉红丝带”在全球飘扬，当《时尚健康》编辑部策划采写100个乳房的故事，当关于健康、关于美、关于爱、关于性——关于女人的身心成长历程的真实描述汇集成册，当数十位艺术家带着他们的尊重投入这次前所未有的创作，当数十位超越平凡的女性释放胸怀，讲述自己乳房的故事……


当这一切呈现在我们面前时，谁的心里不充满了感动？谁的心里不生出敬意呢？

是的，向乳房致敬，就是向成就这一美妙故事的每一个人致敬，就是向伟大的人文关怀致敬，就是向生命的一种境界致敬。

其实，这是人类对自我的不可或缺的尊敬。



2004年10月



编者的话

4.1万:1170万。

这是在搜索引擎 Google 里输入“乳腺癌”和“女性内衣”的比较结果。

我们确实越来越关注自己的乳房，每年都在递增的美乳手术的数字可以证明。但我们说了太多的 size、sex、swell，我们是否关注到了那些更本质的东西？

在街头调查中令人意外的是，90%的女性不能一口说出自己三围的准确尺码，60%的人已经数年没有接受过一次完整的体检，而大多数女性甚至不知道自己的乳房在生理周期前后会发生改变……我们对自己的身体居然还如此陌生！

也许正是这些细节在越来越严重地威胁着我们的健康。

乳腺癌已经成为全球名列第一的“红颜杀手”。每年，全世界有超过120万的妇女在遭受着乳腺癌的侵蚀，而她们中的50万人被夺走了生命。据CACA最新的调查显示，在过去的10年里，中国主要城市中罹患和死于乳腺癌的人数分别增加了37%和38.9%。医学专家郑重提醒我们的是：60%的恶性肿瘤其发病与生活习惯相关，而乳腺健康更有赖于定期乳房自检等健康习惯的养成。乳腺癌可以通过及早发现、及早治疗而大大降低其死亡率。

“粉红丝带”作为国际乳腺癌防治的一个标识，用于宣传“及早预防、及早发现、及早治疗”这一信息，自1992年在美国倡导发起以来，已成为全球乳腺癌防治运动的公认标志，足迹遍布全球43个国家。各国政府亦将每年的10月定为“世界乳腺癌防治月”。

2003年10月，《时尚健康》联手雅诗兰黛集团将“粉红丝带”首次带入中国，自此以后的每年10月，《时尚健康》编辑部都以倡导女性胸前健康为己任，积极开展各种公益活动，以期唤起公众保护乳房的健康意识。

2004年。10月。北京。

《时尚健康》编辑部历时数月，策划了名为“100个乳房的故事”的大型影展和这本图册。我们向来自10多个国家、地区的30多位摄影师发出邀请，以“乳房的故事”为主题进行创意和拍摄。在成长、爱、美和健康的名义下，数十位女性去除心中芥蒂，释放胸怀，展示乳房，传递关爱，向我们讲述了她们以及她们背后动人的乳房故事。

最丰富的层次，最丰富的表达；不同国籍，不同种族，不同肤色，不同身份；来自完美或残缺的身体，来自青春或衰老的生命，来自博大或坦荡的胸怀。

她们同样骄傲和伟大。

乳房成全姐妹；乳房成全妻子；乳房成全母亲；乳房更成全女人。

它可以见证身为女人，是一个如何美妙而艰难的过程。

更重要的是，对于女性而言，这100个乳房的故事让我们自信、自豪：即使患了乳腺癌，也一样可以拥有乳房，一样可以拥有爱与幸福，一样可以拥有美好的生活。

防治乳腺癌需要全社会每个人的努力。

在表达震撼的同时，在执行的每时每刻，我们也在受冲击，我们也在被改变……清晰记得创意之初，当所有人都认为这是一个疯狂的策划时，主编孙雅君的坚定和信心，这种理想主义的特质感染了我们每一个人！我们坚信自己是最专业的，我们能做到最好！非常感谢金星、叶丹阳、袁泉等人给我们的支持，她们的付出因为“无”价而更加“无价”！执行之初，正是金星的一句“凡是女人的事情，都是我们义不容辞的事”，给予了我们把公益事业进行到底的莫大勇气和鼓舞；感谢来自成都的Moko，是她给我们搭建起了通向世界的桥梁：当Moko把我们的创意传递到世界的彼端，比利时的四个小伙子积极地响应并坚持为活动创办了专门网站，让我们相信其实不需要任何语言，乳房就是世界上最动人的力量；还要感谢甘露，百忙之中，她坚持用镜头记录下了大家为此工作和努力的无数个日日夜夜……

总之，在这里，我们要向勇敢地袒露自己的来自不同国籍、不同种族、不同肤色、不同年龄、不同身份的伟大女性致敬。

向投入这场拍摄的来自不同国家和地区的30余位艺术家、摄影师和他们创作的充满美和爱的作品致敬。

向所有支持和参与这项公益事业的富有爱心的人们致敬。

希望在中国，每个人看到“粉红丝带”，都会了解其所传达的关于爱、关于健康、关于美和关于女人的一切的含义，并与自己的母亲、姐妹、朋友、同事乃至周遭的每一个人分享这份情意。

感谢上帝让我们拥有乳房。感谢上帝让我们还来得及爱惜乳房。

同为女人，我们要做的还有更多。

《时尚健康》编辑部

执行编辑：郑林晚

2004年10月

目录

Content

第一章 成长 女人从乳房出发

>> 人物故事

- 04 心胸开阔才能“心胸开阔”
汤加丽 28岁 舞蹈家
拍摄过人体写真集，舞蹈家的身份让她得到了更多的关注
- 08 成长在代言的瞬间发生
倪虹洁 27岁 演员
同济大学经济管理专业毕业的高材生，
同时也是某知名内衣品牌的形象代言人
- 14 大一点，再大一点
Freya 27岁 经济师
我们都曾和Freya一样，偷偷地试过各种方法，
希望它大些，再大些
- 18 写真让我遇见另一个自己
Wendy 25岁 研究生
人体写真，让她发现自己的美丽

>> 图片故事

- 02 怀胎八月的困惑和喜悦 摄影师 / Carol Olerud / 荷兰
- 06 温柔地抚摸 摄影师 / Bram Blondeel / 比利时
- 10 晕染 摄影师 / Christian Chambenoit / 法国
- 12 拥有乳房很幸福 摄影师 / Wouter Van Vaerenbergh / 比利时
- 16 我的尺寸 摄影师 / Akif Hakan Celebi / 美国
- 22 关于我的祖母 摄影师 / Lorena / 比利时

第二章 爱 乳房成全爱的江湖

>> 人物故事

- 28 乳房因爱而不同
金星 37岁 舞蹈家
做过变性手术和两次乳房整形手术，
为“粉红丝带”活动第一次在公众面前袒露自己的身体
- 38 乳房拯救战
方歌 29岁
药业公司销售主管
有过一段不满意的婚姻，现在的她通过整形手术找回了自信
- 46 “全程美女”，一定有个身份叫“母亲”
Cherry 34岁 职业化妆师
一个不折不扣的时尚女性，却坚持用传统方法生产和哺乳
- 52 真诚的袒露是有力量的
袁泉 28岁 演员
因为身边有亲人罹患乳腺癌，当我们邀请她为“粉红丝带”活动
出任健康大使时，她欣然答应

>> 图片故事

- 26 她们的身体可以如此亲密地相连 摄影师 / Daniel Grund / 荷兰
- 36 纵情 摄影师 / Mieke Keukelier / 比利时
- 42 爱人的乳房，晨间最美好的食物 摄影师 / Stijn Van Kerkhove / 比利时
- 44 我的朋友 Karla 和 Hugo 摄影师 / Barbara Gallardo / 智利
- 50 穿过你的迷恋的我的眼 摄影师 / Dirk Vermeulen / 比利时
- 56 不要辜负女子的爱 摄影师 / 王瑶 / 中国

第三章 美 只为了让千万人迷恋

>> 人物故事

62 爱身体就像爱自己

EMI 40岁 摄影师

旅居日本8年，擅长女性人体拍摄及自拍

66 在平胸潮流下安之若素

周娜 23岁 模特

她算是胸前有料一族，

B5C的上围让她在平胸当道的模特圈里显得尤为突出

72 胸前无事故

彭丹 演员

为“粉红丝带”活动出任健康大使，

令她的“波神”之名更多了一份庄重的含义

84 对于乳房，社会已经越来越宽容

寓涵 30多岁 外科整形医生

她接待过很多要求隆胸的女性。

也许，享受自己的身体是女性追求自由的一种方式

>> 图片故事

60 弧度 摄影师 / Bram Blondeel / 比利时

70 自由的乳房 摄影师 / Gate / 比利时

76 所有的乳房都美丽 摄影师 / Bram Blondeel / 比利时

78 致命吸引 摄影师 / Wouter Van Vaerenbergh / 比利时

80 礼物 摄影师 / Daniel Grund / 荷兰

82 乳房是美不是性 摄影师 / Grund / 荷兰

第四章 健康 谁能为乳房说抱歉

>> 人物故事

92 别拿我当乳腺癌代言人

叶丹阳 38岁 电视编导

她的经历让我们相信，即使患了乳腺癌，

也一样可以拥有爱，拥有幸福的生活

98 缺了乳房，我还剩女人本身

娄迺鸣 49岁 导演

电视剧《闲人马大姐》的导演，

也曾执导过中央电视台春节联欢晚会。

1999年因患乳腺癌切除了一侧乳房，术后恢复良好

104 年龄可以停在这一年

小索 瑜伽教练

她倡导在练瑜伽的过程中，身体要绝对自由，

不受任何束缚，包括衣服

>> 图片故事

90 姐姐的粉红丝带 摄影师 / Barbara Gallardo / 智利

96 赝品也美丽 摄影师 / Tony Lim / 中国香港

102 脆弱的乳房 摄影师 / Moko Chen / 中国

106 怀孕瑜伽 摄影师 / Carol Olerud / 荷兰

112 浴中 摄影师 / Charles Verraest / 比利时

114 有“癌”无恙 摄影师 / 姚远 / 中国

>> 题外故事

108 每一个文胸都有情独

沈建军 32岁 内衣设计师

也许，他是国内第一个男性内衣设计师

第五章 艺术 以庄严的名义诱惑

>> 人物故事

124 乳房是美丽的也是庄严的

廖海英 36岁 雕塑家

她的创作始终以女性本身为题材。

2004年为“粉红丝带”活动特别创作了作品《生之源》

126 看上去并不美

糖糖 18岁 人体模特

一个农村女孩，为了生存，已经做了两年多的人体模特

132 这场女人们为自己开的盛大Party

文芳 28岁 摄影师

旅法多年，为2004年“粉红丝带”活动创意并拍摄了多幅作品

138 女人不止是美丽的动物

枫翎 实验艺术家

为本次活动特意制作了作品《NO》

图片故事

>> 恣意的乳房 摄影师 / Gustavo Calazans / 巴西

118 祖鲁的公共美丽 摄影师 / 三三 / 中国

120 最后的纯净之乳 摄影师 / John Baeyens / 巴拿马

122 “女王”的特拉维夫不相信眼泪 摄影师 / Hanna Sahar / 以色列

128 有呼吸的乳房更美丽 摄影师 / 雅君 / 中国

>> 题外故事

140 “唤醒乳房”

四个比利时的小伙子，为“粉红丝带”活动专门设计了名为“唤

醒乳房”的网站

第一次胀痛；第一件内衣；第一次被异性触摸；
第一次哺乳成为母亲……每一次身体的蜕变，
都是心的蜕变。乳房可以见证身为女人，是一个
如何美妙而艰难的过程。

第一章

成长

GROWTH

女人乳房出发

怀胎八月的困惑和喜悦

Enjoy Pregnancy

摄影师：Carol Olerud

居住地：荷兰

职业：三个孩子的母亲

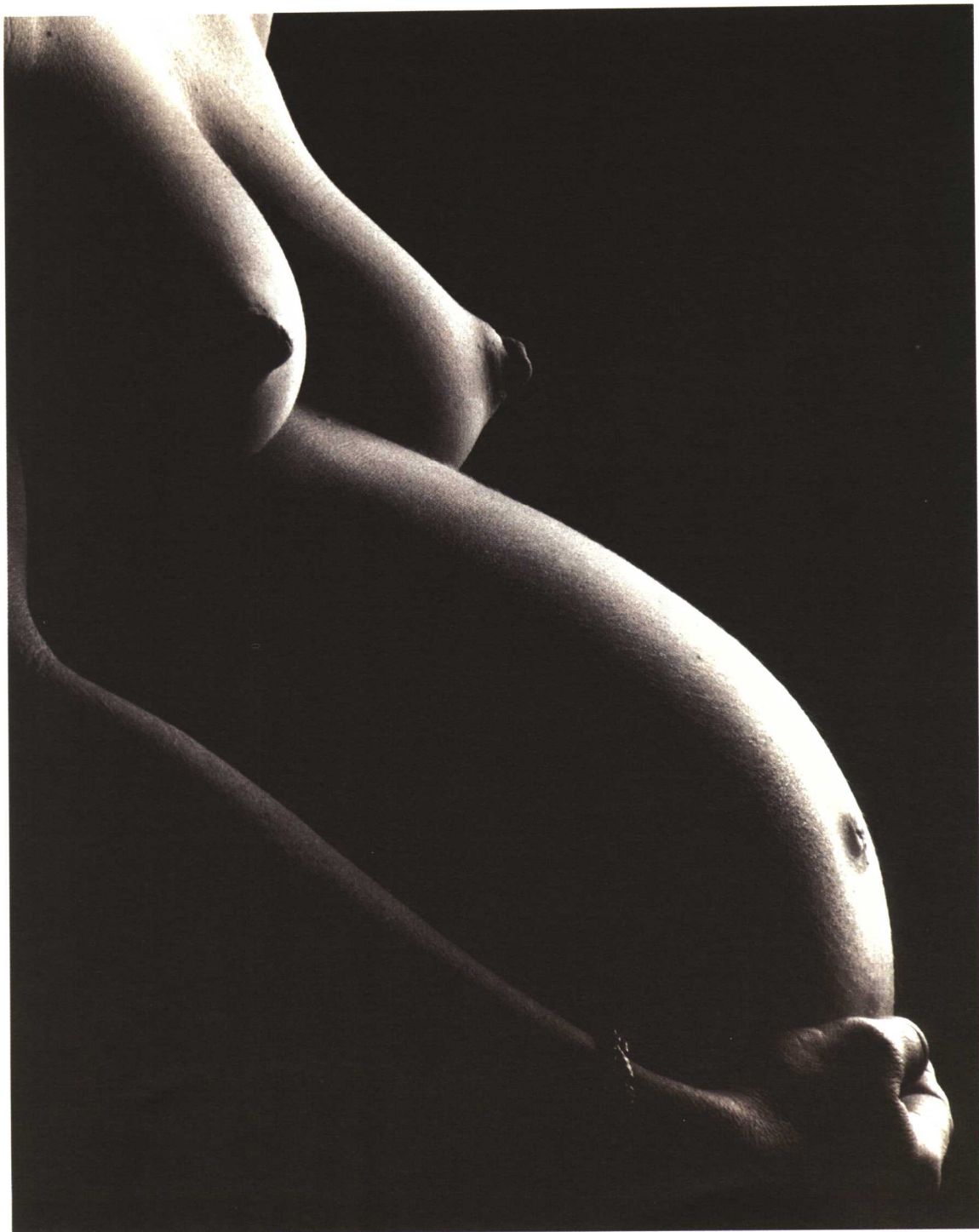
对于刚辞去荷兰摄影俱乐部秘书一职的 Carol 来说，她最满意的职业是“家庭妇女”——三个孩子的母亲，守护并照顾孩子且更加自由地投入摄影，是她目前的理想状态。

拍摄孕妇是 Carol 的兴趣所在。每个女人都是独一无二的，每个孕妇都在创造着一个奇迹。她乐于用自己的镜头去捕捉女人在怀孕后身体逐渐变化的美丽。

怀孕、哺育、怀抱完美的新生儿，这是独属女人的自然和健康的经历。通过融入自己的经验分享这些图片，Carol 希望能鼓励更多的女性做回“女人”本身，用最自然的方式亲近生活。

八个月大的胎儿正乖乖地蜷缩在母亲温暖的子宫里。这是她的第二个孩子。她正欢欣地体验着孕育生命所带来的愉悦感受，乳房的日益丰满，腹内的第一次胎动，小宝贝偶尔的踢撞，感受他/她的每一点成长，充满期望地等待，并乐于欣赏自己饱满的腹部所赋予的成熟的女性特质。

她曾经也承受过自然分娩的折磨。因为拒绝被止痛，坚持在家生下婴儿，她的生产成为荷兰的大事件。她沉浸在新生命带来的喜悦中，专注地哺乳，即便休产假回去工作仍坚持亲自哺育孩子到一岁。她极力享受着身为女人、身为母亲的快乐，仿佛完美的生育女神的化身。



心胸开阔才能『心胸开阔』

All About A Happy Heart

文/香芹 摄影/石松
本文图片选自《汤加丽人体艺术摄影》



>> 汤加丽 28岁 舞蹈家

拍摄过人体写真集，舞蹈家的身份让她得到了更多的关注。她的乳房被人当作景色欣赏，因为曾经被众人的口水淹没过，她也担心自己长久的郁闷会引发乳腺癌。

不自信的乳房

小时候的汤加丽发育得晚，那时她在学习艺术体操，练功的时候颇感轻松。后来胸部渐渐隆起，拿不准要不要穿文胸，于是她穿了好久的紧身练功服。

第一个文胸是妈妈带着去买的，纯棉质地。初戴上它的汤加丽觉得害羞了，等练功不再像以前那样方便而跑步变成一件很痛苦的事时，她慢慢意识到了自己的变化。

发育晚，结果就是：大学期间的汤加丽仍在发育。“吃核桃、花生、牛奶能促进乳房发育”——这都是后来才了解的知识，当时并没有运用到自己身上。

都是舞蹈苗子，宿舍里美丽的女孩子们凑到一起，议论起身材、曲线之类的话题，常是半遮半掩嘻嘻哈哈的。说起来，舞者还是比较容易平胸的，扩胸运动做得多，为保持体形又要严格控制脂肪摄取，所以乳房获取不到多少营养。那时候的汤加丽对自己的身材没什么自信，完全没想到有朝一日能赤裸地站在镜头前，更别说将写真照片印刷、出版、推而广之。

有态度的乳房

得到艺术体操和舞蹈的滋养，汤加丽的仪态很挺拔，走起路来昂首挺胸。看她的写真照片也能发现，她没有傲人的丰胸，但是双乳和整个身体非常和谐。

“我不主张隆胸。就是技术再发达，毕竟是把一个异物放进体内，而且胸太大显得蠢。”舞蹈演员汤加丽当然不喜欢蠢态。

“穿比基尼？不行！除非一大帮女朋友在一起，她们都穿我就穿。”

敢全裸却不敢穿比基尼，可见暴露多大尺度在她不是问题，为何而暴露才是关键。

坚持母乳喂养，即使影响体形荒废跳舞也在所不惜——如果有一天做了母亲，这便是汤加丽的母爱宣言。

懂得自爱的乳房

关于乳房保养，汤加丽有自己的方法。

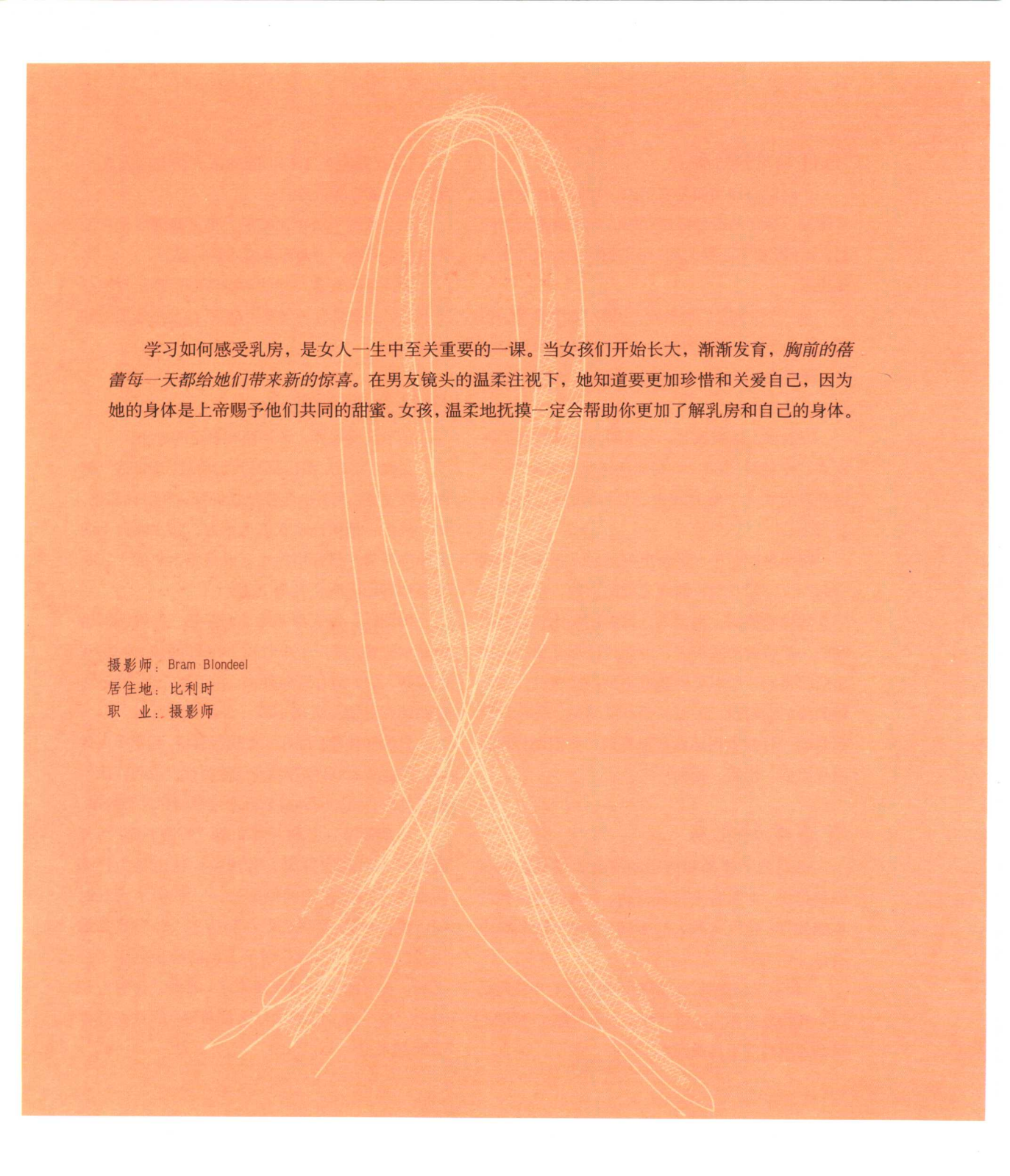
文胸：练功、演出都是大运动量，选择透气的面料很重要，另外一定要承托性好，和身体服帖。

洗浴：把喷头放在乳房下方，让水流自下向上冲洗乳房，最好用凉水，或是不太热的水，长期坚持有助于防止乳房下垂。

健胸操：每天都要练功，穿插一些健胸的动作非常方便。摆一个小时候“半臂间隔向前看齐”的姿势，左手握右臂向外推，右手握左臂向外推。这些动作对避免乳房下垂、外扩都有好处。

自检和体检：每月一次乳房自检，每年一次体检，这是从2003年开始养成的习惯。说起让医生检查乳房，汤加丽以前觉得那是很不好意思的事。

心理调节：心胸开阔才能“心胸开阔”。开朗的情绪对乳房健康大有裨益，这也是为什么汤加丽开始做体检的原因——“郁闷了太长时间，我害怕自己得病。”在经历了人体写真集的风波之后，在“非典”带给人们的恐慌终于平静之后，安宁的生活慢慢回来了，那种“活着应该对自己好一些，健康比什么都重要”的意识逐渐清晰起来。



学习如何感受乳房，是女人一生中至关重要的一课。当女孩们开始长大，渐渐发育，胸前的蓓蕾每一天都给她们带来新的惊喜。在男友镜头的温柔注视下，她知道要更加珍惜和关爱自己，因为她的身体是上帝赐予他们共同的甜蜜。女孩，温柔地抚摸一定会帮助你更加了解乳房和自己的身体。

摄影师：Bram Blondeel

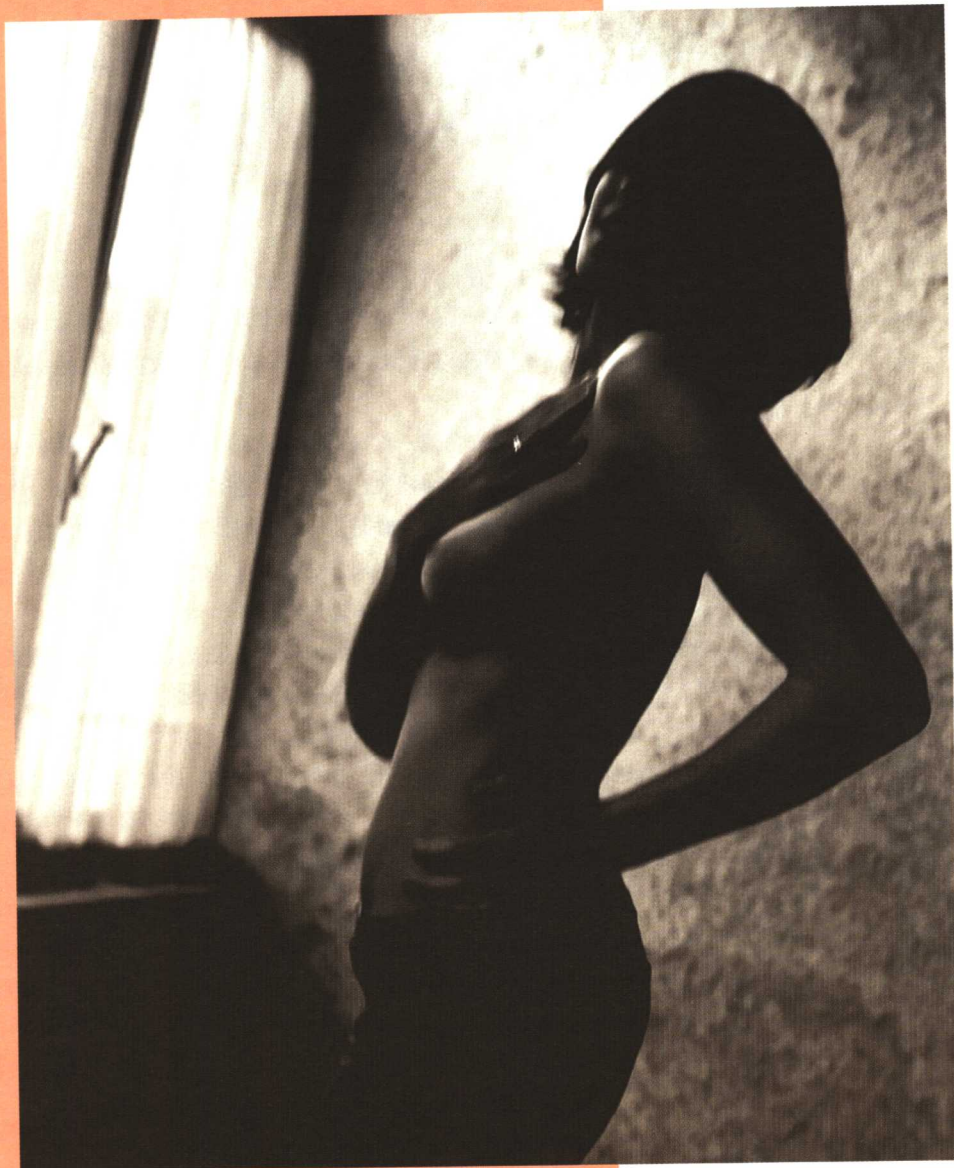
居住地：比利时

职业：摄影师

温柔地抚摸

Tender Touch

第3个乳房故事



成长在代言的瞬间发生

文 / 阿不 摄影 / 胡森森

Suddenly a Woman

初见倪虹洁，我们吃了一惊。纯净、娇小，完全不是我们印象中早已熟知的那张妩媚成熟的笑脸。其实，她在拍第一个保养品广告时才十几岁，但烫着卷发的她看上去比实际年龄大了近十岁，只是那张甜美的面孔让人印象深刻，广告的成功更让她从此成了成熟OL美女的典范。

回忆这个误差的产生，原来只是一次贪玩后的无心插柳。当时，她在一个广告片里当群众演员，本来不用化妆，但化妆师喜欢这个安静沉稳的小女孩，执意要为她打造一个化妆师心里的倪虹洁。十几岁的小女孩早就向往一个妈妈似的卷发，不知道自己稚嫩的脸孔配上那样成熟的发型是什么效果。照片出来，倪虹洁自己也很吃惊。照片后来被放在一家广告公司，这样一来，被选中做内衣代言人似乎早埋下了伏笔。

这事儿让倪虹洁觉得很神奇，因为从小到大没有人说过她漂亮，顶多赞她可爱，她又不是张扬的个性，做什么事都习惯躲在人后，完全是邻家小妹妹的感觉，但没想到广告出来后会被人冠上“美丽夺目、成熟优雅、风情万种”一类的词。

更不可思议的是，这个发育很晚、十六七岁才第一次穿Bra的瘦小女孩又被找了去拍内衣广告。“当时只知道是一个塑身衣，第一年拍的时候也是穿得很保守的那种，第二年却变成要穿内衣，心里很抗拒，但合同签了，也没有办法。”

厂商最初要求她穿三点式内衣，但她坚决反对。就算现在做了演员，她所能接受的最大的暴露尺度也就是连体内衣。“没想到拍摄出来会有那样的效果，我的胸围是70B，有时会变成70C。可能从小练过体操，对我在形体上帮助很大，所以看上去会很挺拔。”

拍这个广告的好处在于，倪虹洁认识到选择内衣的重要性并学会了爱惜自己，“以前从来没有关注过自己的胸部，对内衣也不是很重视，后来知道了选错内衣会造成很严重的后果，不仅是松弛、下垂这些形状上的改变，还会直接影响到身体的健康，而好的内衣却能带给你意想不到的效果。”



最近，倪虹洁计划着去医院做乳房检查，因为她所在的剧组《圈里圈外》的导演娄滔鸣曾有过患乳腺癌的经历，再加上她之后会接拍一个预防乳腺疾病的保健品的广告，所以做了些功课，就更加意识到定期检查的重要性。

她现在也有了一套自己保养乳房的方法：回到家第一件事就是脱掉文胸；坚持每天晚上临睡前有手法的按摩；再就是搽保养品。“我没想过去美容院做护理，会觉得尴尬、不好意思，其实自己做也是一样的。”

>> 倪虹洁 27岁 演员
同济大学经济管理专业毕业的高材生，同时也是某知名内衣品牌的形象代言人。